

SPORTLICH AKTIV IM ALTER



Hinweise, Sportarten und Angebote in Leipzig



Inhaltsverzeichnis

Der Stadtsportbund stellt sich vor	1
Informationen und Tipps zum Sport ab 50	
Warum Sport ab 50 besonders gesund ist	2
Sport ab 50 – Das sollten Sie wissen!	3
– Wieder- und Neueinsteiger*innen	4
Natürliche Alterungsprozesse	6
Die ärztliche Gesundheitsuntersuchung	8
Der allgemeine Gesundheitstest – „Check-Up 35“	8
Sport trotz gesundheitlicher Einschränkungen	9
Demenz und Sport	10
Pulsmessung	11
Das Deutsche Sportabzeichen	12
Seniengerechte Sportangebote in Leipzig von A bis Z	13
Allgemeine Sportgruppe	14
Badminton	16
Behindertensport Inklusive Sportgruppen	18
Fußball	20
Gesundheitssport und Rehabilitationssport	22
Gymnastik	24
Kanuwandern	26
Kegeln Bowling	28
Laufen Jogging	30
Radfahren	32
Rudern	34
Schach	36
Schwimmen Wassergymnastik	38
Segeln	40
Tanzen	42
Tennis	44
Tischtennis	46
Volleyball	48
Walking Nordic Walking	50
Wandern	52
Yoga	54
Sport im öffentlichen Bewegungsraum	55
Verzeichnis der Sportvereine	
Alphabetisch	57
Nach Stadtbezirken	66
Weitere Adressen für Sport, Gesundheit und Senioren	80
Die Leipziger Seniorenbüros	81
Impressum	82

Der Stadtsportbund stellt sich vor



In Leipzig können Sie sich auf vielfältige Art und Weise sportlich bewegen. Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen eine Orientierungshilfe für Ihre sportlichen Aktivitäten geben und die Bandbreite der Möglichkeiten für Seniorinnen und Senioren aufzeigen. Anhand ausgesuchter Sportarten werden Merkmale, Besonderheiten und Orte, an denen dieser Sport getrieben werden kann, benannt. Wichtige Hinweise für Anfänger und Wiedereinsteiger werden im ersten Teil der Broschüre ausführlich dargestellt. Doch wer ist eigentlich der Stadtsportbund Leipzig e.V.?

Als Dachorganisation der Leipziger Sportvereine und Fachverbände bewegen wir uns in der Struktur des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und tragen die Verantwortung für die Sportselbstverwaltung in der Stadt Leipzig. Insgesamt werden die Interessen von fast 100.000 Sportlerinnen und Sportlern, über 390 Vereinen und 13 Fachverbänden gegenüber der Stadt Leipzig und dem Landessportbund Sachsen vertreten.

Der Stadtsportbund Leipzig e.V. wird von einem ehrenamtlichen Präsidium geführt. Dieses berät und erfüllt die Aufgaben im Rahmen und im Sinne der Satzung und der Beschlüsse der Mitgliederversammlung und repräsentiert den Stadtsportbund Leipzig e.V. nach außen.

Zur Umsetzung der Aufgaben stehen hauptamtliche Mitarbeiter in der Geschäftsstelle zur Verfügung. Diese unterstützen die Sportvereine in ihrer vorwiegend ehrenamtlichen Arbeit in folgenden Bereichen: Vereinsberatung, Aus- und Weiterbildung, Auszeichnungen/Ehrungen, Verleih/Vermietung, Gremien- und Lobbyarbeit, Engagementförderung.

Eine weitere Aufgabe des Stadtsportbundes Leipzig e.V. ist die Organisation und Durchführung von Veranstaltungen wie Ball des Sports, Sportjugendehrung, Sparkassen-LIPSIADÉ - Leipziger Kinder- und Jugendsportspiele, Leipziger Seniorensportspiele und LEIPZIG MARATHON.

Viel Freude beim Stöbern und ein bewegtes und aktives Leben wünscht Ihnen

Ihr Uwe Gasch

Präsident Stadtsportbund Leipzig e.V.



Kontakt:

Stadtsportbund Leipzig e.V. | Goyastraße 2 d | 04105 Leipzig
Telefon 0341 3089460 | Telefax 0341 30894619
E-Mail info@ssb-leipzig.de
www.ssb-leipzig.de

Warum Sport ab 50 besonders gesund ist

In der zweiten Lebenshälfte sind Sport und Bewegung zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung der einzige wissenschaftlich gesicherte Weg, den schleichenden Funktionsverlust der inneren Organe, Sehnen, Gelenke, Bandscheiben und Wirbel zu verlangsamen. Sport verringert zudem deutlich den Abbau der geistigen Kräfte. Selbst bei sehr alten Menschen lassen sich erstaunliche Trainingseffekte erzielen.

- Körperliche Aktivität beugt den typischen Zivilisationskrankheiten vor, die in vielen Fällen auch auf Bewegungsmangel zurückgehen. Dazu gehören Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Übergewicht und Herzrhythmusstörungen. Bei bestehenden Beschwerden kann Sport außerdem dazu beitragen, (schneller) wieder gesund zu werden.
- Altersgemäß betriebener Sport aktiviert das Herz-Kreislauf-System. Ein gestärktes Herz kann ökonomischer arbeiten, was dem Stoffwechsel des Körpers zu Gute kommt.
- Gymnastik und leichtes Krafttraining erhöhen den Mineralgehalt der Knochen. Das schiebt der Osteoporose einen Riegel vor. Außerdem wird der Halte- und Bewegungsapparat als Ganzes stabilisiert.
- Regelmäßiges Training erhöht und erhält die Fähigkeit zur Koordination auch komplizierter Bewegungsabläufe. Das gilt insbesondere für die allgemeine Reaktionsfähigkeit – ein Effekt, der Unfällen vorbeugt.
- Sport, mit Lust betrieben, tut auch der Seele gut. Bei Aktivitäten, die den Herzschlag beschleunigen, werden nachweislich mehr „Glückshormone“ (Endorphine) im Gehirn ausgeschüttet.
- Nicht zuletzt sind körperlich aktive Menschen geistig oft beweglicher und leistungsfähiger als nichtaktive „Stubenhocker“.

Den stärksten gesundheitsfördernden Effekt haben moderates Ausdauertraining und leichtes, gezieltes Krafttraining. Je mehr Wettkampf im Spiel ist, desto größer ist die Gefahr, dass sich die positiven Seiten des Sports ins Gegenteil verkehren. Das heißt natürlich nicht, dass man ab 50 komplett auf Wettkampf verzichten sollte. Aber beim sportlichen Kräftemessen sollte der Spaß im Vordergrund stehen und nicht die sportliche Höchstleistung. Achten Sie darauf, sich nur mit Gleichaltrigen zu messen. Höchstleistungen überlassen Sie lieber dem „jungen Gemüse“.

Sport ab 50 – Das sollten Sie wissen!

Allgemeine Hinweise

Ein sportlich aktiver Mensch ist durch regelmäßiges Training meist auch jenseits der 50 fit wie der sprichwörtliche Turnschuh, während gleichaltrige Bewegungsmuffel beim Treppensteigen regelmäßig außer Puste geraten. Aber natürlich hat man nicht mehr die „Power“ der früheren Jahre.

- Trotz gleichbleibenden Gewichts setzt man jenseits der 50 mehr Fett an, da sich das Muskel-Fett-Verhältnis des Körpers mit dem Älterwerden ändert.
- Man kann nicht mehr so schnell sprinten, weil die Schnellkraft nachlässt.
- Zerrungen treten häufiger auf, denn die Muskeln dehnen sich weniger gut.
- Nach einer Belastung braucht man längere Erholungsphasen.
- Nach einer Verletzung dauert es meist etwas länger, bis man wieder fit bzw. gefahrlos belastungsfähig ist.
- Der sportliche Einstieg fällt mit 50plus gewöhnlich schwerer als mit 20.
- Alte Zeiten oder Weiten sind nicht mehr zu schaffen. Wer sich daran misst, dem schlägt das Herz schnell gefährlich bis zum Hals.

Unabhängig davon, wie viel ein Mensch in seinem Sportlerleben bereits trainiert hat: Man tut gut daran zu akzeptieren, dass im sechsten Lebensjahrzehnt (und erst recht darüber hinaus) keine Leistungen mehr wie in jungen Jahren zu erzielen sind.



Foto: Bernhard Müller

Sport ab 50 – Wieder- und Neueinsteiger*innen

Wer die 50 überschritten hat und sich entscheidet, nach Jahren der sportlichen Enthaltensamkeit oder gar zum ersten Mal in seinem Leben regelmäßig Sport zu treiben, möchte mehr Fitness erlangen, beweglicher werden, vielleicht auch abnehmen und überhaupt etwas für ein gutes Lebensgefühl tun.

Damit Sie diese Ziele erreichen, hier einige Tipps:

1. Das Training langsam angehen

Jedes Training sollte langsam angegangen werden und sich nur allmählich steigern. Oftmals will man am Anfang zu schnell zu viel erreichen. In der Regel braucht es mehrere Monate langsam aufbauenden Trainings, bis es gelingt, eine halbe Stunde lang zu joggen oder zu walken.

2. Mehr Ausdauer und Kraft, weniger Schnelligkeit

Sportler*innen ab 50 sind in Ausdauersportarten am leistungsfähigsten. Dazu zählen beispielsweise Joggen, Walken, Schwimmen, Radfahren und Wandern. Für alle sportlich Aktiven jenseits der 50 ist es wichtig, übermäßige Belastungen der Gelenke zu vermeiden und in das Training stets auch Dehnübungen sowie leichtes Krafttraining zu integrieren.



Foto: BSV AOK Leipzig e.V.



Foto: Jochen A. Meyer

3. Den Belastungspuls nicht überschreiten!

Als Neu- oder Wiedereinsteiger*in sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings mögliche Gesundheitsrisiken durch einen ärztlichen Gesundheits-Check ausschließen lassen. Ansonsten gilt die Faustregel: Der günstige Belastungspuls liegt bei 180 minus Lebensalter, ein höherer Puls könnte das Herz zu sehr belasten.

4. Gemeinsam lässt sich der „innere Schweinehund“ leichter überwinden!

Den meisten Menschen macht Sport in der Gruppe mehr Spaß. Eine Gruppe hilft dabei, den Sport regelmäßig zu betreiben. Trainingseffekte stellen sich nur dann ein, wenn man wenigstens zweimal in der Woche sportlich aktiv wird. Wer größere Gruppen nicht mag, sollte sich einen oder zwei Partner suchen.

5. Eine gute Ausrüstung ist das A & O

Wenn Sie Sport treiben, brauchen Sie gute Schuhe, die bei jeder Witterung und auf jedem Belag rutschfest sind und Ihre Gelenke schonen. Sport in der Halle, auf Asphalt oder Waldwegen erfordert unterschiedliches Schuhwerk. Das gilt auch für die Sportbekleidung, die jeweils für die spezielle Sportart ausgewählt werden sollte.

Natürliche Alterungsprozesse

Verschiedene körperliche Alterungsprozesse setzen bei Männern bereits mit 30 Jahren ein, bei Frauen mit etwa 35 Jahren. Wer weiß, was alles zum natürlichen Altersprozess gehört, ist nachweislich besser vor sportlichen Überforderungen geschützt. Darüber hinaus hilft dieses Wissen, das Älterwerden zu akzeptieren – sehr zum Nutzen des seelischen Gleichgewichts.

- Wie alle Körperfunktionen verlangsamt sich insbesondere der Stoffwechsel. Dadurch wird die Nahrung „auf kleiner Flamme“ verbrannt, so dass der Körper weniger Kalorien verbraucht und leichter Fett ansetzt.

Tipp: Auf ausgewogene Ernährung achten, Alkohol und Süßes reduzieren und den Kalorienbedarf durch Sport und Bewegung hochhalten.

- Mit den Jahren verringert sich der Wassergehalt des Körpers um ein Sechstel. Das wirkt sich ungünstig auf die Fließeigenschaften des Blutes, die allgemeine Nährstoffversorgung und die Durchblutung der Organe aus.

Tipp: Stets ausreichend trinken.

- Die Knochendichte nimmt wie die Muskelmasse ab. Ein Sechzigjähriger verfügt im Schnitt noch über 75 % der Muskelkraft eines Dreißigjährigen.

Tipp: Regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining erhöht die Knochendichte und erhält die Muskulatur.

- Die Knorpelschichten der Gelenke verknöchern, die Bandscheiben werden spröde, die Muskeln werden leichter gezerzt. Bewegungsmangel und Übergewicht führen allmählich zu Verschleißerscheinungen (Arthrosen).

Tipp: Wählen Sie gelenkschonende Sportarten und gönnen Sie sich zwischen den Trainingseinheiten genügend Erholungsphasen.

- Die Pumpleistung des Herzens halbiert sich bis zum 70. Lebensjahr, Fett- und Kalkablagerungen verengen die Blutgefäße. Wegen der abnehmenden Kapazität zur Sauerstoffaufnahme muss ein älteres Herz immer „härter arbeiten“. Verengte Arterien lassen außerdem den Blutdruck steigen.

Tipp: Nutzen Sie regelmäßig den kostenlosen „Check-Up 35“ (siehe Seite 8), um die Belastbarkeit Ihres Herzens zu überprüfen.



Foto: BSV AOK Leipzig e.V.

- Die Bauchspeicheldrüse produziert allmählich weniger Insulin, weshalb es bei älteren Menschen schnell zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel kommt (Diabetes mellitus Typ II).

Tipp: Ausdauertraining und eine ausgewogene Ernährung helfen, die Stoffwechselprozesse zu regulieren.

- Auch das Immunsystem büßt mit der Zeit an Stärke ein, wodurch ältere Menschen oft infektanfälliger sind als in jungen Jahren.

Tipp: Insbesondere Sport im Freien stärkt die Abwehrkräfte durch regelmäßige Klimareize.

- Bei Männern geht die Produktion des Testosterons bereits nach der Pubertät allmählich zurück, bleibt aber bis ins hohe Alter erhalten. In seltenen Fällen kann ein überhöhter Mangel an Testosteron (Hypogonadismus) zu Antriebsarmut, Libidoverlust und Muskelschwäche führen.

Tipp: Insbesondere regelmäßiger Ausdauersport lässt die männliche Hormonproduktion langsamer sinken.

- Bei Frauen kann der Rückgang der Östrogen-Produktion in den Wechseljahren Hitzewallungen, Stimmungstiefs und Schlafstörungen verursachen. Gleichzeitig wächst die Gefahr der Gefäßverkalkung und des Knochenschwunds (Osteoporose).

Tipp: Die Wechseljahre sind kein Grund, sportliche Aktivitäten einzuschränken. Im Gegenteil: Sport und Bewegung können sämtliche Wechseljahresbeschwerden nachweislich verringern.

Die ärztliche Gesundheitsuntersuchung

Um beim Sport kein Risiko für die Gesundheit einzugehen, empfiehlt sich in folgenden Fällen eine ärztliche Gesundheitsuntersuchung:



- wenn Sie seit Jahren keinen Sport mehr betrieben haben,
- wenn Sie sich wegen bekannter gesundheitlicher Einschränkungen über Ihre Belastungsgrenzen und geeignete Sportarten informieren wollen,
- wenn Sie sich über den Stand Ihrer Fitness im Unklaren sind und möglicherweise verborgene gesundheitliche Risiken ausschließen wollen.

Im Allgemeinen wird allen Sporttreibenden ab 50 Jahren empfohlen, alle drei Jahre den kostenlosen „Check-Up 35“ zu nutzen. Damit ist man auf der sicheren Seite. Ein spezieller sportmedizinischer Test muss dagegen aus eigener Tasche bezahlt werden.

Der allgemeine Gesundheitstest - „Check-Up 35“

Gesetzlich versicherte Frauen und Männer können ab dem 35. Lebensjahr alle drei Jahre eine medizinische Untersuchung in Anspruch nehmen, gleichgültig, ob Beschwerden vorliegen oder nicht. Die Untersuchung ist kostenlos und kann vom Hausarzt oder einem anderen Allgemeinmediziner bzw. Internisten durchgeführt werden.

Der „Check-Up 35“ dient der Früherkennung von Krankheiten und soll im gegebenen Fall eine Behandlung rechtzeitig ermöglichen. Die körperliche Untersuchung konzentriert sich auf das Körpergewicht, den Puls, den Blutdruck und die Atemfunktionen. Eine Blut- und Urinuntersuchung sind Bestandteil des Testes. Bei Bedarf wird auch ein EKG durchgeführt, um mögliche Probleme mit dem Herzen festzustellen.

Sport trotz gesundheitlicher Einschränkung

Bewegung hilft bei fast allen gesundheitlichen Beschwerden, die mit zunehmendem Alter häufiger auftreten.

Zum Beispiel bei

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus Typ II
- Rückenbeschwerden
- Osteoporose
- Arthrosen
- Übergewicht
- Beschwerden in den Wechseljahren
- beginnende Demenz u. a.



