

Rehabilitations- und Präventionssport

www.gesundheitssportverein.de



TOPPFEST

HEFT 1/2024



Unsere Filialen in Leipzig und Umgebung

Bei Vorlage des
Mitgliedausweises
erhalten Sie

5% RABATT

auf Ihren nächsten
Einkauf.



Orthopädietechnik · Orthopädieschuhtechnik
Rehatechnik · Sanitätshaus · Podologie · Home Care

Sei ein Fuchs, geh zum Wolf

0341 711660

info@wolf-orthopaedie.de

www.wolf-orthopaedie.de

Sanitätshaus Wolf



**ORTHOPÄDIE- UND
REHATECHNIK**

EDITORIAL



Liebe Mitglieder,

das zurückliegende Jahr war das erste Jahr, in dem wir wieder unter „Nicht-Corona-Bedingungen“ arbeiten konnten. Wir waren und sind sehr froh und glücklich darüber, diese schwierige Zeit endlich hinter uns gelassen zu haben, und sind seit 2023 mit vollem Elan gestartet.

Wir haben es geschafft, unseren Personalstamm wieder zu festigen und neue motivierte Mitarbeitende, Übungsleitende und Honorarkräfte an uns zu binden. Eine stabile Personaldecke ist die Grundlage für unsere Arbeit und wird mittlerweile vom Großteil aller Unternehmen als die herausforderndste Aufgabe angesehen, so die IHK in diesem Jahr. Wir hoffen, dass sich 2024 dieser Trend weiter fortsetzt und wir werden viel Engagement in diesen Bereich unserer Arbeit investieren.

Finanziell und wirtschaftlich konnte sich der Verein 2023 dank der stabilen Mitgliedsbeiträge, Sparmaßnahmen und der Wiederaufnahme des Rehasports und der Prävention von den Unterstützungsprogrammen während der Coronazeit abnabeln. So gab es nach vollständiger Wiederaufnahme des Geschäftsbetriebes kein Kurzarbeitergeld (KuG) und keine Überbrückungshilfen (ÜBH's). Beide Finanzmittel zur Bewältigung der Krise haben uns sehr geholfen, die schwierige Zeit zu überstehen, denn ca. 25 Prozent des Mitgliederbestandes sind zwischen 2020 und 2022 weggebrochen. Es war nicht nur ein starker Verlust in der Statistik, sondern auch ein starker Einschnitt in finanzieller Hinsicht. An dieser Stelle möchten wir uns bei den vielen Mitgliedern bedanken, die uns die Treue gehalten haben.

Mit Blick auf das aktuelle Jahr 2024 sind wir sehr optimistisch gestimmt, dass wir den seit dem Frühjahr 2023 wieder anwachsenden Mitgliederbestand weiter ausbauen können. Gerade die ersten beiden Monate in diesem Jahr zeigen den enormen Zuspruch neuer Mitglieder in allen Bereichen unseres Vereins. So kann es gern weitergehen!

Mit diesem positiven Ausblick wünsche ich allen Aktiven – bleiben sie gesund!

Ihr

Dr. Mario Wagner
Vorsitzender

INHALT

- 4 Familienporttag mit Sommerfest
- 6 Scheine für Vereine
- 7 GSV-Frauen-Team siegt beim Frauenlauf
- 8 Elektronische Muskelstimulation: Der Exopulse Mollii Suit
- 10 Prokrastination ist auch keine Lösung
- 12 Sonnenblumenlauf 2023
- 13 Gehirnjogging
- 14 Duales Studium im GSV
- 15 Alles zum Gesundheits-sportverein in einer App
- 16 Pflege anders gedacht: Quartierpflege
- 18 Winterlager in Masserberg
- 19 Fünf Kilometer durch das grüne Leipzig
- 20 Reizvolles aus Sachsen und Thüringen und darüber hinaus
- 21 Zweiter GSV-Weihnachtsmarkt
- 23 Kunst oder Handwerk – Teamausflug 2023 in Großbothen
- 24 Die Geschichte des Dampfsägewerks Großbothen
- 26 Termine 2024 / Impressum



NEU IM



Gesundheits-sportverein
Leipzig e.V.

Die GSV-APP

Haben Sie Interesse? –

Alle Informationen finden Sie auf Seite 15.



Sprechzeit des Vorstandes:

nach Vereinbarung
Lessingstraße 1
4. OG, Konferenzraum

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

Familienporttag mit Sommerfest

Bei Sonnenschein und guter Laune konnten wir am 2. September unseren Familienporttag mit Sommerfest im Innenhof der Lessingstraße 1 feiern.

Die Kinder tobten sich auf der Hüpfburg und dem Sportparcours aus, viele Besucher lieferten sich Duelle bei den Holzspielen und es duftete nach Gegrilltem. Es bot sich am Samstagnachmittag ein toller Anblick auf das bunte Treiben im Innenhof. Die Band Kleine Nachtmusik sorgte wieder für Unterhaltung und Musik zum Tanzen.



Im Innenhof herrschte ein buntes Treiben an den Mitmach-Stationen und den Essensständen.



Unserer Vereinsvorsitzender Mario Wagner begrüßte zu Beginn die zahlreichen Gäste.

Mario Wagner, unser Vereinsvorsitzender, eröffnete mit ein paar Worten den Familienporttag mit Sommerfest und begrüßte alle Mitglieder, Gäste und Familien. Ein besonderes Highlight zu Beginn war das Anschneiden der 1. GSV-Motivtorte. Unsere liebe Bäckerin Badra arbeitet an der Rezeption und hat sich mit Freu-

de bereit erklärt, diese tolle Torte für uns zu backen. Im Inneren versteckte sich eine leckere Erdbeer-Buttercreme-Füllung.

Neben dem leckeren Kuchenstand lockte bei dem sonnigen Wetter auch der Eisverkauf. Fünf verschiedene Sorten gab es zur Auswahl, um sich eine süße Erfrischung zu gönnen. Natürlich durften auch die Original Thüringer Bratwürste am Grillstand nicht fehlen, die schon beim letzten Weihnachtsmarkt für Begeisterung sorgten.

Stationen zum Mitmachen

Wer sich aktiv am Nachmittag betätigen wollte, hatte auch dafür verschiedene Stationen zur Auswahl. Bei den kooperativen Holzspielen waren zwölf verschiedene Spiele für klein und groß aufgebaut. Mit Geschick und Geduld konnten die Aufgaben gemeinsam gelöst oder Duelle gegeneinander gespielt werden. Außerdem konnte sich am Riesen-4-gewinnt und Leitergolf ausprobiert werden.



Unsere Mitarbeiter haben leckere Kuchen und Muffins gebacken.



Jörg und Sven sorgten für gute Laune am Grillstand.



Interessierte konnten unter Anleitung von Mario Wagner die neuen five-Geräte testen.



Beim Kinderschminken konnten sich die Kinder tolle Motive schminken lassen oder sich ein Glitzer-Tattoo aussuchen.

Für die Kinder gab es traditionell eine Hüpfburg im Innenhof, um sich auszutoben. Auch im Innenbereich des Kindersports gab es einen Sportparcours im großen Sportraum und Dosenwerfen. Als besondere Attraktion trat ein Zirkus- und Zauberartist im kleinen Sportraum auf, der die Kinder begeisterte. Und wer Lust auf Kunst und Kreativität hatte, konnte sich beim Kinderschminken bemalen lassen oder ein Glitzertattoo aussuchen.

Einweihung five-Geräte

Der Familiensporttag wurde auch dazu genutzt, die brandneuen five-Sportgeräte auf der MTT-Präv vorzustellen und einzuweihen. Unser Experte Mario Hollburg stellte in einem spannenden Vortrag die Vorteile von Beweglichkeits- und Mobilisationsübungen vor, um zum Beispiel Schmerzen vorzubeugen. Im Anschluss zeigten Mario Wagner und Mario Hollburg, wie die neuen five-Geräte genutzt werden können, und stellten in diesem Zusammenhang unseren neuen Mobi-Präventionskurs vor. Die Anmeldung erfolgt bei Interesse online über unsere Homepage.

Am Ende des Tages gab es viele lachende Gesichter, Lob und posi-



Die erste GSV-Torte von Badra.



In einem spannenden Vortrag wurde die Wichtigkeit von Beweglichkeit in allen Altersgruppen beleuchtet.

ve Rückmeldungen über die schöne Veranstaltung. Ein großes Dankeschön gilt auch allen Helferinnen und Helfern, ohne die ein solches Fest nicht auf die Beine gestellt werden könnte.

Tina Schwabe

Scheine für Vereine: 5.443 Scheine gesammelt

Danke für Ihre Unterstützung! Unglaubliche 5443 Scheine konnten wir alle gemeinsam bei der Sammelaktion 2023 zählen – eine großartige Leistung!



In unserer Spendenbox stapelten sich die Vereinsscheine.

Jedes Jahr veranstaltet REWE die Sammelaktion Scheine für Vereine. Die gesammelten Scheine können einem Verein zugeordnet und gegen Prämien eingetauscht werden. Auch 2023 wurde wieder fleißig für unseren Gesundheitssportverein gesammelt. Uns erreichten Scheine per Post, selber eingescannt und jede Menge in unseren Sammelboxen im Foyer, an der Rezeption, im Westbad und im Kindersport. Täglich füllten sich die Boxen mehr und mehr und ein Zwischenziel nach dem nächsten wurde erreicht.

Es erfüllt uns mit Stolz zu sehen, wie viele Vereinsmitglieder sich für unseren Gesundheitssportverein einsetzen. Vielen herzlichen Dank an alle fleißigen Sammlerinnen und Sammler!

Durch die große Anzahl an Scheinen konnten wir wieder viele Prämien bestellen. Die neuen Sportgeräte wer-

den auf unseren Trainingsflächen, im Westbad und im Kindersport eingesetzt.

