



## Unsere Kursleiter/-innen



**Mein Name ist...**

Juliane Ebel

**Trainerin für...**

Schwimmen

**Ich studiere...**

Biomechanik-Motorik-Bewegungsanalyse

**Meine Hobbies sind...**

Schwimmen, Wandern, Lesen, Kochen/Backen, Serien gucken

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

Ich freue mich immer wieder darauf, den Teilnehmenden in den unterschiedlichen Kursen die Schwimmtechniken zu vermitteln und das Können gemeinsam zu verbessern. Egal ob als Anfänger oder bereits geübter Schwimmer - der Spaß an der Bewegung im Wasser steht im Vordergrund. Es ist eine große Motivation für mich, im Verlauf der Kurse die Fortschritte der Teilnehmenden zu sehen, wenn Herausforderungen gemeistert und Ziele erreicht werden. Die vielen Kursteilnehmenden, die ich dabei kennen lernen darf, machen die Arbeit noch schöner.

**Mein Name ist...**

Daniel Dürr

**Trainer für...**

Jumping Fit

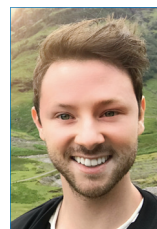
**Ich promoviere...** im Bereich Arbeits- und Organisationspsychologie

**Meine Hobbies sind...**

vor allem Sport. Ich mache 4-5 Mal die Woche Sport. Neben verschiedenen Jumping Kursen, die ich gebe, habe ich vor ca. 1 Jahr mit dem Polesport begonnen. Das betreibe ich relativ ambitioniert und möchte gerne auch irgendwann an Wettkämpfen teilnehmen. Wenn ich nicht sportlich unterwegs bin, dann verreise ich sehr gerne oder bin einfach nur faul auf der Couch oder im Bett.

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

Ich kam durch Zufall zum ahs. Ich hatte mit Jumping im Fitnessstudio begonnen und überlegte dann die Trainerlizenz zu machen und habe unverbindlich beim ahs angefragt, ob sie denn jemand bräuchten. Zufällig hatte der ahs tatsächlich Trampoline gekauft, sodass das ziemlich gut passte. Seitdem versuche ich den Spaß, den ich selbst am Jumping habe an andere weiter zu geben. Ich bringe andere gern zum Schwitzen und freue mich jedes Mal wieder zu sehen, wie die Kursteilnehmer\*innen von Mal zu Mal fitter werden.



## Halbzeit = halbe Preise!

Ab dem Wintersemester 2018/19 werden die Kurspreise reduziert, nachdem die Hälfte der Kurstermine stattgefunden haben. Weitere Infos sind auf der ahs-Homepage zu finden.



Foto: Colourbox.de

## Nicht verpassen!

10.10.2018	Buchung des ahs-Tickets ab 08.00 Uhr
15.-20.10.2018	Schnupperwoche für Hochschulsportkurse
22.10.2018	Beginn der Online-Anmeldung ab 08.00 Uhr
24.10.2018	Online-Anmeldung für Gäste
09.11.2018	Ballschlacht
19.-23.11.2018	„Be active“ – Die ahs-Aktivwoche
24.12.2018-	
12.01.2019	Weihnachtsferien
15.01.2019	Aquafitnessnight
16.02.2019	Ende der Hochschulsportkurse
11.03.-13.04.2019	Ferisportprogramm

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



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

Michael Hellmann, Anja Heller, Margret & Andres Kwiatkowski, Hannah Ney, Lukas Riemer, Benjamin Dahl, Georgia Wölfle, Lilli-Marie Koch, Larissa Lieb, Jana Thielmann, Hanna Kathrin Jonas, Jennifer Winkler, Tim Heinz, Meike Maria Meier, Anne Küper, Moritz Ernst, Olga Önder, Mohamed Nagy, Xenia Rehm.

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

Jonas Müller, Jannik Lühs, Christin Halbich, Lynn Victoria Jessen, Julia Otto, Nora Groos, Stefanie Lütjen, Lisa Schäfer, Isabel Markert, Pascal Kellner, Hanna-Lena Hans, Daniel Schmack, Suriya Tamilselvan, Simon Jöckel, Igor Zyganow, Kerstin Heimberg, Ariane Leger, Milan Sinzig, Theresa Lehnen.

Das ahs-Team bedankt sich zudem bei den vielen engagierten Übungsleitenden für die sehr gute Zusammenarbeit im Sommersemester 2018. Wir freuen uns auf ein sportlich bewegtes Wintersemester 2018/19 mit dem ahs-Kursleiterteam!

