



## Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter



**Mein Name ist:** Liane Baudler (Lilli)  
**Trainerin für:** Hula Hoop Dance, Jonglage (Zirkussport)  
**Ich arbeite:** Hauptberuflich als Tierärztin und arbeite im Bereich Nutztiergeflügel. Nebenberuflich absolviere ich gerade eine Ausbildung zur Zirkuspädagogin  
**Meine Hobbies sind:** Zirkus in jeglicher Form mit Schwerpunkt auf Hula Hoop und Jonglage.

Abgesehen davon arbeite ich gerne im Garten, betätige mich handwerklich und verbringe im Sommer viel Zeit draußen.

**Meine Motivation als Kursleiterin beim ahs zu arbeiten ist:** Ich liebe es, die Begeisterung für den Tanz mit dem Hula Hoop und Zirkuskunst im Allgemeinen zu teilen und mein Können in dem Bereich weiter zu geben. Wenn man die Fortschritte und den Spaß der Teilnehmenden sieht, macht mich das immer froh. Zudem arbeite ich gerne kreativ mit anderen, sei es bei der Vorbereitung eines Auftritts oder beim gemeinsamen Trainieren. Beim Hula Hoop oder Zirkus geht es nicht in erster Linie um den sportlichen Wettkampfgedanken, sondern darum Dinge auszuprobieren, sich tänzerisch auszudrücken und sich auch mental herauszufordern. Aber besonders geht es darum mit sich und anderen Spaß zu haben. Darum unterrichte ich in diesem Bereich so gerne!

**Mein Name ist:** Mohamed Nagy  
**Trainer für:** Speedball  
**Ich studiere:** Humanmedizin  
**Meine Hobbies sind:** Joggen, Fußballspielen, Kochen, Reisen  
**Meine Motivation als Kursleiter beim ahs zu arbeiten ist:** Speedball kommt aus meinem Heimatland Ägypten und ist ein relativ unbekannter Sport in Deutschland. Ich finde es richtig toll, dass ich beim ahs die Möglichkeit habe, Speedball an die Teilnehmenden weiterzugeben. Die Mischung daraus, meinen Lieblingssport zu treiben, ihn meinen Teilnehmenden beizubringen und mich körperlich auszulasten, ist einfach wahnsinnig. Mich motiviert das große Potenzial von Speedball. Ich hoffe, dass sich mein Sport weiter verbreitet und mehr Publikum bekommt.



**Seid herzlich willkommen im ahs-Team!** Sina Trölenberg, Julius Braun, Hannah Klein-Reesink, Markus Mudrak, Liam Aller, Luisa Pipgras, Gregor Roth, Jonas Pelzel.

**Alles Gute für eure Zukunft und vielen Dank für die geleistete Arbeit im ahs!** Daniel Opitz, Daniel Dürr, Silvia Beyl, Hanna Jonas, Lara Brauer, Alina Rittmeyer, Jana Thielman, Mohammeda Fatemizadeh, Steffen Steiner, Darwin Walter, Yildirim Süleyman, Niklas Schmitz-Beuting, Jonas Müller.

Das ahs-Team bedankt sich zudem bei den vielen engagierten Übungsleitenden für die sehr gute Zusammenarbeit im Sommersemester 2019. Wir freuen uns auf ein sportlich bewegtes Wintersemester 2019/20 mit dem ahs-Kursleiterteam!

**Ab in den JLU-Shop!** Denn dort gibt es den ahs-Wochenkalender für einen bewegten Arbeitsalltag mit abwechslungsreichen Übungen und nützlichen Tipps für einen aktiven Alltag. Neben Pausenexpress und Co. ein zusätzliches Tool für mehr Wohlbefinden.



## Nicht verpassen!

- 09.10.2019 Buchung des „ahs-Tickets“ ab 08.00 Uhr
- 14.-19.10.2019 Schnupperwoche für Hochschulsportkurse
- 21.10.2019 Beginn der Online-Anmeldung ab 08.00 Uhr
- 23.10.2019 Online-Anmeldung für Gäste
- 18.-22.11.2019 „Be active!“ – Die ahs-Aktivwoche
- 22.11.2019 Ballschlacht
- 23.12.2019-12.01.2020 Weihnachtsferien
- 15.02.2020 Ende der Hochschulsportkurse
- 09.03.-09.04.2020 Feriensportprogramm

An allen Feiertagen und in den Weihnachtsferien finden keine ahs-Kurse statt!

