

Ausgabe 5 WS 2010/11

31.01. - 25.02.2011

„...so sauber wie
nie zuvor“
S. 2

Prüfungsstress in
den Griff bekommen
S. 3

Vierwöchige
Übersicht der
Speisepläne
aller Mensen
S. 4-7

Zeitausgleich
S. 8

Wenn die Nerven blank liegen...

Der Februar ist ein gefürchteter Monat unter Studierenden. Denn vor die vorlesungsfreie Zeit hat man – nicht nur an der Kasseler Uni – die Prüfungswochen gesetzt. Das ist für viele Stress pur. Um den abzubauen, entwickeln viele ganz eigene Strategien... MensaZeit-Redakteurin Miriam fragte Kommilitoninnen und Kommilitonen auf dem Campus nach den besten Überlebensstips. Drei der Antworten wollten wir Ihnen keinesfalls vorenthalten:



Svenja, 21, Wirtschaftswissenschaften: „Es mag vielleicht etwas verrückt klingen, aber vor Prüfungen helfen Streichhölzer! Zu beobachten, wie sie abbrennen, ist wirklich total entspannend. Darum ist mein Streichholzverschleiß in Prüfungsphasen besonders hoch, sodass ich mir immer einen kleinen Vorrat anschaffen muss. Und es hat noch einen Vorteil: In der Wohnung riecht's besonders gut.“



Peter, 29, M.A. Erziehungswissenschaften: „Was ich mache, um den Vorprüfungsstress abzubauen? Naja, hauptsächlich lernen, möglichst wenig ablenken lassen, auch zuhause. Stressig ist es nur, wenn ich keine Zeit zum Lernen hatte und selber dran schuld war.“



Nadia, 23, Lehramt Englisch und Politik: „Ich bin ein sehr aktiver Mensch. Darum powere ich mich meist auch am Tag vor der Prüfung richtig aus. Meistens gehe ich joggen oder schwimmen. Das lenkt ab und vor allem ist man danach so müde, dass man nachts richtig gut schläft und am Prüfungstag selbst frisch und ausgeruht ist.“

► MensaZeit-Redakteurin Joey untersuchte das Prüfungsphänomen etwas gründlicher, sprach mit einer Kommilitonin, die gerade im finalen Examenstress steckt, und ließ sich in der Psychosozialen Beratungsstelle Tipps zum Stressabbau geben.

Mehr dazu auf den Seiten 2 und 3 dieser Ausgabe der MensaZeit.



Quality is (y)our success.



digital COPYBLITZ
Holländischer Platz
direkt neben der UNI Kassel
www.copyblitz.de

„...Und das Zimmer ist so sauber wie nie zuvor“ - Vom (Über-)Leben in der Prüfungszeit

Melanie ist 27 Jahre alt, studiert Englisch und Geschichte für das Lehramt an Gymnasien und will im Mai fertig werden. Das bedeutet: vier Klausuren und drei einstündige mündliche Prüfungen mit über 15 Themen. Um diesen Brocken an Arbeit bewältigen zu können, braucht man jede Menge Fleiß und Durchhaltevermögen. Leichter gesagt als getan. MensaZeit-Redakteurin Joey, selbst noch im ersten Semester, ließ sich von Melanie berichten, wie sie die Prüfungszeit erlebt.

Typisch. Eigentlich könnte man direkt mit dem Lernen anfangen. Wären da nicht die vielen Dinge, die unbedingt gerade jetzt erledigt werden müssen. Das Zimmer ist dann sauber wie nie zuvor. Melanie geht das genauso: „Oh, ja! Nicht einmal mehr ein klitzekleines Staubkörnchen war vor Klausuren zeitweise noch zu sehen, was besonders meine Mutter freute. Es scheint, dass während der Prüfungsvorbereitungen plötzlich alle anderen, sonst nicht so im Vordergrund stehenden Dinge, insbesondere die Hausarbeit, plötzlich ganz wichtig werden. Man selbst erklärt sich das vielleicht damit, dass man das Gefühl hat, nur arbeiten zu können, wenn alles sauber ist. Eigentlich ist es aber doch nur Aufschieberei! Ich habe manchmal sogar Staubsaugen, Kloputzen und Abwaschen in meine To-Do-Liste aufgenommen...“

Aufschieben und Verdrängen sind nicht die einzigen Probleme, mit denen sich Studis in Prüfungszeiten herumschlagen. Während die einen zu spät anfangen und zu wenig machen, stressen sich andere total in ihre Arbeit hinein und bekommen die Prüfungen gar nicht mehr aus dem Kopf. Das kennt auch Melanie: „Die Gedanken kreisen ständig um die Prüfungssituation. Welche Fragen könnten die Prüfer stellen? Welche besonderen Interessen haben die Professoren selbst? Ich neige dazu, alles noch einmal aufbereiten zu wollen und mache dann immer zu viel. Das gibt mir zwar einerseits ein Gefühl der Sicherheit, andererseits nimmt das aber auch viel Zeit in Anspruch, die ich eigentlich besser in das Thema selbst investieren sollte.“ Oder in die Suche nach der richtigen Literatur. Melanie ist auch genervt von dem mühseligen Prozess, bis sie endlich die passende Literatur gefunden hat. Sie geht darum grundsätzlich nicht nur in die Kasseler, sondern auch in die Göttinger Bibliothek. Und leiht sich dann möglichst viel aus, um auch wirklich das Passende herausuchen zu können.

Um sich besser auf Prüfungen vorzubereiten, entwickeln Studierende die unterschiedlichsten Strategien. Manche treffen sich, um gemeinsam den Stoff durchzugehen, andere büffeln nur in der Bücherei und wieder andere lernen nur komplett systematisch mit Karteikarten, Mind-Maps und anderen Lerntricks. Melanie arbeitet zum Beispiel am liebsten allein. Die Literatur fasst sie in die wichtigsten Punkte zusammen. Am Schluss lernt sie auswendig. Und versucht dabei, Bezüge zwischen verschie-

denen Bereichen herzustellen. „Außerdem stelle ich mir die Prüfungssituation vor und formuliere laut Antworten auf mögliche Fragen“, erklärt sie einen anderen Trick.

Ausschließlich lernen kann natürlich niemand. Pausen sind nicht nur gut, um sich zu entspannen, sondern auch nötig, damit sich der gelernte Stoff setzen kann. Gerade kurz vor der Prüfung ist das wichtig. Melanie achtet darauf, dass am Abend vorher die Vorbereitungen abgeschlossen sind: „Ich gehe noch einmal alles durch und dann koche ich was, sehe fern oder nehme ein Bad. Manchmal treffe ich mich auch mit Freunden.“ Am Tag der Prüfung gilt dasselbe. Es macht keinen Sinn, sich kurz vor knapp noch neuen Stoff einzutrichern. Am Morgen vor der



Klausur macht sich Melanie immer in Ruhe fertig: „Ich bin immer mindestens dreißig Minuten früher da, um die Atmosphäre auf mich wirken zu lassen und mich so zu beruhigen.“ Ihr hilft es außerdem, sich deutlich zu machen, dass auch die Profs wollen, dass man die Prüfung besteht und eher wohlwollend das Wissen testen. Natürlich ist Melanie auch klar, dass sie nicht jeden durchkommen lassen. Aber sie glaubt, dass die Prüferinnen und Prüfer schon mal zu einem anderen Bereich wechseln, wenn sie merken, dass man in einem bestimmten Defizite hat.

