

## ahs-aktuell >> WINTERSEMESTER 2021/2022

Informationen aus dem Hochschulsport der Justus-Liebig-Universität Gießen



Foto: Ralf K. Weipert

### WILLKOMMEN BEIM HOCHSCHULSPORT!

Der neue VPW Prof. Dr. Alexander Goesmann  
im Kurzinterview

Seit dem 15. April 2021 ist Prof. Dr. Alexander Goesmann Vizepräsident für Wissenschaftliche Infrastruktur (VPW) an der JLU und somit auch für den Allgemeinen Hochschulsport (ahs) zuständig. Wir haben nachgefragt, was ihn mit dem ahs verbindet.

#### Was macht den ahs an der JLU für Sie aus?

Seit meiner eigenen Studentenzzeit hat sich der Hochschulsport an vielen Universitäten maßgeblich weiterentwickelt. Das ahs-Programm umfasst ja nicht nur Sport- und Fitnesskurse, sondern auch ein umfangreiches Spektrum an Angeboten zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit, u.a. zu den Themen Ernährung und Stressmanagement. Aus meiner früheren Tätigkeit als Übungsleiter im Kinder- und Jugendturnen weiß ich, wie wichtig eine gute Anleitung beim Training ist. Dabei kann der ahs auf ein tolles Team aus erfahrenen und äußerst engagierten Übungsleitenden setzen. Hier spürt man an jeder Stelle die Begeisterung für den Sport. Einen weiteren Anreiz bietet aus meiner Sicht aber auch die Möglichkeit, in lockerer Atmosphäre neue Kontakte zu anderen Universitätsangehörigen zu knüpfen. Hier sind sicherlich

schon viele gute Gespräche und Freundschaften entstanden. Ich bin auch aus diesem Grund sehr froh, dass der ahs sein Angebot während der noch laufenden Corona-Pandemie nicht komplett einstellen musste und durch das Engagement der Mitarbeitenden Online-Kurse stattfinden konnten. Natürlich freuen sich jetzt alle darauf, hoffentlich bald wieder mit einem umfassenden Programm durchstarten zu können. Für mich und andere Schreibtischtäter ist das Angebot des ahs in jedem Fall eine willkommene und notwendige Abwechslung zum Videokonferenzmarathon der vergangenen Monate.

#### Wie schaffen Sie den Ausgleich zu einem stressigen Arbeitstag?

Ich versuche einen regelmäßigen Schlafrhythmus beizubehalten und gehe jeden Morgen mit unserem Hund spazieren. Dabei kann

ich mich gedanklich auf den Tag vorbereiten. Die Bewegung an der frischen Luft entspannt und die Übungen mit dem Hund bringen mich auf andere Gedanken. Den Weg zur Arbeit versuche ich zumindest gelegentlich mit dem Fahrrad zurückzulegen, aber für einen regelmäßigen, festen Sporttermin fehlt mir im Moment die Zeit. Der wichtigste Ausgleich ist meine Familie. Es ist manchmal nicht so leicht in den Freizeitmodus umzuschalten – irgendetwas ist ja immer zu tun. Wir versuchen ganz bewusst Zeiten zu reservieren und unternehmen gemeinsam zumeist kleinere Ausflüge oder Aktionen. Gute Gespräche im Kreis der Familie und mit Freunden finde ich auch sehr hilfreich, um die Erlebnisse des Arbeitsalltags einzusortieren und Abstand zu gewinnen. Manchmal und leider derzeit viel zu selten, ist aber einfach nur mal „chillen“ angesagt. ☺

### „NACHHALTIG GESUND“ DURCH DIE „BE ACTIVE!“ – Die ahs-Aktivwoche

In der diesjährigen „Be active!“ – Die **ahs-Aktivwoche vom 22. bis 26. November 2021** finden spannende digitale und Präsenz-Angebote rund um das Thema „Nachhaltig gesund“ statt. Die Kurse und Workshops aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung werden durch Beratungsangebote der TK und ein kreatives Event abgerundet. Weitere Tipps und Tricks erfolgen außerdem täglich über die Social-Media-Kanäle des ahs. ☺



