



# ahs-aktuell

>>>Wintersemester 2013/14



Siegreich ...



Bewegungsreich ...



Erfahrungsreich ...

## Wir bewegen kluge Köpfe – gesund und fit durch das Wintersemester mit dem ahs

Der Allgemeine Hochschulsport in Gießen (ahs) stellt deshalb die Gesundheitsförderung für die Angehörigen der Justus-Liebig-Universität (JLU) zukünftig stärker in seinen Aufgabenfokus. Der ahs möchte durch seine Angebote dabei aktiv mitwirken ein gesundheitsförderndes Arbeits- und Lernumfeld für die JLU- Angehörigen zu schaffen.

Ziel des ahs ist es, seinen TeilnehmerInnen ein kostengünstiges und dennoch qualitativ hochwertiges Bewegungsangebot zu bieten, welches einen guten Ausgleich zur Arbeit und zum Studium schafft. Bereits altbewährte und gern besuchte, aber auch neue Gesundheits- und Bewegungsangebote des ahs sollen das Bewusstsein für eine gesunde Lebensführung schärfen und die Work-Life-Balance der Studierenden und Mitarbeitenden der JLU aktiv fördern. Damit die JLU-Angehörigen stets neue Energie für ihre Arbeits- und Prüfungsaufgaben schöpfen und sich vom Alltagsstress erholen können, berücksichtigt der ahs mit seinen Bewegungsangeboten auch verschiedene individuelle Stressmanagementstrategien. So werden zum einen Kurse angeboten, in denen das körperliche „Auspowern“ im Mittelpunkt steht. Zum anderen bietet der ahs aber auch Kurse wie Pilates oder Yoga an, bei denen neben fordernden Körperübungen auch ruhige Übungen dabei helfen, Abstand vom Alltagsstress zu gewinnen. Ein weiteres Ziel des ahs ist es, die Gesundheitsangebote so zu konzipieren, dass sie von jedem zeitlich gut in den stressigen Alltag integriert werden können.

Um gesundheitsfördernde Angebote zu schaffen, die jede/n Einzelne/n in ihrem/seinem individuellen Lern-, Arbeits-, und Lebensumfeld erreichen, nutzt der ahs auch die Angebote und Netzwerke des Allgemeinen deutschen Hochschulsportverbands (adh). Der Austausch und die Zusammenarbeit mit anderen gesundheitsfördernden Institutionen sind sehr hilfreich, um die Gesundheitsförderung an der JLU mit immer wieder neuen Ideen und Projekten weiterzuentwickeln. Bestes Beispiel dafür war das doppelte Netzwerktreffen „Gesundheitsförderung im Hochschulsport“ und „Pausenexpress“, welches im Juli 2013 im Universitätshauptgebäude der JLU stattfand. Ausgerichtet vom adh mit der Unterstützung durch das ahs-Team wurde das Netzwerktreffen durch persönliche Worte vom Präsidenten der JLU, Herrn Prof. Dr. Mukherjee, eröffnet. Mehr als 30 TeilnehmerInnen aus über 18 verschiedenen Hochschulsportstandorten in Deutschland erarbeiteten in Workshops und Diskussionsrunden Konzepte und Ideen zur Verbesserung der Gesundheitsförderung an Hochschulen. Ein Schwerpunktthema war dabei die Prävention studentischer Stressbelastungen durch den Hochschulsport. Beim Treffen „Pausenexpress“ konnten Erfahrungen mit diesem Projekt sowie Optimierungsvorschläge für die Umsetzung des Projekts untereinander ausgetauscht werden.

Ab dem Wintersemester 2013/14 wird der „Pausenexpress“ zunächst für die JLU-Beschäftigten am Campus Universitätshauptgebäude angeboten. Ein/e Pausenexpresstrainer/-in führt mit den Teilnehmenden eine 15-minütige Bewegungspause direkt am Arbeitsplatz durch, was dabei hilft mit neuer Energie an die Arbeit zurückzugehen.

