

Rehabilitations- und Präventionssport  
[www.gesundheitssportverein.de](http://www.gesundheitssportverein.de)



# TOPPFEST

HEFT 1/2023



# Unsere Filialen in Leipzig und Umgebung

Bei Vorlage des  
Mitgliedausweises  
erhalten Sie

**5% RABATT**

auf Ihren nächsten  
Einkauf.



Orthopädietechnik · Orthopädieschuhtechnik  
Rehatechnik · Sanitätshaus · Podologie · Home Care

*Sei ein Fuchs, geh zum Wolf*

0341 711660

info@wolf-orthopaedie.de

www.wolf-orthopaedie.de

**Sanitätshaus Wolf**



**ORTHOPÄDIE- UND  
REHATECHNIK**

# Darf ich (mich) vorstellen ...

... Tina Schwabe, 26 Jahre alt und die neue Verantwortliche für unsere Vereinszeitung TOPPFIT. Seit dem 1. April 2022 bin ich im Gesundheitssportverein dabei. Die ersten acht Wochen hat mir Michael Günther jede Menge gezeigt und erklärt. Bis zum 31. Mai. Da verabschiedete er sich in seinen wohl verdienten Ruhestand.



Ursprünglich stamme ich aus dem schönen Meiningen in Thüringen. Meine Schulzeit habe ich dann aber im Internat der Sportschule in Erfurt verbracht. Dort habe ich bis zu meinem Abitur 2015 Schwimmen als Leistungssport betrieben. Diese spannende und anstrengende Zeit hat mich geprägt und mir Engagement, Ehrgeiz und Durchhaltevermögen gelehrt. Bis heute trainiere ich zwei Mal



Lieblingssportart ist Schwimmen



pro Woche und schwimme den ein oder anderen Wettkampf mit. Nach meiner Schulzeit habe ich mich dann für ein Studium der Medienkommunikation in Würzburg entschieden. Im März 2022 konnte ich nach meinem Bachelor auch den Master an der Universität abschließen. Und nun hieß es, den Weg in das Arbeitsleben zu finden. Mein Traum – Sport und Marketing miteinander verbinden. Und der Gesundheitssportverein Leipzig kann mir genau das geben. Von Michael Günther habe ich Aufgaben im Bereich Öffentlichkeitsarbeit, Presse und Marketing übernommen. In der Abteilung Kindersport darf ich wieder ins Wasser springen und Schwimmkurse für Kinder anleiten.



Platz 3 bei den Deutschen Meisterschaften der Masters in Braunschweig

## INHALT

- 4 > Vereinsfest
- 5 > Termine
- 6 > Scheine für Vereine
- 7 > Teamevents
- 8 > Gastbeitrag ABE Zuhause
- 10 > BEMER – Aktionstag
- 11 > Putztag
- 12 > GSV unterwegs in Leipzig
- 13 > Gehirnjogging
- 14 > **Wie wir stark werden und stark bleiben, bis ins hohe Alter**
- 15 > **Gastbeitrag: Lasst uns Trinken**
- 16 > **Gastbeitrag: Sanitätshaus Wolf**
- 18 > Halle zum Zweiten
- 20 > Ausflug Thomaskirche
- 21 > GSV - Weihnachtsmarkt
- 22 > Winter adé!?
- 24 > Mitgliederumfrage
- 26 > Impressum

### Sprechzeit des Vorstandes:

nach Vereinbarung  
Lessingstraße 1  
4. OG, Konferenzraum

**Bitte übermitteln Sie uns Ihre Mail-Adresse, damit wir Sie mit unserem Newsletter zeitnah über neue Entwicklungen und Aktionen informieren können.**

# Impressionen vom Vereinsfest 2022

Endlich wurde wieder gefeiert. Am 10. September wurde der Innenhof der Lessingstraße geschmückt und hergerichtet, damit ab 15.00 Uhr unser Vereinsfest starten konnte. Das Besondere in diesem Jahr – die Gemeinsamkeit. Alle Mitglieder von null bis neunundneunzig Jahren wurden eingeladen. Im Kindersportbereich wurden spannende Sportparcours aufgebaut, wo sich die Kinder richtig austoben konnten. Draußen im In-

nenhof gab es ein leckeres Kuchenbuffet mit selbst gebackenem Kuchen, Kinder-Schminken, eine Hüpfburg und ein Catering-Angebot. In kleinen Grüppchen konnte gemütlich geplaudert werden und die Band Kleine Nachtmusik sorgte für Unterhaltung. Auch der kleine Regenschauer am Nachmittag trübte die Stimmung kaum. Einige Besucher blieben eisern gut ausgestattet mit Regenschirmen sitzen.

Besonderes Highlight war die Ehrung der langjährigen Mitglieder. Da unsere große Party zum 20-jährigen Jubiläum wegen der Pandemie ausfallen musste, bot sich auf unserem Vereinsfest eine tolle Möglichkeit, die Ehrung durchzuführen. Alle Mitglieder, die über 20 Jahre in unserem Gesundheitssportverein dabei sind, bekamen ein kleines Präsent. Vielen Dank für Ihre Treue!





## TERMINE 2023

Änderungen vorbehalten! Bitte Aushänge (+ Facebook + Homepage) beachten!

April	15.	5-km-Wanderung durch das grüne Leipzig
	27.	Leipzig liest – Reizvolles in Sachsen und Thüringen und darüber hinaus
Mai	7.	Frauenlauf
September	2.	Vereinsfest
	13.	Laufend gegen Krebs

# Scheine für Vereine: 5.473 Scheine gesammelt

Danke für Ihre Unterstützung! Unglaubliche 5.473 Scheine konnten wir alle gemeinsam bei der Sammelaktion 2022 zählen – fast doppelt so viele wie 2020.

Jedes Jahr veranstaltet REWE die Sammelaktion Scheine für Vereine. Die gesammelten Scheine können einem Verein zugeordnet und gegen Prämien eingetauscht werden. Es wurde fleißig gesammelt. Uns erreichten Scheine per Post, selber eingescannt und jede Menge in unserer Sammelbox an der Rezeption. Täglich füllte sich die Box mehr und mehr, und ein Zwischenziel nach dem nächsten wurde erreicht.



*In unserer Spendenbox stapelten sich die Vereinskassenscheine.*

Das Besondere an dieser Aktion ist die Gemeinschaft und das Zusammengehörigkeitsgefühl zu einem Verein. Es erfüllt uns mit Stolz zu sehen, wie viele Vereinsmitglieder sich für unseren Gesundheitssportverein einsetzen. Vielen herzlichen Dank an alle fleißigen Sammler!

Durch die große Anzahl an Scheinen konnten wir in diesem Jahr neun Prämien bestellen.



*Von den Scheinen wurden neue Springseile, Slide-Pads, Balance-Steps und ein Schwungtuch gekauft.*

## 2. Platz in der Teamwertung beim Frauenlauf in Leipzig

Ein Team aus 19 Frauen von unserem Gesundheitssportverein startete am 15. Mai beim traditionellen 11. Leipziger Volksbank Frauenlauf. In der Teamwertung belegten sie bei diesem Event einen hervorragenden 2. Platz.

Sonnenschein, milde Temperaturen und gute Laune – beste Voraussetzungen für ein großes Laufevent. Insgesamt umfasste das Teilnehmerfeld über 1.000 Frauen. Das Besondere an dieser Veranstaltung ist das Motto Frauen laufen für Frauen. Das bedeutet, dass 4 Euro von jedem bezahlten Startgeld an den Verein Frauen für Frauen e.V. Leipzig gespendet werden.

Unsere Frauen starteten über die 5km Distanz. Dabei konnten in der offenen Klasse drei Top-10-Platzierungen erreicht werden. Johanna Dannenberg verpasste mit einem tollen 4. Platz das Podest nur knapp. Hinzu kamen ein 7. Platz von Svea von Popowski und ein 9. Platz durch Ka-



thrin Waßerrab. Auch die anderen Frauen vom Gesundheitssportverein Leipzig absolvierten die 5 km in guten Zeiten, sodass in der Teamwertung am Ende der 2. Platz gefeiert

werden konnte. Wir sind stolz, das ein Team von uns bei dieser großartigen Veranstaltung dabei war.

**Vielen Dank für euren Einsatz, Mädels – Herzlichen Glückwunsch!**

## Fit, fitter, Crossfit

Abseits der Rehasport-Pfade ging unser Therapeutenteam Mitte November mal ganz andere Wege. Auf dem Plan stand unser alljährliches Teamevent, welches nach zwei Jahren Pause endlich wieder stattfinden konnte.

In knackigen und anspruchsvollen zwei Stunden brachten uns die Trainer Ulli und David die Sportart Crossfit näher. Für uns Rehasporttrainer war das eine tolle Erfahrung, wir hatten wahnsinnig viel Spaß und am Ende des Tages auch ziemlich schmerzhaften Muskelkater. Bei Kniebeugen, AMRAPs und Rudern wurde geschwitzt und gelitten. Aber was für unsere Mitglieder gilt, gilt auch für unsere Trainer: **Ohne Fleiß, kein Preis.** *André Schilhabel*



### Steuerberatungsbüro

Dipl.-Betriebswirt

**JAKOB SCHETTERS**

Steuerberater

Leipzig

04129 Leipzig

Bitterfelder Straße 7–9

Telefon: 0341/9 04 52 32-35

Telefax: 0341/9 04 52 30

E-Mail: [J.Schettters.STB@T-Online.de](mailto:J.Schettters.STB@T-Online.de)



ABE informiert:

# Ehrenamt – Rückgrat unserer Gesellschaft

*Ehrenamtliches Engagement in Deutschland ist allgegenwärtig: Laut Freiwilligensurvey 2019 setzen sich 28,8 Millionen Menschen in ihrer Freizeit für das Gemeinwohl ein. Ihr Engagement ist dabei sehr unterschiedlich. Die einen sind Retterinnen und Retter, wenn die Not am größten ist. Sie löschen Feuer, bekämpfen Naturkatastrophen oder leisten Erste Hilfe. Andere wiederum übernehmen Aufgaben im Sportverein, **begleiten Menschen mit Beeinträchtigungen im Alltag** oder kümmern sich um die Integration von Geflüchteten.*

*Die Möglichkeiten des freiwilligen Engagements in Deutschland sind breit gefächert und in nahezu allen Lebensbereichen gegeben.*

*Eines haben die verschiedenen ehrenamtlich Tätigen aber gemeinsam: Sie alle unterstützen Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen und bereichern das Zusammenleben und den Zusammenhalt unserer Gesellschaft.*

*Quelle: Bundesministerium des Inneren und für Heimat*

In Deutschland werden aktuell ca. 4 Millionen Pflegebedürftige ambulant (zu Hause) versorgt. Davon wiederum mehr als 75 Prozent allein von



Foto: © Halfpoint - stock.adobe.com



Foto: © LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

Angehörigen! Da diese sich nach aktuellen Studien der Barmer Ersatzkasse und der AOK zu einem großen Teil durch die Pflege von Angehörigen stark oder sogar sehr stark belastet fühlen, benötigen diese Entlastung. § 45 im SGB XI regelt, dass Pflegebedürftige aller Pflegegrade den Entlastungsbetrag von 125,00 Euro im Monat für Leistungen der Pflegedienste, Tagespflegeeinrichtungen, Kurzzeitpflege und nach Landesrecht anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag nutzen können. Aufgrund von zum Beispiel fehlenden Angeboten verfallen aktuell jedoch große Teile des Entlastungsbetrages und anderer Leistungen. Nach einer Studie des VDK bis zu 12 Milliarden Euro jährlich.