Hier geht's zu unserem **Sportprogramm:**





Foto: Marc Weber

## JLU-STUDENT UND AHS-ÜBUNGSLEITER MARC WEBER BEI OLYMPIA

Auch wenn die diesjährigen Olympischen Spiele keine Medaille eingebracht haben, eine starke Leistung hat Marc Weber auf jeden Fall hingelegt. Und dem Rudern bleibt er auch weiterhin treu. Zum Glück! Sonst würde er uns heute vielleicht mit einer Gitarre seine Lebensgeschichte vorsingen und „das wäre nicht gut für Eure Ohren“, wie der sympathische 23-jährige Psychologie-Student humorvoll berichtet. Die Olympiade 2024 in Paris steht auch schon auf dem Plan.

Marc Weber ist in Butzbach aufgewachsen, studiert derzeit Psychologie und Wirtschaftswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität in Gießen und hat es zuletzt bis zu den Olympischen Spielen nach Tokio geschafft. Als Kind hat er die erste Berührung

zum Sport durch Fußballspielen erhalten. Die Eltern haben Wert darauf gelegt, dass Marc einmal die Woche Sport macht. Durch Umwege ist er vor etwa 10 Jahren zum Rudern gekommen, was laut seiner Aussage „eigentlich keinen Spaß machte“. Jedoch lernte er dort seine erste Jugendliebe kennen und schon ging es dreimal die Woche ins Training. Auch wenn es mit der jungen Liebe nicht funktionierte, wurde aus dem damaligen Motiv ein anderes und die Leidenschaft zum Rudern wuchs. Marc fand viele Freunde im Ruderclub und er bekam das Gefühl von einem familiären Zusammenhalt. So verbrachte er Zeit mit seinen Freunden beim Rudern und die Trainingseinheiten nahmen zu, sodass Marc schleichend in den Leistungssport hineinrutschte.

spricht dem Wirtschaftsbereich der Psychologie. Dort möchte sich Marc nach dem Studium beruflich wiederfinden und hat bereits erste Erfahrungen sammeln können.

Die Kombination von Leistungssport und Studium war anfangs nicht leicht. Die Noten haben dem jungen Studenten einen Ruck gegeben, sodass er mit viel Disziplin und Erfahrung einen guten Weg gefunden hat, beides unter einen Hut zu bringen. Damit nicht genug! Marc Weber ist als Übungsleiter für den Allgemeinen Hochschulsport an der JLU tätig und gibt Ruderurse für Studierende und Mitarbeitende der JLU, THM und PUM. Nicht nur, dass er sich selbst motiviert, er schafft es auch, andere damit anzustecken. So sind die Kurse gut und gerne gebucht. Und ganz nebenbei trainiert er weiterhin den Kinder- und Jugendsportbereich im Gießener Ruderclub Hassia. Von einem guten Mentor hat Marc Weber gelernt, was es heißt, mit Begeisterung und Leidenschaft dabei zu sein.

Wir bleiben gespannt, was er noch erreichen wird und wünschen ihm für seine Zukunft alles Gute! 🍀



Foto: ahs-Bildarchiv

Mittlerweile trainiert der junge Student 14 mal wöchentlich und arbeitet bereits an den nächsten Zielen. Dennoch bleibt er bodenständig, das hat ihm seine Mutter früh nahegelegt: „Bildung vor Sport“. Es folgt nach Abschluss der Bachelorarbeit (Note 1,7) und dem Bachelorstudiengang der Master in Psychologischer Diagnostik,

## JLU-SPORTLEREHRUNG Sportlerehrung 2021 im Stadion der JLU

Pandemiebedingt konnten die JLU-Hochschulsportler im Jahr 2020 nur an den deutschen Leichtathletik-Hochschulmeisterschaften in der Halle teilnehmen, die am 12. Februar 2020 in Frankfurt am Main stattgefunden haben.

Lukas Abele kehrte mit einem Sieg über den 1.500 m-Lauf in 3:49,25 min und somit dem Titel „Deutscher Hochschulmeister“ nach Gießen zurück. Für seine Leistung wurde er durch die Leiterin des Allgemeinen Hochschulsports, Lena Schalski, im Stadion der JLU geehrt.

