

WOW

Wissenswertes Ostfalia Wolfsburg
von Studierenden für Studierende



Stand: Mai 2022



Vorstellung der Ostfalia

Mit rund 12.500 Studierenden zählt die Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften zu den größten Hochschulen in Niedersachsen. An den Standorten Wolfenbüttel, Wolfsburg, Suderburg und Salzgitter bietet sie mehr als 90 Studiengänge aus den Bereichen Recht, Wirtschaft, Sozial- und Gesundheitswesen sowie Technik und Informatik an. Praxisbezug und Interdisziplinarität stehen hier im Mittelpunkt.

Hier findet ihr den Lageplan für den Campus in Wolfsburg:

[Campuspläne Stand 2018 08 27.indd \(ostfalia.de\)](#)



Wohnmöglichkeiten

Für Studenten an der Ostfalia ergeben sich folgende Wohnmöglichkeiten:

- WGs
 - [WG Wolfsburg Studentenwohnheim Wolfsburg: WG-Zimmer Angebote in Wolfsburg \(wg-gesucht.de\)](#)
- Studentenwohnheim
 - [Wohnen - Studentenwerk OstNiedersachsen \(stw-on.de\)](#)
<https://stw-on.de/wolfburg/wohnen/seilerstra%C3%9Fe>
- Eigene Wohnung
- Bei Freunden
- Bei den Eltern
- Zur Untermiete

Jobmöglichkeiten

- Minijob
 - Gastronomie, Bar, Einzelhandel, Erntehelfer, Nachhilfelehrer
- Werkstudentenjob
 - Volkswagen, Volkswagen Group Service, Bosch
- Studentische Hilfskraft
 - Bibliothek oder Büro der Hochschule



Shopping

- City-Galerie
- Porschestraße
- Designer-Outlet

Schlaf

- 7 Stunden optimal
- Kreativität fördern
- Neue Ideen, Lösungsansätze finden, Produktivität
- Stress verarbeiten/reduzieren
- Inhalte werden im Gehirn vernetzt
- Zu wenig Schlaf stört die kognitiven und motorischen Fähigkeiten
- Zu wenig Schlaf hemmt die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- Optimale Leistungs- und Erinnerungsfähigkeit
- Regeneration von Stoffwechsel und Gehirn



Schlaf-Tipps:

- ✓ Routinen und Rituale vor dem Schlafen aneignen
- ✓ 3 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen
- ✓ Vitamin D und frische Luft sorgen für guten Schlaf
 - Dunkelheit, Ruhe und Ordnung im Raum



Aktivitäten & Ausflüge

- Autostadt
- Auto Museum Volkswagen
- Badeland & Fitness
- Kunstmuseum
- Hallenbad Wolfsburg
- Allerpark/Allersee/Wassersport/Hochseilgarten
monkeyman/Wasserskianlage WakePark mit BeachClub
- Planetarium
- Phaeno
- Kino Delphin
- Werksbesichtigung VW Wolfsburg
- Schloss Wolfsburg & Stadtmuseum
- Restaurants und Cafés
- Scharoun Theater
- Escape-City Wolfsburg
- Angeln am Mittellandkanal



Party- und Essensmöglichkeiten in Wolfsburg & Umgebung:

Wolfsburg:

- Kaufhof
- Esplanade
- Sausalitos
- Irish Pub
- Alt-Berlin

Braunschweig:

- Eulenglück
- 42 Grad Fieber
- Laut
- DAX Bierbörse

Wolfsburg:

- Eat
- Creasian
- Taparazzi Restaurant
- Italian's
- BarCelona
- Starbucks
- LIDO

- Gastronomie in der Autostadt



Studentische Rabatte

- Unidays
- myStipendium
- Campuspoint
- Studentenrabatt
- iamStudent
- Unimall

Das sportliche Aktivitäten- Alphabet für Studierende am Standort Wolfsburg



A wie:

American Football

Hast du Interesse American Football zu spielen, so kannst du dieses Hobby auch in der Nähe von Wolfsburg ausüben. Die Blue Wings aus Wolfsburg sind dafür eine herausragende Anlaufstelle.