#### IMPRESSUM

Herausgeber: Allgemeiner Hochschulsport Gießen (ahs)  
Redaktion: Lena Schalski; Kirsten Apel; Ann-Katrin Ehmann; Laura Först; Rebecca Hofmann-Raufuß; Mihály Keszt; Karola Kurr  
Fotos und Abbildungen: Colourbox.de, ahs-Bildarchiv/ Wegst, Habermehl, Rudolf, ahd  
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](mailto:admin@ahs.uni-giessen.de)

## Willkommen beim Hochschulsport

### Der neue VPW Prof. Dr. Michael Lierz im Kurzinterview

Seit April 2018 trägt Prof. Dr. Michael Lierz im JLU-Präsidium die strategische Verantwortung für die wissenschaftliche Nutzung aller Infrastruktureinrichtungen.

Zum Zuständigkeitsbereich des Vizepräsidentenamtes gehören die großen Serviceeinrichtungen wie das Hochschulrechenzentrum und die Universitätsbibliothek sowie fachspezifische Infrastrukturen wie zum Beispiel wissenschaftliche Werkstätten und Gewächshäuser, Hochschulsport und Tierhaltung.

#### Drei Fragen an den Vizepräsidenten für Wissenschaftliche Infrastruktur (VPW)

##### 1. Was verbinden Sie mit Hochschulsport?

„Mit dem Hochschulsport sind gemeinsame Aktivitäten von JLU-Mitgliedern verbunden. Dies schließt neben den Mitarbeitenden auch die Studierenden ein. Der Hochschulsport hat hier ein verbindendes Element, da die Kurse von Beschäftigten, Dozierenden und Studierenden genutzt werden. Des Weiteren verbinde ich Fitness, Spaß, Spannung und persönliche Weiterentwicklung und Ausgleich zu Arbeit und Studium mit dem Hochschulsport.“

##### 2. Welche Bedeutung besitzt der ahs aus Ihrer Sicht für die JLU?

„Der ahs besitzt für die JLU große Bedeutung. Er ist für das Image der JLU mitverantwortlich und kann Beschäftigte und Studierende an ihre Universität binden. Über den Hochschulsport steigen die Identifikation der Mitarbeitenden sowie der Studentinnen und Studenten mit der JLU. Zudem führen einige Veranstaltungen, wie z.B. der Pausenexpress, zu einer Stressreduktion und können dadurch direkt die Arbeitsmotivation erhöhen.“

##### 3. Sind Sie in Ihrer Freizeit auch „sportlich“ unterwegs?

„Ja, ich bin viel in der Natur unterwegs und wenn es die Zeit zulässt, spiele ich Badminton. Mein Herz schlägt für den Handball.“



Prof. Dr. Michael Lierz.

Foto: Rolf K. Wegst

## Happy birthday „JLU-Pausenexpress“ – 5 Jahre aktiv im Büro

„Noch drei (Wiederholungen)...., noch zwei...., noch eineinhalb.... und ein letztes Mal...“, so erklingen einmal in der Woche die Worte der „JLU-Pausenexpress“-Trainerinnen und -Trainer des Allgemeinen Hochschulsports (ahs) auf den unterschiedlichen Campusbereichen. Die 15-minütige aktive Pause feiert ein Jubiläum: Theraband, Brasils und Co. haben vor genau fünf Jahren - im Wintersemester 2013/14 - Einzug in die Büros der JLU gehalten. Mobilisations-, Kräftigungs-, und Dehnungs- sowie Entspannungsübungen werden durch qualifizierte Übungsleitende angeleitet.

Der „Pausenexpress“ ist ein so genanntes „(arbeitsplatz)aufsuchendes Gesundheitsförderungsangebot“. Grundgedanke der „aufsuchenden Gesundheitsförderung“ ist die Integration von Gesundheitsmaßnahmen direkt in den Arbeitsablauf und die Arbeitswelt der Beschäftigten. Bewegungspausen im beruflichen Kontext können darüber hinaus einen positiven Einfluss auf Denk- und Lernprozesse haben sowie das Stressempfinden beeinflussen (Dennison & Dennison, 1990).

Das gesundheitsförderliche Potential der aktiven Pause wurde 2013 an der JLU erkannt und ist aus dem vielfältigen ahs-Programm nicht mehr weg zu denken.

Seitdem hat der „JLU-Pausenexpress“ in zehn Semestern

- 2.425 Beschäftigte
- mit insgesamt 72 Trainerinnen und Trainern
- in 452 Kursen

pro Woche bewegt. Neben den regelmäßigen Terminen in den Büros, wurde der „JLU-Pausenexpress“ zu zentralen Uni-Veranstaltungen, wie z.B. der Personalversammlung und dem OFFICE DAY, eingeladen.