Weitere Termine und Events unter:  
[www.uni-giessen.de/ahs/events](http://www.uni-giessen.de/ahs/events)



**IMPRESSUM**  
 Herausgeber: Allgemeiner Hochschulsport der JLU Gießen (ahs)  
 Redaktion: Lena Schalski, Rebecca Hofmann-Raufuß, Mihály Keszti, Karola Kurr, Carolin Dobler  
 Fotos und Abbildungen: Colourbox.de, ahs-Bildarchiv/ Katrina Friese/ Anna-Lena Habermehl/ Susanne Weber  
 Layout und Satz: Heiko Appelbaum  
 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

## ahs international - Sport verbindet

André Cruz nimmt wie viele andere Studierende in Gießen am Angebot des ahs teil und schafft damit einen Ausgleich zum Unialltag. André kommt gebürtig aus Brasilien und studiert seit dem Wintersemester 2018/19 an der JLU. Wie erlebt man den Hochschulsport der JLU als internationaler Student? Wir haben nachgefragt.

### 1. Wie bist du auf das Angebot des ahs aufmerksam geworden?

Auf das Angebot des ahs bin ich durch das Info-Material bei der Immatrikulation und in der Einführungswoche aufmerksam geworden. Außerdem hatte ich schon vorher von Freunden an anderen Unis gehört, dass oft sehr guter Hochschulsport angeboten wird. Ich habe mich sofort für zwei Kurse angemeldet - Schwimmen und Bogenschießen.

### 2. Inwiefern hat der Sport dir geholfen, dich in deinem neuen Leben in Gießen zurechtzufinden?

Das Schwimmen ist super für den Körper – einfach mal auspowern und die Uni und das Lernen hinter sich lassen. Der Kurs unterstützt mich, meinen Schwimmstil und meine Technik zu verbessern. Beim Bogenschießen hingegen reizt mich die Konzentration und die Ruhe, die man für den Sport braucht. Dabei bekommt man von den Trainern der beiden Kurse wichtige Tipps, sie sind sympathisch, geduldig und sehr gut ausgebildet, sodass sich der Trainingserfolg schnell einstellt. Außerdem gehe ich gerne zum Training, weil ich da tolle Leute kennengelernt habe und super aufgenommen wurde. Es ist einfach interessant, sich mit den anderen Studierenden aus den verschiedensten Fachrichtungen zu unterhalten. Die Kurse sind nicht so groß, sodass man schnell mit den anderen ins Gespräch kommt.

### 3. Du besuchst deutschsprachige Kurse beim ahs. Wie war es für dich eine neue Sportart auf einer anderen Sprache auszuprobieren?

Natürlich war das Deutsch lernen ein anstrengender Weg, aber ich denke, Sport verbindet uns alle – gerade, wenn man nicht Deutsch als Muttersprache spricht. Natürlich gibt es manchmal Fachbegriffe, die ich im Alltag noch nicht gehört habe, aber die Trainer sind super nett und verständnisvoll. Wenn ich etwas aus dem Zusammenhang nicht verstehen kann, zeigen sie es auch ein zweites Mal.

### 4. Würdest du den ahs anderen, vor allem internationalen Studierenden, empfehlen?

Als internationaler Student hilft das Angebot des ahs ungemein, in Gießen neue Freundschaften zu schließen. Sport verbindet einfach. Man baut sich als Student seinen eigenen Alltag auf, wird in der Uni und im Sport gefordert und man kann sich gut in die Gemeinschaft integrieren. Ich kann es nur jedem empfehlen, sich (rechtzeitig!) für eine Sportart anzumelden. Bei dem vielfältigen Angebot ist bestimmt für jeden etwas dabei.



Aus Brasilien an die JLU: André Cruz.  
 Foto: ahs-Bildarchiv/Keszti

## Highlight im Herbst: „Be active!“ - Die ahs-Aktivwoche

Wenn sich die „Erstis“ an der JLU eingefunden und die „alten Hasen“ nach den langen Semesterferien schon wieder die erste Pause notwendig haben, sorgt die ahs-Aktivwoche für frischen Wind zwischen den Ohren. Das Motto „Fit im Kopf“ begleitet die Studis der JLU vom 18.-22. November 2019.

Alles dreht sich um Bewegung - aber nicht nur um körperliche, sondern auch um die geistige.

