



„Be active!“ – Die ahs-Aktivwoche

Die Woche vom 14.11.-18.11.2016 steht ganz unter dem Motto: „Be active!“. Denn es heißt wieder Schuhe festschnüren und aktiv werden – bei den zahlreichen Angeboten rund um die Themen Bewegung und gesunde Ernährung. Der ahs und seine Kooperationspartner bieten die ganze Woche über viele zum Teil kostenfreie Aktionen an!



Das Motto heißt: „Aktiv werden“.

Fotos: fotolia

Die Woche startet mit einem „**JLU is(s)t gesund**“-Kochkurs zum Thema internationale Küche. Hier werden unsere Gastköche aus Eritrea und Weißrussland ihre länderspezifischen Spezialitäten vorstellen und im Anschluss werden diese gemeinsam gekocht und verspeist. Bei dem „**JLU bewegt**“ – **Gesundheitstag für Studierende**, welcher am Dienstag, den 15.11.2016 im Hörsaalgebäude Physik im Heinrich-Buff-Ring stattfindet, wird das Thema „Ernährung“ noch einmal im Mittelpunkt stehen. Kostenfreie Smoothies und Leckereien vom Studentenwerk laden zum Verweilen und InfoPoints verschiedener Standpartner zum Informieren ein. Am Mittwoch wird es dann sportlich: Die zweite Auflage der **Fitnessnight** wird zeigen, wie viel Spaß Bewegung machen kann. Drei beliebte Fitnesskurse aus dem ahs-Sportprogramm an einem Abend werden alle Teilnehmenden ordentlich ins Schwitzen bringen. Kleine Snacks zwischen den Einheiten sorgen dafür, dass die Energiespeicher nach jedem Fitnesskurs wieder gefüllt sind.

Am nächsten Morgen darf dann hinter die Kulissen der Mensa geschaut werden. Bei einer **Mensaführung** wird gezeigt, wie viel Aufwand es bedeutet, jeden Tag frisches Essen für knapp 28.000 Studierende und viele Bedienstete der JLU zu zaubern. Eine sehr spannende Erfahrung, die sich lohnt!

Den Abschluss der Woche bildet die **Ballschlacht**. Welches Team ist im Jahr 2016 der beste Ballallrounder und gewinnt die meisten oder gar alle Spiele in den Disziplinen Volleyball, Basketball und Fußball? Es gilt dem letztjährigen Siegerteam „Lazio Koma“ den Wanderpokal streitig zu machen!

Außerdem findet die gesamte Woche über eine **Schrittzähler-Challenge** statt. Gegen ein kleines Pfand können Schrittzähler im ahs-Büro ausgeliehen und damit die Aktivität während einer normalen Uni-Woche erfasst werden. Wer schafft es, täglich die als gesund geltenden 10.000 Schritte zu bewältigen? Unter allen Teilnehmenden werden ahs-Gutscheine verlost.

Weitere Infos und alle Updates sind auf unserer Homepage zu finden. (rh)

ahs goes Facebook:

Hochschulsport-Fan werden...

... und keine Neuigkeiten mehr verpassen! Egal ob der langersehnte Buchungsstart, freie Kurskapazitäten oder Eventankündigungen. Hier erfährt man alles, was man wissen muss. Selbstverständlich teilen wir hier auch die schönsten Eindrücke unserer vielen Veranstaltungen und die Top-Platzierungen der JLU-Spitzensportlerinnen und -sportler. Neben unserer Facebookseite lohnt auch ein Blick auf die ahs-Homepage. Denn hier sind alle Ankündigungen zu den Sprechzeiten und ganz wichtig, immer das aktuelle Sportprogramm, einsehbar. Auch die Kursbuchung läuft über die Homepage! (rh)



Grafik: Colourbox.de

Neue Sportart gefällig?

Das Sportprogramm des Allgemeinen Hochschulsports der JLU Gießen ist gewohnt vielfältig. Von Kampfsport über Ballsport bis hin zu Fitnesskursen ist alles dabei.

Ab Oktober wird das Programm durch den Kurs „**HipHop**“ ergänzt. Der Kurs richtet sich an alle Tanz- und Musikinteressierten, die Lust haben fit zu bleiben und eine neue oder vielleicht auch schon bekannte Tanzrichtung auszuprobieren.

Ein weiteres neues Kurs-Highlight wird im Schwimmbad am Kugelberg geboten: „**Aquarobics**“ verlagert bekannte Aerobic-Moves ins Wasser. Bei diesem Kurs steht das Auspowern mit einer Mischung aus Kraft- und Ausdauerübungen zu klassischer Aerobic-Musik in brusttiefem Wasser im Vordergrund.

