



## Unsere Kursleiter/-innen



**Mein Name ist...**

Adrian Drechsel

**Trainer für...**

Judo Anfängergruppe

**Ich studiere...**

Lehramt für Haupt- und Realschulen

**Meine Hobbies sind...**

Judo, Grillen, Reisen

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

der Kontakt mit anderen Studierenden und der Spaß daran, sich beim Sport auszuzeichnen. Es gibt kein schöneres Gefühl, als nach dem Training schwer geschafft mit den anderen zusammensitzen. Darüber hinaus ist Judo ein toller Sport, der in seinen Techniken, der Art des Trainings und dem Wettkampf extrem viel Spaß macht, sowohl als Trainierender als auch als Trainer. Im Judo gibt es eine ungeschlagene Technikvielfalt, persönliche Kampfstile und eine einzigartige Verbindung von Kraft und Eleganz. Dadurch ist keine Begegnung wie die andere, die Spannung ist stets hoch. Judo ist durch seine Vielfalt ein Sport, den man mit genug Spaß ein Leben lang ausführen kann.

Meine Ziele als Trainer in der Anfängergruppe sind schnell und klar umschrieben: Zuerst geht es um den Spaß an der Bewegung und am Sport selbst! Danach ist meine Zielsetzung die Ausbildung einer technischen Basis, auf der die Trainierenden ihre eigenen Lieblingstechniken fortbilden können. Der spielerische Wettkampf mit anderen ist dabei die ultimative Prüfung, um zu ermitteln, wo man steht. Dabei gilt stets das Motto: Es gibt keinen Zwang, jeder trainiert auf seinem Niveau.

**Mein Name ist...**

Madeleine Hofmeister

**Trainerin für...**

Modern Bellydance & Meditation in motion

**Ich studiere...**

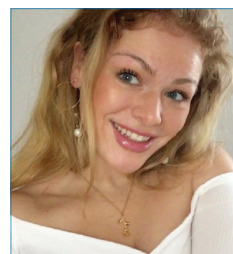
Russisch, Französisch und Portugiesisch

**Meine Hobbies sind...**

Tanzen, lesen, Basketball, Kino, Zeit mit Freunden und Familie verbringen, reisen, shoppen, schnell Auto fahren mit lauter Musik, Süßigkeiten

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

Bauchtanz hat mein Leben verändert und macht mich unheimlich glücklich. Dieses Gefühl würde ich gerne in meinen Kursen weitergeben mit den passenden Shakira-moves dazu. Jeder ist bei mir im Kurs herzlich willkommen und ich freue mich schon auf das kommende Semester mit euch. :)



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

Alissa Kern, Gisa Anders, Annalena Kamm, Inka Lepper, Hanna-Lena Hans, Stefanie Lütjen, Kim Jana Schlüter, Sina Hess, Willi Müller, Konstantin Hieber, Isabel Markert, Danny Salzwedel, Carolin Marx, Monja Kistner, Aron Schirmacher, Ralf Meyer, Kathrin Schick, Emanuel Cairoli Torres, Tina Marehn, Daniela Nippraschk, Katharina Krutsch, Lisa Huter, Mohammadreza Fatemzadeh, Ahmad Hawa, Josefine Richter

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

Ilona Herdt, Dennis Beitel, Philipp Simon, Constantin Mazarin, Nicole Haiber, Lena Bleile, Ulrike Hartmann, Franz Wolf, Patricia Strassen, Cornelius Schreiber  
Das ahs-Team bedankt sich zudem bei den vielen engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern für die gute Zusammenarbeit im Wintersemester 2017/18.  
Wir freuen uns auf ein sportlich bewegtes Sommersemester 2018 mit dem Kursleiterteam!

#### IMPRESSUM

Herausgeber: Allgemeiner Hochschulsport Gießen (ahs)  
Redaktion: Lena Schalski; Laura Först; Rebecca Hofmann-Raufuß; Josefine Richter; Mihály Keszti, Karola Kurr  
Fotos und Abbildungen: Colourbox.de, ahs-Bildarchiv/ Katriona Friese  
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

## ahs goes international

Eine wichtige Aufgabe in der Arbeit des Allgemeinen Hochschulsports (ahs) stellt die Integration in und über den Sport von Studierenden und Beschäftigten dar. Der ahs schafft einen Ausgleich zur digital geprägten Zeit und fördert bewusst reale Begegnungen von Menschen. Hierbei werden Personen unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Sprache, Herkunft und Religion durch Bewegung zusammengebracht.