Wir danken all unseren treuen und aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmern und freuen uns auf die weiteren bewegten Jahre mit Ihnen.



Der „JLU-Pausenexpress“ beim Office Day 2016.

Foto: ahs-Bildarchiv/Wegst



Bewegte Pause im Büro.

Foto: ahs-Bildarchiv/Habermehl

## EUG in Coimbra:

### Erfolgreiche Teilnahme der Sportlerinnen und Sportler der JLU

Vom 13. bis 29. Juli 2018 fanden in Coimbra (Portugal) die Europäischen Hochschulsport-Spiele (EUG) statt. An den diesjährigen Wettkämpfen nahmen rund 4.000 Sportlerinnen und Sportler aus 38 Ländern teil. 291 europäische Hochschulen gingen an den Start und kämpften um die Medaillen. Die deutschen Hochschulen belegten hinter Großbritannien den zweiten Platz im Medaillenspiegel und waren somit äußerst erfolgreich.

Auch die Justus-Liebig-Universität (JLU) trug zum Medaillenregen bei. Norma Diel und Mara Weber belegten im Ruder Damen-Zweier in einem spannenden Finale den hervorragenden dritten Platz. Damit bestätigten sie ihre sehr guten Leistungen von den Deutschen Hochschulmeisterschaften auf internationaler Ebene. Im Finallauf waren die Boote der Universitäten Budapest (Ungarn) und Utrecht (Niederlande) nur einen Wimpernschlag vorne.



Die glücklichen Medaillengewinnerinnen (von rechts Mara Weber, Norma Diel) bei der Siegerehrung.

Foto: ahs-Bildarchiv/adh

Das Herrenteam Volleyball der WG Gießen durfte nach 2017 erneut sein Können auf internationaler Ebene unter Beweis stellen. Die Mannschaft zog nach spannenden und z.T. sehr knappen Entscheidungen als Gruppendritter in die Hauptrunde ein. Mit einem 3:2-Sieg gegen das Team aus Porto sicherten sich die Volleyballer einen hervorragenden 11. Platz im Gesamtranking. Die vielen positiven Eindrücke und interkulturellen Kontakte zu den Sportlerinnen und Sportlern anderer Nationen machten den Aufenthalt zu einem einmaligen Erlebnis.



Das wiederholt erfolgreiche Volleyball-Team der WG Gießen: Vordere Reihe v.l.n.r.: Peter Preisendörfer (JLU), Max Froböse (JLU), Simon Breither (THM), Tobias Rücker (JLU), Davin Peters (JLU), Peter Schlecht (THM) Hintere Reihe v.l.n.r.: Joscha Bender (THM), Marek Bender (THM), Volker Zimmermann (JLU), Rene Martin (THM), Matthias Mülke (JLU), Max Müller (THM), Philipp Schumann (JLU).

Foto: ahs-Bildarchiv/adh



Alle Ergebnisse und Infos zum Wettkampfsport sind auf unserer Homepage zu finden.



### Alle in einem Boot - erfolgreiche UNI-Drachen

Der 15. Gießener Drachenboot-Cup fand am 18. August 2018 erstmals unter Beteiligung der UNI-Drachen statt. Gleich bei ihrer ersten Regatta erpaddelte sich das JLU-Team einen hervorragenden 4. Platz im „Fun-Cup“-Rennen. Die erfolgreiche Truppe formierte sich aus dem ahs-Kurs „Drachenbootfahren“, welcher im Sommersemester 2018 neu in das Sportprogramm aufgenommen wurde. Der Kurs findet in Kooperation mit dem WSV Hellas Gießen statt.



Hoch die Hände: Die UNI-Drachen nach getaner Arbeit. Foto: ahs-Bildarchiv/Rudolf

### Schon gewusst?

In heimischen Gärten wächst eine Wunderknolle: Die Rote Bete. Sie enthält reichlich Vitamine, Eisen und Antioxidantien – für mehr Energie, ein starkes Immunsystem und Frische im Kopf. Doch wie macht sie das?

Der rote Pflanzenfarbstoff Betanin hat eine stark antioxidative Wirkung und beugt damit Zellschäden sowie Entzündungsprozessen im Körper vor. Darüber hinaus wird die körpereigene Abwehr gestärkt und der Körper vor Infekten bewahrt. Verstärkt wird diese Wirkung u.a. von Vitamin C, Zink und Selen, weiteren wertvollen Stoffen der Knolle. Betanin sorgt auch für die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin und verbessert die Laune.