Wer seine eigene Kreativität zum Ausdruck bringen und sein Geschick testen möchte, ist in dem Kurs „**Hula Hoop**“ genau richtig. Der Kurs ist das beste Beispiel dafür, dass Reifen nicht nur zum um die Hüfte kreisen gemacht sind.

Robuster geht es in den ahs-Kursen „**Karate**“ zu. Egal ob blutiger Anfänger oder erfahrener Schwarzgurt – Kampfsportbegeisterte kommen hier auf ihre Kosten. Erweitert wird diese Sparte durch Kurse wie „**Kickboxen**“, „**Kendo**“ und „**Judo**“.

Alle Kurse des Sportprogramms im Wintersemester 2016/17 können in der Schnupperwoche vom 17.10.-22.10.2016 kostenfrei und ohne Anmeldung getestet werden. Also Sporttasche packen und neue Sportarten testen! (rh)

Nicht verpassen im Wintersemester 2016/2017!

14.-18.11.2016 „Be active!“ – ahs-Aktivwoche
Auch dieses Jahr wieder mit Schrittzähler-Challenge!

Unser Aktivprogramm an den einzelnen Tagen:

Montag: Kochkurs „JLU is(s)t gesund“ - cook around the world
Dienstag: „JLU bewegt“ - Gesundheitstag für Studis
Mittwoch: Fitnessnight
Donnerstag: Mensaführung
Freitag: Ballschlacht

24.01.2017 Aquafitnessnight



Alle Infos zu „Be active!“ finden Sie zu gegebener Zeit auf der ahs-Homepage: www.uni-giessen.de/ahs

Wettkampfsport im ahs

Gießener Sportlerinnen und Sportler auch international unterwegs

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

WUC Reiten

Bei der diesjährigen Studierenden-Weltmeisterschaft im schwedischen Flyinge belegte die Gießener Studentin Daniela Graé einen hervorragenden **vierten Platz** in der Dressur. Im Springreiten verpasste sie zwar einen Platz unter den Top 10, dennoch reichte es in der Kombination für Platz 9. Damit war sie die erfolgreichste deutsche Teilnehmerin. Die Schwierigkeit an den nationalen und internationalen Wettkämpfen ist, dass die Reiter mit Ihnen völlig unbekanntem Pferden reiten müssen. (rh)

WUC Karate

Ein Garant für gute Platzierungen auf Wettkämpfen ist das deutsche Karate-Team, angeführt von dem JLU-Student Jan Urke. Die Studierenden-Weltmeisterschaft fand im August 2016 in Braga (Portugal) statt. Dabei konnte sich Jan Urke im Kata-Einzel in der ersten Runde klar gegen seinen Gegner aus Costa Rica durchsetzen. In Runde zwei traf er auf einen starken Franzosen, dem er am Ende sehr knapp unterlag. Trotz guter Leistungen konnte sich das Team in einem stark besetzten Feld auf Weltklasseniveau keine vorderen Ränge erkämpfen. (rh)

DHM Volleyball 2016

Nach einem knappen Finalsieg kehrte das Herrenteam der WG Gießen als Deutscher Hochschulmeister 2016 im Volleyball zurück. Die Mannschaft setzte sich aus neun Spielern der JLU und einem Spieler der THM zusammen. Im vergangenen Jahr noch Dritter, spielten sie sich 2016 erfolgreich über die Vorrunde in Kassel und die Zwischenrunde in Frankfurt in das Finale in Paderborn. Nachdem der erste Finalsatz klar gewonnen wurde, machte es die WG Gießen noch einmal spannend und ließ die Paderborner Volleyballer herankommen. Erst im dritten Satz gelang der entscheidende Punkt und die Gießener siegten gegen den Gastgeber in 2:1 Sätzen. Lautstark wurde der Titelgewinn zelebriert. Ob das Team immer noch feiert und wie man sich als deutscher Hochschulmeister fühlt, haben uns die Jungs im Interview verraten:

Wie fühlt man sich als DHM-Sieger?

Maro: „Sehr gut auf jeden Fall. [...] Das Niveau ist ungefähr auf Zweitliganiveau in Deutschland, kann man so über den Damm sagen. Alleine sich dafür zu qualifizieren ist schon ziemlich schwer und dann noch Deutscher Hochschulmeister zu werden war schon `ne super Sache für uns. Eine sehr außergewöhnliche Sache [...]“

Wie lange spielt ihr schon Volleyball?

Philipp: „Ich spiele seit 2008 aktiv Volleyball.“

Maro: „Ich spiele seit 1995 Volleyball. Mit 7 Jahren Pause mal zwischendrin, aber bin jetzt schon ziemlich lange wieder dabei. „

Wie habt ihr euch auf die DHM vorbereitet?