In diesem Jahr wurde mit den Scheinen ein neuer Kriechtunnel, eine Rollenrutsche und ein Wasserball-Korb für den Kindersport eingekauft. Auf der Trainingsfläche im Westbad können die neuen Loop-Fitnessbänder und der Flex-Loop ge-



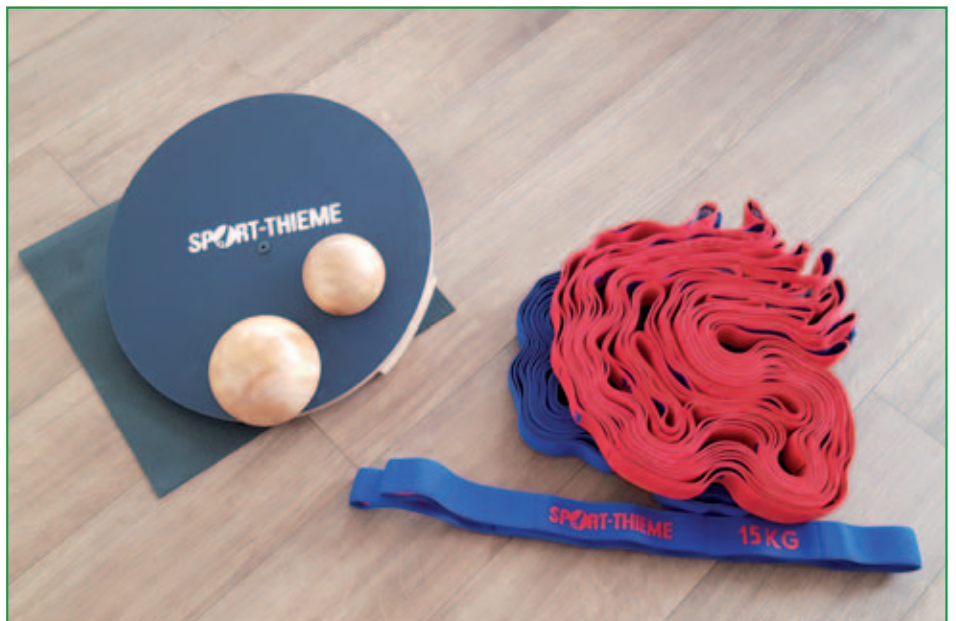
Mit dem neuen Kriechtunnel werden die Kinder viel Spaß haben.

nutzt werden. Hinzu kommt ein Balance-Board, um das Gleichgewicht zu trainieren.

Wir wünschen allen Sportlerinnen und Sportlern viel Freude mit den neuen Trainingsgeräten. Bei Fragen sprechen Sie gerne unsere Therapeutinnen und Therapeuten auf den Trainingsflächen an. Sie zeigen Ihnen gerne die neuen Trainingsgeräte.



Ab geht die Post auf der neuen Rollenrutsche.



Von den Scheinen wurden für die Trainingsfläche ein Balance-Board und Loop-Fitnessbänder gekauft.

GSV-Frauen-Team siegt beim Frauenlauf

Das Gemeinschafts- und Teamgefühl wird am besten durch gemeinsame Erlebnisse und Herausforderungen gestärkt. Deshalb gehörte auch 2023 der Leipziger Volksbank Frauenlauf am 7. Mai zu einem der sportlichen Highlights des Jahres. Durch eine starke Teamleistung konnte sich unsere Frauenmannschaft über einen tollen Sieg in der Teamwertung freuen.

Die Bedingungen waren diesmal eine kleine Herausforderung. Ungewöhnlich für den Wonnemonat Mai erwarteten uns sehr kühle Temperaturen. Dennoch herrschte eine gute Stimmung und pünktlich 11.45 Uhr fiel der Startschuss für den Fünf-Kilometer-Lauf. Die Runde führte durch den Clara-Zetkin-Park und den Johannapark. Insgesamt gingen über 1.300 Frauen an den Start, um für den guten Zweck zu laufen. Das Besondere an dieser Veranstaltung ist das Motto: Frauen laufen für Frauen. Das bedeutet, dass 4 Euro von jedem bezahlten Startgeld an den Verein Frauen für Frauen e.V. Leipzig gespendet werden.

Neben dem Sieg in der Teamwertung wurden auch hervorragende Einzelplatzierungen erreicht. Kathrin Waßerrab schaffte in der Gesamtwertung



Das Team vom Gesundheitssportverein – Marie Christin Bartusch, Michelle Anding, Franziska Bischof, Anke Christina von Popowski, Svea von Popowski, Bea Förster, Merle Adam, Tina Schwabe, Marie Beumers, Stefanie Weiher, Denise Ruta, Nina Jarck, Julia Petzka, Kathrin Waßerrab, Luzie Kubitz, Carina Enners und Marion Schön

über fünf Kilometer sogar den Sprung auf das Podest und freute sich über einen starken dritten Platz. Mit Svea von Popowski auf Platz vier schaffte es eine weitere Frau unter die Top 10 der Gesamtwertung. Auch die anderen Frauen vom Gesundheitssportverein Leipzig absolvierten die fünf Kilometer in guten Zeiten, so dass in der Teamwertung am Ende

der 1. Platz gefeiert werden konnte. Wir sind stolz, dass ein Team von uns bei dieser großartigen Veranstaltung dabei war.

Vielen Dank für euren Einsatz, Mädels – Herzlichen Glückwunsch!



Siegerehrung: Julia Petzka, Svea von Popowski und Kathrin Waßerrab nehmen als die drei schnellsten Frauen unseres Teams die Siegerurkunde der Gesamtwertung entgegen.

Steuerberatungsbüro

Dipl.-Betriebswirt

JAKOB SCHETTERS

Steuerberater

Leipzig

04129 Leipzig

Bitterfelder Straße 7–9

Telefon: 0341/9045232-35

Telefax: 0341/9045230

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



Elektronische Muskelstimulation für mehr Lebensqualität: Der Exopulse Mollii Suit im Überblick



Foto: ottobock

Der Exopulse Mollii Suit revolutioniert, mit seiner innovativen Technologie, die Welt der medizinischen Hilfsmittel. Mit einem einzigen Knopfdruck gibt der Anzug die Möglichkeit, Symptome einer Spastik zu reduzieren und kann Betroffenen so nicht nur Hoffnung, sondern auch ein Stück Selbstständigkeit wiedergeben.

Eine Spastik entsteht, wenn eine Erkrankung die Nervensignale, die zu unseren Muskeln geleitet werden, stört. Die Folge ist eine Verkrampfung und Versteifung der Muskeln. Diese Symptome können in verschiedenen Körperbereichen auftreten, üblicherweise entstehen sie aber in den Armen und Beinen. Normale Bewegungsabläufe, das Gehvermögen und die Fähigkeit zur Ausübung zahlreicher Alltagsaufgaben werden für

betroffene Personen zur Herausforderung.

Der Exopulse Mollii Suit bietet, durch innovative Neuromodulation, eine nicht-medikamentöse, nicht-invasive Methode zur Reduktion von Spastiken für nahezu den gesamten Körper.

Ein echter Durchbruch auf dem Gebiet der tragbaren Neuromodulation für die Reduktion von Spastiken!

Für wen ist der Anzug geeignet?

Der Exopulse Mollii Suit ist ein unterstützendes Medizinprodukt für Kinder und Erwachsene mit Zerebralparese, Multipler Sklerose, Schlaganfall oder anderen neurologischen Erkrankungen,

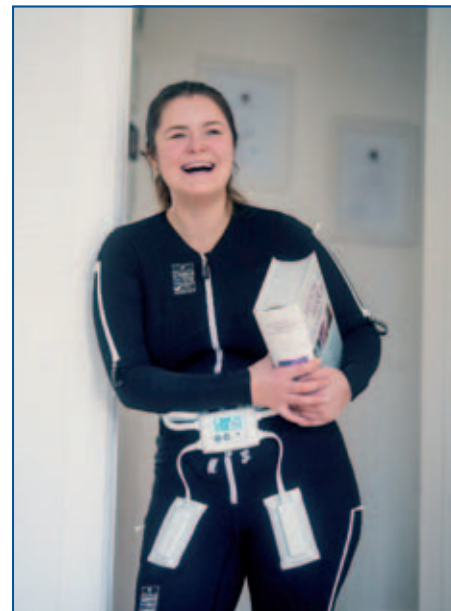
die unter Dystonie, spastischen Muskeln, schwacher Muskelaktivierung und damit verbundenen Schmerzen leiden.

Anziehen, Start drücken und entdecken, was möglich ist

Der Anzug stimuliert betroffene Muskelgruppen durch elektrische Signale. Die, durch die Spastik, gestörten Muskelsignale können so zurückgesetzt und Muskelgruppen, welche nicht mehr so zusammenarbeiten wie sie sollten, neu synchronisiert werden. Im Exopulse Mollii Suit sind 58 Elektroden eingebettet, die sanfte, kaum wahrnehmbare Impulse an die verspannten, spastischen Muskeln absenden. Diese Impulse entspannen die geschwächten Muskeln



Der Exopulse Mollii Suit ist ein hochmodernes Hilfsmittel, mit dem eine Spastik nach eigenem Ermessen gelindert werden kann – dauerhaft, angenehm und bequem. Foto: ottobock



Zurück in ein freieres Leben – nach individueller Einstellung und Einweisung in die fachgerechte Nutzung, kann der Anzug zu Hause verwendet werden. Foto: ottobock

und geben dem Körper der Betroffenen so das natürliche Gleichgewicht und mehr Bewegungsfreiheit zurück. Der Anzug wurde entwickelt, um eine schnelle Linderung spastischer Symptome zu bewirken. Diese Wirkung entfaltet er bereits nach einer Stunde.

Bereit für den Superheldenanzug? Lassen Sie sich im Sanitätshaus Wolf beraten

Das Sanitätshaus Wolf ist ein zertifiziertes Sanitätshaus im Umgang mit dem Exopulse Mollii Suit. Nach der Absprache mit einem Arzt / einer Ärztin oder einem/einer Therapeut/in wird der Anzug im Sanitätshaus für

eine Stunde zur Probestimulation angezogen. Das Fachpersonal im Sanitätshaus Wolf führt vor und nach der Stimulation verschiedene Tests durch. Im Anschluss kann die mehrwöchige Testphase beginnen. In dieser Phase sollten betroffene Personen den Anzug regelmäßig tragen und tägliche Veränderungen in einem Tagebuch dokumentieren. Nach der Testphase heißt es zurück ins Sanitätshaus. Die

Veränderungen werden ausgewertet und nach positivem Gesamtergebnis kann der Exopulse Mollii Suit auf Rezept bei der Krankenkasse beantragt werden. Der Anzug kann dann dauerhaft getragen werden.

Wenn Sie sich für den Anzug interessieren, können Sie den Mollii Suit im Sanitätshaus Wolf kostenfrei und unverbindlich testen.

Sei ein Fuchs, geh zum Wolf



Der Stammsitz des Sanitätshauses Wolf in der Puschstraße 6 auf der Alten Messe

Sanitätshaus Wolf





ORTHOPÄDIE- UND REHATECHNIK

Wolf Sanitätshaus Stammsitz
 Puschstr. 6, 04103 Leipzig
 T.: 0341 7116 60
 info@wolf-orthopaedie.de
 www.wolf-orthopaedie.de

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

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

Meine Erfolgsgeschichte: Prokr

Wirklich begegnet ist er noch niemanden und doch kennt ihn wahrscheinlich jeder, den inneren Schweinehund. Bis vor etwa einem halben Jahr konnte auch ich ein ausgewachsenes Exemplar mein Eigen nennen. Explizit spezialisiert hatte sich dieser auf die Verhinderung von Sport bzw. stand er – gewissermaßen sinnbildlich – zwischen mir und den im Gesundheitssportverein stehenden Geräten. Was blieb mir also – ob der Dominanz dieses Ungeheuers – übrig, als in respektvoller Ehrfurcht zu prokrastinieren, mithin jedwede sportliche Betätigung konsequent wiederholend aufzuschieben: Heute, am Donnerstag, geht es nicht, da ist noch ein wichtiger Termin, morgen ist das Treffen mit den Freunden, übermorgen soll es wieder so schwül werden, überübermorgen ist Sonntag, da hat das Studio ja leider zu, obwohl ich könnte, montags ist ohnehin immer unpraktisch, weil Wochenbeginn, dienstags muss ich einkaufen, das wird dann zu knapp, und der nächste Mittwoch ist noch so weit weg, ob das dann was wird, kann ich doch jetzt noch nicht sagen. Irgendwie wird Sport ohnehin überbewertet und außerdem bin ich erst fünfundvierzig, da bleibt ja wohl noch



Der, der seinen Schweinehund jetzt im Griff hat – Marcel Schweder

genügend Zeit, den Körper zu stärken. Und letztlich bewege ich mich ja – von der Küche in die Wohnstube, von zu Hause auf Arbeit und, nicht zu vergessen, tagtäglich ins 3. Obergeschoss –, immerhin.