Foto: Dieter Gruner

Früher forderte man kranke und ältere Menschen auf, sich möglichst zu schonen und nicht anzustrengen. Inzwischen weiß man, dass lang andauernder Bewegungsmangel den Heilungsprozess verzögern und der Gesundheit sogar nachhaltigen Schaden zufügen kann.

Wenn Sie gesundheitliche Einschränkungen haben, holen Sie sich ärztlichen Rat ein. In den seltensten Fällen wird ein Arzt ein generelles „Sportverbot“ aussprechen. Lassen Sie sich geeignete Sportarten empfehlen.

Sport ist bei vielen Krankheiten wichtiger Bestandteil medizinischer Behandlungen. Eine wichtige Rolle kommt dabei dem **Rehabilitationssport** zu. Dieser ist eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation und wird befristet von den Krankenkassen finanziert.

Im Regelfall stellt der behandelnde Arzt eine Verordnung über 50 Übungseinheiten in maximal 18 Monaten aus. Rehabilitationssport soll in erster Linie „Hilfe zur Selbsthilfe“ bieten und ist nicht als Dauerleistung gedacht. Er kann aber den Einstieg in den Sport erleichtern und die Grundlage für ein langfristiges Sporttreiben legen. Speziell qualifizierte Übungsleiter und Sportgruppen finden Sie in den Vereinen ab Seite 22.

Demenz und Sport

Je älter ein Mensch wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer Demenzerkrankung. Statistisch gesehen ist jeder 6. bis 7. über 70 Jahren betroffen mit zukünftig noch steigender Tendenz. In diesem Zusammenhang wird mitunter von „Altersdemenz“ gesprochen, wobei dieser Erkrankung mehr als 50 Krankheitsgruppen zugeordnet werden.

Die Alzheimer-Krankheit und die meisten anderen Demenzformen sind nicht heilbar. Die Beschwerden lassen sich aber hinauszögern und lindern. Neben der konventionellen medikamentösen Behandlung spielen Gedächtnistraining und Bewegung eine große Rolle. Körperliche und geistige Aktivierung kann dazu beitragen, Alltagsfunktionen, Beweglichkeit und Balance zu erhalten.

Einer Demenz vorbeugen

Es gibt zahlreiche Faktoren, die eine Demenzerkrankung begünstigen. Dazu zählen erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht und zu hohe Blutdruckwerte sowie Rauchen. **Eine wesentliche Rolle in der Prävention spielen demnach regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung.** Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass körperlich fitte und geistig rege Menschen seltener demenzkrank werden. Vorbeugen lohnt sich also!

Sport bei beginnender Demenz und Demenz im Frühstadium

Sport und Bewegung ist als Möglichkeit der Teilhabe und Quelle für Lebensfreude für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen nicht zu unterschätzen. Wenn Betroffene sich noch selbständig orientieren können, ist eine Eingliederung in „normale“ Seniorensportgruppen nach offener Rücksprache mit dem Übungsleiter in den meisten Fällen kein Problem. Das unkomplizierte Begegnen von Menschen mit und ohne Demenz kann zudem Hemmschwellen und Ängste abbauen. Als Sportarten sind jegliche Formen der Gymnastik, Wandern, Walking, Tanzsport und allgemeine Sportgruppen geeignet.

Brauchen Betroffene speziell zugeschnittene Angebote, findet man zertifizierte Gruppen und ausgebildete Übungsleiter bei:

Gesundheitssportverein Leipzig e.V. | www.gesundheitssportverein.de

Rehabilitations- und Gesundheitssportverein AKTIV e.V. |

www.Rehasportverein-Leipzig.de

Gedächtnistraining wird von den „Aktiven Senioren Leipzig e.V.“

www.aktive-senioren-leipzig.de angeboten.

Pulsmessung

Das regelmäßige Pulsmessen stellt einen wesentlichen Bestandteil zur Kontrolle bei Ausdauerleistungen dar, um Überbelastungen des Herz-Kreislauf-Systems zu vermeiden.



Möglichkeiten der Pulsmessung

Idealerweise eignet sich zur Pulsmessung ein Pulsmesser oder eine Fitnessuhr. Aber auch ohne technische Ausrüstung ist eine Pulsmessung möglich. Gemessen wird entweder an der Handgelenkinnenseite unterhalb des Daumens oder an der Halsschlagader neben dem Kehlkopf.

Erfühlt wird der Puls, indem man Zeige-, Mittel- und Ringfinger leicht auf das Handgelenk oder die Halsarterie drückt. Gemessen werden 15 Sekunden, der ermittelte Wert wird mit 4 multipliziert. Das ergibt dann die Herzfrequenz in einer Minute.

Berechnung des individuellen Trainingspulses

Zur Berechnung des individuellen Trainingspulses können unterschiedliche Formeln angewendet werden. Am einfachsten lässt sich folgende Formel handhaben:

$$180 - \text{Lebensalter} = \text{Trainingsfrequenz}/\text{min}$$

Das Deutsche Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit in den Leistungsstufen Gold, Silber und Bronze verliehen. Es ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland und kann pro Kalenderjahr einmal erworben und beurkundet werden.

Die Bedingungen ermöglichen einen altersgerechten Vergleich der Leistungsfähigkeit. Der materielle und technische Aufwand ist gering, auch der Sportplatz „Natur“ kann genutzt werden. Das Deutsche Sportabzeichen können Erwachsene ohne Altersbeschränkung jedes Jahr ablegen. Es kostet nur eine geringe Verwaltungsgebühr.



Anforderungen

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Pro Grundfähigkeit ist jeweils eine Disziplin zu absolvieren. Die Disziplinen können u.a. aus den Sportarten Schwimmen, Leichtathletik und Gerätturnen ausgewählt werden. Weiterhin ist ein Nachweis der Schwimmfähigkeit zu erbringen. Die Anforderungen sind abgestimmt auf das Geschlecht und das Alter der Sportlerinnen und Sportler. Die detaillierten Prüfungsanforderungen können Sie im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de abrufen.

Vorbereitung

Für den Erwerb empfiehlt sich eine gezielte körperliche Vorbereitung mit qualifiziertem Training. Die Sportgemeinschaft Olympia 1896 Leipzig e.V. hat auf der Sportanlage „Mühlwiese“ Waldstraße 177 einen Sportabzeichen-Treff eingerichtet, wo sich Interessierte von Mai bis Oktober an jedem 4. Montag im Monat in der Zeit von 17.00 bis 19.00 Uhr zum Sportabzeichen informieren, unter Anleitung auf die Prüfung vorbereiten und diese dort ablegen können.

Ansprechpartner:

Manfred Köhler

Telefon 0341 9014153

E-Mail sportabzeichenmuehlwiese@gmx.de

SENIORENGERECHTE SPORTANGEBOTE IN LEIPZIG VON A BIS Z



Foto: Dieter Gruner

In diesem Teil der Broschüre werden Ihnen 21 ausgewählte und für Senior*innen geeignete Sportarten vorgestellt, die Sie entweder allein oder im Sportverein ausüben können. Nach Ihren individuellen Vorlieben können Sie zwischen einer Einzelsportart oder einer Mannschaftssportart wählen.

Die seniorenrechtlichen Sportarten werden in mehreren Schritten beschrieben: Als erstes wird die Sportart im Allgemeinen betrachtet. Es folgen Informationen über Trainingsdauer, Besonderheiten und Trainingsorte. Falls Ihnen eine Sportart gefällt, können Sie sich aus der folgenden Tabelle, die nach den 10 Leipziger Stadtteilen gegliedert ist, einen Verein auswählen, in dem Sie aktiv werden möchten.

Am Ende der Broschüre finden Sie diese Vereine mit deren Internetauftritten in alphabetischer Reihenfolge geordnet. Wenn Sie sich über die Vereine speziell in Ihrem Stadtteil und deren Angebote informieren wollen, finden Sie auch dazu eine Übersicht. Die Vereinsübersicht stellt keine vollständige Auflistung dar. Maßgebend waren die Angebote für sportinteressierte Seniorinnen und Senioren und die altersspezifische Mitgliedsstruktur der Vereine.

Für Inhaber*innen des Leipzig-Passes wird von den Sportvereinen, die von der Stadt gefördert werden, eine Vergünstigung auf Mitgliedsbeiträge gewährt.



ALLGEMEINE SPORTGRUPPE



Foto: BSV AOK Leipzig e.V.

Wer sich auf keine spezielle Sportart festlegen möchte und Interesse daran hat, vieles auszuprobieren, ist in einer allgemeinen Sportgruppe bestens aufgehoben. Hier steht vor allem die Freude am gemeinsamen Sport im Vordergrund. Das inhaltliche Spektrum reicht dabei von allgemeinen Bewegungsübungen, Ballspielen, Gymnastik und Dehnung bis hin zu Bewegung zu Musik und gern auch mal einer Entspannung. Den Teilnehmenden wird eine gute Mischung aus koordinativen und konditionellen Anforderungen geboten und jeder kommt auf seine Kosten.

Grundsätzliches

Um einen positiven Gesundheits- und Trainingseffekt zu erreichen, ist die Regelmäßigkeit das „A und O“. Besonders motiviert wird man dabei durch das gemeinsame Üben in der Gruppe. Die Inhalte sollten durch ein einführendes Gespräch mit Trainer*in oder Übungsleiter*in an das individuelle Leistungsniveau angepasst werden. Optimal sind dabei ein bis zwei Übungseinheiten pro Woche mit einer Mindestdauer von jeweils 45 Minuten. So erreicht man schon bald eine Verbesserung sowohl im koordinativen Bereich als auch bei Ausdauer und Kraft.

Was ist zu beachten?

Das Spektrum der Bewegungen und Anforderungen in einer allgemeinen Sportgruppe kann sehr groß und vielfältig sein. Es empfiehlt sich in jedem Fall, den Verantwortungstragenden im Vorfeld über eigene gesundheitliche Einschränkungen zu informieren. Bei Übungen und Spielen mit dem Ball sollten Sie Ihren Ehrgeiz zügeln und auf die Signale Ihres Körpers hören, um sich nicht zu überlasten. Darüber hinaus sind eine leichte, bequeme und im besten Fall atmungsaktive Bekleidung und stabile Sportschuhe angebracht. Für Übungen auf der Matte hat es sich bewährt, ein Handtuch zum Unterlegen mitzubringen.

Wo?

Bei zahlreichen Sportvereinen werden allgemeine Sportgruppen für Interessierte ab 60 Jahren angeboten. Eine Übersicht über Vereine in Ihrer Nähe finden Sie nachfolgend. Bitte erkundigen Sie sich bei der Anmeldung nach den Stundeninhalten und prüfen Sie, ob diese Ihnen zusagen.



Foto: SBV e.V.

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
Alt-West	Betriebssportgemeinschaft Chemie Leipzig e.V.	www.chemie-leipzig.de
Alt-West	SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	www.sglvb.de
Mitte	Gesundheitssportverein Leipzig e.V.	www.gesundheitssportverein.de
Mitte	HSG DHfK Leipzig e.V.	hsg@rz.uni-leipzig.de
Mitte	Reha- u. Gesundheits-SV Leichter Leben e.V.	www.verein-leichter-leben.de
Mitte	Turn- und Gymnastikclub Leipzig e.V.	www.tug-leipzig.de
NO, O	Postsportverein Leipzig e.V.	www.postsportverein-leipzig.de
Nordost	Verein f. Sport, Gesundheit u. Bildung IMPULS e.V.	www.sgbimpuls.de
Nordost	SG Portitz e.V.	reinhard.treydel@gmx.de
Nordwest	TSV 1893 Leipzig-Wahren e.V.	www.tsv-1893-leipzig-wahren.de
Ost	Tanz- u. Sportclub Leipzig Südost e.V.	www.tenbukan.de
Ost	SV Lokomotive Engelsdorf e.V.	www.lok-engelsdorf.de
S, N	Polizei-Sportverein Leipzig e.V.	www.polizeisportverein-leipzig.de
Süd	Roter Stern Leipzig 99 e.V.	www.rotersternleipzig.de
Südost	1. FC Lokomotive Leipzig e.V.	www.lok-leipzig.com
Südost	L.E. Sport e.V.	www.le-sport.de
Südost	SV Liebertwolkwitz e.V.	www.sv-liebertwolkwitz.de
Südwest	Rehabilitation- u. Gesundheits-sportverein „Aktiv e.V.“	www.Rehasportverein-Leipzig.de
Südwest	Bewegungs- u. Gesundheits-SV Plagwitz e.V.	www.bgs-v-plagwitz.de
West	1. Grünauer Fitness-Club 1990 e.V.	allmutfedler@web.de
West	SV Grün-Weiß Miltitz e.V.	www.sv-gruen-weiss-miltitz.de



BADMINTON



SSB Leipzig e.V.

Bereits lange vor der Entstehung des Begriffs „Badminton“ gab es Rückschlagspiele, die dem heutigen Federball ähnelten. Badminton ist gesund, leicht zu erlernen, dynamisch, fair und generationsübergreifend – also ein Sport für die ganze Familie.

Grundsätzliches

Badminton ist eine Sportart, die Spaß und Teamgeist fördert, aber auch der Gesundheit und der Fitness sehr zugute kommt. Das Herz-Kreislauf-System wird optimal trainiert. Außerdem werden Reaktions- und Koordinationsvermögen, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Badminton beinhaltet damit eine komplexe Beanspruchung von Körper und Geist. Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Sportmediziner*innen empfehlen

für Einsteiger, ein- bis zweimal pro Woche jeweils eine Stunde zu trainieren. Auch für sportliche Einsteiger*innen ist Badminton eine ideale Sportart. Einfach einen Schläger in die Hand zu nehmen und „Draufloszuspielen“ macht Riesenspaß und führt schnell zu Erfolgserlebnissen.

Was ist zu beachten?

Badminton kann im Leistungsbereich ein schnelles, sehr laufintensives Spiel sein. Im Hobbybereich wird mit geringerer Intensität gespielt, trotzdem können auch dabei attraktive Ballwechsel zustande kommen. Wichtig sind eine gute Vorbereitung und eine ausreichende Aufwärmung vor dem Üben und Spielen.

Um ein Umknicken zu vermeiden, sollten Sie auf stabile Sportschuhe mit rutschfester Sohle achten.

Vergessen Sie außerdem nicht: „Jedes Spiel ist nur so schnell, wie die Mitspieler*innen es zulassen.“ Badminton macht genauso viel Spaß, wenn es etwas langsamer und Kräfte sparender gespielt wird.

Wo?

Badminton ist ein idealer Sport für alle Jahreszeiten: Man kann ihn auf der Wiese, am Strand oder in der Halle spielen. Außerdem ist diese freudebetonte Sportart ein Freizeitspaß für jeden. Auch im Rollstuhlsport spielt Badminton eine bedeutende Rolle.



Foto: Jochen A. Meyer

Stadtbezirk	Vereinsname	Telefon
Alt-West	SV DKF Böhlitz-Ehrenberg e.V.	www.sv-dkf.de
Mitte	SG Olympia 1896 Leipzig e.V.	www.sg-olympia.de
Nord	Universitätssportclub Leipzig e.V.	www.usc-leipzig.de
Nord	WSG Neu-Gohlis e.V.	www.wsgneugohlis.de
Nordost	Sportverein Glückauf Leipzig 74 e.V.	www.sv-glueckauf-leipzig.de
Nordwest	TSV 1893 Leipzig-Wahren e.V.	www.tsv-1893-leipzig-wahren.de
Ost	SV Mölkau 04 e.V.	www.svmoelkau04.de
Ost	KSV Engelsdorf e.V.	Pighake@t-online.de
Ost	SSV Neupaunsdorf-1989 e.V.	klaus-peter.niebel@ssv-neupaunsdorf.de
Süd	HSG DHFK Leipzig e.V.	hsg@rz.uni-leipzig.de
Süd	HSG Technische Hochschule e.V.	www.hsg-th-leipzig.de
Südost	WSG Probstheida e.V.	www.wsg-probstheida.de
Südost	SV Liebertwolkwitz e.V.	www.sv-liebertwolkwitz.de
Südwest	Leipziger Sportverein Südwest e.V.	www.lsv-suedwest.de
West	TSV Leipzig 76 e.V.	www.tsvleipzig76.de



BEHINDERTENSport INKLUSIVE SportGRUPPEN



Sport verbindet. Unter diesem Motto arbeiten in Leipzig Vereine und Gruppen mit dem Ziel, Menschen mit und ohne Behinderungen durch Sport zusammenzubringen. Es gibt eine Vielzahl von Sportangeboten speziell für Menschen mit Behinderungen, die neben den klassischen Sportarten auch behinderungsspezifische Sportarten beinhalten. Gemischte, also inklusive Sportgruppen von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, sind immer häufiger zu finden.

Grundsätzliches

Für den Behindertensport oder den Integrationssport gilt die gleiche Regel wie für den Sport allgemein: regelmäßiges Training ist wichtig, um anfangs die Sportart richtig zu erlernen und später den optimalen Trainingseffekt und das gewünschte Leistungsziel zu erreichen. Je nach Beeinträchtigung wird der/die Trainer*in spezielle Übungsprogramme zusammenstellen.

