

# TOPPFEST

[www.gesundheitssportverein.de](http://www.gesundheitssportverein.de)

Neumitglied Reinhard K.:  
"Der beste Verein  
in Leipzig!"

DIN EN ISO 9001:2008  
ZERTIFIZIERTES QUALITÄTSMANAGEMENT

easySOLUTION  
GmbH



Dimitroffstr. 26  
04107 Leipzig  
Telefon 71 16 60  
Fax 7 11 66 81

# ORTHOPÄDIE U. REHA-TECHNIK WOLF GmbH & Co. KG



## Das Sanitätshaus

### Unser Leistungsangebot:

Kompressionsstrümpfe • Einlagen • Bandagen • Prothesen • Orthesen  
Reha-Technik • Versorgung für brustoperierte Frauen • Home Care  
Fitness- und Gesundheitsartikel • medizinische Fußpflege/Podologie

*Bei Vorlage des Mitgliedsausweises erhalten Sie 5% Rabatt.*

### Unsere Filialen in Leipzig und Umgebung:

**Richard-Wagner-Straße 1**  
04109 Leipzig

**Johannisplatz 1**  
04103 Leipzig

**Rosa-Luxemburg-Straße 20**  
04103 Leipzig

**Dimitroffstraße 26**  
04107 Leipzig  
- Stammsitz -

**Altschatzer Straße 10**  
04758 Oschatz

**Stuttgarter Allee 14**  
04209 Leipzig

**Kirchplatz 20a**  
04523 Pegau

**Friedrich-Ebert-Straße 15**  
04539 Grotzsch

**Trendelenburgstraße 10**  
04289 Leipzig

**Stadthausstraße 18**  
04651 Bad Lausick

*...denn helfen ist unser Handwerk!*

[www.wolf-orthopaedie.de](http://www.wolf-orthopaedie.de)



# Editorial

Liebe Mitglieder,

seit dem 1. März zielt unser Verein ein **offizielles Gütesiegel: zertifiziertes Qualitätsmanagement nach DIN EN ISO 9001: 2008.**

Vor mehr als drei Jahren hatten wir die Idee, diese Zertifizierung anzuschließen. Es war ein langer und steiniger Weg, aber: **Wir haben es geschafft.**

Sie werden sich fragen, warum lässt sich ein Sportverein zertifizieren? Auch wir haben uns diese Frage anfangs gestellt, und sind umso glücklicher, dass wir diesen Weg gegangen sind.



Auch in Hinblick auf zukünftige Entwicklungen, z.B. in der **Zulassung durch Krankenkassen** und Behindertensportverbände soll uns das QM-System auszeichnen und weitere Vertragspartnerschaften sichern. Wir denken, dass der Zeitpunkt nicht mehr fern ist, an dem nur noch ausgewählte Anbieter am Markt mit den Kostenträgern abrechnen dürfen, nämlich die, die zertifiziert sind.

Dann haben wir schon mal einen erklecklichen **Vorsprung von gut drei Jahren**, einiges Know-how und ein Alleinstellungsmerkmal, welches sich als Marketing-Instrument beweisen wird. Längst fragen Partner an, ob wir ihnen mit unseren Erfahrungen zur Seite stehen können.

**Qualität gewinnt als strategischer Faktor zunehmend an Bedeutung.** Wir meinen, dass die Auseinandersetzung mit dem Thema Qualität und Qualitätsmanagement großen Nutzen und auch einen Mehrwert für unseren Verein bringt.

Unsere Erfahrung zeigt aber auch, dass unsere Mitarbeiter motivierter und ernsthafter bei der Sache sind. Nicht zuletzt, weil **immer neue Audits**, also Prüfungen des Funktionierens, auf der Tagesordnung stehen und damit die Frage beantwortet wird, wie sich der Einzelne im QM-Prozess engagiert.

Wir wissen sehr wohl, dass heute mehr denn je Leistungen, die Ihre Wünsche, Anforderungen und Bedürfnisse am besten erfüllen, gefragt sind.

Auf der Suche nach einer Wachstumsstrategie kommen wir daher kaum am Thema Qualität vorbei. **Da wir nicht billiger sein können, müssen wir besser sein**, lautet die Devise. Unser Ruf Qualität zu liefern, muss immer wieder hart erarbeitet werden und kann schnell verloren gehen. **Als erfolgreicher Verein überlassen wir Qualität nicht dem Zufall**, sondern setzen das QM ein, um unsere Ziele zu erreichen: Alles für unsere Mitglieder, ihre Gesundheit, ihre Zufriedenheit, ihr Wohlfühlen und ihr Wiederkommen zu tun.



Der GSV Leipzig e. V. betreut heute über 4.000 aktive Sportler in 300 Sportgruppen/Woche. Knapp 70 Mitarbeiter sind im Verein tätig. Umso wichtiger ist es, dass alle auf dem neuesten Stand sind, miteinander kommunizieren, damit die vielen Veranstaltungen reibungslos ablaufen.

Das funktioniert nicht mehr mit „Zettelwirtschaft“ oder gutem Zureden. Dafür haben wir alle Prozesse im Verein auf den Prüfstand gestellt und in Verfahrensanweisungen festgehalten. **Kern ist unser QM-Handbuch**, das, wie ein Gesetz, die wesentlichsten Dingen für alle verbindlich regelt, abrechenbar und transparent.

Ein QM-System ermöglicht es, **immer wiederkehrende Prozesse zu standardisieren**, festzuschreiben und für alle Mitarbeiter zugänglich zu machen. Dazu verfügen wir über ein Intranet, das es uns ermöglicht, untereinander besser zu kommunizieren. Abrechenbar können jetzt Aufgaben vergeben, deren Erfüllungsstand verfolgt und die termingerechte Erledigung kontrolliert werden.

**Qualität ist einer der wichtigsten Schlüssel für den Erfolg am Markt.** Es geht primär darum, Qualitätsziele aus der Un-

## INHALT

- ▶ **Vereins-Ticker: Neues aus dem GSV**
- ▶ **Mitgliederbefragung: „Herzlichen Dank für die gute Betreuung und die Freundlichkeit!“**
- ▶ **Meine Erfolgsgeschichte: Heinz Waurick**
- ▶ **Fasching: Im Kindersport war der Affe los!**
- ▶ **Westbad: Traditionsbad wiederbelebt**
- ▶ **Kindersport sammelt Spende für Elternhilfe krebskranker Kinder**

Nach Auskunft des LSB Sachsen e. V. sind wir der **erste Verein seiner Art in Sachsen, der die QM-Zertifizierung geschafft** hat, fast ohne fremde Hilfe und mit einem notwendigen, aber vertretbaren finanziellen Aufwand.

**Wir sind damit wieder einmal Vorreiter einer Sache, die uns helfen wird, die Herausforderungen künftiger Entwicklungen zu meistern.**

*Ihr*  
Mario Wagner  
Vorsitzender

**NEU ! NEU ! NEU !**  
**Sprechzeit**  
**des Vorstandes:**  
**immer Mittwoch**  
**9.30-10.30 Uhr**  
**3.OG - Konferenzraum**

**SAXONIA**  
**UMZÜGE**

Merseburger Str. 81 • 04177 Leipzig  
Tel. 03 41 / 4 80 90 98 • Fax 03 41 / 4 80 91 58

- Umzüge im Nah- und Fernverkehr
- Privat-, Büro- und Großumzüge
- Möbelmontagen
- Verpackung jeder Art
- Entsorgung
- Beratung vor Ort
- Möbellagerung



E-Mail: [info@saxonia-umzuege.de](mailto:info@saxonia-umzuege.de)  
Internet: [www.saxonia-umzuege.de](http://www.saxonia-umzuege.de)

**FAHRSCHULE** >>> Einstieg zur Theorie jederzeit möglich!

**Dietmar Schmidt**

*Wo lernen Spaß macht!*



**G.-Schumann-Straße 54**  
**04155 Leipzig**  
Tel.: (0341) 5 64 05 10  
Mobil: 0151 / 17 09 67 68

**Öffnungszeiten:**  
Di.+Do. 14 Uhr - 19 Uhr

**ORTHOPÄDIE- U. REHA-TECHNIK**  
**WOLF** GmbH & Co. KG   
**Das Sanitätshaus**

**Orthopädie- und Reha-Technik Wolf GmbH u. Co. KG** ist ein führendes Unternehmen der Sanitätshausbranche in Leipzig und Umgebung. Das Unternehmen beschäftigt heute mehr als 60 Mitarbeiter in 11 Filialen an 5 Standorten.

