



## „JLU bewegt“

Wir bewegen kluge Köpfe – wir bewegen die Studis der JLU! Doch halten wir sie nicht nur durch unser Sportprogramm fit. Das **ahs-Projekt „JLU bewegt“** kümmert sich um die **Gesundheitsförderung der Studierenden** und hat neben der Bewegung auch die Bereiche Stress, Sucht und Ernährung im Fokus. Das Ziel des Projekts ist es, die Studienzeit so gesund wie möglich zu gestalten und die Belastung innerhalb und außerhalb der Uni zu reduzieren.



„Wir bewegen kluge Köpfe“.

Foto: fotolia

Denn nicht nur der inaktive Studi-Alltag, der die meiste Zeit sitzend in der Vorlesung, in der Bibliothek oder zu Hause vor dem Schreibtisch verbracht wird, strapaziert. Auch der Dauerstress durch Doppelbelastungen von Prüfungen, Praktika und Nebenjobs erschweren den Alltag und führen schnell zu dem Gefühl der Überforderung.

Um dem entgegen zu wirken, werden Maßnahmen generiert, die die Studierenden der JLU bei ihrem erfolgreichen und gesunden Studium unterstützen. So wurden im Wintersemester 2015/16 **Kochkurse** unter dem Motto **„JLU is(s)t gesund“** angeboten und die Kochtöpfe zum Brodeln gebracht. Auf dem Speiseplan standen kostengünstige und gesunde Gerichte, die einfach und schnell nachgekocht werden können. Die **„Be active“ - ahs-Aktivwoche** thematisierte die Steigerung der Alltagsaktivität im meist inaktiven Studium und mit dem **Seminar „Fit in den Beruf - Stressmanagement für Geist und Körper“** konnte stressfrei in das neue Jahr gestartet werden - um nur einige der Events des vergangenen Jahres zu nennen.

Als dauerhaftes Angebot kommt der **„Studi-Pausenexpress“** auch im Sommersemester 2016 wieder einmal pro Woche in die Hörsäle und Seminarräume der JLU. Hier wird durch eine/n Übungsleiter/in eine fünf- bis siebenminütige **Bewegungspause in der Mitte einer Lehrveranstaltung** durchgeführt, um die Köpfe wieder frisch zu machen. Das Angebot kann von allen Dozenten und Dozentinnen gebucht werden, weshalb es gilt, diese für eine Buchung zu begeistern!

Es wird also auch im Jahr 2016 wieder kräftig die Gesundheit der Studierenden gefördert. Dabei steht die Vernetzung der vielen bereits bestehenden Angebote im Vordergrund. Um die Studierenden darüber zu informieren, welche Maßnahmen an der JLU bereits angeboten werden, wird eine **Sprechstunde bei der verantwortlichen Projektmitarbeiterin Rebecca Hofmann im ahs-Büro, Kugelberg 58, 35394 Gießen angeboten**. Diese findet in der Vorlesungszeit immer **montags von 10:00 – 11:00 Uhr** statt. Zudem sind auf der ahs-Homepage alle wichtigen Studienbegleiter von Schreibberatung bis Stressbewältigung gesammelt zu finden. Dafür einfach dem QR-Code folgen. Das Projekt „JLU bewegt“ nimmt volle Fahrt auf und verspricht viele tolle Angebote (rh).



Sprechstunde „JLU bewegt“:  
Montag 10.00-11.00 Uhr  
(Vorlesungszeit)  
im ahs-Büro am Kugelberg 58