Was ist zu beachten?

Wie überall im Breitensport stehen auch im Behindertensport der Spaß an der Bewegung und der gesundheitsfördernde Aspekt im Vordergrund. Natürlich stellt der Behindertensport gleiche, wenn nicht sogar noch höhere Anforderung an den Körper dar und sollte regelmäßig betrieben werden. Ein wesentlicher Aspekt der inklusiven Sportgruppe ist die besondere Erfahrung von Menschen mit bzw. ohne Behinderung, gemeinsam Sport zu treiben und voneinander zu lernen.

Wo?

Der Sport für beeinträchtigte Menschen ist ein sehr spezifischer Bereich der sportlichen Betätigung und wird in Leipzig in vielfältiger Weise angeboten. Wer spezielle Behindertensportarten sucht und Vereine, die Programme wie zum Beispiel Sitzvolleyball anbieten, sollte am besten beim Leipziger Behinderten- und Reha- Sportverein e.V. oder dem Stadtsportbund Leipzig e.V. nachfragen.



Foto: SBV e.V.

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
M, O	SC DHfK Leipzig e.V.	www.scdhfk.de
M, S	SV Lokomotive Leipzig-Mitte e.V.	www.lok-leipzig-mitte.de
Mitte	Gesundheitssportverein Leipzig e.V.	www.gesundheitssportverein.de
Mitte	Leipziger Behinderten- und Reha- Sportverein e.V.	www.lbrs-ev.de
Mitte	Universitätssportclub Leipzig e.V.	www.usc-leipzig.de
Nordost	JUDO-CLUB RBS Leipzig e.V.	www.judo-rbs.de
Ost	Rollstuhl-Karate Deutschland e.V.	www.rollstuhl-karate.de
Südost	Gehörlosen-SV Leipzig 1907 e.V.	www.gsv-leipzig1907.de
West	TSV Leipzig 76 e.V.	www.tsvleipzig76.de



FUßBALL

Fußball ist ein Mannschaftssport: schnell, dynamisch, spannend und relativ leicht zu erlernen. Der Teamgeist schweißt über alle Altersgrenzen hinweg die Mannschaftskameraden zusammen. Mit den Erfolgen der Damen-Nationalmannschaft entstand auch bei den Frauen ein großes Interesse an dieser Sportart.

Grundsätzliches

Wichtig sind beim Fußball neben Teamgeist vor allem Koordination, Schnellkraft, Ausdauer und Geschicklichkeit. Richtiges Ballannehmen, Passen, Spielen, Köpfen und Führen des Balls müssen erlernt und regelmäßig geübt werden, wenn man besser werden will. Empfohlene Trainingsintensität: mindestens einmal die Woche und nicht weniger als eine Stunde. Zusätzlich zum Spiel mit dem Leder sollte ein Ausdauertraining durchgeführt werden.

Was ist zu beachten?

Wer keine Wettkampfabitionen hat, sollte das Spiel langsam angehen lassen. Fußball macht auch Spaß, wenn das Leder nicht immer richtig angenommen oder gepasst wird. Außerdem muss ein Freizeitspiel nicht unbedingt 90 Minuten dauern, es kann aufhören, wenn alle „aus der Puste“ sind oder keine Lust mehr haben. Wichtig ist der Spaß am Spielen selbst und nicht unbedingt das Gewinnen. Faires Kicken schließt zudem Foulspele und harte Körpereinsätze aus. Wichtig ist gutes Schuhwerk, um die Gelenke zu schonen.

Wo?

In Leipzig gibt es über 70 Vereine, die im Sächsischen Fußballverband - je nach Altersklasse und Spielstärke - in verschiedenen Mannschaften organisiert sind. Über die Vereine kann neben den Ligen auch an Freundschaftsturnieren teilgenommen werden. Zusätzlich gibt es natürlich zahlreiche Freizeitkicker, die in Parks oder auf öffentlichen Sportfeldern spielen.



Foto: Frank Rechenberg

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
Alt-West	TSV Böhlitz-Ehrenberg 1990 e.V.	www.tsvbe.de
Alt-West	BSV Schönau 1983 e.V.	bsv-schoenau@t-online.de
Alt-West	Sportverein Lindenau 1848 e.V.	www.lindenau1848.de
Mitte	RasenBallSport Leipzig e.V.	www.DieRotenBullen.com
Mitte	SG Olympia 1896 Leipzig e.V.	www.sg-olympia.de
Nord	SG Rotation Leipzig 1950 e.V.	www.rotation-1950.de
Nord	SV Lipsia 93 e.V. Leipzig-Eutritzsch	www.sv-lipsia.de
Nordost	Leipziger Fußball Club 07 e.V.	www.lfc07.de
Nordwest	TSV 1893 Leipzig-Wahren e.V.	www.tsv-1893-leipzig-wahren.de
Ost	SV Tapfer 06 Leipzig e.V.	www.svtapfer06.de
Süd	SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	www.sglvb.de
Süd	SV Eintracht Leipzig-Süd e.V.	www.eintrachtleipzig-sued.de
Süd	Roter Stern Leipzig 99 e.V.	www.rotersternleipzig.de
Süd	Turbine Leipzig e.V.	www.turbineleipzig.de
Südost	Spiel- und Sportverein Stötteritz e.V.	ssv-stoetteritz@gmx.de
Südost	SV Liebertwolkwitz e.V.	www.sv-liebertwolkwitz.de
Südwest	Leipziger Sportverein Südwest e.V.	www.lsv-suedwest.de
Südwest	Leipziger Sport-Club 1901 e.V.	www.lsc1901.de

GESUNDHEITS- UND REHABILITATIONSSPORT



Foto: BSV AOK Leipzig e.V

Was?

Der Gesundheitssport zielt darauf ab, mit allgemeiner, regelmäßiger, vorbeugender sportlicher Betätigung Körper und Geist fit zu halten und damit präventiv auf eine gesunde Lebensführung hinzuwirken. Der Rehabilitationssport ist auf die Wiederherstellung der physischen Leistungsfähigkeit nach einer Verletzung oder schwerwiegenden Krankheit gerichtet und trägt damit zur aktiven Genesung und psychischen Stärkung bei.

Für beide Bereiche können auf ärztliche Verordnung hin oder von der Krankenkasse unterstützte Übungseinheiten in Sportvereinen angeboten werden. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt und fragen Sie nach Möglichkeiten zur Teilnahme an solchen Sportkursen (siehe Seite 9).

Körperliche Aktivität unterstützt die Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation, insbesondere bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels und des Bewegungsapparats. Aktive Menschen fühlen sich besser und weniger gestresst, sind zufriedener, gesundheitsbewusster und verfügen über eine höhere Lebensqualität.

Die speziellen Bewegungsangebote in den Sportvereinen verfolgen einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz, der die genannten Aspekte in sich vereint.

Grundsätzliches

Die sportlichen Angebote und Maßnahmen werden zugeschnitten auf die jeweils individuelle Belastbarkeit und die medizinischen Erfordernisse, abgestimmt mit den Anforderungen und Empfehlungen der den Übungsprozess begleitenden Ärzt*innen.

Wo?

Nachfolgende Vereine in Leipzig halten sportliche Angebote vor, die den Maßstäben des Gütesiegels „SPORT PRO GESUNDHEIT“ gerecht werden. Diese Vereine bieten eine besonders hohe Qualität im Bereich Gesundheitssport, Prävention und Rehabilitation an.

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
Alt-West	Verein für Vitalität von Körper und Geist e.V.	yvonne-wichert@gmx.de
M, N, W, Markranstädt	„Sonne bewegt Berge“ e.V.	www.sonne-bewegt-berge.de
Mitte	SC DHfK Leipzig e.V.	www.scdhfk.de
Mitte	Gesundheitssportverein Leipzig e.V.	www.gesundheitssportverein.de
Mitte	Leipziger Behinderten- und Reha - Sportverein e.V.	www.lbrs-ev.de
Mitte	Reha- u. Gesundheits-SV leichter Leben e.V.	www.verein-leichter-leben.de
Mitte	Rehabilitations- u. Gesundheits-SV Mitte-Süd e.V.	www.leipzig-gesundheitssport.de
Mitte	Leibniz Ver. f. Funkt.-, Rehatr. u. Gesundhsp. e.V.	felix.kluge@uni-leipzig.de
Mitte	Gesund & Aktiv im Eulenbaumhaus e.V.	gesund.aktiv.eulenbaumhaus@web.de
Mitte	HSG DHfK Leipzig e.V.	hsg@rz.uni-leipzig.de
Mitte	Sport- u. Gesundheitszentrum Angerbrücke e.V.	www.sport-gesundheit-angerbruecke.de
N, NW	Physio Vital e.V.	www.medandsports.de
NO, W	Verein für Sport, Gesundheit u. Bildung IMPULS e.V.	www.sgbimpuls.de
Nord	SG Motor-Gohlis-Nord Leipzig e.V.	www.mogono-leipzig.de
O, S	Aktive Senioren Leipzig e.V.	www.aktive-senioren-leipzig.de
Ost	ATV Leipzig Volkmarsdorf 90 e.V.	www.atv-volkmarsdorf.de
Ost	Gesund in Leipzig e.V.	www.gesundinleipzig.com
Ost	Life and Fun Reha- und Gesundheitssportverein e.V.	Kriegelanett@ad.de
Süd	Bewegung ist Leben Gesundheits-SV Leipzig e.V.	www.reha-sport-leipzig.de
Süd	Verein für Sport und Gesundheit Leipzig e.V.	karinadubois@aol.com
Südost	L.E. Sport e.V.	www.le-sport.de
Südost	Bewegungszentrum Liebertwolkwitz - Verein für Reha- und Präventionssport e.V.	contact@fitundfair.de
Südwest	BSV AOK Leipzig e.V.	www.bsv-aok.de
Südwest	Bewegungs- u. Gesundheits-SV Plagwitz e.V.	www.bgsv-plagwitz.de
Südwest	Rehabilitation- u. Gesundheitssportverein „Aktiv e.V.“	www.Rehasportverein-Leipzig.de
West	Sport- und Rückenzentrum Leipzig e.V.	www.srz-leipzig.de



GYMNASTIK



Foto: SBV e.V.

Wer den ganzen Körper einsetzen will, dabei rhythmische Bewegungen mit und ohne Musik, Vielseitigkeit und Abwechslung bevorzugt, der sollte Angebote der Gymnastik nutzen. Man kann die Beweglichkeit erhalten und verbessern, Haltungsaufbau und Körperkontrolle entwickeln, Koordinationsfähigkeit (z.B. Gleichgewicht, Bewegungskopplung, Rhythmus) verbessern und Kraft und Ausdauer steigern. Aufgrund der differenzierten Aufgabenstellungen kann man auch über 50 problemlos in die Gymnastik einsteigen, und selbst bei körperlichen Beeinträchtigungen bieten sich vielfältige gymnastische Fitnessübungen an. Durch das Trainieren von Bewegungsfolgen wird das Gedächtnis herausgefordert. Für hochaltrige Menschen ist Gymnastik zudem ein wichtiges Training zur **Sturzprophylaxe**.

Grundsätzliches

Nur regelmäßiges Training bringt entsprechende Wirkungen. Gymnastik kann ohne Bedenken jeden Tag trainiert werden, denn die Übungen mit den wechselnden Anforderungen sind so vielfältig, dass Überbelastungen im Bereich des Freizeitsports kaum auftreten.

Was ist zu beachten?

Gymnastik kann ohne und mit Gerät durchgeführt werden. Die Wahl der Größe und des Gewichtes der Geräte soll in Relation zum Können und der Körpergröße des Übenden stehen. Für die meisten Übungen sind stabile, feste Sportschuhe wichtig, Fußgymnastik wird barfuß ausgeführt. Für gymnastische Übungen auf der Matte benötigt man ein Handtuch zum Unterlegen. Mit zunehmendem Alter sollte man Sprungübungen zugunsten von schwingenden Bewegungen reduzieren.

Wo?

Die nachfolgenden Sportvereine mit entsprechend ausgebildeten Trainer*innen bieten Gruppen und Kurse an. Gymnastik kann darüber hinaus zu Hause weiter betrieben werden, z.B. Übungen mit dem Stab zur Verbesserung der Beweglichkeit im Schultergürtel, Übungen mit Hanteln zum Kräftigen der Rumpf- und Armmuskulatur, Übungen mit dem Ball zur Bewegungskopplung oder zum Körpergleichgewicht.



Foto: Jochen A. Meyer

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
Alt-West	TSV Böhlitz-Ehrenberg 1990 e.V.	www.tsvbe.de
Alt-West	Gesundheitssportverein Körperkapital e.V.	www.koerperkapital.de
Alt-West	Tanzsportclub Leipzig e.V.	www.tanzsportclub.de
Mitte	Kampfsport- und Fitness-Club Leipzig e.V.	www.kfc-leipzig.de
Nord	SG Motor-Gohlis-Nord Leipzig e.V.	www.mogono-leipzig.de
Nord	SG ISO Leipzig e.V.	www.sg-iso.de
Nord	WSG Mockau-West e.V.	hanke.andrea@web.de
Nord	Sportgemeinschaft Seehausen e.V.	www.sgseehausen.de
Nordost	Sportverein Glückauf Leipzig 74 e.V.	www.sv-glueckauf-leipzig.de
Nordwest	SV Sternburg Lützschena-Stahmeln e.V.	www.svsternburg.de
NW, N	TSV Einheit Lindenthal e.V.	www.tsv-lindenthal.de
Ost	SV Mölkau 04 e.V.	www.svmoelkau04.de
Ost	ATV Leipzig Volkmarsdorf 90 e.V.	www.atv-volkmarsdorf.de
Ost	Postsportverein Leipzig e.V.	www.postsportverein-leipzig.de
Ost	SV Fortuna Leipzig 02 e.V.	www.fortuna02.de
S, W, A-W	Sportverein Lindenau 1848 e.V.	www.lindenau1848.de
SO, W	ATV zu Leipzig von 1845 e.V.	www.atv1845.de
Süd	WSG Löbnig e.V.	Winheide@web.de
Süd	Turbine Leipzig e.V.	www.turbineleipzig.de
Südost	Spiel- und Sportverein Stötteritz e.V.	ssv-stoetteritz@gmx.de
Südost	WSG Südost Leipzig e.V.	info@jochen-ratki.de
Südost	WSG Probstheida e.V.	www.wsg-probstheida.de
Südwest	Leipziger Sportverein Südwest e.V.	www.lsv-suedwest.de
Südwest	Kulturverein Knautnaundorf e.V.	mario.stoebe@gmx.de
West	1. Grünauer Fitness-Club 1990 e.V.	allmutfedler@web.de
West	Spielsportclub Leipzig e.V.	klaus.rudert@gmx.com
West	WSG Rot-Weiß Grünau von 1985 e.V.	mkc.spading@t-online.de



KANUWANDERN

Das Entdecken von Natur, Landschaft, Tierwelt und die Freude an der Bewegung auf dem Wasser machen den Kanusport zu einer beliebten Freizeitbeschäftigung für jedes Alter. Auch der soziale Aspekt kommt nicht zu kurz, da der Kanusport mit der Familie oder Freunden betrieben werden kann.

Grundsätzliches

Kanusport ist leicht zu erlernen. Um aber eine nicht effiziente Bewegung oder eine Fehllhaltung des Körpers zu vermeiden, sollten Sie sich von einem/-er Expert*in die richtige Technik erklären und zeigen lassen. Diese/r führt Sie auch verantwortungsbewusst an den Kanusport heran und hilft Ihnen, die richtigen Fahrten entsprechend den jeweiligen Fähigkeiten und des Fitnesszustands auszusuchen. Eine Richtlinie über die Häufigkeit der Trainingsstunden gibt es für den Freizeitsport Kanu nicht. Er kann als Natursport mit der richtigen Ausrüstung das ganze Jahr über betrieben werden. Viele Kanuvereine bieten spezielle Anfängerkurse sowie ganzjährig Übungsstunden und Vereinsfahrten an.

Was ist zu beachten?

Kanusport eignet sich für alle Altersklassen sehr gut, weil er viele Aktivitätsmöglichkeiten bietet und je nach Fitnessstand dosiert werden kann. Hinzu kommen der besondere Reiz, sich in oft unberührter Natur zu bewegen und die soziale Komponente, dass die Familie oder Freunde daran teilhaben können. Besonders geeignet ist der Kanuwandersport. Wichtig ist, dass Sie den Ratschlägen der Übungsleiter*in folgen und sich nicht überschätzen. Ein wichtiger Hinweis zum Schluss: Sie sollten schwimmen können und wenn möglich eine Schwimmweste tragen. Wichtig ist die Kenntnis und Beachtung der Regeln zum Verkehr auf dem Wasser und der Schutz von Natur und Umwelt. Für Neueinsteiger*innen empfiehlt sich, zunächst im Verein einen Schnupperkurs zu belegen und sich das Sportgerät dort auszuleihen, bevor sich teures Bootsmaterial selbst angeschafft wird.

Wo?

