

Krebskranken Kindern kommen 295 Euro zugute

5. Harzer Benefizlauf: Hochschulteam legte insgesamt 88,5 Kilometer zurück • Tobias Thiem



Zum fünften Mal in Folge startete eine Mannschaft der Hochschule Harz beim Harzer Benefizlauf in Halberstädter Stadtzentrum. In diesem Jahr handelte es sich um ein Mixteam aus Studierenden und Mitarbeitern. Dieses wurde unter fachkundiger Anleitung durch den Trainer Tobias Thiem langfristig auf die sportliche Herausforderung gut vorbereitet.

Der Lauf wurde vom Verein für Krebskranke Kinder Harz mit Sitz in Wernigerode ins Leben gerufen. Der Erlös der Veranstaltung wird zur Unterstützung von Krebskranken Kindern in der Region, deren Familien und Angehörigen verwendet. „Jeder Euro, jeder Cent, der hier Hilfe bringt, ist gut angelegt“, so Avery Kolle. Der Vereinsvorsitzende freute sich deshalb besonders über die Rekordteilnehmerzahl von mehr

als 570 Läuferinnen und Läufer unterschiedlichen Niveaus und 104 gemeldeten Teams. Diese starteten auf dem Fischmarkt und spurteten Runde für Runde auf der 1,5-km-Distanz durch die Innenstadt der Kreisstadt.

Das Hochschulteam setzte alles daran, so viele Runden wie möglich zu erlaufen. Nach genau zwei Stunden überquerten die Läuferinnen und Läufer des Teams erschöpft, aber sehr zufrieden mit den persönlichen Bestleistungen, die Ziellinie. Besonders stolz auf ihre Leistung waren die Studentin Carolin Plocher und die Mitarbeiterin Jeannette Israel-Schart, die nach dem Lauf äußerten: „Dass wir die zwei Stunden komplett durchlaufen werden, haben wir vorher nicht für möglich gehalten.“

Von Übungsleiter Tobias Thiem angeführt, der 18 Runden schaffte, absolvierte das Quintett, zu dem noch Annette Oefner, Carolin Plocher, Jeannette Israel-Schart und Katharina Beßler zählten, insgesamt 59 Runden und legte dabei zusammen 88,5 Kilometer zurück. Damit belegten sie nicht nur einen beachtlichen 9. Platz, sondern erliefen 295 Euro, die dem Verein für krebserkrankte Kinder Harz zu Gute kommen.

Das Hochschulteam bedankt sich herzlich bei den Sponsoren Firma Harzdrenalin in Elbingerode und Baubetrieb Karl Kupfer in Halberstadt. Der Hochschulsport seinerseits richtet sein Dankeschön an die beteiligten Studierenden und die Mitarbeiterin, die sich so ins Zeug legten und durch ihre hervorragenden Laufleistungen erfolgreich zum Gesamterlös des Benefizlaufes von rund 25 000 Euro beigetragen haben. Damit will der Verein für krebserkrankte Kinder Harz einmal betroffene Familien unterstützen, damit sie die Wünsche ihrer Kinder erfüllen können. Außerdem sollen Kinder und Eltern gemeinsam Urlaub verbringen können, unter anderem im Vereins-Domizil am Bernstein-See bei Gifhorn. Als drittes Projekt nannte Avery Kolle Sonnenschutz für Kindertagesstätten.

Mensa-Workout, Campusfest, Neon-Party ...

„Sportfreunde“ trugen ideenreich zum studentischen Alltag bei • Felix Bahr

Trotz des kurzen Sommersemesters haben auch die „Sportfreunde“ viele Aktivitäten auf die Beine stellen können. Mit viel Sonne und neuer Energie zum Semesterstart, sollte der Juni zum ihrem Monat werden. Bereits in der ersten Juniwoche standen drei wichtige Veranstaltungen auf dem Plan.

Beginnend mit dem schönen Wetter und des aufkommenden Sommerfeelings, wollte die studentische Initiative auch dieses Jahr erneut zum Strandbody für den bevorstehenden Sommer verhelfen. Bei dem traditionellen Mensa-Workout haben viele Studenten sich von der Idee begeistern lassen. Wie in den letzten Semestern davor, erlebte das Workout in der Mensa wieder regen Anklang.

Einige Tage später fand eine der wichtigsten Veranstaltungen der Hochschule Harz statt, das Campusfest. Damit verbunden sind der Tag der offenen Tür und das Absolvententreffen. Passend zum Großereignis haben die „Sportfreunde“ sich für ein neues Logo entschieden, welches zum Campusfest auf den neuen T-Shirts präsentiert wurde.

