

SportZeit

Newsletter 1/2024

BSV AOK Leipzig e.V.

Zentrum für Reha- und Gesundheitssport - mitten im Clara-Zetkin-Park



Frühjahrslauf! Frauenlauf! Wenn es einmal läuft...



am **16. März 2024** - 13.00 Uhr,
über 2 km, 5 km und 10 km
durch Clara-Zetkin-Park und Nonne.
Infos unter www.bsv-aok.de.

Das Jahr ist gerade ins Laufen gekommen und wir stecken mitten in der Planung für unsere großen Lauf-Events in diesem Jahr. Los geht es am Samstag, den 16.03.2024 mit einem Jubiläum. Der 20. AOK PLUS Frühjahrslauf steht an. Von anfangs 130 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist der Lauf auf zwischenzeitlich 1.000 Aktive angewachsen. Wenn im März 800 Paar Schuhe die Strecken von 400 Metern bis 10 Kilometern auf der Jagd nach Punkten für die Stadtrangliste angehen, werden wir zufrieden sein. Erster Start ist 13 Uhr. Die Anmeldung erfolgt bis 15.03. über baer-service.de/veranstaltung/LFL, Nachzügler können sich aber auch noch am Wettkampftag bis 11 Uhr nachmelden.

Knapp zwei Monate später fällt am 05.05.2024 vor den Toren unseres Vereins der Startschuss für den mittlerweile 13. Leipziger Volksbank Frauenlauf. Voraussichtlich werden 1.600 Frauen und Kinder am Start sein und damit Geld für die Präventionsarbeit und Betreuung für die Opfer häuslicher und/oder sexualisierter Gewalt erlaufen. Nachdem 9.45 Uhr der Lauf über 10 Kilometer gestartet ist, schließen sich 5 Kilometer Lauf, Walking und Nordic Walking sowie 2,5 Kilometer Lauf an. Neben den Siegerinnen in den Einzel- und Teamkategorien werden darüber hinaus die teilnahmestärkste Institution und Schule gesucht. Seid unbedingt dabei! Infos und Anmeldung unter leipzigerfrauenlauf.de.



Gut Schlag ab Ostern – Start der Minigolfsaison

Am Karfreitag, den 29.03.2024 beendet unsere Minigolfanlage ihre Winterruhe und steht wieder für alle offen, die dem geselligen und kurzweiligen Kräfternsten über 18 Bahnen fröhnen möchten. Bis zum 31.10.2024 hat die Anlage dann wieder jeden Tag geöffnet. Alle Öffnungszeiten und sonstigen Infos gibt es unter leipzig-minigolf.de.

Neues Jahr, neue Kurse:

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

Faszientraining*

ab 08.04.2024 – Montag 16 Uhr

Rückenschule* (Primärprävention)

ab 08.04.2024 – Montag 18.30 Uhr

Rückenschule* (Sekundärprävention)

ab 08.04.2024 – Montag 19 Uhr

Pilates für Anfänger

ab 09.04.2024 – Dienstag 19 Uhr

Gerätetraining für Anfänger

ab 10.04.2024 – Mittwoch 13 Uhr

Outdoor HIIT

ab 10.04.2024 – Mittwoch 18 Uhr

Yogiletics

ab 11.04.2024 – Donnerstag 19 Uhr

Mami-Pilates*

ab 12.04.2024 – Freitag 9.30 Uhr

Zumba fortlaufend

Mittwoch 19 Uhr / Donnerstag 19.30 Uhr

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



SportZeit – Newsletter 1/2024

Herausgeber und Redaktion: Knut Trauboth, Kristin Baginski BSV AOK Leipzig e.V., Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig

SO GEHT SÄCHSISCH.

