



Für einen guten Start ins Wintersemester 2015/16...

...ist „Bewegung“ das „A und O“. Egal, ob Student/-in oder Beschäftigte/r, damit der Uni-Alltag nicht nur geistig bewegt bleibt, bietet der Allgemeine Hochschulsport der Justus-Liebig-Universität Gießen (ahs) allen JLU-Angehörigen auch genügend Gelegenheiten, sportlich aktiv zu werden und dabei immer wieder nette Leute kennenzulernen. Von „A“ wie Aquafitness über „H“ wie Hula-Hoop-Dance und „R“ wie Rugby bis hin zu „Z“umba ist für jede/n etwas dabei. Nicht nur Trainings- und Wettkampferfahrene sind beim ahs willkommen, sondern auch alle, die sich sportlich neu ausprobieren oder wieder aktiv werden wollen. Für diese stellt sich die Frage: „Welcher Sport passt zu mir und für welche(n) Kurs(e) melde ich mich an?“ Kein Problem:

Einfach in der „Schnupperwoche“ vom 12.10.-17.10.2015 zu den Sportstätten am Kugelberg kommen und ohne Anmeldung kostenfrei mitmachen. Was Passendes gefunden? Dann am 19.10.2015 online anmelden unter:

www.uni-giessen.de/ahs



Alle Sportstätten an einem Fleck – bunte Sportvielfalt am Kugelberg



Turnhalle am Kugelberg: Hier ist Bewegung drin.

Foto: ahs-Bildarchiv

Am Campus Kugelberg ist alles da, was das Sportlerherz begehrt:

- Die Spielhalle wartet auf Ballsportfreunde.
- Die Gymnastik- und die Turnhalle stehen für Tanz-, Turn-, Kampfsport- und Fitnesskurse bereit.
- Besondere Freude bereitet das moderne Schwimmbad bei Schwimm- und Aquafitnesskursen.
- Aber auch ein kleiner Kraftsportraum und die Außensportanlagen stehen JLU-Angehörigen für das individuelle Sporttreiben zur Verfügung.

Doch Sport allein ist nicht alles – der ahs bietet noch viel mehr...

Um gesund und vital durch den stressigen Studienalltag zu kommen, ist ein entsprechender Lebensstil wichtig. Viele Anregungen dazu gibt es bei der ahs-Aktionswoche „Be active“ vom 23.-27.11.2015. Im Rahmen dieser Aktivwoche findet beispielsweise ein weiterer **Gesundheitstag für JLU-Studierende – „JLU bewegt“** sowie eine **Fitnessnight** statt.

Beim dreiteiligen ahs-Kochkurs „JLU is(s)t gesund“ im Dezember 2015 erhalten Interessierte Einblicke darin, wie man schnell und einfach gesundes und dennoch leckeres Essen für den Studienalltag zubereitet. Und wer sich für „Sporternährung“ interessiert, wird beim ahs-Workshop „JLU is(s)t gesund – Sporternährung für kluge Köpfe“ am 29.10.2015 auf seine Kosten kommen.

Passend zur Prüfungsvorbereitungszeit bietet der ahs am 12. und 19.01.2016 ein zweiteiliges Seminar zum Thema „Stress“ an (sz).



Studentenfutter – JLU is(s)t gesund.

Foto: fotolia



Verstärkung im Kursleiterteam gesucht.

Foto: fotolia

Wanted!

Ohne unsere engagierten Kursleiter/-innen wäre das vielseitige ahs-Sportkursangebot nicht denkbar. Erst durch ihren Einsatz wird das Hochschulsportangebot so bunt und lebendig. Deshalb freut sich der ahs über Interessierte, die ihr sportliches Können gern an andere weitervermitteln. Alle Ausschreibungen sind auf der ahs-Homepage zu finden:

www.uni-giessen.de/ahs

JLU-Studis bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHMs) ganz vorn...

Ergebnisübersicht der DHMs vom 01.01.2015 bis 31.07.2015 (Plätze 1 bis 5)