Der Tag begann mit strahlendem Sonnenschein und die „Sportfreunde“ bereiteten sich gut gelaut an ihrem Stand am Campus auf die Gäste des Festes vor. Am Stand selbst informierten sie Interessenten über ihre Initiative und selbstverständlich auch über das Hochschulleben. Im Laufe des Tages veranstalteten sie für die kleinen Gäste und zukünftige Studenten eine Sommer-Spaß-Olympiade. Die verschiedenen Spiele haben den Kindern sehr viel Spaß bereitet. Zur späteren Stunde wurde auf dem Campus zur Musik von Live-Bands ausgegibt getanzt. An dem Abend versorgten die „Sportfreunde“ an ihrem Stand die vielen Partygäste mit erfrischenden Getränken.

Zum Ausruhen blieb keine Zeit, denn schon ein paar Tage später war die legendäre Neon-Party angesagt. Im letzten Sommersemester fand diese erstmals statt und begeisterte die Studenten. Mit diesem Partykonzept wollte die Initiative auch dieses Semester überzeugen, was ihr mit großem Erfolg gelang.

Nach diesen atemberaubenden Ereignissen mit vielen tollen Ein-

drucken fand die nächste Aktivität erst Ende Juni statt. 16 sportbegeisterte Studenten zogen mit reichlich Sonne im Gepäck zum Paintball nach Blankenburg. Vor der anstehenden Prüfungsphase konnten sie sich hier noch einmal so richtig auspowern, um sich dann den Klausuren zu widmen.

Als krönenden Abschluss organisiert die Initiative am Ende des Semesters eine Feier für die Mitglieder der „Sportfreunde“ statt. Geplant ist eine Wanderung durch den Harz mit einem abschließenden gemütlichen Beisammensein bei Essen und Trinken.

Die „Sportfreunde“ sind sehr stolz darauf, dass sie wieder viele Aktivitäten auf die Beine stellten und zum Hochschulleben mehr Abwechslungen beitragen konnten. Ohne das Engagement der zahlreichen Mitglieder wäre das nicht möglich gewesen.

Neue Gesichter sind stets gern gesehen. Wir begrüßen herzlich alle interessierten Studenten, die sich bei der relativ jungen studentischen Initiative einbringen möchten!

Kontakt:
FB.com/SportfreundeHsHarz

Slackline war der Renner

Infos zu Sportangeboten am Tag der offenen Tür

• Katrin Bonn, Josefine Finger



Am 4. Juni 2016 öffnete die Hochschule Harz wieder ihre Türen für Studieninteressierte und deren Angehörige. Wie in den vergangenen Jahren war auch der Hochschulsport mit einem Infostand und sportlichen Attraktionen vertreten. Auf Grund des schönen Wetters kamen viele Interessenten, um sich über das Sportangebot des Hochschulsports zu informieren und sich mit den Mitarbeiterinnen des Hochschulsportzentrums auszutauschen.

Neben den Informationen aus Aushängen und Flyern konnten sich die Besucher an Beachvolleyball, Basketball und kleinen Ballspielen ausprobieren. Besonders oft und gern wurde die „Slackline“ genutzt. Die Herausforderung, auf dem gespannten Gurtband zu balancieren, nahmen Jung und Alt an und hatten viel Spaß dabei.



Zugeschaut und ausprobiert

Kurzvorstellung der Sportkurse • Katrin Bonn, Josefine Finger



Am Beginn des vergangenen Sommersemesters begrüßte das Hochschulsport-Team alle Studierenden in der Wernigeröder Campussporthalle mit einer Speed-Vorstellung der Sportkurse. Erstmals präsentierten die Übungsleiter ihre Sportarten und gaben den interessierten Studierenden damit einen Einblick in das vielseitige Sportangebot der Hochschule Harz.

Jede der zwölf unterschiedlichen Sportarten weckte Aufmerksamkeit und animierte die Besucherinnen und Besucher, aktiv teilzunehmen und sich auszupowern. Das Ausprobieren, bei dem der Spaß nicht zu kurz kam, erleichterte die Entscheidung für die Teilnahme an einem der Sportkurse.

Die Speed-Vorstellung der Sportkurse findet im Wintersemester 16/17 am 15.09.16 statt.

