

SportZeit

Newsletter 2/2023

BSV AOK Leipzig e.V.
Zentrum für Reha- und Gesundheitssport - mitten im Clara-Zetkin-Park



Überrollt und gut gelaufen – unser Frühjahrslauf

Geduld war angesichts der geringen Meldezahlen eine Woche vor dem 19. Leipziger AOK PLUS Frühjahrslauf gefragt. Aber dann... hatten wir auf einmal über 750 Anmeldungen. Bestes Wetter, gut gelaunte Aktive und ein motiviertes Helferteam. Das sind die Zutaten für einen gelungenen Lauf. Und wenn das passt, stimmen auch die Ergebnisse. Siegerin des Hauptlaufs über 10 km war Aleksandra Feuerstarke aus Leipzig in 38:36 min. vor Christine Fischer-Bedtke (LG eXa) und Eileen Koppe (RSV Speiche). Als schnellster Mann setzte sich Richard Vogelsang (TSG Markkleeberg, 31:48 min.) gegen Cornelius Rossbach (Laufraining.com) und Tim Kolarzik (SPORTREHA.erfurt) durch. Und unsere Leute? Ganz oben in ihren Altersklassen standen Margot Haupt (W80, Foto), Eveline Nitzsche (5km Fitness, W65) und Franz Opitz (MU8). Aufs Podest schafften es Mandy Rötting, Mascha Billhardt, Angela



Göde und Wolf-Dieter Meyer. Besonders herauszuheben ist die Leistung von Marga Schwotzer, die mit ihren knapp 90 Lenzen 5 km nonstop durchwalkte. Herzlichen Glückwunsch!

Wieder „Laufend Gutes tun!“

Noch ist Zeit für alle Frauen und Mädchen, sich für den 12. Leipziger Volksbank Frauenlauf am 07.05.2023 anzumelden. Dieser Tag gehört wieder allen Läuferinnen und Walkerinnen. Unser Verein unterstützt den Lauf seit Beginn mit großem Engagement. Schließlich soll mit dem Lauf Geld zur

Finanzierung von Präventions- und Betreuungsjahren für die Opfer häuslicher Gewalt gesammelt werden. Seid auf den Strecken zwischen 2,5 und 10 km dabei! Die Anmeldung ist auch am Lauftag noch möglich oder bereits jetzt unter <https://baer-service.de/veranstaltung/FLL>.

Neue Kursstarts im Mai 2023 – Jetzt anmelden!

Rückenschule Primärprävention*
ab 08.05.2023 Montag 18.00 Uhr

Pilates für Fortgeschrittene*
ab 09.05.2023 Dienstag 19.00 Uhr

Faszientraining*
ab 10.05.2023 Mittwoch 17.00 Uhr

Pilates für Anfänger*
ab 10.05.2023 Mittwoch 18.00 Uhr

Yogiletics
ab 11.05.2023 Donnerstag 18.00 Uhr

Mami-Pilates*
ab 19.05.2023 Freitag 9.30 Uhr

Outdoor-HIIT
ab 19.05.2023 Freitag 18.00 Uhr

Zumba
ab 24.05.2023 Mittwoch 19.00 Uhr
ab 01.06.2023 Donnerstag 19.30 Uhr

*eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist möglich, da es sich bei den Angeboten mit * um lizenzierte Präventionskurse handelt.

Die Kursanmeldung ist per E-Mail an info@bsv-aok.de, telefonisch unter 0341-4926000 oder im Verein während der Sprechzeiten bzw. im Fitnessstudio möglich. Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt vorab per Überweisung oder per Barzahlung im Fitti oder zu den Sprechzeiten. Weitere Infos zu allen Kursen gibt es auf www.bsv-aok.de/sportangebot.





Time to say Goodbye? Nein!

