

SportZeit

Newsletter 3/2026

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



Es war ein Fest mit euch!

Wir blicken zurück auf ein spannendes Sommer-Volleyball-Turnier 2026. 12 Teams kämpften am 3. Juli auf unserem Vereinsgelände um den Sieg! Mit großem Einsatz und sportlichem Ehrgeiz sorgten sie für packende Spiele und eine mitreißende Stimmung auf dem Platz. Bestes Wetter und die kulinarische Unterstützung unseres Parkstüßls rundeten den Tag ab. Am Ende holte sich das Team "Chaos im Netz" den ersten Platz und somit den Turniersieg – herzlichen Glückwunsch! Platz zwei ging an das Team "Blockzeit", welches aus Sportlehrer:innen des BSV bestand. Dritter Platz wurde das Team "Netztester". Ein riesiges Dankeschön geht an alle Teams für euren Einsatz und eure Fairness, sowie an den Sponsor des Turniers: Subway (Jens Reinhardt) und alle helfenden Hände. Ihr alle habt das Event zu einem echten Highlight gemacht. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Turnier und hoffen, euch alle dort wieder begrüßen zu dürfen!

BackCheck - Teste deine Rumpfkraft

Seit Juli steht unseren Fitness-Mitgliedern der BackCheck zur Verfügung. Mit diesem Analyseverfahren kann die Maximalkraft verschiedener Muskelgruppen gemessen und mit Referenzwerten verglichen werden. Neben der Messung der Rumpf-Maximalkraft (Bauch- und unterer Rücken sowie Brust- und oberer Rücken) ermöglicht der BackCheck auch Kraftmessungen der Arme, Beine sowie der Halswirbelsäule. Der Test hilft dabei, mögliche Schwächen und muskuläre Dysbalancen zu erkennen. Auf Grundlage der Ergebnisse können unsere Trainer:innen individuelle Empfehlungen für das weitere Training geben. Darüber hinaus lässt sich der Erfolg eines gezielten Trainings objektiv nachvollziehen, indem die Ergebnisse eines Ersttests mit denen eines Folgetests verglichen werden. Der BackCheck wird für alle Mitglieder des Fitnessstudios angeboten, dauert inklusive digitaler Auswertung etwa 45 Minuten und kostet 25 Euro. Den ersten Test bieten wir zum Sonderpreis von 15 Euro an. Für weitere Informationen und Fragen stehen unsere Trainer:innen jederzeit gerne zur Verfügung.



verteidigen (seit 2023 ungeschlagen). Wir gratulieren zur grandiosen Leistung und drücken für die kommende Wettkampfsaison alle Daumen. Die dauerhaft guten Erfolge haben sich herumgesprochen, sodass derzeit in keiner der drei Altersklassen freie Plätze vorhanden sind.

Zwei auf einen Schlag!

Wenn du bei Decathlon im Sachsenpark einkaufst, erhältst du bei Vorlage deines Mitgliedsausweises 10 Prozent Rabatt. Der Verein bekommt 5 Prozent des Einkaufswertes gutgeschrieben. Gönn dir was Sportliches und tu deinem Verein dabei etwas Gutes. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Decathlon im Sachsenpark für die Partnerschaft!

Renovierung der Duschräume

Im Juni wurden unsere ältesten Duschräume im Erdgeschoss neben der Turnhalle auf Vordermann gebracht. Vor allem neue Fliesen waren dringend nötig. Und weil wir einmal dabei waren, wurden auch direkt neue Armaturen installiert. Erfreulich ist, dass die Stadt Leipzig und der Freistaat Sachsen die Maßnahme mit insgesamt knapp 8.000 Euro fördern. Vielen Dank an die beteiligten Firmen und natürlich an euch für das Verständnis während der Baumaßnahme.

Cheerdance – EM Erfolg und weitere Highlights

Unsere L.E. Dancers hatten sich nach dem erlangten Deutschen Meistertitel in der Kategorie „Senior Team Jazz“ für die Europameisterschaft vom 3. bis 5. Juli 2026 in Prag qualifiziert. Dort erreichte das Cheerdanceteam unter Leitung unserer Sporttherapeutin und Cheftrainerin Natalie Nagel und ihrer ehrenamtlichen Kollegin Svenja Baumgärtner Platz 9. Auf dem Podest landeten 2x Griechenland (Platz 1 und 2) sowie Österreich (Platz 3). Auch unsere Nachwuchsteams hatten eine erfolgreiche Wettkampfsaison. Beide Teams konnten sich bei der Deutschen Meisterschaft in Ilsenburg am 7. März 2026 behaupten und Platz 4 in ihrer jeweiligen Altersklasse mit nach Leipzig bringen. Die L.E. YoungStars (AK 10-15 Jahre) konnten zudem ihren Landesmeister-Titel im „Youth Team Freestyle Pom“ erneut



