



Sport im Sommer(semester)



Gelungene Ball-Premiere



Aktiv am Arbeitsplatz

Sommer, Sonne, (Hochschul)Sport – die Sportprogramm-Highlights im Sommersemester 2014

Sobald die Frühjahrs Sonne auf die Sportplätze am Kugelberg scheint und das Sommersemester 2014 beginnt, dürfen sich alle Sportbegeisterten wieder auf viele Sommersportarten freuen, die man an der frischen Luft genießen kann. Die Tennisplätze am Kugelberg bieten zum Beispiel jedem die Gelegenheit, sich mal richtig auszupowern. Unsere erfahrenen Übungsleiter zeigen den Kursteilnehmenden, wie man beim Drive, Slice oder Topspin den Ball schlagen muss, um das **Tennispiel** variabel gestalten und ihm eine ganz individuelle „Note“ verleihen zu können. Für alle, die Ausdauersport bevorzugen, ist der **„Gesundheitsorientierte Laufftreff“** eine gute Gelegenheit gemeinsam mit anderen Laufbegeisterten interessante Laufstrecken im Schifflinger Wald kennen zu lernen. Sowohl LaufanfängerInnen als auch Lauferfahrene sind in dem Kurs herzlich willkommen.

Wer gern läuft, Joggen jedoch langweilig findet, sollte zum **Ultimate** kommen. Dies ist ein sehr laufintensives Mannschaftsspiel, bei dem es das Ziel ist eine Kunststoffwurfscheibe in der gegnerischen Spielfeldzone zu fangen. Die Mannschaft mit Scheibenbesitz versucht sich Freiräume zu erlaufen währenddessen die verteidigende Mannschaft versucht, durch Decken und Blocken die Spielscheibe zurückzuerobern. Spiel und Spaß stehen beim Ultimate im Vordergrund.

Freunde der **Leichtathletik** haben die Möglichkeit, die in diesem Semester neu angebotenen Leichtathletikkurse des ahs zu besuchen und sich in verschiedenen Disziplinen zu erproben. Der ahs der JLU und der Hochschulsport der THM bieten in diesem Jahr zum ersten Mal gemeinsam einen Kurs an, in dem man das „Sportabzeichen“ absolvieren kann. In diesem Kurs werden verschiedene Inhalte des „Sportabzeichens“ vorgestellt und geübt. Anschließend soll im Rahmen des Kurses das „Sportabzeichen“ abgelegt werden können.

Es lohnt sich ebenso im Stadion am Kugelberg beim **Lacrosse** vorbeizuschauen. Bei diesem Sport verfolgen zwei Teams, bestehend aus jeweils einem Torwart und zehn Feldspielern, das Ziel einen kleinen Hartgummiball häufiger in das gegnerische Tor zu schießen als die Gegenspieler. Dabei kann der Ball eine Geschwindigkeit von bis zu 160km/h erreichen, weshalb Lacrosse zu den schnellsten Mannschaftssportarten der Welt zählt.

Für diejenigen, die hoch hinaus wollen, bietet der ahs einen **Kletterkurs** an, in dem zunächst die Grundtechniken des Kletterns und Abseilens vermittelt werden, damit man dann die Felsgebiete in der Region sicher erklimmen und am Gipfel angekommen die Aussicht genießen kann. In den USA ist **Baseball** nach American Football die beliebteste Freizeitsportart. Auch am Kugelberg lassen sich jedes Semester viele Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer von den vielseitigen Facetten dieses Sports mitreißen. Das Besondere am Baseball bzw. Softball ist, dass sowohl Individual- als auch MannschaftssportlerInnen auf ihre Kosten kommen: gespielt wird zwar im Team, jedoch steht der Zweikampf zwischen „Pitcher“ und „Batter“ im Mittelpunkt. Der Sommer hält für die ahs-Teilnehmenden jedoch auch interessante **Trendsportarten** bereit. Zum Beispiel kann jede/r im **Slacklinekurs** sein Gleichgewicht auf die Probe stellen. Beim **Hula-Hoop-Dance** sind vor allem Beweglichkeit und Rhythmusgefühl gefragt. Neu im Sportprogramm des ahs ist der Kurs **„Sport Stacking“**. Hierbei wird den Teilnehmenden vor allem Fingerfertigkeit abverlangt. Doch egal für welche Sportarten man sich entscheidet, der Spaß an der Bewegung steht an erster Stelle.

