

# SportZeit

## Newsletter 1/2023

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



## BSV-Terminkalender 2023:

- 18.03.2023 Leipziger AOK Plus Frühjahrslauf
- 07.05.2023 Leipziger Volksbank Frauenlauf
- 02. – 04.06.2023 Laufcamp Rabenberg
- 07.07.2023 Sommer-Volleyballturnier
- 10.07. – 20.08.2023 Sommersportplan
- 19.09.2023 Delegiertenkonferenz
- 23.12.2023 – 01.01.2024 Schließzeit zum Jahreswechsel

### 19. AOK PLUS Frühjahrslauf – Jetzt anmelden!

Traditionell am dritten Samstag im März jagt nicht nur die Leipziger Laufszene beim Frühjahrslauf Punkte für die Stadtrangliste. Am 18.03.2023 lässt sich die Frühjahrsform über Strecken von 400 bis 10.000 Meter überprüfen. Außerdem stehen Fitnesslauf und (Nordic) Walking über 5.000 Meter auf

dem Programm. Der erste Start ist um 13.10 Uhr. Die Anmeldungen laufen direkt über [www.baer-service.de/veranstaltung/LFL](http://www.baer-service.de/veranstaltung/LFL) (oder Scan des QR-Codes rechts), im Fitnessstudio des Vereins oder während der Sprechzeiten. Wir freuen uns auf viele laufbegeisterte Menschen auf und an der Strecke.



### 12. Leipziger Volksbank Frauenlauf

Am 07.05.2023 nehmen wieder zahlreiche Frauen und Kinder den Park unter ihre flinken Füße, um laufend beim Leipziger Volksbank Frauenlauf Geld für den guten Zweck zu sammeln und ein Zeichen gegen häusliche und sexualisierte Gewalt zu setzen. Um 9.45 Uhr startet der Lauf über 10 Kilometer. Über 5 Kilometer starten auch die (Nordic) Walkerinnen. Der

Lauf über 2,5 Kilometer schließt die Veranstaltung. Seid dabei und unterstützt die Startenden und die Benefizveranstaltung zu Gunsten des Frauen für Frauen e.V. Leipzig! Anmeldungen über <https://baer-service.de/veranstaltung/FLL> oder ebenfalls über den Scan des QR-Codes rechts, im Fitnessstudio des Vereins oder während der Sprechzeiten.



### Unsere neuen Kurse im Winter – Jetzt anmelden!

Die Kursanmeldung und Bezahlung erfolgen zu den Sprechzeiten des Vereins oder in unserem Fitnessstudio. Weitere Infos zu Kursdauer, Kosten etc.: [www.bsv-aok.de/sportangebot](http://www.bsv-aok.de/sportangebot)

#### Pilates für Fortgeschrittene\*

ab 21.02.2023 Dienstag 19.00 Uhr

#### Rückenschule Primärprävention\*

ab 22.02.2023 Mittwoch 17.00 Uhr

#### Faszientraining\*

ab 22.02.2023 Mittwoch 18.00 Uhr

#### Laufseminar\*

ab 23.02.2023 Donnerstag 18.00 Uhr

#### Mami-Pilates\*

ab 24.02.2023 Freitag 9.30 Uhr

#### Outdoor-HIIT\*

ab 24.02.2023 Freitag 18.00 Uhr

#### Zumba

ab 01.03.2023 Mittwoch 19.00 Uhr

und

ab 09.03.2023 Donnerstag 19.30 Uhr

#### Yogiletics

ab 16.03.2023 Donnerstag 18.00 Uhr

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



# Neu im Team:

## Thomas Mählich



Hey, ich bin Thomas und ihr trefft mich seit November 2022 als Sporttherapeut hier im Verein an. Vieles ist mir noch vertraut, da ich bereits 2015/16 als freiberuflicher Therapeut in Leipzig, unter anderem auch hier im BSV, gearbeitet habe. Derzeit mache ich noch eine Ausbildung zum ärztlich geprüften Gesundheitsberater, um Menschen ganzheitlich beraten und helfen zu können. Ich freue mich darauf, mit meinem Wissen viele Sportler hier im Verein zu unterstützen und neue Wege aufzuzeigen. Sportlich gesehen bin ich in fast allen Bereichen zu Hause, da ich schon als Kind immer wieder neue Sportarten wie z.B. Tischtennis, Skispringen, Karate, Leichtathletik etc. ausprobiert habe. Bis bald, wir sehen uns beim Sport!

