

TOPPFEST



10
JAHRE 

- ▶ Eindrücke - Das 10te Jahr
 - ▶ Termine 2012
- ▶ Veranstaltung - Skilaufen Masserberg
 - ▶ Unsere Partner - Die MEDICA-Klinik
- ▶ Vorgestellt - Kindersport „Purzelbaum“ & Klaks e.V.

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 -



Stuttgarter Allee 14
04209 Leipzig



Altoschatzer Straße 10
04758 Oschatz



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

Editorial

Das vergangene Jahr stand ganz im Zeichen unseres 10jährigen Vereinsjubiläums. Mit vielerlei Veranstaltungen, u.a. einem Empfang für Freunde und Förderer des Vereins im Krystallpalast Varieté, einem fröhlichen Sommerfest für unsere Mitglieder und der gelungenen Weihnachtsfeier im Gondwanaland, haben wir dieses für uns so bedeutende Ereignis gefeiert!

Zugleich war 2011 das erfolgreichste Jahr in der Geschichte unseres Vereins.

Gekrönt wurde es mit der Verleihung der Ehrennadel des Landessportbundes Sachsen, übergeben durch Wolf-Dietrich Rost, MdL (Foto).



Dass wir uns jetzt entschlossen haben, ein Vereins-Journal aufzulegen, vorerst zwei Mal im Jahr, war unseres Erachtens an der Zeit und ist auch Ausdruck unseres erfolgreichen Werdens und Wachsens. Es war nicht leicht, den passenden Namen dafür zu finden, „**TOPPFIT**“ soll es heißen.

Dieser Name ist gewissermaßen auch eine Referenz an alle im Verein Sporttreibende und soll unsere Philosophie veranschaulichen:

Wer nur intensiv genug und beständig, ohne größere Unterbrechung im Verein trainiert, und vielleicht wie mancher über viele Jahre regelmäßig zur Stange hält, der braucht nicht lange zu warten auf konkrete positive Effekte, messbar am wesentlich besseren Wohlbefinden.

Das neue Heft wird das bisherige – eher spontan entstandene – „Vereins-Blatt“ ersetzen, erscheint vorerst zwei Mal im Jahr und versteht sich als Sprachrohr des Vereins-Vorstandes für alle Mitglieder und am Geschehen im Verein Interessierte. Freilich soll das Heft auch ein wenig Werbung für uns und unser Anliegen machen, der Erreichte nach außen tragen und unseren Stolz darauf repräsentieren.

In diesem Journal erhalten Sie Informationen zu unserem Vereinsjubiläum, das Winterlager in Masserberg, die Vorstandsarbeit, Partnereinrichtungen wie die Medica-Klinik oder den Klaks e.V. und eine Reihe Termine für die kommende Zeit. Nicht fehlen dürfen ein wenig Unterhaltung und Spaß mit Christine Dölle, deren Karikaturen derzeit noch im Präventionsbereich zu sehen sind und mit der wir spätestens im Herbst eine neue Veranstaltung planen.

„**TOPPFIT**“ soll Ihnen aber ebenso die Gelegenheit zur Meinungsäußerung geben.

Schreiben Sie uns, was es an Mitteilenswertem gibt, sagen Sie Ihre Meinung zu allen denkbaren Problemen, schicken Sie uns Ihre Fotos oder schreiben Sie uns kleine Sport-Geschichten auf oder Anekdoten, von denen Sie meinen,

dass sie auch andere interessieren könnten.

Gern nehmen wir Ihre Anregungen für Themen entgegen, die in diesem Heft beleuchtet werden könnten!

Wir möchten mit „**TOPPFIT**“ ein neues Kapitel aufschlagen für mehr (gegenseitige) Information und ein abwechslungsreiches Vereinsleben.

Dazu möchten wir Sie gern einladen!

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Mario Wagner
Vorsitzender

INHALT

Interview mit dem
GSV-Vorsitzenden Mario Wagner:
Eine Aufgabe, so spannend
wie vor zehn Jahren

Eindrücke - Das 10te Jahr

Würdigung Frau Hühn

Porträt - Der Vorstand

Termine 2012

Veranstaltung -
Skilaufen Masserberg

Unsere Partner: Die MEDICA-Klinik

Vorgestellt - Kindersport
„Purzelbaum“ & Klaks e.V.

Unterhaltung



ANZEIGE

www.gesundheitssportverein.de

 **Gesundheitssportverein
Leipzig e.V.**

Interview



mit dem
Vorsitzenden
Dipl.-Sportlehrer
Mario Wagner



Eine Aufgabe, so spannend wie vor zehn Jahren ...

Herr Wagner, viele Mitglieder möchten gern wissen, wie es 2001 zur Vereinsgründung kam!

Ich war einer der ersten Sporttherapie-Praktikanten in der 1998 eröffneten MEDICA-Klinik. In dieser Zeit kam Chefarzt Dr. Ulrich auf mich zu. Er suchte jemand, der einen Verein aufbauen könne. Dieser solle Angebote schaffen für eine sportliche Betätigung unter qualifizierten Gesichtspunkten.

Ich sagte ab, da ich gern in der Klinik gearbeitet hätte. Auf keinen Fall wollte ich einen Verein leiten, zumal es außer der Idee nichts Greifbares gab.

So ging ich an die Rehaklinik nach Bad Rodach, eine Fachklinik für Orthopädie und Neurologie. Auch dort bekam ich das Angebot zu bleiben, mit Arbeitsvertrag und guter Bezahlung.

Da meldete sich Dr. Ulrich erneut, dieses Mal mit konkreten Vorstellungen. Ich könne Räume der MEDICA nutzen und hätte ein kleines Büro. Er sicherte mir seine und die Unterstützung des Verwaltungsleiters Martin Buhl-Wagner (heute Chef der Leipziger Messe) zu.

Nur leider, mit einer Festanstellung oder überhaupt einer Art Vertrag könne er mir nicht dienen.

Sie mussten sich also entscheiden ...

Genau, und glauben Sie mir, es hat gedauert, bis ich mich für die anfangs keineswegs sichere Sache entschieden habe. Ich sagte also, auch ohne Arbeitsvertrag, zu und lebte erst einmal von der Unterstützung meiner Eltern. Zu Beginn des Jahres 2002 war dann durch eine Förderung des Arbeitsamtes endlich eine Anstellung möglich.

Was hat Sie bewogen, gleich nach der Universität den Schritt in die „Selbstständigkeit“ zu gehen?

Die Möglichkeit der freien Gestaltung in allen Bereichen, besonders in der Sporttherapie. Aber auch die vielen Gelegenheiten sich auszuprobieren, das Neue, das Verlockende, und natürlich die Herausforderung, das keineswegs so sichere Terrain zu betreten. Zudem wollte ich gern in Leipzig bleiben.

Erzählen Sie uns von den anfänglichen Schwierigkeiten.

Wie gesagt, am Anfang war alles neu und es gab eben - nichts. Ich musste anfangen mit der Therapieplanung, über Buchhaltung, Marketing, Therapie bis hin zu den Kontakten zu den Krankenkassen und Ärzten mir alles selbst aneignen oder über Fortbildungen lernen. Auch dass am Anfang kein Geld zur Verfügung stand, hat mich einige Nächte nicht schlafen lassen.

Letztendlich wachsen die Probleme immer mit. Mit dem rapiden Mitgliederzuwachs stellten sich plötzlich ganz neue Fragen: *Wer unterstützt mich? Wo nehme ich neue Räume für Sportgruppen her? Wie lange noch reichen die Umkleidespindel? Wer hat am Abend zuvor wieder mal Dinge aus dem Klinikbestand mitgehen lassen und wer ersetzt den Schaden?* Nun ja, der Mensch wächst mit seinen Aufgaben und so haben wir für alle diese Dinge eine Lösung gefunden.

Haben Sie jemals mit so einer Entwicklung der Mitgliederzahlen gerechnet?

Ich kann mich noch gut daran erinnern, dass wir anfangs über die Zahl 100 spekuliert haben und wie überrascht und stolz wir waren, als wir diese Zahl bald überschritten. Von über 3.500 Mitglieder, wie wir sie heute haben, haben wir damals nicht einmal zu träumen gewagt.

Irgendwann kam der große Schritt in die eigenen Räumlichkeiten!?

Als wir bei 1.000 Mitgliedern ankamen, musste etwas passieren. Die räumliche Situation in der MEDICA war total ausgereizt, zumal die Klinik selbst mächtig zulegte.

Da das aber absehbar war, hatten wir zuvor mehrere Anträge auf Bauförderung beim damaligen Regierungspräsidium gestellt. Warum diese Anträge wiederholt abgelehnt wurden, obwohl wir sehr stark expandierten, wird wohl ein Geheimnis bleiben.