Durch ihre positive Herangehensweise, ihren Optimismus und die gut strukturierte Vorbereitung hatte Melanie dann auch zum Glück bislang noch keine Black-outs: „Ich habe mich bei den ersten Fragen immer mal verhaspelt, aber dann ging es, weil ich merkte, dass die Fragen angemessen und gut zu beantworten waren.“

Wir hoffen für Melanie, dass das auch in den nächsten vier Monaten weiterhin so gut klappt und die Klausuren und mündlichen Prüfungen ein voller Erfolg werden. Und drücken ihr und allen anderen, die jetzt schwere Prüfungszeiten durchmachen, ganz fest die Daumen. (saj)

Impressum

Ausgabe 5 | WS 2010/2011 • Auflage 8.000 Exemplare

Herausgeber:

Studentenwerk Kassel, Anstalt des öffentlichen Rechts, Wolfhager Straße 10, 34117 Kassel

Redaktion:

Brigitte Schwarz, Miriam Lotto (slm), Joey Arand (saj)
Studentenwerk Kassel, Öffentlichkeitsarbeit, Wolfhager Straße 10, 34117 Kassel
Telefon: 0561/804 25 65 • Fax: 0561/804 35 20 • E-Mail: oeffarb@studentenwerk.uni-kassel.de
www.studentenwerk-kassel.de

Gesamtherstellung und Anzeigenwerbung:

DER PLAN OHG, Siegmund-Schuckert-Str. 5, 68199 Mannheim
Telefon: 0621/83 59 69-0 • E-Mail: info@derplan-online.de

Layout & Grundgestaltung:

Manuela Strzys, strzys@yahoo.de

Fotos & Abbildungen:

Studentenwerk Kassel, pixelio.de



Und das sagen die Profis zum Umgang mit Prüfungsstress

Zur Psychosozialen Beratungsstelle (PBS) des Studentenwerks kommen auch Studierende, die Probleme mit der Prüfungsvorbereitung und -situation haben. Diplom-Psychologin Ilka Wehling gab stellvertretend für das PBS-Team Tipps zum besseren Durchkommen.

Vor der Prüfung

Lernumgebung: Wählen Sie sie so, dass Sie möglichst nicht gestört und abgelenkt werden. Nutzen Sie Seminarräume und Bibliotheken zum Lernen.

Lernmethoden: Nutzen und üben Sie so früh wie möglich Mind-Mapping, Karteikarten, lautes Lernen und die systematische Erfassung der wichtigsten Gedanken eines Textes (Exzerpieren). In Lerngruppen können Sie sich gegenseitig abfragen und Unklares erklären lassen. Beispielklausuren bereiten auf die Prüfungssituation vor.

Zeitplanung: Eigentlich selbstverständlich – rechtzeitig mit dem Lernen anfangen! Trennen Sie Arbeits- und Freizeit – Sie brauchen beides!

Pausen: Behalten Sie Alltagsrituale bei und unternehmen Sie Schönes. Sorgen Sie für Bewegung, gehen Sie zum Sport, nutzen Sie autogenes Training oder Yoga. Wichtig sind frische Luft, gesundes Essen und viel Schlaf. Trinken Sie Tee oder Wasser – sollte Ihr Magen nervös reagieren, meiden Sie Kohlensäure und fettes Essen.

Achtung!: Fernsehen oder Computerspielen schadet der geistigen und körperlichen Erholung: Starke visuelle Eindrücke verhindern, dass sich zwischen den Lerninhalten mentale Verknüpfungen ausbilden. Auch Alkohol und Drogen beeinträchtigen Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis.

Am Abend vor der Prüfung sollten Sie entspannen und früh schlafen gehen, am nächsten Morgen eine Kleinigkeit essen, nicht zu Medikamenten oder Drogen greifen und auf Abstand gehen zu nervösen KommilitonInnen. Machen Sie sich bewusst, was Sie alles wissen.

Während der Prüfung

Es geht los: Bringen Sie sich eine Uhr und Traubenzucker mit. Achten Sie darauf, sich richtig hinzusetzen – Füße fest auf den Boden, möglichst entspannte Körperhaltung. Atmen Sie tief durch. Versuchen Sie, eine positive Einstellung zur Prüfung zu finden. Nehmen Sie sie als Herausforderung: „Ich werde alles zeigen, was ich weiß!“ statt „Hoffentlich merkt keiner, was ich alles nicht weiß“.

Blackout bei schriftlicher Prüfung: Lehnen Sie sich zurück und atmen Sie tief durch. Zählen Sie im Kopf von Zehn rückwärts und suchen Sie zu jeder Zahl zwei Wörter, die mit deren Anfangsbuchstaben beginnen (zum Beispiel Zehn – Zebra, Zahn, Neun – Nuss, Nougat, Acht – Affe, Ampel etc.). Trinken oder essen Sie kurz etwas.

Blackout bei mündlicher Prüfung: Bitten Sie um eine anders formulierte Wiederholung der Frage. Sagen Sie, dass Sie gerade einen Black-out haben und sich kurz sortieren müssen. In der Regel wird man versuchen, Sie zu entlasten und zu beruhigen.

Nach der Prüfung: Belohnen Sie sich. Sie haben es verdient.

Aber: Es gibt keine Patentrezepte – jede und jeder muss für sich selbst herausfinden, was sich wie umsetzen lässt. Wer sich dabei unterstützen lassen will, kann sich an die Psychosoziale Beratungsstelle des Studentenwerks wenden, wo es auch spezielle Gruppenangebote „Arbeitsblockaden lösen“ und „Prüfungs-ängste“ gibt. Mehr dazu unter www.studentenwerk-kassel.de/Workshops.374.0.html

LAST-MINUTE-TICKETS*
FÜR STUDENTEN Oper für 8 Euro
 Schauspiel für 5 Euro
 * 15 Minuten vor Vorstellungsbeginn



STARTS THEATER KASSEL www.staatstheater-kassel.de

das literarische duett
 erlesener Kaffee · feinste Tees · leckerer Kuchen

BRÄUTIGAMS BÜCHERCAFÉ
 Friedrich-Ebert-Straße 31 · 34117 Kassel · Telefon (05 61) 9 37 21 94
 info@buchhandlung-braeutigam.de · www.buchhandlung-braeutigam.de
 – Wir liefern jedes Buch kostenfrei ins Haus! –



