

» INTERVIEW | Juliane Biernoth
Christoph Schrade
Friederike Hertwig

» SPORTLER PARTY | Winterspaß
trifft
Sportlerglück

» HS SPORT
CHRONIK | 1991
bis
1996

» Interview mit Studenten »»»



v.l.n.r. Juliane Biernoth (23) - Tourismusmanagement, Christoph Schrade (26) - Betriebswirtschaftslehre, Friederike Hertwig (20) - Tourismusmanagement

Hallo ihr drei, ich freue mich, dass ihr Zeit für ein kleines Interview habt und somit dazu beiträgt, unseren ersten „Laufschritt“ zu gestalten. Wir möchten jedes Semester Interviews über aktive Sportler der Hochschule Harz präsentieren. Auf euch sind wir gekommen, da wir einen schönen Mix haben wollten: eine ausgebildete Sportlerin, einen engagierten ehemaligen Übungsleiter und eine Sportlerin. Mit ausgebildeter Sportlerin meine ich - ganz klar - dich, Juliane. Du hast bereits ein Studium zur Fitnessökonomin absolviert. Wie kam es dazu?

Juliane:
Nach meinem Abitur 2007 wollte ich eigentlich Lehramt studieren und stellte mir nichts Schöneres vor als Grundschüler zu unterrichten. Leider habe ich keinen Studienplatz bekommen und überlegte deshalb, wie ich die Wartesemester überbrücken konnte. Ich wollte ein Jahr jobben und bekam eine Aushilfsstelle im Fitnessstudio. Dazu muss ich sagen, dass ich bis dahin noch nie einen Schritt in ein Fitnessstudio gesetzt hatte... Mein Chef fragte mich dann, ob ich mir vorstellen könnte, ein duales Studium zur Fitnessökonomin zu machen. Das bestand aus einem Fernstudium und einigen Präsenzphasen in Leipzig, jedoch vorwiegend aus dem Arbeiten im Studio. Ich habe drei Jahre studiert und war ein weiteres Jahr festangestellt und für die Bereichsleitung des Kurs- und Trainingsflächenbereiches zuständig.

Das war ja wirklich ein glücklicher Zufall. Aber warum hast du dich nun für ein zweites Studium entschieden, welches auf den ersten Blick nichts mit Sport zu tun hat?

Juliane:
Keine Frage, der Sport hat mir Spaß gemacht. Aber zwischen diesen vielen gesplitteten Schichten merkte ich, dass ich mich weiterentwickeln will und dies in meiner Heimatstadt Wittenberg nicht möglich ist. Ich habe dann hin und her überlegt, recherchiert und mir wurde klar, dass ich kein reines betriebswirtschaftliches Studium möchte, aber etwas, was mit Events zu tun hat. Darüber kam ich dann auf die Hochschule Harz und bewarb mich für den Studiengang Tourismusmanagement. Ich sehe einige Schnittstellen zwischen Sport, Tourismus und Events.

Ja natürlich, dies ist sicher ein toller Mix. Schließlich wollen Touristen animiert werden und das meistens im Rahmen von kleineren und größeren Events. Apropos kleinere und größere Events... Neben deiner Tätigkeit als Übungsleiterin hier an der Hochschule bist du seit dem Sommersemester Vorstandsvorsitzende der Initiative „Sportfreunde Hochschule Harz“ und bringst Bewegung in den Hochschulalltag. Wie kamst du dazu?

Juliane:
Ich bin über die Vorstellung der Initiativen im Wintersemester 2011/12 auf die Sportfreunde aufmerksam geworden und wollte mich in das Studentenleben aktiv einbringen. Meine Arbeit als

Übungsleiterin ist eine Selbstverständlichkeit, da ich in den letzten vier Jahren beinahe rund um die Uhr in Bewegung war. Da nun zum Sommersemester die Vorstandsstelle vakant war und ich gefragt wurde, ob ich diese übernehme, versuche ich nun gemeinsam, mit den Mitgliedern kreative Ideen zu entwickeln.

Es ist immer wieder schön zu hören, dass es an der Hochschule so aktive Studenten gibt. Das bringt mich auch gleich auf dich, Christoph. Du bist hier schon fast ein alter Hase. Man kennt dich als aktiven, engagierten Studenten und auch im Hochschulsport hast du dich eingebracht, wo Hilfe gebraucht wurde und wird. Wie kamst du denn dazu Übungsleiter für Joggen und Capoeira zu werden?