Im Rahmen der JLU-Internationalisierungsstrategie 2.0 wurde seit dem Sommersemester 2017 hierfür ein neues Projekt ins Leben gerufen, das sich in Zusammenarbeit mit dem Akademischen Auslandsamt der JLU (AAA) dieser Aufgabe im ahs verstärkt widmet und die Zielgruppe der internationalen JLU-Mitglieder in den Blick nimmt.

U.a. stehen ab dem Sommersemester 2018 alle Kursbeschreibungen des ahs in englischer Übersetzung auf der Homepage bereit. Darüber hinaus werden ab dem Sommersemester 2018 unter dem Titel „**active together**“ zusätzlich ausgewählte Bewegungs- und Entspannungskurse in englischer Sprache angeboten, wie z.B. bei dem Kurs „mindfulness & relaxation“. Auch eine Vielzahl der ahs-Übungsleitenden kommt aus aller Welt. Durch das gemeinsame Sporttreiben mit Kommilitoninnen und Kommilitonen können sowohl neue Kontakte geknüpft als auch Sprachbarrieren abgebaut werden.

### NEU im Sommersemester 2018!

**Drachenbootfahrten auf der Lahn:** In Kooperation mit dem WSV Hellas 1920 e.V. wird wöchentlich auf der Lahn gepaddelt. Jeder kann mitmachen, egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r.

**Segel-Yachttörn von Kopenhagen nach Kiel:** Die Christian-Albrechts-Universität Kiel stellt dem ahs Gießen vom 18.-25. August 2018 sein Flaggschiff, die Luventa, zur Verfügung. Begleitet wird der Törn von einem Skipper des Kieler Universitätssegelzentrums, so dass keinerlei Vorerfahrungen zum Segeln erforderlich sind. Übernachtet wird an Bord.

**Inline- und Leichtathletikangebot:** Nach der Fertigstellung des Stadions am Campusbereich Sport/ Kugelberg halten neue und altbewährte Sportarten Einzug in das ahs-Programm. Damit startet das Sommersemester voller Vorfriede!

Ab Mai heißt es wieder: aktiv durch das Mittagstief mit dem „**activity-bike**“!

An zwei Tagen in der Woche kommt der ahs zum Philosophikum I und hat Bewegung und Entspannung im Gepäck. Während Volley- und Fußballbälle zur aktiven Pausengestaltung einladen, kann der Hängemattpark zum Kopfausschalten genutzt werden.

Aufgrund der positiven Resonanz im vergangenen Jahr, wird das activity-bike im Rahmen der „JLU in motion-Tour“ nicht nur am Philosophikum I Halt machen.

Die Termine bei stabiler Wetterlage sind: Dienstag und Donnerstag von 11.00-14.00 Uhr

Auch im Sommersemester 2018 hält der ahs Events und Aktionen zum Entspannen und Auspowern bereit.

Unter anderem am 15. Mai, wenn das Schwimmbad am Kugelberg zu einer Wellness-Oase wird. Das **ahs Aqua-Event** bietet neben entspannenden Massagen und beruhigenden Gesichtsmasken auch Möglichkeit zur entspannten Bewegung im Wasser.

Ob noch im Bauch oder schon auf eigenen Beinen unterwegs: In diesem Semester bieten wir erneut ein vielfältiges **Bewegungsprogramm für Groß und Klein**.

Den Kletterparcours meistern, hüpfen und rollen, „kleine Mutproben“ mit Mama oder Papa bewältigen oder auch (erste) Schwimmerfahrungen sammeln – mit einer Auswahl an Pilates für Schwangere, Eltern-Kind-Turnen, Kindersportmix oder Kinderschwimmen kommt der Spaß an Bewegung von ganz alleine.





## JLU-Sportlerehrung: Gut platziert bei nationalen und internationalen Hochschulmeisterschaften

Für hervorragende Leistungen im **Wettkampffahr 2017** wurden am 30. Januar 2018 im Rahmen der JLU-Sportlerehrung 25 Sportlerinnen und Sportler geehrt. Allesamt haben bei nationalen und/ oder internationalen Hochschulmeisterschaften einen der ersten drei Plätze belegt. Zudem wurden die JLU-Studierenden Chiara Pütz und Niklas Frach ausgezeichnet, die im Rahmen der Kooperationsvereinbarung „Partnerhochschule des Spitzensports“ gefördert werden. Chiara Pütz hat unter anderem an der Rock-'n'-Roll-Europameisterschaft 2017 in Moskau teilgenommen und ist Mitglied des B-Kaders der Nationalmannschaft. Der Schwimmer Niklas Frach ist mehrfacher hessischer Meister 2017 und mehrmaliger Bronzegewinner bei den Deutschen Jahrgangsmesterschaften Schwimmen und den Deutschen Meisterschaften im Freiwasserschwimmen.