If you think education is expensive, try ignorance.

vhs
 Die Volkshochschulen
vhs Region Kassel
 Wissen und mehr

Zeitschriften Toto-Lotto Telefonkarten Druckerpatronen

Lenzen's Lädchen | No. One

Wolfgang Lenzen

Holländische Str. 36

Montag - Freitag 6.00-20 Uhr | Samstag 7-20 Uhr | Sonntag 8-13 Uhr



COPY SHOP

am Holländischen Platz, gegenüber Uni

Holländische Str. 17 34117 Kassel, Tel. 8616950
E-Mail: info@copysshop-kassel.de * www.copysshop-kassel.de

15 Jahre Jubiläum

* Diplom Arbeit (ab 20 min.)	* Poster ausdrucken
* Doktor Dissertation (1 Tag)	* Hausarbeit (sofort)
* Examensarbeiten (sofort)	* Speisekarten
* Transferfolie T-Shirt Druck	* Beschriftungen aller Art
* Scan A4 bis A0 (sofort)	* Magnet Schilder

Studentenangebot: SB-Kopien 0,04 € pro Seite s/w

Notfallkopie (Dipl.-Arbeit) bis 24:00 Uhr Tel. 0172 2713670

Preise: Essen ① Studierende: 1,50€ • Bedienstete: 2,60€ • Gäste: 3,10€

Essen ② Studierende: 2,00€ • Bedienstete: 3,10€ • Gäste: 3,60€

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Zentralmensa Arnold-Bohle-Straße	① Gekochte Eier in Sensauce (f) ② Erbseneintopf mit Bockwurst (s) ③ Gyros von der Putenbrust mit Knoblauchsauce 2,50/3,60/4,10€ ④ Farfalle mit Garnelen und Erbsen 3,10/4,20/4,70€	① Pikante Hackfleischpfanne mit Chinakohl und Paprika (s) ② Penne con Rucola mit Paprika, Lauch und Sellerie (v) ③ Knuspriges Schweineschnitzel mit Champignonrahmsauce (s) 2,50/3,60/4,10€ ④ Mit Hirtenkäse gefüllte Kartoffeltaschen dazu Schittlauchsauce (f) 3,10/4,20/4,70€	① Asiatische Reis-Nudelpfanne mit knackigem Gemüse (v) ② Hausmacher Bratwurst mit Bratensauce (s) ③ Matjesteller nach Hausfrauenart 2,60/3,70/4,20€ ④ Hähnchenbrust im Taco-Mantel mit Guacamole (Tomaten-Avocado-ChilisaUCE) 3,20/4,30/4,80€	① Hackfleischbällchen mit Kapern- oder Kräutersauce (s) ② Milchreis mit Sauerkirschen, Zimt und Zucker (f) ③ Bandnudeln mit Marsalamöhren (a,v) 2,50/3,60/4,10€ ④ Rinderbraten „Toskanische Art“ mit Barolojus, Champignons und Lauchzwiebeln (r,a) 3,00/4,10/4,60€	① Dreierlei von der Stampfkartoffel mit Gemüsesauce (f) ② Spaghetti mit Geflügelbolognese ③ Ungarische Gulaschsuppe mit Baguette (r) 2,50/3,60/4,10€ ④ Wildlachsfilet auf Kräuter-Kirschtomaten-Ragout 3,20/4,30/4,80€
Heinrich-Plett-Straße Wilhelmshöher Allee	① Gekochte Eier in Sensauce (f) ② Erbseneintopf mit Bockwurst (s) ③ Gyros von der Putenbrust mit Knoblauchsauce 2,50/3,60/4,10€ ④ Farfalle mit Garnelen und Erbsen 3,10/4,20/4,70€ Nur WA	① Pikante Hackfleischpfanne mit Chinakohl und Paprika (s) ② Penne con Rucola mit Paprika, Lauch und Sellerie (v) ③ Knuspriges Schweineschnitzel mit Champignonrahmsauce (s) 2,50/3,60/4,10€ Nur WA ④ Mit Hirtenkäse gefüllte Kartoffeltaschen dazu Schittlauchsauce (f) 3,10/4,20/4,70€	① Asiatische Reis-Nudelpfanne mit knackigem Gemüse (v) ② Hausmacher Bratwurst mit Bratensauce (s) ③ Matjesteller nach Hausfrauenart 2,60/3,70/4,20€ Nur WA ④ Hähnchenbrust im Taco-Mantel mit Guacamole (Tomaten-Avocado-ChilisaUCE) 3,20/4,30/4,80€	① Hackfleischbällchen mit Kapern- oder Kräutersauce (s) ② Milchreis mit Sauerkirschen, Zimt und Zucker (f) ③ Bandnudeln mit Marsalamöhren (a,v) 2,50/3,60/4,10€ Nur WA ④ Rinderbraten „Toskanische Art“ mit Barolojus, Champignons und Lauchzwiebeln (r,a) 3,00/4,10/4,60€	① Dreierlei von der Stampfkartoffel mit Gemüsesauce (f) ② Spaghetti mit Geflügelbolognese ③ Ungarische Gulaschsuppe mit Baguette (r) 2,50/3,60/4,10€ ④ Wildlachsfilet auf Kräuter-Kirschtomaten-Ragout 3,20/4,30/4,80€ Nur WA
Witzenhausen	① Chickenwings „Indische Art“ an scharfer Curry-Bananensauce ② Tortellini mit Brokkoli-Sahnesauce (f) ③ Linsen-Kartoffelpuffer mit Zwiebelsauce (f,ö) 2,50/3,60/4,10€ ④ -	① Gemüsekroketten mit Pilzsauce (f) ② Lammgulasch mit Bohnen und Karotten ③ Bunte Reispfanne mit Champignonsauce (f,ö) 2,50/3,60/4,10€ ④ Hähnchen-Grillfleisch mit Paprika-Chilidip (ö) 3,70/4,80/5,30€	① Hackfleisch-Paprikatopf mit Zwiebeln (s) ② Brokkoli-Möhren-Auflauf mit Käsesauce (f) ③ Kartoffelpizza (f,ö) 2,50/3,60/4,10€ ④ -	① Gebackene Kartoffelspalten mit Kräuter-Schmanddip (f,ö) ② Hähnchen-Cordon-bleu mit Pfeffersauce ③ Schichtgemüse mit Kräutersauce (f,ö) 2,50/3,60/4,10€ ④ Bunter Bohneneintopf mit Schweinefleisch und Kartoffeln (s,ö) 3,70/4,80/5,30€	① Paniertes Fischfilet an Senf-Dillsauce ② Kartoffeltasche mit Frischkäse gefüllt, dazu Petersiliensauce (f) ③ Rote-Bete-Rösti mit Kapern und Schnittlauchquark (f,ö) 2,50/3,60/4,10€ ④ -
Menzelstraße	① Gekochte Eier in Sensauce (f) ② Erbseneintopf mit Bockwurst (s)	② Penne con Rucola mit Paprika, Lauch und Sellerie (v) ③ Knuspriges Schweineschnitzel mit Champignonrahmsauce (s) 2,50/3,60/4,10€	① Asiatische Reis-Nudelpfanne mit knackigem Gemüse (v) ② Hausmacher Bratwurst mit Bratensauce (s)	① Hackfleischbällchen mit Kapern- oder Kräutersauce (s) ② Milchreis mit Sauerkirschen, Zimt und Zucker (f)	① Dreierlei von der Stampfkartoffel mit Gemüsesauce (f) ② Spaghetti mit Geflügelbolognese