Rückblickend und meinetwegen kritisch besehen, hatte ich mich in einen Kokon aus für mich tragfähigen Vorwänden gehüllt und mich mit der hieraus resultierenden Unbeweglichkeit arrangiert. Das lief eigentlich alles gut, bis eine wenig vorhersehbare Begebenheit dazu führte, all das in Frage zu stellen und damit der Bedarf entstand, dem Schweinehund den Kampf anzusagen, genauer ansagen zu müssen. Zu diesem Zeitpunkt, folglich noch mehr aus der Notwendigkeit als aus der inneren Motivation heraus, habe ich die Sportsachen entstaubt, die unbenutzten Trainingsschuhe auf Passfähigkeit geprüft und (mal wieder) einen Termin im Gesundheitssportverein gemacht.

Da stand ich nun, im wörtlichen wie im sportlichen Sinn, an einer Stelle, an der ich mich bereits vor Jahren einmal befand, nur der Anlass war

ein anderer. Als Person, die schon unter Normalzuständen an inverser Adipositas leidet, hatten die Umstände nicht nur zu einem mindestens ungesunden Untergewicht, sondern eben auch zu verschiedensten, schmerzhaften Begleiterscheinungen geführt. Das übergeordnete Ziel war insofern recht klar, Gewichtszunahme und zwar wenigstens so viel, dass die Waage sich bemüßigt fühlt, einen Wert anzuzeigen, der zur tatsächlichen Körpergröße passt. Darüber hinaus standen Beschwerdefreiheit und damit irgendwie zugleich innere Zufriedenheit auf der Agenda. Der mit der Zielerreichung verbundene Weg wurde von den Therapeutinnen Franziska und Nathalie, später von Robin, in ein fein abgestimmtes Potpourri von Übungen überführt, wobei ich mich sehr schnell explizit mit Milon und Five angefreundet habe. Dies schon deshalb, weil das kleine Bändchen am Arm in Kombination mit der Milon-ME-App recht zügig zu einer Art persönlichem Motivationscoach avanciert sind. Es ist schon ein gutes Gefühl, wenn da wieder ein „Dein tägliches Training bringt dich weiter“ oder Ähnliches auf dem Handydisplay erscheint. Ein



astination ist auch keine Lösung

digitaler Schulterklopper ist eben genauso ein Schulterklopper. Darüber hinaus gibt es einen ganz pragmatischen Grund, der für mich für den Zirkel spricht. So muss man sich all die Geräteeinstellungen nicht merken, was wirklich angenehm ist. Einfach in den Zirkel einreihen. Quasi Kopf aus, Zirkel an. Wenn der Körper schuffet hat der Geist Pause, was meines Erachtens nicht nur gut und richtig so ist, sondern zugleich sehr entspannend.

Heute, etwa acht Monate nach dem (Wieder)Beginn, kann ich wohl mit Fug und Recht behaupten, dass sich der Erfolg nicht nur quantitativ auf der Waage und dem Handydisplay ablesen lässt, sondern – viel wichtiger noch – unterdessen ebenso qualitativ spürbar ist. Mittlerweile gehört der Sport wieder dazu, die Anstrengung ist unterdessen positiv besetzt, die gesteckten Ziele sind in greifbare Nähe gerückt und komischerweise bleibt genügend Zeit für Hobbys, in meinem Fall das Segeln. Klar, der innere Schweinehund ist immer noch da, aber er hat an Bedrohlichkeit und Überzeugungskraft verloren. Dass dies so ist, ist ebenso – vor allem nicht zuletzt – der Verdienst der Trainer:innen im Gesundheits-sportverein, die einen wirklich immer,



Aller Anfang ist schwer. Milon-Startgewicht nach über zwei Jahren Abstinenz: 42 kg (Mittelwert)



Wer sich müht gewinnt. Mittelwert des Milon-Trainingsgewichtes nach einem Jahr: 54 Kilo

mindestens mit einem motivierendem Lächeln, auf dem Weg zum Erfolg unterstützen. Dafür vielen Dank.

Ich verabschiede mich mit einem kräftigen: Sport frei!

Marcel Schweder

ABE – Betreuungs- und Entlastungsangebote:

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



Telefon 0341 90968330 / www.abe-zuhause.de

Sonnenblumenlauf 2023

Das GSV-Team erläuft sich Platz 12 unter 49 Mannschaften, 157 Stadionrunden und somit mehr als 300 Euro für die Krebshilfe.



Patrick Held, Sandra Weise, Rainer Streng und Alf König (v. l.)

Das war Spitze! Vielen Dank, an alle, die am 13. September ihre Laufschnürer geschnürt und sich auf die Teststrecke der Sportuni Leipzig begeben hatten. Ideales Laufwetter und eine super Stimmung ließen tolle Ergebnisse erwarten.

Insgesamt waren doppelt so viele Teilnehmer wie noch im letzten Jahr auf der Strecke, als es durchgehend



Michael Günther, Daniel Böhme und Britta Taddiken (v. l.)

regnete. Auch wurden annähernd doppelt so viele Runden zurückgelegt, nämlich 9.465, was einer Strecke von 3.786 Kilometern entspricht. Ältester Teilnehmer war übrigens der 86-Jährige Otto W., der 15 Stadionrunden absolvierte.



Das mittlerweile bekannte Prinzip des Laufes ist: Die Sportler laufen einzeln oder im Team so viel, wie sie wollen oder können. Für jede 400-Meter-Runde zahlt ein von ihnen gewonnener Sponsor (oder der Sportler selbst) einen Betrag. Am Ende des Tages erhält jeder Teilnehmer eine Urkunde und kann seine persönliche Laufleistung auf einer Karte verewigen, die dann am Abend mit einem Luftballon in den Himmel steigt. Auch eine Sonnenblume erhält jeder Sportler – als Zeichen der Hoffnung und der Zuversicht.

Veranstalter der Spendenläufe ist die Sächsische Krebsgesellschaft.



Sie möchte mit den Erlösen u. a. von Krebs betroffenen Familien die Möglichkeit bieten, für ein Wochenende den Alltag mit der Erkrankung hinter sich zu lassen, gemeinsam Spaß zu haben und auch den Austausch mit anderen Familien zu erleben.

Zudem sollen Angebote für Tumorkranke und deren Angehörige im ländlichen Raum verbessert sowie Wohngemeinschaftsprojekte für Betroffene gefördert werden.

Der GSV war u. a. mit Organisatorin Sandra Weise und Therapeut Daniel Böhme sowie den Vereinsmitgliedern Britta Taddiken, Rainer Streng und Alf König am Start. Danke allen, die mitgemacht haben!

Wir freuen uns bereits jetzt auf den Sonnenblumenlauf am 11. September 2024.
Michael Günther



Sandra Weise, Daniel Böhme und Britta Taddiken (v. l.)

Sächsische Krebsgesellschaft e. V.

Haus der Vereine
Schlobigplatz 23, 08056 Zwickau
Telefon: 0375 281 403
E-Mail: info@skg-ev.de
www.laufen-gegen-krebs.de

Spendenkonto

IBAN DE33 8704 0000 0255 0671 03
BIC COBADEFFXXX

Verwendungszweck:

Spende Sonnenblumenlauf Leipzig

SUCHSEL

GEHIRN JOGGING



GSV-WÖRTERSUCHE – In diesem GSV-Suchsel sind 20 Wörter versteckt, die mit unserem Gesundheitssportverein zu tun haben. Viel Spaß beim Suchen.

V	R	S	I	U	O	W	B	S	C	X	B	E	R	C	C	N	K	S	X	I	N	N	X	I	M
T	T	I	Q	S	Y	J	R	J	K	X	S	P	S	U	H	S	H	D	S	B	H	D	Y	Y	L
N	L	W	S	O	M	E	L	K	L	I	D	U	E	Q	C	W	E	J	B	P	U	D	T	X	U
A	O	M	M	V	H	N	M	W	M	O	E	Z	Q	M	L	M	S	D	G	T	G	G	R	S	Y
C	N	V	V	K	J	T	I	M	P	S	W	Z	S	B	Y	M	C	L	J	R	W	Z	J	T	O
H	K	K	H	Q	G	S	L	U	I	V	B	L	M	O	V	O	H	V	W	A	W	V	Q	Y	G
Q	O	U	J	E	Y	P	O	B	L	N	W	P	S	I	S	T	W	P	K	I	E	A	Q	P	A
F	L	K	H	D	V	A	N	J	A	M	X	Z	X	P	F	X	I	T	G	N	S	V	E	X	Q
P	O	J	O	T	K	N	O	M	T	R	C	S	I	W	C	L	M	Y	F	I	T	O	F	A	M
L	G	F	K	T	K	N	I	D	E	Z	D	B	I	R	L	L	M	O	M	N	B	K	G	Q	X
X	I	V	I	J	P	U	Y	E	S	I	N	Y	I	X	O	K	E	X	F	G	A	G	S	I	Q
G	E	R	N	F	C	N	L	S	O	B	V	D	G	O	D	J	N	A	U	S	D	Y	W	I	R
N	Y	I	D	W	E	G	Y	I	R	F	X	U	X	B	M	M	Y	Q	H	T	U	L	Q	Q	J
A	D	M	E	V	N	R	V	C	E	G	T	O	M	R	V	Y	M	T	E	H	D	X	B	O	U
Z	Q	Z	R	U	T	F	C	I	H	J	I	V	F	Q	D	C	E	B	R	E	U	W	J	N	Q
V	A	D	S	W	A	P	O	Z	A	R	P	B	K	P	S	L	D	Z	Z	R	D	F	E	U	E
G	C	J	P	O	U	I	X	D	C	O	I	F	Y	S	Q	U	Y	T	S	A	D	V	B	W	B
U	F	U	O	O	R	G	L	Q	K	N	H	Q	H	I	N	U	J	X	P	P	H	W	G	X	V
J	L	U	R	I	K	Y	P	R	Ä	V	E	N	T	I	O	N	E	W	O	I	G	C	L	A	H
Q	U	P	T	W	R	N	Z	G	X	M	R	P	K	S	B	Z	T	O	R	E	R	H	T	R	I
D	W	M	E	T	Q	B	E	M	E	R	X	A	G	E	H	C	U	U	T	E	S	L	L	X	L
O	J	F	G	E	S	U	N	D	H	E	I	T	S	S	P	O	R	T	V	E	R	E	I	N	Q
D	G	Y	M	N	A	S	T	I	K	L	B	G	W	P	F	L	T	H	P	I	B	Z	H	G	I
U	T	M	I	C	A	U	V	Z	Y	C	C	C	P	R	T	O	P	P	F	I	T	J	N	U	V
E	M	F	I	T	N	E	S	S	E	X	V	B	B	Q	M	R	A	Z	P	Q	D	G	T	J	E
E	C	Y	C	T	D	W	V	P	E	R	G	O	M	E	T	E	R	U	B	Z	E	M	S	D	P