Am 31.03.2023 statteten unser Vereinspräsident Dr. Detlev Günz und Geschäftsführer Knut Trauboth MR Klaus Schubert ein Besuch in seiner Praxis ab, jedoch nicht um sich ärztlichen Rat zu holen. Anlass war Klaus' letzter Tag als niedergelassener Arzt. Bereits 1985 übernahm Klaus Schubert die ärztliche Leitung im damaligen Zentrum für Gesundheitssport. Nach der Übernahme der Anlage durch unseren BSV AOK

Leipzig e.V. nach der Wende sicherte er als kassenzugelassener Arzt weiterhin den Sportbetrieb ab und war auch als Hausarzt ein gefragter Mann. Ruhestand kennt unser Klaus aber nicht. Deshalb wird er auch in Zukunft jeden Montag und Donnerstag die medizinische Betreuung unserer Herzsportgruppen übernehmen. Herzlichen Dank für die jahrelange Zusammenarbeit, lieber Klaus!

Kooperation mit dem HC Leipzig

Die Handballerinnen des HC Leipzig sind als aktueller Zweitligist auf dem langen Weg zu altem Glanz. Das Team besteht überwiegend aus Nachwuchsspielerinnen der Region. Seit Herbst 2022 kooperieren HCL und unser Verein. Es wird neben der Bewerbung der Spieltage immer wieder Freikarten-Aktionen für uns BSV-ler geben. Also Augen auf und mitgemacht. Die nächsten Heimspiele der Zweit-Bundesliga-Handballerinnen finden am 23. April, 7. Mai und 27. Mai statt.

Fitnessaktionen wieder zum Leben erwacht

Vielleicht ist es euch in den letzten 2 Monaten schon aufgefallen. Wenn nicht, achtet in Zukunft doch wieder verstärkt auf die „Fitness-Aktions-Aushänge“ im Vereinshaus und auf der BSV-Webseite. Wir haben die seit Corona „eingeschlafenen“ monatlichen Fitness-Aktionen wiederbelebt und freuen uns darauf, euch seit Februar wieder jeden Monat ein neues Fitness-Thema nahezubringen. Von Bauch- und Rückenworkout über die Einführung in den Umgang mit dem Sling-Trainer (aktuelle Aktion im Monat April) seid auch ihr gefragt! Habt ihr Anregungen oder Wünsche? Dann spricht gern unser Trainerteam mit euren Themenvorschlägen an und wir schauen, ob sich daraus eine Fitnessaktion für den nächsten Monat entwickeln lässt. Die Teilnahme an den monatlichen Fitnessaktionen ist für Mitglieder der Abteilung Fitness kostenfrei.

Neu im Team

Anton Kulikov

Hallo Leute. Damit ihr euch nicht fragt wer das eigentlich ist, der euren Kurs leitet oder mal eine Stunde vertritt, möchte ich mich nun vorstellen. Ich bin Anton, 26 Jahre alt und pünktlich zum neuen Jahr nun Teil des BSV-Teams. Ich studiere in den letzten Zügen noch Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung und Rehabilitation. Besonders habe ich mich dem Herzsport verschrieben. Schon mein ganzes Leben lang begleitet mich der Sport, sei es Feldhockey in der Kindheit, Taekwondo im Jugendalter oder American Football während des Studiums. Auch außerhalb des Vereinssports treffe ich mich gerne mit Freunden, um eine Runde Volleyball oder Fußball zu spielen. Ich hoffe wir sehen uns bald beim Sport. Liebe Grüße, euer Anton



Rey Ehrlich

Hallo liebe Sporttreibende! Ich bin Rey, 20 Jahre alt und studiere Fitnessökonomie an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Leipzig. Seit Februar dieses Jahres ist der BSV mein Praxispartner für das Studium. Außerhalb des Vereins trifft man mich beim Dart spielen, Krafttraining oder zuhause mit meinem neuesten Häkelprojekt. Bisher konnte ich schon einige interessante Eindrücke sammeln, viel Neues in den Sportgruppen lernen und habe Lust auf mehr. Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit mit euch und meinen Kolleg:innen!

