

# ahs-aktuell >> SOMMERSEMESTER 2023

Informationen aus dem Hochschulsport der Justus-Liebig-Universität Gießen

## PACKT DIE BADEHOSE EIN... das Schwimmbad am Kugelberg hat wieder geöffnet.

Die Einflüsse des Weltgeschehens sind aktuell und auch die Justus-Liebig-Universität bleibt davon nicht verschont. Dennoch kann durch die erfolgreichen Energiesparmaßnahmen das Schwimmbad am Kugelberg wieder in Betrieb genommen werden. 2023 wird der „Sommer des Lebens“. Somit werden Schwimmkurse in unser ahs-Programm aufgenommen, auch finden beliebte Sommer-Sportarten wie Beachvolleyball, Hockey und Lacrosse wieder statt. Schaut auf unserer [Homepage](#) vorbei und sucht aus unserem vielschichtigen Sportprogramm eure Kurse aus. Buchungen sind ab dem 03.04.2023 möglich. Am 11.04.2023 startet das Sportprogramm. Wir freuen uns auf ein sportliches Sommersemester mit allen Studierenden und Mitarbeitenden! 🏊



## ENTSPANNUNG DURCH BEWEGUNG – Erfolgreiches Projekt mit nachhaltigem Effekt

Das Projekt „Entspannung durch Bewegung“, welches im Rahmen der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ vom Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband und der Techniker Krankenkasse gefördert wurde, geht nach drei Jahren zu Ende. Reichlich Planung, tatkräftige Umsetzung und Integration spannender Inhalte und Kursangebote auch in Zeiten der Corona-Pandemie waren eine Bereicherung. Alle neugewonnenen Angebote haben weiterhin einen Platz im ahs-Sportprogramm.

Innerhalb der Projektlaufzeit von drei Jahren hat das Projektteam niedrigschwellige Entspannungsangebote, Workshops und mehrere Infokampagnen zum Thema Stress und Stressbewältigung umsetzen können. Besonders freuen wir uns über die Aufnahme neuer Kursangebote. Dadurch könnt ihr beim digitalen „Qi Gong-Kurs“ eure Batterien wieder aufladen und bei sanften Meditationsbewegungen entspannen. Bei den Workshops „Rewild yourself – Wildnismentoring“ kommt ihr mit der Natur in Einklang, um Ruhe und Balance wiederzufinden. Darüber hinaus gibt es die neu geschaffene Unterseite „Entspannung durch Bewegung“ auf der [ahs-Website](#). Als Herzstück der Unterseite findet ihr dauerhaft digital angeleitete Entspannungsübungen, akustische Meditationen, Vorträge und viele interessante Informationen und Tipps zum Umgang mit Stress sowie Stärkung und Aktivierung eurer Ressourcen. 🧘

Wir bedanken uns bei allen für die Unterstützung bei der Realisierung der Maßnahmen und wünschen euch damit viel Spaß, Erfolg und vor allem Entspannung.



Foto: Katrina Friese

## WETTKAMPFSPORT: Erfolgreiche JLU-Studierende bei Deutschen Hochschulmeisterschaften

Am 31.01.2023 fand nach längerfristiger Unterbrechung endlich wieder die JLU-Sportlerlehre statt. Dabei hat die JLU neun ihrer Sportlerinnen und Sportler im festlichen Rahmen des Faculty Clubs der Gießener Hochschulgesellschaft geehrt. Prof. Dr. Alexander Goesmann, JLU-Vizepräsident für Wissenschaftliche Infrastruktur (VPW) und Lena Schalski, Leiterin des Allgemeinen Hochschulsports (ahs) der JLU, würdigten die Teilnehmenden für ihren außerordentlichen Einsatz und Disziplin mit Grußworten und Auszeichnungen.

Bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften Leichtathletik und Fechten zeigten die Sportlerinnen und Sportler ihre ausgezeichneten Fähigkeiten als auch Durchsetzungsvermögen und erlangten jeweils einen der ersten drei Plätze.

Zudem wurden die sechs Athletinnen und Athleten, die im Rahmen der Kooperationsvereinbarung „Partnerhochschule des Spitzensports“ an der JLU gefördert werden, vorgestellt. Besonders hervorzuheben ist die sportliche Leistung des JLU-Studierenden und ahs-Übungsleitenden Marc Weber (Rudern), der den 11. Platz im Doppelzweier bei den Olympischen Sommerspielen in 2021 in Japan belegen konnte. Im Rahmen der JLU-Sportlerlehre berichtete Marc Weber von seinen sportlichen Erfahrungen. 



Foto: Antonia Unger

## GLANZ IN SILBER UND GOLD für die WG Gießen bei der DHM Leichtathletik 2023.

Am 08.02.2023 fand die DHM Leichtathletik (Halle) in Frankfurt-Kalbach statt. Die JLU wurde gleich von mehreren Studierenden in verschiedenen Disziplinen würdig vertreten, die alleamt eine starke sportliche Leistung präsentierten.