Bistro K10, Henschelstr. 2, am Eingang zum HoPla, montags bis donnerstags bis 20.30 Uhr frisch, lecker und preiswert essen. Menüs, Gratin, Salatbüffet im täglichen Wechsel. Wöchentlich verschiedene Pizza & Pasta. Am Abend frische Grill- oder Fischspezialitäten. Warme Küche: Mo-Do 11.30-20.30, Fr 11.30-14.30 Uhr, Cafeteria: Mo-Fr ab 8.00 Uhr. Plus: Aktuelle Sportübertragungen, Aktionswochen und Aktionstage! Infos unter www.studentenwerk-kassel.de/BistroK10.144.0.html

Das **Campus-Restaurant** mit saisonaler Küche direkt neben der Zentralmensa am HoPla, Täglich wechselnde Mittagsmenüs, Kleine, feine Wochenspeisekarte inkl. Öko-Menüs, Top-Five-Karte der beliebtesten Gerichte, schneller Renner extra für Eilige (Tagesmenü 1 besonders schnell serviert, von 11-12 Uhr ein Softgetränk im Preis inkl.), Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Infos unter: www.studentenwerk-kassel.de/Restaurant-Moritz.152.0.html

Die Essen können durch weitere Beilagen zum Preis von jeweils 50 Cent ergänzt werden. Wählen Sie aus zwischen verschiedenen Suppen, Salaten und Desserts, zwischen Kartoffeln (ö), Pellkartoffeln (ö), Reis, Nudeln und Pommes frites. Außerdem gibt es in der Zentralmensa täglich als Wahlessen wechselnde große, gemischte Salate, mit gebratenen Geflügelstreifen, Tunfisch, Hirtenkäse, Mozzarellawürfeln nach Wahl, dazu Knoblauchbaguette und 2 Beilagen nach Wahl. In der Mensa Heinrich-Plett-Straße gibt es zusätzlich frische Salate vom Büffet. In der Mensa in Witzenhausen ist das Essen 3 immer ökologisch. Zusätzlich werden hier 2 Öko-Fleischgerichte als Menü 4 angeboten. Nach EG-Öko-Verordnung, DE-ÖKO-034-Kontrollstelle **Änderungen vorbehalten**

STUDENTEN WILLKOMMEN!
STUDENTENPREISE IM CINEPLEX CAPITOL

**1,00 € ERMÄSSIGUNG
BEI VORLAGE DES AKTUELLEN
STUDENTENAUSWEISES.**

TÄGLICH (AUSSER FR + SA 19:00 - 21:00 UHR VORSTELLUNGEN & DJ!)
DIENSTAG IST KINOTAG!

INFOS UND TICKETS UNTER WWW.CINEPLEX-CAPITOL.DE / 05 61 - 700 47 0



Die Essen bestehen aus einer Hauptkomponente und 2 Beilagen nach Wahl. Alle Preise einschließlich 2 Beilagen nach Wahl!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Zentralmensa Arnold-Boде-Straße	<ol style="list-style-type: none"> Tiroler Bergbauerngröstl mit Bratensauce (s) Frühlingsrolle mit Asiadip (f) Schweineschnitzel „Toskana“ mit Steinpilzsauce (s) 2,50/3,60/4,10€ Frittierte Tintenfischstreifen „Rabas Empanada“ mit Aioli-Dip 2,90/4,00/4,50€ 	<ol style="list-style-type: none"> „Aloo Gobi“ Indisches Gericht mit Kartoffeln und Blumenkohl (f) Pasta mit Hähnchenbruststreifen in Pfefferrahm Rostbratwürstchen mit Sauerkraut (s) 2,50/3,60/4,10€ Gefüllte Blätterteigtasche mit Tomate und Mozzarella (f) 2,90/4,00/4,50€ 	<ol style="list-style-type: none"> Fleischkäse mit Senf-Zwiebelsauce (s) Ofenkartoffel mit Kräuterschmand (f) Seelachsfilet im Knuspermantel mit Kerbelschaumsauce 2,60/3,70/4,20€ Reispfanne „Arabische Art“ mit Lammfleisch 3,40/4,50/5,10€ 	<ol style="list-style-type: none"> Boccolotti-Pasta mit Rote-Linsen-Gemüse auf Tomatensauce (v) Hessische Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen (s) Buttermilch-Polenta mit Paprikagemüse (f) 2,50/3,60/4,10€ Putenschnitzel mit fruchtiger Currysauce 3,00/4,10/4,60€ 	<ol style="list-style-type: none"> Blumenkohl „Polnische Art“ mit Semmelbröselbutter und Ei (f) Hausgemachte Frikadelle mit Paprikasauce (s) Putenragout „Gärtnerin Art“ mit Gartengemüse 2,50/3,60/4,10€ Gebratenes Pangasiusfilet mit Zitronen-Kräuterbutter 2,90/4,00/4,50€
Heinrich-Plett-Straße Wilhelmshöher Allee	<ol style="list-style-type: none"> Tiroler Bergbauerngröstl mit Bratensauce (s) Frühlingsrolle mit Asiadip (f) Schweineschnitzel „Toskana“ mit Steinpilzsauce (s) 2,50/3,60/4,10€ Frittierte Tintenfischstreifen „Rabas Empanada“ mit Aioli-Dip 2,90/4,00/4,50€ Nur WA 	<ol style="list-style-type: none"> „Aloo Gobi“ Indisches Gericht mit Kartoffeln und Blumenkohl (f) Pasta mit Hähnchenbruststreifen in Pfefferrahm Rostbratwürstchen mit Sauerkraut (s) 2,50/3,60/4,10€ Gefüllte Blätterteigtasche mit Tomate und Mozzarella (f) 2,90/4,00/4,50€ Nur WA 	<ol style="list-style-type: none"> Fleischkäse mit Senf-Zwiebelsauce (s) Ofenkartoffel mit Kräuterschmand (f) Seelachsfilet im Knuspermantel mit Kerbelschaumsauce 2,60/3,70/4,20€ Reispfanne „Arabische Art“ mit Lammfleisch 3,40/4,50/5,10€ Nur WA 	<ol style="list-style-type: none"> Boccolotti-Pasta mit Rote-Linsen-Gemüse auf Tomatensauce (v) Hessische Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen (s) Buttermilch-Polenta mit Paprikagemüse (f) 2,50/3,60/4,10€ Nur WA Putenschnitzel mit fruchtiger Currysauce 3,00/4,10/4,60€ 	<ol style="list-style-type: none"> Blumenkohl „Polnische Art“ mit Semmelbröselbutter und Ei (f) Hausgemachte Frikadelle mit Paprikasauce (s) Putenragout „Gärtnerin Art“ mit Gartengemüse 2,50/3,60/4,10€ Gebratenes Pangasiusfilet mit Zitronen-Kräuterbutter 2,90/4,00/4,50€ Nur WA
Witzenhausen	<ol style="list-style-type: none"> Gabelmakkaroni mit Tomatensauce (f) Wirsing-Hackfleischtopf (s) Sellerie-Möhrenkroketten mit Goudasauce (f,ö) 2,50/3,60/4,10€ - 	<ol style="list-style-type: none"> Kasseler-Kartoffelgratin mit Sauerrahm (s) Kaiserschmarren mit süßem Apfel-Rosinenquark (f) Gemüsegulasch in Currysauce (f,ö) 2,50/3,60/4,10€ Schweinebraten mit Senf-Kräutersauce (s,ö) 3,70/4,80/5,30€ 	<ol style="list-style-type: none"> Blumenkohlmedaillon mit Käsesauce (f) Mailänder Schnitzel mit Tomatensauce und Parmesan (s) Grüne Spinatnudeln mit Zwiebel-Tomatenschmelze (f,ö) 2,50/3,60/4,10€ - 	<ol style="list-style-type: none"> Gebratener Fleischkäse mit Röstzwiebelsauce (s) Brokkoli-Nussecke mit Karottenschaumsauce (f) Bunte Getreidepfanne mit holländischer Sauce (f,ö) 2,50/3,60/4,10€ Ungarisches Rindergulasch (r,ö) 3,70/4,80/5,30€ 	<ol style="list-style-type: none"> Kartoffelpuffer mit Apfelmus (f) Fischragout mit Gemüsestreifen in Rahmsauce Kichererbsenfrikadelle mit Lauch-Sahnesauce (f,ö) 2,50/3,60/4,10€ -
Menzelstraße	<ol style="list-style-type: none"> Tiroler Bergbauerngröstl mit Bratensauce (s) Frühlingsrolle mit Asiadip (f) 	<ol style="list-style-type: none"> „Aloo Gobi“ Indisches Gericht mit Kartoffeln und Blumenkohl (f) Pasta mit Hähnchenbruststreifen in Pfefferrahm 	<ol style="list-style-type: none"> Fleischkäse mit Senf-Zwiebelsauce (s) Ofenkartoffel mit Kräuterschmand (f) 	<ol style="list-style-type: none"> Boccolotti-Pasta mit Rote-Linsen-Gemüse auf Tomatensauce (v) Hessische Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen (s) 	<ol style="list-style-type: none"> Blumenkohl „Polnische Art“ mit Semmelbröselbutter und Ei (f) Hausgemachte Frikadelle mit Paprikasauce (s)