Der ahs hält darüber hinaus auch noch weitere interessante Bewegungsangebote im kommenden Wintersemester für seine TeilnehmerInnen bereit. Kurse wie „Gesundheitsorientierter Lauftreff“, „Körperdrill“ oder „Allgemeines Konditionstraining“ verbessern die individuellen Kraft- und Ausdauerleistungen, stärken das Herzkreislaufsystem und leisten somit einen positiven Beitrag zur Gesundheit. Die Kurse „Ganzheitliche Rückengymnastik“, „Body Shape – Wirbelsäulengymnastik“ oder „Fitter Rücken“ helfen dabei Rückenbeschwerden vorzubeugen. Ein Blick in das vielfältige Wintersportprogramm des ahs lohnt sich! (sz)



## Wettkampfsport im Allgemeinen Hochschulsport

Der Allgemeine Hochschulsport Gießen (ahs) ist Mitglied im Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband e.V. (adh), dem bundesweiten Dachverband der deutschen Hochschulsporteinrichtungen in Deutschland.

Die deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) sind die wichtigsten Nationalturniere im deutschen Hochschulsport. In 35 Sportarten kämpfen die AthletenInnen um die Plätze. Es nehmen BreitensportlerInnen und KaderathletenInnen an den Wettkämpfen teil. In diesem Jahr nahm eine Vielzahl an SportlerInnen und Sportlern der Justus-Liebig Universität Gießen erfolgreich an den verschiedenen adh-Meisterschaften teil. (Is)

### Ergebnisübersicht der DHMs

#### vom 01.02.2013 bis 31.07.2013 (Plätze 1 bis 5)

**Leichtathletik (Halle):** 2. Platz Weitsprung: Konstantin Grißmer; 3. Platz 60 m-Finale: Konstantin Grißmer; 4. Platz 60 m Hürden Männer: Sven Medenbach; 5. Platz 60 m Hürden: Konstantin Grißmer; 5. Platz 3000 m Zeitlauf Frauen: Tabea Haug; 5. Platz 1-2-1 Rundenstaffel Frauen: Katrin Orth, Meike Ehresmann, Alina Schneider

**Karate:** 1. Platz Kata Team 9.-4. Kyu: Laura-Katharina Beresheim, Timo Brückel, Philipp Haas; 1. Platz Kata-Einzel Herren 9.-4. Kyu: Philipp Haas; 2. Platz Kata-Einzel Damen 9.-4. Kyu: Laura-Katharina Beresheim; 2. Platz Kumite-Herren 9.-4. Kyu: Timo Brückel; 2. Platz Kumite-Damen -55 kg: Katharina Beitler; 2. Platz Kumite-Herren +84 kg: Haris Dzical (THM); 2. Platz Kumite-Team Damen: WG Gießen; 3. Platz Kata-Einzel Herren ab 3. Kyu: Christian Agsten; 3. Platz Kata-Einzel Herren 9.-4. Kyu: Kevin Daxenberger; 3. Platz Kumite-Damen -50 kg: Sarah Bustian; 3. Platz Kumite-Team Herren: WG Gießen; 5. Platz Kata-Einzel Herren ab 3. Kyu: Jonas Glaser (THM); 5. Platz Kumite-Herren Allkateg.: Haris Dzical (THM)

**Sport- und Bogenschießen:** 4. Platz Luftgewehr Mannschaft: Eric Kreßner, Theda Thies, Leon Schmieder

**Leichtathletik:** 4. Platz 110m Hürden Finale: Sven Medenbach; 5. Platz 1500 m Zeitläufe Frauen: Lisa Hübner; 5. Platz 100 m Finale: Patrick Wagner; 5. Platz 200 m Zeitläufe: Patrick Wagner

**Fechten (Team):** 2. Platz Herrensäbel: Jonathan Evenius, Marlon Hirzmann, Kevin Schäfer (THM), Christoph Schrod (THM)

**Gerätturnen:** 1. Platz Gerätefinale Pauschenpferd: Fabian Lotz; 2. Platz Gerätefinale Barren: Fabian Lotz; 2. Platz Gerätefinale Reck: Fabian Lotz; 4. Platz Gerätefinale Boden: Fabian Lotz; 4. Platz Gerätefinale Ringe: Fabian Lotz; 4. Platz Gesamtwertung Männer Boden, Pferd, Ringe, Sprung, Barren, Reck: Fabian Lotz; 5. Platz Gerätefinale Sprung: Fabian Lotz

**Rudern:** 2. Platz SF 4x Frauen Doppelvierer: Mara Weber, Lisa GerSS, Flora Duchow (THM), Luisa Klein

**adh-Open Rugby Frauen:** 5. Platz

## Europäischer Hochschulmeistertitel in Karate geht nach Gießen

Die Europäischen Hochschulmeisterschaften im Karate fanden dieses Jahr in Budapest statt. Insgesamt nahmen 350 Karateka teil. Vom 12. bis 14. Juli hatten Jan Urke, Kristian Agsten (beide JLU), Jonas Glaser und Harris Dzical (beide THM) die Chance sich auf europäischer Ebene zu beweisen. Als Teil einer großen Wettkampfdelegation aus Deutschland machten sie sich, mit ihrem Coach Detlef Herbst auf den Weg in die ungarische Hauptstadt.

