



# ahs-aktuell

>>>Wintersemester 2014/2015



Erfolgreiches DHM-Jahr 2014



Sporthighlights im WiSe 14/15



## Mit bunter Vielfalt durch die graue Jahreszeit...

### Winter(semester)zeit ist Ballzeit...

Über 200 Tanzbegeisterte besuchten im vergangenen Wintersemester 2013/14 den 1. „Ball des Hochschulsports“ der Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU) und der Technischen Hochschule Mittelhessen (THM). In angenehmer Atmosphäre und zu einladender Musik wurde keine Gelegenheit ausgelassen, das Tanzbein zu schwingen. Teilnehmende eines Tanzkurses des Allgemeinen Hochschulsports Gießen (ahs) präsentierten souverän ihr tänzerisches Können. Zudem fand die Ehrung der besten Teilnehmerinnen und Teilnehmer der JLU und THM bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften 2013 statt.

Auch im Wintersemester 2014/15 können sich alle Tanzinteressierten auf den 2. „Ball des Hochschulsports“ der JLU und THM freuen. Dieser soll am Freitag, den 16.01.2015 in der Kongresshalle der Stadt Gießen stattfinden. Auf der gemeinsamen Veranstaltung der beiden Hochschulsporteinrichtungen werden neben vielen Tänzerinnen und Tänzern wieder die erfolgreichsten Sportlerinnen und Sportler der THM und der JLU, die 2014 an nationalen und internationalen Hochschulmeisterschaften teilgenommen haben, empfangen.

Wer sich zum 2. Ball gern von seiner besten tänzerischen Seite zeigen und dafür noch etwas üben möchte, sollte einen Blick in das vielfältige Tanzsportprogramm des ahs werfen. Dieses ist so strukturiert, dass Tanzinteressierte verschiedenster Leistungsstufen auf der Suche nach einem passenden Tanzkurs fündig werden.

### Sport für alle...

Neben einem vielseitigen Sportprogramm möchte der ahs den Studierenden und Bediensteten der JLU durch sportliche Events eine angenehme Abwechslung zum stressigen Hochschulalltag bieten. So sind derzeit Turnierveranstaltungen in Planung, die jede/n, egal ob Sparteinsteigerin bzw. -einsteiger oder Wettkampfsportlerin bzw. -sportler, motivieren mitzumachen. Studierende als auch Beschäftigte der JLU sollen zum gemeinsamen Sporttreiben bewegt werden.

### Hochschulsport als Bildungseinrichtung...

Der Hochschulsport leistet einen vielfältigen Beitrag zum Bildungsauftrag an einer Hochschule und wird dabei vor allem als Bildungseinrichtung verstanden, in der Studierende wichtige Bewegungs- und Körpererfahrungen sammeln und soziale Kontakte knüpfen können. Auch der Austausch mit anderen Fachkulturen jenseits des Seminarraums ist möglich. Im Rahmen des vielfältigen ahs-Sportprogramms der JLU werden zahlreiche informelle Bildungs- und Lernanlässe angeboten, die die Bildungslandschaft der Hochschule außerhalb des formalen Studiensystems durch die Vermittlung von verschiedenen Kompetenzen bereichern.

Der ahs möchte seine Funktion als Bildungseinrichtung weiter stärken, indem er zum einen die Qualität der Bewegungsangebote und die Vielfalt der Sportangebote weiter fördert. Zum anderen leistet der ahs einen Beitrag zur Unterstützung der Lehre an der JLU: Im Lehrfeld „Evaluation“ konnte der ahs bereits erste Maßnahmen umsetzen (s. Seite 3). Darüber hinaus führt der ahs in Kooperation mit dem bundesweiten Dachverband der Hochschulsporteinrichtungen, dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh), unterschiedliche Bildungsveranstaltungen durch und arbeitet selber aktiv in unterschiedlichen Netzwerken des adh, wie dem Netzwerk „Gesundheitsförderung“, mit.

Im letzten Jahr konnte der ahs der JLU erstmalig den zweiten Platz im Bildungsranking 2013 des adh vor der Uni Münster und hinter der Uni Göttingen für sich verzeichnen. Das Ranking bezieht alle 190 adh-Mitgliedshochschulen ein und berücksichtigt die Häufigkeit der Ausrichtung von Bildungsveranstaltungen, die Durchführungsqualität und die Beschickung der Bildungsseminare mit Teilnehmenden. (Is/sz)