Die Anerkennung der Angebote erfolgt in Sachsen durch den Kommunalen Sozialverband nach Maß-

gabe der sächsischen Pflegeunterstützungsverordnung. Dabei kommen gewerblich tätige Dienstleister, gemeinnützige Vereine und Gesellschaften sowie Nachbarschaftshelfer in Frage.

Die Nachbarschaftshelfer erhalten nach einem Basiskurs über 5 mal 90 Minuten und dem Nachweis einer vorhandenen Haftpflichtversicherung eine Registrierung über ihre zuständige Pflegekasse.

Es dürfen 10 Euro pro Leistungsstunde abgerechnet werden und maximal 40 Leistungsstunden im Monat erbracht werden. Eine Gewerbeanmeldung ist nicht erforderlich, gegebenenfalls können aber Steuern anfallen und die Einnahmen aus der Tätigkeit werden auf einige Sozialleistungen angerechnet. Für die Abrechnung der Leistungen sind die Nachbarschaftshelfer selbst verantwortlich.

Als Alternative bietet sich hier die „echte“ ehrenamtliche Tätigkeit für einen gemeinnützigen Verein oder eine gemeinnützige Organisation (z.B. gGmbH) an. Hier übernehmen die jeweiligen Organisationen sowohl die Klientengewinnung wie auch Versicherung und Abrechnung der erbrachten Leistungen bei der Pflegekasse und der vereinbarten Vergütung des Ehrenamtlers.



Foto: © Alexander Ralhis - stock.adobe.com



Foto: © pressmaster - stock.adobe.com



Einnahmen aus einer ehrenamtlichen Tätigkeit sind in bestimmten Grenzen steuerfrei und werden nicht mit Sozialleistungen verrechnet. Bei ehrenamtlichen und nebenberuflichen (auch neben einem Rentenbezug) ausgeübten Tätigkeiten in der Betreuung und Unterstützung Pflegebedürftiger können Freibeträge bis zu 3.000,00 Euro im Jahr Steuer- und Sozialabgabenfrei bezogen werden.

### **Bürgerliches Engagement im Ehrenamt kann sich also doppelt lohnen!**

Um dem Pflegenotstand in Deutschland, insbesondere in Sachsen entgegenzuwirken, hat sich die ABE Zuhause gGmbH Ende 2022 entschieden, zusätzlich zu den angestellten Betreuungskräften auch Angebote für an ehrenamtlichen Tätigkeiten Interessierte zu schaffen.

Dazu wurde aus der GmbH eine „g“emeinnützige GmbH. Nach der bereits erfolgten Anerkennung der Gemeinnützigkeit durch das Finanzamt können nun auch „Ehrenamtler“ beschäftigt werden. Das Aufgabengebiet liegt in der regelmäßigen sozialen und hauswirtschaftlichen Unterstützung Pflegebedürftiger. Von der Schaffung einer passenden Tagesstruktur, gemeinsamen Spaziergängen, Gesprächen, Begleitung zu au-

ßerhäuslichen Aktivitäten bis zum Einkauf, Ehrenamtler helfen bei der Bewältigung des täglichen Lebens. Angeleitet, begleitet und unterstützt werden die Helfenden dabei von Fachkräften aus der Pflege. Neben einem (erforderlichen) Basiskurs über 40 Unterrichtseinheiten erfolgen regelmäßige Schulungen, Teambesprechungen und gemeinsame Besuche bei den Pflegebedürftigen.

Auch Sie können helfen, älteren und/oder pflegebedürftigen Menschen einen möglichst langen Aufenthalt in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Und wer möchte das nicht auch für sich selbst?

Ob als Nachbarschaftshelfer oder ehrenamtlicher Helfer – nur gemeinsam und mit bürgerlichem Engagement bewältigen wir die demografischen Herausforderungen unserer Zeit.

**Bei Interesse können Sie hier weitere Informationen erhalten:**

### **1. Nachbarschaftshelfer**

Ansprechpartner und Kursanbieter für die Anerkennung als Nachbarschaftshelfer

Kontaktstelle Nachbarschaftshilfe

**vivacus care GmbH**,

Tauchaer Straße 83, 04349 Leipzig

Tel. 0341 65673090

E-Mail. [info@vivacus.care](mailto:info@vivacus.care)

Internet: [www.leipziger-nachbarschaftshelfer.de](http://www.leipziger-nachbarschaftshelfer.de)

Vor Ort Termine nach Vereinbarung

### **2. Ehrenamtliche Tätigkeit**

Ansprechpartner

**ABE Zuhause gGmbH**

Gustav-Adolf-Str. 10

04105 Leipzig

0341 90968330

[info@abe-zuhause.de](mailto:info@abe-zuhause.de)

[www.abe-zuhause.de](http://www.abe-zuhause.de)



Foto: © pikselstock - stock.adobe.com



Foto: © highwaystarz - stock.adobe.com

## **ABE – Betreuungs- und Entlastungsangebote:**

- ▶ Gemeinsame Unternehmungen
- ▶ Begleitung
- ▶ Haushalthilfe
- ▶ Unterstützung bei der Selbstversorgung
- ▶ Betreuung demenziell Erkrankter



**Telefon 0341 90968330 / [www.abe-zuhause.de](http://www.abe-zuhause.de)**

# BEMER-Matte zum Ausprobieren

Die BEMER-Therapie hautnah erleben, mit unserer Expertin Anna Zähr ins Gespräch kommen und interessante Informationen rund um die BEMER-Matte sowie die BEMER-Therapie erfahren – dies alles war bei unseren zwei BEMER-Aktionstagen möglich.

Der Gesundheitssportverein hat sich eine BEMER-Matte angeschafft, um seinen Mitgliedern ein besonderes Angebot machen zu können. Bei der BEMER-Therapie handelt es sich um eine Magnetfeldtherapie, bei der die Mikrozirkulation angeregt wird. Kleinste Blutgefäße, werden gelockert und wieder durchblutet. Das führt zu einer verbesserten Regeneration und Durchblutung des gesamten Körpers.

Für unsere zwei BEMER-Aktionstage haben wir im Foyer der 1. Etage einen kleinen Stand aufgebaut. Auf einem Laptop wurde ein Video zur BEMER-Therapie abgespielt, welches die Wirkungsweise zeigt. Unsere Expertin Anna Zähr betreute den Stand. Sie kam dabei mit Interessierten ins Gespräch, verteilte Flyer und beantwortete eifrig die Fragen. Natürlich durfte auch die BEMER-Matte nicht fehlen. Zum Aktionstag durfte sie kostenlos ausprobiert werden unter der fachlichen Aufsicht unserer Expertin.



*Die Expertin Anna Zähr nahm sich viel Zeit für die Fragen unserer Mitglieder.*

Die Anwendung ist leicht, schnell und entspannend. Empfohlen wird zu Beginn eine Anwendungszeit von acht Minuten zwei bis drei Mal pro Woche. Sie können sich nach ihrer Trainingseinheit ganz entspannt auf die BEMER-Matte legen, der Therapeut stellt das Programm ein, und acht Minuten die Therapie auf sich wirken lassen. Bereits nach einigen Wochen regelmäßiger Nutzung sind erste Ergebnisse zu spüren. Beispielsweise

berichten Nutzer über eine schnellere Regeneration nach dem Training oder einen erholsameren Schlaf.



*In einem separaten Raum kann die BEMER-Matte ungestört genutzt werden.*



*Die BEMER-Therapie konnte kostenlos getestet werden.*

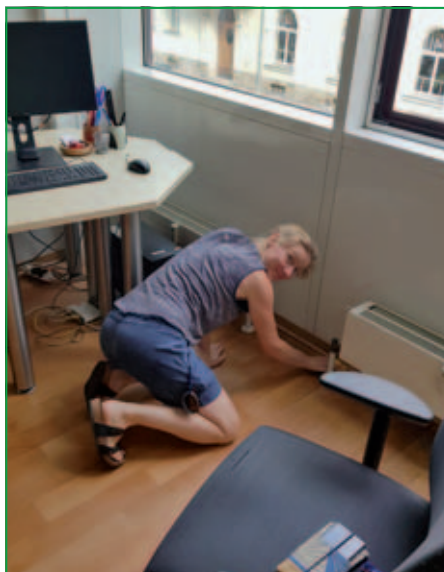
Für weitere Informationen und die Buchung der BEMER-Matte können Sie gerne unsere Therapeuten ansprechen. Der Hauptverantwortliche für die BEMER-Therapie im Gesundheitssportverein ist Pierre Hartmann.

# Putztag am 26. August

Mit Besen, Wischmopp, Lappen, Eimern, Putzmitteln und lauter Musik ausgestattet, hat das Team am 26. August eine Putzaktion an der Rezeption und in der 1. Etage durchgeführt. Mit vollem Einsatz wurde geputzt und entstaubt, um den Gesundheitssportverein wieder auf Vordermann zu bringen. Unter anderem wirbelte das Putz-Team durch die Sporträume, den Geräteraum, die Cafeteria, den Ergometerraum, den Wassertresen, durch die Rezeption und die Umkleiden.