Das Unternehmen Orthopädie- und Reha-Technik Wolf GmbH & Co. KG versteht sich als Komplettanbieter auf den Gebieten Orthopädie-Technik, Orthopädie-Schuhtechnik, Rehabilitationstechnik, Home Care und Sanitätshaus mit den Spezialgebieten Verbrennungsnarbenkompression und Lymphversorgungen. Im Filialbereich Praxisklinik am Johannisplatz befindet sich zudem eine Podologische Praxis.

Die Herstellung aller Hilfsmittel erfolgt nach neuesten Kenntnissen in enger Zusammenarbeit mit Herstellern qualitativ hochwertiger und technologisch ausgereifter Produkte.

Im Mittelpunkt der Arbeit stehen die Menschen. Ziel ist die Verbesserung der persönlichen Situation durch den Ausgleich bestehender Defizite bei Krankheit oder Behinderung. Ebenso die Versorgung mit Produkten zur Erleichterung der Lebensführung und der Prävention. Das Goethewort „nichts unversucht“ steht dabei immer vor Augen.

Um den stetigen geänderten Versorgungsaufgaben nachzukommen wird die Angebotspalette ständig erweitert. Zum Beispiel die Beratung zur Wohnraumanpassung.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden ständig geschult und weitergebildet, um die Versorgungen entsprechend dem neuesten Stand von Wissenschaft und Technik durchführen zu können.

Ziel ist es allen Kunden und Patienten engagiert, motiviert und bestens ausgebildet bei Standard und Sonderversorgungen zu helfen. Dabei sollen die Kunden immer die individuelle und bestmögliche Versorgung erhalten. Die individuelle Anfertigung von Hilfsmittel und die damit verbundene persönliche Beratung und Betreuung sind die Stärke der Firma Orthopädie- u. Reha-Technik Wolf GmbH & Co. KG.

In Februar wurde das zwanzigjährige Firmenjubiläum gefeiert. Eine Feier mit Prominenten, Ärzten, Therapeuten, verantwortlichen der Krankenkassen, Firmenvertreten und Freunden der Firma fand im Gondwanaland statt. Besonders das Kommen der sächsischen Staatsministerin für Soziales und Verbraucherschutz Frau Christine Clauß war Grund zur Freude. Mit den Mitarbeitern und deren Angehörigen wurde eine große Party im Leipziger „Da Capo“ gefeiert. Für die Kunden und Patienten wurde eine Woche der offenen Tür, im extra neu gestalteten Sanitätshaus in der Dimitroffstraße, Anfang Mai gestaltet. An vier Tagen fanden Vorführungen und Informationen zu speziellen Themen der Orthopädiotechnik, dem Sanitätshausbereich und der Reha-technik statt.

Die Firma Wolf ist schon viele Jahre ein Partner des Gesundheitssportvereines. Mitarbeiter und die Geschäftsführung sind selbst Mitglieder im Verein. Aus gewählte Produkte können in der Vereinsräumen direkt gekauft werden. Das gesamte Sortiment von Sanitätshaus und Fitnessartikeln steht in den Sanitätshäusern zur Verfügung. Vereinsmitglieder erhalten bei Vorlage des Mitgliedsausweis 5% Rabatt.

*Testen Sie die Leistung.*

*Sei ein Fuchs, geh zum Wolf*





# Vorgestellt:

In lockerer Folge stellt "TOPPFIT" Vereins-Mitarbeiter mit ihren Funktionen vor. Dieses Mal möchten wir Ihnen unsere neuesten Teamfotos präsentieren:

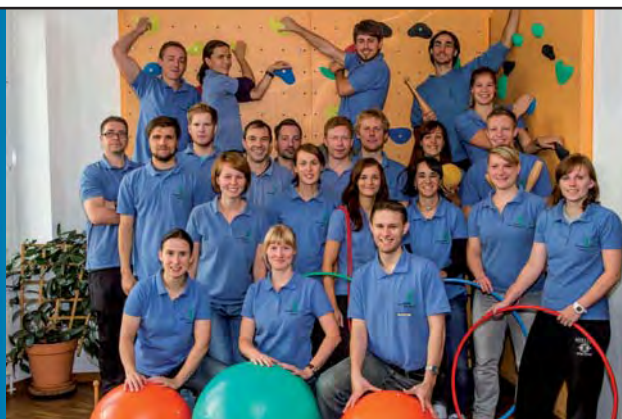


## REZEPTION:

Aushängeschild des GSV ist seine Rezeption. Jedes Mitglied und jeder Gast muss an den schmucken Mädels (und Jungen) in den gelben Poloshirts vorbei. Mittlerweile ist die Reze-Mannschaft auf 15 Mitarbeiter angewachsen. Leiterin ist Mandy Jähnert (2.v.l.). Sie organisiert den reibungslosen Ablauf, plant die Dienste und managt darüber hinaus eine Vielzahl Abläufe im Verein. Übrigens hat jeder Rezeptionsmitarbeiter noch mindestens einen "Zweitjob" im GSV, ob als Ernährungsberaterin, an der Cafeteria oder im Bereich Prävention oder ...

## SPORTTHERAPIE:

Leiterin Anke Daneck (v. M.) hat gut zu tun, die riesige Therapeuten-Mannschaft unter Kontrolle zu halten. Mehr als 30 Diplom-Sportlehrer und zwei Physiotherapeuten betreuen die mehr als 4000 Sportler des Vereins an sechs Wochentagen und neun Standorten, neuerdings auch im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in zwei Firmen außerhalb des GSV. Nicht viele Mitglieder wissen, dass jeder Therapeut seine sporttherapeutische Befähigung in regelmäßigen Abständen in aufwändigen Lehrgängen unter Beweis stellen muss!



## CAFETERIA:

"Die Bar", so der nicht offizielle Name unserer Saft- und Kraftbar, hat sich mittlerweile zu einem Selbstläufer entwickelt. War ursprünglich daran gedacht, den Sportlern etwas Service zu bieten, ist die Cafeteria zum allseits beliebten Treffpunkt geworden. Das Bar-Team um Franziska Mißbach (r.) versucht seine Kundenschaft mit stets neuen Ideen zu überraschen. Möglich ist der Rundumbetrieb allerdings nur durch die freiwilligen Helfer Eva Hofmann, Günter Freitag und Steffen Dietrich.

## KINDERSPORT:

In den Sporträumen im Erdgeschoss agiert unser Kindersport "Purzelbaum", eine selbstständige Abteilung des GSV, und beschäftigt derzeit 13 Therapeuten unter Leitung von Anja Wagner (3.v.r.). Steckenpferde des Kindersports sind neben dem Kinder- und Babyschwimmen die vielen Möglichkeiten für das gemeinsame Sporttreiben ganz in Familie. Mit viel Bewegung und Spaß möchte das junge Purzelbaum-Team bei den Kindern schon früh das Interesse am Sport wecken und Möglichkeiten zum Ausprobieren anbieten. [www.kindersport-purzelbaum.de](http://www.kindersport-purzelbaum.de)



**"Der Sport verhält sich zum Alltag wie das Heilige zum Profanen."**  
Peter Sloterdijk (\*1947, dt. Philosoph, Karlsruhe)



## Wir führen ab sofort Stadelmann-Produkte!

### Wissenswertes zu Stadelmann-Rezepturen

#### Original Aromamischungen



**Bewusst pflegen und leben mit reinsten Naturprodukten**

25 Jahre Erfahrung, die durch Begleitung und Beobachtung von Frauen vor, unter und nach der Schwangerschaft gewachsen ist, liegen den Rezepturen von Ingeborg Stadelmann zugrunde. Das Besondere der Salben, Öle, Teemischungen entstand in langen Stunden am Kreißbett oder in der Gebärfwanne und in vielen Begegnungen mit schwangeren Frauen, jungen Müttern und deren Kindern.