Die erfolgreichsten Sportlerinnen und Sportler der JLU aus dem Jahr 2017.  
Foto: ahs-Bildarchiv/Bräutigam



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

Die Ehrungen nahmen JLU-Vizepräsident Prof. Dr. Peter Winker, JLU-Vizepräsidentin Prof. Dr. Verena Dolle gemeinsam mit der Leiterin des Allgemeinen Hochschulsports Lena Schalski vor. Nach den Ehrungen gab es die Gelegenheit zu einem gemeinsamen Austausch.

### ahs-Judoka legen erfolgreich Gürtelprüfung ab...

... und das bereits im vierten Jahr in Folge. Nach einem halben Jahr Vorbereitungszeit konnten im Wintersemester 2017/18 sechs Prüflinge Ihre neuen Gürtel entgegennehmen. Dafür mussten sie die Prüfer u.a. mit Würfen, Halte- und Befreiungsgriffen sowie Bodentechniken von Ihrem Können überzeugen. Auch im Sommersemester 2018 bietet der ahs wieder Judo-Kurse an. Voraussetzung für die Teilnahme ist lediglich Interesse am Kampfsport.



Zufriedene Prüflinge.

Foto: ahs-Bildarchiv / Drechsel

### Auch 2018 wieder international vertreten...

... ist die JLU bei den Europäischen Hochschulmeisterschaften im Juli in Coimbra, Portugal. Sowohl die Herrenmannschaft Volleyball als auch der Damen-Zweier im Rudern haben sich durch den Gewinn der deutschen Hochschulmeisterschaft in der jeweiligen Sportart für die sog. EUSA-Games, die Europäischen Hochschulsport-Spiele qualifiziert und werden sich im Sommer mit Europas besten Teams messen. Wir drücken bereits jetzt alle Daumen!



## Zu Gast in Gießen: 112. adh-Vollversammlung



Eindrücke von einer erfolgreichen Veranstaltung.



Fotos: ahs-Bildarchiv/Friese

Vom 24. bis 27. November 2017 fand erstmals eine Vollversammlung des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) an der JLU statt. Als höchstes Gremium und Entscheidungsinstanz des adh wird die Vollversammlung alljährlich im November einberufen. Die Mitgliedshochschulen können hierzu sowohl legitimierte hauptamtliche als auch studentische Vertreterinnen und Vertreter entsenden. In einem zweitägigen parlamentarischen Teil wird der Rückblick auf das vorangegangene Jahr vorgenommen und Entscheidungen für das Folgejahr getroffen. Zudem fanden in diesem Jahr auch außerplanmäßige Vorstandswahlen aufgrund einer Nachbesetzung statt. Mit der Vollversammlung bietet der adh den Vertreterinnen und Vertretern seiner Mitgliedshochschulen die Möglichkeit, sich über die aktuellen Verbandsaktivitäten zu informieren und durch Stimmabgabe die Verbandspolitik aktiv zu gestalten. Natürlich haben die Teilnehmenden auch die Gelegenheit, sich auszutauschen und die gastgebende Hochschulsporteinrichtung näher kennenzulernen. Über 180 Delegierte aller adh-Mitgliedshochschulen waren für mehrere Tage nach Gießen gereist, um sich an diesem Wochenende u.a. über die inhaltliche Konzeption und Zukunft des Wettkampfsports im adh auszutauschen sowie die alljährliche Vollversammlung des Verbandes abzuhalten.