Christoph:
Ich war immer schon aktiv und brauchte den Ausgleich zum Studium. Nur still zu sitzen, ist einfach nichts für mich. Ich habe eben Hummeln im Hintern und durchs Joggen kann ich gut meine Energie freisetzen. Als dann die Übungsleiterstelle frei wurde, habe ich diese übernommen. Es macht schließlich Spaß mit mehreren durch die Natur zu laufen. Zur Leitung des Capoeira-Kurses kam ich auf ähnliche Weise. Als der damalige Übungsleiter aufhörte, musste Ersatz her und da ich mich für diesen Sport begeistern konnte, habe ich den Kurs übernommen. Ich hatte bis dahin noch nichts über Capoeira gehört. Da ich aber eine neue Sportart gesucht habe, die etwas mit Kampf zu tun hat, aber nicht das klassische Karate oder Taekwondo ist, gefiel mir das sehr gut. Die Mischung aus Kampf, Tanz und Körperbeherrschung ist wirklich toll. Aber anfangs war es eine richtige Herausforderung, dieses Körpergefühl zu entwickeln. Vor allem Rad schlagen habe ich lange geübt. (lacht)

Ich kann mir vorstellen, dass da sehr viel Arbeit drin steckt und es viel Zeit braucht, bis Capoeira so „geschmeidig“ aussieht wie bei dir. Hast du denn früher auch schon so viel Sport getrieben oder kam das erst mit dem vielen Sitzen im Studienalltag?

Christoph:
Nein, ich war schon immer aktiv und muss mich dauernd bewegen. Ich habe früher Handball gespielt, weil das meine Eltern als richtig angesehen haben. Damit bin ich aber nicht glücklich geworden. Ich habe damals nicht verstanden, dass der Trainer mich anschreit, wenn die Gesamtleistung nicht passt. Es ist ja schließlich ein Teamsport. Des Weiteren war der eigene Erfolg nicht erkennbar. Daher habe ich dann mit Leichtathletik angefangen. Ich war für mich verantwortlich und konnte mich über meine Leistungen selbst freuen oder eben auch ärgern. Schulisch war ich dann noch im Basketballteam aktiv. Dies gefiel mir auch gut, weil es sehr schnell und dynamisch ist.

Und nun ist das Studium hier fast vorbei, da du ja schon an deiner Bachelor-Arbeit sitzt. Was machst du denn jetzt noch für Sport?

Christoph:
Natürlich weiterhin Joggen, dann spiele ich noch Volleyball, gehe schwimmen und nehme hier am Salsa-Kurs teil.

Friederike, du stehst ja deinen beiden Vorrednern in nichts nach. Als aktive Sportlerin kannst du uns sicher auch erzählen, wie du zum Fechten gekommen bist.

Friederike:
Auf kleinen Umwegen! Bis ich sieben Jahre alt war, habe ich Ballet getanzt. Das hat mir aber überhaupt keinen Spaß gemacht. Mein Papa hatte dann einen lokalen Verein gefunden, bei dem er mich fürs Fechten anmeldete. Ich habe Talent dafür bewiesen und so bin ich in den Leistungssport gerutscht. Das bedeutete dann vier Mal die Woche zwei bis drei Stunden Training.

Du hast auch an der Deutschen Hochschulmeisterschaft in Leipzig teilgenommen und dort einen guten 13. Platz erreicht. Bei den adh open im Duell „Er und Sie“ konntest du dann sogar den dritten Platz belegen. Wie schaffst du es unter der Woche zu trainieren?

Friederike:
Meistens Freitagabend drei Stunden, wenn ich in Hamburg bin. Dazu muss ich sagen, dass Fechten ein Erfahrungssport ist, damit meine ich, dass ich meine Turniererfahrung nutzen kann - und die damit entstandene Routine - um mich gegen Schwächere durchzusetzen. Schwierig ist es nur bei erfahreneren und regelmäßig trainierenden Fechtern. Ich habe aber Freude daran und das sollte immer im Vordergrund stehen. Meine bisher gesammelten Erfahrungen gebe ich derzeit als Trainerin beim WSV weiter, wo ich sowohl Kinder als auch Erwachsene trainiere.

Wirklich toll und dann auch noch aktiv bei den Sportfreunden.

Friederike:
Ja, auf diese bin ich, wie Juliane auch, über die Vorstellung der studentischen Initiativen aufmerksam geworden. Und da dringend Mitglieder gesucht wurden und ich mich mit Sport identifizieren konnte, bin ich beigetreten und jetzt als Schatzmeisterin aktiv.

Ich muss sagen, mir hat das Interview viel Spaß gemacht. Behaltet euren Enthusiasmus bei. Vielen lieben Dank oder besser gesagt „Sport frei“. Und viel Erfolg weiterhin.