Diese Wörter sind versteckt:

- 1 Reha _____
- 2 Gesundheitssportverein _____
- 3 Prävention _____
- 4 Onkologie _____
- 5 Bemer _____
- 6 Kindersport _____
- 7 Schwimmen _____
- 8 Gymnastik _____
- 9 Herzsport _____
- 10 Toppfit _____
- 11 Centaur _____
- 12 Westbad _____
- 13 Medyjet _____
- 14 Fitness _____
- 15 Milon _____
- 16 Ergometer _____
- 17 Yoga _____
- 18 Trainingstherapie _____
- 19 Entspannung _____
- 20 Pilates _____

Quelle: <http://suchsel.bastelmaschine.de>

Duales Studium im GSV

Auf dieser Seite möchte ich, Jakob, 22 Jahre alt und einer der drei Dualstudenten unseres Vereins, mich kurz vorstellen.



Wir drei Dualstudenten im GSV, Carl, Lena und Jakob (von links)

Seit Herbst letzten Jahres sind Carl und ich beim Gesundheitssportverein angestellt. Lena, die dritte im Bunde, ist schon seit 2022 tätig.

In den ersten zwei Monaten wurde ich auf der Trainingsfläche, im Rezeptionsdienst und auch im Kindersport eingearbeitet, um dort auch selbstständig Dienste übernehmen zu können. Zudem begleite ich seit September drei unserer Wirbelsäulengruppen und eine der Brustkrebsgruppen. Dort lerne ich den Ablauf, neue Übungen und viele tolle Kleingeräte kennen.

Ziel ist es, dass ich in diesem Jahr langsam Gruppenteile und vielleicht auch schon ganze Stunden, natürlich mit Unterstützung der jeweils ausgebildeten Therapeuten, übernehme. Außerdem habe ich viele kleine Büroaufgaben übernommen und war auch schon mit einem Stand beim „Pink Shoe“-Day in Leipzig, um dort Interessenten über unsere Onkologieabteilung zu informieren.

Ursprünglich stamme ich aus der Nähe von Erfurt im schönen Thüringen. Den größten Teil meiner Schulzeit war ich an der Sportschule in Erfurt als Leistungssportler aktiv. Als Kugelstoßer und Speerwerfer trainierte ich dort neunmal die Woche, nahm an zahlreichen Wettkämpfen teil und konnte so schon viel über Trainingspraxis und -theorie mitnehmen. Mittlerweile trainiere ich noch dreimal die Woche im Fitnessstudio oder direkt auf unserer Präventions-Trainingsfläche.

Nach meiner Schulzeit fing ich dann ein Studium für „Management natürlicher Ressourcen“ in Halle an. Dort studierte ich drei Jahre, aber entschied ich mich schlussendlich doch zu einer Umorientierung. Nach viel Recherche und Überlegungen bin ich dann auf den dualen Studiengang „Sport- und Bewegungstherapie“ an der DHfPG gestoßen. Nun musste ich noch einen passenden Ausbildungsjob finden und wurde so sehr schnell auf eine Anzeige des Gesundheitssport Leipzig e.V. aufmerksam. Diese versprach alles, was ich mir für einen optimalen Arbeitsplatz wünsche. Nun hab ich die Stelle, bin sehr zufrieden mit meiner Entscheidung und freue mich auf weitere tolle und lehrreiche Jahre.

Studium im GSV auf einen Blick

Auch du hast Interesse an einem Studium im sporttherapeutischen Bereich? Themen wie Rehabilitation und Gesundheit sprechen dich an?

Dann bewirb dich jetzt! Der Gesundheitssportverein stellt dabei den Praxispartner während des Studiums dar.

Hochschule:

Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG)

Studiengänge:

Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement
Bachelor of Arts Sport- und Bewegungstherapie

Bewerbung an Maria Schöne:

m.schöne@gesundheitsportverein.de

Start ist zum 1. März oder 1. September eines jeden Jahres möglich



Pink Shoe Day auf dem Augustusplatz

Am 30. September wurde auf dem Leipziger Augustusplatz der Pink Shoe Day veranstaltet. Dieser Aktionstag macht auf die Krankheit Brustkrebs aufmerksam. Unsere Studenten Carl und Jakob waren vor Ort, um unseren Gesundheitssportverein-Stand zu betreuen. Interessierte konnten sich über das Thema Sport bei Krebserkrankungen informieren. Unsere Onko-Aktiv-Abteilung im Verein bietet Betroffenen einer Krebserkrankung ein qualitätsgeprüftes Bewegungsangebot vor, während und nach der Krebstherapie an. Dabei liegt der Fokus darauf, Therapienebenwirkungen zu reduzieren und einen langfristig aktiven Lebensstil zu integrieren. Weitere Informationen erhalten Sie in unseren Sprechzeiten.



Das Organisationsteam der **Therapiemesse Leipzig**, der größten Therapiemesse Deutschlands, war im Herbst zu Besuch beim Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Gemeinsam mit unserem Vorsitzenden Dr. Mario Wagner tauschten sie sich über die neuesten Entwicklungen und Geräte im Gesundheits- und Rehasport aus. Auf besonderes Interesse stießen die neuen five-Geräte zur Verbesserung der Beweglichkeit.

Alles zum Gesundheitssportverein in einer App

Der Gesundheitssportverein Leipzig hat für seine Mitglieder die neue App clubconnector bereitgestellt. Ihren erfolgreichen Start legte die App zum 1. Dezember 2023 hin. Als großes Highlight konnten wir unseren

Adventskalender in der App präsentieren und so war es den Mitgliedern möglich, jeden Tag ein Türchen zu öffnen. Dort zeigten wir einen bunten Mix aus Sportübungen, Rezepten und Bastelideen für die Weihnachtszeit.

Dabei wurden viele unsere Mitarbeitenden kreativ und schickten uns Fotos und Ideen, um den GSV-Adventskalender zu gestalten.

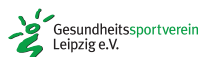
Auch in Zukunft möchten wir unsere Mitglieder über diese kostenlose App mit wertvollen Informationen versorgen. Insgesamt besteht die App aus 13 unterschiedlichen Rubriken. In der Rubrik News werden wir aktuelle Informationen zu Kursen, Vereinsangeboten, Öffnungszeiten und vielem mehr zeigen. Außerdem werden Videos zu Sportübungen und Sportgeräten geteilt. Bei der Terminbuchung ist es möglich, Termine für unseren Medyjet zu buchen. Diese Termine sind dann auch in der Übersicht Meine Termine aufgelistet.

Außerdem ist es möglich, die persönlichen Check-Ins, Rechnungen und Zahlungen einzusehen. Sollten sich einmal persönliche Daten verändern, wie beispielsweise die Adresse, kann dies unter Meine Daten bearbeitet werden. Optional kann ein Profilfoto hinterlegt werden. Auch unsere Social-Media-Kanäle Instagram und Facebook sind über die App verknüpft. Für die Sportlerinnen und Sportler, die in unserem Milon-Zirkel trainieren, ist außerdem eine Verlinkung zu milon me möglich.

Unser Ziel ist es, möglichst viele Mitglieder über unsere App zu erreichen. Die Registrierung ist mit der folgenden Anleitung leicht umzusetzen. Bei Fragen stehen unsere Mitarbeitenden gerne zur Verfügung. Für die Anmeldung ist es wichtig, dass die aktuelle Handynummer bei uns hinterlegt ist. Sollte diese noch fehlen, melden Sie sich gerne an der Rezeption. Dort kann Ihre Handynummer eingepflegt werden.

Wir sind in der Planung, die App weiter auszubauen, und neue interessante Rubriken für unsere Mitglieder zu erstellen.

Jetzt die App herunterladen, registrieren und nichts mehr rund um den Gesundheitssportverein verpassen.



ANLEITUNG ZUR GSV-APP

Wir freuen uns auf Sie!

1 Öffnen Sie auf Ihrem Handy die App Google Playstore bzw. Apple Store:



2 Geben Sie in der Suchleiste: **clubconnector App** ein. Drücken Sie anschließend auf **installieren**. Und danach auf **öffnen**.

3 Scannen Sie den folgenden QR-Code :



4 Klicken Sie auf "Terminbuchung" und starten Sie den Login. Melden Sie sich mit Ihrem Namen und Ihrer Handynummer an.

5 Ihnen wird ein Code per SMS gesendet. Geben Sie diesen ein, um die App freizuschalten.



Geschafft! Willkommen und viel Spaß!

Folgen Sie dieser Anleitung, um unsere GSV-App herunterzuladen.

Pflege anders gedacht: QuartierPfleger –

Ein ambulanter Dienst aus Nachbar*innen und Angehörigen im Quartier



Das Thema Pflege betrifft viele von uns. Ob wir in der Pflege arbeiten, selbst pflegende Angehörige sind



oder Pflege brauchen. Die Sorge vor unzureichender Versorgung ist real und begründet. Viele Menschen berichten zudem von Einsamkeit und wünschen sich mehr soziale Kontakte und eine Versorgung, die sich durch Wertschätzung und Aufmerksamkeit für die Einzelperson auszeichnet. Im aktuellen Kontext von engen Leistungsgrenzen der Pflegekassen und zunehmender Privatisierung von Pflegediensten rutschen oft wirtschaftliche Aspekte in den Fokus, straffe Tourenplanung dominiert den Alltag. Die Folgen sind dann weniger Zeit für menschliche Nähe und schwierige Arbeitsbedingungen. Laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung (<https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/themenreport-pflege-2030>) steigt der schon bestehende Fachkräfte-

Mangel in der Pflege bis zum Jahr 2030 auf eine Personal-Lücke von 250 bis 400 Tausend Pfleger*innen an. Da Angehörige oft überlastet sind und auch Neu-Einstellungen diese Lücke nicht werden schließen können, ist die Suche nach neuen Ansätzen und deren Ausprobieren unbedingt notwendig. So ist die **QuartierPfleger** entstanden.