Unser Sortiment umfasst viele Original-Ingeborg-Stadelmann-Aromamischungen. Aromamischungen sollten möglichst frisch sein und dürfen daher nicht unbegrenzt gelagert werden. Sollte es vorkommen, dass wir Ihre Wunschmischung nicht vorrätig haben, bestellen wir sie exklusiv für Sie aus Kempten.



**STRUWELPETER APOTHEKE**

Käthe-Kollwitz-Str. 9 · 04109 Leipzig  
Tel.: 0800.5640036 (kostenfrei)

### Von der Natur zum Menschen



  
**Steuerberatungsbüro**  
Jakob Schettters

Dipl.-Betriebswirt  
**JAKOB SCHETTTERS**  
Steuerberater

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

[www.gesundheitssportverein.de](http://www.gesundheitssportverein.de)



## Zähne gut, alles gut!

Wir bieten Ihnen alle Leistungen der modernen Zahnheilkunde

### Ihre Vorteile

- **Zahnersatz zum Nulltarif\***
- Alle Regelleistungen kostenfrei
- Qualität mit ISO-Zertifikat
- Privatleistungen eindeutig günstig, z.B. Implantate, Veneers, Vollkeramik
- Narkosebehandlung möglich

**Zertifiziert!**  
TÜV  
DIN EN ISO  
9001:2008

 **0341 – 9999 4080**

**Dr. Z Zahnärztliche Praxis**  
Dr. M. Romer  
Neumarkt 9  
04109 Leipzig

100% Zahnersatz,  
0% Zuzahlung.\*

\*Regelversorgung (Import-Zahnersatz), auch ohne Bonusheft

[leipzig.doktor-z.net](http://leipzig.doktor-z.net)



+ Vereinsticker + + + Vereinsticker +



**Mitmachen, Tanzen, Zuhören** - unter diesem Motto stand Deutschlands erfolgreichste 50plus Messe im Oktober. Bei der Premiere mit dabei: Therapeut Sascha Drescher, er bot den Gästen ein buntes Schnupperprogramm mit Life Kinetik und Gehirnjogging. Wer davon einen Eindruck haben möchte: „Die 66“ findet im Oktober 2013 (25.-27.) statt.



**Einer für alle** ... Besucher unserer Homepage [www.gesundheitssportverein.de](http://www.gesundheitssportverein.de) können hier dieses Banner anklicken und günstig online einkaufen. Außer, dass das sehr bequem ist, kommt Ihnen der Einkauf noch auf andere Weise zugute: Für jeden Klick erhält der GSV eine Provision, die ihm umgehend auf seinem Konto gut geschrieben wird.

**Gäste aus der Niederlausitz** waren dieser Tage zum Informieren und Schauen im Verein. Sie planen ein ähnliches Vorhaben wie das unsere in Lauchhammer, unterstützt vom Zentrum für Entwicklung, Innovation und Technologie Schwarzheide.



Dessen Präsident, Dr.-Ing. Sokrates Giapapas (r.), und Geschäftsführer Eckhart Stein (M.), ließen es sich nicht nehmen, die kleine Delegation der 1. Powerliftingsschule Deutschlands (Frank u. Mélanie Hurrass v. l.) zu begleiten.



Fachmesse und Kongress für Therapie, Medizinische Rehabilitation und Prävention

Vom 21. bis 23. März findet wieder **therapieLeipzig** statt. Die Fachmesse steht allerdings auch besonders interessierten Tagesbesuchern offen. Tickets erhalten Sie an der Tageskasse (15 €/9 € ermäßigt) oder günstiger online: [www.therapie-leipzig.de/ticket](http://www.therapie-leipzig.de/ticket).

Vereinsvorsitzender Mario Wagner referiert am 21.3., 15-18 Uhr über effektives Rückentraining.

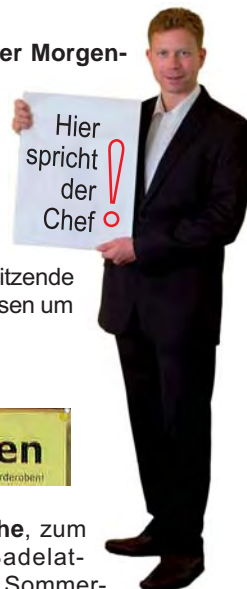
**Wanderfreunde gesucht!**  
Wer möchte mit anderen Mitgliedern wandern, ein bis zwei Mal im Jahr, in der näheren Umgebung von Leipzig? ...  
...und wer hat Erfahrung als Wanderleiter und könnte sich vorstellen, die Ausflüge anzuleiten?

**Ein großes Echo** hatte unsere Suche nach Wanderfreunden. Nicht gehört hingegen wurde bisher unser Ruf nach einem Wanderleiter! Vielleicht bringt eine angestrebte Kooperation mit der Sektion Leipzig des Deutschen Alpenvereins eine Lösung!



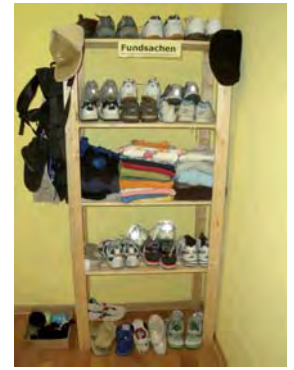
**Online Terminvergabe:** Gut genutzt wird die über die Internet-Startseite des GSV [www.gesundheitssportverein.de](http://www.gesundheitssportverein.de) mögliche Terminvergabe. Gebucht werden können auf diese Weise Termine für Anmeldung/Beratung, Centaurtraining, Medyjetmassage sowie die Planerweiterung für Selbstzahler.

**Einen Schreck in der Morgenstunde** erleidet so mancher, der nicht damit rechnen kann, Mario Wagner zu begegnen. Mit einem täuschend echt aussehenden „Digi-double“ wirbt der Vorsitzende bei besonderen Anlässen um Ihre Aufmerksamkeit.



**24 Paar Sportschuhe**, zum Teil ungetragen, Badelatschen, Handtücher, Sommerjacken, Hüte, Brillen, Uhren, Ringe, je Menge Sportsachen, Unterhosen u.a.m. waren Teil unserer Fundsachen-Kollektion,

die wir dieser Tage unseren Mitgliedern zur Abholung angeboten haben. Alle jetzt nicht abgeholten Dinge werden wir einem gemeinnützigen Zweck zuführen.



**Das Finanzamt Leipzig** bestätigte dem GSV nach Prüfung aller erforderlichen Unterlagen im Februar erneut die Gemeinnützigkeit.



**Noch nicht abgeschlossen** sind die Verhandlungen des Vorstandes mit potentiellen Anbietern für neue Räume unserer Geschäftsstelle. Unsere jetzigen Büros im 3.OG sind leider gekündigt worden, so dass wir uns zwingend nach einer Alternative umsehen müssen. Vorerst heißt es abwarten und die verschiedenen Angebote bewerten.

**Beach-Volleyballerin Nadine Finke** testet schon mal das Centaur-Trainingsgerät. Mit Mannschaftskameradin Lydia Scherber trainiert sie seit Anfang März im Verein. Dies ist Teil eines Sponsorenvertrages mit dem GSV, dessen Logo die beiden Regionalligaspielerinnen seit kurzem auf ihren Trikots tragen. Die beiden Leipzigerinnen zählen seit 2012 zu den Top 50 der deutschen Beach-Volleyball-Spielerinnen.