Ein paar Impressionen zeigen den Einsatz der Kollegen am Putztag. Vielen Dank an alle fleißigen Helfer, die beim Reinigen und Entstauben geholfen haben.



Es ist unser Anspruch, allen Sportlern, die bei uns trainieren, saubere Räume, Sportgeräte und Trainingsflächen bereitzustellen. Daher ist es wichtig, von Zeit zu Zeit den Verein für einen Tag zu schließen, um eine Grundreinigung vorzunehmen.



# Laufend gegen Krebs – Sonnenblumenlauf 2022



Auch wenn das Wetter nicht so richtig mitspielen wollte, hat es sich eine kleine Gruppe von mutigen GSV-Mitarbeitern und Mitgliedern nicht nehmen lassen, am diesjährigen



Spendenlauf teilzunehmen. Bei dieser Gelegenheit hat der Gesundheitssportverein eine Spende von 200,00 € aus unserem „Papiersammelgeld“ an die Organisatoren übergeben. Gemeinsam als Gesundheitssportverein-Team konnten wir



unseren Beitrag dazu leisten, gegen die Krankheit Krebs zu kämpfen und unsere Solidarität gegenüber Betroffenen zeigen. Danke an alle Läufer, Sammler und die Organisatoren dieser Veranstaltung.

Auch im neuen Jahr 2023 möchte der Gesundheitssportverein wieder an diesem großartigen Lauf teilnehmen. Wir freuen uns über jedes Mitglied und jeden Mitarbeiter, der Teil des Teams werden möchte. Termin ist Mittwoch, der 13. September um 16.00 Uhr

## AOK Plus Erlebnistag auf dem Augustusplatz

Der Augustusplatz wurde am 17. September durch die AOK zu einer grünen Oase mit jeder Menge Mitmachangebote verwandelt. Zahlreiche Vereine hatten die Möglichkeit sich zu präsentieren, ihre Angebote vorzustellen und die Besucher zum Mitmachen zu animieren. Unser



Gesundheitssportverein baute einen kleinen Stand auf und nutzte diese Gelegenheit, sich nach außen zu präsentieren. Besonders gut kam der Gleichgewichtstest mit unserem S3-Check-Gerät an. In 2 mal 30 Sekunden Testblöcken wurde die Balance überprüft und mit dem Durchschnitt

der Altersklasse verglichen. Unsere Therapeuten gaben den Besuchern dabei hilfreiche Tipps, wie sie ihr Gleichgewicht verbessern können. Auf einer Bühne in der Mitte stellte unser Therapeut André Schilhabel unseren Gesundheitssportverein für die Besucher vor.



# GEHIRN JOGGING



## Hirnsport und Gedächtnistraining

Halten Sie Ihr Gehirn und Ihr Gedächtnis fit mit unterschiedlichen Herausforderungen und Übungen. Mehr kostenlose Rätsel und Aufgaben finden unter [www.HirnSport.de](http://www.HirnSport.de) und in unseren Büchern. Zuletzt erschienen:



**Gedächtnistraining für Senioren**  
 ISBN: 3968900820  
 Erschienen: 2022 im BrainBook Verlag  
 200 Seite mit 500+ Aufgaben und mit vier Schwierigkeitsgraden

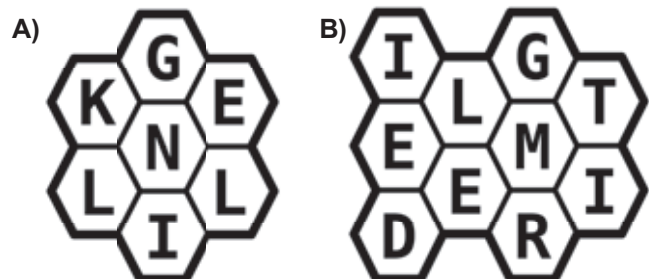
### 1.) Fehlende Operatoren

Ergänzen Sie die Operatoren (+, -, \*, /) in den Rechnungen, damit die Gleichungen jeweils korrekt sind.

- A)  $(16 \_ 7) \_ 9 = 81$
- B)  $21 \_ (23 \_ (20 \_ 15)) = -7$
- C)  $16 \_ 10 \_ (25 \_ 4) = 181$
- D)  $19 \_ 11 \_ (11 \_ 3) = 195$

### 2.) Wort-Schlange

Ein Wort schlängelt sich durch alle Waben von einem Buchstaben zu den angrenzenden Waben. Es kommen keine Sprünge vor. Wie lautet das gesuchte Wort?



### 3.) Mathe-Puzzle

Eine Rechnung ist in Puzzleteile zerfallen. Setzen Sie die Rechnung wieder korrekt zusammen. Wie lautet das Ergebnis der Rechnung?



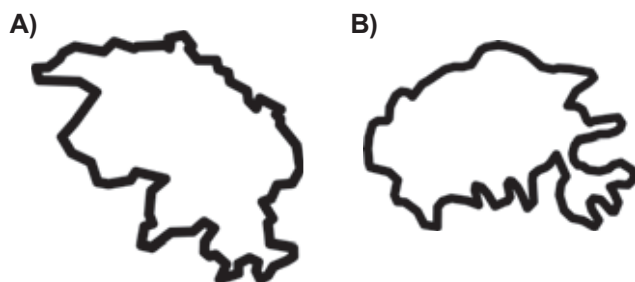
### 4.) Wort-Muster

Durchsuchen Sie Ihr Gedächtnis: Welcher Wörter fallen Ihnen ein, die auf folgende Muster passen. Der Platzhalter „\_“ steht für beliebige Buchstaben.

- A) \_ \_ E \_ K
- B) \_ \_ U E \_

### 5.) Ländergrenzen

Welche Länder sind hier abgebildet? Achtung die Landesgrenzen können gedreht und in der Größe verändert sein:



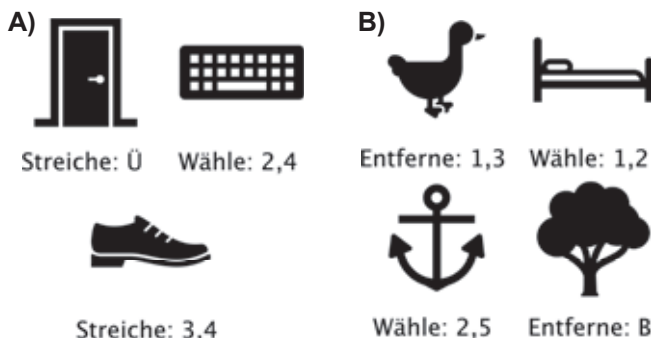
### 6.) Überflüssige Buchstaben

Entfernen Sie die überflüssigen Buchstaben und finden Sie die gesuchten Worte. Die Zahlen in Klammern hinter jedem Wort geben an, wie viele Buchstaben zu entfernen sind:

- A) MUCSIKEJR (2)
- B) HWALUNWKE (2)
- C) LMOURGXEN (3)
- D) OHRPRUINGGE (3)
- E) CNHJIDNA (3)
- F) IECSUKMIMO (4)
- G) PUANMPGHLBET (4)

### 7.) Rebus-Bilder-Rätsel

Erkennen Sie die Symbole und finden Sie die gesuchten Buchstaben. Setzen Sie die Wortteile zum gesuchten Lösungswort zusammen.



# Wie wir stark werden und stark bleiben, bis ins hohe Alter



Beruflich fit bis zur Rente und mit 70 noch so fit sein wie mit 40 – Sportwissenschaftler und Buchautor Andreas Bredenkamp hat in einem spannenden Vortrag erklärt, wie das möglich gemacht werden kann.

Am 3. Februar folgten rund 80 Interessierte unserer Einladung in die AOK, um sich den unterhaltsamen Vortrag von Andreas Bredenkamp anzuhören. Der ehemalige Deutsche Meister im Bodybuilding erklärte den Zuhörern praxisnah, wie man fit bis ins hohe Alter bleiben kann. Denn

der einsetzende Muskelabbau im Alter kann zu erheblichen Einschränkungen führen. So können die Bewegungs- und Schmerzfähigkeit verschwinden, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems abnehmen und das Bindegewebe schwächer werden. Mit dem richtigen und gezielten Training zum Muskelaufbau kann den Problemen laut Andreas



Bredenkamp entgegengewirkt werden. Dieser entsteht durch das individuell richtige Maß an Trainingsreizen, Ermüdung sowie Erholung. Eindrucksvoll lauschten die Zuhörer dem Vortrag. Ohne Probleme schwang er unseren Vorstandsvorsitzenden Mario Wagner auf den Rücken und trug ihn Huckepack über die Bühne. Am Ende konnten die Teilnehmer mit Andreas Bredenkamp ins Gespräch kommen und sein neues Buch erwerben. Unserer Therapeuten Robin, Franziska und Robert standen außerdem zur Verfügung, um Fragen zu beantworten und den Interessierten unsere Angebote des Gesundheitssportvereins vorzustellen.

www.bad-brambacher.de

Von der Natur zum Menschen

Vita-Mineral von Bad Brambacher ist Schluck für Schluck Balance, Energie und Lebenskraft.

Natürliches Mineralwasser „plus“ Vitamine & Mineralstoffe Biogene Kohlensäure

## Auflösungen Seite 13

### 1.) Fehlende Operatoren

- A)  $(16 - 7) \times 9 = 81$
- B)  $21 - (23 + (20 - 15)) = -7$
- C)  $16 \times 10 + (25 - 4) = 181$
- D)  $19 \times 11 - (11 + 3) = 195$

### 2.) Wort-Schlange

- A) KLINGEL,
- B) MITGLIEDER

### 3.) Mathe-Puzzle

- A)  $3 - 20 + 28 = 11$ ,
- B)  $30 - 18 \times 2 = -6$

### 4.) Wortmuster

- A) FLECK, SPECK, DRECK, FREAK, ZWECK, ...
- B) DAUER, HAUER, LAUER, BLUES, FEUER, HEUER, KAUFEN, MAUER, BAUER, ...

