



ahs-aktuell

>>>Sommersemester 2015



Tanz, Titel, tolle Stimmung

Ein sportlicher Sommer 2015 am Kugelberg

Auch im Sommersemester 2015 warten die Sportanlagen am Kugelberg wieder auf alle Sportbegeisterten. Aber auch für jene, die ihr sportliches Talent erst entdecken wollen, gibt es geeignete Sport- und Bewegungsangebote des Allgemeinen Hochschulsports Gießen (ahs). Gerade für Einsteigerinnen und Einsteiger bietet der ahs zahlreiche Sportarten in den Bereichen Ausdauer- und Kraftsport, Ball- und Mannschaftssportarten sowie Wasser-, Tanz- und Kampfsport an. Attraktive Sommersportarten laden jede/n dazu ein, sich gemeinsam mit anderen an der frischen Luft zu bewegen. Ein absoluter Klassiker ist dabei natürlich **Fußball**. Die Hobbykicker-Kurse des ahs als auch der Damenfußballkurs eignen sich sowohl für fortgeschrittene Fußballer/-innen als auch für alle, die den Umgang mit dem runden Leder erst noch lernen wollen.

Die **Beachvolleyball**- und die **Beachhandball**kurse auf der Beachanlage am Kugelberg sind eine gute Gelegenheit sich bei Sonnenschein mit Spaß sportlich zu messen.

Naturfreunde können beim **Radwandern** oder beim **Wandern** gemeinsam in einer netten Gruppe das Gießener Umland erkunden und feststellen, dass dieses reizvolle Landschaften zu bieten hat. Bei den Ganztagesausflügen am Wochenende kann jede/r Uniangehörige vom Universitätsalltag abschalten.

Wer lieber auf dem Wasser „wandert“, sollte bei den ahs-**Ruderkursen** vorbeischaun. Die ahs-Rudergruppen bieten sowohl Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittenen den optimalen Sommerspaß zu Wasser. Ob gesellig im Gig oder sportlich im Skiff, für jede/n, die/der hier mal reinschnuppern möchte, ist etwas dabei.

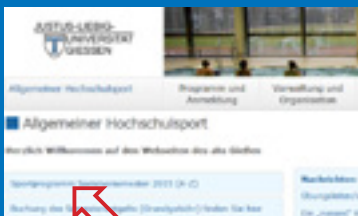
Neu im ahs-Sportprogramm ist der Kurs „**Faszientraining**“. Bei diesem Kurs werden Sie noch beweglicher und machen Ihre Muskeln fit. Faszien sind das Bindegewebe, das jeden Muskel und jedes Organ umschließt. Durch zu wenig Bewegung verkleben sie und limitieren die Leistungsfähigkeit. Ziel des Faszientrainings ist es, Muskelverspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern. Unter dem Einsatz von Faszienrollen werden Übungen durchgeführt, die gleichzeitig kräftigen, mobilisieren und massieren. (sz).



Ballschlacht“ 2014 ...
... das Allroundtalent gewinnt

Anmeldung beim ahs:

①

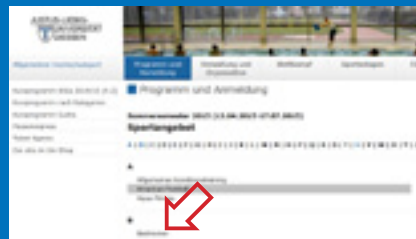


In der ersten Vorlesungswoche ahs-Angebote unangemeldet und kostenlos testen (auch für Gäste) ...

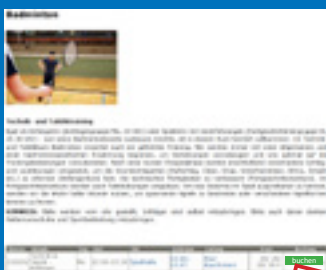
Interessante Kurse gefunden? Dann über das Onlinebuchungssystem des ahs unter www.uni-giessen.de/ahs für die Grundgebühr/ Semesterentgelt anmelden ...

②

...und am Montag der zweiten Vorlesungswoche schnell einen Platz im gewünschten Kurs ebenfalls über das Onlinesystem buchen.