Angeln

Der Angelsport wird immer populärer und zieht viele Menschen in die Natur, um dem Stress und dem Alltag zu entfliehen und um Kräfte zu sammeln und abzuschalten. Wichtig ist hierbei zu beachten, dass Angeln auf der Ebene der Bundesländer entschieden wird und somit in anderen Bundesländern andere Gesetze gelten. Ziehst du als Studierender nach Niedersachsen, so musst du dich mit den Vorschriften aus dem Land Niedersachsen vertraut machen, bevor du drauf los angelst.



Der Allersee in Wolfsburg, der am Badeland anliegt, ist eine Adresse, um dem Hobby nachzugehen.

Zusätzlich bietet der Sportfischerverein Wolfsburg und Umgebung e. V. eine gute Gelegenheit sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

B wie:

Badminton

Badminton kannst du in diversen Vereinen in Wolfsburg spielen. Eine der größten Anlaufstellen, um dem Hobby nachzugehen, ist der VfL Wolfsburg e.V. sowie der TV Jahn Wolfsburg. Zusätzlich gibt es noch weitere Sportvereine in der Umgebung, in denen du Badminton spielen kannst.

Basketball

Basketball kannst du in verschiedenen Vereinen in und um Wolfsburg spielen, wenn du es als Hobby und zum Spaß ausüben willst. Hier wären u.a. der MTV Gifhorn oder der TV Jahn Wolfsburg gute Adressen. Eine Alternative dazu, wenn es professioneller einhergeht, ist das Team Basketball Löwen aus Braunschweig, die in der ersten Liga ansässig sind. Auch der VfL Wolfsburg e.V. hat eine Basketballabteilung, an die du dich wenden kannst.

Bowling

Bowling kannst du auch über den VfL Wolfsburg e.V. oder du gehst direkt in das Strike Bowling & Eventcenter, das gegenüber vom Badeland liegt.



Billard

Im Strike Bowling und Eventcenter hast du zusätzlich auch Billard spielen.

Boxsport

Den Boxsport kannst du in verschiedenen Vereinen in Wolfsburg ausüben. Eine große Anlaufstelle ist wieder der VfL Wolfsburg e.V. Des Weiteren hast du aber auch die Möglichkeit den Boxsport, im BoxClub Gifhorn e.V. oder bei den Fightholics auszuüben.

C wie:

Cheerleading

Es gibt in Wolfsburg mehrere Vereine, wo du Cheerleading ausüben kannst. Neben dem VfL Wolfsburg e.V. sind auch der VfB Fallersleben, MTV Gifhorn und der TV Jahn Wolfsburg gute Anlaufstellen.

CrossFit

Diesem Hobby kannst du in mehreren Fitnessstudios in Wolfsburg nachgehen. Du kannst dich auch direkt an CrossFit Wolfsburg wenden, da bist du direkt in einer eigenen Community, die dich herzlichst aufnimmt.

D wie:

Darts

Der Sport wird immer populärer und zieht um die Weihnachtszeit Menschen ans Board, wenn die Darts-WM stattfindet. Aus einem Hype wurde eine stetig wachsende Sportart, die auch in Deutschland gut strukturiert ist und verschiedene Ligen nachweist. Du kannst Darts beim VfL Wolfsburg e.V. spielen, dort gibt es eine eigene Abteilung. Beim VfL Wolfsburg kannst du Darts als Hobby nachgehen oder auch professionell an Wettbewerben teilnehmen. Aber auch der FC Reislingen bietet Gelegenheit zum Dart spielen.

E wie:

Eishockey

Eishockey kannst du bei den Grizzlys Wolfsburg spielen. Der Verein hat mehrere Mannschaften von Amateur bis Profi. Du findest die Eishalle gegenüber des Badelands in Wolfsburg.



Eiskunstlauf

Du kannst in der Eis Arena in Wolfsburg nicht nur Eishockey, sondern auch Eiskunstlauf ausüben. Diese Möglichkeit erhältst du auch beim TV Jahn Wolfsburg.