Jonas Glaser setzte sich in der ersten Runde der Einzelwettbewerbe ohne Flaggenverlust gegen seinen Kontrahenten durch, verlor in Runde zwei aber ebenso deutlich gegen einen der späteren Drittplatzierten aus Montenegro. Jan Urke kämpfte sich bis in die Runde der letzten Acht vor. Dort traf er auf den amtierenden Champion. Jan Urke zeigte eine hervorragende



Unsere Goldmedaillengewinner.

Foto: ahs-Bildarchiv

Leistung. Jedoch entschieden sich die Kampfrichter für den slowakischen Kontrahenten, sodass Jan Urke den 5. Platz errang. Bei seiner ersten Teilnahme an einer EUC konnte Kristian Agsten gleich einen Platz auf dem Siegerpodest erreichen und erzielte den 3. Platz.

Im Teamwettbewerb traten Jan Urke, Kristian Agsten und Jonas Glaser als Wettkampfgemeinschaft (WG) Gießen an. Sie überstanden die Vorrunde deutlich mit einem 5:0 und trafen im Finale auf das montenegrinische Nationalteam. Neben einer sehr starken Kata zeigten sie ein für die EUC neu entwickelte Bunkai. Die Kampfrichter zeigten sich beeindruckt und stimmten mit 4:1 Flaggen für das Team der WG Gießen, sodass der Europäische Hochschulmeistertitel nach Gießen ging. Wir gratulieren nochmals recht herzlich unserem WG-Team! (ts)

### Vierter Platz für deutsche Turner bei Universiade

Die diesjährige Universiade, die man auch als Olympische Spiele der Studierenden bezeichnen kann, fand vom 06.07.-17.07.2013 im russischen Kazan mit rund 11.800 TeilnehmernInnen statt. Fabian Lotz, Student der Justus-Liebig-Universität, hatte sich im Vorfeld für das deutsche Nationalteam qualifiziert. Das Mannschaftsfinale verlief sehr spannend, so trennten Rang zwei und drei nur 0,25 Punkte. Den Sieg errang Rußland (273,15 Punkte) vor der Ukraine (269,95 Punkte) und Japan (269,7 Punkte). Das deutsche Team erreichte Rang vier (260,5 Punkte). Fabian Lotz zeigte im Team eine gute Leistung. Für das deutsche Team startete auch Fabian Hambüchen (Deutsche Sporthochschule Köln), der sowohl im Einzel-Mehrkampf als auch am Boden die Silbermedaille holte.

Insgesamt konnte das deutsche Turnteam auf eine erfolgreiche Universiadeteilnahme 2013 zurückblicken. (Is)

## Der traditionelle „Sport Dies“ zeigte seine bunte Vielfalt

Bereits zum 34. Mal fand der traditionelle „Sport Dies“ am 29.05.2013 auf dem Sportgelände am Kugelberg in Gießen statt. Trotz schlechtem Wetter waren die Teilnahmeplätze für die vielfältigen Fußball-, Volleyball- und Beachvolleyballturniere fast ausgebucht. Auch beim Streetbasketballturnier und beim Cage Soccer wurde sportlicher Einsatz gezeigt.

Zum ersten Mal beim Sport Dies bot der „Markt der Möglichkeiten“ unter dem Motto „JLU for You“ den Studierenden und Bediensteten der Justus-Liebig-Universität, aber auch allen anderen BesucherInnen die Möglichkeit sich über das Studium und den Hochschulsport an der JLU zu informieren und die eigene Gesundheit zu testen.