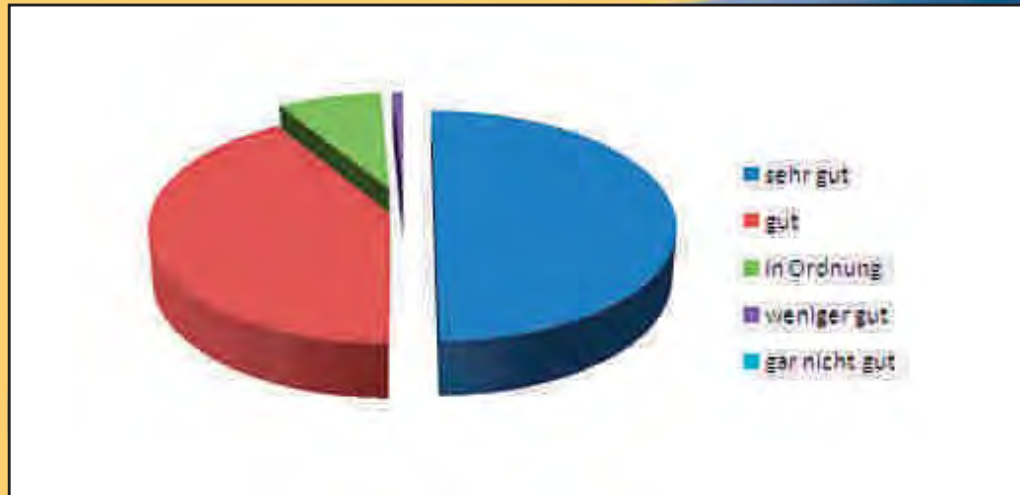


**Eine Senioren-Aktivwoche** auf dem Rabenberg soll das Angebot des GSV für Gesundheit und Bewegung ergänzen. Demnächst informieren wir Sie mit einem Aushang über unser Vorhaben.

# „Herzlichen Dank für die gute Be...

Auswertung der Mitgliederumfrage ergibt: 97 Prozent

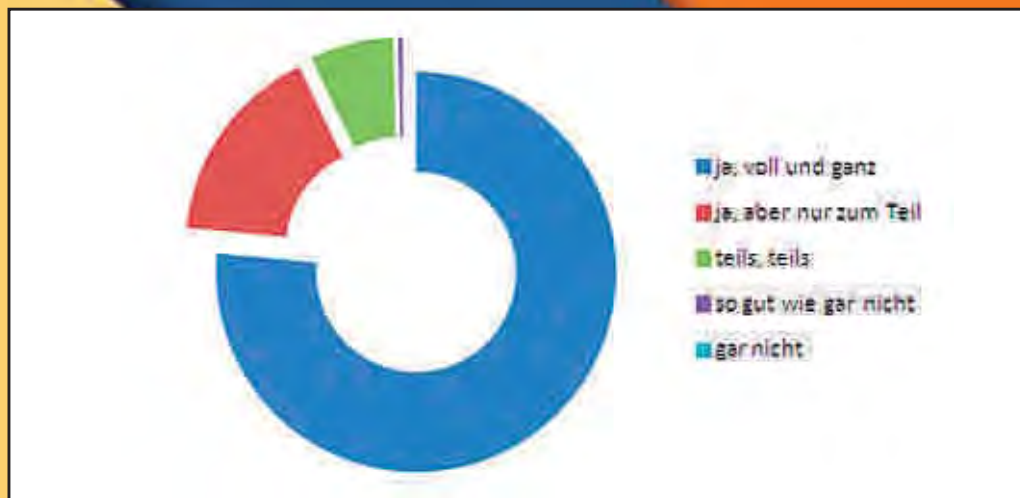
## 1. Wie empfinden Sie die Betreuungsqualität insgesamt?



ISO 9001 QUALITÄT

...„Es besteht ein sehr geschäftlicher Kontakt in der Gruppe. Die Sporttage sind lernreich und machen Spaß. Ich gebe diese Meinung im Feedback ab.“ ... Renate B.

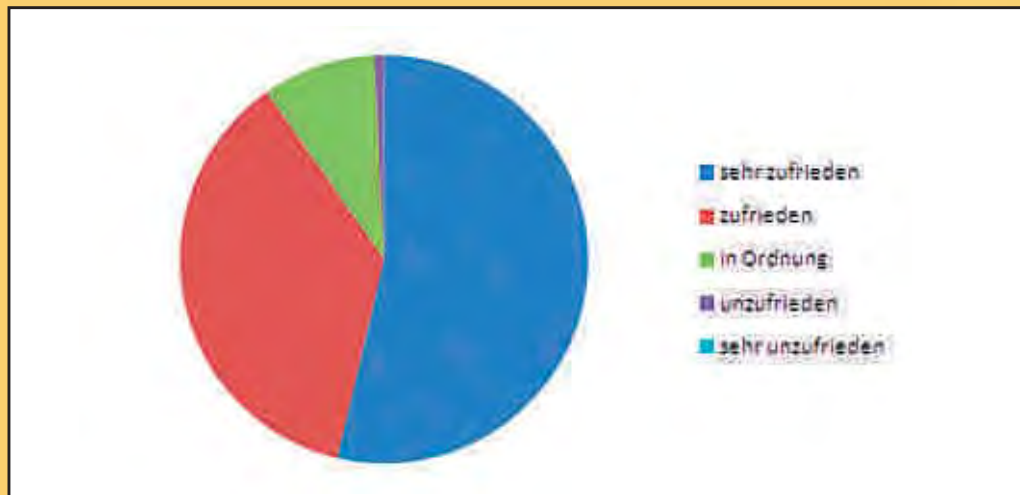
## 2. Werden Ihre persönlichen Trainingsziele berücksichtigt?



easySOLUTION

...„Sehr gut, ich werde mich immer sehr freuen, wenn ich aufgehoben und unterstützt werden.“ ... anonym

## 3. Wie beurteilen Sie das Erscheinungsbild und die Ausstattung der Einrichtung?





# Betreuung und die Freundlichkeit!“ bewerten den GSV mit guten und sehr guten Noten!

001:2008

MANAGEMENT

... guter kamerad-  
der gesamten  
sind abwechs-  
uns viel Freude. Ich  
Namen meiner

...“Neben der gesundheitssportlichen  
Betätigung ist es für mich wichtig, andere  
Menschen zu treffen und mit ihnen Sport  
zu treiben, sie kennen zu lernen, sich mit  
ihnen außerhalb des Vereins zu treffen und  
Lebensfreude zu erfahren“ ... *anonym*



... fühle  
hr gut  
d ver-  
ym

...“Ist gut, einer für  
alle und alle für  
einen.“... *Brigitte*

...“Haut  
hin!“...  
*Roland F.*

Die Bandbreite der Meinungen, die unsere Mitglieder in der diesjährigen Kundenbefragung aufgeschrieben haben, ist groß.

Zwischen Dezember und Februar konnten sich unsere Sportler erstmals per Abstimmung am PC zum Verein und ihren Vorstellungen äußern. Neben eher allgemeinen Fragen, interessierten uns insbesondere Einschätzungen der Qualität unserer Arbeit und wie sich die Mitglieder betreut fühlen.

Insgesamt 14 Fragen konnten personalisiert oder anonym beantwortet werden, Textfelder gaben die Möglichkeit, Meinungen ausführlicher zu dem einen oder anderen Problem kund zu tun.

Das Resultat der Mitgliederumfrage kann sich sehen lassen: 97 Prozent der Befragten sind sehr zufrieden bzw. zufrieden, sowohl mit der Arbeit der Rezeption als auch der Betreuung durch die Therapeuten, ebenso mit dem Auftreten und der Ansprache durch unsere Mitarbeiter.

Durchweg positiv sind auch die Antworten auf die Frage nach den persönlichen Trainingszielen und wie diese in der Arbeit der Therapeuten Beachtung gefunden haben: Damit sind sogar drei Viertel aller Sportler sehr zufrieden, nur knapp zehn Prozent machen Einschränkungen und sagen, ihre Trainingsziele würden nur „teils, teils“ berücksichtigt.

So ist es nicht verwunderlich, dass wiederum über 90 Prozent der befragten Rehasportler nach Verordnungsende gern im Verein verbleiben würden.

Auch die Betreuungsqualität insgesamt im GSV, sein Erscheinungsbild sowie die Ausstattung werden mit guten und sehr guten Noten bewertet. Gleich gute Noten erhält auch der Kindersport „Purzelbaum“ von den befragten Eltern.

An uns, unserem Therapeuten-Team und allen Mitarbeitern ist es, die gute Arbeit fortzuführen und Ihnen das Gefühl zu vermitteln, bei uns bestens aufgehoben zu sein!