F wie:

Fußball

Fußball kannst du bei diversen Vereinen in und um Wolfsburg spielen. Von Amateursport bis hin zum Profisport ist in Wolfsburg alles ansässig. Die größte Adresse ist der Bundesligist aus Wolfsburg, der VfL Wolfsburg. Gerade für den Amateurbereich gibt es zahlreiche Möglichkeiten Fußball zu spielen. Die passenden Ansprechpartner findest du hier.

G wie:

Gewichtheben

Gewichtheben kannst du in verschiedenen Fitnessstudios in der Stadt machen. Du kannst es aber auch professionell machen, wenn du es möchtest. Beim VfL Wolfsburg e.V. findest du eine eigene Abteilung vom Gewichtheben, die auch an Wettbewerben teilnimmt.

Gymnastik

Du kannst dich an den TV Jahn Wolfsburg wenden, wenn du Gymnastik ausüben möchtest. Ansonsten findest du in der Umgebung verschiedene Turn- und Sportvereine, die Gymnastik anbieten. Dazu zählt u.a. der MTV Gifhorn oder auch der FC Reisligen.

H wie:

Handball

Handball kannst du in verschiedenen Vereinen in Wolfsburg spielen. Der MTV Vorsfelde ist ein breit aufgestellter Verein, der in verschiedenen Ligen Mannschaften aufgestellt hat. Von Amateursport bis hin zum Leistungssport ist dort alles zu finden. Weitere Anlaufstellen sind u.a. der VfB Fallersleben, VfL Wolfsburg e.V. oder aber auch der MTV Gifhorn.

Hockey

Hockey kannst du beim VfL Wolfsburg e.V. oder bei vielen anderen Vereinen bspw. in Braunschweig spielen. Hierzu gehören u.a. die Eintracht Braunschweig, der MTV Braunschweig oder aber auch der BTHC in Braunschweig.

Hochschulsport

Hochschulsport Ostfalia

I wie:

Inlineskating

Es gibt in Wolfsburg einige schöne Inlinerrouen, wie um den Allersee oder die Fallerslebener Tour. Möchtest du in einer Gemeinschaft fahren, kannst du dich an den FC Reislungen wenden.

J wie:

Judo

Judo kannst du bei verschiedenen Vereinen in Wolfsburg ausüben. Der VfL Wolfsburg e.V., TV Jahn Wolfsburg und der MTV Vorsfelde sind einige Vereine, die Judo anbieten.

Ju-Jutsu

Wenn du Interesse an Ju-Jutsu hast, kannst du dich an verschiedene Vereine wenden. Dazu gehören u.a. der MTV Vorsfelde und der VfL Wolfsburg e.V.

K wie:

Kanusport

Du kannst dich an den Wolfsburger Kanu-Club e.V. wenden, wenn du Kanu fahren möchtest. Die Kanuten trainieren auf dem Allersee in Wolfsburg.

Karate

Karate kannst du bei verschiedenen Vereinen in Wolfsburg ausüben. Der VfL Wolfsburg e.V., TV Jahn Wolfsburg, MTV Gifhorn und auch der MTV Vorsfelde sind einige der Vereine, die Karate anbieten.

Kickboxen

Kickboxen kannst du bei verschiedenen Vereinen in Wolfsburg ausüben. Der VfL Wolfsburg e.V., TV Jahn Wolfsburg sind Vereine, an die du dich bspw. wenden kannst.

L wie:

Leichtathletik

Leichtathletik umfasst diverse Sportarten wie den 100m Sprint, Langstreckenläufe, Hammerwurf, Speerwurf etc.

Der VfL Wolfsburg e.V. hat eine eigene Abteilung Leichtathletik und ist sehr gut ausgestattet. Weiterhin bietet u.a. der MTV Vorsfelde und auch der VfB Fallersleben Leichtathletik an.

M wie:

Motorsport

Motorsport kannst du beim VfL Wolfsburg e.V. oder aber auch bei Wob-Racing betreiben. Wob Racing ist ein Team, das von der Ostfalia ins Leben gerufen wurde und noch heute seinen Sitz dort hat. Auch der MSC Fallersleben e.V. ist für diesen Bereich ein geeigneter Ansprechpartner.