Maro: „Wir haben trainiert. [...] So 2 bis 3x pro Woche. Auch relativ lange, da wir ja auch die Vorrunde und Zwischenrunde bis zur Endrunde hatten. Und in diesem ganzen Zeitraum haben wir immer so häufig trainiert. [...] Im Gegensatz zu anderen Mannschaften haben wir schon regelmäßig und fleißig trainiert.“

Wie habt ihr die DHM in Paderborn erlebt? Was hat euch besonders gut gefallen?

Philipp: „Der Sieg, das war natürlich eine sehr positive Erinnerung. Das ganze Wochenende bleibt in guter Erinnerung. Das ganze Team, war einfach eine super Mannschaft. Hat Spaß gemacht.“

Maro: „Es war auch cool mit den anderen Mannschaften. Wir haben viele andere Mannschaften kennengelernt, auch Damenteams, die parallel gespielt haben. Es war einfach ein super Feeling. [...] Da alle in einer Halle übernachtet haben, die meisten zumindest. Das Zwischenmenschliche war schon sehr cool und das Sportliche überragend.“

Wie habt ihr euren Sieg dann gefeiert?

Maro: „Wir wussten ja erst Sonntagmittag, dass wir gewonnen haben und haben dann vor der Halle mit ein paar Leuten, z.B. von Paderborn (mit dem wir uns gut verstanden haben) [...] angestoßen und ein bisschen geredet. [...] Ein paar von uns sind hier in Gießen am Sonntagabend nochmal anstoßen gegangen.“

Philipp: „Aber nicht lange, da viele auch wieder Montag arbeiten mussten oder Uni hatten.“

Was möchtet ihr eurem Gegner aus dem Finale noch sagen?

Maro: „War ein gutes Spiel, ausgeglichen.“

Philipp: „Ziemlich eng. Was soll man da sagen...“

Maro: „Schade für euch. Gut für uns.“

Stellvertretend für das Team wurden die Spieler Maro Schossee und Philipp Schumann interviewt. Das Interview führte Marc Schneiderei, ahs-Sportreferat.

Die Spieler kommen aus verschiedenen Fachrichtungen und studieren u.a. Lehramt, Medizin und Ingenieurwissenschaften.

Maro Schossee, Max Frobose, Phillip Schumann, Volker Zimmermann, Matthias Mülke, Johannes Voeseke, Simon Breither (THM), Davin Peters, Tim Schwab, Oliver Brand.

Foto: ahs-Bildarchiv/Bernd Mühle



Schon gewusst?

Ernährungsirrtümer

Kaffee ist ein Flüssigkeitsräuber

Falsch! Durch das enthaltene Koffein wirkt Kaffee harntreibend, so dass wir nach einer Tasse häufiger auf die Toilette müssen. Er entzieht dem Körper jedoch kein Wasser. Nach dem Genuss von Kaffee wird also nicht mehr Flüssigkeit ausgeschieden, als durch das Getränk aufgenommen wurde. Deswegen wird Kaffee im Gegensatz zu früher mittlerweile auch zum täglichen Flüssigkeitspensum dazu gerechnet.



Foto: Colourbox.de

Sportirrtümer

Wer schnell schwitzt ist untrainiert!

Falsch! Sportler können ihren Wärmehaushalt viel besser regulieren als Untrainierte, deswegen schwitzen sie bei gleicher Leistung schneller und mehr. Untrainierte können nur etwa 0,8 Liter Schweiß pro Stunde produzieren - Trainierte kommen bis auf drei Liter.



Foto: Colourbox.de

Sportirrtümer

Dehnen schützt vor Verletzungen

Falsch! Dehnen ist zum Aufwärmen hervorragend. Vor Muskelrissen schützt es aber nicht. Die können immer passieren. Nach der Anstrengung als Nachbereitung sind Dehnübungen aber ebenfalls gut.



Foto: Colourbox.de

Lust auf Kochen?!

Wer im Herbst über den Wochenmarkt schlendert, findet eine große Auswahl an heimischem Gemüse. Kürbisse, Rüben, Pilze und Co. schmecken frisch geerntet am besten.

Kürbisse sind die wohl bekanntesten Vertreter der Wintergemüsesorten. An kalten Tagen lassen sich aus ihnen leckere Suppen, Eintöpfe und Aufläufe kochen. Aber auch als Alternative zur Kartoffel kann der Kürbis lecker zubereitet werden.

Dabei sind Kürbisse nicht nur lecker, sondern enthalten auch eine Vielzahl gesundheitsfördernder Stoffe! Das kalorienarme Fruchtfleisch liefert viele Ballaststoffe. Diese sind essentiell für eine gesunde Darmflora und normale Verdauung. An der leuchtenden Farbe unschwer zu erkennen ist der hohe Gehalt an Beta-Carotin. Dieses Carotinoid hat antioxidative Eigenschaften und schützt die Zellen vor schädlichen Einflüssen und wirkt entzündungshemmend. Auch Kürbisprodukte wie Kürbiskerne und Kürbiskernöl sind sehr gesund und finden sogar Anwendung in der Medizin.

