



## Rückblick Lockdown und aktuell gültige Regeln

### „Nichts ist so alt wie die Meldung von gestern.“

Diese Presse-Floskel trifft auf die vergangenen Monate hundertprozentig zu. Selbstverständliche und gewohnte Dinge gingen nicht mehr oder lediglich im anderen Rahmen. Nehmen wir das Positive. Wir lernen, Selbstverständlichkeiten wieder mehr zu schätzen.

Blicken wir kurz zurück: Mitte November 2021 konnte durch eine neue Schutzverordnung das Sporttreiben nur noch sehr eingeschränkt ermöglicht werden. Für unseren Verein hieß das, Sport ausschließlich für Personen unter 16 Jahren sowie alle, die in Besitz einer gültigen Reha-Verordnung sind. Die sehr kurze Zeit zwischen Beschluss und Inkrafttreten der Verordnung betrug meist nur zwei bis drei Tage, was die Arbeit für uns und andere Vereine sehr schwer macht. Dass einige Mitglieder darauf mit Unverständnis reagieren, kam nicht überraschend.

Was ist in der Zeit des eingeschränkten Betriebs passiert? Wir haben Rehasport und -schwimmen abgesichert sowie Trainingsvideos und den bewegten Adventskalender für euch erstellt. Leider mussten einige der Beschäftigten wiederholt den Weg in die Kurzarbeit antreten.

Wie sieht es jetzt aus? Was geht, was nicht? Stand jetzt dürfen wir seit der zweiten Januarhälfte wieder alle Sportangebote durchführen. Voraussetzung ist ein 2G+ Nachweis bzw. einer der alternativen Nachweise. Dieser muss immer mitgeführt werden. Außerdem gehört im Gebäude eine FFP2-Maske zur Grundausstattung.

Leider hat der Verein zum Ende des Jahres 2021 über 300 Mitglieder weniger. Natürlich machen sich Präsidium und Team intensiv Gedanken darüber, wie wir „unser Schiff“ wieder auf Kurs bringen können. Wir bedanken uns herzlich bei allen uns treu gebliebenen Sportlerinnen und Sportlern und wünschen euch allen ein hoffentlich gutes 2022 und die Möglichkeit des pausenlosen Sporttreibens.

## Große Bibliothek an Trainingsvideos

Auf den Wunsch vieler Mitglieder hin sind im vergangenen Lockdown wieder einige neue Trainingsvideos entstanden, welche euch auch zukünftig auf unserem YouTube-Kanal zum Mitmachen zur Verfügung stehen. Solltet ihr es zeitlich einmal nicht in den Verein schaffen, sind die Videos eine großartige Alternative, um auch von zu Hause aus Sport zu treiben. Für jeden Geschmack ist ein passendes Sportangebot dabei und da auch bereits in den vorherigen Lockdowns einiges an Material entstanden ist, habt ihr inzwischen eine riesige Bibliothek an Heimtrainings-Videos zur Auswahl. Schaut einfach auf unseren Kanal [www.youtube.de/c/bsvaokleipzig](http://www.youtube.de/c/bsvaokleipzig), abonniert diesen (kostenfrei) und sagt uns gern eure Meinung in Form von Kommentaren oder Likes direkt in den Videos.

## „Glückswochen“ Frühjahrs-Aktion im Fitnessstudio

Lockdown vorbei. Endlich kann das Training wieder starten und du hast dir schon länger überlegt, dass es eigentlich schön wäre, wenn du zusätzlich zu deiner aktuellen Sportgruppe noch eine weitere zeitlich flexible Sportmöglichkeit hättest? Deine Chance kommt jetzt! In diesem Frühjahr dürfen alle Interessenten unseres Vereins, alle Reha-Sportler und alle Vereinsmitglieder, die noch nicht Mitglied in der Abteilung Fitness sind, einen Monat lang gratis unser modernes und familiäres Fitnessstudio testen. Alles was du dafür tun musst, ist den Gutschein rechts ausschneiden und in deinem Test-Trainingsmonat im Fitnessstudio vorzeigen. Aber keine Sorge! Alle bereits aktiven Fitness-Mitglieder gehen bei dieser tollen Aktion nicht leer aus: im Aktionszeitraum kannst du einen Monat lang so häufig du möchtest gratis in unserer Sauna entspannen.

