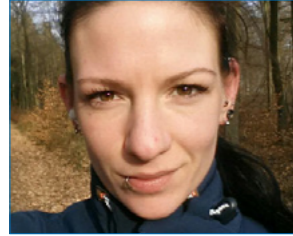




Unsere Kursleiter/-innen



Mein Name ist...
Svea Krajinski

Trainerin für...
Aquaerobics, Pilates, „Studi-Pausenexpress“

Ich studiere...
Klinische Sportphysiologie und Sporttherapie

Meine Hobbies sind...
Joggen, Fitness und Bouldern

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

Die Arbeit beim ahs bietet mir die Chance, meine Hobbys zum Job zu machen. Ich mag die Arbeit mit Menschen, die Herausforderungen, die eine Kursleitung mit sich bringen, und das Gefühl, gemeinsam mit den TeilnehmerInnen aktiv zu werden. Es macht unglaublich viel Spaß, sich mit den TeilnehmerInnen auszuzeichnen und zu sehen, dass sie Freude an Bewegung haben.

Mein Name ist...
Ingo Miller

Trainer für...
Tauchen

Ich studiere...
Umweltmanagement

Meine Hobbies...
Tauchen, Fotografieren, Natur, Fitness

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

Meine Leidenschaft für das Sporttauchen mit anderen Studenten zu teilen. Die schönsten Momente für mich als Tauchlehrer sind immer dann, wenn meine Schüler freudensprachlich von ihrem ersten Tauchgang aufleben. Es macht mir sehr viel Spaß zu sehen, wie sich die Fertigkeiten der Taucher mit jedem Mal im Wasser verbessern.



Seid herzlich willkommen im ahs-Team ...

Constantin Marazin, Jonas Hönig, Nico Fröhlich, Florentina Körner, Ricardo Lieblein, Kristina Gebhardt, Timo Wagner, Virgini Bakuabana, Jennifer Kieseewetter, Jessica Hoffmann, Theresa Gerhardt, Britta Hinneberg, Markus Krick, David Weil, Daniel Dürr, Marie Elisa Fritzer, Daniel Kneissl, Patrick Schertel, Anna Laura Müller, Anna Lena Gustke, Phillip Schulz, Chamandeep Sidhu, Lucia Neugebauer

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

Sabine Schumann, Nathalie Tebarth, Max Nuke, Pascal Kellner, Joachim Wenz, Jannik Stockel-Veltmann, Marlies Jainek, Lisa Baumann, Karl Hache, Juliane Pohl, Robert Naumann, Ellen Aue, Lynn Victoria Jessen, Nils-Arne Herold, Jens Pfeiffer, Carmen Klein, Sarah Hornmuth, Theresa Ester

Nicht verpassen!

- 10.04.2017 Buchung des Semesterentgelts ab 8.00 Uhr
- 18.-22.04.2017 Schnupperwoche für Hochschulsportkurse
- 24.04.2017 Beginn der Online-Anmeldung ab 8.00 Uhr
- 02.05.2017 Online-Anmeldung für Gäste
- 22.07.2017 Ende der Hochschulsportkurse
- 14.08.-14.10.2017 Feriensportprogramm

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

Beratung auf dem Campus.

Wir sind persönlich für Sie und Ihre Anliegen da:

Rund um die Themen

- Krankenkassenwechsel
- Ende Ihrer Familienversicherung
- Krankenversicherung während des Studiums

...und vieles mehr!

Nur während der Vorlesungszeit!
Oder Sie vereinbaren einfach einen Termin mit uns.

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



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/ Katriona Friese, Christina Bräutigam
Layout und Satz: Heiko Appelbaum
Auflage: 2.500 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

Die JLU im „Pausenexpress“-Fieber!

Der „JLU-Pausenexpress“, der „Studi-Pausenexpress“ und der mediale „Studi-Pausenexpress“ erobern im Eiltempo die Büroräume, Lehrveranstaltungen und Bildschirme der JLU. Doch was sind diese „Pausenexpresses“ eigentlich, worin unterscheiden sie sich und was bringen sie mir? Diesen Fragen gehen wir näher auf den Grund.

