



Unsere Kursleiter/-innen



Mein Name ist...
Cathrine Morlok

Trainerin für...
Trampolinturnen

Ich studiere...
Sport und Biologie auf Lehramt

Meine Hobbies sind...

Gerätturnen, Leichtathletik, Skifahren, Reisen

Meine Motivation als Kursleiterin im ahs zu arbeiten ist...

Ich versuche die Begeisterung und Motivation für diese Sportart, die ich selbst habe, an die Kursteilnehmer weiterzugeben. Es geht darum sich selbst auszuprobieren, Fortschritte zu erzielen, wobei der Spaßfaktor im Vordergrund stehen sollte. Mir ist es wichtig dabei auf die verschiedenen Leistungsniveaus einzugehen, sodass jeder auf seinem Level gefördert und gefordert wird. Die Fortschritte der Kursteilnehmer sind zugleich meine Fortschritte, da diese eine Bestätigung für mich sind – genau das ist meine Motivation im ahs als Trampolinkursleiterin zu arbeiten.

Mein Name ist...
Daniel Kaviedes

Trainer für...
Badminton

Ich arbeite...
als Stadtplaner (Diplom Geographie und Umweltwissenschaften)

Meine Hobbies sind...

Badminton spielen, Photographie, Laufrad fahren, in der Sauna oder der Sonne liegen, schmuse, Salsa tanzen

Meine Motivation als Kursleiterin im ahs zu arbeiten ist...

Badminton ist ein so vielseitiger und spannender Sport, an dem jeder seine Freude finden kann. Ich freue mich, wenn ich es schaffe, das meinen Spielern mit Spaß und Leidenschaft beim Training zu vermitteln. Ich selbst bin schon sehr lange als Spieler und Übungsleiter beim ahs dabei und die Kursteilnehmer werden schnell zu Freunden. Selbst Badminton spielen, anderen etwas beibringen und dabei noch von Freunden umgeben sein, wenn das mal keine Motivation ist?



Nicht verpassen!

- 09.10.2017 Buchung des ahs-Tickets ab 8.00 Uhr
- 16.-21.10.2017 Schnupperwoche für Hochschulsportkurse
- 23.10.2017 Beginn der Online-Anmeldung ab 8.00 Uhr
- 26.10.2017 Online-Anmeldung für Gäste
- 10.11.2017 Ballschlacht
- 15.11.2017 Fitnessnight
- 24.12.2017-07.01.2018 Weihnachtsferien
- 15.-19.01.2018 „Be active!“ – Die ahs-Aktivwoche
- 16.01.2018 Aquafitnessnight
- 09.02.2018 Ende der Hochschulsportkurse
- 05.03.-06.04.2018 Feriensportprogramm

Weitere Termine und Events unter: www.uni-giessen.de/ahs

Seid herzlich willkommen im ahs-Team ...

Katja Lampke, Stella Maidorn, David Loch, Sergey Pashtinsev, Ann-Charlotte Hufen, Nadine Osterkamp, Igor Zyganow, Nora Groos, Leonie Leila Hoffmann, Ulrike Hartmann, Lena Bleile, Dana Klein, Marie Michaelis, Madeleine Hofmeyer, Silvia Beyl, Suriya Tamilselvan Nattar Amutha, Tomy Lee

Alles Gute für eure Zukunft und vielen Dank für eure engagierte Arbeit im ahs ...

Daniel Kost, Kay Kramer, Virginia Iorillo, Daniel Böhm, Lucas Will, Lisa Gerß, Elisa Fritzier, Ilja Shkolnikov, Philip Schulz, Ingo Miller, Viktoria Schmitt, Frederic Faust, Julia Schaller, Lena Eichmeyer, Lara Thompson

Das ahs-Team bedankt sich zudem bei den vielen engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern für die gute Zusammenarbeit im Sommersemester 2017. Wir freuen uns auf ein sportlich bewegtes Wintersemester 2017/18 mit dem Kursleiterteam!