Eines der Highlights war wieder die Mitternachtsshow, die durch ahs-Sportgruppen und verschiedene Gäste gestaltet wurde. Rope-Skipper, Jongleure, Improvisationstheaterkünstler, Karateka, Hip-Hop-Tänzer, Hula-Hoop-Dancer, Turner und Rollstuhlbasketballer boten ein vielfältiges Programm. Musikalisch unterstützt wurde die Show durch die Band „Livercheese Both Corporation“. Das Publikum sorgte für eine super Stimmung und spendete den Showacts viel Applaus. (sz)



Bunt, bunter, „Sport Dies“

Foto: JLU-Pressestelle/Strüßmann

## Spo(r)tlights im Wintersemester 2013/14

### Improvisationstheater:

Wer wollte nicht immer schon einmal Mitglied einer Boyband sein? Oder ein Hochleistungssportler? Oder ein bisschen Emotions-Schizophren ohne für verrückt gehalten zu werden? Dann komm doch zum



Bühne frei!

Foto: Lahmeyer

Improvisationstheater!

Improvisationstheater ist eine schnelle Form des Theaterspiels, bei der frei - ohne Drehbuch - eine Szene dargestellt wird. (ts)

### Kraftsport/Fitness:

Gesundheitsorientiertes Training an Geräten für jeden! Das TrainerInnen-Team bietet gezieltes Krafttraining an Geräten mit individueller Betreuung in kleinen Gruppen an. Es werden die Grundlagen des Krafttrainings beachtet und auf den richtige Umgang mit den Geräten sowie auf korrekte Bewegungsausführungen geachtet. Das Fitnessstudio hat an sechs Tagen in der Woche auf. Die entsprechenden Kurszeiten sind auf der ahs-Homepage zu finden. (Is)

### Tanzen:

„Tanzen ist die schönste Gelegenheit, einander auf die Zehen zu treten.“ (Walter Ludin, \*1945, Schweizer Journalist, Redakteur, Aphoristiker und Buchautor).

Und diese „schönste Gelegenheit“ bietet der ahs im Wintersemesterprogramm in vielfältiger Form an: Neben dem klassischen Gesellschaftstanz (z.B. Walzer, Foxtrott, Cha-Cha-Cha) gibt es auch Kurse im Bereich „Salsa/ Salsa Cubana“. Für alle Niveaustufen werden Tanzkurse angeboten, sodass sich das TanzlehrerInnen-Team auf viele neue Tanzbegeisterte in ihren Kursen freut. (Is)

## „Verein zur Förderung des Gießener Hochschulsports e.V.“ – Neue Mitglieder sind herzlich willkommen

Nicht allen TeilnehmerInnen des ahs-Sportangebots bekannt, aber im Hintergrund seit vielen Jahren für den Hochschulsport in Gießen aktiv – ist der „Verein zur Förderung des Gießener Hochschulsports e.V.“. Der Förderverein wurde am 13.12.1993 gegründet und unterstützt den ahs seit nun fast 20 Jahren bei der Beschaffung von Sportgeräten, beim Aufbau von Kooperationen mit anderen Institutionen und bei der Kontaktpflege zu anderen Sportorganisationen. Auch bei der jährlich stattfindenden Ehrung der besten Gießener DHM-Teilnehmenden leistet der Förderverein seinen Beitrag. Regelmäßig fördert der Verein auch Gießener Studierende, die als KaderathletInnen zu europäischen Hochschulmeisterschaften fahren. So wurden beispielsweise die Gießener Goldmedaillengewinner der diesjährigen EUC Karate und der JLU-Turner Fabian Lotz bei seiner erfolgreichen Teilnahme an der diesjährigen Universiade vom ahs und Förderverein finanziell unterstützt.



## Werden auch Sie Mitglied im Förderverein und stärken Sie den Gießener Hochschulsport!

**Wichtiger Termin:** Die diesjährige Sportlerehrung wird am 13.12.2013 erstmalig im Rahmen eines von ahs und Förderverein organisierten Balls in der Aula des JLU-Hauptgebäudes stattfinden. Zu dieser Veranstaltung sind alle Tanzbegeisterten der JLU und der THM herzlich eingeladen. (sz)

## Unsere Kursleiter/-innen



**Mein Name ist...**  
Sabine Schumann

**Trainerin für...**  
Aqua-Power und Aqua-Jogging

**Ich studiere ...**  
Nach meiner Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin habe ich vier Jahre in einer Arztpraxis gearbeitet. Inzwischen studiere ich im fünften Semester „Bewegung und Gesundheit“ an der JLU.

**Meine Hobbies ...**  
Mein Hobby ist das Tanzen. Seit 1995 bin

ich bei den Tanzgruppen in meiner Heimat als Garde- und Schautänzerin aktiv. Vor fünf Jahren habe ich zusätzlich Trainertätigkeiten bei unserem Nachwuchs übernommen.