Hinter sämtlichen „Pausenexpressen“ verbirgt sich eine Bewegungspause, die sich aus einem Mix aus Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen speziell für den Schulter-, Nacken- und Rückenbereich zusammensetzt und direkt am Arbeits- und Lernplatz der JLU-Angehörigen durchgeführt wird.



Begonnen hat das „Fieber“ im Wintersemester 2013/14, als der „JLU-Pausenexpress“ erstmals Bedienstete der Verwaltung in deren Büros bewegte. Ausgebildete ahs-Übungsleiterinnen und Übungsleiter kommen während des Semesters in die Arbeitsräume der Mitarbeitenden und führen mit ihnen 15 Minuten lang vielseitige Übungen mit verschiedenen Kleingeräten wie Thera-Bändern, Hanteln oder Brazils durch. Das Bewegungsangebot kann in Straßenbekleidung absolviert werden, da die Übungen nicht schweißtreibend sind. Der „JLU-Pausenexpress“ dient dem Stressabbau, der Verbesserung des Arbeitsklimas und letztlich sogar dem Arbeitsschutz. Mittlerweile hat sich das Angebot erfolgreich in einigen Bürogemeinschaften etabliert und immer mehr Beschäftigte gestalten ihre Pause von Semester zu Semester aktiv.

Getreu dem Motto: „Was den Mitarbeitenden gut tut, kann auch den Studierenden nicht schaden“, wurde die Bewegungspause im Wintersemester 2014/15 erstmals auch in Lehrveranstaltungen für Studierende angeboten. Der „Studi-Pausenexpress“ kommt während des Semesters einmal wöchentlich in Vorlesungen und Seminare und bewegt rauchende Köpfe für 5 bis 7 Minuten mit variantenreichen Übungen. Kleingeräte wie Thera- oder Rubberbänder und Igelbälle werden hier bis zu einer Gruppengröße von 20 Personen genutzt. In allen anderen Lehrveranstaltungen werden die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Ein Kleiderwechsel ist auch hier nicht notwendig. Der „Studi-Pausenexpress“ dient der gesteigerten Konzentration, um folgende Inhalte der Lehrveranstaltung besser aufzunehmen. Neben der verbesserten Lernatmosphäre wird die durch langes Sitzen strapazierte Muskulatur gelockert. Die Übungsleitenden des „Studi-Pausenexpresses“ sind auf dem ganzen Campus der JLU unterwegs. Die Bewegungspause kann ausschließlich durch die Dozierenden der jeweiligen Lehrveranstaltungen gebucht werden – Studierende können ihre Dozierenden jedoch auf das kostenfreie Angebot aufmerksam machen.



Aufgrund der begrenzten Übungsleiterkapazitäten kann leider nicht jede Anfrage bedient werden. Für den ahs Grund genug, ein neues Projekt ins Leben zu rufen: den **medialen „Studi-Pausenexpress“**. 15 Videos, die die klassischen Übungen des persönlichen „Studi-Pausenexpresses“ aus dem Hörsaal beinhalten, bringen die Bewegungspause videobasiert in die

Lehrveranstaltungen. Ein besonderer Vorteil ist die hohe Flexibilität. Die Bewegungspause kann so jederzeit und überall genutzt werden – auch Zuhause. Die Videos des medialen „Studi-Pausenexpresses“ können über Stud.IP bzw. die Lernplattform ILIAS abgerufen werden. Jedes dieser Videos beinhaltet verschiedene Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung und sorgt mit viel Abwechslung dafür, dass müde Köpfe wieder munter werden. Zusätzlich wurden fünf Videos speziell für die Nutzung im Sitzen konzipiert. Ein Training für müde Augen ist ebenso zu finden.