In den letzten Jahren wurde das Wasserwegesystem in Leipzig stark ausgebaut, so dass sich dort vielfältige Möglichkeiten für die individuelle wassersportliche Betätigung ergeben. Auch die aus ehemaligen Tagebaulandschaften renaturierten Seen rund um Leipzig bieten hervorragende Bedingungen für den Wassersport. Natürlich können die verschiedenen Möglichkeiten den Kanusport zu betreiben auch über Angebote von Vereinen bis hin zu Kanuwanderfahrten organisiert werden. Beliebte Anlaufstellen für nicht organisierte Freizeitsportler*innen sind die öffentlichen Bootsausleihen der Sportvereine SC DHfK e.V. am Klingerweg, Leipziger-Kanu-Club e.V. am Teilungswehr Großschocher und SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V. am Schleußiger Weg.



Foto: Falk Bruder

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
Süd	SG Motor Leipzig West e.V.	www.motorwest.de
Südwest	SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	www.sglvb.de
Südwest	Leipziger Sportverein Südwest e.V.	www.lsv-suedwest.de
Südwest	Leipziger-Kanu-Club e.V.	www.leipziger-kc.de
Südwest	SC DHfK Leipzig e.V.	www.scdhfk.de
Südwest	Universitätsportclub Leipzig e.V.	www.usc-leipzig.de
Südwest	Germania Kanusport e.V.	www.germania-kanusport.de
Südwest	Kanu- und Freizeitzentrum Leipzig SW e.V.	www.kanu-nonne-leipzig.de



KEGELN | BOWLING



Foto: Jörg Gotthard

Immer mehr Freizeitsportler*innen „schieben eine ruhige Kugel“. Im wahrsten Sinne des Wortes, denn beim Kegeln und Bowling braucht es eine ruhige Hand, um der Kugel einen stabilen Lauf zu geben. Schließlich müssen Kegel getroffen werden, die rund 20 m entfernt sind. Die körperliche Beanspruchung ist beim Kegeln moderat, beim Bowling aufgrund des Gewichts der Kugeln etwas höher. Regelmäßig gespielt, trainieren Kegeln und Bowling vor allem die Koordination.

Grundsätzliches

Für viele Menschen geht es beim Kegeln und Bowling hauptsächlich um den Spielspaß. Das heißt: Gespielt wird je nach Lust und Laune. Wer aktiv an Wettkämpfen und Meisterschaften teilnehmen möchte, sollte aber zwei Mal in der Woche trainieren, um die Technik zu optimieren. Im Vordergrund steht hierbei die Koordination bestimmter Bewegungen zum Erreichen der optimalen Kugellaufinie. Empfohlen wird weiterhin ein leichtes Konditionstraining. Um der einseitigen Belastung durch die Kugeln entgegenzuwirken, raten Sportmediziner*innen zu einer Ausgleichssportart wie regelmäßige Gymnastik oder Schwimmen. Dadurch wird eine gezielte Stärkung der Rückenmuskulatur erreicht.

Was ist zu beachten?

Gelegenheitsspieler*innen und Freizeitsportler*innen ab 50 sollten darauf achten, nicht mit zu viel Elan ans Kegeln und Bowling zu gehen. Wie bei jeder anderen Sportart ist es auch hier wichtig, sich aufzuwärmen, um Zerrungen zu vermeiden. Menschen mit leichten Rückenproblemen sollten in jedem Fall eine kleine, nicht so schwere Kugel nehmen. Die Kugel sollte nicht mit übertriebenem Schwung auf die Bahn gebracht werden, da sonst leicht Zerrungen an Rücken- und Armmuskulatur und Gelenkreizungen auftreten. Für Kegeln und Bowling gibt es bestimmte rutschfeste Schuhe, die im Sporthandel erhältlich sind oder auch vor Ort ausgeliehen werden können.

Wo?

Kegeln und Bowling ist in zahlreichen Vereinen und bei Privatanbietern möglich. Eine Auswahl an Kegelvereinen finden Sie in der Übersicht. Insgesamt gibt es in Leipzig mehr als 2400 aktive „Kegelbrüder“, auch das Bowling hat sich mittlerweile fest im Vereinsleben etabliert.



Foto: SV Holzhausen e.V.

Stadtbezirk	Vereinsname	Telefon
Alt-West	Betriebssportgemeinschaft Chemie Leipzig e.V.	www.chemie-leipzig.de
Alt-West	Keglerverein Rückmarsdorf e.V.	reinhard.morenz@gmx.de
Alt-West	SV DKF Böhlitz-Ehrenberg e.V.	www.sv-dkf.de
Mitte	SG Olympia 1896 Leipzig e.V.	www.sg-olympia.de
Nord	SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	www.sglvb.de
Nord	SG Rotation Leipzig 1950 e.V.	www.rotation-1950.de
Nordost	Sportvereinigung Leipzig 1910 e.V.	https://svleipzig1910.de/
NW, N	TSV Einheit Lindenthal e.V.	www.tsv-lindenthal.de
Ost	KSV Engelsdorf e.V.	Pighake@t-online.de
Ost	SV Holzhausen e.V.	frank.schmeisser@gmx.de
Ost	SV Mölkau 04 e.V.	www.svmoelkau04.de
Ost	Aktive Senioren Leipzig e.V.	www.aktive-senioren-leipzig.de
Ost	SV Fortuna Leipzig 02 e.V.	www.fortuna02.de
Süd	Kegelsportverein Leipzig-Süd Weiß-Grün e.V.	franz-fahrig@gmx.de
Süd	Turbine Leipzig e.V.	www.turbineleipzig.de
Südost	SV Liebertwolkwitz e.V.	www.sv-liebertwolkwitz.de
Südwest	BSV AOK Leipzig e.V.	www.bsv-aok.de



LAUFEN | JOGGING



Foto: BSV AOK Leipzig e.V

Laufen, als Ausdauersport betrieben, stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System mit allen positiven Effekten auf die Blutgefäße sowie die Sauerstoffversorgung der Muskeln und Organe. Auch die Abwehrkräfte profitieren davon, wenn Sie Ihre Runden regelmäßig an der frischen Luft in Parks oder in freier Natur drehen. Da das Tempo beim Joggen beliebig variiert werden kann und auch ein gemächliches Tempo Trainingseffekte bringt, lässt sich der Laufsport bis ins hohe Alter ausüben. Voraussetzung ist natürlich, wie bei jedem Sport, dass Sie den Belastungspuls an Ihr Alter und Ihren jeweils aktuellen Fitnessgrad anpassen.

Grundsätzliches

In der Regelmäßigkeit liegt das Erfolgsrezept des Laufens, denn einmal ist keinmal. Wie bei jedem in der Freizeit und zur Erholung betriebenen Ausdauersport hat sich ein mindestens halbstündiges Training zwei bis drei Mal in der Woche als optimal herausgestellt. Neben den wöchentlichen Laufangeboten eines Lauftreffs oder eines Sportvereins gibt es zahlreiche öffentliche Laufveranstaltungen. Nähere Informationen finden Sie unter: www.lauftreff.de.

Was ist zu beachten?

Lassen Sie sich in Sachen Laufschuhe unbedingt professionell beraten. Eine optimale Stoßdämpfung ist wichtig, um die Stauchbelastung beim Laufen auf harten Untergründen möglichst gering zu halten. Ansonsten genügt normale Sportbekleidung. Das Schuhwerk und die Kleidung sollten bequem und funktionell hinsichtlich Witterung und Gelände sein. Wichtig ist vor allem, sich eine korrekte Lauftechnik anzueignen, die den Bewegungsapparat vor unerwünschten Fehl- und Überbelastungen bewahrt. Um eine Überforderung zu vermeiden, sollten Sie nur so schnell laufen, dass eine Unterhaltung noch problemlos möglich ist.

Wo?

In Leipzig gibt es viele Vereine, bei denen sich Gruppen aller Altersstufen und Leistungsniveaus zusammen finden. Hier können Sie mit jedem Leistungsniveau einsteigen, egal ob alt oder jung, Anfänger*in oder Wiedereinsteiger*in. Wer sich nicht einer großen Gruppe anschließen möchte, kann natürlich auch allein laufen. Dafür bieten sich zahlreiche Parks und insbesondere der Leipziger Auwald an. Aufgrund sicherheitsbegünstigender Eigenschaften, wie Beleuchtung und hohe Frequentierung sowie einer guten Parkplatzversorgung, ist der Clara-Zetkin-Park besonders gut geeignet.



Foto: SSB Leipzig e.V.

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
Mitte	Leipzig Marathon e.V.	www.leipzig-marathon-verein.de
Mitte	Laufen hilft e.V.	www.laufenhilft-leipzig.de
Nordwest	TSV 1893 Leipzig-Wahren e.V.	www.tsv-1893-leipzig-wahren.de
Ost	Sportverein Leipzig Ost 1858 e.V.	www.svost.de
Südost	Lauf- und Wanderfreunde Leipzig e.V.	www.lfw-leipzig.de
Südwest	BSV AOK Leipzig e.V.	www.bsv-aok.de
West	Laufgemeinschaft Leipzig-Grünau e.V.	www.lg-leipzig-gruenau.de



Foto: ADFC Leipzig e.V

Das Fahrrad ist eines der vielseitigsten Sportgeräte. Sie können es nahezu überall benutzen – als Spezialfahrrad für schnelle Touren oder den Rennsport, als normales Tourenrad für hauptsächlich ebene Wege oder als geländegängiges Gefährt für holprige Untergründe. Es ist ein perfekter Trainer für eine ausdauernde und kraftvolle Fitness. Radfahren wirkt gut gegen Übergewicht und ist ein idealer Ausgleich für den alltäglichen Bewegungsmangel.

Grundsätzliches

Warum nicht täglich? An trockenen und warmen Tagen mit dem Fahrrad zur Arbeit, zum Einkauf oder zum Besuch? Da wird schon ein gutes Stück Fitness trainiert. Regelmäßiges Radfahren, bei dem man sich ruhig einmal „auspowern“ darf, steigert rasch die Grundfitness und kräftigt die Lunge sowie das Herz-Kreislauf-System. Der Stütz- und Bewegungsapparat, insbesondere die Fuß-, Hüft- und Kniegelenke, werden auf dem Fahrrad kaum belastet. Deshalb ermöglicht das Radfahren auch dann ein freizeitsportliches Training, wenn Ihre Beweglichkeit eingeschränkt sein sollte.

Was ist zu beachten?

Fahrräder gibt es in allen Preisklassen – je nach Anspruch und der Art des Radfahrens. Wichtig ist, dass das Fahrrad gut gewartet und verkehrssicher ist. Ein Helm dient Ihrer persönlichen Sicherheit. Lassen Sie Ihr Fahrrad in einem Fachgeschäft optimal auf Ihren Körper einstellen. Das vermeidet unnötige Fehlbelastungen.

Speziell die neuen Entwicklungen von Elektrofahrrädern und Dreirädern erleichtern vielen Senior*innen den Zugang zum Radfahren. Falls Sie nie Radfahren gelernt haben oder viele Jahre nicht auf dem Rad saßen, bieten Fahrradschulen für Erwachsene des ADFC eine gute Gelegenheit, unter Anleitung und in entspannter Atmosphäre zu üben.

Wo?

Das Fahrrad ist universell: Aufsitzen und losfahren, wo immer Sie wollen. Ideale Partner für den Einstieg in das gesellige, erlebnis- und abwechslungsreiche oder auch sportliche Radfahren sind die Radsportvereine. Sie bieten familienbetontes Radfahren, Radwandern und sportliche Radtouren über mehrere Tage. Hier können Sie außerdem die Prüfung für das Deutsche Radsportabzeichen ablegen. Streckenübersichten erhalten Sie im Internetauftritt der Stadt Leipzig oder aber beim Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club Leipzig (ADFC, siehe Seite 80).



Foto: ADFC Leipzig e.V

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
M, SW	Radsportverein „AC“ Leipzig e.V.	www.acleipzig.de
Mitte	Sportverein Diakonie Leipzig e.V.	www.sportverein-diakonie.de
Nordost	SG Motor Leipzig West e.V.	www.motorwest.de
Süd	Roter Stern Leipzig 99 e.V.	www.rotsternleipzig.de
Südwest	SC DHfK Leipzig e.V.	www.scdhfk.de
Südwest	Rennsportverein Speiche e.V.	www.rsv-speiche.de
Südwest	1. Radsportverein Leipzig 1990 e.V.	www.1-rvl-1990.de
Südwest	Leipziger Sportverein Südwest e.V.	www.lsv-suedwest.de



RUDERN



Foto: Gesundheitssport Dr. Heine e.V.

Das umfangreich ausgebaute Wasserwegenetz in Leipzig bietet sich perfekt für jede Form des Wasserwandersports an. Wie wäre es denn da einmal mit Rudern? Man kann allein oder mit Sportfreunden gemächlich im Boot durch das Wasser gleiten, die Natur und die frische Luft genießen und für Körper und Seele etwas Gutes tun. Eine besondere Rolle nimmt dabei das Katamaran-Rudern ein. Der Katamaran ist absolut kipfstabil und ermöglicht vor allem Anfänger*innen und älteren, unsicheren Menschen den leichten Zugang zu dieser schönen Freiluftsportart.

Grundsätzliches

Rudern ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, da durch die schonende Sitzhaltung weder Knie noch Hüfte durch das eigene Körpergewicht belastet werden. Der gleichmäßige Bewegungsablauf ermöglicht eine gut dosierte und optimale Schulung der Kraftausdauer und wird therapeutisch sogar bei Stoffwechselerkrankungen und kardiologischen Problemen eingesetzt. Das regelmäßige Rudern ein- bis zweimal wöchentlich an frischer Luft bei nahezu jedem Wetter und jeder Jahreszeit stärkt das Immunsystem und beugt Krankheiten vor. Wenn es das Wetter doch einmal nicht zulässt, bieten sich ein Kraftausdauertraining in der Halle, Ergometertraining, Gymnastik und Sauna an.

Was ist zu beachten?

Natürlich ist man beim Rudern an Boote gebunden, eine Mitgliedschaft in einem Ruderverein mit entsprechendem Bootsmaterial bietet sich in jedem Fall an. Qualifizierte Übungsleiter*innen vermitteln eine gelenkschonende Technik und weisen in grundlegende Kenntnisse über Bootstransport und Pflege ein. Ein jeder Interessierte sollte zudem sicher schwimmen können. Wetterfeste Kleidung ist eine Voraussetzung für jeden Sport an der frischen Luft.

Wo?

An den „Wasserstraßen“ Leipzigs gelegen, findet man verschiedene Rudervereine. Hier können Sie rudern, Rudern lernen und Anschluss an schon bestehende Gruppen finden.



Foto: Gesundheitssport Dr. Heine e.V.

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
Alt-West	Gesundheitssport Dr. Heine e.V.	www.sport-heine.de
M, A-W	SC DHfK Leipzig e.V.	www.scdhfk.de
Mitte	Akademischer Ruderverein zu Leipzig e.V.	www.arvleipzig.de
Südwest	Ruderverein Triton 1893 e.V. Leipzig	www.rv-triton.de

SCHACH

Schach wird auch das „Spiel der Könige“ genannt. Es hebt sich insofern von den klassischen körperbetonten Sportarten ab, als dass es eher ein „Denksport“ ist. Das strategische Brettspiel für 2 Personen ist das bedeutendste Brettspiel in Europa und vielen Teilen der Welt. Der Erfolg ist dabei völlig unabhängig vom (Würfel-)Glück, wie bei anderen Brettspielen, sondern ist allein dem eigenen spielerischen Können geschuldet.

Grundsätzliches

Schach ist ein vorzügliches Spiel für all jene, die viel Zeit haben und Gedächtnis, strategisches Denken und Konzentrationsfähigkeit schulen wollen. Es steht sogar im „Verdacht“, das persönliche Risiko, an Demenz zu erkranken, deutlich zu verringern. Schach wird von den meisten zum Vergnügen gespielt, doch es werden auch große Turniere ausgerichtet. Unentbehrlich ist in erster Linie ein/e Gegner*in bzw. Gegenspieler*in. Diesen findet man am besten in einem der Leipziger Schachvereine.

Was ist zu beachten?

Der Gegnerkontakt findet bei Schach nur auf dem Spielbrett statt, so dass keinerlei Risiko für Verletzungen besteht. Man sollte eine gute Konstitution haben, um lange Partien durchzustehen, aber im Normalfall ist die körperliche Belastung bei einem Schachspiel gering. Sowohl zum Erlernen des Spiels und der Spielregeln, als auch zum regelmäßigen Treffen von Gegner*innen ist der Anschluss an einen Schachverein empfehlenswert.

Wo?

Es ist natürlich möglich, Schach allein gegen einen Schachcomputer zu spielen, doch nichts macht mehr Spaß, als gegen andere Schachsportler*innen anzutreten.



Foto: SSB Leipzig e.V.