# Heinz Waurick

## 78 Jahre aus Leipzig

**Trainingsziel:**  
Leistungsfähigkeit  
steigern

**Therapeut:**  
Mario Wagner  
Anke Daneck

**Training:**  
Di. + Do.  
Herzsportgruppe



### Meine Erfolgsgeschichte:

Im Juni 2001 erlitt ich einen Herzinfarkt. Glücklicherweise hatte meine Frau geistesgegenwärtig den Notruf 112 gewählt. Eine Lyse-Therapie und die Behandlung an der Uni-Klinik Leipzig mit Ballondilatation und dem Setzen von zwei Stents retteten mir letztlich das Leben. Nach dem Krankenhaus trat ich eine 3,5-wöchige ambulante Reha in der Medica-

Klinik an. Dort empfahl mir der Kardiologe Dr. Otto weiter Sport zu treiben. Die Gelegenheit war günstig, eben hatte sich der Gesundheitssportverein Leipzig e.V. gegründet und so wurde ich eines seiner ersten Mitglieder. Seit September 2001 mache ich hier zwei Mal in der Woche Herzsport in der Gruppe. Mittlerweile habe ich die Notwendigkeit von Bewegung zur Vermeidung eines weiteren Herzinfarktes akzeptiert. Meine Erfahrung ist: Sport in der Gruppe ist intensiver, weil man bei Einzeltraining schneller aufgeben würde. Außerdem

finde ich die Erklärungen der Übungen, wofür sie gut sind, positiv. Lobenswert ist die einfühlsame Art der Übungsleiter, speziell der für Herztherapie. Zwei angenehme Nebeneffekte möchte ich nicht mehr missen: Der Austausch mit den anderen Mitgliedern der Sportgruppe und das kollegiale Miteinander. Ich bin der Meinung, dass ich nach ununterbrochener 11-jähriger Mitgliedschaft im September 2012 noch weitere Jahre aktiv Herzsport treiben kann.

Heinz Waurick





So stellten sich die Architekten die Marktstraße nach ihrer Fertigstellung vor.

Therapeutin Christina Weißmann und Westbad-Chef André Schilhabel beim Lindenauer Marktfest im Juni 2012.

Das 80-m<sup>2</sup>-Bewegungsbecken bietet optimale Bedingungen für viel Aktion.

Der Eingang des „Gesundheitszentrum im Westbad“

# Traditions-Sportbad wiederbelebt !

## Der GSV macht Sport in einem immer beliebter werdenden Kiez

Wer weiß schon noch, dass in den Fünfzigern im Leutzscher Westbad in der Marktstraße, einem der damals größten Freizeitbäder der Stadt, internationale Schwimmwettkämpfe stattfanden!

Der Gesundheitssportverein hat jedenfalls an diese Tradition auf seine Weise angeknüpft und verwirklicht hier seit Januar 2010 seine sporttherapeutischen Ambitionen. Nicht auf internationalem Parkett, aber dafür umso zeitgemäßer, modern, zukunftsorientiert und sehr erfolgreich.

In einem Dienstleistungsensemble, das sich aus medizinischen Leistungen der verschiedensten Art sowie therapeutischen und präventiven Angeboten zusammensetzt, trägt der GSV dazu bei, die lange Tradition des Westbades als Zentrum für Gesundheit im Leipziger Westen fortzuführen.

Mit dem Gang in das denkmalgeschützte Bad erfüllte sich der GSV vor drei Jahren den Wunsch nach einer größeren Betreuungsdichte, den nach Zulauf von Patienten, denen bis dahin der Weg in die Lesingstraße zu beschwerlich gewesen ist, und den nach einer größeren Präsenz im Sportbild der Stadt Leipzig.

Diese Wünsche haben sich erfüllt. Längst platzt das Westbad aus allen Nähten. Die Wasserzeiten im Bewegungsbad sind vollständig vergeben, die Zahl der Sporttreibenden hat fast 600 Aktive erreicht und anfängliche Befürchtungen, das Bad würde nicht angenommen, haben sich zerstreut.

Wer sich jetzt noch in den Räumen des GSV betun will, muss entweder warten, bis ein Bewegungsbad- oder Gruppenplatz frei geworden ist oder kann dies sehr günstig, ungestört in der Mittagszeit

auf der Therapie-Fläche, im Sportraum oder an den Geräten.

Manches ist seit dem Einzug in die Räume in der Marktstraße am Lindenauer Markt passiert. Nachdem im vergangenen Jahr gewissermaßen gegenüber das neue Kaufland seine Pforten geöffnet hat, ist auch eine Reihe attraktiver Geschäfte entstanden.

Im Westbadkomplex soll in diesem Sommer der Innenhof mit Grünflächen, Bänken und einem Springbrunnen fertig gestellt werden. Auch der Ausbau der großen Halle geht dem Ende entgegen. Sollte dort ursprünglich ein Kletterfelsen entstehen, ist jetzt hier einen Probenraum für das Leipziger Gewandhausorchester geplant. Wird das Vorhaben zeitig genug fertig, können dann an dieser Stelle die Proben für eine Wagner-Oper über die Bühne gehen, deren Premiere anlässlich des Wagner-Jahres 2013 für Furore sorgen wird. Aber auch Messen oder Kongresse werden an diesem, zunehmend attraktiver werdenden Standort denkbar.

Von der Interessengemeinschaft Lindenauer Markt, einem Zusammenschluss von Anliegern und Gewerbetreibenden (dem auch der GSV angehört), war zu hören, dass im Westbad demnächst auf 200 m<sup>2</sup> auch ein neuer, gemütlicher Gastro-Bereich eröffnet wird sowie weitere Arztpraxen.

Es war wohl die richtige Entscheidung, hier am Lindenauer Markt Fuß zu fassen. Galt der Platz noch vor Jahren als vielleicht etwas verloren, macht er sich jetzt mit seinem Slogan „Gleich nebenan“ auf nette Weise bemerkbar und wird immer mehr zum Zentrum des Leipziger Westens.



Der Autor

**André Schilhabel**

arbeitet seit 6/2011 im Verein.



André ist Diplom-Sportwissenschaftler und bereits ein "alter Therapeutenhase".

Der Thüringer leitet nach Stationen in namhaften ambulanten Rehaszentren in Bad Liebenstein und Marburg nunmehr die Geschicke im Westbad.

Sein Hobby: Surfen, am liebsten dort, wo es so richtig stürmisch zugeht.

Kontakt:

andre.schilhabel@gesundheitssportverein.de

Tel.: (0341) 350 33 99 2

**JANIK**  
Konzept in Ergonomie

Kompetenzzentrum für Ergonomie  
Janik Büroausstattungen e.K.  
Kurt-Eisner-Straße 48, 04275 Leipzig  
Tel. 0341/3 91 32 48  
info@janik-leipzig.de  
[www.janik-leipzig.de](http://www.janik-leipzig.de)



# Gesunder Schlaf hat 125. Geburtstag

## auping – Die Komfortrevolution 1888-2013 – bei Flair in Leipzig exklusiv

Es gibt für alle, die Wert auf hygienischen und rückengerechten Schlaf legen und außerdem zeitlos schönes Ambiente lieben gleich 3 x Grund zu feiern.

Der holländische Marktführer auping begeht mit seinen Händlern und Kunden 2013 den 125. Geburtstag der legendären Stahlspiralnetzunterfederung, den 40. Geburtstag des Holzbettgestells Auronde und den 20. Geburtstag der auping Royal Idee – dem individuellsten Bett der Welt. auping Produkte sind Synonym für erholsamen Schlaf unter perfekten rückengerechten und hygienischen Bedingungen. Die simple Basisidee der bis heute hinsichtlich Haltbarkeit, Unterstützung, Hygiene und Preis unübertroffenen Stahlspiralnetzunterfederung wurde kontinuierlich optimiert und ermöglicht eine praktisch unbegrenzte Verwendung auch in bereits vorhandenen Bettkonstruktionen. Die Verwendung dieser Basis bietet auch für auping Boxspringbetten eine perfekte Belüftung. Die Möglichkeit, verstellbare Betten sogar an individuellen Körperproportionen anzupassen, erlaubt es beim auping Royal seit 1993 in einmaliger Weise zusätzliche Komfortmöglichkeiten anzubieten.