[✂ hier abtrennen](#)



## Diese Kurse starten demnächst im BSV

- **Pilates für Einsteiger**  
→ Start 09.02.2022 / jeden Mittwoch 14:00 Uhr
- **Functional Training**  
→ Start 11.02.2022 / jeden Freitag 18:00 Uhr
- **Laufseminar**  
→ Start 24.02.2022 / jeden Donnerstag 18:00 Uhr
- **Faszientraining**  
→ Start 24.02.2022 / jeden Donnerstag 18:00 Uhr
- **Rückenschule**  
→ Start 01.03.2022 / jeden Dienstag 11:30 Uhr
- **Pilates Mittelstufe**  
→ Start 02.03.2022 / jeden Mittwoch 18:30 Uhr

## Laufseminar 2022

Für den dynamischen Start ins Frühjahr bietet der BSV AOK Leipzig erneut das beliebte 12-wöchige Laufseminar an. Egal, ob ihr mit dem Laufen starten oder euch steigern oder vielleicht Nordic Walking entdecken möchtet, seid ihr in diesem Kurs bestens aufgehoben. Ein gemeinsames Training und eine individuelle Einheit nach Plan pro Woche sind Inhalt des Laufseminars. Außerdem gibt es viele gute Tipps zum Thema. Eine teilweise oder vollständige Übernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen (§ 20 SGB V) ist möglich. Die Anmeldung kann telefonisch über 0341-4926000, per Mail an [info@bsv-aok.de](mailto:info@bsv-aok.de) oder im Fitnessstudio des Vereins erfolgen. **Start: Donnerstag, 24.02.2022 um 18:00 Uhr**

## 18. Leipziger AOK PLUS Frühjahrslauf

Endlich wieder Wettkämpfe! Am **19.03.2022** ist unser Frühjahrslauf geplant. Die Strecken über 5 und 10 Kilometer führen mitten durch die Nonne und den Clara-Zetkin-Park. Anmelden könnt ihr euch auf unserer Website [www.bsv-aok.de](http://www.bsv-aok.de). Natürlich suchen wir für den Frühjahrslauf auch wieder Helferinnen und Helfer, die den Lauf aktiv mitgestalten möchten.



## 11. Leipziger Volksbank Frauenlauf



Wir unterstützen auch in diesem Jahr wieder den Leipziger Frauenlauf. Am **15.05.2022** nehmen hoffentlich viele Frauen und Mädchen die Chance wahr, durch ihren Lauf die Betreuung von Opfern häuslicher Gewalt zu unterstützen. Wenn viele BSV-lerinnen starten und/oder ihr als HelferInnen den Lauf zu einem gelungenen Erlebnis machen wollt, dann spricht Knut oder Stefanie direkt im Verein an.

## Neu im Team

### Maximilian Unger

Hallo, ich bin Maximilian und 20 Jahre jung. Nach meinem Schulabschluss im Sommer wollte ich mich mehr mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen. Daher studiere ich seit Februar Gesundheitsmanagement hier beim BSV. Sportlich komme ich ursprünglich vom Fußball, liebe allerdings jede Art der Bewegung. In meiner Freizeit bin ich oftmals in meiner Heimat und verbringe die Tage mit Skifahren oder Wandern. Ich freue mich auf spannende Studienjahre hier im Verein.



## Termine im BSV 2022

**19.03.2022** - 18. Leipziger AOK Plus Frühjahrslauf

**15.04.2022** - Saisonstart Minigolf

**15.05.2022** - 11. Leipziger Volksbank Frauenlauf

**17. - 19.06.2022** - Laufwochenende Rabenberg

**24.06.2022** - Sommer Volleyball Turnier

*in Planung* - Tag der offenen Tür

*in Planung* - Sommerball

**18.07. - 28.08.2022** - Sommersportplan

**20.09.2022** - Delegiertenkonferenz des BSV AOK Leipzig e.V.

**31.10.2022** - Saisonende Minigolf

**24.12.2022 - 02.01.2023** - Schließung zum Jahreswechsel