IMPRESSUM

Herausgeber: Allgemeiner Hochschulsport Gießen (ahs)
Redaktion: Lena Schalski (ls); Laura Först (lf); Rebecca Hofmann (rh); Svea Krajinski (sk)
Fotos und Abbildungen: Colourbox.de, ahs-Bildarchiv/ Katrina Friese
Layout und Satz: Heiko Appelbaum
Auflage: 4.000 Stück
Kontakt der Redaktion: Justus-Liebig-Universität Gießen • Allgemeiner Hochschulsport • Kugelberg 58 • 35394 Gießen • Tel.: 0641/99-25321 • E-Mail: admin@ahs.uni-giessen.de

„Be active!“ – ahs-Aktivwoche: Stressfrei ins neue Jahr 2018 starten!

Stress und Zeitdruck im Studium – Klausuren, Präsentationen und Abgabetermine. „Wie kann ich mir in solchen Situationen noch Zeit für Entspannung nehmen? Wie gestresst bin ich eigentlich momentan? Wie kann ich Stress positiv für mich und meine Aufgaben nutzen?“ Im Rahmen der „Be active!“ – ahs-Aktivwoche vom **15. bis 19. Januar 2018** werden diese Fragen unter dem Motto „Zeit ist relativ - erfolgreich durch die Lernphase“ aufgegriffen. Der ahs und seine Kooperationspartner bieten die ganze Woche über zahlreiche, zum Teil kostenfreie Aktionen zum Thema Ernährung, Bewegung und Zeitmanagement an.

Zur Einstimmung wird bereits am 13. und 14. Januar 2018 das Thema „Stressmanagement – Bestanden wird im Kopf!“ (ZfbK) behandelt. Am Montag heißt es zuerst „Entspannt durch die Prüfungszeit!“ (Stressbewältigung) und abends brodeln die Töpfe beim „**JLU is(st) gesund**“- Kochkurs unter dem Titel „Powerfood für die Lernpause“. Dienstag folgt ein Workshop zum Thema Zeitmanagement (Studiencoaching). Abends können die Teilnehmenden bei der beliebten „**Aquafitnessnight**“ vor den Prüfungen noch einmal „abtauchen“. Am Mittwoch werden beim „**JLU bewegt**“ – **Gesundheitstag für Studierende** im Foyer des Philosophikums I u.a. eine Stresstypbestimmung, aktivierende Angebote zur Pausengestaltung sowie „Brainfood“-Leckereien angeboten. Donnerstags und freitags finden Workshops zum effektiven Lernen (Studiencoaching) sowie Citavi (UB) statt, um mit der richtigen Strategie viel Zeit und Nerven beim Lernen oder der Anfertigung von Hausarbeiten zu sparen. Abgerundet wird die Woche mit einem **Entspannungsschnupperkurs** auf Englisch, um auch die internationalen Studierenden an der JLU für den Aspekt der Erholung anzusprechen. (lf)



Foto: Colourbox.de

ahs-Update

Aus „Semesterentgelt“ wird jetzt das „ahs-Ticket“

Im Verlauf des Sommersemesters 2017 wurde die neue Satzung über den Allgemeinen Hochschulsport durch das JLU-Präsidium verabschiedet. Mit dieser neuen Satzung geht zum Wintersemester 2017/18 eine Steigerung des ehemaligen „Semesterentgelts“ („Grundgebühr“) einher, nachdem dieses elf Jahre lang auf einem unveränderten Level geblieben ist. Ab sofort bucht man vorab das „ahs-Ticket“ (10 Euro für Studierende/ 17 Euro für Beschäftigte/ 35 Euro für Gäste), um die Angebote des Allgemeinen Hochschulsports nutzen zu können. Weitere Infos unter www.uni-giessen.de/ahs

Die Bagger rollen...