Zusammen mit der Stadt, dem Landessportbund und dank der Hilfe von Dr. Ulrich haben wir dann, nach hartem Kampf, für 2005/06 Fördermittel erhalten und konnten endlich in der Lessingstraße umbauen. Das war schließlich der Grundstein für die rasante Entwicklung in den darauffolgenden Jahren.

Was hat Ihnen im letzten Jahr besonders gefallen und wie sehen Sie die Entwicklung des Vereins jetzt und in den nächsten Jahren?

Besonders haben mir im letzten Jahr unsere Feierlichkeiten zum 10jährigen imponiert. Hier war jedes Fest für sich ein absoluter Höhepunkt. Besonders hervorheben möchte ich die Weihnachtsfeier im Gondwanaland mit der Tierparade der Mitarbeiter, Bootstour und Lama Horst. Auf die Entwicklung bezogen: Wir haben jetzt die höchste, je erreichte Zahl an Mitgliedern und Sportgruppen sowohl im Erwachsenen- als auch im Kinderbereich und die Tendenz ist weiter steigend.

Das erfordert von uns einen neuen Planungsansatz und zuallererst weitere Sporträume zu schaffen.

In den nächsten Jahren möchten wir neue Sportfelder insbesondere im Kinderbereich, Angebote für querschnittsgelähmte Patienten sowie für Gymnastik auf- und ausbauen. Auch Yoga und Pilates bspw. möchten wir verstärkt anbieten. Ich denke, dass wir dann irgendwann 3.800 Mitglieder haben werden.

Wichtig bei allem Wachstum ist, dass auch die Mitarbeiter mitwachsen müssen und wollen. Dazu haben wir im vergangenen Jahr einen Dialog angeschoben, der jetzt beginnt Früchte zu tragen. Hier gehört unbedingt dazu zu erwähnen, dass wir zur Jahreswende einen ganzen Bürotrakt neu in Betrieb genommen und damit die Arbeitsbedingungen für alle am Schreibtisch Arbeitenden grundlegend verbessert haben. Auch das hat zur Folge, dass bei allen Beteiligten eine hohe Zufriedenheit herrscht.

Wie sehen Sie die Zukunft des Vereins?

Ich blicke positiv in die Zukunft und denke, dass uns die letzten zehn Jahre sehr stark gemacht haben und wir alles erreichen können.

Abschließend und ganz wichtig möchte ich sagen, dass all das Geschaffene nur mit dem großen Engagement der Mitglieder, der Mitarbeiter, der ehrenamtlichen Mitglieder des Vorstandes und den Förderern des Vereins möglich war und ist.

Dafür möchte ich allen danken.

Vielen Dank für das Gespräch.



■ Aktivwochen 60plus

Unser Leistungspaket für alle Programme:

- 4 bzw. 5 Übernachtungen im Zweibettzimmer
- 8 bis 16 sportliche Angebote á 60 Minuten durch zertifizierte Kursleiter (je nach Programm)
- Kegelnabend, Überraschungsabend
- kostenfreie Sportstättennutzung
- Halbtageswanderung bzw. Ausflug
- umfangreiche, individuelle Betreuung während des gesamten Aufenthaltes

Termine: April bis Oktober 2012

Preise:

Vital Woche	269,- €
Sport Vital Woche	279,- €
Wellness Vital Woche	329,- €
Entspannungsvital Woche	329,- €

■ Aktivwochenenden

Unser Leistungspaket für alle Programme:

- 2 Übernachtungen in Ein- oder Zweibettzimmern mit Vollpension
- 8 sportliche Angebote á 60 min durch zertifizierte Kursleiter
- Kegelnabend und Saunaabend
- kostenfreie Sportstättennutzung
- umfangreiche und individuelle Betreuung während des gesamten Aufenthaltes
- Krankenkassenzuzahlung möglich

Termine: im ganzen Jahr

Preis:

Nordic Fit	145,- €
Aktiv Stark	145,- €
Gib Stress keine Chance	145,- €

Gern senden wir Ihnen dazu ausführliches Informationsmaterial zu.

Sportpark Rabenberg e.V.

08359 Breitenbrunn

Telefon: 03 77 56 - 17 1 - 0

Telefax: 03 77 56 - 17 15 55

E-Mail: kontakt@sportpark-rabenberg.de

Internet: www.sportpark-rabenberg.de

- Sport und Training
- Gesundheit und Bewegung
- Urlaub und Erholung
- Tagung und Incentive
- Freizeit und Erlebnis

Das 10te Jahr - Eindrücke

Im Sommer das Jahres 2001 wurde aus dem *Sportstudent-Praktikanten Mario* der Vereins-Vorsitzende Diplom-Sportlehrer *Mario Wagner*.

Dem damaligen Chefarzt und Leiter der MEDICA-Klinik, Dr. med. Jürgen Ulrich, hatte es gefallen, dem jungen Absolventen die Gründung des Gesundheitssportvereins Leipzig e.V. anzutragen. Der nahm dankend an und begann eine Erfolgsgeschichte, die Ihresgleichen sucht.

Diese und viele andere Episoden aus zehn Jahren Gesundheitssportverein machten die Runde beim festlichen Jubiläumsempfang für Partner, Freunde und Förderer des GSV im August im Krystallpalast Variété.

Unter Ihnen natürlich Gründungsvater Dr. Jürgen Ulrich, Ehrenmitglied und Herzsportler Friedrich Magirius, Bürgermeister Heiko Rosenthal sowie Stadtrat Wolf-Dietrich Rost, der die Gelegenheit zum Anlass nahm, dem GSV-Vorsitzenden Mario Wagner und seinem Verein die Ehrennadel des Landessportbundes Sachsen zu verleihen.

Viele lobende Worte gab es an diesem Abend für die Arbeit des Gesundheitssportvereins und seine Macher:

Die Vizepräsidentin des Landessportbundes, Dr. Petra Tschoppe erinnerte sich an die ersten Tage des GSV „als sei es gestern gewesen“ und würdigte seine rasante Entwicklung von anfangs sieben auf derzeit über 3.500 Mitglieder. Kaum vorstellbar, meinte sie, diese Zahl stehe beispielhaft für konsequentes Engagement im Rehasport und dafür, was gelingen könne, wenn man einer Vision folge.

Was der Verein für ihn bedeute, schilderte der 80jährige Friedrich Magirius. Er käme jede Woche zum Sport und ihm würde etwas fehlen, wenn das Training wegen anderer Verpflichtungen einmal ausfallen

müsse. Gern sei er dem Ruf des Vorstandes gefolgt, die Schirmherrschaft über das 10-Jahres-Jubiläum zu übernehmen und jetzt umso glücklicher, ein so schönes Fest, in einem so würdigen Rahmen zu erleben.

Nicht weniger festlich ging es beim Sommerfest für die Vereins-Mitglieder Anfang September in der Parkgaststätte Markkleeberg zu. Der Saal präsentierte sich im Festschmuck, große runde Tische, weiß eingedeckt und im Kerzenschmuck, bestimmten das Bild.

Auf dem Terrain vor der Parkgaststätte feierten die kleinen Gäste des Kindersport „Purzelbaum“ derweil ihr Fest mit witzigen Tierakrobaten, Hopseburg und mancherlei Basteleien. Der Spätsommer meinte es gut an diesem Tag, so war der Zulauf beträchtlich und die Stimmung im doppelten Sinne des Wortes auf dem Siedepunkt. Im Saal widmeten sich der Vorsitzende Mario Wagner und sein Stellvertreter Kai Langwald inzwischen ihren Gästen, besonders jenen, die von Beginn an die Geschicke des Vereins geteilt haben. Zwölf von ihnen zeichneten sie als die treuesten GSV-Mitglieder aus. Ebenso geehrt wurden Therapeuten, die vom ersten Tag an im Verein mit von der Partie sind.

Das Team der Mitarbeiter ließ es sich nicht nehmen, auf seine Weise dem Verein und seinen Mitgliedern zum 10jährigen zu gratulieren: In Line-Dancer-Art präsentierten es eine Show, die den Beifall des Publikums und eine Zugabe herausforderte.

Auch das anschließende Programm der Sachsendiva (und aktivem Vereinsmitglied) Katrin Troendle fand das ungeteilte Interesse der Gäste. Schwungvoll, witzig, mit Ironie, sehr sportlich widmete sie sich den Thema gesundes Leben.

Der Abend klang aus mit Live-Musik zum Tanz und dem schönen Gefühl, einen besonderen Tag erlebt zu haben.

Der Höhepunkt allerdings unseres Vereinsjubiläums sollte die Weihnachtsfeier für unsere Mitglieder, dieses Mal an kei-



Lange Schlange am Eingang zum Gondwanaland

nem geringeren Ort als dem im Sommer neu eröffneten Gondwanaland, werden. Entsprechend groß waren die Aufregung vor diesem Fest und der Andrang beim Kartenvorverkauf.