Auronde, der Designklassiker von auping ist für begrenzte Zeit in limitierter Auflage zum

**Komplettpreis ab 1895,00 Euro**

(wie abgebildet ohne Deko) erhältlich.

Das umfangreiche Matratzensortiments basiert auf der Verwendung eines speziell konstruierten Stahlfederkerns, der in besonderer Weise die Anpassung der Matratze an die Körperkontur erlaubt, ohne dabei Beweglichkeit und die Belüftung einzuschränken, wie dies bei der Verwendung von Schaummaterialien der Fall ist. Natürlich darf die Auswahl des richtigen Bettsystems nicht dem Zufall überlassen bleiben. Auping Produkte erhält man daher nur bei ausgewählten und geprüften Partnern. Wer in Leipzig das Bettenstudio von Flair aufsucht, wird schnell feststellen, wie wichtig gute Beratung ist. Im Studio in der BrühlArkade können Sie alle auping Produkte selbst erleben. Neben dem legendären Auronde und den neuesten Royal Modellen können Sie auch auf einem auping Boxspringbett erleben, wie angenehm es ist, wenn ein Bett wie ein Maßanzug zu Ihnen passt.

Wer glaubt dies alles sei unerschwinglich, wird angenehm überrascht sein zu erfahren, dass man nicht Rockefeller sein muss, um künftig ein Drittel seines Lebens unter optimalen Bedingungen zu erleben.

**TIP:** Die FLAIR Einrichtungstudios sind seit vielen Jahren Partner des Gesundheitssportvereins. Für die Mitglieder des GSV gibt es daher immer besondere Angebote und vor allem die Gewissheit, wirklich objektiv und unabhängig mit hoher Fachkompetenz beraten zu werden. Auch die Möglichkeit Nackenkissen, Matratzen und Unterfederung bei Bedarf unter häuslichen Bedingungen testen zu können, ist ein echter Vertrauensbeweis.

[www.flair-einrichten.de](http://www.flair-einrichten.de)

[www.auping.de](http://www.auping.de)

auping ist der einzige Hersteller, der auch in den Boxspringbetten durch die besondere Unterfederung neben Spitzenkomfort auch für optimale Luftzirkulation und Hygiene sorgt.

### FLAIR Einrichtungstudios GmbH

Einrichtungslösungen mit besonderer Individualität



zeitlos | schön | solide | funktional | variabel



#### Betten- und Einrichtungstudio

Brühl 33 | 04109 Leipzig | BrühlArkade am Marriott Hotel

Mo – Fr 14.00 – 18.30 Uhr | Sa 11.00 – 16.00 Uhr

oder jederzeit gern nach individueller Terminvereinbarung

0341.1499355 | [www.flair-einrichten.de](http://www.flair-einrichten.de) | 0163.2592725

#### Innenarchitektur und Raumgestaltung

Virchowstr. 110 | 04157 Leipzig

0341.5646054 | Termine nach Vereinbarung | 0172.7949888





In TOPPFIT 1/2012 berichteten wir von einer „Kooperation mit Gewicht“, der Zusammenarbeit mit KLAKS e.V., einem Leipziger Schulungsverein, der sich seit 2007 der Aufklärung, Prävention und Therapie übergewichtiger und adipöser Kinder und Jugendlicher und deren Eltern bemüht. Jetzt hat die KLAX-Mannschaft einen Abenteuer-Kurzurlaub für die „dicken Kinder“ organisiert:

## Bärenstark – Leben im Camp

Im Oktober 2012 fand bereits zum dritten Mal das Bärenstark-Herbstcamp für Gewichtige statt. In Zusammenarbeit mit KLAKS e.V. und dem city camp hieß es eine Woche lang Leben im Camp, mit allem was dazu gehört: In Zelten schlafen, Feuerholz sammeln, Lagerfeuer machen, Essen kochen, im Freien essen.

Die Kinder lernten Bogenschießen, bekamen eine Einweisung ins Geocaching (GPS-Schnitzeljagd) und begaben sich während einer Fahrradtour auf Schatzsuche. Die Kanutour auf den nahen Leipziger Gewässern erforderte Geschick und Ausdauer. Im Nieder- und Hochseilgarten des city camp konnten die Teilnehmer ihren Mut beweisen: Viktoria, die Kleinste

von allen, war ganz vorne mit dabei und trotzte problemlos der Höhe.

Doch auch das Lernen kam nicht zu kurz: Einkaufstraining, Ernährungs- und Verhaltensschulung gehörten ebenso zum Bärenstark-Camp wie Zelte und Feuer. Die Kinder lernten neue, gesunde Gerichte kennen, die sie als Broschüre mit Rezepten und Tipps zur Ernährung und Bewegung mit nach Hause nehmen durften.

Die kühlen Herbstabende verbrachten die Camper mit Lesen, Filme sehen und Spielen. Bei der obligatorischen Nachtwanderung marschierten die Mädels mutig vorne weg.



Rundum war das wieder eine spannende Woche mit viel Spaß und neuen Eindrücken. Einige der Kinder waren bereits das dritte Mal dabei und freuen sich schon auf das nächste Camp.

Anne Retzlaff



Kontakt: Klaks e.V., Lessingstraße 1, 04109 Leipzig, 0174/7584959, info@klaks.de, www.klaks.de



### Sportlich aktiv? Extra-Bonus von der IKK

Wer regelmäßig Sport treibt und auf seine Gesundheit achtet, kann ab sofort noch mehr vom Bonusprogramm der IKK classic profitieren. Möglich sind pro Jahr Boni bis zu 300 Euro für Erwachsene und bis zu 150 Euro für Kinder und

Jugendliche. Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessclub, das Ablegen von Sport- und Schwimmabzeichen, die Teilnahme an einer öffentlichen Sportveranstaltung aber auch das Wahrnehmen von Vorsorge werden honoriert. Für professionelle Zahnreinigung gibt es ab diesem Jahr sogar einen Bonus von 50 Euro statt bisher 30 Euro. Und nicht nur das. Ergänzend können über das IKK-Gesundheitskonto Gesundheits-

leistungen finanziert oder bezuschusst werden. Das Konto erhöhte sich 2013 auf jährlich 200 Euro je Versicherten. Es kann für die Finanzierung von Gesundheitskursen, aber unter anderem auch für Osteopathie und homöopathische Arzneimittel eingesetzt werden.

#### Interesse?

Mehr Informationen unter:  
[www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de).

ANZEIGE



## Ist meiner Krankenkasse Sport genauso wichtig wie mir?

Die Antwort liegt nah:  
Bewusst zu leben lohnt sich – mit dem  
IKK Gesundheitskonto und IKK Bonus.  
Jetzt wechseln!

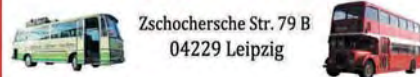


Weitere Informationen unter  
unserer kostenlosen IKK-Servicehotline:  
0800 455 1111.  
Oder auf [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)



## Spritztour-Reisen GmbH

Ihr Ansprechpartner  
für Leipzig und Umgebung



Zschochersche Str. 79 B  
04229 Leipzig











Noch freie Plätze für:

- **Spritztour nach Bad Dürrenberg**  
Gradierwerk, Borlachmuseum,  
Kaffee & Kuchen.  
am **28.04.** und **06.10.2013**
- **Neuseentouren**  
**01.05., 12.05., 15.05., 25.05., 02.06.2013**
- **Nord-Tour**  
mit Besuch der Käserei Lehmann,  
Kaffee & Kuchen  
am **16.05.** und **10.10.2013**
- **Zu Land und zu Wasser**  
ab **19.05.2013**  
Stadtrundfahrt, Bootsfahrt,  
Kaffee & Kuchen
- **Abend-Kombi-Tour**  
am **07.06.** und **05.07.2013**

Für Gruppen indiv. Termine auf Anfrage

Tel. 0341 / 49 299 56  
Funk 0163 / 40 410 03  
Mail: [info@spritztour-reisen.de](mailto:info@spritztour-reisen.de)  
[www.spritztour-reisen.de](http://www.spritztour-reisen.de)

Auch als Gutschein  
erhältlich!