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
Alt-West	Brettspielgemeinschaft Grün-Weiß Leipzig e.V.	www.bsg-gruenweiss-leipzig.de
Mitte	Schachgemeinschaft Leipzig e.V.	www.schachgemeinschaft-leipzig.de
Mitte	SV Makkabi Leipzig e.V.	www.makkabi-leipzig.de
Ost	Schachfreunde Fortuna Leipzig e.V.	www.sk-fortuna-leipzig.de
Ost	SV Lokomotive Engelsdorf e.V.	www.lok-engelsdorf.de
Süd	Schachverein Springer Leipzig e.V.	www.svspringerleipzig.jimdofree.com
Süd	Verein für Breitensport Schach Leipzig e.V.	www.vfb-schach-leipzig.de
Südwest	SG Bi BA Bo Leipzig e.V.	www.sg-bibabo.de
West	Spielgemeinschaft Turm Leipzig e.V.	www.turm-leipzig.de
West	Schachclub Leipzig-Lindenau e.V.	www.sc-leipzig-lindenau.de



SCHWIMMEN | WASSERGYMNASTIK



Foto: Jochen A. Meyer

Schwimmen hat eine außerordentliche gesundheitliche Bedeutung – von der Babyzeit bis ins hohe Alter. Keine Sportart vereint in sich so viele biologische und psychologische Vorzüge: Verhütung von Haltungsschäden, Gesunderhaltung des Kreislaufes, Gewichtsabnahme, Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten, Stärkung der Muskulatur und Lösung von Verkrampfungen. Da der Mensch im Wasser nahezu schwerelos ist, spielt bei der Bewegung das eigene Körpergewicht kaum eine Rolle. Und weil der Krafteinsatz der Muskeln deshalb sehr gut dosiert werden kann, ist Schwimmen besonders schonend für die Gelenke und daher auch für Übergewichtige gut geeignet.

Grundsätzliches

Wenn das Schwimmen Gesundheit und Befinden maßgeblich fördern soll, muss es regelmäßig praktiziert und in der Belastung in gut verträglichem Rahmen allmählich gesteigert werden. Zwei- bis dreimal in der Woche sollte eine längere Strecke mit leichter bis mittlerer Belastung geschwommen werden. Im Verein können die wöchentlichen Vereinsstunden zum regelmäßigen Training genutzt werden, wo man Sie auf Wunsch unter qualifizierter Anleitung auf Ihre individuelle Belastungsstufe einstellt.

Für unsichere Schwimmer*innen oder Menschen mit orthopädischen Beeinträchtigungen oder Gelenkoperationen ist die Wassergymnastik im Flachwasser das Richtige. Hier können bestimmte Muskelgruppen gezielt beübt und trainiert werden.

Was ist zu beachten?

Im fortgeschrittenen Alter ist das Erlernen einer rücken- und gelenkschonenden Schwimmtechnik besonders wichtig. Darüber hinaus sollte man darauf achten, die nasse Badekleidung möglichst rasch gegen trockene einzutauschen, um Infekte zu vermeiden. Außerdem wird es im Alter zunehmend wichtig, nach einem längeren Aufenthalt im Wasser die Haut ausreichend einzucremen.

Wo?

Natürlich stehen Ihnen alle öffentlichen Bäder zum individuellen Schwimmen zur Verfügung. Um eine der Fitness wie der Gesundheit dienliche Schwimmtechnik zu erlernen, empfiehlt es sich, bei einem der zahlreichen Schwimmvereine auf speziell ausgebildetes Fachpersonal zurückzugreifen. Die Angebotspalette der Schwimmvereine reicht von der kompetenten Schwimmausbildung über Schwimmprogramme

für spezielle Zielgruppen bis zu Aqua-Fitness und Wassergymnastik. Nicht organisiert Sporttreibenden stehen die Schwimmhallen und Freibäder zu den öffentlichen Schwimmzeiten zur Verfügung (siehe Seite 56). Viele nutzen in den Sommermonaten gern die Badeseen in und um Leipzig.

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
Alt-West	Gesundheitssportverein Leipzig e.V.	www.gesundheitssportverein.de
Alt-West	Schwimm- und Sportverein Leutzsch e.V.	www.ssvleutzsch.de
Alt-West	SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	www.sglvb.de
M, N, NO, S, O, SW, A-W	BSV AOK Leipzig e.V.	www.bsv-aok.de
M, N, NO, SO, SW, W, A-W	Aktive Senioren Leipzig e.V.	www.aktive-senioren-leipzig.de
M, SO	L.E. Sport e.V.	www.le-sport.de
Mitte	SV Lokomotive Leipzig-Mitte e.V.	www.lok-leipzig-mitte.de
Mitte	HSG DHfK Leipzig e.V.	hsg@rz.uni-leipzig.de
Mitte	HSG Technische Hochschule e.V.	www.hsg-th-leipzig.de
Mitte	Boxring ATLAS Leipzig e.V.	www.boxring-atlas.de
N, NO	SG Motor-Gohlis-Nord Leipzig e.V.	www.mogono-leipzig.de
N, NO, SW	Postschwimmverein Leipzig e.V.	www.postsvleipzig.de
N, NW	Physio Vital e.V.	www.medandsports.de
N, NW	SV Vorwärts Leipzig e.V.	sv.vorwaerts@gmx.de
N, SW	TSV Leipzig 76 e.V.	www.tsvleipzig76.de
NO, SW, W	Verein für Sport, Gesundheit u. Bildung IMPULS e.V.	www.sgbimpuls.de
Südost	Schwimmverein Automation e.V.	www.schwimmteam-leipzig.de
Südost	SV Brehmer Leipzig e.V.	svbrehmer@freenet.de
Südwest	Bewegungs- u. Gesundheits-SV Plagwitz e.V.	www.bgsv-plagwitz.de
SW, W	SV Handwerk Leipzig e.V.	www.sv-handwerk-leipzig.de
SW, W	Schwimmverein Miltitz e.V.	www.schwimmverein-miltitz.info
SW, W	SC DHfK Leipzig e.V.	www.scdhfk.de
West	Leipziger-Pinguine e.V.	www.Leipziger-Pinguine-ev.de



SEGELN



Foto: Sächsischer Seglerverband e.V.

Mögen Sie den frischen Wind auf der Haut und das Plätschern der Wellen? Sind Sie gern draußen, auch wenn es stürmt? Dann sollten Sie unbedingt einmal Segeln ausprobieren. Zu Beginn kann es schon sehr interessant sein, mit jemandem mitzusegeln, ohne gleich selbst Aufgaben auf dem Boot zu übernehmen. Bei Gefallen sollten Sie sich einen Segelverein oder eine Segelschule suchen, um auch selbst einmal das Steuer in die Hand nehmen zu können. Mit ein wenig Übung und einer entsprechenden Ausbildung kann man als Fahrtensegler*in auch entferntere Segelreviere entdecken.

Grundsätzliches

Segeln ist ein absoluter Frischluftsport! Die sich stetig weiterentwickelnde Seenlandschaft rund um Leipzig bietet für jeden Segelwilligen ein passendes Revier mit entsprechender Infrastruktur an Segelvereinen und -schulen. Dieser Sport ist hoch interessant und kann auch im späteren Erwachsenenalter noch erlernt werden, bedarf allerdings einer entsprechend guten Kondition und Koordination. Das Einholen eines ärztlichen Rates im Vorfeld ist in jedem Fall zu empfehlen. Segeln schult die Reaktionsfähigkeit und das Gleichgewicht und fördert die Fitness. Die aktive Auseinandersetzung mit der Natur (Wind, Strömung) und die Anforderungen beim Manövrieren halten zudem den Geist fit und wach.

Was ist zu beachten?

Eine gute Schwimmfähigkeit ist Grundvoraussetzung für sicheres Segeln. Trotzdem sollte auf dem See sicherheitshalber eine Schwimmweste getragen werden. Um Wind und Wetter zu trotzen, braucht man entsprechend passende Kleidung und rutschfeste Schuhe. Auf dem Wasser ist Lichtschutz ein sehr wichtiges Thema, die Haut sollte mit Sonnencreme, die Augen mit Sonnenbrille und der Kopf mit Sonnenhut geschützt werden. Die oft besprochene Seekrankheit spielt auf den hiesigen Seen aufgrund des geringen Wellengangs keine Rolle.

Wo?

Die Leipziger Segelvereine bieten jedem Interessierten die Möglichkeit, sich unkompliziert mit dem Sport vertraut zu machen, Boote auszuleihen, aber auch eine Ausbildung bis hin zu den verschiedenen Segelscheinen zu absolvieren. Darüber hinaus gibt es zahlreiche kommerzielle Segelschulen in der Region.



Foto: Wolfram Köhler

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
Süd	Surf- und Kite Verein Leipzig e.V.	www.skvl.de
Südwest	Leipziger Sportverein Südwest e.V.	www.lsv-suedwest.de
Südwest	Seesegelgemeinschaft Leipzig e.V.	www.seesegelgemeinschaft.de
Südwest	Leipziger Seesportclub e.V.	www.lsc-leipzig.de
SW, W	Seglerverein Leipzig e.V.	www.seglerverein.de
West	SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	www.sglvb.de



Foto: BSV AOK Leipzig e. V.

Jeder Mensch hat ein Gefühl für Rhythmus. Und die meisten Menschen bewegen sich sehr gern zu Musik, ob bei einer Feier oder auf einem Ball. Tanzsport ist aber noch mehr als tänzerische Bewegung zu Musik, denn Tanzsport macht fit und erhält die Gesundheit. Tanzen steht nicht nur für Geselligkeit und Spaß, es fördert die Kondition und insbesondere die Koordinationsfähigkeit sowie die Gedächtnisleistung. Darüber hinaus dient Tanzen natürlich der Ausdauer und damit Ihrer gesamten Fitness.

Grundsätzliches

Wie in jedem Sport tut regelmäßiges Training besonders gut. Ein bis zwei Trainingseinheiten wöchentlich, die an Ihr Alter und Ihren Trainingsstand angepasst sind, bauen Ihren Wissensschatz an Tanzfiguren und -schritten immer weiter aus. Schrittkombinationen entstehen bald wie von selbst und können auf Wunsch auch mit dem Deutschen Tanzsportabzeichen unter Beweis gestellt werden.

Was ist zu beachten?

Viele Vereine bieten Gruppen für Singles an, so dass man nicht unbedingt einen festen Tanzpartner mitbringen muss. Tanzstile wie zum Beispiel Linedance oder Kreistänze zählen in diese Kategorie und werden in der Gruppe getanzt. Von Vorteil sind bequeme Kleidung und saubere, nicht zu schwere Schuhe, in denen Sie sich gut bewegen können.

Wo?

In Leipzig gibt es zahlreiche Tanzsportvereine. Viele unterhalten eigene Tanzstudios, so dass die Räumlichkeiten in der Regel nicht fern und der Weg zum Training kurz ist. Qualifizierte Tanzlehrer*innen oder Trainer*innen stehen Ihnen hier zur Verfügung. Natürlich können Sie auch an Breitensportwettbewerben oder später an Tanzturnieren teilnehmen. Alles ist möglich, aber nichts muss sein – Hauptsache man ist mit Begeisterung an der tänzerischen Bewegung dabei.

Eine Übersicht über alle Seniorentanzgruppen der Stadt ist unter www.seniorentanz-sachsen.de verzeichnet.



Foto: Seniorentanz Sachsen e.V.

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
Alt-West	Tanzsportclub Leipzig e.V.	www.tanzsportclub.de
Alt-West	Tanzsportverein Böhlitz-Ehrenberg e.V.	www.tanzsport-boehnitz-ehrenberg.de
Alt-West	L. tango e.V.	www.l-tango.de
Mitte	HSG DHfK Leipzig e.V.	hsg@rz.uni-leipzig.de
Mitte	1 st Dancing Lions Leipzig SDC e.V.	www.squaredance-leipzig.de
Mitte	Swingconnection-Leipzig e.V.	www.swingconnection-leipzig.com
Nord	Tanzclub Rot-Weiß Leipzig e.V.	www.rot-weiss-leipzig.de
Ost	Aktive Senioren Leipzig e.V.	www.aktive-senioren-leipzig.de
Ost	TAP FOR FUN e.V.	www.tapforfun-leipzig.de
Ost	LineAngels e.V.	www.lineangels.de
Südost	1. TSC Grün-Gold Leipzig 1947 e.V.	www.gruen-gold-leipzig.de
West	Tanzklub Blau-Gold Leipzig e.V.	www.tk-blau-gold-leipzig.de
West	Leipziger Ski-Club e.V.	www.leipziger-skiclub.de



TENNIS



Foto: Jochen A. Meyer

Tennis bedeutet vielen Spieler*innen Spaß, Geselligkeit, Anerkennung, Gesundheit und Fitness. Tennis erfordert eine gute Beweglichkeit und Koordination, Ballbeherrschung und Schlagtechnik, sowie schnelles Reagieren und taktisches Denken. Immer wieder muss man auf unerwartete Situationen blitzschnell reagieren und darf die richtige Technik nicht vergessen.

Grundsätzliches

Ein regelmäßiges Training erreicht eine Automation der wichtigsten Grundschläge und ein kräfteschonendes Spiel, bedingt durch die bessere Koordination. Sportmediziner*innen raten zu maximal drei Trainingseinheiten pro Woche, um Schulter, Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke allmählich an die Belastungen heranzuführen, die durch das ständige Beschleunigen und Bremsen hervorgerufen werden.

Was ist zu beachten?

Beim Tennis kommt es auf die richtige Dosierung an: Sie sollten sich nicht zu viel zumuten und auf die eigene körperliche Fitness und Witterungsverhältnisse, wie große Hitze, Rücksicht nehmen. Wer akute oder chronische Beschwerden der Knie-, Hüft- und Schultergelenke sowie der Wirbelsäule hat, sollte vor der Aufnahme eines Trainings ärztlichen Rat einholen. Gelenkschonender ist das Spielen auf Sandplätzen. Gutes Schuhwerk mit Dämpfungspuffern und ein Sweatshirt oder Pullunder, der beim Einspielen den Rücken warm hält, gehören genauso in die Tennistasche wie ein leichter, gut bespannter Schläger. Lassen Sie sich am besten in einem Tennisverein oder Fachgeschäft beraten.

Wo?

In Leipzig wird in vielen Vereinen Tennis gespielt - einer von ihnen ist sicher auch in Ihrer Nähe. Dort werden viele Angebote für Tennisfreizeitmannschaften und individuelle Trainerstunden unterbreitet.



Foto: Jochen A. Meyer

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
Alt-West	TC Böhlitz-Ehrenberg e.V.	www.tc-boehlizt-ehrenberg.de
Alt-West	Tennisclub Grün-Weiß Leipzig e.V.	www.tennisclub-leipzig.de
Alt-West	Sportverein Lindenau 1848 e.V.	www.lindenau1848.de
Mitte	Tennisclub RC Sport e.V. Leipzig	www.rcsport-leipzig.de
Mitte	Leipziger Tennisclub 1990 e.V.	www.ltc1990.de
Nord	TC Wacker Gohlis e.V.	www.tcwackergohlis.de
Nord	TC Rosenthal e.V.	www.tcrossenthal.club
Nord	TuS Leipzig-Mockau e.V.	frank-pappusch@t-online.de
Nordost	Sportvereinigung Leipzig 1910 e.V.	https://svleipzig1910.de/
Nordwest	TC Leipzig-Wahren e.V.	www.tc-leipzig-wahren.de
Süd	SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	www.sglvb.de
Süd	TC Blau-Weiß Leipzig e.V.	www.blauweissleipzig.de
Südost	ATV zu Leipzig von 1845 e.V.	www.atv1845.de
Südost	Hockey- und Tennisclub Leipzig SO e.V.	www.HTC-Leipzig.de
Südwest	Leipziger Sport-Club 1901 e.V.	www.lsc1901.de
Südwest	SV Schleußig 1990 e.V.	www.svschleussig.de



TISCHTENNIS



Foto: SSB Leipzig e.V.

Tischtennis wird oft als das schnellste Ballspiel der Welt bezeichnet. Neben den Angeboten in Vereinen ist Tischtennis als Freizeitsportart aus Gärten, Garagen, Kellern, Freizeittreffs usw. nicht mehr wegzudenken.

Wichtige Faktoren beim Tischtennis sind Reaktionsfähigkeit, Koordination, Schnelligkeit und eine gute Technikbeherrschung.

Grundsätzliches

Wer mit Leistungsanspruch den Tischtennissport betreiben will, sollte zwei- bis dreimal Mal wöchentlich an den Tisch gehen und mindestens 45 bis 60 Minuten intensiv spielen. Freizeitsportler*innen und Anfänger*innen pflegen eher das Spiel miteinander mit geringerem Tempo und einfachen Techniken. Hier sollte ein- bis zweimal wöchentlich zwischen 30 und 45 Minuten gespielt werden.

Was ist zu beachten?

Tischtennis ist ein Familiensport, denn hier können jung und alt gemeinsam am Tisch stehen und miteinander spielen. Der Spaßfaktor ist daher von vornherein garantiert. Durch die Möglichkeit, das Spieltempo und die Spielform den Teilnehmern anzupassen, ist Tischtennis für jedes Alter – auch als Anfänger*in – geeignet.

