



Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter



Mein Name ist: Adrian Frey von Steuber
Trainer/in für: Bodyweight Fitness
Ich studiere: Lehramt für Sport und Englisch
Meine Hobbies sind: Reisen, Singen und Musik, Kraftsport, Laufen, Wandern, Tanzen, Geschichte und Sprachen

Meine Motivation als Kursleiter im ahs zu arbeiten ist: Meinen Spaß am Sport mit anderen Menschen zu teilen. Es gibt für mich nichts Befriedigenderes, als mich körperlich vollkommen auszulasten und direkt die Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit zu sehen. Wenn Arbeit oder Studium sich hauptsächlich am Schreibtisch abspielen, bedarf es eines Ausgleichs, der den Körper müde und den Kopf freimacht. Umso besser, wenn man dabei neue Bewegungsmuster und Fähigkeiten entwickelt, die den Alltag vereinfachen oder bereichern. Als Übungsleiter ist es mir wichtig, beides miteinander zu verbinden und Menschen mit allen sportlichen Hintergründen ein besseres Verhältnis zu ihrem Körper zu vermitteln.

Mein Name ist: Celine Honekamp
Trainerin für: Gerätturnen Anfänger/ Fortgeschrittene
Ich studiere: B.Sc. Bewegung und Gesundheit
Meine Hobbies sind: Regelmäßig Gerätturnen und zugehöriges Kampfgerichtern, ich spiele nach langer Pause nun endlich wieder im Verein Tennis und möchte mit Contemporary anfangen, was ich hoffentlich dieses Jahr endlich schaffe. Seit neustem gehe ich aber auch Bouldern und gelegentlich ins Aerial Hoop. Ich zeichne gerne und entdecke gerne neue Länder. Im Fitnessstudio bin ich (wenn ich mich motiviere) auch gerne und regelmäßig.



Meine Motivation als Kursleiterin im ahs zu arbeiten ist: Durch die geringe Anzahl an Studierenden an unserem Campus (Sport: Kugelberg) ist es schön nicht nur die Bachelor- und Masterstudenten kennenzulernen, sondern zusätzlich auch Lehramtsstudenten und Studierende aus anderen Studiengängen, die motiviert sind zu turnen. Dadurch lernt man fast jeden am Campus kennen, was diesem einen noch familiäreren Charakter gibt. Durch die ungezwungene und lockere Stimmung zwischen Teilnehmern und Übungsleitern macht der Kurs wirklich Spaß und die Teilnehmenden können auch gezielt das lernen, was sie möchten und brauchen.

Nicht verpassen!

- 10.04.2019 Buchung des ahs-Tickets ab 08.00 Uhr
- 15.-18.04.2019 Schnupperwoche für Hochschulsportkurse (aufgrund der Osterfeiertage finden am Karfreitag, den 19.04.2019 und am Ostersonntag, den 20.04.2019 keine Schnuppertermine statt!)
- 23.04.2019 Beginn der Online-Anmeldung ab 08.00 Uhr
- 25.04.2019 Online-Anmeldung für Gäste
- 14.05.2019 Aqua-Event
- 20.07.2019 Ende der Hochschulsportkurse
- 12.08.-12.10.2019 Feriensportprogramm

Weitere Termine und Events unter: www.uni-giessen.de/ahs

Halbzeit = halbe Preise

Auch im Sommersemester 2019 werden die **Kurspreise halbiert**. Nachdem die Hälfte der Kurstermine stattgefunden haben, können noch verfügbare Plätze in ahs-Kursen zum halben Kurspreis gebucht werden.



Foto: Colourbox.de

Seid herzlich willkommen im ahs-Team! Silvi Schlötzer, Kathrin Krost, Bernadette Vogel, Antonia Johannides, Katrina Friese, Mirjam Olbert, Arun Lingampally, Chanil Valasarajan, Mona Jawan, Daniel Opitz, Max Ruven Jäger, Steffen Steiner, Darwin Walter, Philipp Bamberger.

Alles Gute für eure Zukunft und vielen Dank für die geleistete Arbeit im ahs! Henrik Josef Lederer, Franziska Scharbrodt, Helena Waldvogel, Andrea Fischer, Hannah Oelmaier, Anna-Lena Gustke, Benjamin Dahl, Susanne Klute.

