

## Digitales „ahs@home“-Programm im Sommersemester 2020 - gemeinsam mit euch aktiv

Liebe Hochschulsportlerinnen und Hochschulsportler,

auch wir bleiben Zuhause und können daher gegenwärtig keine regulären Sportkurse und Veranstaltungen des Allgemeinen Hochschulsports (ahs) am Campusbereich Sport/ Kugelberg in Folge der Maßnahmen zur Eindämmung des neuen Coronavirus (SARS CoV-2) anbieten.

Trotz tagtäglicher Herausforderungen wie z.B. Homestudying, Homeoffice und Physical Distancing, sollte aber eines außer Frage stehen: die getroffenen Maßnahmen sind sinnvoll und notwendig und nur gemeinsam können wir diese Krise überwinden.

Deswegen möchten wir zusammen mit unseren Übungsleitenden und euch neue Wege gehen, damit wir „JLUler“ gemeinsam fit und aktiv durch diese Zeit kommen: Das Sommersemester 2020 wird deshalb mit digitalen Sportangeboten „ahs@home“ starten. Wir haben ein Paket aus kostenfreien Live-Kursformaten, Videos und Tipps (z.B. für smarte Rezepte) geschnürt:

### Kursprogramm per Livestreams

- Die digitalen Sportkurse werden ab dem 20. April 2020 kostenfrei per **Livestream über „Cisco Webex“** übertragen und bietet euch damit nicht nur die Möglichkeit aktiv zu sein, sondern auch eine persönliche Kursatmosphäre zu erleben. Wir freuen uns, dass unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter ihr Bestes geben, um euch den ahs nach Hause zu bringen.
  - [Das aktuelle Programm könnt ihr hier einsehen.](#)
  - [Die wichtigsten Informationen rund um das digitale Sportangebot haben wir hier zusammengestellt.](#)
- Also meldet euch an, rein in die Sportklamotten, schnappt euch eure Handys, Tablets, Laptops... und los geht's mit dem ahs@home bei euch Daheim...

### Angebote mit Bewegungstipps und -übungen

- Euch stehen ebenso **Kurz-Videos für eine aktive Pause** (wie z.B. „brainfitness“, „Mini-Pausenexpress“) auf unserem [Instagram-Account](#) zur Verfügung.
- Des Weiteren freut euch auf **Bewegungsvideos**, die ihr über Stud.IP/ ILIAS abrufen könnt. Zugang zu den Videos habt ihr über die Veranstaltung „Medialer Studi-Pausenexpress“ in Stud.IP. [Alle Infos dazu findet ihr hier.](#)
- Weitere **Tipps und Übungen rund um Bewegung, Entspannung und smarte Rezepte** könnt ihr auch auf unseren Socialmedia-Kanälen bei [Facebook](#) und [Instagram](#) (auch ohne eigenen Account) einsehen.

### Weitere Infos und Unterstützungsangebote

- Unter dem Motto „Die JLU hilft“ hat **der Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaft und der Allgemeine Hochschulsport** der JLU zahlreiche Informationen zum Umgang mit den gegenwärtigen Herausforderungen zusammengestellt: [https://www.uni-giessen.de/fbz/fb06/hilfe\\_corona](https://www.uni-giessen.de/fbz/fb06/hilfe_corona)
- Für **JLU-übergreifende Themen zur Corona-Lage** stehen regelmäßig aktualisierte Informationen und FAQs auf der JLU-Homepage unter dem folgenden Link zur Verfügung: <https://www.uni-giessen.de/coronavirus/index.html>
- **Virtuelle Veranstaltungsangebote an der JLU „Zusammen – auf Distanz“:** <http://www.uni-giessen.de/zusammenaufdistanz>

Wir freuen uns, dass wir für die Gesundheit aller gemeinsam zusammenstehen, um nach überstandener Krise aktiv an der individuellen Gesundheit arbeiten zu können. Dann heißt es wieder zusammen bewegen und begegnen beim ahs, aber erst wenn es gefahrlos möglich ist. Der Zeitpunkt einer Wiederaufnahme des Betriebs wird daher von den zukünftigen Entwicklungen im Land sowie an der JLU abhängen und kurzfristig auf unserer Homepage veröffentlicht werden. [Es gilt auch weiterhin, dass alle Sportanlagen \(Innen- und Außenanlagen\) der JLU bis auf Weiteres gesperrt sind.](#)

Wir wünschen euch nun einen guten Start in das Sommersemester 2020 und bleibt gesund

Euer ahs-Team



## Sportliche Leistungen von JLU-Studierenden ausgezeichnet

**Justus-Liebig-Universität Gießen ehrt ihre erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler – Rückblick auf nationale und internationale Erfolge.** Die Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU) hat ihre Sportlerinnen und Sportler geehrt, die im Wettkampffahr 2019 bei deutschen Hochschulmeisterschaften einen der ersten drei Plätze errungen haben. „Auf diese sportlichen Leistungen sowie nationale und internationale Erfolge und Medaillen können die JLU-Studierenden in Sportarten wie Rudern, Fechten, Marathon oder Reiten sehr stolz sein“, so Lena Schalski, Leiterin des Allgemeinen Hochschulsports (ahs) an der JLU.