Die Schwedenstaffel der Herren (800-200-200-400 m) wurde durch die Wettkampfgemeinschaft (WG) Gießen der JLU und THM bestritten. Lars Hieronymi, Lukas Abele, Jonathan Seidel und Christof Manuel waren dabei nicht zu schlagen und holten sich in dieser Disziplin die Goldmedaille.

Auch die Schwedenstaffel der Frauen (200-400-200 m) zeigte sich ehrgeizig. Startläuferin Stephanie Kleiber brachte die Staffel direkt zu Beginn in Führung, welche Sophia Volkmer weiter ausbauen konnte. Antonia Unger brachte das Staffelholz mit einer Zeit von 1:48,26 Minuten ins Ziel und das Team erlangte die Silbermedaille.

Gratulation an alle Sportlerinnen und Sportler für ihre starke Leistung! Alle Ergebnisse findet ihr auch [online](#). 



# Angeberwissen: SPORT UND ERNÄHRUNG

## Kraftsportlerinnen und Kraftsportler benötigen mehr Proteine als Ausdauersportlerinnen und Ausdauersportler

**Falsch!** Internationale Studien zeigen, dass Kraftsportlerinnen und Kraftsportler mit 1,2 g Protein pro kg Körpergewicht pro Tag auskommen, um die fettfreie Masse (Muskelmasse) zu erhalten. Das ist nur geringfügig mehr als Inaktive (0,8 g). Wohingegen Ausdauersportlerinnen und Ausdauersportler mehr Proteine brauchen, um die katabolen Prozesse durch die Trainingsbelastung auszugleichen. Katabole Prozesse beschreiben den Abbau körpereigener Substanzen. Das ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf die Trainingsbelastung, bei der mit der Zerstörung von Körpersubstanzen Energie gewonnen wird. Um diese Prozesse ausgleichen zu können, benötigen Ausdauersportlerinnen und Ausdauersportler mehr Protein, etwa 1,7 g pro kg Körpergewicht pro Tag. <sup>1</sup>

(Tarnopolsky et al. In: Influence of protein intake and training status on nitrogen balance and lean body mass, erschienen in Journal of Applied Physiology, 1988)

## Koffein wirkt leistungssteigernd

**Richtig!** Forschungen in England haben gezeigt: Die Einnahme von 350 mg Koffein vor einem 1.500 m-Lauf kann einen Zeitgewinn von vier Sekunden bewirken, da die Herzfrequenz und die Sauerstoffzufuhr erhöht werden. Auch Rennradsportlerinnen und Rennradfahrer nehmen vor oder während des Wettkampfes koffeinhaltige Getränke zu sich. Das Koffein fördert die Umsetzung von Körperfett in Energie und liefert somit eine zweite Energiequelle neben den gespeicherten Kohlenhydraten. Personen, die regelmäßig Kaffee trinken, profitieren weniger von der Wirkung als diejenigen, die nicht so oft zu koffeinhaltigen Getränken greifen. So profitieren gewohnheitsmäßige Kaffeeliebhaber wahrscheinlich nur von der ersten Tasse Kaffee am Tag, die jedoch den Kaffeemuffeln deutlich mehr Energie bringt. <sup>2</sup>

(Loh C, Möbius A, Reinhardt M, AK Ernährungsmythen. In: Hertzfeldt H, TATort und TATSache. 2004)

REZEPT

## WASSERMELONEN-FETA-SALAT

### Zutaten (für 4 Personen):

- 1000 g Wassermelonenfruchtfleisch (kernlos oder fast kernlos)
- 200 g Feta
- 50 g Pinienkerne (geröstet)
- 3–4 Stängel frische Minze (gewaschen und gezupft)
- ½ Orange, frisch gepresst
- ½ Limette, frisch gepresst
- 1 EL Limettenschalen-Abrieb
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- Salz
- 1 TL Chilliflocken

### Zubereitung:

- Schritt 1:** Wassermelone aufschneiden und das benötigte Fruchtfleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Ungefähr 1,5 kg Melone ergibt 1 kg Melonen-Fruchtfleisch.
- Schritt 2:** Für das Dressing eine halbe Orange und halbe Limette auspressen, mit 2 EL Olivenöl und 1 EL Honig verrühren, mit Chilliflocken und Salz würzen.
- Schritt 3:** Dressing mit den Melonen-Stückchen vermengen.
- Schritt 4:** Pinienkerne bei mittlerer Stufe in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Den Feta in Stücke zerbröseln, die Minze waschen und die Blättchen klein zupfen, die Limettenschale abreiben.
- Schritt 5:** Die marinierten Wassermelonenstücke gleichmäßig auf einem Teller oder in eine Schüssel geben und den Feta, Pinienkerne, Minzblättchen und Limettenschalenabrieb darauf verteilen. <sup>3</sup>



Quelle: [www.emmikochteinfach.de/](http://www.emmikochteinfach.de/)

wassermelonensalat-mit-feta-schnell-und-einfach/

## KURSVORSTELLUNG: Rewild yourself und Squash

### Entspannt euch in und mit der Natur beim Rewild yourself - Wildnismentoring

Du bist sehr oft gestresst und kannst nicht richtig abschalten? Im Kurs Rewild yourself liegt der Fokus auf deinem eigenen Körper und darauf, diesen mit der Natur in Einklang zu bringen. Bei verschiedenen Wanderungen erkundest du wilde Oasen und erlernst die Sprache der Natur sowie gezielte Fokusübungen für deinen Körper und Geist. Deine Achtsamkeit und Wahrnehmung werden geschult und dir werden unterschiedliche Methoden und Techniken wie Wildnismentoring oder auch Meditation gezeigt. Dadurch kannst du deine innere Balance und Ruhe in stressigen und stürmischen Phasen deines Lebens bewahren.