Im Wettkampf über 60 m war Elias Goer erfolgreich und belegte in einer Zeit von 6,88 s den dritten Platz. Wir gratulieren beiden Sportlern zu ihren herausragenden Leistungen! 🍀



Foto: ahs-Bildarchiv/Habermeier

## SCHON GEWUSST?

Nach Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollen Erwachsene im Ausdauerbereich 150 min moderat, 75 min intensiv oder in einer Kombination aus beiden Belastungen pro Woche aktiv sein. In einer Veröffentlichung des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (2020) werden Daten von 2017 analysiert. Die Vorgaben der WHO werden von 45 % der Bevölkerung erreicht, zusammengesetzt aus 34 % durch sportliche und 11 % alltägliche Aktivität. Der höchste Anteil der sportlichen Aktivität wird durch Radfahren und Fitness erfüllt, gefolgt von Joggen und Wandern. Somit stehen gleich drei Outdoor-Sportarten ganz vorne! Insgesamt wurden 71 unterschiedliche Sportarten in die Analyse eingebracht. Das zeigt, wie vielfältig die Möglichkeiten sind, um sich zu bewegen. Wie sieht es bei den Mitgliedern der JLU aus? Das Aktivitätslevel kann durch die Teilnahme am vielfältigen ahs-Sportprogramm gesteigert werden, welches auf der [ahs-Homepage](#) zu finden ist. 🏃



<https://www.uni-giessen.de/fbz/svc/ahs>

# ANGEBERWISSEN

## SPORT UND ERNÄHRUNG

### Magnesiummangel führt zu Muskelkrämpfen

**Falsch!** Wissenschaftlich ist der Zusammenhang zwischen der Einnahme von Magnesiumpräparaten und der Reduktion von Muskelkrämpfen nicht belegt. Bei einer ausgewogenen Ernährungsweise wird der Körper schon durch die Nahrung ausreichend mit Magnesium versorgt beispielsweise durch Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte.

### Vollkornprodukte machen länger satt als Weißmehlprodukte

**Richtig!** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt die Deckung der Tageszufuhr von Ballaststoffen über Vollkornprodukte. Durch den höheren Nährstoffgehalt sind sie Weißmehlprodukten vorzuziehen und machen darüber hinaus länger satt.

### Lust auf weitere Ernährungstipps?

In den Podcastfolgen des ahs gibt es weitere Infos zu den Themen Bewegung, Stressmanagement, Ernährung und Gesundheit! 🎧

## WINTERSALAT

Dieser frische Salat eignet sich besonders gut für den Winter. Einfach ausprobieren und mit wertvollen Vitaminen für die kalte Jahreszeit stärken!

### Zutaten:

#### Für den Salat:

- Salat, z.B. Feldsalat
- Chinakohl
- 1 Orange
- 1 Schalotte
- 2 Esslöffel Sonnenblumen- oder Pinienkerne
- ½ Granatapfel

#### Für das Dressing:

50 ml Wasser, 1 EL Balsamico-Essig, 1 TL Zucker, 4 EL Öl, Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- Schritt 1:** Salat waschen, Chinakohl in feine Streifen schneiden, Schalotte schälen und in Ringe schneiden
- Schritt 2:** Orangen schälen und aufschneiden
- Schritt 3:** Dressing herstellen und mit den Zutaten aus Schritt 1 und 2 mischen
- Schritt 4:** Sonnenblumen-/Pinienkerne in der Pfanne ohne Öl anrösten, Granatapfelkerne aus der Schale lösen und beides über den Salat streuen 🏠



Foto: Colourbox.de



Fotos: ahs-Bildarchiv

## PRÄSENZKURSE BEIM AHS Rückblick auf die Sommerferien 2021 und Ausblick auf das Wintersemester 2021/2022

In den Sommerferien 2021 konnte wieder gemeinsam Outdoor-Sport betrieben werden! Neben einem vielfältigen Online-Angebot standen Kurse in Präsenz auf dem Plan. Unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln brachten u.a. Kurse wie Zumba, BootCamp und High Intensity Intervall Training alle Teilnehmenden ins Schwitzen. Eine Abkühlung hingegen war an der Lahn möglich. Hier fanden bei nicht immer bestem Wetter die beliebten Kurse Stand Up Paddling, Drachenboot und Rudern statt. Auch wenn das Sportprogramm noch reduziert war, haben wir uns über jede Teilnahme an unseren Sportkursen gefreut und danken allen Übungsleitenden für ihren Einsatz!

