

SportZeit

Newsletter 3/2024

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



Resümee zum Sommer-Volleyball-Turnier 2024

Am 21. Juni 2024 gab es im BSV kein Halten mehr. Weder beim Wasser von oben, noch bei der Stimmung auf den Plätzen. Während ein Gewitter mit einem heftigen Platzregen die Felder in eine kleine Seenlandschaft, welche mit dem Neuseenland in Konkurrenz treten konnte, verwandelte, musste überlegt werden das Turnier abzusagen. So plötzlich wie alles begann war es auch wieder vorbei und alle packten mit an, die Wassermassen von den Feldern zu „schippen“. Mit zwölf Teams ging es dieses Jahr ausgebucht an den Start und mit einem Spiel mehr als im vorherigen, konnten die Teilnehmenden ihr Können unter Beweis stellen. Mit Spiel und Spaß beendeten die Teams ihre Spiele und am Ende konnte der Vorjahressieger seinen Titel

verteidigen. Herzlichen Glückwunsch auch hier nochmal an Pritsch Perfect. Das Turnier war ein voller Erfolg und hat uns super viel Spaß gemacht. Danke dafür! Wir freuen uns bereits jetzt, euch nächstes Jahr begrüßen zu dürfen und vielleicht noch einen drauf zu setzen. Bleibt bis dahin gesund und besucht auch unsere anderen Angebote im Verein. Wir danken auch unseren Sponsoren Decathlon im Petersbogen, Subway Jens Reinhardt und der AOK PLUS für ihre Unterstützung beim Sommer-Volleyball-Turnier. PS: Entschuldigung an Nicht ins Gesicht für das falsche Errechnen der Platzierung... nächstes Jahr wird's besser. Versprochen. Sportliche Grüße von eurem Abteilungsleiter Ballsport Anton Kulikov



Einladung zur Delegiertenkonferenz

Am 01.10.2024 findet unsere diesjährige Delegiertenkonferenz statt. Beginn ist um 18 Uhr im Tagungsraum der AOK PLUS in der Willmar-Schwabe-Straße (am Waldplatz). Jedes Vereinsmitglied ist herzlich eingeladen. Einzige Voraussetzung: Meldet euch bei unserem Team und lasst euch als Delegierte eintragen. Themen sind die Bilanz des Vorjahres, der Haushalt des nächsten Jahres und die Dinge, mit denen sich unser Verein derzeit beschäftigt. Wir freuen uns auf euer Kommen.

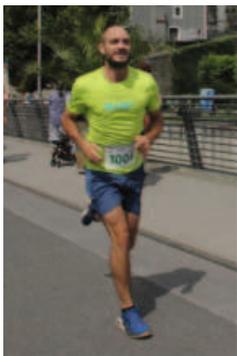




Rückblick auf die Cheerdance-EM 2024

Ende Juni ging es für unsere beiden Deutschen Meister-Cheerdance-Teams nach Oslo/Norwegen. Trotz großer Aufregung konnte sich unsere Jugend (AK 12-15) in einem starken Teilnehmerfeld gut präsentieren und sich einen soliden 13. Platz sichern. Die Damen (AK Ü16) durften sich bei einem reibungslosen Durchgang über den 6. Platz und den bisher größten Erfolg auf internationalem Boden freuen. Nach der EM hieß es erstmal Sonne tanken und die Sommerpause genießen, bevor es seit Anfang August wieder mit frischer Energie in die nächste Saison geht. Wir möchten uns bei allen Mitgliedern, Eltern und Unterstützern bedanken, die für unsere Teilnahme an der Europameisterschaft gespendet und uns die Daumen gedrückt haben!

Neu im Team Maik Schätzel



Hey ihr Lieben! Ich bin der Maik und verstärke das Therapeutenteam des BSV AOK Leipzig seit August. Geboren vor 35 Jahren im schönen Görlitz am östlichsten Zipfel der Republik hat mich der Ruf nach Freiheit und Abenteuer schon immer in die weite Welt hinaus gezogen. Das mündete in den letzten Jahren in einer anderthalb jährigen Radreise bis an die iranische Grenze und einer dreijährigen Weltreise im VW-Bulli. Ich liebe es, den eigenen Horizont zu erweitern, Perspektiven zu ändern und sich in andere Lebensweisen und -entwürfe hinein zu denken. Und ich liebe es aktiv zu sein und den Körper in Schwung zu halten - von daher: Legen wir los!

teuer schon immer in die weite Welt hinaus gezogen. Das mündete in den letzten Jahren in einer anderthalb jährigen Radreise bis an die iranische Grenze und einer dreijährigen Weltreise im VW-Bulli. Ich liebe es, den eigenen Horizont zu erweitern, Perspektiven zu ändern und sich in andere Lebensweisen und -entwürfe hinein zu denken. Und ich liebe es aktiv zu sein und den Körper in Schwung zu halten - von daher: Legen wir los!