- |              |   |
|--------------|---|
| 21.3.        | Vortrag Prof. Hein               |
| 22.3.        | Kleinfeld-Tennis-Turnier         |
| 23.3.        | Lange Nacht des Sports           |
| 5.5.         | Frauenlauf  |
| 25.5.        | Vereinsfahrt Halle/Saale         |
| 2.6.         | LVZ-Fahrradfest                  |
| 6.7.         | Funkenburgfest                   |
| 17. / 18.8.  | Wasserfest + Drachenbootrennen  |
| 7.9.         | Sommerfest                       |
| 29.9.        | Seenparcours  |
| 11.10.       | Prellballturnier                 |
| 26. / 27.10. | Die 66  |
| 14. 12.      | Weihnachtsfeier im Ring-Café     |

### Vorschau 2014

6. - 9.2. Winterlager Fischerbaude Holzgau

 = Veranstaltung GSV-intern

 = mit GSV-Beteiligung

(Bitte beachten Sie unsere aktuellen Aushänge!)

# Termine 2013







# IM KINDERSPORT WAR DER

## AFFE LOS!

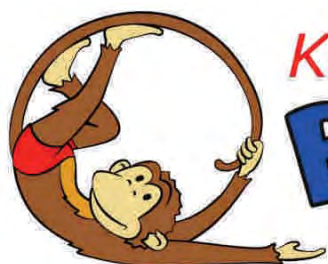
Knirpse feiern eine Woche lang Fasching

Ein Königstreffen der besonderen Art gab es dieser Tage im Kindersport „Purzelbaum“. Der feierte seine traditionelle Faschingswoche mit ausgelassenen Kinderpartys. An fünf tollen Tagen konnten Feen, Piraten, Wikinger, Pipi Langstrümpfe, Schneewittchen und viele kleine Katzen mit lustigen Stupsnasen nach Herzenslust hüpfen und tanzen. Faschingsmäßig hergerichtet hatten sich



auch die Kleinsten mit Hilfe ihrer Muttis. Aus ihnen wurden in Windeseile schmucke kleine Könige und Prinzessinnen mit lustig bemalten und beklebten Mini-Kronen aus buntem Papier. Fantasievoll kostümiert und kunstvoll geschminkt tobten

die etwas Größeren bei lustigen Spielrunden und manch wildem Tanz. Den Purzelbaum-Schlachtruf „Leila-Helau“ wird man auch in der kommenden Faschingsaison hören können: Dann ist wieder der („Purzelbaum“-)Affe los im Kindersport!



**Kindersport**  
**PURZELBAUM**  
im Zentrum von Leipzig

**300 Euro Spendengeld** übergab der Kindersport „Purzelbaum“ im Dezember der Elternhilfe für krebskranke Kinder Leipzig e.V. Dieses Geld hatten die Kindersport-Therapeuten während einer Spendenaktion

im Rahmen ihrer Adventswochen eingesammelt. Der Dank gebührt den fleißigen Spendern. Bei Gelegenheit soll diese Aktion wiederholt werden.

**EIN  
HERZ FÜR  
KINDER**

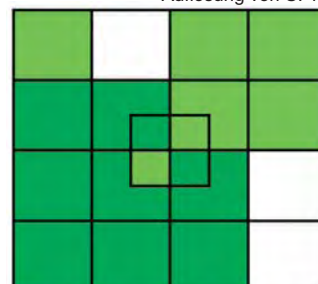


Elternhilfe für krebskranke Kinder Leipzig e. V.

Volksbank Leipzig  
Konto-Nr.: 320 093 333  
BLZ: 860 956 04

Kennwort: *Spende*

Auflösung von S. 17



37 Quadrate (Mitte plus Strafräume)

**TOPPFEST**

**IMPRESSUM**

Herausgeber:  
Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstr. 1, 04109 Leipzig  
Redaktion: [info@gesundheitsportverein.de](mailto:info@gesundheitsportverein.de)  
Satz / Layout / Anzeigen: Media-Service ML, [leipzig@mediaservice-ml.com](mailto:leipzig@mediaservice-ml.com)  
Erscheinen: 2x jährlich, Preis: kostenlos  
Fotos: eigen  
Karikatur: S.17 - Christine Dölle



# Spende Blut, rette Leben!

Menschliches Blut ist durch nichts zu ersetzen! Denn: Es kann ausschließlich vom Körper selbst gebildet werden und ist nur begrenzt haltbar!

Blut und seine Bestandteile werden vor allem in der Krebstherapie, bei Herz-Kreislaufkrankungen und zur Versorgung von Patienten nach Unfällen dringend benötigt.

Plasma ist in der Medizin unter anderem sehr wichtig für die gezielte Behandlung von Gerinnungsstörungen bei Blutern, zur Vorbeugung von Blutgruppenunverträglichkeiten oder schweren Infektionskrankheiten und bei Schwangeren.

Auf Grund des hohen Bedarfs an Plasmaprodukten sucht der DRK-Blutspendendienst dringend Plasmaspender. Für jeden Freiwilligen ist die Plasmaspende wie ein Gesundheitscheck: Neben den obligatorischen Tests auf Hepatitis B und C, AIDS oder Syphilis, werden auch regelmäßig der Eiweißgehalt des Blutes, das kleine Blutbild und die Abwehrstoffe Immunglobuline kontrolliert.

**Unsere Bitte:** Werden Sie Teil einer starken Gemeinschaft von Lebensrettern nach ethischen Normen – freiwillig, unentgeltlich, gemeinnützig.

Im DRK-Blutspendezentrum Campushaus in der Karl-Liebknecht-Straße 143 / Ecke Richard-Lehmann-Straße haben sie immer werktags die Möglichkeit, Blut oder Plasma zu spenden!

*Wir freuen uns auf Sie und heißen Sie herzlich willkommen!*

**Mitglied werden im  
Gesundheitssportverein Leipzig e.V.**

**Online-Terminierung:**

[www.gesundheitssportverein.de](http://www.gesundheitssportverein.de)

TEL.: 0341 / 49 69 05 0



## DRK Blutspendezentrum Leipzig

Campushaus, Karl-Liebknecht-Straße 143  
04277 Leipzig

<u>Öffnungszeiten:</u>	Mo	8 - 16 Uhr
	Di Mi Do	12 - 20 Uhr
	Fr	8 - 14 Uhr

**Blutspende**  
Servicehotline  
0800/1194911

SPENDE  
**BLUT**   
BEIM ROTEN KREUZ  
[www.blutspende.de](http://www.blutspende.de)

**Plasmaspende**  
Termine unter  
0341/30391442

Das Restaurant das zu Ihnen kommt.



## Catering & Veranstaltungsservice Leutbecher

Inhaber Jörg Leutbecher

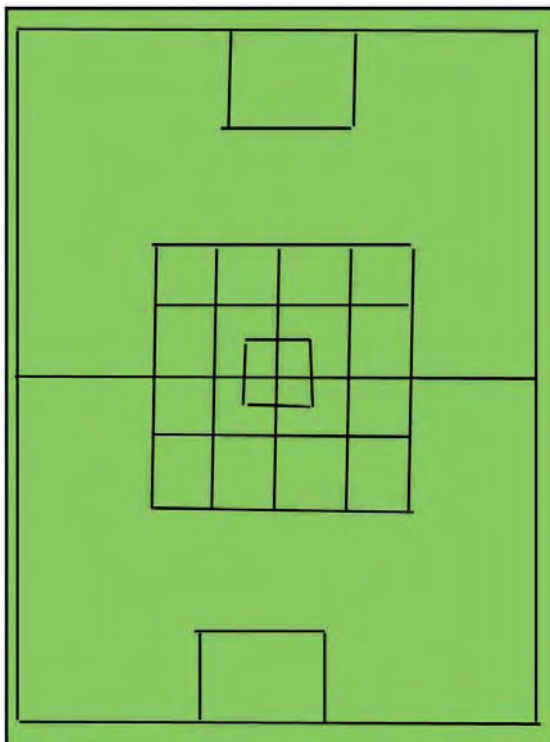
Gorkistraße 125 · 04347 Leipzig

Telefon 0341.6004223 · Fax 0341.6003889

[www.leutbecher.com](http://www.leutbecher.com) · [info@leutbecher.com](mailto:info@leutbecher.com)

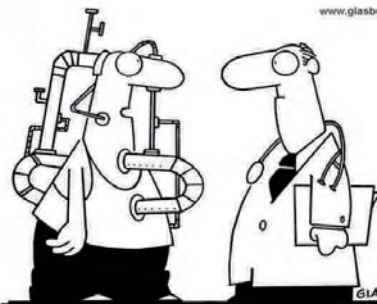


# Gehirn-Jogging & Spaß



Ein kreativer Platzwart hat sich eine innovative Platzgestaltung einfallen lassen. Wie viele Quadrate erkennen Sie? Diese etwas knifflige Aufgabe sollte Sie ein wenig beschäftigen. Es sind mehr Quadrate als Sie denken!