Rote Bete verbessert jedoch nicht nur die Laune, sondern auch die Ausdauer. Eine Studie der Universität Exeter zeigt, dass sich der Leistungszeitraum verlängert, die Sauerstoffaufnahme erhöht und die Regeneration verbessert. Ein regelmäßiger Konsum begünstigt die Bildung von Mitochondrien, den Kraftwerken unserer Zellen. Je mehr Mitochondrien wir besitzen, desto leistungsfähiger sind wir. Nitrate in der Roten Bete senken den Blutdruck auf natürliche Weise, erweitern die Blutgefäße, fördern die Durchblutung und sorgen dafür, dass das Herz während des Trainings weniger Sauerstoff benötigt.

Beim Thema Sauerstoff kann die Wunderknolle auch auf anderer Ebene punkten, denn sie enthält eine hohe Menge an Eisen. Eisenmoleküle transportieren Sauerstoff durch unseren Körper zum Gehirn, wodurch die Denkleistung gefördert und die Konzentration gestärkt wird. Diese tolle Knolle ist also ein echter Allrounder und ganz einfach zuzubereiten, wie das nachfolgende Rezept beweist:

### Cremige Rote Bete-Suppe



Foto: Colourbox.de

**Zutaten:**  
1 Zwiebel  
50g Butter  
300g Rote Bete  
500ml Gemüsebrühe  
1/2 TL Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss  
1 Prise Zucker  
1 EL Essig  
150ml Sahne

**Step 1:**  
Zwiebeln klein hacken und mit der Butter in einem Topf andünsten.  
**Step 2:**  
Rote Bete schälen und grob in Würfel schneiden.  
**Step 3:**  
Rote Bete, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, Essig und Zucker in den Topf geben, 20 Minuten köcheln lassen.  
**Step 4:**  
Sahne zugeben und 90 Sekunden pürieren.

Guten Appetit!

**Hinweis:** Auch die Blätter sind zum Verzehr geeignet und enthalten nochmal mehr Kalzium, Magnesium und Vitamin C als die Knolle selbst – lecker im Salat!

Keine Lust, jeden Tag cremige Rote Bete-Suppe zu essen? In unserer Kochkurs-Reihe „JLU is(s)t gesund“ bereiten wir auch andere Gerichte zu:

25.10.2018	Erasmus-Feeling at home
08.11.2018	Farbenfrohe Herbstspracht
19.11.2018	Fit Food statt Fast Food
06.12.2018	In der Weihnachtswerkstatt
13.12.2018	Oh Tannenbaum... Das perfekte Weihnachtsdinner

### Was geht im Wintersemester 2018/19?

#### Stop talking – start walking! Wir laden zur ahs-Aktivwoche ein

Bewegung fördert Körper und Geist, stärkt das Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden. Um die Wichtigkeit von Bewegung und Gesundheitsförderung den Studierenden der JLU näher zu bringen, findet vom 19.-23.11.2018 unsere „Be active!“ – Die ahs-Aktivwoche unter dem Motto „Stop talking - start walking!“ mit folgenden Angeboten statt: (Weitere Infos auf der ahs-Homepage)

Montag, 19.11.2018	„JLU is(s)t gesund“-Kochkurs zum Thema „Fit Food statt Fast Food“
Dienstag, 20.11.2018	Der „Studi-Pausenexpress“ in der UB
Mittwoch, 21.11.2018	ahs-Fitnessnight
Donnerstag, 22.11.2018	„JLU bewegt“-Gesundheitstag für Studierende im Phil I
Freitag, 23.11.2018	Morning Special: „Jogging for beginners“



Start Walking!

Foto: Colourbox.de

#### Die Ballschlacht 2018

Welches Turnier vereint drei spannende Ballsportarten in einem Format? Die Ballschlacht! Am 09.11.2018 wird wieder der beste Ballallrounder der JLU gesucht. Die Sportarten bleiben gleich, die Gewinner auch? Welches Team spielt sich am erfolgreichsten durch Volleyball, Basketball und Fußball und gewinnt damit die Schlacht?

Schnell sein und einen der begehrten Startplätze sichern! Die Anmeldung beginnt am 22.10.2018.



#### „JLU vital“- Gesundheitstag für Beschäftigte

Der Gesundheitstag für die Beschäftigten der JLU bietet auch im Wintersemester 2018/19 wieder eine schöne Plattform, Zeit in die eigene Gesundheit zu investieren. Der Allgemeine Hochschulsport lädt in Kooperation mit den JLU-Abteilungen B3 Sicherheit und Umwelt sowie C5 Personalentwicklung am 26.02.2019 von 09.00-14.30 Uhr in den Veranstaltungsbereich der neuen Chemie ein, Wohlbefinden und Vitalität zu steigern.

Nähere Informationen sowie die Inhalte und Aktionen des Gesundheitstages werden zu gegebener Zeit auf der ahs-Homepage veröffentlicht.

