

SportZeit

Newsletter 1/2025

BSV AOK Leipzig e.V.

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



Der Frühling kommt...



21. Leipziger AOK PLUS Frühjahrslauf

am 22. März 2025 - 13.00 Uhr,
über 2 km, 5 km und 10 km
durch Clara-Zetkin-Park und Nonne.
Infos unter www.bsv-aok.de.



...und die Laufsaison ist angebrochen. Für den 21. Leipziger AOK PLUS Frühjahrslauf (22.03.2025, 13:00 Uhr) und den 14. Leipziger Volksbank Frauenlauf (11.05.2025, 09:45 Uhr) sind die Anmeldungen unter www.baer-service.de/anmeldung geöffnet. Beide Läufe starten direkt am Verein. Wir freuen uns über alle, die mitlaufen oder anfeuern. Beides nix? Dann unterstütze uns als HelferIn oder Helfer. Meldung und Infos gibt's beim gesamten BSV-Team.

Erfolgreiche Spendenaktion 2024 für Nepal

Die Nepal Kinderhilfe bedankt sich herzlich bei allen, die für das Schulgeld unserer beiden nepalesischen Patenkinder gespendet haben. Insgesamt ist eine Summe von 1242,00 Euro zusammen gekommen. 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!

Wir suchen Helfer für das Turnfest!

Vom 28.05. bis 01.06.2025 ist unsere Stadt Gastgeber des Internationalen Deutschen Turnfestes. In vielen Bereichen werden zahlreiche helfende Hände gesucht. Auch unser Verein möchte gern dazu beitragen, dass sich Leipzig von seiner besten Seite zeigt. Und das Tolle für unseren Verein: Wir können bis 2.200 Euro Prämie für unsere Unterstützung bekommen. Wenn ihr Lust habt, das Turnfest und den BSV zu unterstützen, sagt einfach unserem Team Bescheid. Wir freuen uns darauf, mit euch gemeinsam dabei zu sein.

Unsere neuen Kurse ab Frühjahr 2025:

Faszientraining*

ab 31.03.2025 – Montag 18 Uhr

Pilates für Anfänger*

ab 31.03.2025 – Montag 19 Uhr

Yogiletics

ab 03.04.2025 – Donnerstag 18 Uhr
+ ab 29.04.2025 – Dienstag 18 Uhr

Athletic Power Workout

ab 03.04.2025 – Donnerstag 20.30 Uhr

Mami-Pilates*

ab 04.04.2025 – Freitag 9.30 Uhr

Pilates für Fortgeschrittene*

ab 04.04.2025 – Freitag 18 Uhr

Schwimmen lernen für Kinder

ab 22.04.2025 – Dienstag 16 Uhr

Kettlebell-Fitness

ab 28.04.2025 – Montag 18 Uhr

Zumba

fortlaufend Einstieg möglich –
Mittwoch 19 Uhr
+ Donnerstag 19.30 Uhr

*eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist möglich.

Die Kursanmeldung ist online auf bsv-aok.de/sportangebot, im BSV während der Sprechzeiten oder im Fitnessstudio möglich. Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt ebenfalls direkt bei Online-Anmeldung via PayPal, per Überweisung, Gutschein von der Krankenkasse oder Barzahlung im Verein.



Spendenaktion „Dein Schrank-Euro“

Ein Blick genügt und man sieht: Es wird höchste Zeit, Raum für Raum die Spinde auszutauschen. Ihr freut euch, wenn ihr ordentliche Spinde nutzen könnt. Wir freuen uns, wenn ihr zufrieden seid. Starten wollen wir mit den Umkleieräumen im Erdgeschoss neben der Turnhalle. Die Kosten dafür belaufen sich auf etwa 16.000 Euro. Bitte unterstützt die Aktion unseres Vereins! Spendet 1, 2, 3 oder so viel Euro, wie euch diese Aktion wert ist. Wenn wir eine Spendensumme von 5.000 Euro erreichen, können wir in diesem Jahr noch neue Spinde anschaffen. Eure Spenden steckt ihr direkt in die beiden Spendentrichter (im Fitnessstudio oder im Büro unten im Eingangsbereich), gebt sie in einem Umschlag an eure Trainerin oder euren Trainer oder spendet online via PayPal auf unserer Webseite. Aktionsstart: 03.03.2025. Lasst uns gemeinsam dieses Ziel erreichen! Für unseren Verein.