Bistro K10 Henschelstr. 2, am Eingang zum HoPla, montags bis donnerstags bis 20.30 Uhr frisch, lecker und preiswert essen. Menüs, Gratin, Salatbüffet im täglichen Wechsel. Wöchentlich verschiedene Pizza & Pasta. Am Abend frische Grill- oder Fischspezialitäten. Warme Küche: Mo-Do 11.30-20.30, Fr 11.30-14.30 Uhr, Cafeteria: Mo-Fr ab 8.00 Uhr. Plus: Aktuelle Sportübertragungen, Aktionswochen und Aktionstage! Infos unter www.studentenwerk-kassel.de/BistroK10.144.0.html

Moritz Das **Campus-Restaurant** mit saisonaler Küche direkt neben der Zentralmensa am HoPla, Täglich wechselnde Mittagsmenüs, Kleine, feine Wochenpeisekarte inkl. Öko-Menüs, Top-Five-Karte der beliebtesten Gerichte, schneller Renner extra für Eilige (Tagesmenü 1 besonders schnell serviert, von 11-12 Uhr ein Softgetränk im Preis inkl.), Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Infos unter: www.studentenwerk-kassel.de/Restaurant-Moritz.152.0.html

(1) mit Farbstoff, (2) mit Konservierungsstoff, (3) mit Antioxidationsmittel, (4) mit Geschmacksverstärker, (5) geschwefelt, (6) geschwärzt, (7) gewachst, (8) mit Phosphat, (9) mit Süßungsmitteln, (9a) mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, (10) mit einer Phenylalaninquelle, (f) fleischlos, (v) vegan, (ö) ökologisch, DE-034-Öko-Kontrollstelle, (s) Schweinefleisch bzw. Schweinefl.-Anteile, (r) Rindfleisch bzw. Rindfl.-Anteile, (a) mit Alkohol, (g) mit Gelatine. Wir verwenden ausschließlich jodiertes Speisesalz.
Essenzeiten: **Zentralmensa** Mo-Fr: 11.30-14.15 • **Heinrich-Plett-Straße & Wilhelmshöher Allee** Mo-Fr: 11.45-14.00 • **Bistro K10** Mo-Do: 11.30-20.30 / Fr: 11.30-14.30
Cafeteria Menzelstraße Mo-Do: 12.00-14.00 / Fr: 12.00-13.30 • **Restaurant Moritz** Mo-Fr: 11.00-14.30 • **Mensa Witzenhausen** Mo-Fr: 12.00-14.00



Vom Studium in den Beruf

Mit Seminaren und Workshops, Beratung und Trainingsmaßnahmen helfen wir dir auf deinem Weg in die Arbeitswelt.

Agentur für Arbeit Kassel
Hochschulteam
Grüner Weg 46, 34117 Kassel
Tel.: 01801 - 555 111*

E-Mail: kassel.171.akademiker@arbeitsagentur.de
www.arbeitsagentur.de

Hilf dir das Semesterprogramm!