### 5.) Ländergrenzen

- A) Schweiz,
- B) Island

### 6.) Überflüssige Buchstaben

- A) MU\_SIKE\_R
- B) H\_ALUN\_KE
- C) \_MO\_RG\_EN
- D) OHR\_R\_ING\_E
- E) C\_H\_I\_NA
- F) \_E\_S\_K\_IMO
- G) P\_A\_MP\_HL\_ET

### 7.) Rebus-Bilder-Rätsel

- A) TRATSCH,
- B) NEBENRAUM

# Lasst uns Trinken!

Anmerkung der Redaktion: „Bevor Du diesen Artikel liest, hol dir bitte ein Glas Wasser – Wir versichern dir, du wirst während des Lesens den Drang verspüren, etwas zu trinken!“

**„Der Mensch kann mehrere Wochen ohne Essen auskommen, aber nur wenige Tage ohne Trinken.“**



## Was steckt dahinter?

Unser Stoffwechsel ist maßgeblich von unserem Wasserhaushalt abhängig. Ein Wasserdefizit im Körper verschlechtert unsere Stoffwechselprozesse und führt zu Unwohlsein. Schon nach einer Stunde langsamen Gehen ohne Flüssigkeitszufuhr verspürt der Körper ein Durstgefühl. Bereits nach drei Stunden ohne Trinken haben wir weniger Speichel im Mund zur Verfügung und erhalten trockene Haut und Schleimhäute. Letzteres führt in unserem Körper zu Spannungsgefühl, Juckreiz und erhöht die Anfälligkeit für Infekte und Entzündungen. Nach vier bis fünf Stunden ohne Flüssigkeitszufuhr bekommen wir Kopfschmerzen, oder sogar Schwindelgefühle und einen erhöhten Puls. Besonders wenn der Wunsch besteht, Körpergewicht abzunehmen, ist ein guter Flüssigkeitshaushalt enorm wichtig. Ein Wasserdefizit verlangsamt unseren Stoffwechsel und verringert dadurch z.B. die Fettverbrennung in unserem Körper. Durch ein Wasserdefizit während des Sports verbrennen wir also weniger Fett. Zusätzlich können wir bei einem Wasserdefizit unsere sportliche Leistungsfähigkeit nicht so lange aufrechterhalten wie im hydrierten Zustand. Bereits nach dreißig Minuten Ausdauersport ohne Flüssigkeitszufuhr verringert sich nachweislich unsere Ausdauerleistungsfähigkeit. Nicht selten ist ein frühzeitiger Trainingsabbruch die Folge. Die Konsequenz: Sowohl schlechtere Fettverbrennung als auch kürzere Trainingseinheiten erschweren uns den Abnehmprozess.



## Was kann und sollte ich trinken?

Die Antwort ist so klar wie das Getränk selbst: Wasser! Egal ob mit Sprudel oder mit Geschmack z.B. als Tee – Hauptsache ohne Zucker. Besonders wenn das Abnehmen im Fokus steht, sollten es keine Limos oder stark gesüßten Tees oder Kaffee sein. Denn damit führen wir dem Körper Energie zu, die wir eigentlich über die Nahrung aufnehmen müssten. Die Gewohnheit Wasser zu trinken kann ein erster, gesunder Schritt zum Abnehmen sein.



## Wie viel sollte ich trinken?

Der Flüssigkeitsbedarf durch Getränke liegt im Schnitt bei zwei Litern am Tag. Zusätzlich dazu nehmen wir automatisch Flüssigkeit durch unsere Nahrung auf. Unser Darm kann in Ruhe 1,5 l Wasser in einer Stunde aufnehmen (resorbieren). Bei intensivem Sport sinkt diese Resorptionsrate auf bis zu 0,7 l. Während des Sports sind aufgrund der Resorptionsrate des Darms demnach viele

kleine Trinkpausen mit 100–200 ml effektiver als eine große Trinkpause.



## Wie erreiche ich diese Menge im Alltag?

Hier sind einige Tricks, die uns unsere Kunden aus der Ernährungsberatung verraten haben:

Erika zum Beispiel hat ihre Kollegin auf Arbeit dazu „verpflichtet“, ihr jeden Morgen eine Ein-Liter-Wasserflasche bereitzustellen und darauf zu achten, dass die Flasche bis zum Mittag ausgetrunken ist. Die beiden haben jede Menge Spaß an der Sache und scherzen regelmäßig, wenn es mal nicht so läuft wie geplant.

Antje hingegen macht sich jeden Morgen selbst eine Thermoskanne (1,5 l) mit Pfefferminztee, die sie spätestens bis zu ihrem Stück Kuchen am Nachmittag austrinkt. Die Kanne kann sie überall mit hinnehmen, und wenn Sie mal zum Kaffee und Kuchen eingeladen ist, dann kommt die Kanne mit!

Immer etwas Wasser oder Tee griffbereit zu haben, ist der einfachste Weg, sich selbst zum Trinken zu motivieren. Thomas hat das jedoch nicht ausgereicht. Er hat sich an einigen Orten in seiner Wohnung und am Arbeitsplatz kleine Zettel aufgehängt, die ihn erinnern: „Jetzt ein Glas Wasser und du bleibst gesund!“



**Anna Helbig**

B.Sc. Ernährungswissenschaften  
VFED-zertifizierte Ernährungsberaterin



**Daniel Rosenthal**

Master of Science Sport und Ernährung  
Trainer C - Fitness und Gesundheit



# Sanitätshaus Wolf lädt zur großen Rollator-Aktionswoche ein

## 20. bis 24. März 2023

In den verschiedensten Lebenslagen wollen wir auch weiterhin selbstständig und mobil agieren. Manchmal stellt uns dies jedoch vor kleine Herausforderungen. Mit dem richtigen Hilfsmittel meistern Sie auch jene. Gehen Sie bewusst mit Veränderungen um.

Eine große Stütze, im wahrsten Sinne des Wortes, ist der Rollator. Er hat sich in den vergangenen Jahren stetig weiterentwickelt und wurde von einer fahrbaren Gehhilfe zu einem modischen Alltagsbegleiter.

Für viele Menschen, ob altersbedingt oder mit Handicap, hat der Rollator immer mehr an Bedeutung gewonnen. Im Alltag, z.B. für den kurzen Weg zum Einkaufen oder für einen längeren Spaziergang in der Sonne, stellt er die entscheidende Hilfe dar, ein selbstständiges Leben zu ermöglichen.

In Deutschland wird der Rollator erst seit den 90er-Jahren des letzten Jahrhunderts eingesetzt. Seitdem haben die Nachfolger des Gehwagens eine bemerkenswerte Verbreitung gefunden: Schätzungen zufolge nutzen etwa drei Millionen Menschen bei uns einen Rollator, um ihre Mobilität zu verbessern.

### Moderne Rollatoren erleichtern den Alltag

Im Prinzip handelt es sich beim Rollator um eine fahrbare Gehhilfe. Er ist ähnlich aufgebaut wie ein Gehgestell: Er verfügt über eine Stützstange mit höhenverstellbaren Griffen, an denen sich Patienten festhalten können, und ein Gerüst. Der große Vorteil gegenüber dem Gehgestell: Durch die montierten Räder kann der Gehwagen einfach vor dem Patienten hergeschoben werden – wie bei einem Einkaufswagen –, statt ihn jedes Mal anheben und wieder absetzen zu müssen.

*Sei ein Fuchs, geh zum Wolf*

Foto: Topro





Probieren Sie in einer unserer Filialen gerne unsere verschiedenen Modelle aus.

So ist er auch mit weniger Kraft zu bedienen, dazu bietet er mehr Stabilität. Auch wenn das Grundprinzip immer dasselbe ist, gibt es heute eine Vielzahl an Modellen für verschiedene Zielgruppen und Einsatzbereiche, die sich auch in der Konstruktion leicht unterscheiden können. Die meisten sind nicht nur höhenverstellbar, sondern auch faltbar.

Neben dem Rollator an sich erleichtert auch das praktische Zubehör den Alltag. Die Angebotspalette reicht vom Rückengurt zur Stabilisierung des Oberkörpers (beim Hinsetzen) über Stockhalter für den Gehstock, Tablett für Teller oder Tassen bis hin zur Tasche für Einkäufe. Die modernen Designs bieten eine große Auswahl an Farben und Materialien – so können Sie Ihre Gehhilfe passend zu Ihrem Auto oder der Einrichtung Ihrer Wohnung kaufen.

### Lassen Sie sich im Sanitätshaus Wolf beraten

Pünktlich zum Frühlingsanfang lädt das Sanitätshaus Wolf zur großen Rollator-Aktionswoche ein. Vom 20. bis 24. März 2023 können Sie verschie-

dene Modelle anschauen und gleich vor Ort Probefahren. Im Stammsitz in der Puschstraße 6 steht sogar eine hauseigene Teststrecke zur Verfügung. Probieren Sie unterschiedliche Rollatoren und finden Sie heraus, welcher Ihren Bedürfnissen am ehesten entspricht. Im Rahmen der Aktionswoche gelten attraktive Angebotspreise für die beliebten Rollator-Modelle der Firma Topro. Das engagierte Team vom Sanitätshaus Wolf freut sich auf Ihren Besuch und ist Ihnen bei der Suche nach dem für Sie passenden Rollator gerne behilflich.



Der Stammsitz des Sanitätshauses Wolf in der Puschstraße 6

### Teilnehmende Filialen

#### Stammsitz

Puschstraße 6, 04103 Leipzig

#### Eutritzsch

Wittenberger Str. 77, 04129 Leipzig

#### Zentrum Ost

Johannisplatz 1, 04103 Leipzig

#### Zentrum Nord-Ost

R.-Luxemburg-Str. 20, 04103 Leipzig

#### Zentrum Nord

Richard-Wagner-Str. 1, 04109 Leipzig

#### Zentrum Süd

Dimitroffstr. 26, 04107 Leipzig

#### Wahren

G.-Schumann-Str. 351, 04159 Leipzig

#### Grünau

Stuttgarter Allee 14, 04209 Leipzig

#### Bad Lausick

Stadthausstr. 18, 04651 Bad Lausick

#### Oschatz

Altoschatzer Str. 10, 04758 Oschatz

#### Pegau

Kirchplatz 20 a, 04523 Pegau

Bei Vorlage des Mitgliederausweises erhalten Sie fünf Prozent Rabatt auf Ihren nächsten Einkauf.