Wer mehr über gesunde Ernährung erfahren und tolle Rezepte ausprobieren möchte, ist in unseren Kochkursen genau richtig! Die Tabelle verrät, wann im Wintersemester 2016/17 zu welchen Themen gekocht wird.

Viel Spaß beim Nachkochen der leckeren Kürbissuppe! Weitere Rezepte rund um den Kürbis sind hier zu finden: <http://www.essen-und-trinken.de/kuerbis>

„JLU is(s)t gesund“

3.11.	- (H)essen à la carte
14.11.	- cook around the world
17.11.	- Hülsenfrüchte wertvoll genießen
24.11.	- nicht nur Kraut und Rüben
8.12.	- Oh Tannenbaum...das perfekte Weihnachtsdinner
15.12.	- DIY – in der Weihnachtswerkstatt

Kürbissuppe

Zubereitung:

Die Kürbisse waschen und jeweils in der Mitte durchschneiden. Die Hälften vorsichtig aushöhlen, ohne die Schale zu beschädigen. Die Kerne entfernen und das Kürbisfleisch würfeln. Bei Hokkaido-Kürbissen kann die Schale mitgegessen werden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides würfeln. In heißer Butter glasig anschwitzen, dann die Kürbiswürfel mit dem Ingwer hineingeben und kurz mitbraten. Die Brühe angießen und 25-30 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

Die Suppe fein pürieren (nach Belieben durch ein feines Sieb streichen). Je nach Konsistenz noch Brühe unterrühren oder noch ein wenig einköcheln lassen. Die saure Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wer mag, kann die Suppe mit gerösteten Kürbiskernen garnieren.

Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 L Gemüsebrühe
- 200g saure Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat



Foto: Colourbox.de

Unsere Kursleiter/-innen



Mein Name ist...

Hannah Oelmeier.

Trainerin für...

„Studi-Pausenexpress“.

Ich studiere...

Bewegung und Gesundheit.

Meine Hobbies sind...

Freunde treffen, Sport machen, lesen.

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

eigene Erfahrungen sammeln und andere

Menschen von Bewegung/Sport überzeugen.

Mein Name ist...

Benjamin Reif.

Trainer für...

Bodyweight Fitness.

Ich studiere...

Wirtschaftsingenieurwesen.

Meine Hobbies...

Funktionelles Krafttraining, aber auch ganz allgemein verschiedene Sportarten ausprobieren, Programmieren (kein Witz, man kann das mögen), Musik, z.B. Gitarre, Klavier, Drums.



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

Ich möchte eine weitere Möglichkeit anbieten, sich als Abwechslung zum bewegungsarmen Alltag auch mal zu verausgaben. Ich freue mich jedes Mal, wenn ein Einsteiger Spaß am Training findet und mit der Zeit sogar sichtbare Fortschritte erzielt. Als Trainer schaut man dabei immer mehr auf Details und lernt selbst dazu. Der gemeinsame Kampf durch harte Workouts motiviert zu mehr Leistung und ganz nebenbei kann man immer wieder neue interessante Leute kennenlernen.

Seid herzlich willkommen im ahs-Team ...

Christin Halbich, Ilona Herdt, Julia Schaller, Pia Gross, Marc Grüne, Daniel Kost, Kay Sophia Kramer, Deborah Kurz, Thilo Zerbe, Victoria Grewe, Franz Wolf, Svea Krajinski, Claudia Weil

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

Stephanie Leins, Lotte Baki, Maria Plegge, Tobias Bäcker, Romina Heukäufer, Michael Krug, Esther Zenk, Susanne Schütze, Alexandra Mandler

Das ahs-Team bedankt sich zudem bei den vielen engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern für die gute Arbeit im ahs im Sommersemester 2016.

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



Nicht verpassen!

- | | |
|---------------------------|---|
| 10.10.2016
ab 8.00 Uhr | Buchung des Semesterentgelts
(Grundgebühr) |
| 17.-22.10.2016 | Schnupperwoche für Hochschulsportkurse |
| 24.10.2016 | Beginn der Online-Anmeldung ab 8.00 Uhr |
| 31.10.2016 | Online-Anmeldung für Gäste |
| 14.-18.11.2016 | „Be active!“ – ahs-Aktivwoche |
| 24.12.2016-
09.01.2017 | Winterferien |
| 11.02.2016 | Ende der Hochschulsportkurse |
| 06.03.-13.04.2017 | Ferisportprogramm |

IMPRESSUM

Herausgeber: Allgemeiner Hochschulsport Gießen (ahs)
Redaktion: Lena Schalski (ls); Rebecca Hofmann (rh); Annika Woesler (aw)
Fotos und Abbildungen: Fotolia, Colourbox
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