Lösungen: es sind 37 Quadrate.



„Mein Klempner hat mir etwas gebaut. Ich hatte es satt, immer auf's Cholesterin zu achten!“



**Kleiner Bewegungstipp -  
passend zur Jahreszeit**

*Frühlingsrolle  
rückwärts*



## Hoch das Bein

Jeder, der jung is, wird mal ald und jeder, der ald is, war mal jung. Mancher bleibd länger jung und mancher wird schneller ald. Das muß nich immer an den Genen liechen. Ein bisschen muß sich der bald ins Rendenalder Eindredende schon am Riemen reißen, um die schdeifen Gnochen geschmeidich zu halden. Möhchlichgeiden gibd es genuch! Als Erschdes muß sich der angeblich Alde gesund ernähren. Er solde öfdersch mal in einen gnaggigen Abbel beißen, anschdadd sich beim Bagger die Schwarzwälder-Girsch einbaggen zu lassen. Damid fängds doch an! Mid Fedd auf den Ribben is die Bewehchlichgeid schdarg eingeschrängd. Und auch die gude Laune is wichdich. Wer am frühen Morschen mid einem fröhlichen Lied auf den Libben seine Dridden säuberd, gehd viel frischer in den Daach hinein. Aber am allerwichsdichsden is die Beweechung. Das gehd schon daheeme los. Die Hausarbeid is ein wahrer Jungbrunnen für die Beweechlichgeid bis hinein ins hohe Alder. Rechdshänder sollden ruhich mal das Brödchen mid der linken Hand schmieren, beim Wischen des Fußbodens gann man den Wischmob schön greisen lassen. Ganz Ausgebuffde heben abwechselnd die Beene dazu. Fliechenfangen mid der Fliechengladdsche, zum Beispiel, is ein vollwerdicher Ersadds für Federball. Und wenn Sie dann noch den ganzen Daach durch die Geechend rennen, um die günsdichsden Angebote zu ergaddern, schdehd das einem 100-Meder-Hürdenlauf in nichds nach!

Christine Dölle



# DER KÖNIG AUF DEM PFLASTER

NACH SEINEM VIERTEN SIEG BEI PARIS-ROUBAIX 2012 LASSEN WIR TOM BOONEN DAS LETZTE WORT ZUM SPECIALIZED ROUBAIX: „ALLES IST BESSER. ES IST SCHNELLER UND ES ABSORBIERT DIE SCHLÄGE DES KOPFSTEINPFLASTERS MEHR ALS JE ZUVOR.“ - DER KÖNIG HAT GESPROCHEN! GESCHMEIDIGER IST SCHNELLER. [SPECIALIZED.COM](http://SPECIALIZED.COM)



**Roubaix - Jetzt Testen!**

[www.BDO-LEIPZIG.de](http://www.BDO-LEIPZIG.de)

**Karl-Liebnecht-Str.31**



**So macht der Urlaub richtig Spaß**



# IHR REISELÖWE

[www.reiseloewe.de](http://www.reiseloewe.de)

IHR REISELÖWE • VOLKSGARTENSTRASSE 53 • 04347 LEIPZIG

An alle  
Leserinnen und Leser

**04347 LEIPZIG**

Volksgartenstraße 53

Tel. (0341) 232 23 77

Tel. (0341) 241 25 62

Fax (0341) 241 24 45

e-m@il: [info@reiseloewe.de](mailto:info@reiseloewe.de)

**TIPP:** Nutzen Sie die nicht so stark frequen-  
tierte Mittagszeit für Ihren Anruf oder Besuch

**21  
Jahre**

**Neben etwaigen Frühbuchervorteilen**

# **+5% zusätzlich auf alle Katalog- und Last-Minute-Reisen**

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

nutzen Sie unser spezielles Angebot für Ihren Urlaub:

**Zusätzlich zu etwaigen Frühbucher-Rabatten** der Veranstalter, erhalten Sie von uns grundsätzlich auf jede in unserem Reisebüro gebuchte und durchgeführte Katalog- und Last-Minute-Reise (Flug, Bus, Bahn, Schiff, Langzeit, eigene Anreise) aus allen Katalogen eine **Bar-Prämie von 5 %** auf den jeweiligen Reisepreis\* nach der Reise direkt ausgezahlt. **Beispielsweise: Bei Buchung einer Pauschalreise mit einem Preis von EUR 1.500,00 ist das immerhin eine Summe von EUR 75,00!**

Urlaub von Anfang an! Als Reisebüro mit Komplett-Service bieten wir Ihnen unseren firmeneigenen Flughafen-Transfer. Den Preis von Ihrer Haustür zum Flughafen Leipzig/Halle und zurück finden Sie unten bzw. erfragen Sie bitte in unserem Büro.

Ob Flug, Bus, Bahn, Schiff oder eigene Anreise - als Ihr Reisebüro vermitteln wir Reisen in die ganze Welt von allen namhaften Veranstaltern.

**Einfach - Unkompliziert - Schnell:  
persönlich ... per Telefon ... per Fax ... oder per e-m@il !**

**Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 08.00 - 20.00 Uhr • Sa. 09.00 - 16.00 Uhr**

Lassen Sie sich von unseren freundlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ausführlich und kompetent beraten!

*B. Raphael*  
Birgit Raphael  
Inhaberin

*Matthias Stephan*  
Matthias Stephan  
Haus-Justitiar und Rechtsanwalt  
Libellenstraße 67, 04249 Leipzig, Tel. (0341) 90 46 10  
[info@ra-stephan-leipzig.de](mailto:info@ra-stephan-leipzig.de), [www.ra-stephan-leipzig.de](http://www.ra-stephan-leipzig.de)

## **URLAUB VON ANFANG AN !**

**... mit dem firmeneigenen Transfer  
von zu Hause zum Flughafen Leipzig/Halle**

**1-4 Pers.: Hin- Rück 44,-€**  
**5-8 Pers.: Hin- Rück +5,-€/Pers.**

**innerhalb Leipzig & Umgebung  
einfache Fahrt jeweils 50 %**

**➔ GÜNSTIGER ab**  
Böhlitz-Ehrenberg, Eutritzsch,  
Lindenau, Leutzsch, Wahren,  
Möckern, Gohlis, Mockau, See-  
hausen = 36,- / Plaußig = 42,-  
/ Wiederitzsch = 32,- / Linden-  
thal = 28,-  
Preise jeweils bis 4 Pers. in EUR

PS: Dieses Angebot gilt unbegrenzt!  
\* Beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen



Höhe

BEWEGUNG

TRAININGSLAGER

Freizeit

ERFOLG



Sieger

Fitness

SPORTAUFENTHALT

SPORT

Olympia

Gewinnen

Training



**Sportschule Werdau**  
 An der Sportschule 1  
 08412 Werdau  
 Telefon: 03 76 1 - 18 18 - 0  
 Telefax: 03 76 1 - 18 18 24 5  
 kontakt@sportschule-werdau.de  
 www.sportschule-werdau.de

**Sportpark Rabenberg**  
 Auf dem Rabenberg  
 08359 Breitenbrunn  
 Telefon: 03 77 56 - 17 10  
 Telefax: 03 77 56 - 17 15 55  
 kontakt@sportpark-rabenberg.de  
 www.sportpark-rabenberg.de

**Sportpension Dresden**  
 Marienallee 14b  
 01099 Dresden  
 Telefon: 03 51 - 800 99 71  
 Telefax: 03 51 - 800 99 52  
 kontakt@sportpension-dresden.de  
 www.sportpension-dresden.de