Nach mehreren Jahren intensiver Planung und Konzept-Entwicklung hat in zwei Leipziger Quartieren (Straße des 18. Oktober und Schönefeld Ost) nun die Pilotphase begonnen.

Gemeinsam mit den diversen Beteiligten, darunter auch die ABE Zuhause gGmbH als Umsetzungspartner für die Betreuung, werden erste Erfahrungen gesammelt und die ersten

Info-Box: Was bedeutet eigentlich Pflege?

Die **QuartierPfleger** orientiert sich an der Definition der Weltgesundheitsorganisation von Pflege: So ist der gesellschaftliche Auftrag der Pflege, einzelnen Menschen, Familien und ganzen Gruppen dabei zu helfen, ihr physisches, psychisches und soziales Potenzial zu bestimmen und zu verwirklichen. Pflege muss die Gesundheit fördern, erhalten und Krankheit vermeiden. Pflege umfasst die physischen, psychischen und sozialen Aspekte des Lebens in ihrer Auswirkung auf Gesundheit, Krankheit, Behinderung und Sterben. Sie sorgt dafür, dass die Familie, Freunde, soziale Bezugsgruppe und die Gemeinschaft in die Unterstützung der Pflegebedürftigen einbezogen werden.

Häusliche oder ambulante Pflege: Als häusliche Pflege oder ambulante Pflege wird die Versorgung pflegebedürftiger Menschen in ihrer häuslichen Umgebung, also außerhalb von teil- oder vollstationären Einrichtungen, bezeichnet. Sie erlaubt es den Menschen mit Pflegebedarf, möglichst lange im heimischen, familiären und auch nachbarschaftlichen Umfeld zu bleiben. Im §3 des Pflegegesetzes (PflegeZG) wird der Vorrang häuslicher Pflege betont und dabei besonders auf die Leistungserbringung durch Angehörige und Nachbar*innen verwiesen.

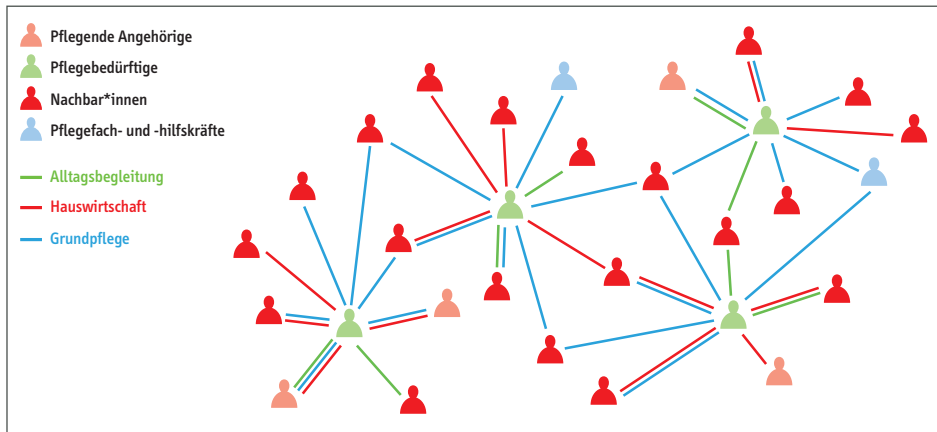
Das sagt Dorian Ammer, Geschäftsführer der ABE Zuhause gGmbH, dazu: „Pflege bedeutet für mich bzw. uns als Unterstützungsangebot in

erster Linie Hilfe zur Selbstständigkeit. Bei vielen Menschen wird Pflege als bedrohlich wahrgenommen, weil es mit einem Verlust der Selbstständigkeit einhergeht. Ich kommuniziere immer, dass uns vor allem daran gelegen ist, die Fähigkeiten der Menschen zu erhalten und auszubauen. Durch unsere Begleitungen ist es manchen Menschen wieder möglich, Spaziergänge zu machen oder selbst in Begleitung einkaufen zu gehen, was für das Selbstwertgefühl aber auch die Mobilität Wunder wirken kann. Pflege als reine Notfallmaßnahme für schwerkranke Menschen tritt erst in den Vordergrund, wenn keine Besserung zu erzielen ist und nur noch ein möglichst lebenswertes Leben erhalten werden soll.“

Netzwerke aus Nachbar*innen, Angehörigen, Menschen mit Pflegebedarf und ambulanten Diensten sind entstanden.

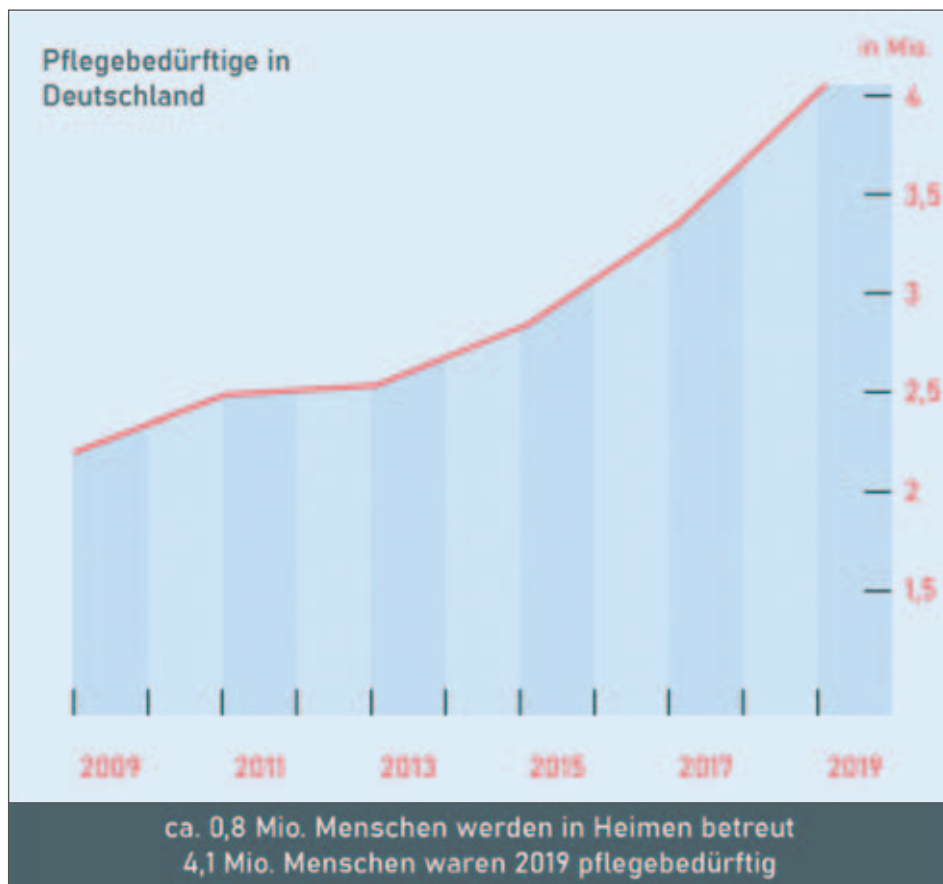
Wie funktioniert QuartierPflege?

Die QuartierPflege hilft, Menschen mit Pflegebedarf langfristig und liebevoll zu Hause zu versorgen – in einem professionell koordinierten Netzwerk, finanziell honoriert und mit fachlicher Begleitung. Sie ist eine Sammlung aus Best Practice Modellen, die seit 2019 unter Einbezug von Fachleuten aus unterschiedlichen Gebieten entwickelt wurde, um trotz Fachkräftemangels flächendeckend ambulante pflegerische Grundversorgung auch in den nächsten Jahren zu gewährleisten. Menschen mit Pflegegrad sind einerseits häufig Ältere, genauso sind aber auch Menschen mit Behinderung angesprochen. Zu diesem Zweck entstehen Netzwerke, in denen durchschnittlich jeweils drei bis sechs festen Nachbar*innen und ggf. pflegende Angehörige eine pflegebedürftige Person unterstützen. Die Netzwerke finden sich immer in



Quartieren mit ca. 1.000 bis 1.500 Bewohner*innen zusammen, um Vertrautheit zu gewährleisten. Die Netzwerke überschneiden sich in Bezug auf die Nachbar*innen, d.h., ein*e Nachbar*in kann gerne für mehrere Pflegebedürftige tätig sein. Die unterstützenden Nachbar*innen können so viel Arbeit leisten, wie es ihre Zeit erlaubt – von ehrenamtlicher Tätigkeit bis hin zu Vollzeitanzstellung. Die geleistete Arbeit wird entsprechend vergütet. Die Finanzierung dafür erfolgt aus Mitteln der Pflegekasse. Zum Beispiel: Einmal im Monat etwas vorlesen ist ein Ehrenamt, dreimal in der Woche einkaufen, kochen oder bei der Körperpflege helfen, sind Tätigkeiten, die regulär entlohnt werden.

Menschen mit Pflegebedarf können ebenfalls in der Rolle des Nachbarn Hilfe leisten. Wie alle anderen auch, wengleich vielleicht in anderen Tätigkeiten. Die **QuartierPflege** ist auf der Suche nach Menschen, die an dem Pilotprojekt mitwirken möchten. Mitwirken können Sie sowohl in der Rolle als unterstützende*r Nachbar*in wie in der Rolle als Pflegebedürftige*r – oder sogar beides. Melden Sie sich gerne, wenn Sie mehr erfahren oder selbst Teil der QuartierPflege werden möchten.



Sie erreichen die QuartierPflege (Büro Leipzig):

Straße des 18. Oktober 34,
04103 Leipzig
www.quartierpflege.de
info@quartierpflege.de



Die **QuartierPflege** wird getragen von:



Winterlager in Masserberg

Vom 19. bis 22. Januar 2023 konnte sich die Wintersportgruppe nach zweijähriger Pause (bedingt durch Corona) endlich wieder begrüßen.

Es ging nach Masserberg in das Hotel „Auerhahn“. Ein großes Lob an Mario für die Organisation und wie auf Bestellung lag Schnee!!!!

Insgesamt waren wir 24 Mitglieder, die sich schon lange kennen und mitunter nur im Winterlager sehen und vier Therapeuten.

Wenn auch die Langlaufbedingungen nicht so ganz optimal waren, konnten wir super durch den herrlichen Winterwald wandern.



Die Wandergruppe unterwegs im Winterwald.



Entspannung – die Liegen sind noch da.

Die vorab Organisationen von Mario haben hervorragend geklappt.

Am Donnerstagnachmittag konnten wir die „Baustelle Therme“ von außen und innen besichtigen. Der Bauleiter hat uns durch die Therme geführt, uns einen Überblick über den Stand der Umbaumaßnahmen, die Zukunftspläne und Nachhaltigkeit der Veränderungen gegeben. Es war sehr spannend und die Liegen luden zum Probeliegen ein.