Jeder der rund 350 Gäste kam, ob beim Blick mit Mario Wagner in das vergangene Jubiläumsjahr, oder beim abendlichen Rundgang durch den Gondwanaland-Dschungel sowie der Kahnfahrt auf dem Urwaldfluss Gamanil und beim buntgemischten warm-kalten Buffet im tollen Ambiente des Marché-Restaurant, auf seine Kosten.

Kein Wunder, dass bei diesen vielen Eindrücken ein weiteres Highlight im Trubel fast untergegangen wäre: Die spaßige Tierparade der GSV-Mitarbeiter und der Auftritt vom Superstar des Abends Lama Horst, dem allseits bekannten Zoo-Maskottchen, von den Mitarbeitern als Weihnachtsgeschenk für den Vorsitzenden Mario Wagner verpackt!

Die fröhliche Stimmung bei diesem Fest und die vielen in Erfüllung gegangenen Erwartungen an diesen Abend vermitteln eine Ahnung davon, wie es auch im 11ten Jahr seines Bestehens mit dem GSV weitergehen wird:

*Mit Frohsinn, viel Phantasie
und ganz viel Zuwendung für jene,
die uns am Herzen liegen,
für unsere Mitglieder!*



Vielen Dank, Frau Hühn!

Neben der mit Spannung erwarteten Bekanntgabe der Sieger zur LEIPZIGER SPORTLERUMFRAGE 2011 (Frauen: Radsportlerin Judith Arndt, Männer: Marathonsieger Jakob Stiller, Mannschaft: HCL-Handball-Damen) hielt der 21. Ball des Sports in Leipzig am 28. Januar einen weiteren Höhepunkt bereit.

Mit der Ehrenmedaille „In Würdigung des Ehrenamtes im Sport“ wurden einige der aktivsten, seit Jahren in ihren Vereinen ehrenamtlich Tätige ausgezeichnet.

Zum ersten Mal in seiner Geschichte konnte auch der GSV Leipzig eine seiner aktivsten Mitstreiterinnen für diese Ehrung nominieren. Frau Christa Hühn, seit zehn Jahren im Verein und seit sieben Jahren im Vorstand, nahm diese

schöne Würdigung ihrer Arbeit aus den Händen des Leipziger Oberbürgermeisters Burkhard Jung entgegen.

Die ehemalige Lehrerin kam 2002 in den Verein, um etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu tun. Seither hat sie auf die verschiedenste Art ihre Spuren im Verein hinterlassen. Insbesondere als Schatzmeisterin/PR des Vorstandes hat sie sich auf besondere Weise für die Belange des GSV und seiner Mitglieder eingesetzt. Kein Außenstehender kann ermessen, welcher großen persönlichen Verantwortung sich Frau Hühn über Jahre damit gestellt hat.

Glückwunsch und vielen Dank, Frau Hühn, für Ihr Engagement!



Christa Hühn erhält ihre Auszeichnung aus den Händen von Oberbürgermeister Burkhard Jung.

WIR STÄRKEN IHREN RÜCKEN UND DEN RÜCKEN IHRER KINDER

Schreibtische, Bewegungsstühle, Sattelhocker, Sitzmobile, Ergomäuse - in neuer erweiterter Ausstellung mit vielen Testmöglichkeiten!

ERGONOMIE - KOMPETENZ - ZENTRUM®

Ulrich Janik Büromöbelfabrik
Kurt-Eisner-Straße 48, 04275 Leipzig
Tel. 0341/3913248 Mail: info@janik-leipzig.de
Netz: www.janik-leipzig.de

JANIK
Angebot in Kooperation

ANZEIGE

I M P R E S S U M

Herausgeber:

Gesundheitssportverein Leipzig e.V.
Lessingstraße 1, 04109 Leipzig

Redaktion:

Michael Günther, 0341 49 69 05 0
info@gesundheitssportverein.de

Satz / Layout / Anzeigen:

Media-Service MLeipzig
0341 / 5 80 60 37
leipzig@mediaservice-ml.com

Erscheinen:

2x jährlich, Preis: kostenlos

Fotos:

Jens Müller (10), EVENTFILM (1),
Dr. W. Grubitzsch (4)

Karikaturen:

Christine Dölle

Colibri-optic hat für jede Gelegenheit die passende Brille.

colibri-optic
Die bunte Welt des Sehens

- Brillen-Typ-Beratung
- modisch aktuelle Brillenvielfalt
- Sportbrillenberatung mit Windkanal
- kompetente Contactlinsen-Anpassung
- Sehtest und Brillenglasbestimmung
- einfache Finanzierung durch zinsfreies Brillen-ABO

colibri-optic • Wilhelm-Leuschner-Platz 12 • 04107 Leipzig
Telefon: 0341 9999425 • www.colibri-optic-leipzig.de

ANZEIGE

VORSTAND

vorgestellt:

In lockerer Folge möchte „TOPPFIT“ Menschen aus dem Verein mit ihren Funktionen vorstellen.

Den Anfang machen die Mitglieder des Vereins-Vorstandes. Wer gern mehr über den einen oder anderen wissen möchte, für den haben wir die Mailadresse beigefügt.



Vorsitzender

Mario Wagner, 28.03.1976, Bad Saarow
verh., 2 Kinder (Annelie 4, Helena 1,5)
Diplom-Sportlehrer
im Verein seit Gründung am 12.8.2001
Lebensmaxime: „Die Straße des geringsten Widerstandes ist asphaltiert.“ (Hans Kasper/Autor)
was mich an der Arbeit im Vorstand reizt: neue Ideen in gemeinsamen Vorhaben realisieren
was ich erreichen möchte: hohe Qualität in der Vereinsarbeit
m.wagner@gesundheitssportverein.de



stellv. Vorsitzender

Kai Langwald, 11.08.1975, Meerane
ledig, demnächst Papa
Diplom-Sportlehrer für Rehasport
im Verein seit: September 2002 / im Vorstand: seit 2004
Lebensmaxime: Nie aufhören anzufangen, nie anfangen aufzuhören!
was mich an der Arbeit im Vorstand reizt: die Vielfältigkeit der Aufgaben, den Mitgliedern neue Ideen präsentieren zu können
was ich erreichen möchte: den GSV weiter voranbringen
kai.langwald@gesundheitssportverein.de



Öffentlichkeitsarbeit

Christa Hühn, 01.01.1936, Schweidnitz
verw., 3 erwachsene Kinder
Rentnerin, ehem. Lehrerin
im Verein seit: 22.04.2002 / im Vorstand: seit 12/2005
Lebensmaxime: Ich lebe jetzt!
was mich an der Arbeit im Vorstand reizt/was möchte ich erreichen: Freude am Gesundheitssport und ein reges Vereinsleben
info@gesundheitssportverein.de



Sportwart

Wolfgang Kriebitzsch, 26.09.1938, Leipzig
verh., 2 Kinder
Meister f. Heizung, Lüftung, Sanitärtechnik / Rentner
im Verein seit: 2005 / im Vorstand: seit 2007
Lebensmaxime: Optimistisch, freundlich, hilfsbereit sein!
Was mich an der Arbeit im Vorstand reizt: Freude am Vereinsleben, hilfreich sein können
info@gesundheitssportverein.de



Schatzmeister

Reinhard Wollenberg, 06.04.1954, Burg b. Magdeburg
verh., 1 Kind, 1 Enkelkind
Dipl.-Ing. f. Bauwesen u. Ing. f. Spannbeton / Gebietsleiter MAPEI-GmbH
im Verein seit: 01.05.2004 / im Vorstand seit 7/2011
Lebensmaxime: u.a.: Leistung muss belohnt werden! oder: Humor ist besser als man lacht!
was mich an der Arbeit im Vorstand reizt/was möchte ich erreichen: ich finde die Vereinsphilosophie toll und was sich seit 10 Jahren hier entwickelt hat; ich möchte meine langjährigen Erfahrungen im Beruf in diesen engagierten Vorstand einbringen; das Ehrenamt erfüllt mich außerordentlich
info@gesundheitssportverein.de

Termine 2012

01. März – 31. Mai:	Weg mit dem Winterspeck
29. April:	Frühjahrsfahrt zur Rotkäppchen-Sektkellerei Freyburg
05. Mai:	4. Lange Nacht des Sports in Leipzig
18. August:	Drachenbootrennen am Cospudener See
08. September:	Sommerfest
09. September:	Sommerfest Kindersport „Purzelbaum“
September/Oktober:	Herbstfahrt
November:	4. Prellballturnier
07. Dezember:	Weihnachtsfeier

... weitere Termine folgen, bitte beachten Sie unsere Aushänge!