Mit gezielten Programmen im Rahmen des Gesundheitssportes wird die Herz-Kreislauf-Belastung verbessert, eine Über- oder Unterforderung ist ausgeschlossen. Und Verletzungen sind beim Tischtennis so gut wie unbekannt.

Wo?

Tischtennis wird in Leipzig flächendeckend angeboten. Ein passender Verein ist sicherlich in Ihrer Nähe zu finden. Neben dem Wettkampfsport, der in allen Altersklassen bis sogar über 85 Jahre gespielt wird, sind vor allem Hobby- und Freizeitgruppen in den Vereinen vertreten. Zunehmend gibt es auch spezielle Angebote im Tischtennis-Gesundheitssport. Darüber hinaus ist Tischtennis überall möglich – ein Tisch und ein/e Partner*in reichen aus.



Foto: SSB Leipzig e.V.

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
Alt-West	LTTV „Leutzscher Füchse“ 1990 e.V.	www.leutzscher-fuechse.de
Alt-West	HSG DHfK Leipzig e.V.	hsg@rz.uni-leipzig.de
Alt-West	Sportverein Blau-Weiß Lindenau e.V.	www.sv-bw-lindenau.de
M, S	SV Eintracht Leipzig-Süd e.V.	www.eintrachtleipzigued.de
Mitte	SV Makkabi Leipzig e.V.	www.makkabi-leipzig.de
Mitte	SV Rotation Süd Leipzig e.V.	www.rotation-sued-leipzig.de
Mitte	SG Clara Zetkin Leipzig e.V.	www.sgclarazetkin-leipzig.de
Nord	SV Eintracht Wiederitzsch e.V.	www.eintracht-wiederitzsch.de
Nord	Tischtennisclub MWL e.V.	www.ttc-mwl.de
Nord	SG Motor-Gohlis-Nord Leipzig e.V.	www.mogono-leipzig.de
Nord	Sportvereinigung Leipzig 1910 e.V.	https://svleipzig1910.de/
Nord	WSG Neu-Gohlis e.V.	www.wsgneugohlis.de
Nord	BSV Standortverwaltung Leipzig e.V.	michael.volleyball@me.com
Nordwest	SV Sternburg Lützschena-Stahmeln e.V.	www.svsternburg.de
Ost	SV Mölkau 04 e.V.	www.svmoelkau04.de
Ost	Postsportverein Leipzig e.V.	www.postsportverein-leipzig.de
Südost	TTC Holzhausen e.V.	www.ttc-holzhausen.de
Südwest	Leipziger Sportverein Südwest e.V.	www.lsv-suedwest.de
Südwest	Leipziger Sport-, Spiel- u. Wanderverein „vital“ e.V.	www.lssw-vital.de



VOLLEYBALL



Foto: SSB Leipzig e.V.

Volleyball gehört zu den beliebtesten Mannschaftsportarten, besonders bei Frauen und Mädchen. Auf Grund der Trennung durch das Netz erhält es einen sehr fairen Charakter. Trotzdem sind Teamgeist und Kampf stark ausgeprägt. Zudem ist es eine Sportart, in der gemischte Mannschaften zum normalen Erscheinungsbild gehören. Mit der Geburt von Beach-Volleyball bekam der beliebte Mannschaftssport eine attraktive „Kleine Schwester“ für den Sommer hinzu, die inzwischen sogar zu einer eigenen olympischen Sportart aufgestiegen ist.

Grundsätzliches

Um die richtigen Techniken zu erlernen, ist ein regelmäßiges Training, mindestens einmal wöchentlich, erforderlich. Beim Volleyball sind vor allem gute Sprungkraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit entscheidend. Obwohl es ein Bewegungsspiel ist, eignet es sich auf Grund der kurzen Wege hervorragend für weniger Trainierte. Der/die Trainer*in sollte gerade am Anfang darauf achten, dass der Ungeübte weder über- noch unterfordert wird. Eine wichtige Voraussetzung ist die körperliche Fitness. Vor dem Spiel ist ein leichtes Aufwärmen mit Stretching wichtig.

Was ist zu beachten?

Auch beim Volleyball gilt: Sie sollten so lange und so oft trainieren, wie es Spaß macht und der Körper sich dabei wohl fühlt. Dennoch ist das richtige Erlernen der verschiedenen Volleyballtechniken wichtig, um ein effektives Zusammenspiel zu ermöglichen. Die Verletzungsgefahr durch Gegenspieler*innen ist gering. Wichtig sind in jedem Fall hochwertige, volleyballgeeignete Sportschuhe. Außerdem sind für das Spielen auf hartem Untergrund eine lange Hose und Knieschützer empfehlenswert.

Wo?

Volleyball ist ein Freizeitsport, dem Sie fast überall nachgehen können. Auf dem Rasen, am Strand, auf offiziellen Plätzen oder in der Halle. Wer nicht nur im Urlaub spielen möchte oder das Spiel erst einmal richtig erlernen will, kann sich in einem Volleyballverein nach den verschiedenen Angeboten erkundigen. Die meisten Vereine haben Mannschaften in jeder Spielstärke und Altersklasse. Dort können Sie auch an Freizeitrunden und -turnieren oder an Wettkämpfen teilnehmen. Viele Vereine oder Schwimmbäder verfügen mittlerweile über zusätzliche Beachvolleyballfelder, auf denen kleine Feierabendturniere stattfinden.



Foto: SSB Leipzig e.V.

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
Alt-West	SG Bi BA Bo Leipzig e.V.	www.sg-bibabo.de
Mitte	L.E. Volleys e.V.	www.le-volleys.de
Mitte	SSV Eva Schulze Leipzig 01 e.V.	rklimmt@schulzentrum.de
Mitte	SG Clara Zetkin Leipzig e.V.	www.sgclarazetkin-leipzig.de
N, A-W	SG Nordvorstadt Leipzig e.V.	www.volleyball-in-leipzig.de
Nord	SG Olympia 1896 Leipzig e.V.	www.sg-olympia.de
Nord	SG Einheit Nord- Freizeit- und Familien e.V.	frank.buelow@gmail.com
Nord	BSV Standortverwaltung Leipzig e.V.	michael.volleyball@me.com
Ost	WSG Mockau-West e.V.	hanke.andrea@web.de
Ost	Spiel- und Sportverein Stötteritz e.V.	ssv-stoetteritz@gmx.de
Ost	Postsportverein Leipzig e.V.	www.postsportverein-leipzig.de
Süd	Turbine Leipzig e.V.	www.turbineleipzig.de
Südost	SV Lokomotive Engelsdorf e.V.	www.lok-engelsdorf.de
Südost	SV Liebertwolkwitz e.V.	www.sv-liebertwolkwitz.de
Südost	WSG Südost Leipzig e.V.	info@jochen-ratki.de
Südost	SV Reudnitz e.V.	www.sv-reudnitz.de
West	ATV Leipzig Volkmarshdorf 90 e.V.	www.atv-volkmarshdorf.de
West	1. Grünauer Fitness-Club 1990 e.V.	allmutfedler@web.de



WALKING | NORDIC WALKING



Foto: BSV AOK Leipzig e.V.

Walking bedeutet wörtlich übersetzt „Gehen“ und ist ein sanfter und dennoch äußerst gesundheitswirksamer Sport, der den ganzen Körper trainiert. Das sportliche Gehen ist als Einstiegs-sportart besonders für Untrainierte und Übergewichtige geeig-net. Nordic Walking ist eine spezielle Art des „Gehens“, bei dem zusätzlich Stöcke zur Unterstützung des sportlichen Bewegens eingesetzt werden. Walking und Nordic Walking haben gegen-über dem Laufen den Vorteil, dass die Belastungen für den Rücken und die Hüft- und Kniegelenke wesentlich geringer sind. Außerdem bieten sie die Möglichkeit, auch bei geringer Inten-sität noch genügend Trainingsreize zu setzen, so dass die Be-lastung für den Körper insgesamt niedriger, der Gesundheits-effekt jedoch genauso hoch ist.

Grundsätzliches

Wer regelmäßig walkt und dabei die Trainingsintensität und Trainingsdauer langsam steigert, ist auf dem richtigen Weg, die eigene Fitness und Gesundheit zu verbessern. Nordic Walking gehört zu den Ausdauersportarten. Gegenüber dem Jogging und dem Walking hat es den Vorteil, dass der Kalorienverbrauch durch den Stockeinsatz um 20% gesteigert wird. Experten empfehlen ein Training zwei- bis dreimal die Woche über 30 bis 45 Minuten bei niedriger Belastung, um die Grundlagenausdauer und damit Herz und Kreislauf am besten zu stärken. Senior*innen sollten auf jeden Fall mit Pulsmessungen ihre Belastung kontrollieren, am besten mit einer Pulsuhr aus dem Fachgeschäft oder per Hand in kleinen Pausen (siehe Seite 11).

Was ist zu beachten?

Für den Einstieg benötigen Sie außer guten Walking- oder Joggingschuhen keine be-sondere Ausrüstung. Lassen Sie sich beim Kauf der Schuhe in einem Fachgeschäft beraten. Damit die Gelenke geschont werden, müssen die Schuhe optimale Dämp-fungseigenschaften haben und durch ihre Form das natürliche Abrollen der Füße un-terstützen. Für das Nordic Walking benötigen Sie zusätzlich spezielle Stöcke, um die Sportart auszuüben.

Regen ist übrigens kein Grund, das Training ausfallen zu lassen. Eine wasserdichte und atmungsaktive Trainingsjacke bietet genügend Schutz gegen Nässe. Wind und Wetter zu trotzen, setzt außerdem positive Klimareize, die das Immunsystem stärken. Walking bedeutet im Grunde nichts anderes als die sportliche Version unseres Alltag-

gehens, so dass Sie keine besondere Gehetechnik erlernen müssen. Der Unterschied besteht lediglich darin, dass die Arme an der Gehbewegung aktiv beteiligt sind und die Schrittfrequenz höher ist als gewöhnlich. Die Arme sind rechtwinklig gebeugt und schwingen betont gegengleich mit. Atmen Sie gleichmäßig - wenn Sie ins Schnaufen geraten, drosseln Sie lieber das Tempo.

Nordic Walking bietet sich auch für Menschen mit leichteren Gelenkbeschwerden an. Durch den Einsatz der Stöcke wird zum einen die Muskulatur des Oberkörpers mittrainiert und zum anderen werden Fußgelenke, Knie und Hüfte um rund 30 % entlas-tet. Durch die niedrige Belastung und die gute Dosierbarkeit ist es besonders zur Ge-wichtsreduktion bei übergewichtigen Menschen geeignet, da die Gelenke geschont werden. Für einen effektiven Einsatz der Stöcke ist eine Technikschiulung angebracht. Zusätzlich lässt sich die Belastung durch eine Kontrolle des Pulses sehr gut steuern. Die Stocklänge sollte etwa 2/3 der Körpergröße entsprechen. In vielen Sportverei-nen werden die Stöcke kostenfrei an die Mitglieder verliehen.

Wo?

Walking und Nordic Walking können fast überall und zu jeder Jahreszeit ausgeübt werden. Wenn Sie die Natur genießen und sich entspannen möchten, empfiehlt sich der Wald, auf dessen weichem Boden sich besonders gelenkschonend walken lässt. Beim Nordic Walking eignet sich selbst holpriger Untergrund auch für Ältere, da die beiden Stöcke zusätzliche Sicherheit verleihen. Aufgrund sicherheitsbegünstigender Eigenschaften wie Beleuchtung und hohe Frequenz, sowie einer guten Park-platzversorgung ist der Clara-Zetkin-Park besonders gut geeignet. Wollen Sie nicht allein walken, schließen Sie sich vielleicht einer Walkinggruppe an.

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
M, O, W	Aktive Senioren Leipzig e.V.	www.aktive-senioren-leipzig.de
Mitte	HSG DHFK Leipzig e.V.	hsg@rz.uni-leipzig.de
Mitte	SG Olympia 1896 Leipzig e.V.	www.sg-olympia.de
Mitte	Gesundheitssportverein Leipzig e.V.	www.gesundheitssportverein.de
NO, N	TSV Einheit Lindenthal e.V.	www.tsv-lindenthal.de
Südwest	BSV AOK Leipzig e.V.	www.bsv-aok.de
West	Gesundheitssport Dr. Heine e.V.	www.sport-heine.de



WANDERN

In Deutschland hat das Wandern eine große Tradition. Schon die Pädagogen des 18. Jahrhunderts haben es in ihr Konzept eingebaut und auch in der Turnbewegung spielte das Wandern von Anfang an eine große Rolle. Beim Wandern steht neben dem Zurücklegen einer größeren Strecke das Naturerlebnis im Vordergrund. Doch die Erhaltung der Gesundheit, die Prüfung der eigenen Leistungsfähigkeit, Selbstbestätigung und Kontakt mit Gleichgesinnten sind ebenfalls die Motivation neben der Freude an der Natur und dem Wiedersehen einst erlebter Landschaften. Sportliches Gehen, Wandern und Bergwandern bauen körperlich und seelisch auf und können unsere Beziehung zur Natur und Umwelt vertiefen. Der große Vorteil dieser Sportarten ist, dass die Belastung selbstständig und individuell gestaltet werden kann und die natürlichen Bewegungsräume jederzeit verfügbar sind.

Grundsätzliches

Das Wandern unterscheidet sich in der Frage der Häufigkeit nicht von anderen Sportarten. Die Regelmäßigkeit spielt eine große Rolle. Nur dann stellt sich eine Anpassung des Kreislaufes, der Muskulatur und der allgemeinen Leistungsfähigkeit ein, die der Gesundheit förderlich ist. Das Wandern hat für Seniorinnen und Senioren die gleiche Bedeutung wie für Jüngere das Laufen. Die Belastung des Stütz- und Bewegungsapparates ist viel geringer als beim Jogging. Der komplexe gesundheitliche Wert und das geringe Überlastungs- und Verletzungsrisiko im Vergleich zum Laufen machen das Wandern für Ältere zur besonders geeigneten sportlichen Betätigung. Als aktive Wanderer werden Personen definiert, die wenigstens einmal pro Woche oder im Urlaub mehrmals wöchentlich eine Wanderung von mehr als 1,5 bis 2 Stunden unternehmen. Für geübte Ältere sollte beim sportlichen Wandern ein solcher Ausflug 10 bis 25 km umfassen und ein Tempo im Mittel von 4 bis 5 km/Stunde erreicht werden.

Was ist zu beachten?

Vielfältige Eindrücke, frische Luft und die meist allgemeine Ermüdung unterstützen den Erholungswert des Wanderns. Selbst ohne nachweisbare Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System ist es deshalb für den älteren Menschen empfehlenswert. Auch gemächliches Wandern (und Strandwandern) führt zumindest zu einer Umstimmung des vegetativen Nervensystems.

Wandern eignet sich als Rehabilitationssport für Infarktpatienten und Kreislaufkranke, für Asthmatiker und andere Atemwegserkrankte. Für alle Wanderungen sollte immer auf die den Witterungsbedingungen angepasste Bekleidung geachtet und gute Wander- oder Trekkingschuhe mit gelenkschonender Dämpfung getragen werden.



Foto: Bernhard Müller

Bei Wanderungen mit einer Streckenlänge von über 10 km oder über 2 Stunden sind Teleskopstöcke, ein leichter Rucksack mit Schutzkleidung sowie Proviant und Erste-Hilfe-Ausrüstung ratsam.

Wo?

Leipzig verfügt über das größte zusammenhängende Stadtwaldgebiet Europas. Dazu kommen die Fluss- und Auenlandschaft und die neuen Seen im Südraum Leipzigs, die sich hervorragend zum Wandern und zu weiterer sportlicher Betätigung eignen. Darüber hinaus bieten sich im näheren Leipziger Umland viele Möglichkeiten für das individuelle Wandern an.

Aber auch Sportvereine richten im Leipziger Umland in vielfältiger Form Wanderungen für ihre Mitglieder aus und bieten organisierte Fahrten in Wandergebiete deutschlandweit oder im Ausland an.

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
Mitte	Verein Leipziger Wanderer e.V.	www.wanderverein-leipzig.de
Mitte	Universitätsportclub Leipzig e.V.	www.usc-leipzig.de
Mitte	SV Makkabi Leipzig e.V.	www.makkabi-leipzig.de
Ost	Aktive Senioren Leipzig e.V.	www.aktive-senioren-leipzig.de
Süd	Allgemeiner Leipziger Wanderverein e.V.	www.leipzigwandert.de
Süd	SV Aufbau Entwurf e.V.	falkhenschel@online.de
Süd	SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	www.sglvb.de
Südost	SV Brehmer Leipzig e.V.	svbrehmer@freenet.de
Südost	Lauf- und Wanderfreunde Leipzig e.V.	www.lfw-leipzig.de
Südwest	FC Blau-Weiß Leipzig e.V.	www.bwleipzig.de



YOGA



Foto: SSB Leipzig e.V.

