



BSV AOK Leipzig e.V.

Zentrum für Gesundheitssport - mitten im Clara-Zetkin-Park

Top-Thema: Herzsportumstrukturierung

Zum Beginn des Jahres gab es eine große Änderung im Verein, denn wir haben den Herzsport umstrukturiert. Dies hat mehrere Gründe, die wir euch hier gerne erläutern möchten. Der erste und wichtigste Grund für die Umstrukturierung ist, dass Herr Dr. Schubert (unser Arzt im Haus) ein gewisses Alter erreicht hat und sich dementsprechend nach und nach aus seiner Arbeit in unserem Verein zurückziehen wird. Dies hat zur Folge, dass die ärztliche Betreuung, welche gesetzlich im Herzsport (Sportler mit Herzsportverordnung) verpflichtend ist, nicht mehr in der jetzigen Form gewährleistet werden kann. Sobald Herr Dr. Schubert nicht mehr als betreuender Herzsportarzt zur Verfügung steht, wird dies ein Rettungssanitäter übernehmen. Um die damit einhergehenden Kosten zu minimieren, haben wir die „Herzsportzeiten“ angepasst. Herzsportler mit Rehaverordnung werden demnach nur noch in den neuen offiziellen Herzsportgruppen trainieren.

Eure Vorteile auf einen Blick:

- die Kosten werden minimiert und euer Geldbeutel wird geschont
- das Herzsportangebot beruht auf neuesten Erkenntnissen und wissenschaftlichen Grundlagen
- es kommt frischer Wind in die bestehenden Gruppen (Auffüllung und Zusammenlegung)
- ehemalige Herzsportler können jetzt auch die Gruppenangebote an den übrigen Wochentagen wahrnehmen, denn wer keine Herzsportverordnung besitzt, darf auch zum Sport kommen, wenn kein Arzt/Sanitäter im Haus ist
- der Abteilungsbeitrag kann gespart werden, indem in Zukunft statt der bisherigen Herzsportverordnung eine orthopädische Verordnung vom Arzt ausgestellt wird

Nach anfänglichen kleineren Problemen ist der größte Teil der Umstrukturierung inzwischen geschafft. Ein Dankeschön an alle Sportler für eure Kooperation! Dieses Jahr wird als Übergangsjahr betrachtet. Beachtet bitte, dass nur Herzsportler mit Rehaverordnung in den Herzsportgruppen teilnehmen können. Im Umkehrschluss heißt das auch, wer eine Rehaverordnung Herzsport hat, muss in eine Herzsportgruppe wechseln! Ausnahme: Wessen Verordnung dieses Jahr abläuft, kann in seiner Gruppe bleiben.

Wir danken euch für euer Verständnis und eure Mitarbeit!

Unsere aktuellen Kurstermine

- | | | |
|---------------------------------|---------------|----------------------|
| • Progressive Muskelentspannung | ab 14.04.2020 | Dienstag 17.30 Uhr |
| • Zumba | ab 17.02.2020 | Montag 19.30 Uhr |
| • Zumba | ab 04.03.2020 | Mittwoch 18.30 Uhr |
| • Laufseminar - 5 km und 10 km | ab 27.02.2020 | Donnerstag 18.00 Uhr |
| • Laufseminar - Nordic Walking | ab 27.02.2020 | Donnerstag 18.00Uhr |
| • Pilates für Einsteiger | ab 15.04.2020 | Mittwoch 14.00 Uhr |
| • Faszientraining | ab 16.04.2020 | Donnerstag 18.00 Uhr |
| • Outdoor-HIIT | ab 17.04.2020 | Freitag 18.15 Uhr |

18. Leipziger AOK Plus Frühjahrslauf

Nach dem Teilnehmerrekord zum 17. Frühjahrslauf freuen wir uns, euch auch in diesem Jahr zum 18. Leipziger AOK Plus Frühjahrslauf – am 21. März 2020 ab 13.00 Uhr – zu begrüßen. Gelaufen werden sowohl die Strecken 2,5 km, 5 km als auch 10 km durch den Clara-Zetkin-Park und die „Nonne“. Alle interessierten Nordic Walker/innen können sich auf die 5 km-Runde freuen. Und auch für die Bambinis unter 6 Jahren (Strecke 400 m) und die Schüler/innen in den Altersklassen U8 und U12 (Strecke 2 km) ist gesorgt. Die Anmeldung kann online bis 17.03. erfolgen. Alle weiteren Informationen findet ihr im Frühjahrslauf-Flyer oder online auf bsv-aok.de.