ANZEIGE

Lust auf Apotheke - die Apotheke kann mehr

Die **Struwelpeter-Apotheke** in der Käthe-Kollwitz-Straße 9, direkt gegenüber der MEDICA-Klinik, setzt bewusst auf dieses Motto. Die Apotheke ist etwas, was Spaß machen kann, Lust auf Gesundheit machen sollte, eine Perspektive für die Gesundheit geben kann.

Neben der Klärung zu allen Fragen rund um die verordneten Medikamente setzt die Struwelpeter-Apotheke seit nunmehr über 15 Jahren auch auf eine intensive

naturheilkundliche Beratung ihrer Kunden. Vom richtigen Trinkverhalten bis zur Ernährungsberatung, vom Säure-Basen-Haushalt bis zur Darmsanierung, vom Erkennen möglicher Umweltbelastungen bis zur homöopathischen Beratung - immer geht es darum, den Patienten als Ganzes zu sehen, gemeinsam mit ihm seine Gesundheitsrisiken zu überprüfen und aktive Gesundheitsvorsorge zu betreiben.

Die Struwelpeter-Apotheke ist ein Ort, wo hochqualifizierte Berater helfen, gesund zu werden und gesund zu bleiben.

Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Unsere Öffnungszeiten:

Montag - Freitag	8.00-19.00 Uhr
Sonnabend	9.00-13.00 Uhr



STRUWELPETER APOTHEKE
Käthe-Kollwitz-Str. 9, 04109 Leipzig
Telefon: 0800 - 5640036 (kostenfrei)


STRUWELPETER APOTHEKE



Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz!

Apothekerin Astrid Gärtner
Käthe-Kollwitz-Straße 9
04109 Leipzig

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 8 – 19 Uhr
Sa. 9 – 13 Uhr
kostenfreies Servicetelefon:
0800 5640036



Neben einer individuellen Beratung zu Ihren Arzneimitteln bieten wir Ihnen folgenden Spezialservice (Auszug) an:

- Homöopathie, Schüßler Salze
- Prüfung auf Lebensmittelunverträglichkeiten, wie zum Bsp. Laktose
- Darmvorsorge-Untersuchungen
- Haar-Mineralstoff-Analysen

Tipp: Bares Geld sparen und Treue-Bons sammeln!

Über ein Schneegebiet, ein Grottenkonzert und mutig-muntere Skifahrer

Ein Mal im Jahr geht es mit dem GSV ins Winterlager Masserberg

Im Riesengebirge, so die Sage, macht Rübezahle das (Winter-)Wetter, im Rest der Welt Frau Holle und in Masserberg: Horst Golchert!

Er ist es, der uns am Abend in gemütlicher Runde Thüringer Geschichten erzählt, von seinen Erlebnissen als Wanderleiter am Rennsteig und seinen Begegnungen mit den Großen des Schanzen-Sports, wie Helmut Recknagel oder Hans-Georg Aschenbach.

Allesamt Geschichten, die man ihm glauben mag oder nicht, weil sie so ausgefallen sind, abenteuerlich, aber eben auch vorstellbar, zumindest gut erdacht, schön ausgeschmückt und zudem sympathisch erzählt.

Und weil das so ist, hat keiner aus der illustren Runde später ein Problem, mit Horst Golchert dessen Schneegebiet für den kommenden Tag zu sprechen:

"Mach', oh lieber Wettergott, dass es schneit ...!"

Da ist das Wetter noch trist, der letzte Schnee durch Starkregen am Nachmittag hinweg gespült, die (Schnee-)Stimmung, nun ja, mäßig.

Es bleibt zu vermuten, dass Horst Golchert, der schlaue Fuchs und clevere Entertainer (mutiger Skispringer sowie umtriebiger Buchautor zumal), genau gewusst hat, wie sich der nächste Tag zeigen wird: Mit frischem Schnee und passablen Bedingungen zum Skilaufen und Wandern im Winterwald, ist er doch einheimisch genug, obwohl er, wie er uns versichert, seine Wurzeln im Norden hat.

Für uns ist das passable Wetter jedenfalls Grund genug, die nun folgenden beiden Tage über Stunden auf den Pisten entlang des Rennsteigs rund um Masserberg zu verbringen...

Das Winterlager des GSV hat eine nunmehr fast zehnjährige Tradition. Jedes Jahr aufs Neue fahren am verlängerten Wochenende zu Jahresbeginn unentwegt Wintersportler in den thüringischen

(offiziell: heilklimatischen) Kurort. Angeleitet von GSV-Sporttherapeuten unternehmen sie, nach Leistungsvermögen in Gruppen geteilt, Ski-Wanderungen in die nähere Umgebung. Auch eine "Fußgängergruppe" wandert entlang der Loipen und so trifft man sich früher oder später in einer Baude zum Essen oder auf einen wärmenden Schluck.

Wie beim Training im Verein, geht es den Sportlern während der "Schneetage" darum, sich auszuprobieren, Grenzen auszuloten, Ängste zu überwinden und sich im ungewohnten Terrain zu beweisen. Das Ziel nach zwei bis drei Stunden langem Marsch unbeschadet erreicht zu haben, ist der schönste Lohn nach all den Mühen und für den einen oder anderen der Beweis, trotz körperlicher Einschränkungen doch wieder an seine alte Leistungsfähigkeit zumindest anknüpfen zu können.

Was wir den Sportlern nicht ständig sagen, was aber letztlich die eine Zielstellung für diese Betätigung im Winterwald ist: jeder Teilnehmer soll sein eigenes Leistungsvermögen unter Berücksichtigung der eigenen Krankheit besser einschätzen lernen sowie neue Bewegungsabläufe oder auch alltägliche Bewegungsmuster wieder aktivieren und dauerhaft stabilisieren.

Nicht zuletzt hebt ein anstrengender Tag im Schnee das Selbstbewusstsein, etwas Nicht-alltägliches, lange Zeit für unmöglich gehaltenes geschafft und den inneren Schweinehund besiegt zu haben.

Keiner wird auf diesen Touren sich selbst überlassen. Gegenseitige Hilfestellung, wie beim Skilaufen-Lernen, und Tipps zum Weiterkommen, gemeinsame Pausen und die Rücksichtnahme auf den Anderen, Schwächeren sind die unausgesprochenen Regeln.

Eine Regel ist auch, dass Pechvögel oder Schwächere nicht dem allgemeinen Spott ausgeliefert werden. Rutscht dann eine

Sportlerin doch in das kilometerweit und -breit einzige Rinnsal, ist das sicher Anlass zum Schmunzeln, aber eben kein Grund für Häme. Auf den Brettern hat sowieso jeder die gleichen Probleme: Alle haben mit ihrer Kondition zu tun, damit, ihre Bewegungen ständig zu koordinieren und

der Sorge, auf keinen Fall zu stürzen und sich am Ende noch zu verletzen.

Auch damit haben wir, zum Glück aber nur einmal, keine gute Erfahrung machen müssen: Wenn es dem Esel zu wohl ist, geht er aufs Eis

tanzen, sagten wir uns und entschlossen uns zum Eislaufen in der Ilmenauer Eissporthalle. Dass dem Grenzen gesetzt sind, erfuhr eine Sportlerin auf dramatische Weise. Sie stürzte, brach sich den Unterarm und musste operiert werden. Ein Anlass für uns, Aktivitäten bedachter zu planen und, sollten sie zu viele Risiken bergen, nicht mehr ins Programm aufzunehmen.

So kommt es, dass wir uns auch einmal in eher artfremden, spannungs- und spaßgeladenen Disziplinen erproben, Iglubau etwa oder Biathlonschießen oder auch Schneeschuhwandern.



Ein Sturz passiert schnell



Urgestein Horst Golchert

Alle gemeinsamen Unternehmungen der sportlichen Art sind mit ihrer unmittelbaren Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und seiner Beanspruchung sporttherapeutisch besonders wertvoll.

Gleichermaßen aktiviert wird der gesamte Muskelapparat, besonders intensiv geschult werden die koordinativen Fähigkeiten jedes Teilnehmers.

Insbesondere die Abfahrten verlangen das Äußerste an Kraft, Geschicklichkeit und Aufmerksamkeit. Ein ideales Training für Kondition, Ausdauer und Koordination.



Zum (Bildungs-)Programm gehören aber ebenso Fahrten in die nähere Umgebung Masserbergs:

Verdrängt von der aus Vorzeiten erhalten gebliebenen Popularität der nahe gelegenen Feengrotten, fristet das Morassina-Schaubergwerk ein wenig einsam sein Dasein.