## Schon gewusst?

Unter **Vitamin-D-Mangel** kann man auch im Sommer leiden. Bislang galt die Empfehlung, nur in den dunklen Monaten das Sonnenvitamin, das der Körper unter UVB-Strahlung bildet, zu ergänzen. Denn im Winter ist die Sonnenstrahlung zu gering und die Strahlen treffen in zu flachem Winkel auf die Haut. Aufgrund von geänderten Lebensgewohnheiten und -umständen, unter denen man sich seltener im Freien aufhält, nimmt die Unterversorgung des Vitamins jedoch stetig zu. Selbst, wenn man im Hochsommer bei strahlendem Sonnenschein vor die Tür geht, verhindern Sonnenschutzmittel ab LSF 15 und auch der zunehmende Smog in den Städten die Synthese von Vitamin D über die Haut. Dabei ist Vitamin D zur Regulierung des Calcium-Spiegels unerlässlich und spielt eine entscheidende Rolle beim Knochenaufbau. Ein Mangel begünstigt u.a. die Entstehung von Osteoporose, Asthma, Depressionen oder Demenz. Neben Vitamin-Supplementen gibt es auch einige Nahrungsmittel, die die Regulierung des Vitamin-D-Haushalts unterstützen. Hierzu zählen vor allem fette Fische, Champignons und Eier.

Da starke Knochen für Bewegung notwendig sind, haben wir ein Rezept herausgesucht, das viel Vitamin-D bereithält. Das Kochen und Verspeisen des nachfolgenden Rezepts kann behilflich sein, einem Mangel entgegenzuwirken:

### Bunte Lachs-Bowl mit Pilzgemüse und Avocado



Foto: Colourbox.de

#### Zutaten:

- 4 Eier
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Kopfsalat
- ½ Gurke
- 1 Avocado
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Pilze
- 200 g Räucherlachs

#### Für das Dressing:

- 300g Joghurt
- 1 Limette
- 1 EL Honig
- 2 EL Sojasoße
- Salz & Pfeffer

#### Step 1:

Eier je nach Belieben (ca. 8-10 Min. lang) kochen lassen, abkühlen und vierteln.

#### Step 2:

Zutaten für das Dressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Step 3:

Salat und Babyspinat waschen. Avocado, Gurke und Räucherlachs in Streifen schneiden.

#### Step 4:

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Pilze vierteln und zusammen anbraten.

#### Step 5:

Nun kann die Bowl angerichtet werden. Zutaten in der Schüssel schön drapieren und mit Joghurtsauce beträufeln.

Wer nicht nur einem Mangel an Vitamin-D, sondern auch an kreativen Kochideen aus dem Weg gehen möchte, sollte die ahs-Kochkurse „JLU is(s)t gesund“ im Sommersemester 2018 besuchen!

26.04.2018	Go Veggie!
03.05.2018	Aromen aus 1001 Nacht
24.05.2018	Einfach selbstgemacht
14.06.2018	Cross-Cooking - die Mischung macht's
21.06.2018	Sommerküche - leicht & lecker

## Aus der Kategorie Sport- und Ernährungsirrtümer

### Superfoods machen fit und sind gut für unseren Körper...

**Richtig!** Jedoch sind sie schädlich für unseren Geldbeutel. Es gibt eigentlich kein Obst oder Gemüse, das keine positive Wirkung auf den menschlichen Körper hat. Deshalb kann man sich die Frage stellen, ob die Gojibeere und das Matchapulver wirklich aus fernen Ländern importiert werden müssen, nur damit wir unserer Gesundheit etwas Gutes tun. Besser (und deutlich günstiger) sind regionale Superfoods wie Brokkoli, Rote Beete oder Leinsamen.

### Nur im Fettverbrennungspuls nimmt man ab...

**Falsch!** Bei gemäßigtem Puls bezieht der Körper einen größeren Anteil der benötigten Energie aus Fetten und einen geringeren Anteil aus Kohlenhydraten. Steigt der Puls, dreht sich dieses Verhältnis. Dann werden relativ betrachtet mehr Kohlenhydrate verbrannt als Fette. In absoluten Zahlen gemessen sinkt die Fettverbrennung jedoch nicht – im Gegenteil: Sie nimmt bei steigendem Puls weiterhin zu, allerdings erhöht sich der Anteil der Kohlenhydrate erheblich schneller.

### Fructose ist gesünder als Industriezucker...

**Falsch!** Fruchtzucker (Fructose) hat zwar ein gesundes Image, da er unter anderem in Obst enthalten ist, beinhaltet er aber genauso viele Kalorien wie herkömmlicher Industriezucker. Es werden immer mehr Produkte mit Fruchtzucker gesüßt, doch selbst gesunde Menschen vertragen nur eine bestimmte Menge an Fructose. Nimmt man zu viel zu sich, kann dies Übelkeit und Durchfall verursachen. Auf die tägliche Portion Obst sollte man dennoch nicht verzichten.