Auch zu internationalen Erfolgen konnten die ahs-Leiterin sowie JLU-Vizepräsident Prof. Dr. Michael Lierz bei der Ehrung am 28. Januar 2020 im Universitätshauptgebäude gratulieren. So waren zwei Athletinnen mit einer Silbermedaille von den Europäischen Hochschulmeisterschaften (EUC) der European University Sports Association in Jonköping/ Schweden zurück-

gekehrt.

Geehrt wurden zudem fünf Athletinnen und Athleten, die im Rahmen der Kooperationsvereinbarung „Partnerhochschule des Spitzensports“ an der JLU gefördert werden. Insgesamt wurden 15 JLU-Sportlerinnen und Sportler ausgezeichnet; die meisten waren persönlich anwesend. Lierz und Schalski würdigten die sportlichen Erfolge, die neben dem Studium erzielt wurden, als herausragende Leistungen, die ohne außerordentlichen persönlichen Einsatz, viel Ausdauer und großes Durchsetzungsvermögen nicht möglich gewesen wären.

Auch die Vizepräsidentin der Technischen Hochschule Mittelhessen (THM) Prof. Dr. Katja Specht war zur Sportlerehrung gekommen. Denn wie in den Vorjahren traten in verschiedenen Sportarten gemeinsame Wettkampfteams von JLU und THM an. So errang ein gemeinsames Team bei der Deutschen Hochschulmeisterschaft den ersten Platz im Fechten.



Foto: ahs-Archiv/Friese

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



## Leistungssport und Studium

**Lukas Abele, Student der JLU und Leichtathlet für den SSC Hanau-Rodenbach e.V., erzählt wie sich für ihn Spitzensport und Unialltag kombinieren lassen.**

**ahs: Hallo Lukas, du bist aktiver Hochleistungssportler in der Leichtathletik. Was ist deine Paradedisziplin?**

**Lukas:** Meine Paradedisziplin ist der 1500m Mittelstreckenlauf, wobei ich auch gerne die 800m und 3000m als Unter- bzw. Überdistanz laufe.

**ahs: Du hast dein Studium im Herbst in Gießen aufgenommen. Was hat dich veranlasst den Kooperationsvertrag „Partnerhochschule des Spitzensports“ zu unterschreiben? Welche Vorteile bietet dir dieser Kooperationsvertrag?**

**Lukas:** Erhofft habe ich mir, dass mir bei der Organisation des Studiums neben dem Leistungssport Unterstützung und gewisse Freiheiten zuteilwerden. Ich bin dadurch in der Lage, meine Kurse so zu wählen, dass ich mein tägliches Trainingspensum gut integrieren kann und mich nicht auf mein Losglück bei der Kursvergabe verlassen muss. Das lässt mich sehr gut planen und verschafft mir die nötige Ruhe und Gelassenheit, die ich für Bestleistungen im Sport und Studium gebrauchen kann. Auch wenn ich durch Wettkämpfe oder Trainingslager keine Möglichkeit habe, mich zu 100% auf Klausuren vorzubereiten, stoße ich jetzt auf Verständnis und Kooperation, womit sich für vieles



Lukas Abele.

Foto: ahs-Bildarchiv/ Abele

eine Lösung finden lässt. Ich fühle mich als Leistungssportler mit einem wöchentlichen Trainingspensum von 16-19 Stunden an der Uni Gießen sehr gut aufgehoben.

**ahs: Gratulation zum 1. Platz bei den deutschen Hochschulmeisterschaften über 1500m. Was sind deine weiteren sportlichen Ziele 2020?**

**Lukas:** Vielen Dank für die Glückwünsche, sportlich habe ich dieses Jahr das große Ziel endlich die 3:40,00 min. auf 1500m zu unterbieten und mich damit für internationale Meisterschaften wie z.B. die diesjährige EM!