## Wettkampfsport im Allgemeinen Hochschulsport

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

### Ergebnisübersicht der DHMs vom 01.01.2014 bis 31.07.2014 (Plätze 1 bis 5)

**Trampolin:** 1. Platz: Markus Thurow

**Judo:** 5. Platz Damen +78 Kg: Lisa Männche

**Rennrad:** 3. Platz 125 Km: Jan Niklas Droste

**Karate:** 1. Platz Kata – Team 9.-4.Kyu: Laura-Katharina Beresheim, Anna-Maria Albrecht, Philipp Haas; 1. Platz Kata Team ab 3. Kyu: Jan Urke, Jonas Glaser, Ian Pocervina, André Stang (THM); 1. Platz Kata Einzel Herren ab 3. Kyu: Jan Urke; 1. Platz Kata Einzel 9.-6. Kyu: Phillip Haas; 1. Platz Kumite Team Damen: Katharina Breitler, Sarah Bustian, Jutta Hesselhaus (THM); 1. Platz Kumite Herren +84kg: Harris Dzigal (THM); 2. Platz Kata Einzel Damen 9.-4. Kyu: Anna-Maria Albrecht; 2. Platz Kumite Damen -55kg: Katharina Breitler; 2. Platz Kumite Herren -75kg: André Stang (THM); 3. Platz Kata Einzel Herren ab 3. Kyu: Ian Pocervina, Jonas Glaser; 3. Platz Kumite Team Herren: André Stang (THM) Harris, Dzigal (THM), Timo Brückel; 3. Platz Kata Einzel Damen 9.-4. Kyu: Laura-Katharina Beresheim; 3. Platz Kumite Damen Allkategorie: Katharina Breitler

**Leichtathletik:** 3. Platz 4x100 m Staffel Damen: Michelle Schneider, Janina Edenhofner, Alina Schneider, Katrin Orth; 5. Platz 200 m Damen: Michelle Schneider; 5. Platz 400 m Hürden Damen: Julia Smakal

**Fechten Team:** 1. Platz Herrensäbel: Jonathan Evenius (JLU), Marlon Hirtzmann (JLU), Kevin Schäfer (THM) und Christoph Schrod (THM); 5. Platz Damendegen: Ramona Baum, Martha Herkommer und Veronika Zink

**Boxen:** Platz 1 B-Turnier: Marie Elena Bey; Platz 1 C-Turnier: Dominic Renz; Platz 1 C-Turnier: Felicitas Horstmann

**Rudern:** 3. Platz 2er: Lisa Gerß, Aline Tabea Bruchmeier; 4. Platz 1er: Julia Ackermann

### Deutscher Vizemeister und WUC-Teilnahme Karate Jan Urke

Der Gießener JLU-Student und derzeitige deutsche Vizemeister im Karate, Jan Urke, nahm als nominierter Kaderathlet an der 9. Studierendenweltmeisterschaft (WUC) Karate vom 19.-22.06.2014 in Bar Montenegro erfolgreich teil. Würdevoll vertrat Jan Urke das deutsche Karateteam gemeinsam mit 7 weiteren deutschen Kaderathletinnen und -athleten. Mit guten Chancen auf eine Finalplatzierung im international hochklassig besetzten Teilnehmerfeld zeigte sich Jan Urke in der ersten Begegnungsrunden seinen Gegner deutlich überlegen.

Im Viertelfinale begegnete der deutsche Vizemeister dem an Platz eins gesetzten Mijat Vojvodic aus Montenegro. Trotz starker Leistungen musste sich Jan Urke mit 2:3 Richterstimmen geschlagen geben. Auch wenn der erhoffte Medaillengewinn ausblieb, zeigte der Gießener JLU-Student während des gesamten Wettkampfes „internationale Topleistungen“, lobte adh-Sportdirektor Thorsten Hütsch. Wir gratulieren deshalb zu dieser erfolgreichen WUC-Teilnahme ganz herzlich.

Bei der DHM Karate am 17.05.2014 in Wiesbaden zeigte sich Jan Urke mit seinen Teamkollegen aus Gießen ebenfalls erfolgreich. Die JLU-Studierenden eroberten sich in den verschiedenen Disziplinen sechs Gold-, zwei Silber- und fünf Bronzemedailles und belegten als Wettkampfgemeinschaft zusammen mit den Karateka der THM insgesamt Platz 1.

### Deutscher Meister DHM Fechten

Vom 07.06. bis 08.06.2014 fanden in Marburg die Deutschen Hochschulmeisterschaften im Fechten statt. Insgesamt beteiligten sich 22 Hochschulen mit 78 Teams an diesem Wettkampf. Für die JLU und die THM gingen u.a. die Fechter Jonathan Evenius (JLU), Marlon Hirtzmann (JLU), Kevin Schäfer (THM) und Christoph Schrod (THM) an den Start. Im Säbelfettkampfbereich der Herren erkämpften sich die Gießener Fechter in der Vorrunde den ersten Platz. Daraufhin erhielten sie ein Freilos und gelangten direkt ins Viertelfinale, wo sie sich gegen das Göttinger Team durchsetzten. Das Halbfinale gegen Karlsruhe gewannen die Säbelfechter ebenso deutlich. Im Finale konnten Kevin Schäfer und Christoph Schrod in einem spannenden Mannschaftsgefecht einen kleinen Vorsprung herausholen, den Marlon Hirtzmann mit einer starken Leistung im letzten Gefecht verteidigen konnte. Damit wurde die WG Gießen Deutscher Hochschulmeister 2014.