18. Leipziger AOK PLUS Frühjahrslauf
am **21. März 2020** – 13.00 Uhr
400m, 2km, 5km, 10km
durch Clara-Zetkin Park und Nonne
Infos unter www.bsv-aok.de



Personalwechsel im Verein

Mit dem Jahresende beendeten mit Viola Eckert und Dr. Detlev Günz zwei langjährige Angestellte ihre hauptamtliche Tätigkeit in unserem Verein und können seit 1. Januar ihren (Un)Ruhestand genießen. Detlev Günz hat als Geschäftsführer über 19 Jahre den Verein maßgeblich geprägt und souverän geleitet. Jetzt ist genug Zeit für Garten, Reisen und RB Leipzig. Detlev bleibt dem Verein als Präsident erhalten. Die Geschäftsleitung liegt seit Beginn des Jahres in den Händen von Knut Trauboth.



Mit Viola Eckert verlässt uns eine Mitarbeiterin, die von Beginn an für unseren Verein tätig war. Ihre Familie wird sich sicher sehr freuen, dass sie jetzt mehr Zeit hat. Ihre Aufgaben übernimmt unsere neue Mitarbeiterin Elke Prüfer. Viola und Detlev wurden zu unserer Weihnachtsfeier 2019 würdig und sehr stimmungsvoll aus dem aktiven Dienst verabschiedet. Vielen lieben Dank an beide für die gemeinsamen Jahre im BSV.

Termine 2020

21.03.	18. Leipziger AOK Plus Frühjahrslauf
10.04.	Eröffnung der Minigolf-Saison
10.05.	11. Leipziger Volksbank Frauenlauf
22. - 24.05.	Lauf-Wochenende auf dem Rabenberg
14. - 18.06.	Integrationskurs „Aktiv und Gesund“
03.07.	Sommer-Volleyballturnier
20.07. - 28.08.	Sommersportplan
06. - 10.09.	Integrationskurs „Gemeinsam fit“
August/September	Abteilungsversammlungen
September	Vereinsmeisterschaft Minigolf
06.10.	Delegiertenkonferenz
31.10.	Ende der Minigolf-Saison
Oktober/November	Fernwettkampf Kegeln
24.12.20 - 03.01.21	Pause zum Jahreswechsel

Preiserhöhung für Sauna-Nutzung

Seit dem 1. Januar 2020 haben wir erstmals seit Bestehen unsere Saunapreise erhöht. Die Vorankündigung der Erhöhung führte zu einem drastischen Anstieg des 10er-Karten-Absatzes im Dezember 2019. Bis zum 31. März 2020 haben diese in 2019 erworbenen Karten noch Gültigkeit. Ab dem 1. April 2020 muss zu jedem „alten“ Sauna-Abschnitt je 0,80 Euro zugezahlt werden.

Vorstellung Dominic Espen

Dominic Espen (29 Jahre) ist studierter Sportwissenschaftler mit Schwerpunkt Rehabilitation und Prävention. Seit Beendigung seines Studiums 2017 unterstützt er Menschen auf dem Weg in die Schmerzfreiheit als Schmerzspezialist nach Liebscher und Bracht. Weitere Spezialisierungen seinerseits sind Faszienyoga und vegane Ernährung. Der gebürtige Saalfelder (Saale) spielt seit seinem achten Lebensjahr Radball. Dabei konnte er mit seinem Partner, neben einer Saison in der 1. Bundesliga, auch schon einmal einen 5. Platz beim Deutschlandpokal erspielen. Aktuell spielt er in der 2. Bundesliga und ist ambitioniert wieder aufzusteigen. Wir sagen herzlich willkommen im Team Dominic!