- *Baumaßnahmen & Funktionsverbesserungsmaßnahmen am Campus Sport/ Kugelberg* –

In den Sommerferien 2017 wurde die Turnhalle mit einem neuen 50 m² großem Geräteraum ergänzt. An der Südostseite der Spielhalle entsteht eine neue Fensterfront mit einer modernen Verschattungsanlage. Aufgrund dessen konnte in den Sommerferien 2017 nur ein eingeschränktes Hochschulsportprogramm stattfinden. Bis Ende 2017 soll die Sanierung des Leichtathletikstadions und des Werferfeldes in eine multifunktionale Anlage (u.a. mit einer 500m langen Rollbahn) abgeschlossen sein und zum nächsten Sommersemester 2018 in Betrieb genommen werden können.

Die 112. adh-Vollversammlung an der JLU

Vom 24. bis 27. November 2017 findet erstmals an der JLU Gießen die 112. Vollversammlung des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) statt. Ca. 170 Delegierte aller adh-Mitgliedshochschulen werden nach Gießen reisen, um sich an diesem Wochenende u.a. über das Thema Wettkampfsport auszutauschen sowie die alljährliche Vollversammlung abzuhalten.

Auf die Plätze, fertig, los... Startschuss für neue Angebote

Im Laufe der letzten Monate hat sich das ahs-Büroteam vergrößert: Dr. Karola Kurr und Mihály Keszi kümmern sich im Rahmen zweier neuer Projekte um die Themen **Inklusion, Trend- und Outdoorsport sowie die Umsetzung der JLU-Internationalisierungsstrategie 2.0** im Bereich des Allgemeinen Hochschulsports.

So dürfen sich die internationalen Studierenden in den kommenden Semestern auf Sportangebote freuen, bei denen sie mit anderen ausländischen KommilitonenInnen in Kontakt kommen und durch das Zusammensein, auch mit deutschsprachigen Studierenden, Sprachbarrieren abbauen.

Für Angehörige der JLU, die eine Behinderung oder chronische Erkrankung haben, gibt es ab sofort mit Dr. Karola Kurr eine Ansprechpartnerin, die gemeinsam mit Ihnen passende Sportangebote findet.

Und auch die Kleinsten kommen durch das neue **Familien-sportangebot des ahs** - „Family Fit“ - in Bewegung, denn dahinter verbergen sich verschiedene Sportangebote wie Kinderturnen oder -yoga für die Kinder der JLU-Angehörigen. (ls)



Das ahs-Büroteam.

Foto: ahs-Bildarchiv/Friese

DHM Volleyball 2017: Baggern und Pritschen auf höchstem Niveau

Zum ersten Mal war der Allgemeine Hochschulsport der JLU Gießen zusammen mit dem Hochschulsport der THM Veranstalter einer Deutschen Hochschulmeisterschaft Volleyball. Diese fand am 17. und 18. Juni 2017 in der Sporthalle A und B der Herderschule der Stadt Gießen statt. Auch mit dabei waren die direkt qualifizierten heimischen Teams der Wettkampfgemeinschaft Gießen – eine Damen- und eine Herrenmannschaft.

Am Samstag fanden die Vorrundenspiele statt. Am Sonntag konnten beide Teams souverän in die Hauptrunde und letztlich auch in die Finalsiege einziehen. Während die Damenmannschaft das Finale gegen die Auswahl aus Köln nicht gewinnen konnte (0:2 Sätze), entschied die Herrenmannschaft das Turnier für sich. In einem knappen und spannenden Endspiel hat sich die WG Gießen gegen die Volleyballer der Uni Konstanz mit 2:1 Sätzen durchgesetzt und den Titel aus dem Vorjahr verteidigt. Damit einher geht die erneute Qualifikation für die Europäischen Hochschulmeisterschaften (EUC), die im Jahr 2018 in Portugal stattfinden. Doch auch die Damenmannschaft war mit ihrem zweiten Platz höchst zufrieden und spielte ein sehr gutes Turnier.

Um solch ein Event durchführen zu können, bedarf es vor Ort starker Partner und Unterstützer: Bei dieser Volleyball-DHM konnten die Universitätsstadt Gießen als Unterstützer und „Santander Universitäten Deutschland“ als Hauptsponsor gewonnen werden. Auch die Techniker Krankenkasse unterstützte dieses nationale Turnier.