Im Rahmen und unter Berücksichtigung der Vorgaben eines „Präsenzsemesters mit pandemiebedingten Einschränkungen“ an der JLU finden im ahs-Sportprogramm des Wintersemesters 2021/2022 wieder Kurse in Präsenz statt. Neben dem digitalen Kursprogramm „ahs@home“ werden kontaktfreie Sportarten wie Jumping Fitness, Ballett und Crossminton unter Einhaltung der Abstands-, Hygiene- und 3G-Regel in den Sporthallen am Campusbereich Sport/ Kugelberg angeboten. Nähere Informationen werden auf der [ahs-Homepage](#) veröffentlicht.

## NEU IM SPORTPROGRAMM: Der RelaXpress für Mitarbeitende und Entspannungsangebote für Studierende

Im Rahmen der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands und der Techniker Krankenkasse wurden im Sommersemester 2021 die ersten Entspannungsangebote für Mitarbeitende und Studierende der JLU angeboten.

Wie auch beim „JLU-Pausenexpress“, der bereits in vielen Bürogemeinschaften etabliert ist, bringt der „JLU-RelaXpress“

eine 15-minütige Gesundheitspause in die Büros der Beschäftigten. Vermittelt und geübt werden Kurzentspannungsmethoden für zwischendurch. Die Übungsauswahl wird aus verschiedenen Bereichen zusammengestellt und beinhaltet beispielsweise Atemtechniken, Dehnung und Mobilisation, Body Scan sowie Meditation und Qi Gong. Die kurze Einheit erfolgt während des Semesters einmal pro Woche. Da das Angebot online stattfindet, wird es

als Mixed angeboten, sodass sich Mitarbeitende verschiedener Standorte unabhängig voneinander anmelden können.

Auch Studierende können sich im Rahmen des Projekts zukünftig über weitere Entspannungsangebote freuen! Den Anfang machte die Studi-Relax-Pause, die Gelegenheit bot, zwischen zwei Veranstaltungen eine kurze Auszeit mit Dehnungs- und Entspannungsübungen zu schaffen.

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Allgemeiner Hochschulsport der JLU Gießen (ahs)

**Redaktion:** Sabine Brandt, Juliane Ebel, Nidal Ghandour, Rebecca Hofmann-Raufuß

**Fotos und Abbildungen:** ahs-Bildarchiv, Colourbox.de, Marc Weber, Rolf K. Wegst

**Layout und Satz:** Herr Lich | Werbeagentur

**Kontakt der Redaktion:**  
Justus-Liebig-Universität Gießen  
Allgemeiner Hochschulsport • Kugelberg 58  
35394 Gießen • Tel.: 0641/99-25321  
E-Mail: [admin@ahs.uni-giessen.de](mailto:admin@ahs.uni-giessen.de)

### NICHT VERPASSEN!

**18.10.2021 – 18.02.2022** Sportprogramm Wintersemester 2021/22

**18.10. – 17.12.2021** Zeitraum 1 (Buchungsstart am 13.10.21)

**10.01. – 18.02.2022** Zeitraum 2 (Buchungsstart am 06.01.22)

**22.11. – 26.11.2021** „be active!“ – Die ahs-Aktivwoche

**14.03. – 08.04.2022** Sportprogramm Winterferien 2022

An allen Feiertagen und in den Weihnachtsferien finden keine ahs-Kurse statt!

Aktuelle Informationen und hilfreiche Tipps rund um die Themen Sport, Gesundheit und Ernährung stehen auf unserer **Homepage** oder über die sozialen Medien **Instagram** und **Facebook** bereit.