Bundesagentur für Arbeit

(*Festnetzpreis 3,9 ct/min, Mobilfunkpreise max. 43 ct/min)

COMIC-GALERIE

Mangas Anime

Rollenspiele

Merchandise

Comics

Card Games

Fantasyromane

Neu Opernstr. 15 - Kassel **Neu**
Tel. 0561-73 91 365 - www.comic-galerie.de
www.comic-galerie-shop.de

Preise: Essen ① Studierende: 1,50€ • Bedienstete: 2,60€ • Gäste: 3,10€

Essen ② Studierende: 2,00€ • Bedienstete: 3,10€ • Gäste: 3,60€

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Zentralmensa Arnold-Boде-Strasse

- ① **Zwei Fischfrikadellen** mit dänischer Remouladensauce (1,9)
 - ② **Frische gebratene Champignons** mit Kräutersauce (f)
 - ③ **Steak vom Schweinenacken** mit Kräuterbutter (s)
- 2,50/3,60/4,10€
- ④ **Chicken-Nuggets** mit mexikanischer Salsa
- 2,90/4,00/4,50€

- ① **Kartoffelpuffer** mit Apfelmus (f)
 - ② **Geschnetzeltes von der Putenbrust** mit Frühlingszwiebeln in Tomatensauce
 - ③ **Bunter Nudelaufbau** mit Brokkoli und Käsesauce (f)
- 2,50/3,60/4,10€
- ④ **Tranchen vom Schweinefilet** mit Pfefferhollandaise (s)
- 3,20/4,30/4,80€

- ① **Nasi Goreng** – gebratener Reis mit asiatischem Gemüse und Ei (f)
 - ② **Thunfisch-Bruschetta**
 - ③ **Schweineschnitzel** mit zerlaufenem Camembert und Preiselbeeren (s)
- 2,50/3,60/4,10€
- ④ **Ragout vom Lamm** mit grünen Bohnen (a)
- 3,40/4,50/5,00€

- ① **Westernpfanne** mit Kartoffeln, Bohnen, Mais und Rindergehacktes (r)
 - ② **Paprikaschote gefüllt mit Hirse, Wurzelgemüse und Kerbelschaum (f)**
 - ③ **Vollkornspaghetti** mit Soja-Pasta-asciutta (v)
- 2,50/3,60/4,10€
- ④ **„Chicken à la King“** Hähnchenbruststreifen mit frischen Champignons in Chili-Sahnesauce 3,00/4,10/4,60€

- ① **Krautroulade** mit Kräutersauce (f)
 - ② **Tortellini** auf Wurzelgemüse-Käsesauce (s)
 - ③ **Seelachsfilet im Bierteig** mit Tomatensauce (a)
- 2,50/3,60/4,10€
- ④ **Hausgemachtes Putenschnitzel** mit Waldpilzsauce 2,90/4,00/4,50€

Heinrich-Plett-Strasse Wilhelmshöher Allee

- ① **Zwei Fischfrikadellen** mit dänischer Remouladensauce (1,9)
 - ② **Frische gebratene Champignons** mit Kräutersauce (f)
 - ③ **Steak vom Schweinenacken** mit Kräuterbutter (s)
- 2,50/3,60/4,10€
- ④ **Chicken-Nuggets** mit mexikanischer Salsa
- 2,90/4,00/4,50€ **Nur WA**

- ① **Kartoffelpuffer** mit Apfelmus (f)
 - ② **Geschnetzeltes von der Putenbrust** mit Frühlingszwiebeln in Tomatensauce
 - ③ **Bunter Nudelaufbau** mit Brokkoli und Käsesauce (f)
- 2,50/3,60/4,10€ **Nur WA**
- ④ **Tranchen vom Schweinefilet** mit Pfefferhollandaise (s)
- 3,20/4,30/4,80€

- ① **Nasi Goreng** – gebratener Reis mit asiatischem Gemüse und Ei (f)
 - ② **Thunfisch-Bruschetta**
 - ③ **Schweineschnitzel** mit zerlaufenem Camembert und Preiselbeeren (s)
- 2,50/3,60/4,10€
- ④ **Ragout vom Lamm** mit grünen Bohnen (a)
- 3,40/4,50/5,00€ **Nur WA**

- ① **Westernpfanne** mit Kartoffeln, Bohnen, Mais und Rindergehacktes (r)
 - ② **Paprikaschote gefüllt mit Hirse, Wurzelgemüse und Kerbelschaum (f)**
 - ③ **Vollkornspaghetti** mit Soja-Pasta-asciutta (v)
- 2,50/3,60/4,10€
- ④ **„Chicken à la King“** Hähnchenbruststreifen mit frischen Champignons in Chili-Sahnesauce 3,00/4,10/4,60€ **Nur WA**

- ① **Krautroulade** mit Kräutersauce (f)
 - ② **Tortellini** auf Wurzelgemüse-Käsesauce (s)
 - ③ **Seelachsfilet im Bierteig** mit Tomatensauce (a)
- 2,50/3,60/4,10€
- ④ **Hausgemachtes Putenschnitzel** mit Waldpilzsauce 2,90/4,00/4,50€ **Nur WA**

Witzenhausen

- ① **Mettklöße** an Balkansauce (s)
 - ② **Tofu** nach Bolognese Art (f)
 - ③ **Kartoffelpannkuchen** mit Karottensauce (f,ö)
- 2,50/3,60/4,10€
- ④ -

- ① **Wurzelgemüseragout** an Rahmsauce (f)
 - ② **Schweineschmorbraten** provenzalisch (s)
 - ③ **Rührei** mit Gemüsestreifen an Blattspinat (f,ö)
- 2,50/3,60/4,10€
- ④ **Gegrilltes Hähnchenfleisch süß-sauer**
- 3,70/4,80/5,30€

- ① **Gyrosgeschnetzeltes** vom Schwein mit Zaziki (s)
 - ② **Schupfnudeln** an Zwiebelmus (f)
 - ③ **Amsterdamer Käseschnitzel** an Petersiliensauce (f,ö)
- 2,50/3,60/4,10€
- ④ -

- ① **Bunter Gemüserais** mit Kürbissauce (f,ö)
 - ② **Bratwürstchen** auf Grünkohl (s)
 - ③ **Nudelflan** mit Tomaten-Salbeisauce (f,ö)
- 2,50/3,60/4,10€
- ④ **Hackfleischsauce „Bolognese“** vom Schwein (s,ö)
- 3,70/4,80/5,30€

- ① **Gebratenes Rotbarschfilet** mit Zitronen-Kräutersauce
 - ② **Gemüseintopf** mit Brötchen (f)
 - ③ **Linsen-Gemüsepfanne** mit Salleriesauce (f,ö)
- 2,50/3,60/4,10€
- ④ -

Menzelstraße

- ① **Zwei Fischfrikadellen** mit dänischer Remouladensauce (1,9)
- ② **Frische gebratene Champignons** mit Kräutersauce (f)

- ① **Kartoffelpuffer** mit Apfelmus (f)
- ② **Geschnetzeltes von der Putenbrust** mit Frühlingszwiebeln in Tomatensauce

- ① **Nasi Goreng** – gebratener Reis mit asiatischem Gemüse und Ei (f)
 - ③ **Schweineschnitzel** mit zerlaufenem Camembert und Preiselbeeren (s)
- 2,50/3,60/4,10€

- ① **Westernpfanne** mit Kartoffeln, Bohnen, Mais und Rindergehacktes (r)
 - ③ **Vollkornspaghetti** mit Soja-Pasta-asciutta (v)
- 2,50/3,60/4,10€