N wie:

Nordic Walking

Der VfB Fallersleben, der MTV Gifhorn und auch der TV Jahn Wolfsburg bietet Nordic Walking als extra Sparte an.

O wie:

Olympisches Fechten

Der VfL Wolfsburg e.V. hat eine eigene Fechtabteilung, an die du dich wenden kannst. Außerdem bietet auch der MTV Gifhorn Fechten an.

P wie:

Poker

Falls du gerne Poker spielst, bist du bei IDS-Poker in Wolfsburg unter Gleichgesinnten.

Q wie:

Qigong

Qigong kannst du im Yoga-Haus Fallersleben, beim VfL Wolfsburg e.V. oder auch bei Tai-Chi Qigong Wolfsburg machen.

R wie:

Rudern

Rudern kannst du beim Wolfsburger Ruder-Club e.V.



S wie:

Schach

Schach kannst du beim Schachclub Wolfsburg e.V. und bei den Schachfreunden Fallersleben e.V. spielen.

Schwimmen

Verschiedene Vereine wie u.a. der VfL Wolfsburg e.V., der TV Jahn Wolfsburg und der MTV Vorsfelde bieten im Bereich Schwimmen unterschiedliche Angebote. Natürlich kannst du deine Zeit im Badeland Wolfsburg oder auch an den anderen Badeorten verbringen.

Schießen

Schießsport kannst du bei in verschiedenen Schützenvereinen ausüben. Dazu gehören u.a. die Schützengesellschaft Wolfsburg e.V., der USK Fallersleben und dem Schützenverein Sülfeld von 1800 e.V.

T wie:

Tanzen

In Wolfsburg gibt es zu den verschiedensten Tanzarten Vereine. Für viele verschiedene Angebote bist du u.a. beim TV Jahn Wolfsburg, dem VfL Wolfsburg e.V., dem MTV Vorsfelde, FC Reisligen oder auch beim VfB Fallersleben richtig. Außerdem kannst du dich an die verschiedenen Tanzschulen in Wolfsburg und der Umgebung melden.

Tennis

In Wolfsburg gibt es verschiedene Tennisvereine, die alle gut aufgestellt sind. Du kannst dich zum Beispiel an den Tennisclub Wolfsburg 2012 e.V., den TV Jahn Wolfsburg oder den TC Fallersleben wenden.

Tischtennis

Tischtennis kannst du beim u.a. beim TV Jahn Wolfsburg, beim VfB Fallersleben oder auch beim MTV Vorsfelde spielen.

V wie:

Volleyball

Auch Volleyball kannst du in zahlreichen Vereinen spielen. Dazu gehören u.a. der TV Jahn Wolfsburg, VfB Fallersleben, MTV Gifhorn, MTV Vorsfelde oder aber auch beim VfL Wolfsburg e.V. spielen.

W wie:

Wandern

Wandern kannst du in der Harzregion, die eine Autostunde entfernt ist. Die Harzregion bietet sehr viele schöne Wanderstrecken, um in der Natur zu sein.

Wasserski

Der Wakepark in Wolfsburg ist die richtige Anlaufstelle, wenn du Wasserski fahren möchtest. Der Wakepark liegt am Badeland in Wolfsburg.



Y wie:

Yoga

Yoga kannst du bspw. im Yogastudio Atempause oder bei Yogavaras in Wolfsburg machen. Zusätzlich kannst du dich auch an verschiedene Sportvereine wie dem MTV Vorsfelde, den TV Jahn Wolfsburg sowie dem VfB Fallersleben wenden. Die Ostfalia selbst bietet auch Yogakurse nach den Vorlesungen an. Für die Kurse der Ostfalia kannst du dich an den Hochschulsport wenden.

Z wie:

Zumba

Zumba kannst du in verschiedenen Fitnessstudios machen. Das INJOY in Wolfsburg bietet Kurse an. Alternativ kannst du zum Beispiel auch beim TV Jahn Wolfsburg Zumba Kurse besuchen.

Impressum

Die Student*innen aus der Fakultät Wirtschaft

Vorlesung: Organisations- und Personalentwicklung

Sommersemester 2022