Jeder, der Interesse daran hat, den medialen „Studi-Pausenexpress“ für sich oder seine Vorlesung zu nutzen, kann über die Stud.IP-Veranstaltung „Medialer Studi-Pausenexpress“ auf die Videos zugreifen. Ein detaillierter Leitfaden ist auf der Homepage des ahs zu finden und führt Schritt für Schritt zu einer gesundheitsfördernden Pause.

Der mediale „Studi-Pausenexpress“ schlägt die Brücke zwischen den „Pausenexpressen“. Die Videos sind allen JLU-Angehörigen zugänglich und neben weiteren Infos zu finden unter: http://www.uni-giessen.de/fbz/svc/ahs/ges/pe_jlu_intern/medialer-studi-pausenexpress_jlu_intern

bleibt nur noch zu klären, **welchen positiven Effekt Bewegungspausen haben** und warum sie regelmäßig in den Alltag integriert werden sollten? Nach langem, täglichem Sitzen am Schreibtisch sind die Augen erschöpft, der Rücken verspannt und die Konzentration am Ende. Mit den Übungen werden die großen Gelenke im Körper mobilisiert. Verspannungen, besonders im Schulter- und Nackenbereich, werden gelöst, wodurch Kopfschmerzen aktiv vorgebeugt werden kann. Durch die Bewegung werden das Herz-Kreislauf-System und die gesamte Blutzirkulation angeregt. In Verbindung mit einer bewussten Bauchatmung während den Bewegungseinheiten sorgt der verbesserte Blutfluss für einen erhöhten Sauerstofftransport zum Gehirn – wir können uns besser konzentrieren. Die unterschiedlichen Übungen zur Kräftigung der durch das häufige Sitzen belasteten Bereiche wie Schulter, oberer Rücken und Nacken sorgen dafür, dass es insgesamt zu einer aufrechteren Haltung kommt und Verspannungen seltener auftreten. Wer während der Atemübungen seine Augen schließt, entspannt und entlastet zusätzlich die Sinnesorgane. So kommt es nicht nur zu einer körperlichen, sondern auch zu einer psychischen Erholung. Zur Durchführung der Übungen werden keine Materialien benötigt, da allein mit dem eigenen Körpergewicht „trainiert“ wird. (rh/ sk)



* Dieses Vorhaben wurde vom 01.10.2015 bis zum 30.09.2016 aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen 01PL12035 gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt beim Autor.

Ehrung der erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler der JLU – Giessener Studierende bei Paralympischen Spielen in Rio vertreten

Ein erfolgreiches Wettkampfsjahr liegt hinter den fleißigen Sportlerinnen und Sportlern der JLU. Für ihre guten Leistungen bei Deutschen Hochschulmeisterschaften wurden die 24 Erfolgreichsten geehrt – bei der JLU-Sportlerehrung am 31.01.2017. Darüber hinaus erhielten auch die im Rahmen der Kooperationsvereinbarung „Partnerhochschule des Spitzensports“ geförderten Athletinnen und Athleten sowie die Sportlerinnen und Sportler, die für den Deutschen Rollstuhlsportverband bei den Paralympics 2016 in Rio de Janeiro im Rollstuhlbasketball gespielt haben, eine Auszeichnung.

Geehrt wurden die erreichten Plätze eins bis drei bei Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) 2016 und damit auch u.a. die erfolgreichen Volleyballer der WG Gießen, die mit ihrem Sieg die Finalrunde der DHM-Volleyball im Jahr 2017 nach Gießen holten. Diese findet am 17. und 18. Juni 2017 in den Sporthallen der Herderschule statt.

Einen besonders schönen Abschluss der Ehrung bildete ein Interview mit der Rollstuhlbasketballerin Annabell Breuer und dem Rollstuhlbasketballer Christopher Huber, die beide an den Paralympischen Spielen in Rio teilgenommen haben. Frau Breuer brachte ihre paralympische Medaille mit, die sie mit ihrem Team als Zweitplatzierte in Rio er spielt hat. (rh)

Alle Ergebnisse und Infos zum Wettkampfsport sind auf unserer Homepage zu finden:



Die erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler auf einen Blick.
Foto: ahs-Bildarchiv/Friese



Die strahlende Medaillengewinnerin: Annabell Breuer.
Foto: ahs-Bildarchiv/Friese

Das neue activity-bike des ahs ist da!