LAUFSCHRITT

Die Zeitung des Hochschulsports der Hochschule Harz Wernigerode/Halberstadt



▲ Hochschule Harz
Hochschule für angewandte Wissenschaften

- Wintersemester 2016 -

Salsa Tanzen macht Spaß

(mehr auf Seite 2)

Volleyball Vize-Hochschulpokal-Sieger

(mehr auf Seite 3)

Speed Dating Zugeschaut und ausprobiert

(mehr auf Seite 4)

Schnee, Sonne, Ski, Snowboard und jede Menge Spaß

Skireise für Anfänger und Fortgeschrittene mit dem Hochschulsport ins südtiroler Ahrntal • Antje Cleve



Oftmals werden im Vorfeld Argumente, wie nicht Ski fahren zu können, keine entsprechende Ausrüstung zu haben, keinen Kommilitonen zu kennen, der ebenfalls teilnimmt, oder die Mehrtagestour sei zu teuer, vorgebracht.

Interessierte sollten sich einmal genau informieren, was diese Skireise und was der Preis dafür genau beinhaltet. Die meisten gehen von den Erfahrungen aus, die sie bei privaten Reisen gemacht haben, oder haben sich nicht richtig informiert. Denn der Preis beinhaltet die Busfahrt hin- und zurück, den mehrtägigen Aufenthalt in der Pension, die Vollverpflegung und den Skipass. Die Ski- und Snowboardausrüstung kann vor Ort zu einem sehr moderaten Preis ausgeliehen werden. Für Anfänger finden kostenlose Kurse statt. Und was das „Fehlen von Bekannten“ betrifft, so bezeugen viele Beispiele aus vergangenen Jahren, dass Kontakte oft schon während der Einfahrt entstanden sind, die nicht nur für die Woche, sondern in vielen Fällen über die Skifreizeit hinaus Bestand hatten.

Hinzuzufügen ist zudem, dass diejenigen, die die Reise über den Hochschulsport der Hochschule Harz einmal gebucht haben, am

liebsten immer wieder mitfahren möchten.

Anfang 2016 zog es 50 Studierende und Alumni-Studenten unserer Hochschule ins Südtiroler Ahrntal, wo sie in Luttag-Gisse in der Pension „Frohsinn“ Quartier bezogen. Da bereits im Bus die namentliche Belegung in den Mehrbettzimmern bekannt gegeben worden war, konnte nach dem Verstauen des Gepäcks das erste traditionelle Abendessen „Spaghetti mit Bolognese“ vom Pensionswirt und seinem Team serviert werden. Einige Studierende nutzten den ersten Abend für einen Besuch des kultigen Partyclubs „Hexenkessel“.

Der erste Skitag begann für jene, die keine Ausrüstung besaßen, mit der Ausleihe von Skiern bzw. Snowboards sowie den notwendigen Schuhen und Helmen. Dann fuhren alle in das erste Skigebiet Klausberg, wo der Reiseleiter Thomas Bors die Skipässe austeilte. Während die bereits versierten Wintersportler sofort hinauf ins Skigebiet gondelten, wurden die Ski- und Snowboardanfänger auf den frisch präparierten Skipisten von den mitgereisten erfahrenen Skilehrern eingewiesen. Die ersten Meter auf Skiern bzw. Snowboards

sind für die meisten zunächst einmal ungewohnt, doch wurden erst einmal der richtige Stand auf den Brettern gelernt, die ersten Stockschübe und das erste Gleiten auf Schnee erfahren und notwendige Bremsmanöver probiert, gelangen bereits in weniger als einem Tag die ersten Schwünge auf der Piste. Im Einsteigerkurs gut vorbereitet, waren die Teilnehmer sehr motiviert sich weiteren Herausforderungen zu stellen und sich auf die Pisten im Skigebiet Klausberg zu wagen.

Dort oben gibt es zudem mehrere Hütten, vor und in denen man pausieren kann. In einem der Bergrestaurants traf man sich zum Mittagessen.

Zur Wochenmitte wechselte die Gruppe ins Skigebiet Speikboden. Hier testeten die inzwischen alle gut bis sehr gut fahrenden Studierenden die zahlreichen Pisten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade.



An den Abenden ließ die gesamte Gruppe den Tag im legendären „Hexenkessel“, in einer der anderen Après-Ski-Bars oder im Aufenthaltsraum der Pension in großer Runde gemütlich ausklingen.

In der erlebnisreichen Skiwoche hatte das Gemeinschaftsgefühl von Studierenden aus Wernigerode und Halberstadt einen großen Stellenwert. Alumnis und auch die Erasmus-Studenten wurden schnell integriert und fühlten sich sehr wohl in der Gruppe.