③



Per E-Mail versendete Buchungsbestätigung ausdrucken und gemeinsam mit Studien- oder Mitarbeiterausweis (bzw. Lichtbildausweis bei Gästen) zum ahs-Kurs mitbringen. Die Kosten der Grundgebühr (Studierende 6 €, Beschäftigte 12 €, Gäste 25 € pro Semester) sowie die Kurskosten werden automatisch über die Onlinebuchung eingezogen.

Wettkampfsport im ahs

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



Die deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) sind die wichtigsten Nationalturniere im deutschen Hochschulsport. Auch in diesem Jahr waren viele Sportlerinnen und Sportler der Justus-Liebig-Universität Gießen erfolgreich bei den verschiedenen adh-Meisterschaften vertreten. (ls)

Tanz, Titel und tolle Stimmung – Zweiter „Ball des Hochschulsports“ der JLU und der THM

Über 200 tanzbegeisterte Besucherinnen und Besucher konnten die Leiterinnen der beiden Gießener Hochschulsportvereinigungen, Dagmar Hofmann (THM) und Lena Schalski (JLU), beim zweiten „Ball des Hochschulsports“ der JLU und THM begrüßen. Die Tanzfläche im kleinen Saal der Kongresshalle Gießen war stets gut gefüllt. Während der Veranstaltung wurden zudem die erfolgreichen Athletinnen und Athleten des Wettkampfsjahres 2014 geehrt, die an nationalen und internationalen Hochschulmeisterschaften einen der ersten fünf Plätze erreichen konnten. Der THM-Vizepräsident Prof. Dr. Klaus Behler und der JLU-Vizepräsident für Wissenschaftliche Infrastruktur Prof. Dr. Peter Winker nahmen die Ehrungen vor. Für das Showprogramm sorgten die ahs-Übungsleiterinnen der JLU Andrea Fischer und Liane Schmidt, die das Ballpublikum mit einer tollen Hula-Hoop-Dance-Aufführung mit phosphoreszierenden Hula-Hoop-Reifen begeisterten. „Auch der zweite Hochschulsportball konnte mit einer tollen Stimmung überzeugen“, resümierten die beiden Hochschulsportleiterinnen. (ls)



Auch auf der Tanzfläche sportlich unterwegs...

Foto: ahs-Bildarchiv /Kernbach

Ergebnisübersicht der DHMs vom 01.08.2014 bis 31.12.2014 (Plätze 1 bis 5)

Straßenlauf: 4. Platz 10 Km: Fabian Fiedler

Ju-Jutsu: 3. Platz Senioren männlich +85 Kg: Jean Reuter

Reiten: 3. Platz Dressur: Laura Kathrin Fichtner

1. „Ballschlacht“ – nur das Allroundtalent gewinnt



Profi im Fußball, im Basketball und im Volleyball.

Foto: ahs-Bildarchiv

Am 5.12.2014 fand zum ersten Mal die sogenannte „Ballschlacht“ in der Spielhalle am Kugelberg statt, in der das Allroundtalent gesucht wurde. Sechs Teams aus je acht Spielerinnen und Spielern stellten ihr Können im Volleyball, Basketball und Fußball unter Beweis. Dabei brachte jedes Team seine ganz eigene Note mit einem individuellen Mannschaftsnamen, dem dazu passenden Outfit und einem ganz eigenen Motto ein. Nach der Begrüßung und Vorstellung der Teams war 17.15 Uhr Anpfiff zur Ballschlacht. Zunächst zeigten die Mannschaften wie geschickt sie mit dem Volleyball umgehen konnten. Ab 19.00 Uhr mussten die Teams ihr Können im Basketball unter Beweis stellen und um 20.45 Uhr piffen die offiziellen Fußballschiedrirs zum Spiel an.

Gegen 23.00 Uhr stand das Siegerteam, welches über alle drei Ballsportarten die meisten Platzierungspunkte gesammelt hatte, fest: Die Mannschaft „Vfl Moustache“ gewann mit deutlichem Punktevorsprung die Ballschlacht 2014. Ebenso talentiert zeigte sich das Team „Lazio Koma“ welches den zweiten Platz belegte, gefolgt von „SC Chaosköpfe“ auf Platz Drei. Doch egal, ob Platz eins oder Sieger der Herzen, alle teilnehmenden Spielerinnen und Spieler zeigten großes Geschick beim Umgang mit Volleyball, Basketball und Fußball und boten den kleinen Fangemeinschaften sportlich-faire und spannende Spiele. Vielen Dank an alle Teams für diesen stimmungsvollen Turnierabend (sz)!