## „Save the Date“ – 1. Juni 2016...

...wenn es wieder heißt **„JLU in motion“ – der Sporttag für Studierende und Beschäftigte der Justus-Liebig-Universität (JLU)**. Denn an diesem Mittwoch warten auf dem Gelände am Kugelberg wieder spannende Turniere, Schnupperkurse aus dem ahs-Sportprogramm und viele weitere Mitmachangebote auf die Angehörigen der JLU. Bereits im Juni 2015 konnten die Besucherinnen und Besucher von „JLU in motion“ bei sportlichen Mitmachaktionen wie Aquafitness, Bogenschießen, Jonglage, Karate, Yoga und Zumba oder beim Fußballturnier **vom stressigen Alltag abschalten und gemeinsam mit Kommiliton/-innen, Kolleg/-innen und Freunden Spaß an Sport und Bewegung erleben**. Weitere Angebote, wie u.a. eine Muskeltonus- und Fußvermessung, eine Aktion der DKMS gegen Leukämie und Laborführungen des sportwissenschaftlichen Instituts luden ein, vorbeizuschauen. Ein ähnlich buntes Programm erwartet die Besucherinnen und Besucher von **„JLU in motion“ am 1. Juni 2016**. So wird es beispielsweise spannend, ob das Sieger-Team der **Institutsolympiade** aus dem letzten Jahr seinen Titel als „beste Bürogemeinschaft“ verteidigt oder sich ein neues JLU-Team als Sieger erweist. Hierzu ist **jede Bürogemeinschaft eingeladen, sich anzumelden**, die gern gemeinsam als Team interessante Geschicklichkeits- und Denkaufgaben an bunten Stationen löst. Dazu muss man kein/e Profisportler/in sein. Der **Spaß und der Teamgeist stehen im Mittelpunkt** (sz).



Hier ist Teamgeist gefragt.

Foto: Katrina Friese

- Turniere
- **Institutsolympiade – ein Muss für jede Bürogemeinschaft**
- Schnupperkurse des ahs
- Viele weitere Mitmachaktionen

Alle Infos zu „JLU in motion“ finden Sie zu gegebener Zeit auf der ahs-Homepage: [www.uni-giessen.de/ahs](http://www.uni-giessen.de/ahs)

## Nicht verpassen im Sommersemester 2016!

01.06.2016 „JLU in motion“ – der Sporttag am Kugelberg  
22.06.2016 „JLU vital“ – Gesundheitstag für Beschäftigte im Universitätshauptgebäude

Kochworkshops:

21.04.2016 „JLU is(s)t gesund“ - Studentenfutter  
28.04.2016 „JLU is(s)t gesund“ - AWARULI (alles was rumliegt)  
12.05.2016 „JLU is(s)t gesund“ - Stay cool - Alles rund um Getränke  
19.05.2016 „JLU is(s)t gesund“ - Cook around the world  
30.06.2016 „JLU is(s)t gesund“ - Brain Food - Füttere deinen Kopf

Dreiteiliger Kochkurs:

02./09./16.06.2016 „JLU is(s)t gesund“ - Schau über den Tellerrand



## Wettkampfsport im ahs

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

### Ergebnisübersicht der DHMs vom 01.08.2015 bis 31.12.2015 (Plätze 1 bis 5)



Ju-Jutsu:		
Ne Waza Professionell Herren (bis 85 kg)	Nils Döhner	2. Platz
Ne Waza Professionell Herren (bis 70 kg)	Joscha Müller	3. Platz
Reiten:		
Springreiten Damen	Daniela Graé	1. Platz

## Sportliche Höchstleistungen – Wir gratulieren!

Am Freitag, den 29. Januar 2016, wurde es im kleinen Saal der Gießener Kongresshalle sportlich, als der ahs gemeinsam mit dem Vizepräsidenten der Justus-Liebig-Universität (JLU), Herrn Prof. Dr. Peter Winker und dem adh-Vorstandsmitglied, Frau Dr. Katrin Werkmann die erfolgreichsten Sportlerinnen und Sportler der JLU, die bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) 2015 die Plätze eins bis fünf belegten, ehrte. Die Leiterin des ahs, Frau Lena Schalski, führte durch das Programm, wobei sie auch von den neusten Entwicklungen des ahs berichtete. Da ohne engagierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter das bunte ahs-Programm nicht möglich wäre, wurden neben den DHM-Athletinnen und -Athleten auch drei langjährige Übungsleiterinnen bzw. Übungsleiter der ahs-Karatekurse für ihren über dreißigjährigen Einsatz als Kursleitende im ahs geehrt. Für die musikalische Abwechslung sorgte DJ Ralf Richter sowie eine Tanzdarbietung des ahs-Formationskurses unter der Leitung von Simon Jöckel (sz).



So sehen erfolgreiche Sportler aus.