Bei wem nun das Interesse geweckt wurde, bei der nächsten Skireise vom 11. bis zum 17. Februar 2017 mit dabei zu sein und gemeinsam mit Freunden eine Skiwoche mit Sport, Spiel und sehr viel Spaß zu erleben, der sollte sich bei Bedarf weitere Informationen beim Hochschulsport holen.

Hello & Goodbye!

Begrüßung & Verabschiedung

Wir begrüßen ganz herzlich unsere neuen Übungsleiter/innen...

Sarah Behling
Sophie Bente
Johannes Füssel
Moritz Cordes
Anica Hallenberg
Sebastian Gutewort
Leon Heinz
Rebecca Lange
Erik Lichtenberg
Romina Martens
Albert Pelz
Natalie Pickel
Julia Puck
Niklas Schrapel
Robert Splett
Alena Verweij
Vincent Wistuba



... und sagen Tschüss und alles Gute unseren alten „Hasen“

Johanna Arnold
Yvonne Gleitz
Tom Heidecke
Alexander Jung
Ramona Klingemann
Felicitas Leisebein
Valerie Menzel
Julia Möllers
Martina Sandfort
Mareike Schneider
Florian Schult
Tobias Schumann
Marián Steinstraßer
Janika Struck
Pascal Ulbricht
Udo Wachsmann
Nike Wethkamp

Vorankündigung

**SPORTLERPARTY 2016
AM 04. NOVEMBER 2016**

Weitere Informationen folgen!

Vorankündigung

**SKI- & SNOWBOARDREISE
VOM 11. - 17. FEBRUAR 2017**

Online Anmeldung über den Hochschulsport ab 06. Oktober 2016



Beim Tanzen steht der Spaß im Vordergrund

Gebürtige Kubanerin Barbara Arndt lädt zu ihrem Salsa-Kurs ein • Barbara Arndt, Antje Cleve

Barbara Arndt studiert im 3. Semester Tourismusmanagement an der Hochschule Harz in Wernigerode. Sie stammt gebürtig aus Kuba, hat dort ihre Kindheit verbracht und lebt inzwischen seit einigen Jahren mit ihrer Familie in Deutschland.

Als sie das Studium in Wernigerode aufnahm, bewarb sie sich sogleich beim Hochschulsport als Übungsleiterin für einen Salsa-Kurs und freute sich sehr, als das Hochschulsport-Team den Zuschlag gab.

Mein Entschluss Tanzen zu lernen stand schon sehr früh fest. Und so begann ich meine ersten Schritte zu Hause an Türen und mit Hilfe von Besen zu üben. Für mich als Kind war es sehr lustig, die verschiedenen Bewegungen mit den Liedern zu kombinieren. Dabei hat es mich nicht interessiert, ob der Tanz gut oder schlecht war. Ich wollte einfach Spaß bei den Festen haben, genau wie meine Familie und meine Freunde.“

In Kuba gibt es viele besondere Feste und jede Menge Gelegenheiten, wo Barbara Arndt ihren Tanzstil mit Unterstützung der Familie immer weiter verbessern konnte.

„Als Übungsleiterin möchte ich nun mein Wissen, meine Erfahrungen

und meine Freude am Tanzen an andere Studierende weitergeben. Im Kurs möchte ich vermitteln, dass ‚der Tanz‘ eine andere Körpersprache spricht und jeder von uns über diese Art und Weise kommunizieren kann. Und weil beim Tanzen der Spaß im Vordergrund steht, gebe ich gleich am Beginn des Kurses den Hinweis: Egal wie es aussieht, wie ihr tanzt, Hauptsache das Tanzen macht Spaß.“

Wer Lust hat, ein bisschen mehr von ihrer Kultur zu erfahren und insbesondere Salsa mit seinen verschiedenen Drehungen zu lernen, den lädt Barbara Arndt zu ihrem Salsa-Kurs an der Hochschule Harz in Wernigerode herzlich ein.



Sportirrtümer

„Durch Sport wird Fett in Muskelmasse umgewandelt!“

Falsch!

Der Klassiker schlechthin unter den Fitness-Lügen, denn Fettgewebe kann nicht in Muskelmasse umgewandelt werden. Der positive Effekt bei regelmäßigem Kraftsport ist, dass Fettmasse abgebaut und Muskelmasse aufgebaut wird. Eine optimale Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining eignet sich übrigens am besten dafür, um sowohl Fett abzubauen als auch Muskeln aufzubauen.