„Wir können auf zwei tolle sportliche und faire Wettkampftage in den Sporthallen der Herderschule zurückblicken“, so resümieren Dagmar Hofmann und Lena Schalski die DHM. In den Hallen herrschte an beiden Tagen eine grandiose Stimmung. Die insgesamt 14 Mannschaften aus dem gesamten Bundesgebiet boten den über 100 Zuschauern spannende Spiele auf hohem Niveau. Ein rundum gelungener Event mit Top-Platzierungen für die beiden Teams der Wettkampfgemeinschaft Gießen! (rh/lS)



„So sehen Sieger aus“ - das erfolgreiche Herren-Team: Max Froböse, Matthias Mülke, Max Müller, Volker Zimmermann, René Martin (THM), Peter Schlecht (THM), Simon Breither (THM), Davin Peters, Philipp Schumann, Marek Bender. Trainer: Maro Schossée.
Foto: ahs-Bildarchiv/Friese



Deutsche Vize-Hochschulmeisterinnen: Milena Potpara (THM), Julia Maslanka (THM), Theresa Will, Yva Cesar, Benja Lensing, Svenja Hemmer, Frauke Teßmer, Amrei Smekal, Mona Lenkeit, Parvin Jafari, Manon Klein. Trainer: Maro Schossée, Co-Trainerin: Jewgenia Stasiok.
Foto: ahs-Bildarchiv/Winoto

Erfolgreiche Teilnahme an der EUC 2017 in Rzeszów, Polen

Als Titelgewinner der DHM Volleyball 2016 hat sich die Herrenmannschaft der WG Gießen für die europäischen Hochschulmeisterschaften qualifiziert und ist wenige Tage nach der DHM im Juni nach Polen gereist, um Deutschland auf internationaler Ebene zu vertreten.

Am Ende konnte das Team zur EUC-Premiere einen guten 10. Platz erkämpfen. Die Teams aus Italien und der Türkei waren stärker, weshalb sich die WG Gießen nicht über die Gruppenphase hinaus weiterqualifizieren konnte.

Es war eine gute Generalprobe für die kommende EUC in Portugal! (rh/lS)

Doppelsieg für die Uni Gießen bei der DHM Gerätturnen

Am 7. und 8. Juli 2017 kam die Elite der Hochschulturnerinnen und -turner in Würzburg zusammen. Über 400 Athletinnen und Athleten aus ganz Deutschland waren am Start. Für die JLU Gießen gingen zwei Turner/innen an den Start.

Fabian Lotz siegte bei seinen letzten Deutschen Hochschulmeisterschaften am Pauschenpferd und sicherte sich zudem mit dem 3. Platz am Boden eine weitere Platzierung auf dem Treppchen.

Janine Trzinski ließ mit zwei sauberen Sprüngen der Konkurrenz keine Chance und sicherte sich mit knappen 0,05 Punkten Vorsprung den Titel. (rh/lS)



Die glücklichen Sieger.
Foto: ahs-Bildarchiv/Gerhard

Das „activity-bike“: Der Energie-Kick für zwischendurch



Das Motto „hanging around“ nahmen viele Studierende wörtlich und erholten sich in Ihrer freien Zeit im ahs-Hängemattenpark.
Foto: ahs-Bildarchiv

Als Studi-Magnet entpuppte sich im Sommersemester 2017 das „activity-bike“ des Allgemeinen Hochschulsports. Jeden Dienstag und Donnerstag von Mai bis Juli hatten die Studis der JLU bei schönem Wetter die Möglichkeit, ihre Mittagspause aktiv zu gestalten. Denn dann kam das voll beladene „activity-bike“ zum Campus Philosophikum I und hatte Volleybälle, Fußbälle, Frisbees oder auch Spiele wie Wikingerschach im Gepäck. Gegen Abgabe des Studi-Ausweises konnte das sämtliche Equipment kostenfrei ausgeliehen werden.