- ① **Krautroulade** mit Kräutersauce (f)
- ② **Tortellini** auf Wurzelgemüse-Käsesauce (s)

Bistro K10

Bistro K10, Henschelstr. 2, am Eingang zum HoPla, montags bis donnerstags bis 20.30 Uhr frisch, lecker und preiswert essen. Menüs, Gratin, Salatbuffet im täglichen Wechsel. Wöchentlich verschiedene Pizza & Pasta. Am Abend frische Grill- oder Fischspezialitäten. Warme Küche: Mo-Do 11.30-20.30, Fr 11.30-14.30 Uhr, Cafeteria: Mo-Fr ab 8.00 Uhr. Plus: Aktuelle Sportübertragungen, Aktionswochen und Aktionstage! Infos unter www.studentenwerk-kassel.de/BistroK10.144.0.html

Moritz

Das **Campus-Restaurant** mit saisonaler Küche direkt neben der Zentralmensa am HoPla, Täglich wechselnde Mittagsmenüs, Kleine, feine Wochenspeisekarte inkl. Öko-Menüs, Top-Five-Karte der beliebtesten Gerichte, schneller Renner extra für Eilige (Tagesmenü 1 besonders schnell serviert, von 11-12 Uhr ein Softgetränk im Preis inkl.), Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Infos unter: www.studentenwerk-kassel.de/Restaurant-Moritz.152.0.html

Die Essen können durch weitere Beilagen zum Preis von jeweils 50 Cent ergänzt werden. Wählen Sie aus zwischen verschiedenen Suppen, Salaten und Desserts, zwischen Kartoffeln (ö), Pellkartoffeln (ö), Reis, Nudeln und Pommes frites. Außerdem gibt es in der Zentralmensa täglich als Wahlessen wechselnde große, gemischte Salate, mit gebratenen Geflügelstreifen, Tunfisch, Hirtenkäse, Mozzarellawürfeln nach Wahl, dazu Knoblauchbaguette und 2 Beilagen nach Wahl. In der Mensa Heinrich-Plett-Strasse gibt es zusätzlich frische Salate vom Buffet. In der Mensa in Witzenhausen ist das Essen 3 immer ökologisch. Zusätzlich werden hier 2 Öko-Fleischgerichte als Menü 4 angeboten. Nach EG-Öko-Verordnung, DE-ÖKO-034-Kontrollstelle 

Änderungen vorbehalten



Die Essen bestehen aus einer Hauptkomponente und 2 Beilagen nach Wahl. Alle Preise einschließlich 2 Beilagen nach Wahl!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Zentralmensa Arnold-Bode-Straße	① Rührei mit Rahmspinat (f) ② Asia-Nudeln mit Hähnchenstreifen und knackigem Gemüse ③ - ④ Gebratenes Wildlachsfilet mit Sauce Café-de-Paris 3,40/4,50/5,00€	① Lauwarmer Bratkartoffelsalat mit Paprika und Radieschen (v) ② Linseneintopf mit Bockwurst (s) ③ - ④ Saté von der Putenbrust mit Erdnussauce 2,90/4,00/4,50€	① Fischstäbchen mit Remouladensauce (1,9) ② Oberfränkische Krautschupfnudeln mit Petersilienwurzelsauce (f) ③ - ④ Schweineschnitzel „Hessische Art“ (mit Schmandsauce) (s) 2,90/4,00/4,50€	① Gedünsteter Chicoree mit Orangenjus (f) ② Curry-Bratwurst (s) ③ - ④ Gegrillte Hähnchenbrust mit Barbecuesauce 3,00/4,10/4,60€	① Maultaschen mit Hackfleischfüllung, dazu Sauce Choron (tomatisierte Sauce Béarnaise) (s) ② Pizza „Tomate-Mozzarella“ (f) ③ - ④ Rindergeschnetzeltes „Mediterrane Art“ (r) 2,90/4,00/4,50€
Heinrich-Plett-Straße Wilhelmshöher Allee	① Rührei mit Rahmspinat (f) ② Asia-Nudeln mit Hähnchenstreifen und knackigem Gemüse ③ - ④ Gebratenes Wildlachsfilet mit Sauce Café-de-Paris 3,40/4,50/5,00€	① Lauwarmer Bratkartoffelsalat mit Paprika und Radieschen (v) ② Linseneintopf mit Bockwurst (s) ③ - ④ Saté von der Putenbrust mit Erdnussauce 2,90/4,00/4,50€	① Fischstäbchen mit Remouladensauce (1,9) ② Oberfränkische Krautschupfnudeln mit Petersilienwurzelsauce (f) ③ - ④ Schweineschnitzel „Hessische Art“ (mit Schmandsauce) (s) 2,90/4,00/4,50€	① Gedünsteter Chicoree mit Orangenjus (f) ② Curry-Bratwurst (s) ③ - ④ Gegrillte Hähnchenbrust mit Barbecuesauce 3,00/4,10/4,60€	① Maultaschen mit Hackfleischfüllung, dazu Sauce Choron (tomatisierte Sauce Béarnaise) (s) ② Pizza „Tomate-Mozzarella“ (f) ③ - ④ Rindergeschnetzeltes „Mediterrane Art“ (r) 2,90/4,00/4,50€
Witzenhausen	① Rauchrippe auf Sauerkraut (s) ② - ③ Eierpfannkuchen mit Sauerkirschsauce (f,ö) 2,50/3,60/4,10€ ④ -	① Blumenkohl-Käsebratung mit Schnittlauchsauce (f) ② - ③ - ④ Steckerfüßchen mit Rindfleisch (r,ö) 3,20/4,30/4,80€	① Kohlroulade mit Rahmsauce (s) ② - ③ Grünkernkrüstchen mit Karottensauce (f,ö) 2,50/3,60/4,10€ ④ -	① Gemüsegulasch mit Kürbissauce (f) ② - ③ Gemüsegratin mit Käsesauce (f,ö) 2,50/3,60/4,10€ ④ Geschmortes Schweineragout „Gärtnerin Art“ (s,ö) 3,70/4,80/5,30€	① Curry-Bratwurst mit Ketchupsauce (s) ② - ③ Spätzlepfanne mit buntem Gemüsemix (f,ö) 2,50/3,60/4,10€ ④ -
Menzelstraße	① Rührei mit Rahmspinat (f) ② Asia-Nudeln mit Hähnchenstreifen und knackigem Gemüse	① Lauwarmer Bratkartoffelsalat mit Paprika und Radieschen (v) ② Linseneintopf mit Bockwurst (s)	① Fischstäbchen mit Remouladensauce (1,9) ② Oberfränkische Krautschupfnudeln mit Petersilienwurzelsauce (f)	① Gedünsteter Chicoree mit Orangenjus (f) ② Curry-Bratwurst (s)	① Maultaschen mit Hackfleischfüllung, dazu Sauce Choron (tomatisierte Sauce Béarnaise) (s) ② Pizza „Tomate-Mozzarella“ (f)