Das ahs-Team bedankt sich zudem bei den vielen engagierten Übungsleitenden für die sehr gute Zusammenarbeit im Wintersemester 2018/19. Wir freuen uns auf ein sportlich bewegtes Sommersemester 2019 mit dem ahs-Kursleiterteam!

IMPRESSUM
 Herausgeber: Allgemeiner Hochschulsport Gießen (ahs)
 Redaktion: Lena Schalski, Kirsten Apel, Rebecca Hofmann-Raufuß, Karola Kurr, Tizian Schuck, Irina Steinert
 Fotos und Abbildungen: Colourbox.de, ahs-Bildarchiv/ Katrina Friese, Anna Lena Habermehl, Christina Bräutigam, Hannah Ney, Andreas Eikenroth & Florian Erdmann
 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

Sommer, Sonne, Sport mit dem ahs

Sonnenschein und warme Temperaturen laden dazu ein, an der frischen Luft aktiv zu werden. Der Sommer ist eine tolle Jahreszeit, zahlreiche Sportarten nach draußen zu verlagern, sich mit Freunden zu treffen und dabei fit zu halten. Doch was tun, wenn es nicht warm, sondern wie im vergangenen Sommer, so richtig heiß wird?

Tipp #1: Im Schatten bewegen oder mithilfe einer Kopfbedeckung selber für Schatten sorgen! Bewegungen fallen hier viel leichter als bei direkter Sonneneinstrahlung. Sonnencreme nicht vergessen!
Tipp #2: Bereits vor Beginn der Aktivität **reichlich Wasser trinken!** Durch intensive Bewegung bei hohen Temperaturen schwitzt der Körper mehr als 1 Liter pro Stunde aus.

Tipp #3: Früh morgens oder spät abends bewegen! Die angenehmen Temperaturen nutzen, damit sich der Körper weniger mit dem Herunterkühlen beschäftigen muss.

Nicht immer fällt es leicht, sich zu den empfohlenen Tageszeiten für das Sporttreiben zu begeistern. Der ahs verleiht

durch abwechslungsreiche Outdoorangebote einen ordentlichen Motivations Schub im Kursformat.

Option #1: Stand Up Paddling (SUP) auf der Lahn. Ein toller Mix aus Ganzkörper-Workout, Balance-Training und belohnender Erfrischung im kühlen Nass.

Option #2: Quidditch ist eine Mischung aus Rugby, Handball und Völkerball umrahmt von einer fantasievollen Geschichte – weil Sporttreiben im Team einfach mehr Spaß macht.

Option #3: Inlineskating auf der Rollbahn im neuen Stadion am Campus Sport/ Kugelberg. Ein auspowerndes Herz-Kreislauftraining mit kühlender Wirkung des Fahrtwindes inklusive.

Egal für welche Sportart man sich entscheidet, die Freude an der Bewegung steht an allererster Stelle. Und weil Bewegung zu zweit einfach mehr Spaß macht, gibt es die ahs-Sportpartnerbörse zum Suchen und Finden von passenden Trainingsduos. (Stud.IP → Schwarzes Brett → ahs-Sportpartnerbörse)



Sommervergnügen: Stand Up Paddling (SUP) auf der Lahn.
 Foto: ahs-Bildarchiv/ Eikenroth

Was geht im Sommersemester 2019?

„activity-bike“ und ahs-Hängemattenpark: Aktiv durch das Mittagstief! Von Mai bis Ende Juli 2019 kommt das **activity-bike** bei schönem Wetter dienstags und donnerstags von 11.00-14.00 Uhr zum Philosophikum I, um mit Wikingerschach und Gummitwist zu einer aktiven Pausengestaltung zu animieren. Anschließend darf sich im **Hängemattenpark** ausgeruht werden.