In dem idyllisch gelegenen „Schwefelloch“ gelegen, einer Senke unweit von Schmiedefeld /Neustadt, gilt es allerdings zusammen mit seinem Untertage-Sanatorium und seinem Bergbaumuseum als ein Konglomerat aus Bildung, Forschung, Entspannung und Erholung.

Und was wir bis dahin auch nicht wussten: In der „Stahlblauen Grotte“ unter Tage, inmitten der spärlich beleuchteten Tropfsteinhöhlen musizieren Solisten der Ko-

mischen Oper ein Mal im Jahr vor lediglich 60 Zuhörern, einem - sagen Augenzeugen - wegen der großartigen Akustik einmaligen Kunstgenuss. Sechzig Meter unter der Oberfläche, gewissermaßen im Keller des Schaubergwerks, im ehemaligen Aulanschieferflöz von 1860 liegt der "Sankt Barbara"-Heilstollen. Die Reinheit der Luft und eine fast konstante Atmosphäre (+8°C) stehen für den Heileffekt.

Nahezu allergen, keim- und staubfreie Verhältnisse herrschen im Berg. Eine leichte Radioaktivität, hervorgerufen durch das im Berg befindliche Radon, tut ihr Übriges. Hier werden neben Indikationen wie Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Heuschnupfen, Neurodermitis, auch physische und psychische Erschöpfungszustände (Burnout) erfolgreich behandelt.

Und dann: Über die Jahre will manch abseits stehender Besserwisser allzu gern gehört haben, dass das Winterlager denen vorbehalten sei, die, sagen wir es gelinde, nur das Feiern im Kopf hätten. Allerdings, auch Essen und Trinken spielt

an diesen drei Wochenendtagen keine unwesentliche Rolle. Nicht umsonst kehren wir immer wieder in das Kur-Hotel Auerhahn (jetzt: Hotel Auerhahn Alm) ein. Auch wenn es wegen des Betreiberwechsels in diesem Jahr so manche Aufregung gegeben hat, seinem Ruf als gastfreundlicher Ort mit (fast) perfektem Service und einer super Küche ist der Auerhahn auch dieses Mal gerecht geworden.



Wer will es uns denn verdenken, wenn wir den letzten Abend mit einer fröhlichen Runde bei Musik, Tanz und gepflegten Getränken beschließen, mit dem traditionellen Schinken von Oma Gerda, in dem Wissen, eine tolle sportliche Leistung unter nicht einfachen Bedingungen vollbracht zu haben.

Eine aus der Runde meinte dann auch passend, sie fände es toll, dass sich alle gemeinsam so viel und intensiv bewegen würden.

Wie sagte noch einmal der Tausendsassa Horst Golchert: Skilaufen ist Medizin ohne Rezept! Wie wahr!

Wie sagte noch einmal der Tausendsassa Horst Golchert: Skilaufen ist Medizin ohne Rezept! Wie wahr!

ProSoft

COMPUTER NETZWERKE SERVICE

www.prosoft-krippner.com





Ihr Partner für Hardware, Software, Netzwerke und Service

ProSoft Krippner GmbH Filiale Leipzig Löhrstraße 25 D-04105 Leipzig Tel 0341/4531333 Fax 0341/4531399	ProSoft Krippner GmbH Filiale Delitzsch Hallesche Straße 35 D-04509 Delitzsch Tel 034202/386-0 Fax 034202/38699	ProSoft Krippner GmbH Filiale Halle Berliner Str. 198 D-06116 Halle/Saale Tel 0345/298878-0 Fax 0345/29887899	Dresdner ProSoft GmbH Zellescher Weg 3 Nähe TU Dresden 01069 Dresden Tel 0351/85343-0 Fax 0351/8534311
--	--	--	---

Eins, zwei, drei im Sauseschritt ... Kindersport, ein Riesenhit!

Wer richtig Purzeln lernen will, der kommt zum gleichnamigen Kindersport, der Abteilung für die Kleinsten des Gesundheitssportvereins.

Für alle Kinder zwischen 0 und 12 Jahre bietet „Purzelbaum“ nicht nur die passende Gelegenheit, sich sportlich auszuprobieren, sondern auch die Möglichkeit, Freude an Bewegung, Sport und Spiel zu entwickeln und natürlich zu empfinden.

Bewegungsmangel bei Kindern kann zu erheblichen gesundheitlichen Mängeln führen. Daher ist es unser Anliegen, auch die Familien zu erreichen und ihnen Tipps im alltäglichen, sportlichen Umgang mit den Kleinsten mitzugeben. Ein Kind entwickelt sich dann gut, wenn es seinem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen kann. Ausgebildete Sportlehrer führen mit großem Engagement die mittlerweile 400 Kinder und ihre Eltern durch unsere Bewegungsangebote:



Babyschwimmen (3 Monate bis 1,5 J.)

Babymassage (2-7 Monate)

Krabbelgruppen (ab 7 Monate)

Eltern-Kind-Turnen (1-3 J.)

Kinderturnen (3-6 J.)

Geschwisterturnen (1-6 J.)

Papa-Kind-Turnen (1-3 Jahre) am Wochenende

Familiensport (1-6 Jahre) am Wochenende

Kindergeburtstage am Wochenende

Klaks e.V. (Sportangebot für übergewichtige Kinder)

GYMBOY-Club (Muskeltraining für Kinder 7-12 J.)

Kinderlernschwimmen mit Seepferdchen (5-7 J.)

Vereinskinderschwimmen (ab ca. 7 J.)

Tagesmüttersport

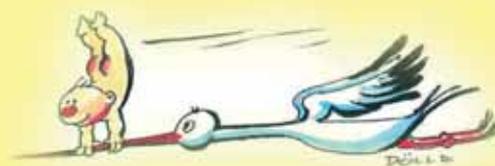
Pilates für Mütter

Die Kinder erfreuen sich an den abenteuerlichen Themenstunden, wie Dschungellandschaft, Reise zum Nordpol oder Piratenzeit. Unsere phantasievollen Parcours fördern die Bereitschaft zum Klettern, Hangeln, Rutschen, Hüpfen und Purzeln.

Geboten werden den kleinen Sportlern vielfältige Möglichkeiten sich auszutesten. Die gemeinsamen Sportereignisse mit anderen Kindern fördern ebenso die kleinen Persönlichkeiten.

Ganz besondere Highlights, wie Weihnachtsmann- und Faschingswoche, Adventsturnen und unser 7. Kinderfest, führen die Familien durchs PURZELBAUM-Jahr.

Kommt doch einfach mal zum Purzeln, Pepe unser Purzelbaumäffchen freut sich schon auf Euch!



Anja Wagner

Eine Kooperation mit Gewicht



Seit kurzem agiert in den Räumen des GSV der KLAKS e.V.. Dieser Schulungsverein widmet sich seit 2007 insbesondere der Aufklärung, Prävention und Therapie übergewichtiger und adipöser Kinder, Jugendlicher und deren Eltern in Leipzig.

Vor dem Hintergrund, dass betroffene Kinder samt Familien häufig Unterstützung beim Erwerb eines gesunden Lebensstils (Essverhalten und Bewegung) brauchen, haben es sich Fachkräfte verschiedener Berufsgruppen (Mediziner, Sportlehrer, Psychologen, Diätassistenten und Oecotrophologen*) zur Aufgabe gemacht, Angebote für

- **Therapiemaßnahmen** (1jähriges ambulantes Schulungsprogramm für stark übergewichtige - adipöse - Kinder und Jugendliche),
- **Aufklärungs- und Präventionsprogrammen** (6tägiges Herbstcamp, Schulprojekte, Fort- und Weiterbildungen für Erzieher und Lehrer),

Spritztour-Reisen
&
Sächsische-Oldtimer-Busflotte Leipzig GmbH
Zschochersche Str. 79 B • 04229 Leipzig

Noch freie Plätze für unsere:

- **Nord-Tour** am 30.05.2012
- **Zu Land und zu Wasser** ab 01.06.2012 jeden Freitag
- **Straußenfarm** am 10.06.2012
- **Neuseen-Tour** am 13.06., 04.07. u. 15.07.2012
- **Stadtrundfahrten + Rundgänge**
- **Mondschein-Touren**

Für Gruppen individuelle Buchungen möglich!

Weitere Informationen unter:

Tel. (0341) 4 92 99 56

Fax (0341) 4 92 99 57

E-Mail: info@spritztour-reisen.de

www.spritztour-reisen.de

Wir freuen uns auf Sie!

Alle Touren auch als GUTSCHEIN



Tim und Steven lernen Gesunde Ernährung

- **Sportangeboten** (Unterstützung beim Aufbau ambulanter Adipositasportgruppen) und
- **Ernährungskursen** (Kochkurse an Grund- und Förderschulen) zu entwickeln und langfristig zu etablieren.