Wir thematisieren den Mythos Brainfood, zeigen die größte Mensa der JLU hinter den Kulissen und sorgen mit der „ahs-Fitnessnight“ sowie der Ballschlacht für jede Menge Aktivität. Nicht zu verpassen ist der Gesundheitstag „JLU bewegt“, der mit einem bunten Programm auf alle Besucherinnen und Besucher wartet. Nähere Infos gibt's auf der ahs-Homepage unter: [www.uni-giessen.de/ahs/events](http://www.uni-giessen.de/ahs/events)

Montag, 18.11.2019	„JLU is(s)t gesund“-Kochkurs zum Thema „Brainfood“
Dienstag, 19.11.2019	Mensaführung Otto-Behaghel-Straße
Mittwoch, 20.11.2019	„ahs-Fitnessnight“
Donnerstag, 21.11.2019	„JLU bewegt“-Gesundheitstag für Studierende im Phil I, Foyer Haus A
Freitag, 22.11.2019	Ballschlacht





## Erfolge auf nationaler Ebene

Zahlreiche Top Ten-Platzierungen konnten Studierende der JLU bei Deutschen Hochschulmeisterschaften sowie adh-open erreichen und repräsentierten die JLU damit erfolgreich auf bundesweiter Ebene. Hervorzuheben ist die DHM Marathon/Halbmarathon mit einem Sieg von Maria Schmidt über die lange Distanz und einem zweiten Platz von Karolin Klumb über die

Hälfte der Strecke. Garant für einen Platz auf dem Siegerpodest sind die Säbelfechter der WG Gießen - Maciej Chojnacki, Lian Saura-Maortazawi, Kevin Schäfer und Silas Schwabe kehrten mit dem Deutschen Meistertitel aus Heidelberg zurück. Mit Platz 3 bestätigte Niklas Frach seine Leistungen über 200m Lagen bei der DHM Schwimmen.

## EUC Rudern 2019: Silber in Schweden

JLU-Studierende haben einen Lauf - bereits im dritten Jahr in Folge starteten Sportlerinnen aus Mittelhessen auf internationaler Ebene. Die Europäische Hochschulmeisterschaft (EUC) im Rudern wurde vom 04.-07.09.2019 in Jönköping, Schweden ausgetragen. Mara Weber und Norma Diel qualifizierten sich über den Gewinn der Deutschen Hochschulmeisterschaft (DHM) für die diesjährige Teilnahme. Auf der 1810 m langen Strecke mussten die Zwei nicht nur mit einer starken internationalen Konkurrenz kämpfen, sondern auch mit einem extremen Schiebewind und entsprechend hohen Wellen. Ein klarer Sieg im Vorlauf ermöglichte

Mara Weber und Norma Diel den direkten Einzug ins Finale. Das Boot der Budapester Universität löste sich dort schnell vom Feld. Die zwei JLU-Studentinnen konnten sich aber klar vor die Engländerinnen der Cambridge Universität setzen und beendeten ein beherztes Finalrennen auf Rang zwei. Somit konnte der Erfolg des letzten Jahres in Portugal nochmals verbessert werden und die Beiden kehrten mit einer Silbermedaille nach Gießen zurück.

Alle Ergebnisse und Infos zum Wettkampfsport sind auf der ahs-Homepage zu finden:



Die strahlenden Gewinnerinnen der Silbermedaille: Mara Weber und Norma Diel (v.l.). Foto: ahs-Bildarchiv/Weber



Studis in Action während der aktiven Pause. Foto: ahs-Bildarchiv/ Habermehl

Interesse geweckt? Die Buchung des „Studi-Pausenexpresses“ erfolgt über die Dozierenden zu Beginn des jeweiligen Semesters beim ahs. Fragen dazu beantwortet gerne Oliver Krämer: [oliver.kraemer@ahs.uni-giessen.de](mailto:oliver.kraemer@ahs.uni-giessen.de) oder telefonisch unter 0641 99 25326.

## Wir gratulieren dir – 5 Jahre „Studi-Pausenexpress“!

Schon so alt, aber kein bisschen langweilig... Der „Studi-Pausenexpress“ bringt seit dem Wintersemester 2014/15 regelmäßig Bewegung in die Hörsäle. Der ahs schickt seine Übungsleiter/innen in die Lehrräume der JLU und „bewegt“ Studierende für 5-7 Minuten in der Mitte einer Lehrveranstaltung mit leichten Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübungen speziell für die Bereiche Schulter, Nacken und Rücken. Diese sind durch lange Sitzmarathons besonders beansprucht. Ergänzt wird das Programm durch Brainfitness-Übungen, um auch

die grauen Zellen in Schwung zu bringen. Rückmeldungen durch die Studierenden wie „Nach der kurzen Pause und der Bewegung konnte man der Vorlesung wieder aufmerksamer folgen“ oder „Auflockernde Wirkung der Vorlesung, perfektes Training nach 45min. Vorlesung“ bestätigen die beabsichtigte Wirkung: die aktive Pause fördert das Konzentrationsvermögen und unterstützt die Teilnehmenden dabei, mit gelockter Muskulatur die Inhalte des zweiten Teils der Lehrveranstaltung besser aufzunehmen. Auf weitere 5 Jahre Studi-Pausenexpress!