(Interviewerin: Martina Gebhardt)

» Winterspaß trifft Sportlerglück »»»

Am Samstag, dem 5. November 2011, fand zum dritten Mal die Sportlerparty der Hochschule Harz statt, die sich vor allem an deren sportliche Mitglieder richtete. Bereits um 17 Uhr startete das aktive Spektakel mit der Winterolympiade der studentischen Initiative „Sportfreunde Hochschule Harz“ in der Sporthalle am Gießerweg. Dort traten die Studiengänge in verschiedenen Disziplinen gegeneinander an. Stolz Sieger der Olympiade war das Team BWL mit Steffen Heine, Michél Stechert und Tobias Schütt. Um ihren Sieg gebührend zu feiern, bot sich der Wandel des Olympiadenschauplatzes zur Sportlerparty bestens an.



Antje Cleve, Leiterin des Hochschulsports, eröffnete um 20:15 Uhr nicht nur das Büffet, sondern lud auch zu einem fröhlichen und lebhaften Abend ein. Die vielen Besucher applaudierten den Studierenden Alexander Pusch, Stefan Paul, Kristin Lux, Steven Kienas und Nico Schulz, welche im Rahmen der Sportlerlehreung gewürdigt wurden. Mit ohrenbetäubender Lautstärke verlangten alle Gäste eine Zugabe, als Phillip Wagner mit seiner Dancegroup wieder einmal eine kreative Show inszenierte und aufführte. Das große Highlight in diesem Jahr war die Hochschulband „The Buttons“. Mit klassischem Rock heizten sie die Menge an und

brachten die Stimmung zum Kochen. Nach ihrem Auftritt übernahm DJ Swen und hielt bis zum Ende die ausgelassene Atmosphäre aufrecht. Die zufriedenen Organisatoren schlossen um zwei Uhr nachts die Türen und freuen sich auf die nächste Sportlerparty im kommenden Jahr.

(Bericht: Antje Cleve, Martina Gebhardt)



Sportlerparty 2011

Übungen am Arbeitsplatz



Übung 1

Kräftigung des Rückenstreckers im Bereich der Brustwirbelsäule
Strecke deine Arme schulterhoch zur Seite weg. Führe nun mit dem kompletten Arm sanfte rückwärtige Kreisbewegungen durch.
Diese Bewegung führe zweimal 20 Sekunden durch, unterbrochen von einer kurzen 30-sekündigen Pause.



Übung 2

Kräftigung des Rückenstreckers im Bereich der Lendenwirbelsäule
Nimm deine Hände an die Schläfen. Strecke nun deinen Oberkörper, spanne deine Bauch- und Rückenmuskulatur an. Beuge dich nun ganz langsam um 45 Grad nach vorne. Halte diese Position kurz und kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.
Diese Übung solltest du mit zweimal 20 Wiederholungen und mit einer 30-sekündigen Pause durchführen.



Übung 3

Dehnung der Rückenmuskulatur
Rolle deinen Oberkörper, ausgehend von der Halswirbelsäule, Wirbel für Wirbel in einer langsamen Bewegung nach vorne ab, bis der Oberkörper auf den Oberschenkeln liegt. Richte den Blick unter den Stuhl und verweile in dieser Position 20 Sekunden. Danach rolle ganz langsam den Oberkörper wieder nach oben.
Diese Übung wird mindestens zweimal durchgeführt.



Übung 4

Dehnung des Hüftbeugers
Stehe von deinem Stuhl auf und gehe einen kleinen Schritt nach vorne. Lege einen Fuß rückwärts auf die Sitzfläche des Stuhls ab. Neige nun leicht deinen Oberkörper nach hinten. Strecke dabei deine Hüfte nach vorne. Verbleibe in dieser Position 20 Sekunden und dann wechsle das Bein.
Führe diese Dehnung pro Bein im Wechsel zweimal aus.



Übung 5

Dehnung der Atem- und Rückenmuskulatur
Fasse deine Hände vorn zusammen und strecke deine Arme über den Kopf weit nach oben. Dabei sollten die Handflächen zur Decke gerichtet sein.
Die Arme in dieser Position 20 Sekunden halten, dann die Arme lockern und die Übung wiederholen.

Chronik des Hochschulsports

Wann?	Was?
1991	Gründung der Hochschule Harz 70 immatrikulierte Studenten verteilt auf Haus 1 und 2
1992	Eine Trockenbauwand wird in die heutige Sporthalle eingezogen Nutzung als Hörsaal A und B (bis dahin war die heutige Sporthalle eine Mensa für die Agraringenieurschule)
1993	WiSe 93/94 Hochschulsport wird initiiert, Leiter: Jürgen Schwark
1994	WiSe 94/95 Fitnesskeller wird eingerichtet
1995	WiSe 95/96 Erstes Sportprogramm mit den Kursen Basketball, Fußball, Klettern, Mountainbike, Präventionsangebot der AOK, Schwimmen, Volleyball Antje Cleve tritt ihr Amt als Leiterin des Hochschulsports an

Zusatzinfo

Der Fitnesskeller wurde bis 1992 als Studentenclub genutzt

Die Sportkurse wurden bis 1994 in öffentlichen Hallen der Stadt Wernigerode veranstaltet

Mehr erfahrt ihr in der nächsten Ausgabe von "Laufschritt".