# Sanitätshaus Wolf



## ORTHOPÄDIE- UND REHATECHNIK

### Wolf Sanitätshaus Stammsitz

Puschstr. 6, 04103 Leipzig

T.: 0341 7116 60

info@wolf-orthopaedie.de

www.wolf-orthopaedie.de

Öffnungszeiten: Mo.–Fr.: 9:00–18:00 Uhr

- 24-Stunden-Notdienst
- individuelle Beratung vor Ort
- Hausbesuchsdienst
- Reparatur von Hilfsmitteln
- Mietservice



Erinnern Sie sich an das Frühjahr 2013? Um genau zu sein, an den 25. Mai? Jaja, da waren wir schon einmal in Halle. Damals hieß es: Besuch Hafenfest und Dampferfahrt zur Rabeninsel. So weit, so gut. Der Tag war durchwachsen wie das Wetter, das dicke Ende kam – wie gewöhnlich – zum Schluss: Warum wir nicht noch in die Schokoladenausstellung (gemeint war Halloren) fahren würden, protestierten einige, stießen aber auf einen unvorbereiteten Reiseleiter und dessen taube Ohren. Deswegen jetzt:

## Halle zum Zweiten mit Halloren und Stau



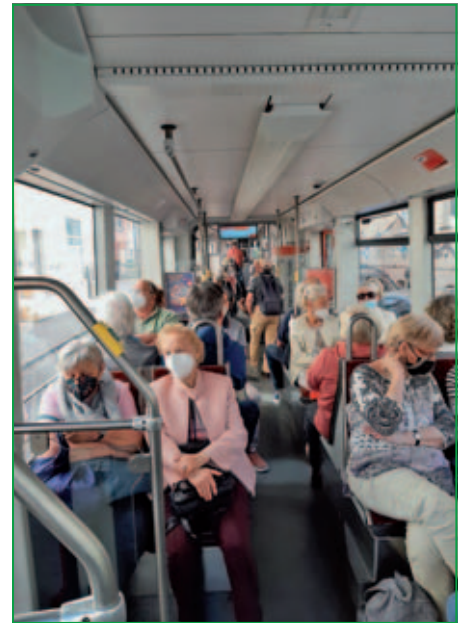
Am Hallmarkt

Der Tag begann mit wunderbarem Reisewetter, es sollte sich lohnen. Weil es viele der Erlebnishungrigen gemütlich mögen, hatte sich der Reiseleiter gesagt, machts du es denen dieses Mal recht und bestellst kurzerhand eine Straßenbahn. Gesagt, getan, punktum ab Hallmarkt kam die Elektrische, man stieg ein und zuckelte um die Wahrzeichen

der Stadt: Marktkirche, Roter Turm, Frankesche Stiftungen, Bergzoo, Giebichenstein, Halle-Neustadt. Keine Grüppchenbildung, keine zeitweilig vermissten Personen, alles perfekt.

Dachte der Reiseleiter, und sah sich getäuscht, als die Bimmel – noch lange nicht am Ende ihrer Tour – plötzlich in einer Seitenstraße verharrte. „Falschparker“, tönte es aus dem Cockpit, aus dem kurz darauf der Fahrer, bewaffnet mit seinem unvermeidlichen Weichensteller, auftauchte, aus seiner Bahn kletterte, das Malheur begutachtete und seinen Dispatcher und das Ordnungsamt anforderte. Es würde also dauern, die Lage war übersichtlich, nicht aussichtslos, allerdings etwas hitzig bei 35 °C. Im Schatten!

Als bald taucht der Diensthabende des Tram-Fuhrparks auf und wurde Zeuge, wie der von Anwohnern inzwischen ausfindig gemachte Verkehrsünder der Bimmel endlich den Weg freimachte. Die hatte es plötzlich sehr eilig und brauste in rauschender Fahrt, offensichtlich manche Abkürzung nehmend, dem Ausgangspunkt



Ausharren in der Tram

der Rundfahrt und dem Feierabend des Funkenkutschers zu.

In ebensolcher Eile absolvierten wir das Mittagmahl, um dann dem so heißbegehrten „Schokoladenmuseum“, sprich der Halloren Schokoladenfabrik, zuzufiegen. Von der war im Vorfeld zu hören, man habe Halloren erneuert, sich auf Altbewährtes besonnen, Unprofitables abgestoßen,

geben und nehmen

**JETZT**

**SPONSOR WERDEN**

Interessiert? · Reden Sie mit uns! · [info@gesundheitsportverein.de](mailto:info@gesundheitsportverein.de)



*Zum Wohnen sicher nicht geeignet: Schokoladenzimmer*

der neue Chef aus Kanada habe das Team während Corona gut zusammengehalten, die Schokokugel-Geschäfte florierten, man sei guten Mutes.

Voller Vorfreude stürzten sich die einen in die Halloren Erlebniswelt, die anderen in den Shop. Beides übrigens gute Entscheidungen: Während man sich im Fabrikverkauf in einem Kugellager der süßen Sorte wähnt und sich einfach nicht für zwei, drei Produkte entscheiden kann (was förmlich zu vermeintlichen Hamsterkaufen, allerdings gewollten, führt), erfährt man in der Schokoladenerlebniswelt Interessantes und Absonderli-

ches über einzigartige Schokokunstwerke, wie die größte Halloren Kugel der Welt, und das 1,5-Tonnen-Schokoladenzimmer.

Schmerzhaft vermisst allerdings hat der Reiseleiter, die noch vor Jahren im Museum allenthalben platzierten Tablets mit Halloren-Kugel-Bergen, von denen man sich nach Herzenslust bedienen konnte. Sicher eine Corona-Konsequenz (oder eine der Liquidität des Unternehmens zuliebe), die aber keine Auswirkung hat auf die Faszination, die dieses liebe- und phantasievoll arrangierte Museum ausstrahlt. Man muss kein „Leckermaul“ sein, um sich hier wohl zu fühlen.

Auch diese Reise hat leider „ein dickes Ende“: Nach 24 Vereinsfahrten in dreizehn Jahren muss der Reiseleiter Adieu sagen, er nimmt Abschied vom Verein und von Leipzig. Er tut dies mit einem lachenden und mit einem weinenden Auge: Die kleinen sonntäglichen Ausflüge in Sachsen und Sachsen-Anhalt waren ihm immer ein wichtiges Anliegen bei der Betreuung der Vereinsmitglieder über den Sport hinaus. Auch wenn er sich nach der ersten Reise 2009 in die Sächsische Schweiz und den damit einhergehenden, unkalkulierbaren abenteuerlichen Umständen geschworen hatte, nie wieder eine solche Fahrt zu unternehmen, sind sie dann doch zum festen Bestandteil des Vereinslebens und zur begehrten



*Emotionen zum Schluss*

Wochenendzerstreuung für 24 mal 50 Mitfahrer geworden.

Es hat dem Reiseleiter einfach immer großes Behagen bereitet, sich neue überraschende Ziele auszudenken und die Zeit im Bus mit witzigen Geschichten und Frotzeleien mit Marco, unserem Busfahrer, zu verkürzen. Danke, Marco!

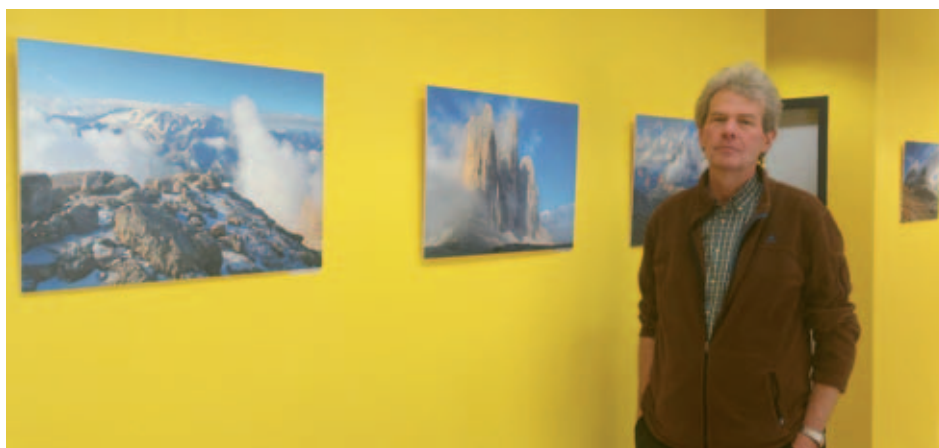
Vielen Dank auch allen, die so lange zur Stange gehalten haben und denen, die dem Reiseleiter mit ihrem Geschenk und den vielen guten Wünschen auf dieser letzten Busreise eine große Freude und tiefe Genugtuung bereitet haben!

*Ihr Michael Günther*

*Fotos: Eva & Roland Zetzsche*

## Neue Bildergalerie über die Dolomiten

Ab sofort gibt es in der ersten Etage im Gesundheitssportverein eine neue Bildergalerie zu bestaunen. Der Fotograf Andreas Seller reist leidenschaftlich gerne in die Dolomiten (UNESCO Weltkulturerbe) und fotografiert dort die atemberaubende Landschaft. Wer sich die tollen Fotografien ansehen will, ist herzlich eingeladen, einen Rundgang zu starten. Wir freuen uns sehr, Andreas Seller, der auch bei uns im Verein Sport treibt, für die Ausstellung gewonnen zu haben.



# Stehste aufm Turm, kannste runtergucken!



*Britta Taddiken empfängt uns im Thomaskirchhof*

Immer einen Ausflug wert ist die Leipziger Thomaskirche. Und weil deren Pfarrerin Britta Taddiken im GSV Sport treibt, lag es nahe, diese zu fragen, wie es denn mit einer von ihr geführten Besichtigung aussehen würde. „Kein Problem, gernel!“, so ihre Einladung.



*Vor dem Graffiti von 1813*

Die nahmen ein Dutzend Sportfreunde mit Freuden an und bestiegen zunächst, weil just an diesem Tag im Hauptschiff eine lautstarke Orgelprobe vonstattenging, den 68 m hohen Turm des berühmten Gotteshauses. Schon der Aufstieg hält spannende Augenblicke während der Zwischenstopps bereit: So führt der erste Halt nach wenigen Stufen in die Zeit der Völkerschlacht. Auf einer Plattform ist das „Graffiti“ eines sächsischen Fußartilleristen aus dem Jahr 1813 zu sehen sowie eine Kanonenkugel, die beim Beschuss der Kirche im Gebälk steckengeblieben war und so wohl keinen größeren Schaden anrichten konnte.