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

Nachdem ich selbst Teilnehmerin einiger ahs-Kurse war, bin ich glücklich über die Chance, selbst Übungsleiterin zu sein. Nicht nur, dass ich weitere Erfahrungen mit der Leitung von Gruppen sammeln kann, es macht mir auch viel Spaß, junge und dynamische Studenten zu fordern.

**Mein Name ist ...**  
Igor Prihara

**Trainer ...**  
Tanzkurse Standard und Latein für Anfänger und Fortgeschrittene

**Was mache ich beruflich...**  
Ich arbeite bei einer Bank in Frankfurt. Vorher habe ich an der JLU Gießen und THM als Dozent der Mathematik gearbeitet. Davor habe ich an der JLU Gießen Diplom Mathematik und Informatik studiert.

**Meine Hobbies ...**  
Tanzen, Tennis, Kino, Börse



**Meine Motivation als Kursleiter im ahs zu arbeiten ...**

Menschen für das Tanzen zu begeistern und ihnen möglichst viele Schritte und Folgen beizubringen, dabei aber auch auf die richtige Haltung und Ausdruck zu achten! Ich mache meine Kurse mit sehr viel Leidenschaft, Einsatz, Begeisterung, Energie aber auch viel Spaß. Meiner Meinung nach kann jeder Tanzen lernen, man muss nur fleißig üben, wiederholen und ein wenig Rhythmusgefühl entwickeln. Aber vor allem muss man Spaß und Freude am Tanzen haben! Tanzen macht glücklich! Viva el Tango!!!



**Seid herzlich willkommen im ahs-Team ...**

Olivia Becker, Matthias Schmitz, Liane Schmidt, Mohammed Betta, Benedikt Siegler, Jens Thomae, Nils Keune, Willi Worster, Friederike Achterberg, Nikolaus Junker.

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

Meike Ehresmann, Meike Henseleit, Thomas Hermes, Nils Keller, Sarah Kunkel, Fabian Metz, Waltraud Meusel, Lydia Mutas, Larissa Novikov, Evangelos Panagiotou, Gerd Purnhagen, Lisa Röhling, Silke Schindler, Kyra Schmetzer, Manuel Selzam, Maren Seyfried, Teresa Ullrich, Nayeli Rahel Weinlich, Daniel Zschätzsch.

Das ahs-Team bedankt sich zudem bei den vielen engagierten Kursleitern und Kursleiterinnen für die gute Arbeit im ahs im Sommersemester 2013. Wir freuen uns auf ein sportlich bewegtes Wintersemester 2013/14 mit euch!

**Entscheiden Sie sich für den Testsieger.**

Zum 7. Mal in Folge Deutschlands beste Krankenkasse  
Ausgabe 49/2012

Zum siebten Mal in Folge ist die TK Sieger im großen Krankenkassenvergleich von FOCUS-MONEY. Wechseln auch Sie zum Testsieger - mit Sicherheit die richtige Entscheidung.

Techniker Krankenkasse  
Gesund in die Zukunft.

Claudia Bruss  
Hochschulberaterin  
Tel. 06 41 - 79 67-608  
Fax 06 41 - 79 67-114  
claudia.bruss@tk.de

\* laut FOCUS-MONEY 49/2012

## Termine

- 07.10.2013 Buchung des Semesterentgelts (Grundgebühr) ab 8.00 Uhr
- 14.10.2013 Anmeldung für Freie Spielgruppen ab 8.00 Uhr
- 14.-19.10.2013 Schnupperwoche für alle Hochschulsportkurse
- 21.10.2013 Beginn der Online-Anmeldung ab 8.00 Uhr
- 04.11.2013 Online-Anmeldung für Gäste
- 13.12.2013 1. „Ball des Hochschulsports“ der JLU & THM
- 23.12.2013-12.01.2014 Weihnachtsferien (keine Sportkurse!)
- 14.02.2014 Ende der Hochschulsportkurse
- 10.03.-11.04.2014 Ferienprogramm

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Allgemeiner Hochschulsport Gießen (ahs)  
**Redaktion:** Lena Schalski (ls); Sandra Zdzieblik (sz); Tina Schneiderit (ts)  
**Fotos und Abbildungen:** JLU-Pressestelle/ Strüßmann; ahs-Bildarchiv  
**Layout und Satz:** Heiko Appelbaum, www.h-appelbaum.de  
**Auflage:** 2.000 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