Evaluation Sportkurse

Zufriedene Teilnehmer im Hochschulsport

Einmal pro Semester bekommen die studentischen Sportsfreunde an der Hochschule Harz die Gelegenheit, die Kurse des Hochschulsports zu bewerten. Wie auch in den vergangenen Jahren waren die Resultate hervorragend. Knapp 700 Studierende nehmen aktuell an 55 Kursen teil. 86% der 248 Befragten sind mit ihrem Kurs zufrieden und würden diesen wieder wählen. Besonders gut schnitten die Sportkurse Body Session, Body Circle, Volleyball und Ying & Yang in Wernigerode und Joggen sowie Volleyball in Halberstadt ab. „Bei Body Session handelt es sich um eine Mischung aus Aerobic und Tanz, Body Circle ist ein Trainingskreis, bei dem Ausdauer- und Kraftübungen im Minutentakt erfolgen und Yin & Yang vereint Yoga-, TaiChi- und Pilates-Elemente“, erklärt Martina Gebhardt, studentische Hilfskraft beim Hochschulsport.



Der adh

Der adh...



- wurde 1948 in Bayrischzell gegründet
- hat derzeit 174 Mitgliedshochschulen (Universitäten und Fachhochschulen) mit rund 1.600.000 Studierenden und 400.000 Bediensteten
- ist der einzige deutsche Verband, der als Zielgruppe die Studierenden sowie die Hochschulmitarbeiterinnen und -mitarbeiter hat
- veranstaltet und beschickt 100 nationale und internationale Wettkampfsportveranstaltungen im Jahr
- führt ein Bildungsprogramm mit jährlich 30 Qualifizierungsseminaren und Fortbildungen durch
- ist die übergreifende Ausbildungsstätte für die zeitlos wichtigen Soft Skills
- bereitet mit seinen Partnern federführend Projektentwicklungen vor und unterhält Partnerschaften, Mitgliedschaften und Kooperationen mit 40 nationalen und internationalen Organisationen im Sport und an den Hochschulen



www.adh.de

Bestnoten gab es für das breite Sportangebot und die Freundlichkeit der Übungsleiter. Jana Wellnowski (27), selbst Leiterin des Kurses „Body Session“, ist begeistert: „Tolle Atmosphäre, man kann einfach mal vom Studienalltag abschalten“. Dies sieht die Mehrheit der Sportsfreunde ähnlich. „Body Circle“-Teilnehmerin Nikoleta Filipova (21) ist seit drei Semestern regelmäßig dabei und von der Qualität der Kurse überzeugt: „Ich bin stets gespannt, was die Leiterin für uns vorbereitet hat, nach dem Sport fühle ich mich immer extrem gut, gelöst und strotze vor Kraft“, so die Studentin der Wirtschaftspsychologie. Kritik gab es lediglich wegen des hohen Andrangs: „Ein noch größeres Kursangebot wäre toll“, so die Befragten.

(Bericht: Janet Anders)

Studi-Statements

Ich mag den Hochschulsport, weil...

... ich dadurch eine Abwechslung zum Lernalltag habe. Es ist toll, über den Sport neue Leute kennenzulernen, denn Sport ist meiner Meinung nach die beste Art, sich in einer neuen Umgebung zu integrieren.



... das Sportangebot der Hochschule Harz sehr vielfältig ist und man nette Leute kennenlernt.

Sportfreunde der HS Harz

<<Etwas bewegen, um euch zu bewegen!>> ist das Motto der Initiative der Sportfreunde der Hochschule Harz, die sich dadurch auszeichnet sportliche Events zu organisieren, die Studierenden zu motivieren und mit viel Spaß sportlich aktiv zu sein. Bisher wurden ein sportliches Mensa-Workout, eine Spaß-Sport-Olympiade, ein Kickerturnier und eine Wandertour durch den Harz geplant. Im Moment besteht die Initiative aus Juliane Biernoth, Julian Kruenberg, Friederike Hertwig, Matthias Haupt und Christoph Schrade. Die Sportfreunde freuen sich im neuen Semester auf motivierte Studierende, die ihre Ideen und ihren Tatendrang in neue Projekte stecken möchten, um den Studienalltag attraktiver und aktiver zu gestalten.

(Bericht: Juliane Biernoth)