Die nächste Verschnaufpause gibt es unter dem phantastisch anmutenden Dachgebälk, einem der steilsten Giebeldächer Deutschlands mit einer Firsthöhe von 45 Metern. Der Dachstuhl aus dem Jahr 1496 verfügt über sieben Etagen und hat einen Neigungswinkel von 63°. Er wurde am Ende des 2. Weltkrieges von einer mutigen Brandwache vor Ärgerem bewahrt und überstand die schweren Bombardements auf Leipzig nahezu unversehrt.

Bei einem weiteren Zwischenstopp im Glockenstuhl der Kirche erfahren wir mehr über das Geläut, einem wertvollen Zeugnis sächsischer Kultur- und Baugeschichte: Die älteste und größte Glocke, die Gloriosa, wurde 1477 von Theodorus Reinhard gegossen und läutete bereits zu Zeiten

Martin Luthers. Das gesamte Geläut umfasst heute acht Glocken und hat ein Gesamtgewicht von über elf Tonnen. Für den Besucher am erstaunlichsten ist die Beantwortung der Frage, wie es die Menschen vor über 500 Jahren mit ihren bescheidenen Mitteln geschafft haben, diese Gewichte in so eine Höhe zu bugsieren. Der Aufwand dafür muss gewaltig gewesen ein.



*Das tolle Dachgebälk*

Schließlich erreichen wir nach 232 Stufen die Türmerwohnung, die von 1533 bis 1917 „vermietet“ war und sich über drei Ebenen erstreckt. Noch gut erkennbar ist die Funktion einzelner Räume. In der früheren Küche steht der alte Herd, eine sog. Kochmaschine, vom Beginn des 20. Jahrhunderts, und auf dem Flur das Plumpsklo. Mit einem daneben angebrachten Seilzug mag man die Versorgung der Türmerfamilie sichergestellt haben. Ob wiederum die Entsorgung der Hinterlassenschaften der Türmer mittels dieses Aufzuges erfolgte, ist nicht überliefert.



2019 erneuert: Der Glockenstuhl

Der Türmer hatte in früheren Zeiten ein großes Gewicht für das Wohl und Wehe der Stadt. Nicht nur, dass er mangels Uhren die aktuelle Stunde verkündete, er musste die Stadt zudem vor Bränden oder andere Gefahren, wie die durch herannahende Truppen oder Banden, warnen. Und obwohl ihm eine gewisse Bedeutung

für die Stadt und ihren Frieden zukam, galt der Türmerberuf im Mittelalter als „ehrlos“.

Eine Legende besagt, dass eine der Türmerfamilien neun Kinder gehabt hätte. Ob das das Resultat quasi fehlender Abwechslung in der Eintönigkeit der Türmerwohnung gewesen ist, ist ebenfalls nicht bekannt.

Fast mag man die früheren Turmbewohner ob ihres phantastischen Rundblicks über die Stadt beneiden. Der bietet sich den Besuchern von der Aussichtsplattform, die man durch die Türmerwohnung erreicht und auf der man den Turm umkreisen kann.

Freilich ist das Panorama heute ein anderes als vor 500 oder noch vor einhundert Jahren. Heute offenbart der grandiose Blick auf die näheren und weiteren Sehenswürdigkeiten



Küchenofen und Waschhaus in einem

Leipzigs eine sehr lebendige Stadt mit einem tollen Flair.

Der gelungene Ausflug hat die Kirchenturmbesucher Appetit auf mehr gemacht, schließlich fehlt ja jetzt noch der Blick in das Hauptschiff. Aber dafür wird man sich etwas später verabreden. Bis dahin!

*Michael Günther*

## GSV-Weihnachtsmarkt



Original Thüringer Bratwurst, leckere Waffeln, wärmender Glühwein und süßer Stollen – beim 1. GSV-Weihnachtsmarkt konnte ordentlich geschlemmt werden.



Mit Lichterketten, Sternen und Zweigen wurde der Innenhof etwas geschmückt und weihnachtlich hergerichtet. Zum Schlendern luden außerdem kleine Verkaufsstände ein. Die Blumenwerkstatt Linke verkaufte kleine Gestecke, es gab einen Stand mit Duftkerzen und unsere Mitarbeiterinnen Elke und Franziska boten eine kleine Auswahl an selbstgemachten Kleinigkeiten an.

Wer Lust hatte, konnte im Erdgeschoss auch etwas Basteln. Tannenbäume in verschiedenen Größen wurden mit Wolle umwickelt und



dekoriert. So konnte der ein oder andere sich seinen eigenen Christbaumschmuck basteln.

Obwohl das Wetter nicht ganz mit spielte und einige Regenschauer durchzogen, liesen sich viele Besucher nicht davon abhalten und warteten bei einem Glühwein und netten Gesprächen die Schauer ab. Trotz des Wetters wurde der Weihnachtsmarkt sehr gut angenommen. Auch 2023 wollen wir wieder einen GSV-Weihnachtsmarkt veranstalten und alle Mitglieder und Besucher weihnachtlich verzaubern.

# Winter adé!?

**Kann man von einer Flaute sprechen, wenn ein äußerst beliebtes Event binnen drei Jahren immer wieder ausfallen muss, oder verschoben und dann doch wieder kurzfristig abgesagt wird, oder ist das schon eine mittlere Katastrophe!? ... Es ist eine Katastrophe, eine große noch dazu, nicht mehr und nicht weniger!**

Seit Jahren fährt eine Gruppe Unentwegter immer im Januar oder Februar in den Wintersport. So quasi übers Wochenende, stets vier Tage, nach Masserberg, Holzgau oder Altenberg, und das seit wenigstens 2007. Fast immer ist es die gleiche Truppe, mal kommen mehr mit, mal weniger, manches Mal gesellen sich Neue hinzu, dann wieder bleibt jemand weg.

Komischerweise sehen sich die meisten das Jahr über so gut wie nie. Erst wenn die Zeit wieder reif ist fürs Skilaufen oder Wandern, erinnert man sich (oder wird erinnert), beginnt sich auf die Zeit im Schnee und die Erlebnisse mit den anderen zu freuen und fragt sich, was es wohl dieses Mal für Neuigkeiten und vielleicht auch Überraschendes geben wird.

## EIN STARKES PROGRAMM



Hauptstraße 101 · 04416 Markkleeberg  
Tel. 0341 600 539 0 · Fax 0341 600 539 10  
info@m-g-s-gmbh.de · www.m-g-s-gmbh.de

- **Unterhaltsreinigung**  
(Arztpraxen, Büros, Fitnessstudios, Foyers, Gastronomie, Lager ...)
- **Haustechnik / Kleinreparaturen**
- **Grundreinigung / Baureinigung**
- **Fensterreinigung**
- **Teppichreinigung**
- **Gartenpflege**
- **Außen- und Innenreinigung**  
(Treppenhäuser, Entrümpelung)
- **Wohnungsreinigung**
- **Vertretungsdienst**
- **Winterdienst**

**Unser Service – Ihr Vorteil!**

**Alles in allem: qualifiziert, individuell, rationell, pünktlich und kostengünstig!**

Keine Überraschung, dafür eher ungewöhnlich, so ein wenig aus dem Rahmen gefallen, war unser Treffen im Mai, nachdem auch 2022 das Skiwochenende wegen der Pandemie abgesagt werden musste. Nach drei Jahren Flaute, so der Tenor, mussten wir uns mal wieder zusammehocken und klönen, zu viel war inzwischen passiert und musste aufgearbeitet werden. Uns fehlten schlicht die gemütlichen, beschwingten Baudenabende, in denen wir gespielt, gequatscht, um nicht zu sagen getratscht, hatten.

Oder die einer Langläuferin, nicht eben geübt und etwas wackelig auf den Brettern, die die Balance verlor und ausgerechnet im weit und breit einzigen Rinnsal zu liegen kam, völlig durchnässte und „gerettet“ werden musste.

Gern erinnerten wir uns auch an einen schönen Abend mit dem Tausendsassa Horst Golchert, einem Masserberger Original und Skilegende, der uns mit seinem Gast Emil Lampert, dem Zitherspieler Herbert Roths, überraschte und uns einen äu-

„Sackhüpfen im Hochmoor“ im Format einer Weltmeisterschaft, eine eher flapsige, absonderliche Idee eines bekennenden RB-Fans, durch die Lappen gegangen. Aber was nicht ist, kann ja noch werden.

Aber wie heißt es so schön: „Jede Reise geht einmal zu Ende...“, und dann ein wenig schwülstig: „...“, aber die Erinnerung daran ist unvergänglich!“. Ja, der Berichterstatter und seit 14 Jahren Organisator der Winter-Wochenenden erinnert sich gern an die schöne Zeit mit Iglu-Bau, Ski-



*Gemütlich beisammen sitzen unterm Kaminfeuer im Mai*



*Erstmal alles knipsen*



*Unter dem Jubel der Wintersportler: Dankeschön von Eva Zetzsche und Karin Müller*

So trafen wir uns nicht wie üblich irgendwo in den Bergen, sondern am Rande Leipzigs, bowlten ein wenig (wie das häufig im Winter der Fall gewesen war), um dann lecker zu speisen.

Auch wenn uns vielleicht die winterliche Atmosphäre fehlte (kein Wunder im Mai) und die immer besondere Stimmung an den beliebten Baudenspieleabenden, wurden bald die besonderen, oder auch absonderlichen Ski-Wochenend-Geschichten ausgetramt: Wie die von der Regenwanderung durch den vereisten Winterwald, bei der sich der selbstgekürte Wanderleiter nach zwei Stunden Herumirrens bei den inzwischen genervten Wanderern vorsichtig erkundigte, ob denn einer vielleicht gut im Kartelesen sei. Ein Schelm, wer Arges dabei denkt ...

ßerst unterhaltsamen Abend mit viel Augenzwinkern und teils seltsamen Geschichten bescherte.

Legendär auch die Geschichte, als wir in Tschechien hungrig in einem Wirtshaus (wie wir meinten) landeten und den überraschten Männern dort, wegen der schwierigen Verständigung, irgendwie nichts besseres einfiel, als uns ihr Mittagessen zu kredenzen.