Fechten:		
Team Herrensäbel	Jonathan Evenius, Marlon Hirtmann, Norman Hirtmann, Kevin Schäfer	1. Platz
Team Damenflorett	Ramona Baum, Viktoria Grewe, Martha Herkommer	2. Platz
Team Damendegen	Ramona Baum, Viktoria Grewe, Martha Herkommer, Laura Werner	3. Platz
Team Herrensäbel	Christian Endl, Christoph Schrod, Silas Schwabe	3. Platz
Geräteturnen:		
Herren Mehrkampf	Fabian Lotz	2. Platz
Halbmarathon: Männer	Andrej Artschwager	2. Platz
Judo: Damen Einzel +78kg	Lisa Männche	3. Platz
Karate:		
Kata Einzel Damen 9.-4. Kyu	Anna-Marie Albrecht	1. Platz
Kumite Herren +84kg	Serdar Selova	1. Platz
Kata Team Herren ab 3. Kyu	Jonas Glaser, Ian Pocervina, Jan Urke	1. Platz
Kata Einzel Herren 9.-4. Kyu	Kevin Dachsenberger	2. Platz
Kumite Einzel Damen Allkat	Katharina Beitler	3. Platz
Kumite Einzel Herren 9.-4. Kyu	Kevin Dachsenberger	3. Platz
Kata Einzel Herren ab 3. Kyu	Jan Urke	3. Platz
Kata Einzel Herren ab 3. Kyu	Ian Pocervina	3. Platz
Kumite Einzel Damen bis 55kg ab 5. Kyu	Katharina Beitler	5. Platz
Leichtathletik:		
60m Hürden Männer	Sven Medenbach	4. Platz
Schwimmen:		
200m Lagen Damen	Ann Kristin Stein	5. Platz
Trampolin: Frauen Einzel	Carina Fritzsche	3. Platz
Volleyball: Herrenteam	Oliver Brand, Simon Breither, Max Froböse, Matthias Mülke, Davin Peters, Tobias Rücker, Peter Schlecht, Maro Schossée, Philipp Schumann, Tim Schwab, Johannes Voeske, Volker Zimmermann	3. Platz

Gießener Volleyballer auf dem Siebertreppchen...

Am 20. und 21.06.2015 zeigte die Wettkampfgemeinschaft (WG) der Gießener Volleyballer in der DHM-Endrunde der Herren in München größten Einsatz. Nachdem sich das Gießener Team in ihrer Gruppe den 2. Platz erkämpfte, gewann es souverän gegen das Dresdner Team und zog jubelnd ins Halbfinale ein. Das Halbfinale gegen Würzburg „war ein Spiel auf Augenhöhe“. Nach spannenden Ballwechseln gewann das Würzburger Team in drei Sätzen. Die Gießener Volleyballer durften sich jedoch über einen wohl verdienten dritten Platz freuen (sz).



So sehen erfolgreiche Sportler aus. Foto: ahs-Bildarchiv

Bewegung im Hörsaal...

Auch im Sommersemester 2015 ermöglichten einige Dozentinnen und Dozenten mit dem „Studi-Pausenexpress“ des ahs ihren Studierenden eine kurze Bewegungspause im Hörsaal. Die Pausenexpresstrainerin motivierte die Studierenden wöchentlich in der Mitte der jeweiligen Veranstaltung für sieben Minuten zu Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Die Studierenden konnten sich dadurch psychisch erholen, ihr Herz-Kreislauf-System wieder aktivieren und die durch das Sitzen besonders belasteten Bereiche entlasten (sz).



Wie fit bin ich? Foto: ahs-Bildarchiv



Hier sind Köpfchen und Geschick gefragt. Foto: JLU-Pressestelle/ K. Friese

Das war der Sommer 2015...

Gesundheitstage an der JLU

Beim ersten Gesundheitstag für JLU-Studierende „JLU bewegt“ am 19. Mai 2015 am Philosophikum I und beim Gesundheitstag für Beschäftigte „JLU vital“ am 25. Juni 2015 im Universitätshauptgebäude konnten Studierende und Beschäftigte der JLU für einen kurzen Moment ihren stressigen Studien- und Arbeitsalltag hinter sich lassen und sich bei verschiedenen Aktionen zum Thema Gesundheit informieren und sich bei verschiedenen Check-ups testen lassen (sz).



„JLU in Motion“

Erstmalig lud der ahs am 10. Juni 2015 zum Sporttag „JLU in Motion“ alle JLU-Angehörigen auf das Sportgelände am Kugelberg ein. Im Vordergrund standen Mitmachaktionen, wie z.B. die Muskeltonus- und Fußmessung der Techniker Krankenkasse und verschiedene Bewegungsangebote aus dem ahs-Kursangebot. Bei der „Institutsolympiade“ zeigten JLU-Mitarbeitende bei kniffligen Geschicklichkeits- und Denksportaufgaben ihr Können. Und auch beim Fußballturnier lieferten sich die Teams spannende Spiele (sz).

Weitere Infos zu allen ahs-Events gibt es unter: www.uni-giessen.de/ahs



Spitzenbedingungen für Spitzensportler/-innen – JLU wird „Partnerhochschule des Spitzensports“

Sportliche Höchstleistungen erbringen und gleichzeitig das Studium erfolgreich meistern! Am 21. September 2015 unterzeichnete die JLU den Vertrag „Partnerhochschule des Spitzensports“, ein Projekt des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh). Die JLU engagiert sich damit für eine bessere Vereinbarkeit von Studium und Hochleistungssport. In Kooperation mit dem Olympiastützpunkt Hessen sowie dem Landessportbund Hessen bietet sie Spitzensportlerinnen- und sportlern, die an der JLU studieren, eine individuelle Betreuung und Unterstützung an, um ihnen eine „duale Karriere“ zu ermöglichen (sz).

Baseballfreunde aufgepasst!