Zutaten (für 2 Portionen):
1,5 Bananen
200g griechischen Joghurt
1 EL Zartbitter-Schoko-Splitter
1 EL Agavendicksaft

Zubereitung:
- Bananen pürieren und mit Quark sowie dem Agavendicksaft mischen
- mind. 4 Stunden gefrieren lassen

Sportirrtümer

„Magnesium hilft gegen Krämpfe“

Falsch!

Ein Krampf entsteht durch eine Verschiebung von Elektrolyten. Zu denen gehört zwar Magnesium aber auch viele andere Stoffe wie Kalium, Natrium und Calcium.

Schnelle Hilfe: Gegendehnen

Einfache und wirksame Entspannungsform

Kurs „Progressive Muskelrelaxation“ eignet sich für Jedermann • Antje Cleve



Im vergangenen Sommersemester 2016 bot der Hochschulsport gemeinsam mit dem Studentenwerk Magdeburg einen Entspannungskurs der besonderen Art für Studierende der Hochschule Harz an.

Der Kurs „Progressive Muskelrelaxation“, kurz PMR genannt, wurde von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson (1885-1976) entwickelt und erfolgreich praktiziert. Seine Erfahrungen, dass es bei Stress oder Angst zu einer reflexhaften Anspannung der Muskulatur kommt oder umgekehrt, dass eine Lockerung der Muskulatur zu einem Ruhegefühl führt, wird von vielen Menschen zunehmend im Alltag als eine wichtige Entspannungsform angesehen und genutzt.

Die „Progressive Muskelrelaxation“

zeichnet sich durch ihre leichte Erlebarkeit aus und ist für jeden geeignet.

Zu Beginn des PMR-Entspannungskurses lernten die Studierenden mit gezielten kurzen Übungen, die verschiedenen Muskelgruppen kurz anzuspannen und längere Zeit locker zu lassen.



Die erlernten Übungen und Entspannungsabläufe können die Studierenden hervorragend in ihre alltäglichen Studiums- und Alltagssituationen übernehmen und dem eigenen Bedarf entsprechend einbauen.

Die Teilnehmer berichteten über positive körperliche Veränderungen wie zum Beispiel Muskelentspannungen, die wiederum die Durchblutung der Muskulatur verbessern und dadurch positive Auswirkungen auf den Blutdruck sowie die Herzfrequenz haben. Nicht zu unterschätzen sind auch positive seelische Veränderungen, die sich in Erholung, Gelassenheit gegenüber Außen- und Innenreizen und teils in Abschwächung von Schmerzen äußern können.

Sebastian Gutewort absolvierte seinen ersten Marathon

Harzer Studenten finishten erfolgreich beim 44. GutsMuths-Rennsteiglauf • S. Gutewort, J. Rudack



Nach einer langen Anreise am Vortag ging es für fünf ambitionierte Läuferinnen und Läufer der Hochschule Harz am 21. Mai 2016 beim 44. GutsMuths-Rennsteiglauf in Thüringen an den Start.

Eigentlich noch gar nicht richtig munter, starteten die vier Halbmarathon-Läuferinnen bereits um 7.30 Uhr in Oberhof. Die Studierenden Esmeralda Ikanovic, Elke Maume, Julia Leidenberger und Sven Böttcher hatten sich bemüht, unter den fast 8.000 Teilnehmern eine günstige Startposition zu ergattern. Auf Grund der angeneh-

men Temperaturen erhofften sie sich ein gutes Rennen. Die Strecke führte über bergige Landschaften mit insgesamt 351 Höhenmetern.

Als erster Hochschulläufer überquerte Sven Böttcher (MA, 3. Sem. Tech. Innovationsmanagement) mit einer eindrucksvollen Zeit von 01:50:05 Stunden die Ziellinie. Damit belegte er den 197. Platz in seiner Altersklasse. Elke Maume (BA, 10. Sem. Mechatronik-Automatisierungssysteme dual) benötigte für die Distanz 02:18:42 Stunden, Esmeralda Ikanovic (BA, 7. Sem. Betriebswirtschaftslehre)

02:33:18 Stunden und Julia Leidenberger (BA, 4. Sem. Öffentliche Verwaltung) 02:45:21 Stunden. Damit erreichten sie die Plätze 213, 283 und 320 in ihrer Altersklasse.