Am Freitag gingen acht begeisterte Skihasen in die Naturloipe mit dem Ziel „Werraquelle“. Die anderen Mitglieder wanderten zu Fuß zur Werraquelle und waren natürlich zuerst in

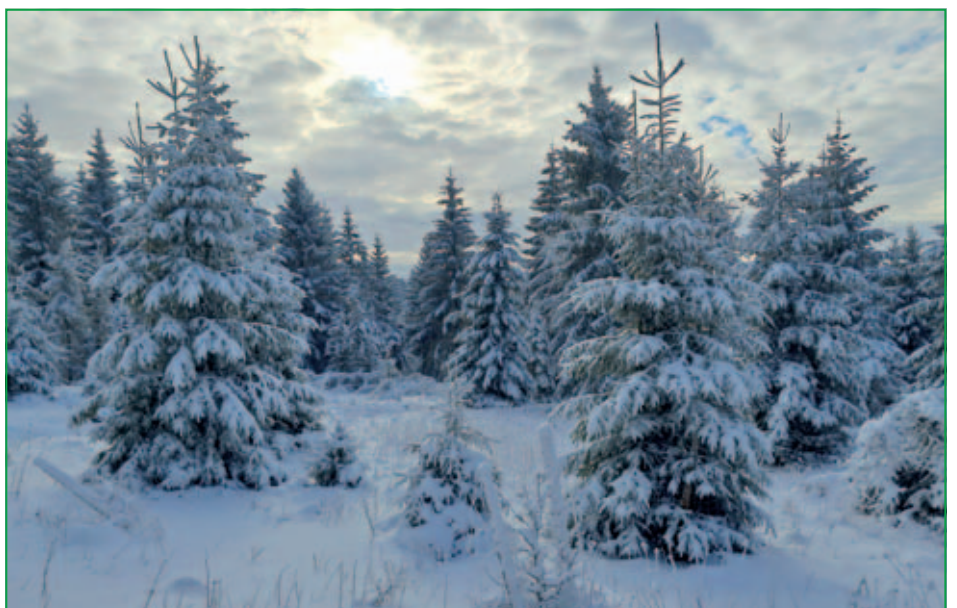
der Gastwirtschaft. Das Bilderbuchwetter konnte nicht übertroffen werden – Sonnenschein, verschneite Bäume und unsere gute Laune.

Beim Spieleabend und in der Fliegerbar kam der Spaß nicht zu kurz.

Die Zeit unseres Beisammenseins ist wie im Flug vergangen.

Wir hoffen, dass Mario fürs neue Jahr wieder eine Bleibe organisiert und wir uns alle gesund und munter wieder sehen. Vielen Dank an alle, die mitgemacht haben, bleibt gesund und sportlich unterwegs.

*von Karin Müller und
Sonja Riedelsberger*



Kaiserwetter in Masserberg sorgte für gute Stimmung

Fünf Kilometer durch das grüne Leipzig



Ausgestattet mit Regenschirmen trotzte die Wandergruppe dem nassen Wetter.

Es tröpfelte vom Himmel und das Völkerschlachtdenkmal lag verhüllt im leichten Nebel – ein durchaus mystischer Anblick. Ausgestattet mit Regenschirmen, Regenmänteln und Ponchos trafen sich einige Mitglieder am 15. April zur Fünf-Kilometer-Wanderung durch das grüne Leipzig am Völkerschlachtdenkmal. Und pünktlich zum Start der Wanderung um 10 Uhr hörte der Regen auf. Gemeinsam mit unserer Wanderführerin Katrin machten wir uns auf den Weg. Das durchwachsene Wetter tat der

Stimmung keinen Abbruch. Vorbei am Völkerschlachtdenkmal ging es zur Etzoldschen Sandgrube. Dort ist ein Freiraum mit Klangeffekten entstanden, der an die Sprengung der Universitätskirche St. Pauli erinnert. Beim Berühren der eingelassenen Schieferplatten wird durch verstärkte Trittergeräusche der Eindruck erweckt, dass man sich auf hohlem Boden bewegt. Stimmen von Zeitzeugen, Orgelpfeifen und Stadtgeräuschen verstärken das Erlebnis. Weiter führte die Wanderung durch

das Waldarboretum Leipzig. Der weiche Boden, die vielen Baumarten und die frische Waldluft ließen einen vergessen, in einer Großstadt unterwegs zu sein. Auf dem Rückweg ging es durch den Südfriedhof, vorbei an der Marienquelle und dem Napoleonstein. Nach gut zwei Stunden Wanderung und mehr oder weniger nassen Kleidern kamen wir wieder am Völkerschlachtdenkmal an. Es war ein toller Ausflug, um einige schöne grüne Ecken von Leipzig zu entdecken und angenehme Gespräche zu führen.

geben und nehmen

JETZT

SPONSOR WERDEN

Interessiert? · Reden Sie mit uns! · info@gesundheits-sportverein.de

Reizvolles aus Sachsen und Thüringen und darüber hinaus



Verleger Ralf Müller, GSV-Mitglied Sonja Riedelsberger und Historiker Bernd Rüdiger präsentierten gemeinsam die Bücher bei der Lesung.

Man sieht nur, was man weiß! Das gilt für reizvolle Landschaften ebenso wie für Bücher, und in diesem Sinne stellten Illustratorin Sonja Riedelsberger,



Zum Abschluss konnten verschiedene Bücher vom Tauchaer Verlag gekauft werden.

Historiker Bernd Rüdiger und Verleger Ralf C. Müller ihre Arbeiten und den Tauchaer Verlag vor. Zahlreiche Mitglieder und Gäste haben den Weg in unseren Gesundheitssportverein gefunden. Ihnen bot sich eine gastliche Atmosphäre, was diesen Buchmesse-Auftakt 2023 für alle Anwesenden zu einem Erlebnis werden ließ.

Auch 2023 wurde traditionell eine Buchlesung im Rahmen von Leipzig liest in unserem Gesundheitssport-

verein veranstaltet. Das Besondere – in diesem Jahr war unser langjähriges Mitglied Sonja Riedelsberger Teil der Lesung. Sie hatte mit viel Hingabe einige sehr schöne Illustrationen für die Bücher Reizvolles in Sachsen und Reizvolles in Thüringen gezeichnet. Dazu war sie extra an die besonderen Orte gefahren und hat sich dort von den Sehenswürdigkeiten und der Umgebung inspirieren lassen. Exklusiv für die Lesung gestaltete sie Bilderrahmen mit den Illustrationen, die von den Gästen bestaunt werden konnten. Die Rahmen haben inzwischen ihren Platz auf der Trainingsfläche in der Lessingstraße gefunden. In der rund einstündigen Lesung wurde über die Besonderheiten und die Entstehung der Bücher gesprochen. So war es den Besuchern möglich, hinter die Kulissen einer Buchentstehung zu blicken und aus der Sicht von Autoren, Verlegern und Mitwirkenden spannende Fakten zu erfah-



Extra für die Lesung hat Sonja Riedelsberger zwei Rahmen mit Illustrationen passend zu den Büchern gestaltet. Seitdem hängen die Rahmen in der ersten Etage auf der Trainingsfläche und können dort bestaunt werden.

ren. Untermalt wurden die Erzählungen von Leseproben aus verschiedenen Büchern.

Am Ende gab es für alle Gäste die Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen und Fragen zu stellen. Auch der Verleger Ralf Müller war mit der Lesung sehr zufrieden und freute sich über das rege Interesse der Besucher. „Für mich als Verleger war es außerordentlich wichtig, dass wir mit unseren Leserinnen und Lesern wie-



Mit großem Interesse lauschten die Zuhörerinnen und Zuhörer den Erzählungen im Sportraum 4 der Lessingstraße.

der persönlich ins Gespräch kommen und den Urhebern unserer Bücher ein Forum bieten konnten. Das ist vollkommen gelungen. Vielen Dank



dem Gesundheitssportverein Leipzig e. V. für seine Gastfreundschaft!“ Am aufgebauten Büchertisch gab es zudem die Möglichkeit zu stöbern und bei Interesse das ein oder andere Werk kaufen.

Kontakt:

Tauchaer Verlag
Ralf C. Müller

<https://tauchaer-verlag.de/>



Zweiter GSV-Weihnachtsmarkt

Am 1. Dezember veranstalteten wir die 2. Auflage unseres GSV-Weihnachtsmarktes im Innenhof der Lesingstraße. Kulinarisch gab es wieder einige Leckereien zu bieten. Mit frischen Waffeln, Original Thüringer Bratwürsten, Stollen und Glühwein konnten wir die Gäste bei frostigen Temperaturen glücklich machen.



Am GSV-Stand wurden zum Beispiel süße Schneemänner verkauft.

Wer noch eine Geschenkidee suchte, war bei unseren Verkaufsständen genau richtig. Die Bazar Gewürzmannufaktur bot viele verschiedene Gewürzmischungen, Öle und Essige an. An unserem GSV-Verkaufsstand gab es eine vielfältige Auswahl an selbstgebastelten und eigens hergestellten Kreationen. Von Eier- und Schokolikör, über Deko, Plätzchen, Weihnachtskarten und selbst genähten Kleinigkeiten war alles dabei. Ein großer Dank geht an alle Mitarbeitenden, die mit Freude und Hingabe an der Herstellung beteiligt waren.

Um sich etwas aufzuwärmen, stand unsere Feuerschale bereit oder es konnte im Erdgeschoss gebastelt werden. Aus kleinen Pappkreisen und bunter Wolle wurden individuelle Weihnachtsstern-Anhänger gebastelt.



Bei weihnachtlichem Flair schlendern unsere Gäste durch die Stände.

Wir freuten uns sehr über die zahlreichen Besucher und das positive Feedback. Unser nächster Weihnachtsmarkt wird zu Nikolaus am 6. Dezember 2024 stattfinden.



Ausstellung eröffnet

Am 22.01.2024 fand die Eröffnung der Ausstellung „Farbiges Gestalten“ der Kurse Grafik und Malerei vom Haus Steinstraße statt.

Die Kursleiterin lobte alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer für ihre außergewöhnliche Kreativität und Freude am kreativen Fürhalten. Nun werden die Sporttreibenden Freude beim Betrachten der Ausstellung haben.

Kurs auf Gesundheit

Dein Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil: Das **Gesundheitskonto** der mkk. Bis zu **1.300 Euro** im Jahr, die du in deine Gesundheit investieren kannst.



Immer für dich da

☎ André Schilhabel
0152 24057826

✉ andre.schilhabel@meine-krankenkasse.de

📘 facebook.com/mkk.gesund

📷 @mkk.gesund

EIN STARKES PROGRAMM



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

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

Unser Service – Ihr Vorteil!