## Oliver Krause



Seit November 2022 bin ich nun schon ein Teil des BSV-Teams. Zeit sich mal richtig vorzustellen. Mein Name ist Oliver. Ich bin 24 Jahre alt und gebürtiger Dresdner. Im Oktober letzten Jahres habe ich an der Universität Leipzig erfolgreich meinen Bachelor Sportwissenschaften mit Schwerpunkt Rehabilitation & Gesundheitssport abgeschlossen. Wenn ich nicht gerade mit euch in den Sporträumen herumspriege, dann findet ihr mich entweder auf einem Beachvolleyballplatz oder in den Bergen beim Wandern und Klettern. Ich freue mich auf die kommende Zeit mit euch.

## Vorstellung SportScheck-Vorteilsprogramm

Der BSV hat für seine Mitglieder einen tollen Bonus mit dem Sportwarenhändler SportScheck ausgehandelt. Für alle BSV-Vereinsmitglieder gibt es ab sofort 10 % Nachlass auf das komplette SportScheck Sortiment und 30 % Nachlass auf alle Filialservices und Testequipment. Zusätzlich könnt ihr Bonuspunkte sammeln, euch Gutscheine sichern und es gibt jede Menge Top-Deals rund um deinen sportlichen Lebensstil in der Sportscheck-Vorteilswelt, wenn ihr euch als BSV-Mitglied im SportScheck-Vorteilsprogramm registriert.

Die Anmeldung ist kinderleicht und dauert keine zwei Minuten. Alle weiteren Infos dazu gibt es unter [sportscheck.com/vorteilsprogramm](https://sportscheck.com/vorteilsprogramm) oder ihr scannt einfach direkt den beistehenden QR-Code ein. Umgedreht tut ihr mit eurer Teilnahme am SportScheck-Vorteilsprogramm auch eurem Verein etwas Gutes, denn für jeden Einkauf, den ihr ab sofort bei SportScheck macht, erhält der BSV eine jährliche Cashback-Auszahlung von 3 % des gesamten BSV-Mitglieder-Umsatzes. Tolle Aktion, die sich für alle Seiten richtig lohnt!



## Kurz und knapp

► **Nepal-Spendenaktion:**  
Unsere jährliche Spendenaktion zu Gunsten unserer beiden nepalesischen Patenkinder im Dezember brachte insgesamt 714,15 Euro ein. Damit kann das gesamte Schulgeld für beide Kinder für ein weiteres Jahr finanziert werden. Wir möchten uns ganz herzlich bei allen Spendern bedanken!

► **Öffnet die Sauna wieder?**  
Unsere Sauna soll nach Abschluss der Bauarbeiten in der Damenumkleide und -dusche zwei Tage pro Woche öffnen. Eine Umfrage dazu, welche Tage unter den Mitgliedern am meisten gewünscht werden, läuft aktuell in unserem Fitnessstudio. Aufgrund gestiegener Energiekosten werden sich die Saunapreise erhöhen (müssen). Alle Infos erfahrt ihr natürlich rechtzeitig vor der Öffnung.

► **Hinweis an alle Rehasportler:**  
Wir möchten an dieser Stelle unsere Rehasportler ohne Vereinsmitgliedschaft darauf hinweisen, regelmäßig an ihrer Rehasportmaßnahme teilzunehmen. Dies ist nicht nur für die eigene Gesundheit und Nachhaltigkeit der Maßnahme wichtig. Nach sechs Wochen ohne Teilnahme und ohne Rückmeldung an ihren Trainer wird die Verordnung abgerechnet und der Platz in der jeweiligen Rehasportgruppe nach den Vorgaben der Krankenkassen wieder frei- und neu vergeben.

► **Sanierung Minigolfanlage**  
Bereits Mitte Januar hat die Firma Fun-Sports Germany im Verein die Schäden an den Minigolfbahnen aufgenommen. Bis spätestens Mitte Mai sollen dann eine Vielzahl der Bahnen planmäßig erneuert sein.