**ahs: Vielen Dank für deine Zeit. Wir wünschen dir sportlich und im Studium viel Erfolg.**

## „Hochschule des Jahres 2019“

Die beiden Gießener Hochschulsporteinrichtungen sind erstklassig: Bei der Vollversammlung des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) am 16. November 2019 hat der adh-Vorstand die Technische Hochschule Mittelhessen (THM) und die Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU) zur „Hochschule des Jahres 2019“ gekürt.

Erst zum dritten Mal seit Einführung dieser adh-Ehrung wird der Preis an mehrere Hochschulen gleichzeitig vergeben. Damit würdigt der adh insbesondere die hervorragende Zusammenarbeit beider Hochschulsport-Einrichtungen, die sich bei gemeinsam organisierten Veranstaltung und der Kooperation in der Wettgemeinschaft Gießen zeigt. Exemplarisch kann hier die im Jahr 2017 gemeinsam ausgerichtete Endrunde der Deutschen Hochschulmeisterschaft (DHM) Volleyball (Frauen und Männer) in Gießen genannt werden.

Aber auch die individuellen Leistungen der beiden Hochschulleinrichtungen wurden in der Laudatio, gehalten von adh-Vorstandsmitglieder Dirk Kilian und Miriam Lange, betont und flossen als ein entscheidender Punkt für die Vergabe des Titels nach Gießen mit ein. Für die THM nahm Vizepräsidentin Prof. Dr. Katja Specht, zuständig für Studium und Lehre, den adh-Preis in Hamburg entgegen, für die JLU Prof. Dr. Michael Lierz, der als Vizepräsident für wissenschaftliche Infrastruktur auch für den Allgemeinen Hochschulsport (ahs) zuständig ist und es sich nicht nehmen ließ das ahs-Team nach Hamburg zu begleiten.

Auch vom Präsidium gab es im Zuge der Ehrung großes Lob an das Team vom ahs. „Unser Team des Allgemeinen Hochschulsports hat in den vergangenen Jahren unter der Leitung von Lena Schalski zahlreiche innovative Angebote für Studierende sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der JLU entwickelt. Wir freuen uns sehr, dass die erfolgreiche Arbeit unseres Hochschulsports mit dieser hohen Auszeichnung gewürdigt wird“, erklärt JLU-Präsident Prof. Dr. Joybrato Mukherjee und gratuliert allen Verantwortlichen beider Hochschulen herzlich. „Man kann nur zustimmen, dass die Modernisierung und Neuausrichtung des ahs voll und ganz gelungen ist. Der Hochschulsport ist aus dem JLU-Leben nicht mehr wegzudenken,“ ergänzt Prof. Lierz.

Unter dem Motto „Wir bewegen die klugen Köpfe der JLU...“ bietet das ahs-Team der JLU zielgruppenspezifische, ideenreiche Bewegungsangebote an, um möglichst viele Studierende und Beschäftigte zu einem lebenslangen Sporttreiben zu motivieren. Der Allgemeine Hochschulsport hat gesundheitsförderliche Formate konzipiert und nachhaltig im universitären Leben umgesetzt. Zu nennen sind hier der „JLU-Pausenexpress“, sowie die Aktivierung der Studierenden im Hörsaal, der „Studi-Pausenexpress“. Darüber hinaus wurden Projekte initiiert, die von der Unterstützung der JLU-Internationalisierungsstrategie 2.0 über die Neukonzeption von Familien- und Wassersportangeboten bis hin zur Auseinandersetzung mit Themenfeldern wie etwa Nachhaltigkeit und Inklusion im Hochschulsport reichen.



Das Team vom Allgemeinen Hochschulsport der Uni Gießen bei der Preisverleihung in Hamburg im Rahmen der adh-Vollversammlung.

Foto: Witters

## Angebewissen... Sport- und Ernährungsirrtümer:

### Nudeln und Kartoffeln machen dick.

**Falsch!** Kartoffeln bringen es pro 100 Gramm gerade einmal auf gut 70 Kalorien – damit ist das Gemüse an sich ziemlich kalorienarm und macht garantiert nicht dick. Auch Nudeln stehen ähnlich wie Kartoffeln häufig im Verdacht, dick zu machen. Doch auch das ist falsch. Nudeln sind mit circa 150 Kalorien pro 100 Gramm zwar etwas kalorienreicher, dafür machen sie aber auch lange satt.

### Bei Arthrose sollte Bewegung vermieden werden.

**Falsch!** Gerade hier ist es wichtig, dass man in Bewegung bleibt. Grund dafür ist, dass der Knorpel selber nicht durchblutet ist, und nur durch Bewegung von außen Stoffwechsel betreibt. Ein Verfallen in Ruhe kann hier sogar zu einer Verschlimmerung der Symptome führen.