Das Gießener Team wurde Deutscher Hochschulmeister. Foto: ahs-Bildarchiv



## Spo(r)tlights im Wintersemester 2014/15

Auch während der kalten Jahreszeit bietet der ahs viele Möglichkeiten, sportlich aktiv zu sein. Dabei ist für jeden Sporttyp etwas dabei. Wer sich beispielsweise gern in Geschicklichkeit versucht, kann in den **ahs-Jonglagekurs** hineinschnuppern. Hier wird mit „Bällen, Keulen, Hula Hoops, Diabolos, Ringen und Pois geworfen, gefangen, gehoopt, getrickst, gedreht, geschwungen oder balanciert“.

Für diejenigen, die sich lieber richtig körperlich auspowern möchten, sind die **ahs-Judokurse** interessant. Unsere erfahrenen ahs-Übungsleiter für Judo sind überzeugt: „Keine andere Sportart vereinigt Kraft, Schnelligkeit und Technik auf so elegante Art wie Judo“. Neugierig geworden? Dann schaut vorbei. Wer fit und gesund mit viel Schwung durch das graue Winterhalbjahr kommen möchte, findet beim ahs auch viele Bewegungsangebote, die dieses Vorhaben unterstützen. So kann man beispielsweise in den Kursen „**Entspannungsverfahren**“ oder „**Yoga**“ vom Stress des Alltags abschalten und die eigene innere Ruhe finden. Kurse wie „**Fitter Rücken**“ oder „**Body Shape**“ helfen dem vom vielen Sitzen geplagten Rücken und Nacken dabei sich wieder zu erholen. In den **ahs-Pilateskursen** werden in einem ruhigen und körperbewussten Training die Tiefenmuskulatur und die muskuläre Koordination gefördert

und die Beweglichkeit durch verschiedene Dehnungsübungen verbessert. Dies ist eine gute Voraussetzung, sich auch in der dunklen Jahreszeit körperlich gesund und fit zu fühlen. (sz)



Kraftvoll und dennoch elegant. Foto: ahs-Bildarchiv

## Aller guten Dinge sind drei – Der ahs als Lernfeld im Bereich „Evaluation“



Der Pausenexpress geht zum Wintersemester 2014/15 bereits in die 3. Runde. Die aktive Bewegungspause direkt am Arbeitsplatz für die Bediensteten der JLU wird derzeit im Universitätshauptgebäude, im Erwin-Stein-Gebäude auf der Goethestraße sowie im Hochschulrechenzentrum als auch am Campus auf der Licher Straße angeboten. Bereits viele JLU-Mitarbeitende haben das Potential dieser besonderen Pause erkannt. Zugleich dient der Pausenexpress den Studierenden des Bachelorstudiengangs „Bewegung und Gesundheit“ als Lernfeld im Bereich Evaluation. Im Seminar „Evaluation im Gesundheitssport“ sollen Sport- und Bewegungsangebote nach gesundheitsbezogenen Fragestellungen evaluiert und die Ergebnisse im Rahmen der Seminare vorgestellt werden. Der ahs bietet einzelnen Studiengruppen die Möglichkeit, sein gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot „Pausenexpress“ für eine solche Evaluation zu nutzen und unterstützt damit die Lehre des Instituts für Sportwissenschaft. Bereits seit 2010 evaluieren Studierende auch andere gesundheitsbetonte ahs-Sportkurse (z.B. „Stretch und Flex“, Allgemeines Konditionstraining, Entspannungsverfahren) im Rahmen ihres Studiums. Hierbei ist es auch den Kursteilnehmenden zu verdanken, dass

die Studierenden bei ihrer Evaluation unterstützt werden. Neben den studentischen Evaluationsmaßnahmen führt der ahs jedes Semester eine eigene Befragung zum Pausenexpress durch. Dazu erhalten die Pausenexpress-Teilnehmenden einen Fragebogen, in dem sie anonym das Angebot „Pausenexpress“ bewerten und Angaben über den Einfluss des Pausenexpresses auf das eigene Wohlbefinden, die Arbeitsatmosphäre und das Bewegungsverhalten machen können.