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

Auflösungen Seite 13

V	R	S	I	U	O	W	B	S	C	X	B	E	R	C	C	N	K	S	X	I	N	N	X	I	M
T	T	I	Q	S	Y	J	R	J	K	X	S	P	S	U	H	S	H	D	S	B	H	D	Y	Y	L
N	L	W	S	O	M	E	L	K	L	I	D	U	E	Q	C	W	E	J	B	P	U	D	T	X	U
A	O	M	M	V	H	N	M	W	M	O	E	Z	Q	M	L	M	S	D	G	T	G	G	R	S	Y
C	N	V	V	K	J	T	I	M	P	S	W	Z	S	B	Y	M	C	L	J	R	W	Z	J	T	O
H	K	K	H	Q	G	S	L	U	I	V	B	L	M	O	V	O	H	V	W	A	W	V	Q	Y	G
Q	O	U	J	E	Y	P	O	B	L	N	W	P	S	I	S	T	W	P	K	I	E	A	Q	P	A
F	L	K	H	D	V	A	N	J	A	M	X	Z	X	P	F	X	I	T	G	N	S	V	E	X	Q
P	O	J	O	T	K	N	O	M	T	R	C	S	I	W	C	L	M	Y	F	I	T	O	F	A	M
L	G	F	K	T	K	N	I	D	E	Z	D	B	I	R	L	L	M	O	M	N	B	K	G	Q	X
X	I	V	I	J	P	U	Y	E	S	I	N	Y	I	X	O	K	E	X	F	G	A	G	S	I	Q
G	E	R	N	F	C	N	L	S	O	B	V	D	G	O	D	J	N	A	U	S	D	Y	W	I	R
N	Y	I	D	W	E	G	Y	I	R	F	X	U	X	B	M	M	Y	Q	H	T	U	L	Q	Q	J
A	D	M	E	V	N	R	V	C	E	G	T	O	M	R	V	Y	M	T	E	H	D	X	B	O	U
Z	Q	Z	R	U	T	F	C	I	H	J	I	V	F	Q	D	C	E	B	R	E	U	W	J	N	Q
V	A	D	S	W	A	P	O	Z	A	R	P	B	K	P	S	L	D	Z	Z	R	D	F	E	U	E
G	C	J	P	O	U	I	X	D	C	O	I	F	Y	S	Q	U	Y	T	S	A	D	V	B	W	B
U	F	U	O	O	R	G	L	Q	K	N	H	Q	H	I	N	U	J	X	P	P	H	W	G	X	V
J	L	U	R	I	K	Y	P	R	A	V	E	N	T	I	O	N	E	W	O	I	G	C	L	A	H
Q	U	P	T	W	R	N	Z	G	X	M	R	P	K	S	B	Z	T	O	R	E	R	H	T	R	I
D	W	M	E	T	Q	B	E	M	E	R	X	A	G	E	H	C	U	T	E	S	L	L	X	L	
O	J	F	G	E	S	U	N	D	H	E	I	T	S	S	P	O	R	T	V	E	R	E	I	N	Q
D	G	Y	M	N	A	S	T	I	K	L	B	G	W	P	F	L	T	H	P	I	B	Z	H	G	I
U	T	M	I	C	A	U	V	Z	Y	C	C	C	P	R	T	O	P	P	F	I	T	J	N	U	V
E	M	F	I	T	N	E	S	S	E	X	V	B	B	Q	M	R	A	Z	P	Q	D	G	T	J	E
E	C	Y	C	T	D	W	V	P	E	R	G	O	M	E	T	E	R	U	B	Z	E	M	S	D	P

Kunst oder Handwerk – Teamausflug 2023 in Großbothen



Bei bestem Wetter genoss das Team den gemeinsamen Ausflug.

Die Vorfreude und Aufregung war groß vor unserem Teamausflug am 22. April. So wussten doch nur unsere Organisatorinnen Anke und Bea, wo es hingehen wird – der Rest des Teams fuhr ins Ungewisse. Um 8 Uhr in der Frühe trafen wir uns am Leipziger Hauptbahnhof. Mit der Regionalbahn ging es vorbei an Grimma, bis wir nach etwa 45 Minuten im beschaulichen Großbothen aus dem Zug aussteigen durften. Bei herrlichem Sonnenschein machten wir uns zu Fuß auf den Weg, bis wir vor einem idyllischen Grundstück Halt machten – mit der Aufschrift Metallbau Förster. Wir

waren doch tatsächlich bei Beas Elternhaus angekommen. Herzlich wurden wir von Beas Eltern in Empfang genommen und über das Grundstück mit dem eigenen Betrieb geführt.

Kunst oder Handwerk

Da wir im Vorfeld zwischen Kunst und Handwerk wählen durften, teilte sich die Gruppe für den ersten Programmpunkt auf. An der Kunst-Station erwartete uns die Kunststudentin Magda mit einem Tisch voller Materialien. Mit einem Blick auf die Wiese

und weite Felder konnten wir unserer Kreativität freien Lauf lassen und mit Pinsel und Acrylfarbe eine Landschaft malen.

Mit Schürze und Hammer in der Hand machte sich die andere Gruppe auf Richtung Frank Försters Schmiede. Das Ziel war es, eine Feuerschale für unseren Gesundheitssportverein zu schmieden. Unter Anleitung von Frank legten sich alle ins Zeug und brachten die einzelnen Teil mit vollem Körpereinsatz in die richtige Form.

Eine lange Pause gab es nicht, denn es ging direkt weiter zum Dampfsägewerk Großbothen. Mit beeindruckender Hingabe haben es sich Fränze und Matthias zur Lebensaufgabe gemacht, die Geschichte des Dampfsägewerkes zu erhalten. Nach dem Kauf 2016 renovierten sie die Werkshallen, bauten die Gatterhalle zur Möbeltischlerei aus und nutzen seitdem die alte Kistenfabrik als Wohn- und Büroräume. Begeistert zeigten sie uns die historischen Räumlichkeiten und alten Maschinen – eine echte Zeitreise. Zum Abschluss wurde uns sogar die wieder in Betrieb genommene Vollgattersäge vorgeführt, die bereits fast 100 Jahre ihre Dienste leistet. ▶▶



Das Team Handwerk schmiedete eine Feuerschale.



Das Team Kunst gestaltete Landschaftsbilder.



Besichtigung des Dampfsägewerks Großbothen

Waldbaden zum Abschalten

Nach einer Stärkung im Gasthaus Kleinbothen stand der letzte Programmpunkt eines aufregenden Tages an. Um vom stressigen und schnelllebigen Arbeitsalltag abzuschalten, empfingen uns zwei Waldpädagoginnen zum sogenannten Waldbaden. Durch meditatives langsames Gehen hatten wir die

Möglichkeit, uns und die Natur aktiv wahrzunehmen. Bei verschiedenen Gruppenübungen konnten wir einen kleinen Einblick in das Konzept des Waldbadens gewinnen.

Ein ereignisreicher Tag neigte sich nun dem Ende und zufrieden kamen wir gegen 18 Uhr wieder in Leipzig an. Auf der Zugfahrt wurde sich schon fleißig über die Eindrücke dieses tollen Tages ausgetauscht. Der

alljährliche Teamausflug ist definitiv ein absolutes Highlight und stärkt das Teamgefühl. Wir sind schon alle gespannt und freuen uns auf weitere gemeinsame Ausflüge. Ein großer Dank geht an Anke und Beas Familie für die tolle Organisation und die herzliche Beherbergung, die diesen Tag so einmalig werden ließ.

Die Geschichte des Dampfsägewerks Großbothen



Vor dem ersten Weltkrieg, im Jahr 1909 wurde das Dampfsägewerk Großbothen als „Dampfsägewerk und Kistenfabrik Winkler und Spreer“ von Richard Franz Spreer und Karl Robert Winkler gegründet. Wo sich einst ein Feld befand, auf dem Getreide und Kartoffeln angebaut wurden, sollte ein neuer, für die damalige Zeit gigantischer Industriestandort gebaut werden. Dafür waren riesige Investitionen nötig, um die Hallen, die 34 Meter hohe Esse, die Dampfmaschine und dazugehörigen Heizkessel, eine Absauganlage, eine gewaltige Transmissionsanlage, die sich über das gesamte Grundstück erstreckte, sechs Großgattersägen und unzählige weitere Maschinen aufzubauen und zu beschaffen. Bereits ein halbes Jahr später trat einer der Gründer Karl Robert Winkler aus der Firma aus, um in Colditz sein eigenes Sägewerk zu gründen. In Großbothen ging es jedoch weiter. Bereits zu dieser Zeit wurden in dem Werk ca. 30 Mitarbeiter damit beschäftigt, Baumstämme aus der Region, aber



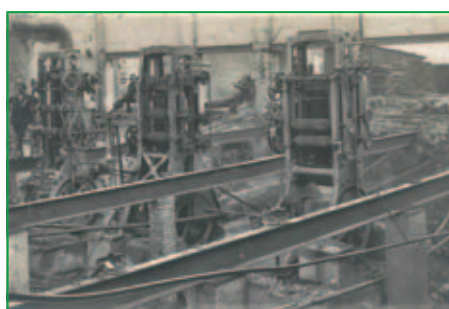
Postkarte um 1920

auch importierte Baumstämme aus dem Kaiserreich Österreich einzusägen und weiterzuverarbeiten. Zu der damaligen Zeit war diese Arbeit wesentlich mühsamer und schwieriger als heute: die Stämme mussten aus dem nahegelegenen Bahnhof Großbothen, der seinerzeit ein Umschlagplatz vieler in Großbothen produzierten Industriegüter war, die Baumstämme mit Pferdekarren in das Werk transportiert werden, um dort über ein groß angelegtes Schienensystem weiter verteilt und zu Bauholz und Brettern weiter verarbeitet zu werden. Diese wurden dann in der werkseigenen Trockenkammer

getrocknet. Die ebenfalls zum Werk gehörende Kistenfabrik verarbeitete diese Rohstoffe weiter: unter anderen wurden Kisten für andere Fabriken gefertigt, u.a. das Colditzer Porzellanwerk, die Steingutfabrik in Colditz und unzählige Maschinenfabriken aus Leipzig hergestellt.

Die bereits erwähnte Dampfmaschine leistete viel und arbeitete äußerst effizient: sie trieb nicht nur sämtliche Sägen im Werk an und lieferte Abwärme für den Betrieb der Heizanlage und der Trockenkammer, sie erzeugte gleichzeitig auch den werkeigenen Strom und konnte sogar im

Nebengebäude einen Fahrstuhl bewegen. Betrieben wurde sie mit Feststoffen: die Holzreste aus dem Verarbeitungsbetrieb, aber auch die anfallenden Holzspäne aus den Sägen und Hobelmaschinen, welche mit einer speziellen Absauganlage durch eine Zentrifuge von der Luft getrennt wurden, konnten hier schlussendlich verwertet werden. Ein gigantischer, betriebseigener Brunnen lieferte das benötigte Wasser für den Dampf. Leider ist die historische Dampfmaschine heute nicht mehr erhalten, da sie in den 1960er Jahren demontiert und entsorgt wurde.