Aqua-Event: Entspannung pur! Am 14. Mai 2019 findet das **ahs Aqua-Event** im Schwimmbad am Kugelberg statt. Wohltuende Massagen, beruhigende Gesichtsmasken und zwischendurch eine Einheit Aqua-Yoga. Wir laden ein, für ein paar Stunden die Seele baumeln zu lassen. Weitere Informationen unter: www.uni-giessen.de/ahs

Segel-Yachtörn: Im Juli und August 2019 werden die Segel gehisst! Es geht auf zu einem Sommertörn von Kiel nach Kopenhagen bzw. von Middelfart (Dänemark) nach Kiel, um eine Woche lang die Weiten des Meeres zu genießen. Die Fahrt findet in Kooperation mit dem Kieler Universitätssegelzentrum statt. Weitere Informationen unter: www.uni-giessen.de/ahs



Foto: ahs-Bildarchiv/ Bräutigam



Foto: ahs-Bildarchiv/ Habermehl



Foto: ahs-Bildarchiv/ Erdmann

JLU-Sportlerehrung: Sportliche Höchstleistung in vielen Disziplinen

Das Wettkampffahr 2018 brachte hochklassige Leistungen von vielen Sportlerinnen und Sportlern der JLU hervor, die dafür im Rahmen der Sportlerehrung am 29. Januar 2019 ausgezeichnet wurden. Ob beim Rollstuhlbasketball oder im Rudern, beim Schwimmen, beim Volleyball oder in einer Individualsportart – geehrt wurde, wer im Wettkampffahr 2018 erfolgreich an deutschen Hochschulmeisterschaften teilgenommen und einen der ersten drei Plätze errungen hat. In einigen Mannschaftsdisziplinen gingen die Aktiven gemeinsam mit Studierenden der THM als Wettkampfgemeinschaft an den Start. Auch internationale Erfolge standen bei der Ehrung im Universitätshauptgebäude

im Blick. So waren zwei Athletinnen mit einer Bronzemedaille von den European University Games der European University Sports Association in Coimbra/Portugal zurückgekehrt. Geehrt wurden zudem drei Athletinnen und Athleten, die im Rahmen der Kooperationsvereinbarung „Partnerhochschule des Spitzensports“ an der JLU gefördert werden. Die Ehrungen nahmen Prof. Dr. Michael Lierz, JLU-Vizepräsident für Wissenschaftliche Infrastruktur und Lena Schalski, die Leiterin des ahs der JLU, gemeinsam vor. Im Wettkampffahr 2018 nahmen insgesamt 93 Athletinnen und Athleten an 18 Deutschen Hochschulmeisterschaften teil.

Vielfalt beim ahs – wir bringen Menschen zusammen

Die Teilnahme von Felix Steindorff am ahs-Schwimmkurs Level 2 ist auf den ersten Blick nichts Ungewöhnliches. Auf den zweiten schon, denn Felix ist blind. Er studiert im 1. Semester BWL an der THM und hat Hannah Ney, der Übungsleiterin dreier ahs-Schwimmkurse ein paar Fragen beantwortet.

Wie bist du auf das Schwimmangebot aufmerksam geworden?

Ich schwimme hobbymäßig sehr gerne für mich und habe dann gezielt im Sportangebot des ahs nach Schwimmen gesucht. Ich habe das sportliche Schwimmen gesehen und entschieden, dass ich dies gerne mal auszuprobieren würde, um professioneller zu werden. Inzwischen habe ich zusätzlich noch den Freitagkurs bei Hannah belegt, da dort noch Plätze frei waren.

Was gefällt dir am besten?

Dass das Training sehr abwechslungsreich

ist. Hannah ist eine sehr gute Übungsleiterin und die Leute im Kurs sind sehr nett.

Wie orientierst du dich beim Schwimmen?

Zu Beginn bin ich nur an der Beckenrandseite zur Treppe geschwommen, was aber auf Dauer schwierig war. Ich habe mir des Öfteren die Hände angehauen. Inzwischen schwimme ich auf der anderen Seite. Dort habe ich die Wand und die Leine als Orientierung. Beim Tauchen tauche ich an der Wand entlang.

Fühlst du dich trotz deiner Behinderung in deinem Kurs gut aufgehoben?

Auf jeden Fall! Hannah macht das sehr gut. Sie erklärt mir neue Übungen und Bewegungen der Arme und Beine nochmals. Sie verbalisiert die Übungen oder zeigt sie mir direkt am Beckenrand. Das klappt sehr gut.

Vielen Dank für deine Zeit.



Die erfolgreichen Protagonisten der JLU-Sportlerehrung.