### Light-Produkte haben keine Kalorien.

**Falsch!** Bei Light-Produkten handelt es sich meist um kalorienreduzierte Produkte, nicht aber um kalorienfreie Lebensmittel. Grundsätzlich sind Light-Produkte durchaus empfehlenswert, da mit ihnen einiges an Fett und Kalorien gespart werden können. Beachte aber trotzdem die Nährwertangaben, denn einige Produkte enthalten auch in der Light-Variante noch relativ viel Fett und Kalorien.

## Der Hungerast

Es ist der Horror jedes Ausdauersportlers und bedeutet das Ende jeglicher Topleistungen. Aber was verbirgt sich hinter diesem Phänomen, dass schon Olympische Medaillen, Weltmeisterschaften und die Tour de France entschieden hat? Der Hungerast ist ein Phänomen, dass durch eine Erschöpfung der Kohlenhydratreserven in Muskelzellen und Leber eintritt. Die entstehende Unterversorgung des Körpers mit Glykogen führt zu einer Unterzuckerung, die schlussendlich zum Hungerast führt. Symptome sind Kraftlosigkeit, Schweißausbrüche, Übelkeit und Schwindel. Aber auch psychische Symptome wie Unkonzentriertheit, Mutlosigkeit und Müdigkeit können auftreten. An sportliche Leistung ist in keinem Fall mehr zu denken! Was hilft dagegen? Hierfür gilt das Motto „Essen bevor man Hunger hat und Trinken bevor man Durst hat“ und die Prämisse nie mit leerem Magen auf längere Touren gehen. Sollte es doch zu einem beginnenden Hungerast kommen, hilft die Einnahme von Einfachzuckern. Diese werden vom Körper sofort verarbeitet und gelangen schnell ins Blut. Es folgt darauf meist eine schnelle Regeneration. Als Hilfe haben wir für euch ein Rezept, mit dem ihr eure eigenen energiereichen Riegel machen könnt, um für den Sport ein Mittel gegen Unterversorgung zu haben.

## No-bake Müsliriegel

### Zutaten für 12 Riegel (Kalorien: 120kcal):

120g Honig  
30g Rapsöl  
15g gepuffter Amaranth  
120g Haferflocken (blütenzart)  
5g Sesam  
35g Mandeln (ganz oder gemahlen)  
25g Cranberrys  
Evtl. Zartbitterschokoladenstückchen

### Zubereitung:

**Schritt 1:** Honig und Öl in einem Topf erhitzen.

**Schritt 2:** Mandeln währenddessen kleinhacken, Cranberrys kleinschneiden und alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Optional Zartbitterschokoladenstückchen hinzugeben.

**Schritt 3:** Honig-Öl-Gemisch in die Schüssel geben und gut vermischen.

**Schritt 4:** Bröselige Menge auf Brett mit Backpapier legen. Die klebrige Masse mit den Händen in Form eines Vierecks bringen und gut festdrücken, hierbei könnt ihr die Dicke der Riegel selbst bestimmen.

**Schritt 5:** Müsliriegelmasse ins TK-Fach stellen und nach 1h in Riegelform schneiden. Dann genießen. Guten Appetit!



Foto: Colourbox.de

**Seid herzlich willkommen im ahs-Team!** Daniel Beis, Jenny Bethhäuser, Vanessa Buck, Uwe Dombach, Tobias Durchholz, Anne Fleer, Nicolas Janetzky, Christina Kellert, Till Kemper, Valerij Kuchma, Tassia Maia Lucas, Leonard Meiss, Pascal Müller, Olena Sytnyk, Tizia Marie Zimmermann.

**Alles Gute für eure Zukunft und vielen Dank für die geleistete Arbeit im ahs!** Phillip Bamberger, Maren Becker, Sebastian Hacker, Eva Huber, Ali Mansouri, Alexa Peusch, Gregor Roth, Nora Jolantha Rosenbach, Chanil Valasarajan, Jennifer Winkler, Leonie Zillesen.

Das ahs-Team bedankt sich zudem bei den vielen engagierten Übungsleitenden für die sehr gute Zusammenarbeit im Wintersemester 2019/20. Wir freuen uns auf ein sportlich bewegtes Sommersemester 2020 mit dem ahs-Kursleiterteam!

### IMPRESSUM

Herausgeber: Allgemeiner Hochschulsport der JLU Gießen (ahs)

Redaktion: Lena Schalski; Oliver Krämer; Karola Kurr

Fotos und Abbildungen: Colourbox.de, ahs-Bildarchiv/ Katrina Friese, Lukas Abele, Witters

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