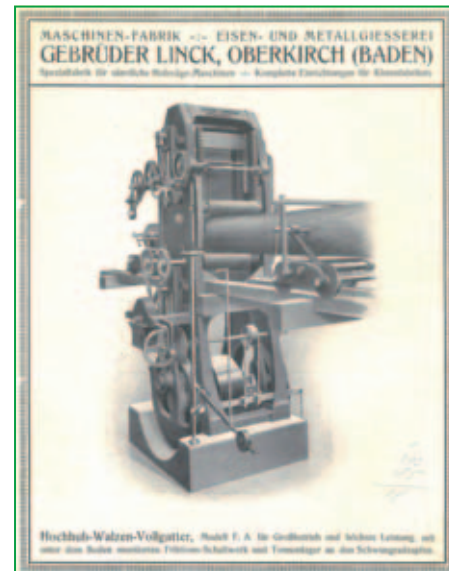
Der Morgen nach dem Brand 1925

In der Nacht vom 5. auf den 6. Juli 1925 brannte die große, zum Werk gehörige Gatterhalle ab. Ein Großteil der Sägen wurde durch die Hitze der Flammen unbrauchbar. Nur durch den schnellen Einsatz der umliegenden Dörfer, sowie der fabrikeigenen Feuerwehrr des Schamottewerkes Kreisell in Großbothen konnte das Feuer schnell unter Kontrolle gebracht werden, sodass die Dampfmaschinenhalle, das Heizhaus und die Kistenfabrik dem Feuer entkam. Danach wurde die Gatterhalle komplett

neu, moderner und größer gebaut: es folgte eine separate Hobelhalle und vor allem neue Gattersägen, von denen ein Exemplar der Firma Linck aus Oberkirch noch erhalten, restauriert und wieder funktionsfähig gemacht wurde. Alle anderen historischen Sägen zum Teil nach dem zweiten Weltkrieg im Zuge der Reparationszahlungen demontiert, oder wurden dann aus Verschleißgründen aussortiert. Zu dieser Zeit befand sich das Werk noch in Familienbesitz.

Nach dem zweiten Weltkrieg wurde das Sägewerk zunächst in „Franz Spreer KG mit staatlicher Beteiligung“ umgewandelt, um im nächsten Schritt vollständig in den VEB „Kistenbau Leipzig“ der DDR eingegliedert zu werden. Jetzt baute man vorwiegend Kisten mit Sondermaßen für den Im- und Export in die ganze DDR, aber auch in die UdSSR. Ab 1970 erfuhr das Werk eine neue Modernisierungswelle – die Dampfmaschine wurde durch neue, mit Strom betriebene Motoren ersetzt, welche die Sägen nun direkt antrieben.

Nach dem Niedergang der DDR gelangte im Jahr 1993 das Werk wieder zurück in den Besitz der Familie Spreer und wurde fortan als „Kistenbau Grossbothen – Alfred Spreer & Sohn GmbH“ weitergeführt. Das Werk wurde erneut modernisiert, man behielt weiterhin seine Spezialisierung auf dem Kistenbau und Holzhandel, aber zum alten Glanz verhalf das dem Sägewerk nicht: nach und nach wurde die Produktion verkleinert, schließlich



Werbematerial der einzig verbliebenen Vollgattersäge

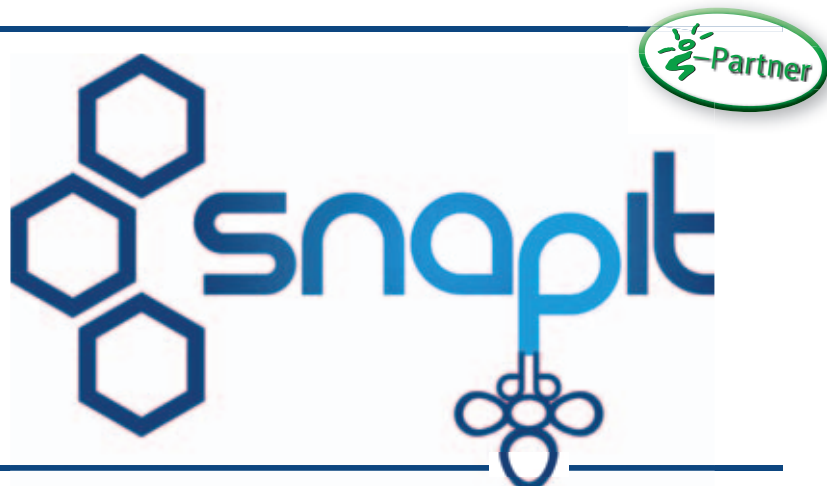
wurde der Betrieb komplett eingestellt und im Jahr 2016 verkauft. Die neuen Besitzer renovieren seitdem die Werkshallen, bauten die Gatterhalle zur Möbeltischlerei aus und nutzen die alte Kistenfabrik als Wohn- und Büroräume. Erhalten werden soll die Geschichte des Sägewerkes dennoch: das Werk erhielt den Namen „Dampfsägewerk Großbothen“ und seit dem Jahr 2020 werden hier Führungen für Gruppen angeboten und seit 2023 monatlich offen für alle Angemeldeten, die in die Vergangenheit eintauchen und wissen wollen, wie alte Technik funktioniert. Die wieder in Betrieb genommene Vollgattersäge wird bei dieser Gelegenheit vorgeführt und leistet auch nach fast 100 Jahren noch sehr gute Dienste.

Text und Bilder: Fränze und Matthias, Dampfsägewerk Großbothen

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

SNAP IT Leipzig GmbH

Reclamstraße 42, 04315 Leipzig,
T. +49 341 989704-0, www.snapit-leipzig.de



TERMINE 2024

Mai	5.	Frauenlauf
August	31.	Vereinsfest
Dezember	6.	GSV-Weihnachtsmarkt

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

DER DIREKTE DRAHT ZUM GSV

www.gesundheitssportverein.de
JETZT FOLGEN!

www.facebook.com/gesundheitsportverein
JETZT FAN WERDEN!

www.gesundheitssportverein.de/Newsletter
JETZT INFORMIEREN!

Den Newsletter automatisch erhalten?
Schicken Sie uns Ihre Mail-Adresse:
info@gesundheitsportverein.de



Bei Anruf:

TOPPFEST



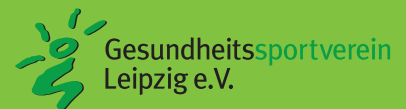
0341 / 49 69 05 15

Mo.–Fr. von 11–14 Uhr

Bestellen Sie und bekommen
Sie umgehend ins Haus:

- unsere aktuellen Vereinsflyer
- unseren Newsletter
(info@gesundheitsportverein.de)

Schreiben Sie uns:



Lessingstraße 1 · 04109 Leipzig



NEU IM



Gesundheitsportverein
Leipzig e.V.

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

Haben Sie Interesse? – Kontaktieren Sie uns
unter christin.schmidt@gesundheitsportverein.de

Weitere GSV-Sponsoren:



MFZ Leipzig
Medizinisches
Fortbildungszentrum

mediengestaltung

Antje Friede

*Derbung mit dem
wichtigen Effekt!*

03 42 02 35 17 75
01 63 24 25 79 2
www.antje-friede.de

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT



TOPPFEST

IMPRESSUM

Herausgeber:
Gesundheitsportverein
Leipzig e. V.,
Lessingstraße 1,
04109 Leipzig

Redaktion:
t.schwabe@gesundheitsportverein.de

Redaktionelle Mitarbeit:
Heinz Waurick

Layout: Antje Friede

Preis: kostenlos

Fotos: eigen

Ihr Partner rund ums Automobil in Borna, Pegau und Böhlen



zzgl. Inzahlungnahmeprämie sichern!

Noch moderner, digitaler, flexibler: Das ist der neue **Caddy**. Sichern Sie sich jetzt neben **attraktiven Konditionen** eine **Inzahlungnahmeprämie** in Höhe bis zu **2.000,-€** bei Abgabe ihres alten Fahrzeuges.

Unser Angebot z.B.: Caddy 5-Sitzer 1,5 | TSI 84 kW (115 PS) 6-Gang-Schaltgetriebe

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert: 6,4; CO2-Emission in g/km: 145

inkl.: Einparkhilfe im Heckbereich, 2 USB-Schnittstellen (Typ C), Multifunktionskamera, Multifunktionslenkrad, Außenspiegel elektrisch einstell- und beheizbar, Schiebetür links und rechts, Gepäckraumabdeckung, auszieh- und herausnehmbar, uvm.

Fahrzeugpreis ab Werk: 30.405,00 €
 Sonderzahlung: 0,00 €
 Laufleistung: 10.000 km/Jahr
 Vertragsdauer: 60 Monate

mtl. Leasingrate: 399,- €

inkl. Überführung & Zulassung

Wir sind für Sie da:



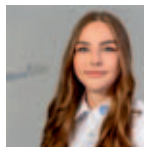
Andreas Rosin
Verkaufsberater
Tel.: 03433/249-159



Detlef Koch
Verkaufsberater
Tel.: 03433/249-162



Alexander Keller
Verkaufsberater
Tel.: 03433/249-167



Eileen Schult
Verkaufsberaterin
Tel.: 03433/249-17



AMB Automobile Borna GmbH

Geschwister-Scholl-Str. 12-14, 04552 Borna, Tel.: (03433) 249-0
www.amb-autowelt.de

AMB Automobile Borna GmbH

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

AMB Automobile Borna GmbH

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



**Herz-Kreislauf-
Risiken senken –
Lebensfreude steigern**

... mit der Selbsthilfegruppe Lipidhilfe-Lpa

Weiterführende Informationen unter www.lipidhilfe-lpa.de

Foto: contrastwerkstatt - stock.adobe.com



Kompetenz in Ergonomie

**ERGONOMISCHE
BÜROWELTEN**



**MULTITASKING
GANZHEITLICH**

Herausforderungen sportlich nehmen mit Aktivkomponenten am Arbeitsplatz:

**NEBEN ALLEN
ERGONOMISCHEN
STANDARDAUSSTATTUNGEN:
LAUFBÄNDER, DESK-BIKES,
BALANCEBOARDS
UND WEITERE
EXTRAS**

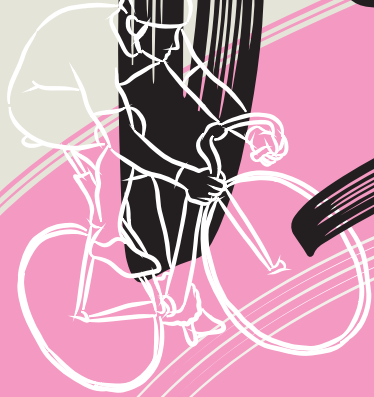
Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung, damit wir uns Ihnen entspannt widmen können.

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

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

www.janik-leipzig.de

fahrad test



20/4/24

**TESTBIKES FÜR GROSS & KLEIN.
KINDERPARCOURS & STREETFOOD.**

SAMSTAG, 11-18 UHR
RADRENNBAHN LEIPZIG
EINTRITT FREI