Um 9 Uhr spurtete der einzige Hochschul-Marathonläufer Sebastian Gutewort (MA, 3. Sem. Techn. Innovationsmanagement) los. Nach seinem ersten Marathonlauf überhaupt sagte er: „Am Anfang bin ich sehr verhalten gelaufen, da mein großes Ziel war, die 42,195 Kilometer durchzuhalten. Bei so einer anspruchsvollen Distanz kann es nämlich schnell passieren, dass wenn man seine Kräfte nicht richtig einteilt, es am Schluss an der notwendigen Kondition mangelt und man sogar aufgeben muss. Das wollte ich keinesfalls riskieren. Beim Überqueren der Ziellinie konnte ich sogar feststellen, dass meine Kraftreserven noch nicht vollständig verbraucht waren und ich meine Zeit möglicherweise hätte noch ein wenig verbessern können.“ Doch die Einlaufzeit von 04:47:15 Stunden, mit welcher er den 110. Platz in seiner Altersklasse belegte, stimmte Sebastian Gutewort überglücklich.

Der Hochschulsport möchte auf diesem Wege den städtischen Läuferinnen und Läufern zu ihren hervorragenden Laufleistungen gratulieren.

Hochschule Harz-Wernigerode strahlender Vize-Pokalsieger

beim Deutschen Hochschulpokal im Volleyball-Mixed 2016 in Magdeburg • Antje Cleve



Am 28.05.2016 veranstaltete das Hochschulsportzentrum der Hochschule Magdeburg-Stendal den Deutschen Hochschulpokal Volleyball-Mixed in Magdeburg.

Teilnehmer waren die Studierenden der TH Deggendorf, der BTU Cottbus, der Hochschule RheinMain mit zwei Mannschaften, der Hochschule Harz-Wernigerode und des Pokalverteidigers vom Vorjahr – die Studierenden der Hochschule Magdeburg-Stendal.

Nach spannenden Vorrundenspielen konnten sich die beiden Gruppensieger: die Teams der HS Harz-Wernigerode und der TH Deggendorf sowie die Zweitplatzierten: die Teams der BTU Cottbus und der Hochschule Magdeburg-Stendal für die Halbfinalspiele qualifizieren.

den der BTU Cottbus besonders im 2. Satz kämpferisch zur Wehr setzten: 25:12 / 25:21 Punkte.

In einem spannenden Pokalfinale gewann die TH Deggendorf mit 25:18 Punkten den ersten Satz. Im zweiten Satz erwartete der Kampfeist der Studierenden der Hochschule Harz-Wernigerode. Sie konterten mit 25:20 Punkten. Nun musste ein dritter Satz die Entscheidung bringen.



Beide Sieger der Vorrundengruppen dominierten dann trotz zeitweise heftiger Gegenwehr die Halbfinalspiele, so dass im anschließenden Spiel um Platz 3 die Teams der BTU Cottbus und der HS Magdeburg-Stendal aufeinander trafen. Das Team der Hochschule Magdeburg-Stendal konnte in diesem Spiel beide Sätze für sich entscheiden, wobei sich die Studierenden

Unter den Anfeuerungsrufen der Zuschauer und aller Pokalteilnehmer entwickelte sich ein dramatischer Finalsatz, den letztlich das Team der TH Deggendorf routiniert, glücklich und mit besonders starken Frauenpower mit 25:20 Punkten gewinnen konnte.

gesunder Nudel-Salat

Zutaten für eine Person:

- 150g Nudeln
- 1EL Pesto (Basilikum)
- 100g Kirschtomaten
- 80g Mozzarella (Kugeln)
- 1 handvoll Rucola



Zubereitung:

- Nudeln in leicht gesalzenem Wasser bis zum gewünschten Härtegrad abkochen. Zeitgleich Kirschtomaten vierteln und die Stiele des Rucolas abschneiden.
- Alle Zutaten (Nudeln, Rucola, Pesto, Tomaten, Mozzarella) in einer großen Schüssel gut miteinander vermischen.

Impressum

Herausgeber:
Hochschulsport der Hochschule Harz

Gesamtreaktion:
Antje Cleve, Josefine Finger,
Katrin Bonn, Gerald Eggert

Anschrift der Redaktion:
Hochschulsport Hochschule Harz,
Friedrichstr. 57-59,
38855 Wernigerode

E-Mail:
hochschulsport@hs-harz.de

Fotos und Abbildungen:
Antje Cleve, Barbara Arndt, Sebastian Gutewort, Felix Bahr

Layout und Design:
Martin Lieberth

Die Redaktion behält sich die sinnwahre Kürzung eingereichter Artikel vor.