Yoga ist in Asien, speziell in Indien, seit Jahrhunderten lebendige Alltagspraxis. Seit Ende des 19. Jahrhunderts wurde es im europäischen Raum bekannt. In den westlichen Kulturen hat Yoga die unterschiedlichsten Abwandlungen erfahren: gymnastische Übungen und Atemtechniken zur Bewältigung des modernen Alltags, Entfaltung der schöpferischen Intelligenz im Menschen und der vollen sinnlichen Wahrnehmung, der psychosomatischen Gesundheitsvorsorge und in der Therapie.

Grundsätzliches

Für Ältere kann Yoga eine Hilfe sein, um körperliche und seelische Vorgänge bewusst zu machen, zu beobachten und zu kontrollieren, Techniken der Atmung, der Entspannung und der Konzentration zu erlernen. Yoga kann zwei- bis dreimal wöchentlich bis hin zum täglichen Üben angewendet werden. Entscheidend für die Wirkung und den Erfolg sind eine altersgemäße Auswahl der Übungen und eine sorgfältige Anleitung.

Was ist zu beachten?

Die traditionellen Yogaübungen verlangen oft extreme Dehnungen und Dehnbewegungen der Wirbelsäule und der Hüft- und Schultergelenke, die bei unsachgemäßer Ausführung nicht unbedenklich sind.

Einzelne Techniken und Übungen des Yogas sind für Ältere durchaus geeignet und sehr hilfreich. Beispielsweise wirken sich Übungen zur Atemtechnik mit vertiefter Bauchatmung positiv auf das Wohlbefinden und die Stresstoleranz aus. Kontrollierte Haltungen und Bewegungen verbessern das Körperbewusstsein und die Körperkontrolle.

Wo?

In Leipzig wird Yoga durch nachfolgende Vereine angeboten:

Stadtbezirk	Vereinsname	Homepage
A-W, M	Gesundheitssportverein Leipzig e.V.	www.gesundheitssportverein.de
Nord	Betriebssportverein St.Georg Leipzig e.V.	www.sanktgeorg.de
Südwest	Aktive Senioren Leipzig e.V.	www.aktive-senioren-leipzig.de
Südwest	Bewegungs- u. Gesundheits-SV Plagwitz e.V.	www.bgsv-plagwitz.de

Sport im öffentlichen Bewegungsraum

Neben der Teilnahme an Vereinsangeboten gibt es in Leipzig viele attraktive und abwechslungsreiche Möglichkeiten, sich sportlich individuell und/oder in Gruppen im öffentlichen Raum zu bewegen. Dieses breite Spektrum an frei zugänglichen Bewegungsräumen im Wohnumfeld bietet neben den klassischen Vereins- und Schulsportstätten für Jedermann eine Gelegenheit, aktiv zu werden.

Da tendenziell der Anteil des Sports im Freien noch ansteigen wird, hat sich die Stadt Leipzig im „Sportprogramm 2024 für die Stadt Leipzig“ und im „Integrierten Stadtentwicklungskonzept“ deutlich auf den Ausbau und die Verbesserung der Sport- und Bewegungsbedingungen im öffentlichen Raum festgelegt.

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über die Möglichkeiten, welche sich Ihnen in Leipzig bieten.

Laufen, Wandern, Walking

Von Läufer*innen stark frequentiert sind der Johannapark und der Clara-Zetkin-Park. Im letzteren ist auch der Telekom-Running-Track zu finden, eine 3 km lange und durchgängig beleuchtete Runde mit angrenzenden Parkmöglichkeiten und Anbindung an die Gastronomie. Im nördlichen Auewald mit dem Aueensee gibt es speziell für Läufer*innen gekennzeichnete Wegstrecken. Der südliche Auewald zwischen Schleußiger Weg und Brückenstraße bietet beste Laufwege durch die einzigartige Leipziger Auenlandschaft bis hin zum Cospudener See.

Radfahren

Das flache Leipziger Umland und die gute Anbindung an den öffentlichen Personennahverkehr eröffnen unzählige Möglichkeiten für Radtouren und Ausflüge. Die Stadt Leipzig hat einen kostenfreien Fahrradstadtplan verlegt, welcher bei der Planung einer innerstädtischen Tour zu Rate gezogen werden kann. Darüber hinaus finden Sie auf der Webseite des Tourismusvereins www.leipzigerneuseenland.de interessante Radtouren und Vorschläge.

Wassersport

Die Leipziger Fließgewässer und deren Verknüpfungen bieten ideale Bedingungen für alle Aktivitäten auf dem Wasser. Detaillierte Informationen finden Sie in der Wasserwanderkarte des Vereins „Pro Leipzig“ oder unter www.leipzigerneuseenland.de. Die Webseite des Tourismusvereins verfügt über 7 verschiedene Wasserwanderrouten – so sollte jeder eine passende Strecke für sich finden. Weiterhin gibt es eine Übersicht über Bootsverleihe und geführte Kanutouren.



Foto: SBV e.V.

Schwimmen

In den Leipziger Schwimmhallen werden auch Schwimmzeiten außerhalb des Vereinssports angeboten. In den warmen Monaten locken natürlich die herrlichen Seen rund um Leipzig und die Freibäder ins kühle Nass. Für die kalte Jahreszeit verfügen drei der Schwimmhallen über eine Sauna.

www.L.de/sportbaeder.de

Stadtbezirk	Schwimmhalle	Adresse	Sauna
West	Grünauer Welle	Stuttgarter Allee 7	ja
Ost	Sachsen-Therme	Schongauerstraße 19	ja
Nord	Schwimmhalle Mitte	Kirschbergstraße 84	
Nord	Schwimmhalle Nord	Kleiststraße 54	
Nord	Schwimmhalle Nordost	Schönefelder Allee 26	
Mitte	Schwimmhalle Süd	Tarostraße 10	
Südost	Schwimmhalle Südost	Kolmstraße 35	
Alt-West	Schwimmhalle West	Hans-Driesch-Straße 52 a	
Südwest	Sportbad an der Elster	Antonienstraße 8	ja

Stadtbezirk	Freibad	Adresse
Südwest	Sommerbad Kleinzschocher	Küchenholzallee 75
Mitte	Schreiberbad	Schreiberstraße 15
Südost	Sommerbad Südost	Oststraße 173
Nordost	Sommerbad Schönefeld	Volbedingstraße 39
Nordwest	Ökobad Lindenthal	Am Freibad 3

Minigolf

Im Leipziger Stadtgebiet gibt es 2 Minigolfanlagen:

Nähe Bruno-Plache-Stadion

1. BSG Leipzig e.V. | Connewitzer Straße 21 | Telefon 0341 8611744

Im Clara-Zetkin-Park

BSV AOK Leipzig e.V. | Anton-Bruckner-Allee 1 | Telefon 0341 4773300

Wenn Sie einen Besuch einer Minigolfanlage planen, informieren Sie sich bitte im Vorfeld telefonisch über die Öffnungszeiten.

Verzeichnis der Sportvereine – Alphabetisch

VEREINSNAME SPORTART	HOMEPAGE STADTBEZIRK
„Sonne bewegt Berge“ e.V. Reha- und Gesundheitssport	www.sonne-bewegt-berge.de M, N, W, Markranstädt
1st Dancing Lions Leipzig SDC e.V. Tanzen	www.squaredance-leipzig.de Mitte
1. FC Lokomotive Leipzig e.V. Allgemeine Sportgruppe	www.lok-leipzig.com Südost
1. Grünauer Fitness-Club 1990 e.V. Allgemeine Sportgruppe, Gymnastik, Volleyball	allmutfedler@web.de West
1. Radsportverein Leipzig 1990 e.V. Radfahren	www.1-rvl-1990.de Südwest
1. TSC Grün-Gold Leipzig 1947 e.V. Tanzen	www.gruen-gold-leipzig.de Südost
Akademischer Ruderverein zu Leipzig e.V. Rudern	www.arvleipzig.de Mitte
Aktive Senioren Leipzig e.V. Kegeln, Reha- und Gesundheitssport, Schwimmen, Tanzen, Walking/Nordic Walking, Wandern, Wassergymnastik, Yoga	www.aktive-senioren-leipzig.de M, N, NO, O, S, SO, SW, W, A-W
Allgemeiner Leipziger Wanderverein e.V. Wandern	www.leipzigwandert.de Süd
ATV Leipzig Volkmarsdorf 90 e.V. Gymnastik, Reha- und Gesundheitssport, Volleyball	www.atv-volkmarsdorf.de O, W
ATV zu Leipzig von 1845 e.V. Gymnastik, Tennis	www.atv1845.de SO, W
Betriebssportgemeinschaft Chemie Leipzig e.V. Allgemeine Sportgruppe, Kegeln	www.chemie-leipzig.de Alt-West
Betriebssportverein St. Georg Leipzig e.V. Yoga	www.sanktgeorg.de Nord
Bewegung ist Leben Gesundheits-SV Leipzig e.V. Rehabilitationssport	www.reha-sport-leipzig.de Süd
Bewegungs- u. Gesundheits-SV Plagwitz e.V. Allgemeine Sportgruppe, Rehabilitationssport, Schwimmen, Yoga	www.bgs-v-plagwitz.de Südwest
Bewegungszentrum Liebertwolkwitz - Verein für Reha- und Präventionssport e.V. Rehabilitationssport	contact@fitundfair.de Südost

B

VEREINSNAME SPORTART	HOMEPAGE STADTBZIRK
Boxring ATLAS Leipzig e.V. Schwimmen	www.boxring-atlas.de Mitte
Brettspielgemeinschaft Grün-Weiß Leipzig e.V. Schach	www.bsg-gruenweiss-leipzig.de Alt-West
BSV AOK Leipzig e.V. Kegeln, Laufsport, Reha- und Gesundheitssport, Schwimmen, Walking/Nordic Walking	www.bsv-aok.de A-W, M, N, NO, O, S, SW
BSV Schönau 1983 e.V. Fußball	bsv-schoenau@t-online.de Alt-West
FC Blau-Weiß Leipzig e.V. Wandern	www.bwleipzig.de Südwest
Gehörlosen-SV Leipzig 1907 e.V. Gehörlosensport	www.gsv-leipzig1907.de Südost
Germania Kanusport e.V. Kanu	www.germania-kanusport.de Südwest
Gesund & Aktiv im Eulenbaumhaus e.V. Reha- und Gesundheitssport	gesund.aktiv.eulenbaumhaus@web.de Mitte
Gesund in Leipzig e.V. Rehabilitationssport	www.gesundinleipzig.com Ost
Gesundheitssport Dr. Heine e.V. Rudern, Walking/Nordic Walking	www.sport-heine.de A-W, W
Gesundheitssportverein Körperkapital e.V. Gymnastik	www.koerperkapital.de Alt-West
Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Allgemeine Sportgruppe, Behindertensport, Reha- und Gesundheitssport, Schwimmen, Walking/Nordic Walking, Wassergymnastik, Yoga	www.gesundheitssportverein.de A-W, M
Hockey- und Tennisclub Leipzig SO e.V. Tennis	www.HTC-Leipzig.de Südost
HSG DHfK Leipzig e.V. Allgemeine Sportgruppe, Badminton, Reha- und Gesundheitssport, Schwimmen, Tanzen, Tischtennis, Walking/Nordic Walking	hsg@rz.uni-leipzig.de A-W, M, S
HSG Technische Hochschule e.V. Badminton, Schwimmen	www.hsg-th-leipzig.de M, S
JUDO-CLUB RBS Leipzig e.V. Behindertensport	www.judo-rbs.de Nordost
Kampfsport- und Fitness-Club Leipzig e.V. Gymnastik	www.kfc-leipzig.de Mitte

K

VEREINSNAME SPORTART	HOMEPAGE STADTBZIRK
Kanu- und Freizeitzentrum Leipzig SW e.V. Kanu	www.kanu-nonne-leipzig.de Südwest
Kegelsportverein Leipzig-Süd Weiß-Grün e.V. Kegeln	franz-fahrig@gmx.de Süd
Keglerverein Rückmarsdorf e.V. Kegeln	reinhard.morenz@gmx.de Alt-West
KSV Engelsdorf e.V. Badminton, Kegeln	Pighake@t-online.de Ost
Kulturverein Knautnaundorf e.V. Gymnastik	mario.stoebe@gmx.de Südwest
L. tango e.V. Tanzen	www.l-tango.de Alt-West
L.E. Sport e.V. Allgemeine Sportgruppe, Reha- und Gesundheitssport, Schwimmen, Wassergymnastik	www.le-sport.de M, SO
L.E. Volleys e.V. Volleyball	www.le-volleys.de Mitte
Lauf- und Wanderfreunde Leipzig e.V. Laufsport, Wandern	www.lfw-leipzig.de Südost
Laufen hilft e.V. Laufsport	www.laufenhilft-leipzig.de Mitte
Laufgemeinschaft Leipzig-Grünau e.V. Laufsport	www.lg-leipzig-gruenau.de West
Leibniz Ver. f.Funkt., Rehatr. u. Gesundhsp. e.V. Rehabilitationssport	felix.kluge@uni-leipzig.de Mitte
Leipzig Marathon e.V. Laufsport	www.leipzig-marathon-verein.de Mitte
Leipziger Behinderten- und Reha - Sportverein e.V. Behindertensport, Reha- und Gesundheitssport	www.lbrs-ev.de Mitte
Leipziger Fußball Club 07 e.V. Fußball	www.lfc07.de Nordost
Leipziger Seesportclub e.V. Segeln	www.lsc-leipzig.de Südwest
Leipziger Ski-Club e.V. Tanzen	www.leipziger-skiclub.de West
Leipziger Sport-, Spiel- und Wanderverein „vital“ e.V. Tischtennis	www.lssw-vital.de Südwest
Leipziger Sport-Club 1901 e.V. Fußball, Tennis	www.lsc1901.de Südwest

L

L

VEREINSNAME SPORTART	HOMEPAGE STADTBEZIRK
Leipziger Sportverein Südwest e.V. Badminton, Fußball, Gymnastik, Kanu, Radwandern, Segeln, Tischtennis	www.lsv-suedwest.de Südwest
Leipziger Tennisclub 1990 e.V. Tennis	www.ltc1990.de Mitte
Leipziger-Kanu-Club e.V. Kanu	www.leipziger-kc.de Südwest
Leipziger-Pinguine e.V. Schwimmen	www.Leipziger-Pinguine-ev.de West
Life and Fun Reha- und Gesundheitssportverein e.V. Rehabilitationssport	Kriegelanett@ad.de Ost
LineAngels e.V. Tanzen	www.lineangels.de Ost
LTTV „Leutzscher Füchse“ 1990 e.V. Tischtennis	www.leutzscher-fuechse.de Alt-West
Physio Vital e.V. Rehabilitationssport, Schwimmen	www.medandsports.de N, NW
Polizei-Sportverein Leipzig e.V. Allgemeine Sportgruppe	www.polizeisportverein-leipzig.de N, S
Postschwimmverein Leipzig e.V. Schwimmen	www.postsvleipzig.de N, NO, SW
Postsportverein Leipzig e.V. Allgemeine Sportgruppe, Gymnastik, Tischtennis, Volleyball	www.postsportverein-leipzig.de NO, O
Radsportverein „AC“ Leipzig e.V. Radfahren	www.acleipzig.de M, SW
RasenBallSport Leipzig e.V. Fußball	www.DieRotenBullen.com Mitte
Reha- u. Gesundheits-SV leichter Leben e.V. Allgemeine Sportgruppe, Reha- und Gesundheitssport	www.verein-leichter-leben.de Mitte
Rehabilitation- und Gesundheitssportverein „Aktiv e.V.“ Allgemeine Sportgruppe, Rehabilitationssport	www.Rehasportverein-Leipzig.de Südwest
Rehabilitations- u. Gesundheits-SV Mitte-Süd e.V. Reha- und Gesundheitssport	www.leipzig-gesundheitssport.de Mitte
Rennsportverein Speiche e.V. Radfahren	www.rsv-speiche.de Südwest
Rollstuhl-Karate Deutschland e.V. Behindertensport	www.rollstuhl-karate.de Ost
Roter Stern Leipzig 99 e.V. Allgemeine Sportgruppe, Fußball, Radfahren	www.rotstersternleipzig.de Süd