Ab diesem Semester hat der ahs ein neues Angebot im Rahmen des Projekts „JLU bewegt“ im Programm. Um neben dem regelmäßigen Sportprogramm neue unverbindliche Bewegungs- und Entspannungsangebote für die hohe Anzahl an Studierenden bereitzustellen, wurde ein Lastenrad angeschafft. Damit werden verschiedene Sport- und Freizeitgeräte zum Campus gebracht und es heißt: Mittagsmüdigkeit adé! Lastenräder sind umweltfreundlich und machen sie zu einer guten Wahl für den Allgemeinen Hochschulsport. Die Inhalte des voll bepackten „activity-bike“ versprechen eine gesteigerte Aktivierung und Bewegungsförderung der Studierenden, aber auch die Entspannung und Regeneration kommen nicht zu kurz. Durch die unverbindlichen Angebote soll der vorwiegend sitzende Studierendenalltag aktiver gestaltet werden. Das Lastenrad knüpft somit direkt an die aktive Pause mit dem „Studi-Pausenexpress“ an, welcher schon in vielen Vorlesungen, Seminaren und seit neustem auch in der Bibliothek stattfindet.

Im Sommersemester soll zunächst die Wiese rund um das Pferdenkmal am Phil I mit dem reichlich beladenen Lastenrad angefahren werden. Die verschiedenen Materialien wie Volleybälle, Federballschläger, Slackline, Picknickdecken, Frisbees oder kleine Spiele können direkt auf der Grünfläche vor Ort ausgeliehen und genutzt werden. Für die Ausleihe der Gegenstände wird der Studierenden ausweis als Pfand hinterlegt.

Mit Hilfe einer aktiven oder entspannten Pause kann somit wieder Energie für die nächste Veranstaltung getankt und der Studienalltag beschwingt fortgesetzt werden. (lf)



Aktiv durch das Mittagstief – mit dem activity-bike.
Foto: ahs-Bildarchiv

Schon gewusst?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass ein Erwachsener pro Tag im Durchschnitt ca. 2,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen sollte. Diese Menge setzt sich aus Getränken sowie der in unserer Nahrung enthaltenen Flüssigkeit zusammen. Sie deckt damit die Bilanz des Flüssigkeitsverlusts über die Atemluft, die Schweißproduktion und die Ausscheidungen ab. Unser Körper besteht zu etwa 70% aus Wasser und so sollte es auch bleiben! Wer über den Tag verteilt ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, sorgt für ein strafferes Bindegewebe, eine bessere Zellfunktion und vermindert auch das Risiko für Kopfschmerzen. Damit unser Körper über den Tag gut versorgt ist, sollten wir ca. 1,5-2 Liter trinken. Hier gilt es vor allem zu energiearmen Getränken wie Mineralwasser und Tee zu greifen. Aber auch der morgendliche Kaffee hilft, unseren Bedarf zu unterstützen. Ebenso hilfreich sind Nahrungsmittel mit einem hohen Flüssigkeitsgehalt, wie z.B. Obst und Gemüse (eine Gurke besteht zu 97% aus Wasser!), leckere Suppen aber auch frische Smoothies. (sk)

Ein passendes Rezept gibt es hier:

Power Smoothie – grüne Energie für einen perfekten Tagesstart

Ca. ½ Packung Feldsalat (oder Babyspinat)

1 kleine reife Banane

1 Mango

Saft einer Zitrone

Ca. 250 ml stilles Wasser oder naturtrüben Apfelsaft

Eine Prise Vanille (und Zimt wer es mag)

Alles in den Mixer geben und mit stillem Mineralwasser oder naturtrübem Apfelsaft aufgießen. Bis zur gewünschten Konsistenz mixen und direkt genießen. Alternativ können auch Kiwis, Weintrauben, Gurke, Minze etc. in den Smoothie gemixt werden. Der Kreativität sind hier keinerlei Grenzen gesetzt!