Sport ist bunt...

Geschmäcker sind verschieden, so auch im Sport. Der eine liebt Ballsportarten, der andere bevorzugt es zu tanzen, zu turnen oder zu jonglieren und manch einer will konditionell seine Grenzen testen. Gerade seine Vielseitigkeit ist es, die den Sport für die meisten Menschen interessant macht. Drum ist es Ziel des ahs auch seine sportlichen Events vielseitig zu gestalten, um viele Menschen an den Kugelberg zu locken.

Im Dezember 2014 kamen die Ballsportlerinnen und –Sportler bei der ersten „Ballschlacht“ auf ihren Geschmack. Im Januar 2015 wurden die Tanzbegeisterten beim 2. „Ball des Hochschulsports“ schwungvoll im Jahr 2015 begrüßt. Und wer das Element Wasser liebt, hatte zur „Aquafitnessnight“ eine gute Gelegenheit sich im Wasser auszutoben. So plant der ahs auch für das Sommersemester 2015 und für das folgende Wintersemester 2015/16 verschiedene kleinere sportliche Events auszurichten, bei denen eine große Bandbreite an sportlichen Aktivitäten angeboten wird (sz).

Auf ins kühle Nass – „Aquafitnessnight“

Am 28.01.2015 wurde das Schwimmbad am Kugelberg zur Erholungs- und Entspannungsoase. Bei der ersten „Aquafitnessnight“ des ahs konnten die Teilnehmenden bei Kerzenschein und entspannender Musik vor dem Prüfungsstress noch einmal „abtauchen“. Drei erfahrene Kursleiterinnen motivierten die Besucherinnen und Besucher zu Aquajogging, Aquazumba und Aquapower. Zwischen den 30-minütigen Bewegungseinheiten im Wasser konnten sich die Teilnehmenden an einem kleinen SnackBar stärken und die Seele baumeln lassen. Mit einem Entspannungsteil zum Schluss ließen die Aquatrainerinnen den Abend ruhig ausklingen. (sz)



Vor dem Prüfungsstress abtauchen... Foto: ahs-Bildarchiv

Der bewegte Hörsaal – Pausenexpress für Studierende

Nachdem der Mitarbeiter-Pausenexpress von sehr vielen JLU-Beschäftigten gut angenommen wurde, gibt es seit dem Wintersemester 2014/15 auch den „Studi-Pausenexpress“ – den Pausenexpress für Studierende.

Studien zeigen, dass viele Studierende im Studienalltag aufgrund von Leistungs- und Zeitdruck mit Konzentrationsschwierigkeiten, Nacken- und Kopfschmerzen sowie Stimmungsschwankungen zu kämpfen und oft zu wenig körperliche Bewegung haben. Um diesem entgegen zu wirken und die Studienbedingungen an der JLU zu verbessern, stellte der ahs im März 2014 im Rahmen des Projekts „Einstieg mit Erfolg“ einen Lehrinnovationsantrag auf Förderung des „Studi-Pausenexpress“ an das Zentrum für fremdsprachliche und berufsfeldorientierte Kompetenzen (ZfbK) der JLU. Das Projekt „Einstieg mit Erfolg“ wird durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert und vom ZfbK für die JLU koordiniert. Es dient dazu die Studienbedingungen und die Qualität der universitären Lehre zu verbessern. Da dem Antrag auf Förderung des Studi-Pausenexpress in seiner Pilotphase zugestimmt

wurde, konnte der Studi-Pausenexpress im Wintersemester 2014/15 erstmalig umgesetzt werden. Dabei kommt ein/e Trainer/ in des Pausenexpresssteams direkt in den Hörsaal oder den Seminarraum und lockert den bewegungsarmen Unterricht für 7 Minuten mit Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübungen auf. Die aktive Bewegungspause soll den Studierenden dabei helfen, sich psychisch zu erholen, ihr Herzkreislauf-System wieder zu aktivieren und die durch das Sitzen besonders belasteten Bereiche wie Nacken, oberer Rücken und Schultern zu entlasten. Die ersten Umfragen ergaben, dass auch der Pausenexpress für Studierende eine willkommene Abwechslung im grauen Uni-Alltag ist (sz).