Neben einem Büro nutzt Klaks e.V. den GSV-Schulungsraum im 3.OG und die vielfältigen Möglichkeiten, die sich in den Sporträumen für Spiel und Bewegung bieten. Therapeuten des Kindersports „Purzelbaum“ bringen ihre Erfahrungen in die Arbeit mit den übergewichtigen Kindern ein und betreuen die Kinder beim Tischtennis, beim Aqua-Fit-Training und beim Sport an Muskelkraft-Geräten.

*Haushalts- und Ernährungswissenschaftler



Die Kinder kochen mit Therapeutin Antje Wagner



Therapeutin Antje Warich erklärt



Auch „dicke Kinder“ haben Spaß an Bewegung



Dipl. Betriebswirt

JAKOB SCHETTERS

Steuerberater

Leipzig

04129 Leipzig

Bitterfelder Str. 7 – 9

Telefon: 0341 / 9 04 52 32-35

Telefax: 0341 / 9 04 52 30

E-Mail: J.Schettters.STB@T-Online.de



*Ihre Gesundheit ist
unsere Motivation*

Der GSV ist auf das Engste mit der benachbarten MEDICA-Klinik seit der Gründung verbunden. Die Kooperation umfasst u.a. die Nutzung des Bewegungsbadbeckens, die gemeinsame Betreuung von MEDICA-Patienten sowie den Erfahrungs- und Informationsaustausch. Im folgenden Beitrag stellt Claudia Winter die MEDICA-Gruppe vor:

Bei der MeAm-AktiVital GmbH liegt das Augenmerk auf dem Institut für Sportmedizin, welches sich mit Angeboten wie Leistungsdiagnostik, Höhenttraining und medizinischem Fitnessstraining ganz auf die Bedürfnisse von Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssportlern eingestellt hat.

Einen weiteren Schwerpunkt bildet das betriebliche Gesundheitsmanagement sowie die Ergonomie und Prävention.

Das Kerngeschäft der MeAm-Akademie ist die Organisation und Durchführung von Weiterbildungsseminaren für Ärzte, Therapeuten und medizinischem Personal.

In Kooperation mit dem Nikolaizentrum Leipzig betreibt die MEDICA-Gruppe die Hand-Aktiv GmbH, welche sich in einer Praxis für Physio- und Ergotherapie auf die Behandlung von Erkrankungen, Verletzungsfolgen und postoperative Zustände der Hand spezialisiert hat.

Im MVZ Ärztehaus Süd behandeln Fachärzte für Innere Medizin (Schwerpunkte Kardiologie und Diabetologie), Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin die Patienten fachübergreifend unter einem Dach.

MVZ IM ÄRZTEHAUS SÜD

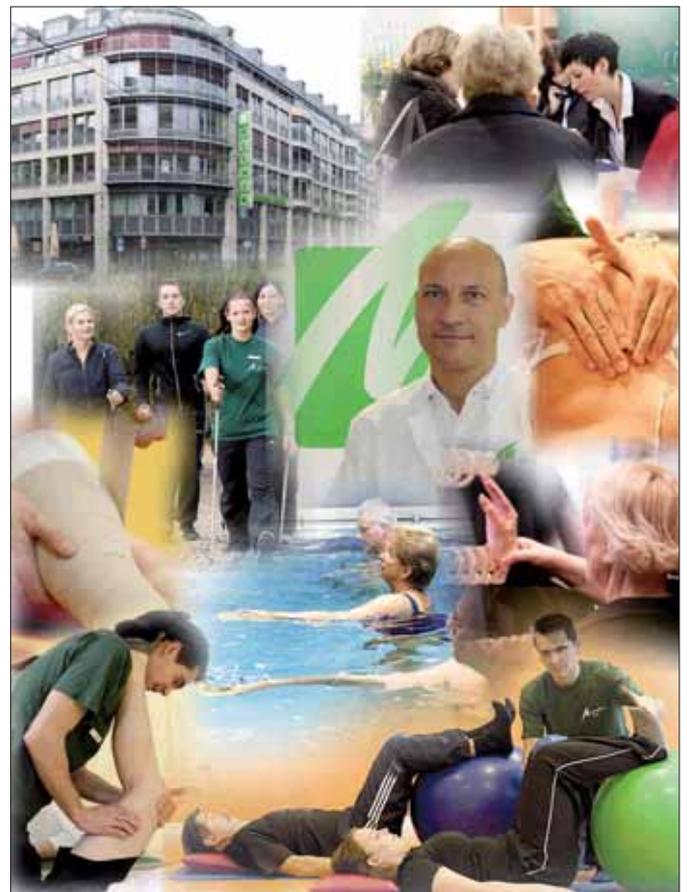
MVZ im Ärztehaus Süd in Leipzig

Dr. med. Cornelia Lohs
Fachärztin Physikalische und Rehabilitative Medizin
Chirotherapie, Sportmedizin, Sozialmedizin
cornelia.lohs@polikum.de

Direkt vor dem MVZ im Ärztehaus Süd befinden sich zahlreiche, kostenlose Parkplätze. Zudem ist es sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:
 B = Bus-Linie 89 (Haltestelle „Steinstraße“ ist nur etwa 50 m entfernt)
 S = Straßenbahn-Linien 10 & 11 (Haltestelle „Richard-Lehmann-Straße“, kurzer Fußweg bis zum MVZ)

Die MEDICA-Gruppe erbringt mit Ihren Gesellschaften MEDICA-Klinik, MeAm-AktiVital und MeAm-Akademie für die Menschen Dienstleistungen auf höchstem Niveau. Alle Gesellschaften der MEDICA-Gruppe ergänzen sich optimal in ihrem Angebot und gewährleisten mit mehr als 170 Mitarbeitern den bestmöglichen Erfolg für die Patienten und Kunden. Darüber hinaus komplettieren die Hand-Aktiv GmbH und das MVZ im Ärztehaus Süd das Angebot der MEDICA-Gruppe.

Die MEDICA-Klinik ist ein Kompetenzzentrum für die ambulante Rehabilitation und medizinische Nachsorge in den Bereichen Orthopädie, Kardiologie, Onkologie, Neurologie und Psychosomatik. Darüber hinaus werden ambulante Therapien, insbesondere auf Basis von Heilmittelverordnungen (Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie) angeboten.





ANZEIGE

Pflege deine Patienten so, wie du selbst gepflegt werden möchtest und das am besten zu Hause !

Unser Ziel ist es, unseren Patienten das größtmögliche Wohlbefinden, trotz ihrer Krankheit bzw. Pflegebedürftigkeit in ihrer gewohnten, häuslichen Umgebung zu ermöglichen. Dabei ist die Selbstbestimmung des Patienten unser oberstes Gebot. Wir orientieren uns nicht daran, was der Patient nicht mehr kann, sondern suchen Möglichkeiten, die gestärkt und gefördert werden können.

In diesem Sinne sind unsere Ziele für die Betreuung der Patienten folgende:

1. Die Förderung der Eigenständigkeit durch den weitestgehenden Erhalt bzw. Wiederherstellung der körperlichen und geistigen Mobilität
2. Vermittlung eines positiven Selbstwertgefühls
3. Die Gewährleistung von Struktur und Kontinuität für die Patienten durch ein klares Handeln der Mitarbeiter des Pflegedienstes
4. Das Einbeziehen aller für den zu Pflegenden wichtigen Kontaktpersonen wie z.B. Zusammenarbeit mit Ärzten, Angehörigen, Freunden, Nachbarn...

Spezialisierung bei folgenden Erkrankungen: z.B.:

- 1 Pflege von Schlaganfall Patienten
- 2 Pflege von Demenzkranken/Alzheimer Patienten und Parkinson Patienten
- 2 Pflege von Diabetes Erkrankten

Aktivierende Pflege

Ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Pflegedienstes, dass unsere Patienten in ihren eigenen vier Wänden wohnen und insofern auf ihre Eigenständigkeit angewiesen sind. Diese wollen wir fördern und erhalten, indem wir unsere Patienten nicht nur Arbeit abnehmen, sondern ihnen auch zeigen, wie es besser und (wieder) alleine schaffen können. Auf diesem Weg wollen wir ihnen die Sicherheit und das Selbstvertrauen geben, ihren Alltag möglichst selbstständig meistern zu können.



Wir möchten unseren Patienten das Gefühl der Geborgenheit geben. Ihr Vertrauen zeigt sich, wenn sie bei uns ihre Ängste, Sorgen und Nöte loswerden können, wenn sie mögen und uns jederzeit um Rat fragen können. Offenheit im Umgang mit unseren Patienten ist für uns selbstverständlich. Wir wahren die Schweigepflicht über die von uns zu pflegenden Personen und schützen

die uns anvertrauten Daten der Menschen und ihren Familienangehörigen. Das Einbeziehen der Angehörigen ist neben der intensiven Kommunikation mit unseren Patienten die Voraussetzung, dass der Pflegeprozess eine Kooperation darstellt.