Foto: Colourbox.de

Green Seasoning, Mojo verde, Sauce verte – oder einfach: Grüne Soße

Bereits seit ca. 2000 Jahren sind diverse Variationen in Europa bekannt. Der Vorgänger der hier so beliebten „Frankfurter Grüne“ verschönert uns seit Ende des 17. Jahrhunderts von Frühling bis in den späten Sommer unsere Mittagsmahlzeit – den Hugenotten sei Dank. Traditionell und nicht diskussionswürdig sind die sieben Kräuter, aus denen die Soße bestehen muss: Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Kresse, Pimpinelle, Sauerampfer und Borretsch. Sie geben uns durch wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und wichtige sekundäre Pflanzenstoffe neue Power. Jedem dieser Kräuter wird eine gesundheitsfördernde Wirkung zugesprochen. Borretsch soll gegen Melancholie helfen, Kerbel den Stoffwechsel ankurbeln, Sauerampfer das Blut reinigen und Petersilie Eisen spenden. Wird sie mit saurer Sahne und Buttermilch zubereitet, ist die Soße eine leichte und leckere Mahlzeit an heißen Sommertagen. Am besten schmeckt sie zu Kartoffeln in allen Variationen, aber auch zu Kassler und Spargel wird sie gerne gegessen. Mittlerweile lieben wir hier in Hessen unsere Grüne Soße so sehr, dass wir ihr 2007 sogar ein Denkmal gesetzt haben, welches in Form von sieben aneinandergereihten, in verschiedenen Grüntönen gebauten Gewächshäusern in Frankfurt steht und nachts beleuchtet ein Teil der Luminale ist. Da wir der Meinung sind, dass selbstgekocht immer noch am besten schmeckt, haben wir euch ein einfaches Rezept für eine leckere Grüne Soße rausgesucht. Diese ist super schnell zubereitet und sehr gesund! (sk)

Frankfurter grüne Soße – Hessisch, wie bei Muttern (für 4 Personen)

Zutaten:

Mindestens 7 Bund verschiedene Kräuter – z.B. Kerbel, Dill, Zitronenmelisse, Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Estragon und Kresse, wahlweise Borretsch, Liebstöckel und Pimpinelle *

1 mittelgroße Zwiebel

4 hartgekochte Eier

200g Schmand

150ml Buttermilch

250g Joghurt

1 EL Senf

1 EL Essig

2 EL Öl

Salz, Pfeffer, etwas Senf



Foto: Colourbox.de

Zubereitung:

1 Alle Kräuter waschen und gut trocknen, dann fein hacken. Ebenso die Zwiebel.

2 Schmand, Sahne, Joghurt, Essig, Öl und den Senf zugeben und schön mischen. Die hart gekochten Eier fein würfeln und untermischen.

3 Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mind. eine Stunde kalt stellen und durchziehen lassen.

Anmerkung: Alle oben genannten Kräuter passen super zur Soße. Allerdings KEINE südländischen wie z.B. Thymian, Rosmarin, Basilikum etc.

(Quelle: www.kochbar.de)

Wer gerne gesellig in der Gruppe kocht oder noch ein paar Kniffe für die eigene Küche benötigt, ist in unseren Kochkursen genau richtig! Die Tabelle verrät, wann im Sommersemester 2017 wieder die Kochtöpfe rauchen: >>

„JLU is(s)t gesund“

27.04.2017	Aus fünf mach eins!
04.05.2017	Vegan? Ja, aber bitte Vollwert!
18.05.2017	Food Pairing – jetzt wird's ungewöhnlich lecker
01.06.2017	Grillabend – falle mit Deinen Kreationen richtig auf!
22.06.2017	Powerfood für die Lernpause