*„Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen 01PL12035 gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt beim Autor.“

Unsere Kursleiter/-innen



Mein Name ist...

Johanna Stoll

Trainerin für...

Yoga und Entspannungsverfahren

Beruflich bin ich...

Psychologin und mache momentan die Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin.

Meine Hobbies...

sind Sport, ins Theater gehen, Nähen und zur ahs-Skigymnastik gehen

Meine Motivation als Kursleiterin im ahs zu arbeiten...

ist, dass es mir große Freude bereitet andere beim Energie tanken und Entspannen zu unterstützen.

Mein Name ist...

Laurits Krämer

Trainer für...

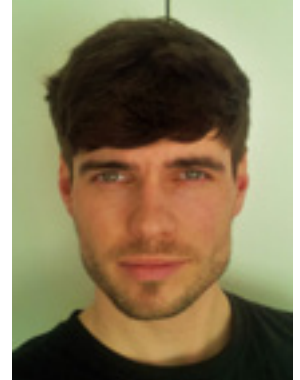
Tennis

Ich studiere...

Berufliche und Betriebliche Bildung (BBB) mit den Fächern Ernährungswissenschaften und Sport

Meine Hobbies...

sind Tennis, Volleyball-Beachvolleyball und Fußball



Meine Motivation als Kursleiter im ahs zu arbeiten...

ist sehr groß, denn ob Anfänger/-in oder Mannschaftsspieler/-in - neben der Vermittlung von Spieltechnik zählt vor allem die Motivation und die Unterstützung der individuellen Ziele der Tennisspieler/-innen zu meinen Kernkompetenzen. Jede Trainingseinheit wird an die Gruppe gebunden gesteuert und soll allen Teilnehmenden Spaß machen.

Seid herzlich willkommen im ahs-Team ...

Birte Albrecht, Abdul Ataia, Tobias Böhm, Christian Breitenbach, Jan de Lede, Maximilian Dilleuth, Adrian Drechsel, Jonathan Evenius, Astrid Heindel, Lisa Hertrich, Rebecca Hofmann, Virginia Iorillo, Jann Mattis Karl, Julian Kaupe, Stefanie Krause, Kristin Kummer, Bettina Prell, Alina Rittmeyer, Vivien Katharina Röder, Eva Schmidt, Sarah Schneemann, Stefan Spurny, Alexander Stein, Nathalie Tebarth, Lara Thompson, Nico Trabert, Annika Zahn

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

Maren Becker, Philipp Böttner, Anna Bruggner, Ann-Katrin Dunkel, Sebastian Fiedler, Maja Figura, Stefan Hentschel, Raphaela Kellner, Carolin Kühn, Laura Luber, Niklas Nolte, Saskia Plagmann, Anabella Rabanus, Jan Reinelt, Darja Repp, Hendrik Richter, Tom Schildberg, Christoph Schröder, Katharina Straub, Sabrina Weiß

Das ahs-Team bedankt sich zudem bei den vielen engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern für die gute Arbeit im ahs im Wintersemester 2014/15.

Wir freuen uns auf ein sportlich bewegtes Sommersemester 2015 mit dem ahs-Übungsleiterteam!

Termine

- 07.04.2015 ab 8.00 Uhr Buchung des Semesterentgelts (Grundgebühr)
- 13.04.2015 ab 8.00 Uhr Anmeldung für Freie Spielgruppen
- 13.-18.04.2015 Schnupperwoche für Hochschulsportkurse
- 20.04.2015 Beginn der Online-Anmeldung ab 8.00 Uhr
- 04.05.2015 Online-Anmeldung für Gäste
- 5.5.2015/ 12.5.2015 Seminar „Fit in den Beruf: Stressmanagement für Geist und Körper“
- 18.07.2015 Ende der Hochschulsportkurse
- 10.08.-10.10.2015 Ferienprogramm

Termine und Infos zu sportlichen Events finden Sie zur gegebenen Zeit auf der ahs-Homepage 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); Sandra Zdzieblik (sz)

Fotos und Abbildungen: Christina Bräutigam; ahs-Bildarchiv; Kernbach

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