Wir verpflichten uns, die Würde des Menschen voll und ganz zu akzeptieren, die Würde des Sterbens zu wahren und Sterbende in ihrer letzten Lebensphase und ihre Angehörigen mit besonderer Verantwortung beizustehen und zu begleiten.

Wir sind 24 Stunden für Sie im Einsatz, auch an den Wochenenden und an den Feiertagen.

Unsere Einzugsgebiete:

der Osten von Leipzig, Paunsdorf, Schönefeld, Borsdorf, Thekla, Taucha, Mockau andere Gebiete auf Anfrage.

Unser Leistungsangebot:

- Hilfe bei der Körperpflege,
- Hilfe bei der Durchführung ärztlicher Verordnungen,
- Hilfe und Unterstützung bei der Hauswirtschaft,
- Serviceleistungen aller Art,
- Beratungsgespräche nach § 37, Abs.3 SGB XI,
- Urlaubs- und Verhinderungspflege,
- Betreuungsleistungen bei Alltagskompetenz

Rufen Sie uns einfach für eine kostenlose und unverbindliche Beratung an.

Wir bieten Ihnen eine individuelle Pflege zu Hause - in enger Zusammenarbeit mit Angehörigen und Hausarzt.

Wir garantieren eine ausreichende, gleichmäßige und konstante Versorgung unserer betreuten Patienten.

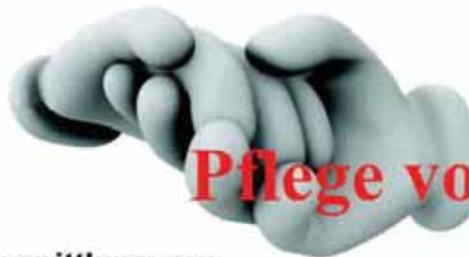
Der Patient steht bei uns an erster Stelle, wo wir grundsätzlich auf die kulturellen, religiösen und sonstigen Bedürfnisse eingehen.

Wir sind 24 Stunden für Sie im Einsatz, auch an den Wochenenden und an den Feiertagen.

Rufen Sie uns einfach für eine kostenlose und unverbindliche Beratung an.

Unser Leistungsangebot:

- ✓ Behandlungspflege
- ✓ Grundpflege
- ✓ Hauswirtschaft
- ✓ Serviceleistungen, z.B. Vermittlung von Frisör, Fußpflege und Physiotherapie
- ✓ Essen auf Rädern
- ✓ Urlaubs- und Verhinderungspflege



Pflege von Herz zu Herz

24 Stunden sind wir für Sie da.



Rotfuchsstraße 6
(Eingang Hermelinstraße)
04329 Leipzig
Tel.: (0341) 2 41 45 41
Fax: (0341) 2 41 45 42
Mobil: (0160) 98 97 62 94

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8.00 - 15.00 Uhr
Termine auch nach tel. Vereinbarung möglich.

 **(0341) 2 41 45 41**

www.pflegevonherzzuherz.de

Wir unternehmen etwas für Ihr Wohlbefinden!

ANZEIGE

Ein passendes Bett als langfristige und effektive Gesundheitsvorsorge Bei den FLAIR Einrichtungsstudios in der Brühlarkade erfahren Sie worauf es ankommt.

Kaum auf die Welt gekommen, hat jeder Erdenbürger auch schon sein eigenes Bett, denn schließlich gehört Schlafen zu den Hauptbeschäftigungen unseres Lebens. Das man daher dem Zustand seines Bettes von Anfang an die erforderliche Aufmerksamkeit widmen sollte, ist leider vielen Menschen nicht bewusst. Schon Paracelsus verkündete: „Ein krankes Bett ist der sicherste Weg, seine Gesundheit zu ruinieren“, Überlegungen zur Erhaltung von Gesundheit und Arbeitskraft sollten daher auch für die Auswahl des Bettes zur Selbstverständlichkeit werden. Da es leider keinen „Betten TÜV“ gibt, sind Vernunft und eigene Initiative mehr denn je gefragt. Betten fristen zu oft ihr Dasein nach der Devise „Mehr Schein als Sein“, weil vermeintlich wichtigere Dinge im Leben eine Rolle spielen. Hat man sich schließlich zu einer Neuanschaffung durchgerungen, ist es entscheidend, gute Orientierungshilfen zu erhalten. Beratung ist das Zauberwort! Wer bereit ist, etwas Zeit zu investieren, sollte sich dazu eher in ein Fachgeschäft als ins Kaufhaus oder zum Discounter begeben. Die Basis eines jeden Bettes bilden Unterfederung und Matratze und zwar unabhängig vom äußeren Erscheinungsbild der Schlafstatt. Letztere kann in jedem Fall immer nach den Wünschen des Kunden gestaltet werden.

Da selten ein Mensch dem anderen gleicht, gilt es herauszufinden, auf welchen Matratzen überhaupt eine ideale Einbettung des Körpers möglich ist. Dies hängt weniger vom Gesamtgewicht als vom Körperbau und der Gewichtsverteilung ab.

Durch ein persönliches Beratungsgespräch und eine Liegeprofilbestimmung ist die erfahrene Fachkraft auch ohne technische Hilfsmittel in der Lage, aus der Vielzahl der Produkte eine belastbare Empfehlung auszusprechen. Gilt es darüber hinaus, gesundheitliche Handycaps wie z. Bsp. Allergien oder Gelenkerkrankungen zu berücksichtigen oder soll die Matratze auf

einer in verschiedenen Positionen verstellbare Unterfederung eingesetzt werden, scheiden eine Reihe von Matratzenkonstruktionen von vornherein aus. „Sehr gut“ bei Stiftung Warentest bedeutet also nicht automatisch sehr gut für den Einzelfall. Zu den herausragende Entwicklungen der letzten Jahre zählen dynamische Tonnentaschenfederkerne, die in besonderem Maße die aktive Bewegung im Schlaf und damit die aktive Regeneration des Körpers und besonders der Bandscheiben unterstützen. Die holländische Firma auping ist führend auf diesem Gebiet und hat in Leipzig mit den Flair Einrichtungsstudios einen Partner mit besten Referenzen. Wasserbetten oder Matratzen mit kompakten viscoelastischem Kern werden aus objektiven Gründen durch die Experten von Flair z.B. nicht empfohlen. Die muskuläre Druckentlastung wird bei diesen Produkten mit erheblichen Nachteilen hinsichtlich Belüftung und Hygiene und mit Defiziten für die körperliche Regeneration insgesamt erkaufte. Besonders die Bandscheiben leiden durch die Bewegungseinschränkung im Schlaf auf Matratzen dieser Art. Das die beste Matratze ohne Unterfederung nur die Hälfte wert ist, stellt eine Tatsache dar, die vielen Verbrauchern nicht bewusst ist. Sie muss die Stützung des Körpers in Abhängigkeit von Lage, Größe und Gewicht des Benutzers möglichst dynamisch und dauerhaft gewährleisten. Die Stahlspiralnetzunterfederung von auping, die es bereits seit 1888 gibt, ist dafür immer noch erste Wahl und mit lebenslanger Gewähr des Herstellers schon ab 175,00 € die preiswerteste und hygienischste Anschaffung für jedes Bett.

Mit sehr guter Fachberatung, wie sie seit Jahren bei den FLAIR Einrichtungsstudios im Bettenstudio in der Brühlarkade praktiziert wird, kann Ihre Nachtruhe künftig zum entspannenden Erlebnis werden und jedem Tag eine ganz neue Lebensqualität geben.

TIP: Flair bietet auch Probestellungen für Matratzen und Nackenkissen an. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin und nutzen Sie die Vorteile für Mitglieder des GSV.

www.flair-einrichten.de

www.auping.de

FLAIR
Einrichtungsstudios GmbH

präsentieren:
**Einrichtungslösungen
und Bettssysteme**

zeitlos schön · solide · hygienisch · rückengerecht



auping Auronde
der Holzklassiker minimalistisch oder opulent



Schrank- und Raumteilerlösungen
maßgenau und dauerhaft flexibel



Boxspringbetten von auping
bestens belüftet und besonders komfortabel



auping Match
jung und frisch mit vielen Gestaltungsvarianten

Brühl 33 · Brühl-Arkaden · 04109 Leipzig
Virchowstraße 110 · 04157 Leipzig Gohlis
Tel. 0341 5646054 · 0341 1499355 · 0172 7949888

www.flair-einrichten.de

Mo.-Fr. 14.00-18.30 Uhr · Sa. 11.00-16.00 Uhr
oder vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin



Radwandern

Es gibbt nischd Schöneres, vor allem nischd Gesünderes, als eine ausgiebiche Duur mid dem Rad. Das is gesund für den Greislauf und die Gelenke. Nebenbei gann man die scheene deudsche Landschaft ausgiebich beguggen und genießen. Man gann ooch,, im Geechen-sadds zum Audofahrn,, die Diere des Waldes in aller Ruhe beobachden. Hasen, Rehe und Hirsche bleiben ehfrüchdich am Waldesrand schdehen und guggen mid großen Oochen dem Radler hinderher. Bloß Wildschweine nich, die hamm Angsd vor Rädern.