Beim Wettbewerb für sächsische Breitensportvereine von „So geht sächsisch“ und dem LSB Sachsen zählte der BSV AOK Leipzig zu den Gewinnern. Geehrt wurden Vereine, die eigenverantwortlich eine eigene Sportstätte unterhalten. Mit der Auszeichnung, die unser Vereinspräsident Dr. Detlev Günz vom Ministerpräsidenten Michael Kretschmer am 08.12.2023 überreicht wurde, ist eine Zuwendung von 1.000 Euro an den Verein verbunden. Als Markenbotschafter des Freistaates Sachsen wird in Kürze auch das Logo von "So geht Sächsisch" in den Landesfarben an unserem Vereinshaus strahlen.



Einladung zum Frühjahrsputz im BSV

Viele Hände, schnelles Ende. Wir wollen einen Subbotnik veranstalten. Denn uns nervt auch, dass unser Vereinsgebäude an vielen Stellen recht eingestaubt ist. Also wollen wir mit Euch vereint die Lappen und Besen schwingen, dabei mal wieder ein bisschen mehr ins Gespräch kommen und uns wieder mehr als Verein fühlen. Wir starten am 23.3.2024 um 9 Uhr und wollen 13 Uhr fertig sein. Tragt euch einfach in die Liste an der großen Pinnwand ein, was ihr machen möchtet und welche Geräte ihr mitbringen könnt. Für euer leibliches Wohl sorgen wir. Wir freuen uns auf tatkräftige Unterstützung.

Spendenaktion Nepal

Die Nepal Kinderhilfe bedankt sich herzlich bei allen, die für das Schulgeld unserer beiden nepalesischen Patenkinder gespendet haben. Mit der Summe von 760 Euro ist das nächste Schuljahr gesichert. Viel wichtiger: Damit steigen für beide Patenkinder die Chancen auf eine qualifizierte Berufsausbildung und eine Arbeit, von der man leben kann. Vielen Dank an alle, die das mit ihrer Spende ermöglicht haben!

Jetzt neu im BSV: Kinder-Rehasport

Im Zuge des Projekts „Teilhabe VEREINFacht“ des Deutschen Behindertensportverbandes startet im März ein neues Rehasport-Angebot für Kinder und Jugendliche hier bei uns im BSV. Gemeinsam mit unseren Sporttherapeuten Anton und Susi können die 6 bis 10-Jährigen Dienstag 16 Uhr und die 10 bis 14-Jährigen Mittwoch 16 Uhr auf spielerische Art ihre koordinativen und motorischen Fähigkeiten schulen. Das Sportangebot soll aktiv die Gesundheit der Kinder schulen, welche beispielsweise orthopädische Einschränkungen, Haltungsschwächen, Übergewicht, Bewegungsmangel oder motorische Probleme haben. Neben

der Verbesserung ihrer Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, bauen die Kinder und Jugendlichen ihre Konzentrationsfähigkeit und sozialen Kompetenzen aus. Durch das Sammeln unterschiedlicher Sportererfahrungen in der Gruppe sollen die Kinder und Jugendlichen gemeinsam Spaß an Bewegung erfahren. Ein Antrag 56 auf Kostenübernahme für den Rehasport kann jeder Kinderarzt ausstellen. Dadurch können die Kinder und Jugendlichen 18 Monate lang in 50 Sporeinheiten jede Woche bei uns Sport treiben. Start im BSV ist der 5. März 2024. Weitere Infos zum Thema Kinder-Rehasport im BSV gibt es unter bsv-aok.de/rehasport.

BSV-Terminplanung 2024 Futter für eure Kalender!

Die wichtigsten Termine des Jahres:

- » 16.03.2024:
20. AOK PLUS Frühjahrslauf
- » 23.03.2024:
Frühjahrsputz
- » 29.03.2024:
Saisonauftritt Minigolf
- » 05.05.2024:
13. Leipziger Volksbank Frauenlauf
- » 31.05. - 02.06.2024:
Laufwochenende auf dem Rabenberg
- » 21.06.2024:
Sommer-Volleyball-Turnier
- » 24.06. - 04.08.2024:
Sommersportplan
- » 01.10.2024:
Delegiertenkonferenz des BSV AOK Leipzig e.V.
- » 31.10.2024:
Saisonabschluss Minigolf
- » 24.12.2024 - 01.01.2025:
Trainingspause