Wer seine Pause lieber zum Entspannen nutzen wollte, hatte die Möglichkeit, die Beine im „ahs-Hängemattenpark“ hoch zu legen oder auf Picknickdecken Sonne zu tanken und in entspannter Atmosphäre zu lernen. Das Angebot wurde sehr gut angenommen und sprach sich schnell herum. Bereits nach wenigen Diens- und Donnerstagen warteten die ersten Studis auf das Eintreffen des bikes und standen Schlange, um sich u.a. die begehrten Plätze auf den Hängematten zu sichern.

Das „activity-bike“ machte an zwei Terminen auch auf den Campusbereichen Naturwissenschaften sowie Rechts- und Wirtschaftswissenschaften Halt. Im kommenden Sommer ist eine Ausweitung dieses Angebots geplant, damit möglichst viele Studis vom „activity-bike“ profitieren können.

Das ahs-Team freut sich über die sehr positive Resonanz und bereits jetzt auf das Sommersemester 2018! (rh)

Das „activity-bike“ pausiert witterungsbedingt im Wintersemester 2017/18 und ist ab Mai 2018 wieder regelmäßig im Einsatz.

Sport- und Ernährungsirrtümer

Spazieren gehen ist für die körperliche Leistungsfähigkeit förderlich!

Richtig! Das Programm „Köln unterwegs“ lieferte in nur vier Monaten den Beweis: Cholesterinwerte sanken um 15 Prozent. Vor allem Sportanfänger profitieren, weil ihr Herz-Kreislauf-System schon bei dieser moderaten Belastung einen notwendig hohen Reiz erfährt, worauf der Körper mit einer Steigerung der Leistung reagiert.

Ein Apfel deckt den Vitaminbedarf eines ganzen Tages!

Falsch! Äpfel sind zwar gesund – den Vitaminbedarf eines ganzen Tages kann ein Apfel jedoch nicht decken. Äpfel enthalten unter anderem Provitamin A, Vitamin C und Vitamin E sowie die B-Vitamine B1, B2 und B6. Allerdings ist die Menge der enthaltenen Vitamine nicht groß genug, um den gesamten Bedarf eines Tages zu decken.

Rosenkohl-Lauch-Auflauf



Foto: ahs-Bildarchiv/Krajinski

Zutaten für 4 Portionen:

- 400g Rosenkohl
- 2 Stangen Lauch
- 2 Karotten
- 2 kleine Zwiebeln oder Schalotten
- Etwas Öl
- 150ml Gemüsebrühe
- 150 ml Apfelsaft
- 5 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Ggf. Käse zum Überbacken

Abwehrkräfte stärken – und das ganz lecker

Herbst- und Wintergemüse stärken das Immunsystem! Neben dem Klassiker Kürbis zählen auch diverse Kohlsorten, Karotten und Äpfel dazu. Sie enthalten wertvolle Mineralstoffe, Ballaststoffe und eine extra Portion Vitamine, die sich starkend zwischen uns und die Wintererkrankungen stellen. Um eine kleine Inspiration zu liefern, gibt es passend ein schnelles und vor allem leckeres Rezept gegen den Herbst-/Winterblues. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen! Und wer mehr Inspiration beim Kochen benötigt, ist in unseren „JLU is(s)t gesund“-Kochkursen genau richtig aufgehoben. Die kreativen Köche grübeln über originelle Rezepte und piffige Mottos, die Anfang Oktober auf der ahs-Homepage präsentiert werden. (sk)

1. Rosenkohl putzen und vierteln. Lauch von dunkelgrünen Enden und Wurzelansätzen befreien und in Ringe schneiden.
2. Karotten und Zwiebel schälen, klein würfeln und in heißem Öl dünsten.
3. Rosenkohl und Lauch dazugeben.
4. Mit Brühe und Apfelsaft ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Den Ofen auf 200 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen, Auflaufform fetten.
6. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelb unter das angedünstete Gemüse geben.
7. Alles locker mit dem Eischnee vermengen und in gefetteter Auflaufform ca. 35 Minuten backen.
8. Wer mag: Käse nicht vergessen! ;)

Nach etwa der Hälfte der Backzeit mit Alufolie abdecken, damit die Oberfläche nicht verbrennt.