Wie uns später klar wurde, waren das Handwerker, die das frühere Restaurant erst wieder aufmöbelten. Sie hatten ein Huhn mit allem Drum und Dran, freilich ohne die Federn, auf dem Herd stehen, das wir schließlich mit großen Appetit und etwas Brot verspeisten.

Leider, leider ist uns wegen besagter Umstände das lange angekündigte

schuhwanderung, Knoblauchbaude, Schlittenfahrten, Biathlon in Oberhof, Glashütte-Uhrenmuseum, Mettenschicht, Erlbacher „Schwarze Seele“, Fasching mit Frau Hawlitschek und Frau Pospischil, Hüttels Musikwerke Ausstellung, manche nette Einkehr und anderes mehr.

Warum die Reise jetzt endet? Weil Unterzeichner seinen Abschied genommen hat, vom Verein und von Leipzig. Jetzt muss sich ein anderer bemühen, die Wintersportmannschaft auf Trab zu bringen. Es wäre schade, wenn diese, nun ja, Tradition nicht fort dauern würde. Auch sie ist Teil des Vereinslebens und über den Sport hinaus ein Stück sozialer Zusammenhalt, aber natürlich auch jedes Mal ein tolles Erlebnis, von dem man bis zum nächsten Winter gut zehren kann!

*Michael Günther*

# Wir legen Wert auf die Meinung unserer Mitglieder

Die Meinung unserer Mitglieder ist von großer Bedeutung für uns. Sie ist hilfreich, damit wir uns weiterentwickeln und verbessern können. Um im großen Maße die Meinung vieler zu erfahren, haben wir im Herbst eine Mitgliederumfrage in der Lesingstraße und im Westbad durchgeführt. Anhand von zehn verschiedenen Fragen wollten wir ein umfassendes Bild zu der Zufriedenheit

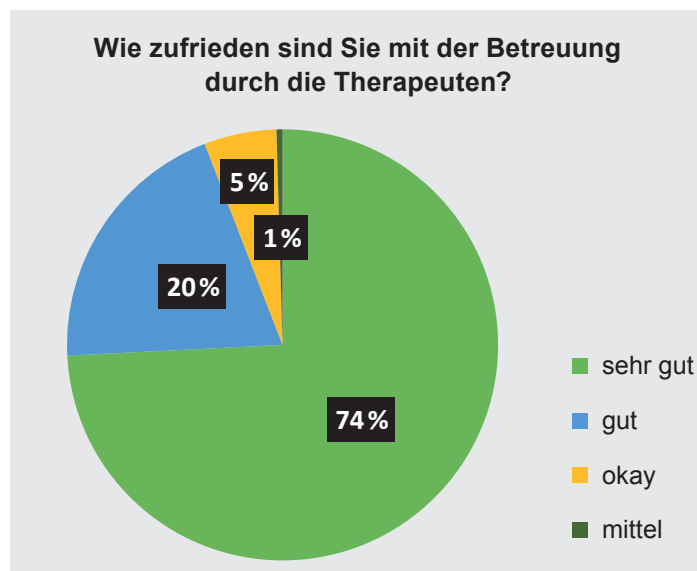
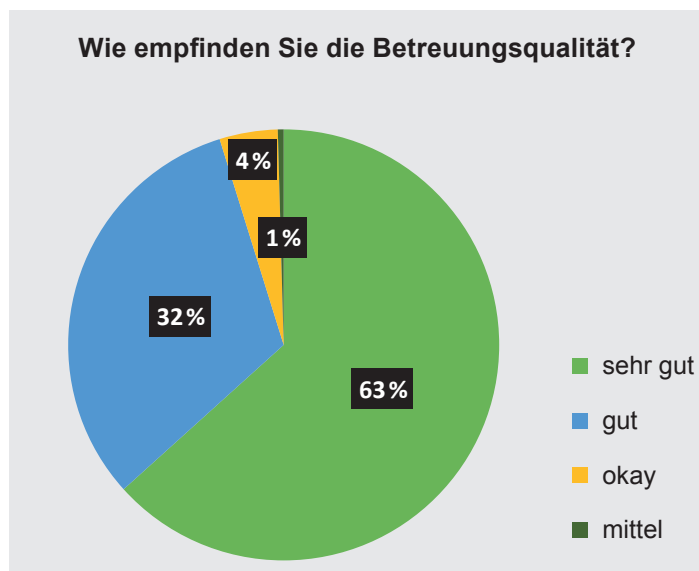
unserer Mitglieder einholen. Dabei konnte zum Beispiel die Betreuungsarbeit der Therapeuten, das Erscheinungsbild des Vereins und die Rezeption bewertet werden. Außerdem gab es am Ende die Möglichkeit, uns Lob, Hinweise oder Verbesserungsvorschläge zu geben. Insgesamt haben an der Mitgliederumfrage 280 Personen teilgenommen.

Die Ergebnisse sind in allen Bereichen positiv. Die meisten abgefragten Punkte wurden mit gut oder sehr gut bewertet. Besonders freut uns, dass 96 Prozent der Teilnehmer nach der Verordnung das Training im Gesundheitssportverein gerne weiterführen wollen.

Vielen Dank an alle Mitglieder, die sich die Zeit genommen haben, an der Umfrage teilzunehmen.

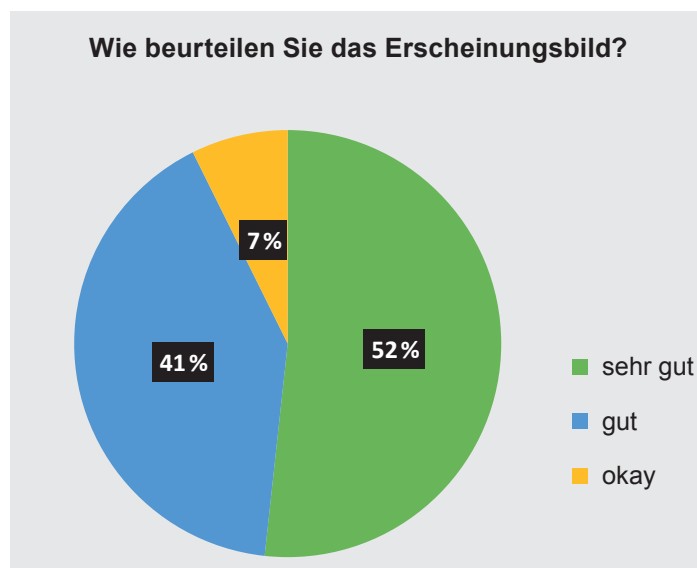
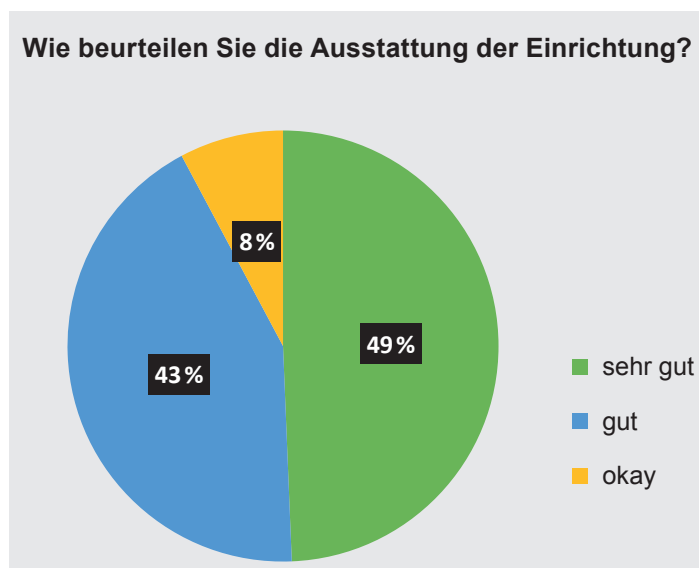
## 1. Betreuung durch die Therapeuten und Betreuungsqualität

→ Über 90 % schätzen die Betreuung durch die Therapeuten und die Qualität als sehr gut oder ein



## 2. Ausstattung und Erscheinungsbild des GSV

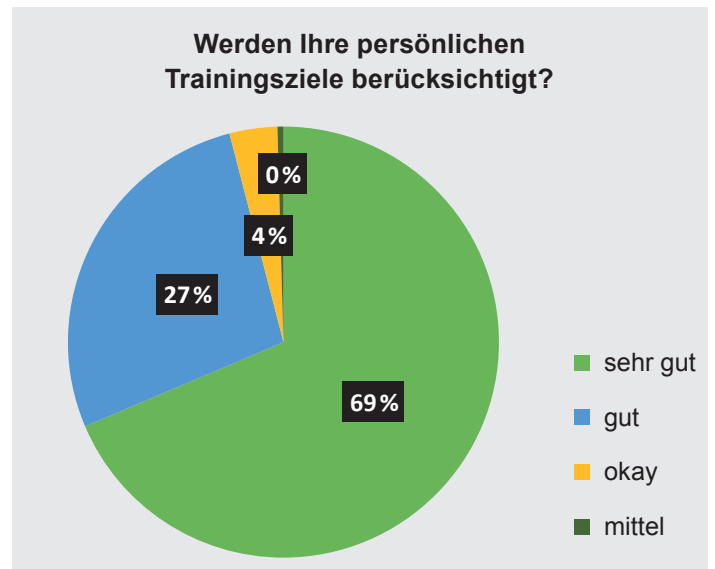
→ Etwa die Hälfte der Befragten bewerteten Ausstattung und Erscheinungsbild als sehr gut





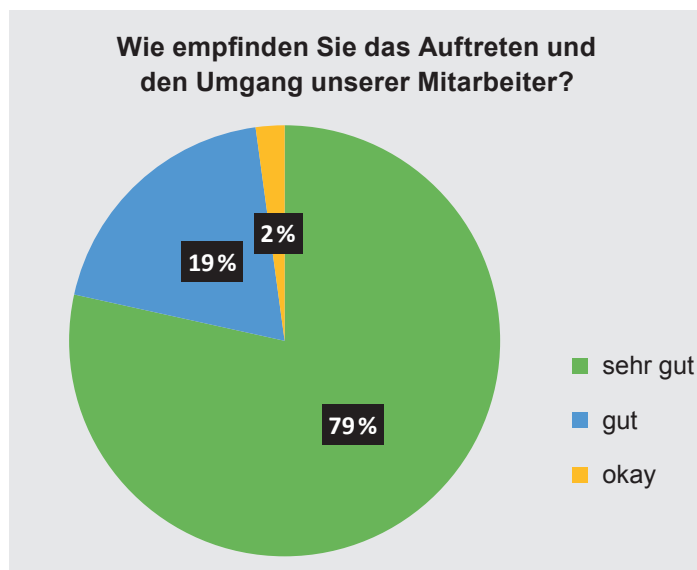
### 3. Trainingsziele

- ➔ Über 90 % schätzen die Berücksichtigung der Trainingsziele als sehr gut oder gut ein
- ➔ Die Besprechung der Trainingsziele wird im Allgemeinen auch gut bewertet, ist aber verbesserungswürdig