Im Sommersemester 2015 hat der ahs eine Kooperation mit dem Base- und Softballverein „Giessen Busters e.V.“ geschlossen, sodass der ahs diese Kurse kostenfrei anbieten kann. Die Teilnehmenden der ahs-Base- und Softballkurse treten dabei gleichzeitig dem Verein „Giessen Busters e.V.“ bei, der sehr kostengünstige Vereinsbeiträge und leicht kündbare Mitgliedschaften bietet. Über den Verein haben die Teilnehmenden der ahs-Kurse auch die Möglichkeit, bei Funturnieren oder bei entsprechender Eignung und Interesse am Ligabetrieb teilzunehmen (sz).



Schlagfertig.

Foto: ahs-Bildarchiv



Sonne, Schnee und Skivergnügen. Foto: fotolia

„Like us on Facebook“

Werde ahs-Fan!

Und was bringt der Winter?

Auch im Wintersemester 2015/16 warten wieder sportliche Events auf die JLU-Angehörigen:

- ✓ Bei der 2. „Ballenschlacht“ im Dezember 2015 wandert der Pokal von den Siegern aus 2014 an die diesjährigen besten Ballallrounder.
- ✓ Tanzbegeisterte dürfen sich auf den 3. „Ball des Hochschulsports“ der JLU freuen.
- ✓ Für Freunde der Aquafitness heißt es im Januar wieder „vor dem Prüfungsstress abtauchen“ bei der „Aquafitnessnight“.
- ✓ Und nicht zu vergessen für alle, die den Schnee lieben: Ski- und Snowboardexkursion in Lenzerheide-Arosa vom 12.-19. März 2016!



Unsere Kursleiter/-innen



Mein Name ist...
Hannah Rentrop

Trainerin für...
Fußball (Frauen)

Ich studiere...
Medizin

Meine Hobbies...
Fußball, Schwimmen, Nähen und Backen

Meine Motivation als Kursleiterin im ahs zu arbeiten...

Für mich ist es wichtig, dass man einen Sport auch auf Freizeitebene ausüben

kann (v.a. neben dem Studium) ohne Verpflichtungen in einer Mannschaft zu haben.

Außerdem macht es mir Spaß, den Mädels meinen Lieblingssport Fußball zu vermitteln und es ist schön zu sehen, wie sehr sich am Ende des Semesters alle verbessert haben.

Mein Name ist...
Max Stricker

Trainer für...
Jonglage

Ich studiere...
Technische Redaktion & Multimediale Dokumentation an der Technischen Hochschule Mittelhessen

Meine Hobbies...
Jonglieren, Gärtnern und Zeit in der Natur verbringen, Radfahren und vieles mehr!

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

neue Leute kennen zu lernen und gemeinsam mit ihnen zu Jonglieren und Tipps und Tricks auszutauschen, denn wie die meisten Sportarten macht das Jonglieren gemeinsam am meisten Spaß und nur wer sich austauscht, kommt voran. Ich freue mich, Leute motivieren zu können weiter am Ball zu bleiben. Ich bin froh, dass eine eher außergewöhnliche Sportart wie Jonglieren beim Hochschulsport ein Zuhause hat und auch im Winter gemeinsam jongliert und gelernt werden kann.



Seid herzlich willkommen im ahs-Team ...

Dennis Beitel, Lena Eichmeyer, Sven Graf, Romina Heukäfer, Christopher-Serjoscha Hülsberg, Bernhard Jahn, Anastasia Kiselev, Florian Knauer, Michael Krug, Juliane Pohl, Robin Rausche, Julia Schaller, Christian Senft, Lucas Will

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

Patrick Boldt, Christian Breitenbach, Margrit Gündisch, Felix Gundlach, Robert Hamann, Astrid Heindel, Kristin Kummer, Paul Kuschmierz, Laura Lahmeyer, Sarah Rodemer, Eva Schmidt, Tim Schwab, Dominik Seel, Ullrich Seidel, Marie Stoldt, Sebastian Wagner, Monika Zauffall

Das ahs-Team bedankt sich zudem bei den vielen engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern für die gute Arbeit im ahs im Sommersemester 2015.

Wir freuen uns auf ein sportlich bewegtes Wintersemester 2015/16 mit dem Kursleiterteam!

Termine

- 05.10.2015 Buchung des Semesterentgelts (Grundgebühr) ab 8.00 Uhr
- 12.-17.10.2015 Schnupperwoche für Hochschulsportkurse
- 19.10.2015 Beginn der Online-Anmeldung ab 8.00 Uhr
- 26.10.2015 Online-Anmeldung für Gäste
- 23.-27.11.2015 „Be active“ – ahs-Aktivwoche
- 19.12.2015-10.01.2016 Weihnachtsferien
- 12.02.2016 Ende der Hochschulsportkurse
- 07.03.-09.04.2016 Feriensportprogramm

Termine und Infos zu weiteren sportlichen Events finden Sie zur gegebenen Zeit auf der ahs-Homepage unter: www.uni-giessen.de/ahs

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: Fotolia; ahs-Bildarchiv; JLU-Pressestelle: Katrina 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