Neugierig geworden? – Alle Informationen rund um das Sportprogramm und zu den einzelnen Sportarten sind unter www.uni-giessen.de/ahs zu finden. (sz)

Wettkampfsport im Allgemeinen Hochschulsport

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

1. „Ball des Hochschulsports“ der JLU und THM

Die Ehrung der erfolgreichsten DHM-Sportlerinnen und -Sportler des Jahres 2013 fand zum ersten Mal im Rahmen eines Balles, dem 1. „Ball des Hochschulsports“ der JLU und THM, statt. Bei dieser Gelegenheit feierte der „Verein zur Förderung des Gießener Hochschulsports e.V.“ sein 20-jähriges Jubiläum. Die Leiterinnen der beiden Hochschulsporteinrichtungen, Dagmar Hofmann (THM) und Lena Schalski (JLU), eröffneten den Ball am Freitag, den 13.12.2013, in der Aula des JLU-Hauptgebäudes. Athletinnen und Athleten, die im Wettkampfsport 2013 an nationalen und internationalen Hochschulmeisterschaften einen der ersten fünf Plätze erreichten, wurden geehrt. Die Ehrung wurde durch den THM-Vizepräsidenten Prof. Dr. Klaus Behler und den JLU-Vizepräsidenten für Wissenschaftliche Infrastruktur Prof. Dr. Peter Winker vorgenommen. Ein besonderes Highlight war der Kurzfilm zur Europäischen Hochschulmeisterschaft Karate, die im Juli 2013 in Budapest stattfand. Hier konnten die Karateka der Wettkampfgemeinschaft Gießen unter der sportlichen Leitung von Detlef Herbst eine goldene Medaille und somit den Europameistertitel der Hochschulen nach Gießen holen. Neben der Ehrung von sportlichen Erfolgen wurden auch die Gründungsmitglieder des „Vereins zur Förderung des Gießener Hochschulsports e.V.“ durch den 1. Vorsitzenden Dr. Mathias Reiser geehrt.



Es durfte getanzt werden.

Foto: ahs-Bildarchiv

Mit über 200 Gästen war die Tanzfläche stets gut gefüllt und jede/r hatte viel Gelegenheit, um seiner Tanzpartnerin bzw. seinem Tanzpartner auf die Zehen zu treten. „Der erste Hochschulsportball der JLU und THM war ein voller Erfolg“, resümierten die beiden Hochschulsportleiterinnen Dagmar Hofmann und Lena Schalski. „Dieser Ball wird nicht unser letzter sein, sodass sich die Tanzbegeisterten in Gießen auch auf einen zweiten Hochschulsportball freuen dürfen.“ (ls/ sz).

Ergebnisübersicht der DHMs vom 01.08.2013 bis 31.12.2013 (Plätze 1 bis 5):

Ju Jutsu: 1. Platz: Sandra Heilmann; 2. Platz: Melanie Rupp (Ergebnisse der DHMs vom 01.02.-31.07.2013 sind in der Ausgabe zum Wintersemester 2013/14 nachzulesen)



Gruppenfoto der Geehrten.

Foto: ahs-Bildarchiv

allgemeiner deutscher hochschulsportverband
adh

kicken studisport fun
auftanken flitzen
hochschulmeister
sportreferate
fitness mentoring
gold herzblood höhenrausch
gewinnen workshops
trainingsreiz

Klick rein!
adh.de

Mit Igelball & Co fit im Büro – der Pausenexpress



Der JLU-Pausenexpress macht müde Mitarbeitende wieder munter und leistet dabei einen Beitrag zur aktiven Gesundheitsförderung direkt am Arbeitsplatz. Die Pilotphase des JLU-Pausenexpresses ist im Wintersemester 2013/14 erfolgreich durch den Allgemeinen Hochschulsport der JLU angeschoben worden. Dabei konnten JLU-Mitarbeitende in den Gebäuden rund um das JLU-Hauptgebäude an der Ludwigstraße das Angebot buchen. „Der Pausenexpress ist eine 15-minütige Bewegungspause direkt am Arbeitsplatz“, berichtet Sandra Zdzieblik, für den Pausenexpress verantwortliche ahs-Mitarbeiterin. „Das qualifizierte Pausenexpress-TrainerInnen-Team kommt direkt mit diversen Kleinmaterialien zu den Bürogemeinschaften ins Büro und



Vielfalt wird groß geschrieben.

Foto: ahs-Bildarchiv



Die aktive Pause lockt viele Teilnehmende.