Einladung zur Delegiertenkonferenz 2026

Das Präsidium des BSV AOK Leipzig e. V. lädt herzlich zur diesjährigen Delegiertenkonferenz am 10. November 2026, 18 Uhr in den Tagungsraum der AOK PLUS in der Willmar-Schwabe-Straße ein. Schwerpunkte in diesem Jahr sind die Wahl eines neuen Präsidiums und der Kassenprüfer:innen sowie nötige Satzungsänderungen. Im Vorfeld finden wieder die Abteilungsversammlungen statt, welche bereits im letzten Newsletter angekündigt wurden. Die Tagesordnung der Delegiertenkonferenz 2026 lautet:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Bestätigung der Tagesordnung
3. Feststellung der Beschlussfähigkeit
4. Bericht des Präsidiums für 2025
5. Bericht der Schatzmeisterin für 2025
6. Kassenprüfbericht für 2025
7. Diskussion zu den Berichten
8. Feststellung der Überschussrechnung 2025 und Entlastung des Präsidiums für 2025 inklusive Beschluss zur Mittelverwendung aus 2025
9. Vorstellung und Beschluss zur Satzungsänderung
10. Vorschlag und Beschluss zur Änderung der Beitragsordnung
11. Festlegung Wahlkommission
12. Wahl des Präsidiums
13. Wahl der Kassenprüferinnen
14. Vorstellung und Verabschiedung des Haushaltsplanes für 2027
15. Sonstiges

Einladung zum Herbstputz

Der Sommer neigt sich allmählich dem Ende zu – die perfekte Gelegenheit, unserem Vereinshaus gemeinsam etwas Aufmerksamkeit zu schenken. Auch in diesem Jahr möchten wir im Herbst wieder zusammen anpacken. Deshalb laden wir euch herzlich zu unserem Herbstputz am Samstag, den 19. September, von 9 bis 13 Uhr ein. Ob Fenster putzen, kleinere Aufräumarbeiten erledigen oder draußen auf dem Vereinsgelände mit anpacken – viele Hände machen die Arbeit leichter. Gleichzeitig bietet der Vormittag die Gelegenheit, sich auszutauschen, andere Vereinsmitglieder kennenzulernen und das Vereinsleben aktiv mitzugestalten. Wer dabei sein möchte, kann sich ab Ende August in die Listen an der Pinnwand im Eingangsbereich eintragen. Für Kaffee und kleine Snacks ist gesorgt. Wer etwas zum gemeinsamen Imbiss beisteuern möchte, ist natürlich herzlich willkommen. Lasst uns gemeinsam dafür sorgen, dass unser Vereinshaus ein Ort bleibt, an dem man sich gerne aufhält. Wir freuen uns auf eure Unterstützung.



Neu im Team: Tuan Le

Hallo zusammen, mein Name ist Tuan, ich bin 26 Jahre alt und aktuell als Werkstudent im BSV tätig. Parallel dazu studiere ich im Masterstudiengang Sport, Prävention und Rehabilitation, weil mich besonders interessiert, wie Bewegung die Gesundheit fördert und Verletzungen vorbeugt. Sport spielt auch in meiner Freizeit eine große Rolle. Zu meinen Hobbys gehören Surfen, Volleyball, Badminton und Spikeball. Ich probiere gerne verschiedene Sportarten aus und freue

mich immer über neue sportliche Herausforderungen, am liebsten natürlich gemeinsam im Team. Im BSV freue ich mich darauf, meine Begeisterung für Bewegung einzubringen, neue Leute kennenzulernen und gemeinsam aktiv zu sein.

Unsere neuen Kurse im Herbst:

Senioren Yoga

ab 21.08.2026 – Freitag 11.30 Uhr

Pilates für Einsteiger:innen*

ab 31.08.2026 – Montag 19.00 Uhr

Kettlebell Fitness

ab 31.08.2026 – Montag 19.00 Uhr

stark & stabil

ab 02.09.2026 – Mittwoch 10.00 Uhr

Yogiletics

ab 02.09.2026 – Mittwoch 18.00 Uhr

Pilates für Fortgeschrittene*

ab 03.09.2026 – Donnerstag 18.00 Uhr

Faszientraining*

ab 07.09.2026 – Montag 18.00 Uhr

Die Kursanmeldung ist online auf www.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.

**eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist möglich.*

Jubiläum 35 Jahre BSV AOK Leipzig e.V.

Jubiläen soll man feiern und genau das machen wir. Am Freitag, den 30.10.2026 möchten wir zusammen mit euch auf 35 Jahre Vereinsgeschichte zurückblicken, gutes Essen genießen, bekannte Gesichter wiedersehen, gemeinsam in Erinnerungen schwelgen und natürlich ausgelassen tanzen und feiern! Ort des Geschehens wird das Kulturhaus Eutritzsches sein. Der Kartenvorverkauf startet am 30.08.2026 – sichert euch euer Ticket bei uns im Fitnessstudio oder während der Geschäftszeit.