Foto: ahs-Bildarchiv

## Und eingelocht – Neue Kooperation des ahs mit dem Golf-Park Winnerod

Der Golf-Park Winnerod in Reiskirchen liegt in herrlicher Natur und besitzt ein neu renoviertes Hofgut und ein einladendes Restaurant mit traumhafter Terrasse. Ab dem Sommersemester 2016 bietet der Golf-Park über den ahs für alle Golfinteressierten der JLU Schnupper- und Einsteigerkurse zu günstigen Preisen an. Erfahrene Golflehrer führen die Kursteilnehmenden in die Geheimnisse des Golfsports ein. Golfschläger und -bälle werden dabei zur Verfügung gestellt. Lediglich gute Laune und geeignetes Schuhwerk müssen mitgebracht werden. Ein einmaliges Erlebnis aus Freizeit, Sport und kulinarischen Köstlichkeiten (sz).



Weitere Infos unter [www.uni-giessen.de/ahs](http://www.uni-giessen.de/ahs) oder [www.golfpark.de](http://www.golfpark.de)

## Was ist passiert?

Auch das vergangene Wintersemester 2015/16 war wieder ereignisreich. Neben verschiedenen Kochkursen und einem zweiteiligen Stresseminar bot der ahs sportliche Events als Abwechslung zum Alltag:



„Hier geht es um euch!“

Foto: ahs-Bildarchiv

### „Be active!“ – Die ahs-Aktivwoche“ vom 23.-27.11.2015

Die Woche begann mit einer „Schritt-Challenge“ und dem Ziel täglich 10.000 Schritte zu gehen. Dafür konnten im ahs- Büro Schrittzähler ausgeliehen werden. Am Nachmittag fand die „Mobil zum Ziel“-Radtour statt, bei der man Schleichwege durch Gießen kennen lernte. Beim Gesundheitstag für Studierende im Phil I am Dienstag boten verschiedene Standpartner gesunde Smoothies, kostenlose Massagen und Fußdruckmessungen sowie Beratungen zu verschiedenen Themen rund um das Studium an. Die Fitnessnight am Mittwochabend brachte die Teilnehmenden mit drei Sporteinheiten aus den Bereichen Zumba, Körperdrill und Aerobic zum Schwitzen. Donnerstag brodelten die Töpfe beim „JLU is(s)t gesund“- Kochkurs zum Thema Studentenfutter. Krönender Abschluss war die „Ballschlacht“ am Freitag (rh/sz).



„Bälle, Bälle und nochmals Bälle“

Foto: ahs-Bildarchiv

### „Ballschlacht“ am 27.11.2015

Auch in diesem Jahr sorgte die „Ballschlacht“ für einen stimmungsvollen Abend in der Spielhalle am Kugelberg. Sechs Teams aus je acht Spielerinnen und Spielern in kreativen Mannschaftsoutfits lieferten sich faire und spannende Spiele im Volleyball, Streetbasketball und Fußball und wurden dabei von ihren Fans unterstützt. Bis zum Schluss blieb es offen, welches Team als das Allroundtalent den begehrten Wanderpokal mit nach Hause nehmen durfte. Dieser wanderte von dem Siegerteam aus 2014, den „VfL Moustache“ dieses Jahr zu „Lazio Koma“ weiter, welche im letzten Jahr den zweiten Platz belegten. Vielen Dank an alle Teams für diesen bunten Turnierabend (sz)!



„Dieses nasse Vergnügen hat sich gelohnt“

Foto: ahs-Bildarchiv

### „Aquafitnessnight“ am 26.01.2016

Bereits zum zweiten Mal konnte kurz vor den Prüfungen noch einmal abgetaucht werden - bei der „Aquafitnessnight“ am 26. Januar 2016 im Schwimmbad am Kugelberg. Auch diesmal waren die verfügbaren Plätze wieder schnell ausgebucht, sodass 26 Teilnehmende bei drei verschiedenen Aqua- Einheiten den Prüfungsstress für einen Abend vergessen konnten. Dieser begann mit dem Aquajogging, worauf 40 Minuten Aquafitness folgten. Den Abschluss fand der Abend mit dem Aqua-CrossFit, einer neuen Methode des Aqua-Trainings, welche viel Abwechslung und Spaß brachte. Zwischen den Einheiten konnten sich die Teilnehmer/innen bei Kerzenschein und gemütlicher Atmosphäre erholen. Die Rückmeldung der Teilnehmenden zeigte: Ein „nasses“ Vergnügen, das sich gelohnt hat (rh)!