Foto: ahs-Bildarchiv

aktiviert die Beschäftigten durch Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen ohne einen Kleidungswechsel“, ergänzt Sandra Zdzieblik. Im vergangenen Wintersemester wurden so knapp 150 Teilnehmende pro Woche durch die aktive Bewegungspause aktiviert. Begleitet wurde die Pilotphase durch eine Evaluation des Angebots. „Wir freuen uns sehr, dass der Pausenexpress auf eine so positive Resonanz bei den Beschäftigten gestoßen ist und alle angebotenen Termine durch Mitarbeitende gebucht wurden. Dies bestärkt uns in unserer Pausenexpress-Arbeit“, freut sich Lena Schalski, ahs-Leiterin. „Wir möchten in den kommenden Semestern das Pausenexpress-Angebot auch auf andere Campusstandorte der JLU ausweiten.“ (ls)

Weitere Infos zum Pausenexpress finden Sie unter:

www.uni-giessen.de/ahs

Der Uni-Shop der JLU

Für jede Gelegenheit finden Sie hier das Passende: JLU-Kleidungsstücke, Bücher, CDs und Accessoires.

Alle Infos rund um das Sortiment und die Bestellung finden Sie unter:

www.uni-giessen.de/cms/uni-shop

Oder direkt im Uni-Shop im Universitäts-Hauptgebäude, Ludwigstraße 23, in 35390 Gießen.

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag und Donnerstag
von 10:30 Uhr bis 12:30 Uhr

Dienstag und Mittwoch von 15:30 Uhr bis 18:00 Uhr

uni-shop@uni-giessen.de



Unsere Kursleiter/-innen



Mein Name ist...

Laura Lahmeyer

Trainerin für...

Improvisationstheater

Ich studiere ...

Technische Redaktion und Multimediale Dokumentation an der THM und arbeite bei einer internationalen Firma als Social Media Manager.

Meine Hobbies ...

(Improvisations-)Theater spielen, machen und besuchen, sowie kochen, lesen, tanzen und stricken.

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

ganz viele tolle Menschen kennenlernen zu können, die das Improvisationstheater genauso sehr lieben wie ich. Es ist eine tolle Möglichkeit Gleichgesinnte zu treffen und sich kreativ auszutoben neben dem stressigen Studenten- und Arbeitsalltag. Unsere Auftritte schweißen dann nochmal so richtig zusammen und es entstehen Freundschaften fürs Leben. Danke ahs, dass ich dabei sein darf.

Mein Name ist ...

Matthias Schmitz

Trainer ...

Lacrosse

Ich studiere ...

Lehramt am Berufskolleg an der Uni Siegen

Meine Hobbies ...

Lacrosse, Sport im Allgemeinen, Poetry Slams

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

den spannenden und aufregenden Sport des Lacrosse mehr Leuten zu zeigen und neue begeisterte Mitspieler zu gewinnen.

Besonderen Spaß macht es mir die Allgemeinen Hochschulmeisterschaften und den Fortschritt der Teilnehmer/-innen zu beobachten.



Seid herzlich willkommen im ahs-Team ...

Anna-Lena Litz, Daniel Kaviedes, Katja Heißler, Lisa-Sophie Müller, Maren Seyfried, Saskia Plagmann, Diana Papst, Laura Gammelin, Janik Becker, Dennis Küppers, Lucie Preißler, Sebastian Wagner, Anna Bruggner, Raphaela Kellner, Dr. Heiko Grönitz, Knut-Sören Ostermann, Sara Kimberly Byrnes, Felix Achenbach, Sabrina Weiß, Nicole Haiber, Franziska Stahlhacke

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

Tobias Reif, Semy Sbaa, Christoph Hofmann, Olivia Becker, Franziska Steffen, Nikolaus Junker, Nadine Rackl, Thomas Gränz, Daniel Mauser, Anne Gottstein, Jonas Tore Dietz, Rita Zarzyka, Torsten Bork, Jonas Kaiser, Robert Komp, Maro Schossée, Benedikt Siegler, Laura Garcon, Thomas Hermes, Vanessa Keil und Isabel Wunder

Das ahs-Team bedankt sich zudem bei den vielen engagierten Kursleitern und Kursleiterinnen für die gute Arbeit im ahs im Wintersemester 2013/14. Wir freuen uns auf ein sportlich bewegtes Sommersemester 2014 mit euch!

Termine

- 07.04.2014 Buchung des Semesterentgelts (Grundgebühr) ab 8.00 Uhr
- 14.04.2014 Anmeldung für Freie Spielgruppen ab 8.00 Uhr
- 14.-19.04.2014 Schnupperwoche für alle Hochschulsportkurse
- 22.04.2014 Beginn der Online-Anmeldung ab 08.00 Uhr
- 05.05.2014 Online-Anmeldung für Gäste
- 09.05.2014 Comedian Ben Redelings: WM-Tour
- 18.07.2014 Ende der Hochschulsportkurse
- 11.08.-10.10.2014 Ferienprogramm

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
Layout und Satz: Heiko Appelbaum, www.h-appelbaum.de
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