Die Befragungsergebnisse des Sommersemesters 2014 zeigen, dass 88 % aller Teilnehmenden mit dem Pausenexpress insgesamt sehr zufrieden und 12% zufrieden waren. Alle an der Befragung Teilnehmenden würden das Gesundheitsangebot „Pausenexpress“ zukünftig sehr gern erneut nutzen. 91 % der Befragten gaben an, durch den Pausenexpress wieder neue Energie für den weiteren Arbeitsalltag gewonnen zu haben und 86 % waren der Meinung, dass durch ihre Teilnahme am Pausenexpress ihr individuelles Wohlbefinden gestiegen sei. Über 87 % der befragten Teilnehmenden waren der Ansicht, dass sich der Pausenexpress positiv bzw. sehr positiv auf ihr Arbeitsklima ausgewirkt hätte. Der ahs möchte aufgrund der positiven Resonanz der Teilnehmenden die bestehenden Angebote des Pausenexpress weiterführen und diese auf weitere Standorte der JLU ausbauen. (Is/ sz)



Die aktive Pause lockt viele Teilnehmende. Foto: ahs-Bildarchiv

## Unsere Kursleiter/-innen



**Mein Name ist ...**

Lucie Preißler

**Trainerin für...**

Sport Stacking

**Ich studiere ...**

Bewegung und Gesundheit

**Meine Hobbies ...**

im Chor singen, Triathlon, Rhönradturlen, Sport Stacking

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

möglichst vielen den Spaß am Sport Stacking vermitteln und die noch relativ neue Sportart etwas bekannter zu machen. Das

Becherstapeln ist ein guter Ausgleich zum Uni-Alltag und erfordert Konzentration, Schnelligkeit und Geschick. Es ist immer toll, die Fortschritte der Teilnehmer zu sehen und den Teamgeist zu wecken. Besonders viel Spaß macht es gemeinsam auf Wettkämpfe zu fahren oder mal zusammen mit den Stackern vom Marburger Unisport zu trainieren.

**Mein Name ist...**

Ralf Jörges

**Trainer für...**

Allgemeines Konditionstraining

**Ich studierte ...**

Zahnmedizin in Gießen

**Meine Hobbies ...**

„Laufen“, Motorradfahren, Fliegen und alte Fahrzeuge am Leben erhalten

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

gemeinsam einen Ausgleich zu unserem doch so bewegungseinsseitigen, bzw. -armen Alltag zu schaffen. Es macht mir echt riesige Freude zu sehen mit wieviel Spaß, Begeisterung und Einsatz ihr als Teilnehmer mit dabei seid. Ich möchte mich auch hier an dieser Stelle beim ahs recht herzlich bedanken, dass das allgemeine Konditionstraining immer wieder mit im Programm aufgenommen wird.



### Seid herzlich willkommen im ahs-Team ...

Lisa Baumann, Maren Becker, Olivia Becker, Stephan Böhme, Katharina Döring, Ann-Katrin Dunkel, Margrit Gündisch, Felix Gundlach, Karl Hache, Denise Hermann, Hannes Felix Hermann, David Heß, Marlis Jainek, Pascal Kellner, Carsten Knecht, Laurits Krämer, Paul Kuszmierz, Stephanie Leins, Andreas Marx, Niklas Nolte, Julia Otto, Maria Plegge, Hannah Rentrop, Tom Schildberg, Dominik Seel, Manuel Seel, Ulrich Seidel, Philippe Simon, Max Stricker, Monika Zaufall

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

Tobias Bäcker, Udo Becker, Mohammed Betta, Sara Kimberly Byrnes, Henrike Faltermaier, Thorsten Geisler, Daniel Goeder, Katja Heißler, Patrick Hermann, Nils Keune, Simon Krull, Janette Lindner, Isabel Marzi, Tarik Mouhib, Knut-Sören Ostermann, Miriam Preiss, Matthias Schmitz, Florian Schraml, Maren Seyfried, Ricarda Sowa, Norbert Teubener, Janina Thür, Mirjam Wagener

Das ahs-Team bedankt sich zudem bei den vielen engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern für die gute Arbeit im ahs im Sommersemester 2014. Wir freuen uns auf ein sportlich bewegtes Wintersemester 2014/15 mit euch!

## Termine

06.10.2014	Buchung des Semesterentgelts (Grundgebühr) ab 8.00 Uhr
13.10.2014	Anmeldung für Freie Spielgruppen ab 8.00 Uhr
13.-18.10.2014	Schnupperwoche für Hochschulsportkurse
20.10.2014	Beginn der Online-Anmeldung ab 8.00 Uhr
03.11.2014	Online-Anmeldung für Gäste
20.12.2014-	
11.01.2015	Weihnachtsferien (keine Sportkurse!)
16.01.2015	2. „Ball des Hochschulsports“ der JLU und THM
13.02.2015	Ende der Hochschulsportkurse
09.03.-	
10.04.2015	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 Brass

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: 3.000 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