### Haut euch die Bälle um die Ohren bei unserem neuen Squash-Kurs

Lust auf ein hochintensives Training und das auch noch mit Spaß? Das funktioniert mit außergewöhnlichem Spielspaß bei unserem neuen Squash-Kurs! Du hast es noch nie gespielt? Dann kommt jetzt eine kleine Erklärung für dich: Zwei Personen stehen gemeinsam auf einem Feld und schlagen den Ball mit ihren Schlägern gegen die Wand. Das Ziel dieses Spiels ist es, den Ball so zu spielen, dass die Gegnerin oder der Gegner den Ball nicht mehr erreicht, bevor er zum zweiten Mal den Boden berührt. Bei unserem Squash-Kurs kannst du deiner Energie freien Lauf lassen und deinen Stress spielerisch abbauen. 🏸

## REIN INS GETÜMMEL

### hieß es mal wieder bei der „Be active!“ – Die ahs-Aktivwoche

Im Rahmen der „Be active!“ – Die ahs-Aktivwoche (21. – 25.11.2022) konnten Studierende an vielfältigen Angeboten rund um das Thema „Gesundheit gemeinsam erleben“ teilnehmen.

Den Auftakt bildete am Montag der „Schulsportspiele-Mix“, bei dem beliebte kleine sowie große Spiele aus der Schulzeit gespielt wurden. Am „JLU bewegt“ – Gesundheitstag für Studierende konnten Studierende u.a. ein Vital-Screening (in Kooperation mit der TK) durchführen lassen und hilfreiche Tipps in Bezug auf die eigene Körperzusammensetzung und Bedeutung im Hinblick auf die eigene Ernährungsweise bekommen. FootPower aus Gießen bot den Studierenden die Möglichkeit einer kostenlosen Fuß- und Ganganalyse sowie wertvolle Informationen in Hinblick auf die Körperhaltung, das Sporttreiben sowie Tipps zur Reduzierung möglicher

Dysbalancen. Das Studentenwerk beteiligte sich mit einem leckeren und gesunden Aktionsmenü am Gesundheitstag.

Der Mittwoch startete vormittags mit einem interessanten Vortrag von Prof. Dr. Fasshauer zum Thema Ernährung und metabolische Gesundheit. Anschließend konnten Studierende am „Resilienzworkshop“ teilnehmen, bei dem sie wertvolle Impulse bekamen, eigene Stärken aufzudecken und mit belastenden Situationen im Studium oder im privaten Umfeld umzugehen. Geleitet wurde der Resilienzworkshop von der Psychologischen Beratungsstelle der JLU.

Der Donnerstagabend versprach Spannung und gute Unterhaltung beim „Krimi-Dinner“. Hier kochten die Studierenden ein Drei-Gänge-Menü und schlüpfen in unterschiedliche Charaktere einer Kriminalgeschichte, um zu versuchen durch verschie-



dene Aufgaben, Hinweise und Beweise die Täterin oder den Täter aufzudecken.

Zum Abschluss der Aktivwoche konnte nach drei Jahren coronabedingter Pause die beliebte „Ballsschlacht“ ihr Comeback feiern. Es traten sechs Mannschaften in den Sportarten Volleyball, Basketball und Fußball gegeneinander an. Dabei zeigten sie ihre vielfältigen sportartspezifischen Fähigkeiten, großen Teamgeist und sportliche Fairness und kämpften um den begehrten Wanderpokal. 🏆

## NICHT VERPASSEN!

**11.04. – 16.07.2023**

Sportprogramm Sommersemester 2023

**07.08. – 15.10.2023**

Sportprogramm Sommerferien 2023

An allen Feiertagen finden keine ahs-Kurse statt!

Aktuelle Informationen und hilfreiche Tipps rund um die Themen Sport, Gesundheit und Ernährung stehen auf unserer [Homepage](#) oder über die sozialen Medien [Instagram](#) und [Facebook](#) bereit. 📱

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Allgemeiner Hochschulsport der JLU Gießen (ahs)

**Redaktion:** Nidal Ghandour, Valerie Flintrop, Juliane Ebel, Victoria Klein, Lena Schalski, Lena Franke, Lilli Koch

**Fotos und Abbildungen:** ahs-Bildarchiv, Katrina Friese, Antonia Unger, stadtwichtel.de, pololia – stock.adobe.com

**Layout und Satz:** Herr Lich | Werbeagentur

**Kontakt der Redaktion:**  
Justus-Liebig-Universität Gießen  
Allgemeiner Hochschulsport • Kugelberg 58  
35394 Gießen • Tel.: 0641/99-25321  
E-Mail: admin@ahs.uni-giessen.de