Bistro K10 Henschelstr. 2, am Eingang zum HoPla, montags bis donnerstags bis 20.30 Uhr frisch, lecker und preiswert essen. Menüs, Grätins, Salatbüffet im täglichen Wechsel. Wöchentlich verschiedene Pizza & Pasta. Am Abend frische Grill- oder Fischspezialitäten. Warme Küche: Mo-Do 11.30-20.30, Fr 11.30-14.30 Uhr, Cafeteria: Mo-Fr ab 8.00 Uhr. Plus: Aktuelle Sportübertragungen, Aktionswochen und Aktionstage! Infos unter www.studentenwerk-kassel.de/BistroK10.144.0.html

Moritz Das **Campus-Restaurant** mit saisonaler Küche direkt neben der Zentralmensa am HoPla, Täglich wechselnde Mittagsmenüs, Kleine, feine Wochenpeisekarte inkl. Öko-Menüs, Top-Five-Karte der beliebtesten Gerichte, schneller Renner extra für Eilige (Tagesmenü 1 besonders schnell serviert, von 11-12 Uhr ein Softgetränk im Preis inkl.), Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Infos unter: www.studentenwerk-kassel.de/Restaurant-Moritz.152.0.html

(1) mit Farbstoff, (2) mit Konservierungsstoff, (3) mit Antioxidationsmittel, (4) mit Geschmacksverstärker, (5) geschwefelt, (6) geschwärzt, (7) gewachst, (8) mit Phosphat, (9) mit Süßungsmitteln, (9a) mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, (10) mit einer Phenylalaninquelle, (f) fleischlos, (v) vegan, (ö) ökologisch, DE-034-Öko-Kontrollstelle, (s) Schweinefleisch bzw. Schweinefl.-Anteile, (r) Rindfleisch bzw. Rindfl.-Anteile, (a) mit Alkohol, (g) mit Gelatine. Wir verwenden ausschließlich jodiertes Speisesalz.
Essenzeiten: Zentralmensa Mo-Fr: 11.30-14.15 • Heinrich-Plett-Straße & Wilhelmshöher Allee Mo-Fr: 11.45-14.00 • Bistro K10 Mo-Do: 11.30-20.30 / Fr: 11.30-14.30
Cafeteria Menzelstraße Mo-Do: 12.00-14.00 / Fr: 12.00-13.30 • **Restaurant Moritz** Mo-Fr: 11.00-14.30 • **Mensa Witzenhausen** Mo-Fr: 12.00-14.00

Nach der Prüfung ist vor der Freizeit!

Die Klausuren sind geschafft, die Vorlesungen vorbei und alle Seminare überstanden. Höchste Zeit, endlich auszuspannen. Von Nordhessen aus kein Problem! Wir haben einige Ausflugsziele zusammengestellt, die Studierende der Uni Kassel dank ihres Semestertickets kostenlos erreichen können.

Für die Historiker

Wer kulturellen Anspruch sucht, kann mit dem Semesterticket seit 2009 auch bis Eisenach fahren. Dort lohnt sich ein Besuch der geschichtsträchtigen Wartburg, des Bachhauses und des umstrittenen Burschenschaftsdenkmals. Auch die Stadt selbst bietet mit vielen beeindruckenden Altbauvillen eine interessante Kulisse für winterliche Wanderungen. Zahlreiche Cafés laden zum Verweilen, Entspannen und Aufwärmen ein. Eisenach ist auf jeden Fall ein gutes Ziel für einen spontanen Städtetrip. Mehr dazu unter www.eisenach.de

Für Wasserratten

Keine Lust mehr auf trübe, nasskalte Wintertage? Dann wird es höchste Zeit für einen kleinen, karibischen Kurzurlaub in warmem Wasser. Zum Beispiel im Aqua Park. Dafür muss keine lange Fahrtzeit einplant werden – denn das Freizeitbad liegt in Baunatal. Mit Erlebnisbecken, Wasserrutschen, Sauna- und Solarienbereich bietet es gestressten Studierenden perfekte Entspannungsmöglichkeiten. Mehr Infos zu Hallenbädern in Kassels Umgebung gibt es hier: www.kassel.de/freizeit/wasser

Für Abenteurer

Wer sich zum Völkchen der Geocacher (Schatzsuche mit GPS) zählt, kann sich mit dem Semesterticket aufmachen gen Paderborn: Dort lockt der 20 km lange Multicache „Alter Pilgerweg“ mit

zehn Stationen, die sich entlang eines ausgeschilderten Wanderwegs befinden und darum auch im Winter bestens aufgespürt werden können. Infos zum Cache „Alter Pilgerweg“ gibt es bei der Tourist-Information am Paderborner Marienplatz und unter www.paderborn.de → Paderborns längster Geocache

Für die Sportlichen

Der weiße Winter ist noch lange nicht vorbei! Wer sich auf dem Snowboard oder den Skiern richtig auspowern möchte, hat in Nordhessen noch alle Möglichkeiten dazu in der Nähe. Bis Mitte März dauert beispielsweise die Skisaison im hessischen Willingen. Insgesamt 16 km Piste hat der Ort zu bieten, dazu eine Seilbahn, zwölf Skilifte und Flutlichtanlagen. In den insgesamt 15 Restaurants und Skihütten können sich auch die studentischen Wintersportler zünftig entspannen. Buchstäbliches High“light“ in Willingen: Flutlichtfahrten, die jeweils Mittwoch, Freitag und Samstag bei ausreichender Schneelage in den Abendstunden stattfinden. Mehr Infos: www.skigebiet-willingen.de

Für Unterweltler

An jedem dritten Samstag im Monat steigt man in Göttingen ab in mittelalterliche Gewölbe und Keller, die man sonst nicht zu sehen bekommt. Auch bis Göttingen reicht das Semesterticket, die eineinhalbstündige Führung durch die Unterwelt kostet sieben Euro. Mehr dazu unter www.goettingen-tourismus.de (slm)

immer montags
alle Caipirinhas
zum 1/2 Preis

CAIPI MONDAY

täglich
bis 20.00 Uhr
alle Cocktails
zum 1/2 Preis &
ab 23.00 Uhr
alle Margaritas
zum 1/2 Preis,
Jumbos 5,00 Euro

LADIES NIGHT

immer mittwochs
alle Cocktails
für Señoritas zum
Happy Hour Preis

**HAPPY HOUR
& ENCHI HOUR**

ENCHILADA
RESTAURANTE Y BAR MEXICANO

Enchilada
restaurante y bar mexicano
PURO MEXICO

Opernstrasse 9 | 34117 Kassel | Tel.: 05 61_70 33 791 | kassel@enchilada.de | www.enchilada.de