Verstärkung im Kursleiterteam gesucht.

Foto: fotolia

**Sie möchten Kursleiterin bzw. Kursleiter im ahs-Team werden?**  
**Alle aktuellen Ausschreibungen sind auf der ahs-Homepage zu finden:**

[www.uni-giessen.de/ahs](http://www.uni-giessen.de/ahs)

## Unsere Kursleiter/-innen



**Mein Name ist...**

Lena Eichmeyer

**Trainerin für...**

Aerobic

**Ich studiere...**

Englisch, Französisch, BWL (MFKW)

**Meine Hobbies...**

Fitness, Joggen, Rollkunstlaufen, Aerobic, Hip Hop

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

Ich habe schon vor Beginn meines Studiums als Aerobic-Trainerin gearbeitet und der ahs gab mir die Möglichkeit dies fortzuführen. Ich mag es sehr, mit anderen Studierenden Sport zu treiben und dabei Spaß zu haben. Mir macht es sehr viel Spaß den Studierenden neben dem Uni-Alltag noch eine sportliche und unterhaltsame Alternative zu bieten um abzuschalten oder auch neue Freunde kennen zu lernen.

**Mein Name ist...**

Christopher-Serjoscha Hülsberg

**Trainer für...**

Kendo

**Ich studiere...**

Geschichts- und Kulturwissenschaften mit dem Hauptfach Philosophie und den Nebenfächern Germanistik und Völkerrecht

**Meine Hobbies...**

Kendo, Kyudo, Koto spielen, Lesen und Kochen

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

Die Tätigkeit als Trainer ermöglicht es, den eigenen Sport aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Auf diese Weise setzt man sich noch intensiver mit den kleinen Aspekten des Sports auseinander und kann sich so auch selbst enorm verbessern. Das Studium ist für Viele die Zeit Neues auszuprobieren. Somit ist die Arbeit im ahs eine gute Möglichkeit anderen die wunderbaren Seiten des Sports zu vermitteln und ihn auf diese Weise zu stärken.



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

Martin Galuska, Izhar Gouzhary, Celine Honekamp, Sarah Hormuth, Eva Huber, Steffen Kämmerling, Daniela Leder, Alexandra Mandler, Ingo Miller, Martin Pauler, Benjamin Reif, Pedro Sanchez Garcia, Lisa Schäfer, Luana Sommer, Patricia Strassen, Maria Tsitroudi, Helena Waldvogel, Hans Joachim Wenz, Esther Zenk

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

Felix Achenbach, Birte Albrecht, Paul Andrzejuk, Jan de Lede, Inge Gappmaier, Sabine Giesick, Sven Graf, Hannes Felix Hermann, Lisa Hertrich, David Heß, Florian Knauer, Carsten Knecht, Carolin Leupold, Anna-Lena Litz, Lisa-Marie Mack, Andreas Marx, Daniela Müller, Thomas Reichel, Hannah Rentrop, Julia Schaller, Manuel Seel, Nathalie Tebarth, Romina Wrabletz

Das ahs-Team bedankt sich zudem bei den vielen engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern für die gute Arbeit im ahs im Wintersemester 2015/16.

Wir freuen uns auf ein sportlich bewegtes Sommersemester 2016 mit dem Kursleiterteam!

## Nicht verpassen!

- 04.04.2016 Buchung des Semesterentgelts (Grundgebühr) ab 8.00 Uhr
- 11.-16.04.2016 Schnupperwoche für Hochschulsportkurse
- 18.04.2016 Beginn der Online-Anmeldung ab 8.00 Uhr
- 25.04.2016 Online-Anmeldung für Gäste
- 01.06.2016 „JLU in motion“ – der Sporttag
- 22.06.2016 „JLU vital“ – Gesundheitstag für Beschäftigte
- 15.07.2016 Ende der Hochschulsportkurse
- 08.08.-15.10.2016 Feriensportprogramm

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

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); Rebecca Hofmann (rh)  
Fotos und Abbildungen: Fotolia; Christina Bräutigam; 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