## Schon gewusst?

Früher war Kohl ein Essen für arme Leute, heute hat es die Wunderwaffe Wirsing wieder in die Restaurants geschafft. Wirsing ist fast ganzjährig anbaubar und vor allem in den kalten Monaten ein wichtiger Lieferant für Vitamin C und E, sowie Eisen und Phosphor. Er enthält besonders viel Chlorophyll, was die Blutbildung fördert, die Wundheilung unterstützt und auch Magnesium-Mangel ausgleichen kann. Durch die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wird Wirsing sogar in der Prävention verschiedener Erkrankungen, wie beispielsweise Krebs zum Einsatz gebracht.

Wirsing hat außerdem einen Einfluss auf unsere kognitive Leistung. Essentiell für unser Gehirn sind keine Tabletten, sondern eine ausgewogene Mischkost mit einem hohen Anteil an Vollkornprodukten. Diese vielseitige Ernährung liefert die entsprechenden Vitamine und Mineralstoffe, die unser Gehirn braucht. Außerdem ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig, um die optimale Sauerstoffversorgung des Gehirns zu gewährleisten. Gerade in den kalten Jahreszeiten ist Wirsing eine gute lokale Alternative für importiertes Obst und Gemüse, um den Vitamin- und Mineralstoffbedarf zu decken.

Donnerstag, 24.10.2019	Kürbis - mehr als nur Suppe!?
Donnerstag, 07.11.2019	Hülsenfrüchte - bunte Vielfalt
Montag, 18.11.2019	Brainfood
Donnerstag, 05.12.2019	In der Weihnachtswerkstatt
Donnerstag, 12.12.2019	Das perfekte Weihnachtsdinner

## Wirsing in Kokosmilch mit Couscous

### Zutaten:

- 1 Kopf Wirsing
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 400 ml Kokosmilch
- 250 g Couscous
- 2 TL Kurkuma
- Zucker
- Salz & Pfeffer
- Butter

Lust auf weitere tolle Rezepte mit heimischen Superfood? Im Wintersemester 2019/20 rauchen wieder die Kochtöpfe bei unseren „JLU is(s)t gesund...“ Kochkursen.

### Zubereitung:

- Schritt 1:** Zwiebeln schälen, grob hacken und in einem Topf anbraten.
- Schritt 2:** Wirsing waschen, nach Belieben zerkleinern und nach und nach zu den Zwiebeln geben. Immer wieder umrühren und etwas Wasser angießen, damit nichts anbrennt.
- Schritt 3:** Butter in einem Topf zerlaufen lassen, Kurkuma und gehackten Knoblauch mit etwas Zucker anbraten. Gewürze sollten dabei nicht anbräunen.
- Schritt 4:** Gewürze-Sud mit der 3/4 Kokosmilch ablöschen. Couscous einstreuen und kurz aufkochen, danach Topf von der Platte ziehen und den Couscous garziehen lassen.
- Schritt 5:** Gegarten Wirsing mit 1/4 der Kokosmilch begießen, würzen und zusammen mit dem Couscous anrichten.



Foto: Colourbox.de/Sergii

## Angeberwissen... Sport- und Ernährungsirrtümer:

### Sport kann gegen Infektanfälligkeit helfen.

**Richtig!** Auf Sport reagiert das Immunsystem mit einer verstärkten Anzahl der Immunzellen im Blut. Durch regelmäßiges Ausdauertraining mit moderater Intensität kann die Funktion des Immunsystems sogar deutlich verbessert werden. Damit ist der Körper weniger anfällig für Infekte. Aber Achtung! Durch zu hohe Intensitäten können gewünschte Effekte verringert oder sogar umgekehrt werden.

### Fettsäuren sind schlecht für den menschlichen Körper.

**Falsch!** Omega-3-Fettsäuren sind extrem wichtig, können aber nicht vom Körper synthetisiert werden. Sie wirken präventiv auf Herz-Kreislauf- oder rheumatische Erkrankungen und senken die Entzündungslage im Körper. Die Aufnahme über die Nahrung ist essentiell. Omega-3-Fettsäuren befinden sich vor allem in fettigem Fisch sowie Leinsamen oder Leinöl.

### „Waldbaden“ kann das Stresslevel senken.

**Richtig!** Schon die Hauptfarbe des Waldes „Grün“ wirkt entspannend. Außerdem kann durch einen Spaziergang im Wald die Anzahl der natürlichen Killerzellen als wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems erhöht werden. Zusätzlich wird die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin sowie Blutdruck und Herzfrequenz bei einem Waldspaziergang gesenkt.