Neu im Team

Aleksander Arup

Mein Name ist Aleks ich bin 30 Jahre alt und ich komme ursprünglich aus Tallinn, Estland. Im September des letzten Jahres habe ich mein Studium an der Universität Leipzig erfolgreich abgeschlossen. Seit Januar dieses Jahres bin ich aktiv in unserem Verein tätig, wo ich mich mit Leidenschaft einbringe. In meiner Freizeit bin ich gerne sportlich aktiv, insbesondere beim Turnen und Wandern. Neben dem Sport lege ich auch großen Wert auf eine ausgewogene Ernährung und gesunden Schlaf, um Körper und Geist in Balance zu halten. Ich freue mich sehr auf die gemeinsame Zeit mit euch und werde mein Bestes geben, um euch beim Sporttreiben mit Tat und Rat zu unterstützen.



Jan Kluge

Liebe Sportfreunde, mein Name ist Jan, ich bin 24 Jahre alt, in Leipzig geboren und seit Januar dieses Jahres Teil des Teams beim BSV AOK Leipzig. Mit einem abgeschlossenen Bachelor in Sportwissenschaft an der sportwissenschaftlichen Fakultät Leipzig freue ich mich darauf, euch im Rehabilitations- und Gesundheitssport zu begleiten. Mein besonderes Interesse gilt dem Kraft- und Fitnesssport sowie der gezielten Förderung von Gesundheit und Beweglichkeit. Dabei ist es mir wichtig, individuell auf eure Bedürfnisse einzugehen und euch bestmöglich auf eurem Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität zu unterstützen. Ich freue mich darauf, euch kennenzulernen und gemeinsam mit euch an eurer Fitness und Gesundheit zu arbeiten. Sprecht mich gerne an, wenn ihr Fragen habt oder Unterstützung braucht! Euer Jan



Subbotnik 2025

Liebe Anhänger des fröhlichen Sportelns, es wird wieder Zeit, dass wir unserem Vereinsgebäude ein bisschen Fürsorge zukommen lassen. Wir wollen Euch dazu herzlich zu unserem Frühjahrsputz am 05.04.2025 von 9 Uhr bis circa 13 Uhr einladen. Gemeinsam wollen wir uns um die Bereiche kümmern, die unsere Reinigungsfirma nicht abdeckt, Spinnenweben und Staub zu Leibe rücken. Das gibt uns auch wieder die Gelegenheit miteinander ins Gespräch zu kommen und den Gemeinschaftsgedanken des Vereins mehr zu leben. Für das leibliche Wohl sorgen wir mit Kaffee und kleinen Snacks, wenn ihr noch etwas beisteuern wollt, dann freuen wir uns darüber. Ab März werdet ihr Listen an der Pinnwand im Eingangsbereich finden, in die Ihr euch für eure Wunscharbeiten eintragen könnt. Bei Fragen, wendet Euch gern an eure Trainerin oder euren Trainer. Wir freuen uns auf tatkräftige Unterstützung und eine lustige Zeit mit euch!

Gut Schlag ab Ostern – Start der Minigolf-saison

Am Karfreitag, den 18.04.2025 beendet unsere Minigolfanlage ihre Winterruhe und steht wieder für alle offen, die dem geselligen und kurzweiligen Kräftenessen über 18 Bahnen frönen möchten. Bis zum 31.10.2025 hat die Anlage dann wieder täglich geöffnet. Alle Öffnungszeiten und sonstigen Infos gibt es auf leipzig-minigolf.de.