Vorstellung neues Kursangebot: **Hatha Yoga**

Yoga ist ein ganzheitlicher, spiritueller Übungsweg und gleichzeitig Lebensphilosophie, die Körper, Geist und Seele zusammenführt. Im Hatha-Yoga wird durch Asanas (Körperstellungen) der Körper gestärkt und beweglicher. Mit Hilfe von Meditation und Atemübungen wird der Geist trainiert, sich auf den jetzigen Moment zu fokussieren. Wir lernen unsere Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und zu beobachten. Unsere Yoga-Trainerin Aida (siehe Foto) sagt: "Yoga schenkt uns mehr

Vitalität, Achtsamkeit, Selbstbewusstsein und Lebensfreude. Darüber hinaus trainieren wir Gelassenheit und innere Ruhe, Beweglichkeit, Kraft und ein starkes Herz-Kreislauf- und Nervensystem." Unser neuer Kurs startet am 25.10.2024. Hatha Yoga: immer freitags 16 Uhr im BSV AOK Leipzig, 120 Euro für 8 Wochen Kurs. Sei auch du mit dabei und melde dich jetzt an!



Aktiv durch den Herbst mit unseren neuen Kursen

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 14.10.2024 - Montag 18 Uhr
 - **Pilates für Fortgeschrittene*:** ab 14.10.2024 - Montag 19 Uhr
 - **Functional Training*:** ab 17.10.2024 - Donnerstag 20.30 Uhr
 - **Pilates für Fortgeschrittene*:** ab 18.10.2024 - Freitag 18 Uhr
 - **Yogiletics:** ab 22.10.2024 - Dienstag 19 Uhr
 - **Yogiletics:** ab 24.10.2024 - Donnerstag 18 Uhr
 - **Hatha Yoga:** ab 25.10.2024 - Freitag 16 Uhr
 - **Kettlebell-Fitness:** ab 30.10.2024 - Dienstag 18 Uhr
 - **Kinderschwimmen:** ab 05.11.2024 - Dienstag 16 Uhr
- *eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist möglich.

Aktion für alle Rehasportler ohne Vereinsmitgliedschaft

Unsere Mitglieder haben wir bereits im Sommer mit unserer beliebten "Bring deinen Freund mit"-Aktion verwöhnt. Jetzt sind alle Rehasportler ohne Vereinsmitgliedschaft an der Reihe: ihr dürft die Monate Oktober und November dafür nutzen, bei uns im Verein zu vergünstigten Konditionen Mitglied zu werden! Alle Rehasportler, die noch nicht Mitglied im BSV sind, es aber sowieso werden wollten und deren Rehasportverordnung noch mindestens bis 31.03.2025 gültig ist, sparen sich 10 Euro Aufnahmegebühr und erhalten einen Gutschein nach Wahl für 1x Sauna oder 1x Minigolf gratis, wenn sie bis Ende November Mitglied werden.

Die Vorteile deiner Vereinsmitgliedschaft sind glasklar:

- Bezuschussung der Vereinsmitgliedschaft durch die Krankenkasse (Bonus-Programm)
- andere Angebote im Verein günstiger nutzen (Sauna-Abo u. Einzelnutzung, Minigolf, Kegeln)
- flexibler Wechsel deiner Sportgruppe möglich
- Wasserangebote nutzen (Schwimmen und Wassergymnastik)
- dein Platz in deiner Sportgruppe bleibt dir auch bei längerem Fehlen erhalten
- keine langen Vertragslaufzeiten (Kündigung immer halbjährlich möglich)
- du unterstützt unseren Verein, dir weiterhin Sport auf höchstem Niveau bieten zu können

Worauf wartest du noch? Sprich direkt deinen Trainer oder deine Trainerin auf die Teilnahme an der Aktion an und werde jetzt BSV Mitglied!