### 4. Auftreten der Mitarbeiter und Weiterführung des Trainings

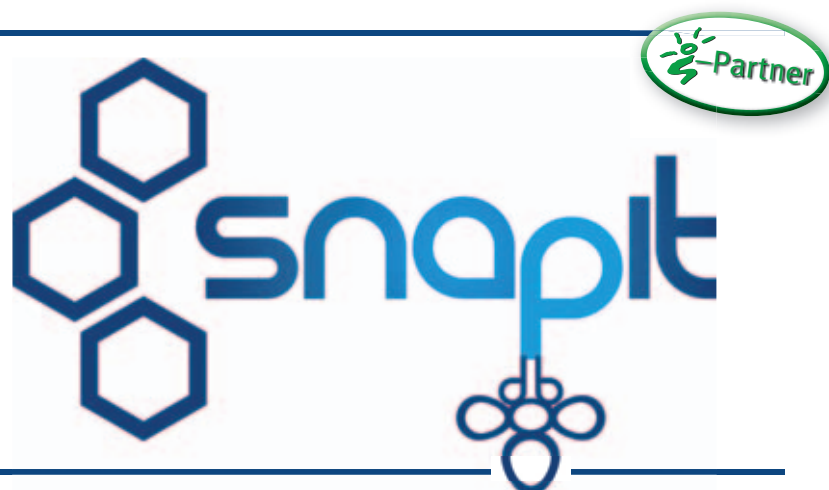
- ➔ 98 % bewerten Auftreten und Umgang der Mitarbeiter als sehr gut oder gut
- ➔ 96 % wollen das Training nach der Verordnung gerne bei uns weiterführen



**Erneuter Goldsponsor des GSV** ist die SNAP IT GmbH Leipzig, deren unterschiedliche Spezialisten eine Vielzahl von Einsatzvarianten schnell und unkompliziert umsetzen können, um die reibungslose Funktion der IT ihrer Kunden zu gewährleisten. Das Team um Geschäftsführer Thomas Reinhardt betreut u. a. Hard- und Software des GSV.

**SNAP IT Leipzig GmbH**

Reclamstraße 42, 04315 Leipzig,  
T. +49 341 989704-0, [www.snapit-leipzig.de](http://www.snapit-leipzig.de)



**NEU IM**  **Gesundheits-sportverein Leipzig e.V.**

Vermietung des Konferenzraums für bis zu 30 Personen (je nach Bestuhlung) – mit digitaler Technik ausgestattet

Haben Sie Interesse? – Kontaktieren Sie uns unter [christin.schmidt@gesundheits-sportverein.de](mailto:christin.schmidt@gesundheits-sportverein.de)


**DER DIREKTE DRAHT ZUM GSV**

[www.gesundheits-sportverein.de](http://www.gesundheits-sportverein.de)  
JETZT FOLGEN!

[www.facebook.com/gesundheits-sportverein](https://www.facebook.com/gesundheits-sportverein)  
JETZT FAN WERDEN!

[www.gesundheits-sportverein.de/Newsletter](http://www.gesundheits-sportverein.de/Newsletter)  
JETZT INFORMIEREN!

Den Newsletter automatisch erhalten?  
Schicken Sie uns Ihre Mail-Adresse:  
[info@gesundheits-sportverein.de](mailto:info@gesundheits-sportverein.de)



Bei Anruf: **TOPPFEST**



**0341 / 49 69 05 15**  
Mo.–Fr. von 11–14 Uhr

Bestellen Sie und bekommen Sie umgehend ins Haus:

- unsere aktuellen Vereinsflyer
- unseren Newsletter ([info@gesundheits-sportverein.de](mailto:info@gesundheits-sportverein.de))

Schreiben Sie uns:

 **Gesundheits-sportverein Leipzig e.V.**

Lessingstraße 1 · 04109 Leipzig

idee · licht · bild · grafik

**Antje Friede**

*Derbong mit dem nötigen Effekt :)*

03 42 02 35 17 75  
0163 24 25 79 2  
[www.antje-friede.de](http://www.antje-friede.de)

ONLINE GEDRUCKT VON **SAXOPRINT** 

**FÜR MOMENTE, DIE GOLD WERT SIND UND KAUM WAS KOSTEN.**

**DEIN SPORTVEREINSSCHECK**

**40€**

FÜR EINE MITGLIEDERSCHAFT IN EINEM SPORTVEREIN

**SO GEHT'S:**

Wählen Sie einen aktiveren Sportverein aus und lassen Sie Ihren Sportvereinscheck (maximal von 40 €) erstellen. **Wichtig:** Bitte vorherbestimmung von der Sportvereinscheck-Schnittstelle (https://www.sportvereinscheck.de) oder auch telefonisch (0341 49 69 05 15) an.

**LEISTUNG:**

**NACHNAME:**

**ADRESSE:**

**STADT/ORT:**

**STADT/BEZIRK/PLZ:**

**WICHTIG FÜR DEN VEREIN:**

Bei sportvereinscheck.de ermöglicht Sportvereinscheck jeder aktiven Mitgliedschaft die Möglichkeit, in Form eines Sportvereinschecks, Spenden für den Sportvereinscheck auf seinem Konto zu erhalten. **Wichtig:** Bitte vorherbestimmung von der Sportvereinscheck-Schnittstelle (https://www.sportvereinscheck.de) oder auch telefonisch (0341 49 69 05 15) an.

**WICHTIG FÜR DEN VEREIN:**

**TOPPFEST**

**IMPRESSUM**

Herausgeber:  
**Gesundheits-sportverein Leipzig e. V.,**  
Lessingstraße 1,  
04109 Leipzig

Redaktion:  
[t.schwabe@gesundheits-sportverein.de](mailto:t.schwabe@gesundheits-sportverein.de)

Redaktionelle Mitarbeit:  
Heinz Waurick

Layout: Antje Friede

Preis: kostenlos

Fotos: eigen

# Ihr Partner rund ums Automobil in Borna, Pegau und Böhlen



## Der neue VW T7 Multivan

Seit jeher begeistert jeder neue Multivan seine Fans mit einzigartigen und neuen Highlights. Der neue Multivan macht da keine Ausnahme – und ist mehr als ein Fahrzeug. Er ist ein Treffpunkt, ein Ort für die Bedürfnisse verschiedenster Generationen, ein Raum, der Zuhause und Transportmittel zugleich ist.

### Unser Angebot:

#### z.B.: VW Multivan 1,5 I TSI 100 kW, 7-Gang-DSG

Kraftstoffverbrauch innerorts: 9,7 l/100km, außerorts: 6,7 l/100km, kombiniert: 7,8 l/100km, CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert 177 g/km

inkl.: LED-Hauptscheinwerfer mit LED-Tagfahrlicht, Spurhalteassistent "Lane Assist", Geschwindigkeitsregelanlage, Radio "Ready 2 Discover" mit 25,4 cm (10") Touch-Farbdisplay, Verkehrszeichenerkennung, Mobiltelefon-Schnittstelle, Notbremsassistent "Front Assist", uvm.

Fahrzeugpreis ab Werk: 44.839,- €

Sonderzahlung: 0,- €

Laufzeit: 60 Monate

jährl. Fahrleistung: 10.000 km

**Monatliche Leasingrate: 399,- €**

Wir sind für Sie da:



**Andreas Rosin**  
Verkaufsberater  
Tel.: 03433/249-159



**Detlef Koch**  
Verkaufsberater  
Tel.: 03433/249-162



**Alexander Keller**  
Verkaufsberater  
Tel.: 03433/249-167



### AMB Automobile Borna GmbH

Geschwister-Schöll-Str. 12-14, 04552 Borna Tel.: (03433) 249 -0  
[www.amb-autowelt.de](http://www.amb-autowelt.de)

### AMB Automobile Borna GmbH NL Pegau

Leipziger Vorstadt 24 , 04523 Pegau Tel.: (034296) 495 -0

### AMB Automobile Borna GmbH NL Böhlen

Röthaer Str. 53 , 04564 Böhlen Tel.: (034206) 619 -0

**GESTALTUNG · DRUCK · WERBUNG · FOLIERUNG**

**0341 6510326**

Gewerbegebiet Baalsdorf · 04316 Leipzig

[www.LEIPZIG-WERBUNG.com](http://www.LEIPZIG-WERBUNG.com)

**JANIK**  
Kompetenz in Ergonomie

**ERGONOMISCHE BÜROWELTEN**

**MULTITASKING GANZHEITLICH**  
Herausforderungen sportlich nehmen mit Aktivkomponenten am Arbeitsplatz:  
NEBEN ALLEN ERGONOMISCHEN STANDARDAUSSTATTUNGEN: LAUFBÄNDER, DESK-BIKES, BALANCEBOARDS UND WEITERE EXTRAS

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung, damit wir uns Ihnen entspannt widmen können.

**JANIK Büroausstattungen e.K.**  
Felsenkellerstr. 1 | 04177 Leipzig  
T.: 03 41 3 91 32 48 | [info@janik-leipzig.de](mailto:info@janik-leipzig.de)

ÖFFNUNGSZEITEN  
Mo. - Fr. 10 - 18 Uhr  
Sa. 10 - 14 Uhr

[www.janik-leipzig.de](http://www.janik-leipzig.de)

### Weitere GSV-Sponsoren:



**MFZ Leipzig**  
Medizinisches  
Fortbildungszentrum





# BIKE DEPARTMENT OST



**Multitinker**  
Ab März bei  
uns testen!

**RADKOMPETENZ IN LEIPZIG**  
**WWW.BDOLEIPZIG.DE**

*Karl-Liebknecht-Str. 31  
Telefon: 0341 689 33 34  
kontakt@bdoleipzig.de*