Man muss aber aufbassen, dass bei der Dreherei der Buls nich so hoch schießd, da is eine Bause angesaachd. Wenn da ein See zum Bade loggd, solde sich der überhiddsde Radler im gühlen Nass erfrischen. Gewidder hingeechen is Misd. Da gibbds nur eins, Rad beiseide, hinhoggen und warden, bis der Schbuug vor-rüber is. Ein Radler hat eischendlich immer Hunger, deswechen sind Fahrden durch Alleen mid Obsdbäumen eine willgommene Nahrungsaufnahme außerhalb der regulären Essenszeiden.

Es herrschd ooch zwischen den Radlern eine große Solidaridääd. Sie begrüßen sich heeflich und wünschen gude Fahrd. Denn die Eenen gommen daher, wo die Andern hinwollen und die Anderen waren schon dord, wo die eenen noch nich waren. Die besden Bedingungen sind bergab, Rückenwind und die Sonne seidlich von hinden.

Und an was ergennd man einen Radwanderer?

Am Schlauch um den Hals und einer frischen Bladdswunde am Gnie!

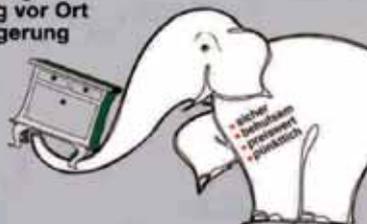
Christine Dölle

Sport-ruderboot; Einbaum	Heil-pflanze, Wohl-verteih	Hilfs-mittel für die Pediküre	↙	Gleit-schiene (Schlit-ten)	italien. Mittel-meer-insel	lang gezo-gener Strand	↘	Bekennt-nis zum Überna-türlichen
↘	↘	↘		Pflanzen-anbau-areal	↘	1		
unge-zügeltes Besitz-streben								
↘	4				Flachs, Faser-pflanze			Abk. für Euro-päische Union
Grün-fläche im Dorf			Lobrede	↘				
Getreide-korn-schalen						hoch-beiniger Sumpf-vo-gel		
↘		3						Höher-Weiter-ent-wick-lung
Kirchen-bauform	Schüler-gruppe; Schul-zimmer		Telefonat	↘			5	
mittel-asiat. Fürsten-titel					Dauer-bezug (Kurz-wort)	↘		
knapp, spärlich			fest-liches Essen	↘				
↘				↘	Stadt an der Weißen Elster	Bruchteil		an dieser Stelle, an die-sem Ort
Speise-fisch				8				
veraltet: Zimmer, Wohn-raum		morsch, leicht zer-fallend			elegant, ge-schmack-voll			
↘		6				männ-licher Wald-vo-gel		
Fluss in Mittel-europa	Akten-bündel		unbe-weglich	↘			9	
↘					Sieger, Bester			Durch-fahrt, Durch-gang
↘								
kleiner Torten-boden			Firmen-zeichen, Signet	↘		Signal-farbe		feuchter Wiesen-grund
↘						2		
umge-knickte Heftecke		Haupt-stadt von Kanada	↘					
7						trocke-nes Gras (Vieh-futter)	↘	
Anzahl, Masse		Apfel-sine	↘					



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
Internet: www.saxonia-umzuege.de

So macht der Urlaub richtig Spaß



IHR REISELÖWE

21 Jahre

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

TIPP: Nutzen Sie die nicht so stark frequentierte Mittagszeit für Ihren Anruf oder Besuch

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 auf jede in unserem Reisebüro gebuchte Katalog- und Last-Minute-Reise (Flug, Bus, Bahn, Schiff, Langzeit, eigene Anreise) aus allen Katalogen eine **Bar-Prämie von 5 %** des jeweiligen Reisepreises nach der Reise direkt ausbezahlt. **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-Justiziar und Rechtsanwalt
Libellenstraße 67, 04249 Leipzig, Tel. (0341) 90 46 10
info@ra-stephan-leipzig.de, www.ra-stephan-leipzig.de

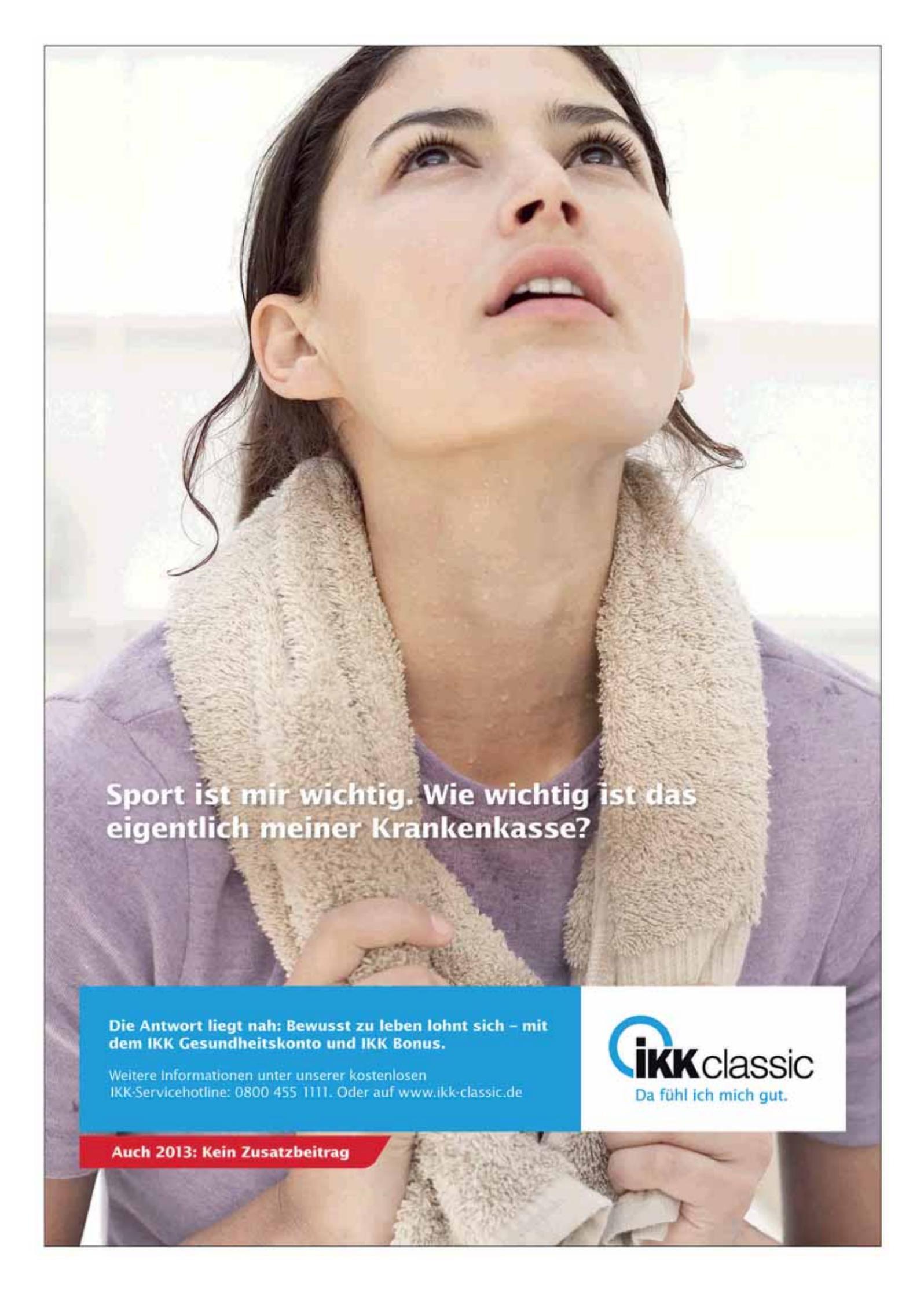
URLAUB VON ANFANG AN !

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

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

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

GÜNSTIGER ab
Böhmitz-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



Sport ist mir wichtig. Wie wichtig ist das eigentlich meiner Krankenkasse?

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

Weitere Informationen unter unserer kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111. Oder auf www.ikk-classic.de


Da fühl ich mich gut.

Auch 2013: Kein Zusatzbeitrag