Foto: ahs-Bildarchiv/ Habermehl



Erfolgreiches Duo: Felix Steindorff mit ahs-Übungsleiterin Hannah Ney.

Foto: ahs-Bildarchiv/ Ney

Wenn auch Sie mit einer Behinderung oder chronischen Erkrankung am Hochschulsport teilnehmen möchten, sind Sie herzlich willkommen.

Bei Fragen können Sie sich jederzeit und gerne an Dr. Karola Kurr wenden: karola.kurr@ahs.uni-giessen.de oder telefonisch unter 0641 99 25331.

Schon gewusst?

Hungern für die perfekte Figur ist jetzt offiziell out, genauso wie Kalorienzählen. Der in den USA schon seit 2016 bekannte Trend **Healthy Hedonism** (Gesunder Hedonismus) kommt in 2019 auch bei uns an. Der aus der Philosophie stammende Begriff Hedonismus meint, dass Freude und Sinneslust für das wahre Glück verantwortlich sind. Damit schafft er das Bewusstsein wieder mehr auf den Körper zu hören und nicht stur und ohne Hinterfragen einer vorgegebenen Ernährungsweise oder Diät zu folgen. Eine schöne Lebenseinstellung, die nun auch auf unsere Teller

übergreift. Das Konzept beschreibt eine bewusste Nahrungsaufnahme der Lebensmittel, die dem Körper guttun, denn erlaubt ist alles, was wohl bekommt und gut schmeckt. Gesundes Essen, das Spaß macht und nicht gleichzeitig Verzicht bedeutet. Wichtig ist auch, dass sich Zeit für die Speisen genommen und schnelles Vertilgen zwischendurch vermieden wird. Jede Mahlzeit soll ein Genusslebnis sein. Dieser neue Trend führt also eine gesunde Ernährung mit dem Genuss am Essen und mehr Lebensfreude zusammen.

Quinoa-Salat mit Spargel und Schafskäse

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca.5g)
- ½ getrocknete Chilischote
- 3 EL Olivenöl
- 400ml Gemüsebrühe
- 100ml Apfelsaft
- 250g Quinoa
- 500g grüner Spargel
- 150g Schafskäse
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Step 1: Zwiebel und Ingwer schälen und mit der Chilischote kleinhacken.

Step 2: 1 EL Öl in einen heißen Topf geben. Zwiebel, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Brühe und Saft zugießen und aufkochen lassen.

Step 3: Quinoa in einem Sieb heiß abwaschen, in die Brühe geben und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Step 4: Inzwischen Spargel waschen, schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

Step 5: Schafskäse würfeln. Zitrone auspressen. Quinoa mit Spargel mischen. Restliches Öl und Zitronensaft nach Belieben zugeben, Schafskäse untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Foto: Colourbox.de

Viele weitere tolle Rezeptideen gibt es auch im Sommersemester 2019 bei unseren „JLU is(s)t gesund“-Kochkursen. Welche Themengebiete bekocht werden, wird auf der ahs-Homepage bekannt gegeben.

Angeberwissen... Sport- und Ernährungsirrtümer:

Nüsse sind ungesund und machen dick. Falsch! Nüsse haben zwar einen hohen Fettgehalt, sind aber gerade deswegen sehr gesund, da sich der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren positiv auf Blutfettwerte auswirkt. Ferner stärken sie das Herz-Kreislauf- und vegetative Nervensystem. Dennoch gilt: in Maßen, nicht in Massen genießen!

Richtige Ernährung steigert die geistigen Fähigkeiten. Richtig! Je höher der Kohlenhydratanteil einer Mahlzeit, desto besser sind die kognitiven Leistungen. Dies begründet sich in der Tatsache, dass das Gehirn Blutzucker (Glucose) als Nervennahrung nutzt und mithilfe von Kohlenhydraten eine konstante Energiegewinnung gewährleistet ist.

Sauerstoffwasser bringt mehr Leistung. Falsch! Auch wenn das Wasser mit Sauerstoff angereichert ist, wird dem Körper keine zusätzliche Energie zugeführt. Für einen Energieschub müsste der Sauerstoff den Weg in die Lunge finden. Stattdessen setzt er sich im Magen ab, was zu keiner Leistungssteigerung führen kann.