P

R

VEREINSNAME SPORTART	HOMEPAGE STADTBEZIRK
Ruderverein Triton 1893 e.V. Leipzig Rudern	www.rv-triton.de Südwest
SC DHfK Leipzig e.V. Behindertensport, Kanu, Radfahren, Reha- und Gesundheitssport, Rudern, Schwimmen	www.scdhfk.de A-W, M, O, SW, W
Schachclub Leipzig-Lindenau e.V. Schach	www.sc-leipzig-lindenau.de West
Schachfreunde Fortuna Leipzig e.V. Schach	www.sk-fortuna-leipzig.de Ost
Schachgemeinschaft Leipzig e.V. Schach	www.schachgemeinschaft-leipzig.de Mitte
Schachverein Springer Leipzig e.V. Schach	www.svspringerleipzig.jimdofree.com Süd
Schwimm- und Sportverein Leutzsch e.V. Schwimmen	www.ssvleutzsch.de Alt-West
Schwimmverein Automation e.V. Schwimmen	www.schwimmteam-leipzig.de Südost
Schwimmverein Miltitz e.V. Schwimmen	www.schwimmverein-miltitz.info SW, W
Seesegelgemeinschaft Leipzig e.V. Segeln	www.seesegelgemeinschaft.de Südwest
Seglerverein Leipzig e.V. Segeln	www.seglerverein.de SW, W
SG Bi BA Bo Leipzig e.V. Schach, Volleyball	www.sg-bibabo.de A-W, SW
SG Clara Zetkin Leipzig e.V. Tischtennis, Volleyball	www.sgclarazetkin-leipzig.de Mitte
SG Einheit Nord- Freizeit- und Familien e.V. Volleyball	frank.buelow@gmail.com Nord
SG ISO Leipzig e.V. Gymnastik	www.sg-iso.de Nord
SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V. Allgemeine Sportgruppe, Fußball, Kanu, Kegeln, Schwimmen, Segeln, Tennis, Wandern	www.sglvb.de A-W, N, S, SW, W
SG Motor Leipzig West e.V. Kanu, Radfahren	www.motorwest.de NO, S
SG Motor-Gohlis-Nord Leipzig e.V. Gymnastik, Reha- und Gesundheitssport, Schwimmen, Tischtennis	www.mogono-leipzig.de N, NO

R

S

VEREINSNAME SPORTART	HOMEPAGE STADTBEZIRK
SG Nordvorstadt Leipzig e.V. Volleyball	www.volleyball-in-leipzig.de A-W, N
SG Olympia 1896 Leipzig e.V. Badminton, Fußball, Kegeln, Volleyball, Walking/Nordic Walking	www.sg-olympia.de M, N
SG Portitz e.V. Allgemeine Sportgruppe	reinhard.treydel@gmx.de Nordost
SG Rotation Leipzig 1950 e.V. Fußball, Kegeln	www.rotation-1950.de Nord
Spiel- und Sportverein Stötteritz e.V. Fußball, Gymnastik, Volleyball	ssv-stoetteritz@gmx.de Südost
Spielgemeinschaft Turm Leipzig e.V. Schach	www.turm-leipzig.de West
Spielsportclub Leipzig e.V. Gymnastik	klaus.rudert@gmx.com West
Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke e.V. Rehabilitationssport	www.sport-gesundheit-angerbruecke.de Mitte
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e.V. Rehabilitationssport	www.srz-leipzig.de West
Sportgemeinschaft Seehausen e.V. Gymnastik	www.sgseehausen.de Nord
Sportverein Blau-Weiß Lindenau e.V. Tischtennis	www.sv-bw-lindenau.de Alt-West
Sportverein Diakonie Leipzig e.V. Radfahren	www.sportverein-diakonie.de Mitte
Sportverein Glückauf Leipzig 74 e.V. Badminton, Gymnastik	www.sv-glueckauf-leipzig.de Nordost
Sportverein Leipzig Ost 1858 e.V. Laufsport	www.svost.de Ost
Sportverein Lindenau 1848 e.V. Fußball, Gymnastik, Tennis	www.lindenau1848.de Alt-West
Sportvereinigung Leipzig 1910 e.V. Kegeln, Tennis, Tischtennis	https://svleipzig1910.de/ N, NO
SSV Eva Schulze Leipzig 01 e.V. Volleyball	rklimmt@schulzentrum.de Mitte
SSV Neupaunsdorf-1989 e.V. Badminton	klaus-peter.niebel@ssv-neupaunsdorf.de Ost
Surf- und Kite Verein Leipzig e.V. Segeln	www.skvl.de Süd

VEREINSNAME SPORTART	HOMEPAGE STADTBEZIRK
SV Aufbau Entwurf e.V. Wandern	falkhenschel@online.de Süd
SV Brehmer Leipzig e.V. Schwimmen, Wandern	svbrehmer@freenet.de Südost
SV DKF Böhlitz-Ehrenberg e.V. Badminton, Kegeln	www.sv-dkf.de Alt-West
SV Eintracht Leipzig-Süd e.V. Fußball, Tischtennis	www.eintrachtleipzig-sued.de M, S
SV Eintracht Wiederitzsch e.V. Tischtennis	www.eintracht-wiederitzsch.de Nord
SV Fortuna Leipzig 02 e.V. Gymnastik, Kegeln	www.fortuna02.de Ost
SV Grün-Weiß Miltitz e.V. Allgemeine Sportgruppe	www.sv-gruen-weiss-miltitz.de West
SV Handwerk Leipzig e.V. Schwimmen	www.sv-handwerk-leipzig.de SW, W
SV Holzhausen e.V. Kegeln	frank.schmeisser@gmx.de Ost
SV Liebertwolkwitz e.V. Allgemeine Sportgruppe, Badminton, Fußball, Kegeln, Volleyball	www.sv-liebertwolkwitz.de Südost
SV Lipsia 93 e.V. Leipzig-Eutritzsch Fußball	www.sv-lipsia.de Nord
SV Lokomotive Engelsdorf e.V. Allgemeine Sportgruppe, Schach, Volleyball	www.lok-engelsdorf.de O, SO
SV Lokomotive Leipzig-Mitte e.V. Behindertensport, Schwimmen	www.lok-leipzig-mitte.de M, S
SV Makkabi Leipzig e.V. Schach, Tischtennis, Wandern	www.makkabi-leipzig.de Mitte
SV Mölkau 04 e.V. Badminton, Gymnastik, Kegeln, Tischtennis	www.svmoelkau04.de Ost
SV Reudnitz e.V. Volleyball	www.sv-reudnitz.de Südost
SV Rotation Süd Leipzig e.V. Tischtennis	www.rotation-sued-leipzig.de Mitte
SV Schleußig 1990 e.V. Tennis	www.svschleussig.de Südwest
SV Sternburg Lützenscha-Stahmeln e.V. Gymnastik, Tischtennis	www.svsternburg.de Nordwest

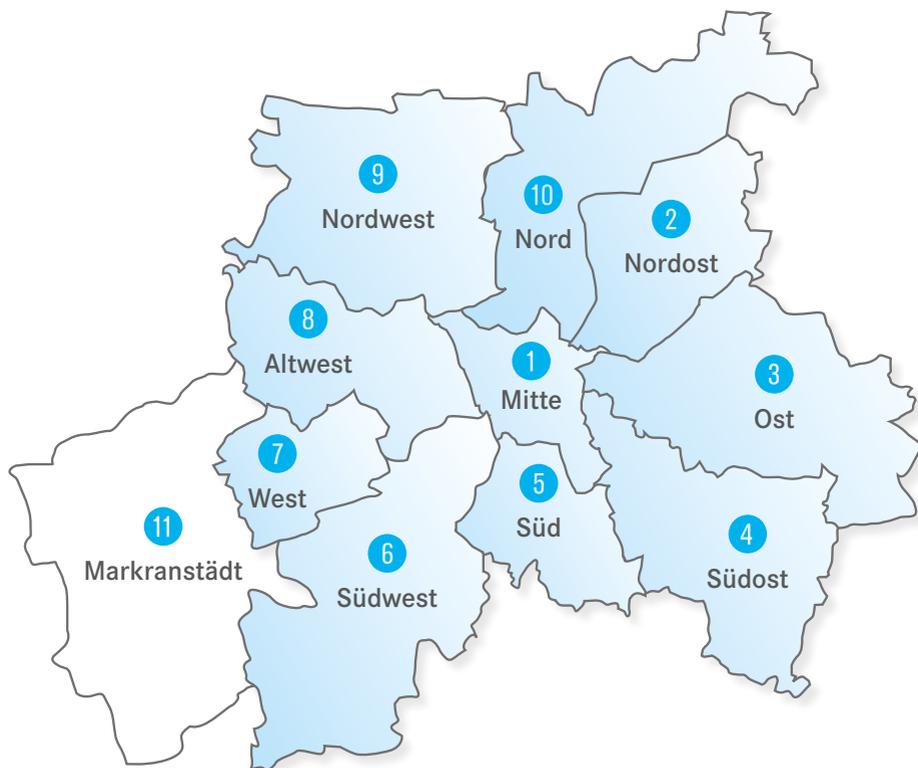
VEREINSNAME | SPORTART **HOMEPAGE | STADTBZIRK**

SV Tapfer 06 Leipzig e.V.	www.svtapfer06.de
Fußball	Ost
SV Vorwärts Leipzig e.V.	sv.vorwaerts@gmx.de
Schwimmen	N, NW
Swingconnection-Leipzig e.V.	www.swingconnection-leipzig.com
Tanzen	Mitte
Tanz- u. Sportclub Leipzig Südost e.V.	www.tenbukan.de
Allgemeine Sportgruppe	Ost
Tanzclub Rot-Weiß Leipzig e.V.	www.rot-weiss-leipzig.de
Tanzen	Nord
Tanzklub Blau-Gold Leipzig e.V.	www.tk-blau-gold-leipzig.de
Tanzen	West
Tanzsportclub Leipzig e.V.	www.tanzsportclub.de
Gymnastik, Tanzen	Alt-West
Tanzsportverein Böhlitz-Ehrenberg e.V.	www.tanzsport-boehlizt-ehrenberg.de
Tanzen	Alt-West
TAP FOR FUN e.V.	www.tapforfun-leipzig.de
Tanzen	Ost
TC Blau-Weiß Leipzig e.V.	www.blauweissleipzig.de
Tennis	Süd
TC Böhlitz-Ehrenberg e.V.	www.tc-boehlizt-ehrenberg.de
Tennis	Alt-West
TC Leipzig-Wahren e.V.	www.tc-leipzig-wahren.de
Tennis	Nordwest
TC Rosenthal e.V.	www.tcroenthal.club
Tennis	Nord
TC Wacker Gohlis e.V.	www.tcwackergohlis.de
Tennis	Nord
Tennisclub Grün-Weiß Leipzig e.V.	www.tennisclub-leipzig.de
Tennis	Alt-West
Tennisclub RC Sport e.V. Leipzig	www.rcsport-leipzig.de
Tennis	Mitte
Tischtennisclub MWL e.V.	www.ttc-mwl.de
Tischtennis	Nord
TSV 1893 Leipzig-Wahren e.V.	www.tsv-1893-leipzig-wahren.de
Allgemeine Sportgruppe, Badminton, Fußball, Laufsport	Nordwest
TSV Böhlitz-Ehrenberg 1990 e.V.	www.tsvbe.de
Fußball, Gymnastik	Alt-West

VEREINSNAME | SPORTART **HOMEPAGE | STADTBZIRK**

TSV Einheit Lindenthal e.V.	www.tsv-lindenthal.de
Gymnastik, Kegeln, Walking/Nordic Walking	N, NO, NW
TSV Leipzig 76 e.V.	www.tsvleipzig76.de
Badminton, Behindertensport, Schwimmen	N, SW, W
TTC Holzhausen e.V.	www.ttc-holzhausen.de
Tischtennis	Südost
Turbine Leipzig e.V.	www.turbineleipzig.de
Fußball, Gymnastik, Kegeln, Volleyball	Süd
Turn- und Gymnastikclub Leipzig e.V.	www.tug-leipzig.de
Allgemeine Sportgruppe	Mitte
TuS Leipzig-Mockau e.V.	frank-pappusch@t-online.de
Tennis	Nord
Universitätssportclub Leipzig e.V.	www.usc-leipzig.de
Badminton, Behindertensport, Kanu, Wandern	M, N, SW
Verein für Breitensport Schach Leipzig e.V.	www.vfb-schach-leipzig.de
Schach	Süd
Verein für Sport und Gesundheit Leipzig e.V.	karinadubois@aol.com
Rehabilitationssport	Süd
Verein für Sport, Gesundheit und Bildung IMPULS e.V.	www.sgbimpuls.de
Allgemeine Sportgruppe, Reha- und Gesundheitssport, Wassergymnastik	NO, SW, W
Verein für Vitalität von Körper und Geist e.V.	yvonne-wichert@gmx.de
Rehabilitationssport	Alt-West
Verein Leipziger Wanderer e.V.	www.wanderverein-leipzig.de
Wandern	Mitte
WSG Löbnig e.V.	Winheide@web.de
Gymnastik	Süd
WSG Mockau-West e.V.	hanke.andrea@web.de
Gymnastik, Volleyball	N, O
WSG Neu-Gohlis e.V.	www.wsgneugohlis.de
Badminton	Nord
WSG Probstheida e.V.	www.wsg-probstheida.de
Badminton, Gymnastik	Südost
WSG Rot-Weiß Grünau von 1985 e.V.	mkc.spading@t-online.de
Gymnastik	West
WSG Südost Leipzig e.V.	info@jochen-ratki.de
Gymnastik, Volleyball	Südost

Verzeichnis der Sportvereine – Legende Stadtbezirke



- | | | |
|-------------------|-----|--|
| 1 - Mitte | M | Zentrum-Nord, Zentrum-Nordwest, Zentrum-Ost, Zentrum-Südost, Zentrum-Süd, Zentrum-West |
| 2 - Nordost | NO | Schönefeld-Abtnaundorf, Mockau-Nord, Mockau-Süd, Thekla, Plaußig-Portitz |
| 3 - Ost | O | Neustadt-Schönefeld, Volkmarsdorf, Heiterblick, Sellerhausen-Stünz, Paunsdorf, Anger-Crottendorf, Engelsdorf, Mölkau |
| 4 - Südost | SO | Reudnitz-Thonberg, Stötteritz, Probstheida, Meusdorf, Liebertwolkwitz, Holzhausen |
| 5 - Süd | S | Südvorstadt, Connewitz, Marienbrunn, Löbzig, Dölitz-Dösen |
| 6 - Südwest | SW | Schleußig, Plagwitz, Klein-/Großzschocher, Knauthain-Hartmannsdorf |
| 7 - West | W | Schönaue, Grünau-Mitte, Grünau-Ost, Grünau-Nord, Miltitz, Lausen |
| 8 - Alt-West | A-W | Lindenau, Alt-Lindenau, Neu-Lindenau, Leutzsch, Böhlitz-Ehrenberg, Burghausen-Rückmarsdorf |
| 9 - Nordwest | NW | Möckern, Wahren, Lützschena-Stahmeln, Lindenthal |
| 10 - Nord | N | Gohlis-Mitte, Gohlis-Nord, Gohlis-Süd, Eutritzsch, Seehausen, Wiederitzsch |
| 11 - Markranstädt | | |

Verzeichnis der Sportvereine – Nach Stadtbezirken

1 STADTBEZIRK MITTE

Vereinsname | Sportart Homepage

1st Dancing Lions Leipzig SDC e.V.	www.squaredance-leipzig.de
Tanzen	
Akademischer Ruderverein zu Leipzig e.V.	www.arvleipzig.de
Rudern	
Aktive Senioren Leipzig e.V.	www.aktive-senioren-leipzig.de
Schwimmen, Walking/Nordic Walking, Wassergymnastik	
BSV AOK Leipzig e.V.	www.bsv-aok.de
Schwimmen	
Boxring ATLAS Leipzig e.V.	www.boxring-atlas.de
Schwimmen	
Gesund & Aktiv im Eulenbaumhaus e.V.	gesund.aktiv.eulenbaumhaus@web.de
Reha- und Gesundheitssport	
Gesundheitssportverein Leipzig e.V.	www.gesundheitssportverein.de
Allgemeine Sportgruppe, Badminton, Behindertensport, Reha- und Gesundheitssport, Walking/Nordic Walking, Yoga	
HSG DHfK Leipzig e.V.	hsg@rz.uni-leipzig.de
Allgemeine Sportgruppe, Reha- und Gesundheitssport, Schwimmen, Tanzen, Walking/Nordic Walking	
HSG Technische Hochschule e.V.	www.hsg-th-leipzig.de
Schwimmen	
Kampfsport- und Fitness-Club Leipzig e.V.	www.kfc-leipzig.de
Gymnastik	
L.E. Sport e.V.	www.le-sport.de
Schwimmen, Wassergymnastik	
L.E. Volleys e.V.	www.le-volleys.de
Volleyball	
Laufen hilft e.V.	www.lauehilft-leipzig.de
Laufsport	
Leibniz Ver. f.Funkt.-, Rehatr. u. Gesundhsp. e.V.	felix.kluge@uni-leipzig.de
Rehabilitationssport	
Leipzig Marathon e.V.	www.leipzig-marathon-verein.de
Laufsport	
Leipziger Behinderten- und Reha - Sportverein e.V.	www.lbrs-ev.de
Behindertensport, Reha- und Gesundheitssport	
Leipziger Tennisclub 1990 e.V.	www.ltc1990.de
Tennis	

Radsportverein „AC“ Leipzig e.V. Radfahren	www.acleipzig.de
RasenBallSport Leipzig e.V. Fußball	www.DieRotenBullen.com
Reha- u.Gesundheits-SV leichter Leben e.V. Allgemeine Sportgruppe, Reha- und Gesundheitssport	www.verein-leichter-leben.de
Rehabilitations- u. Gesundheits-SV Mitte-Süd e.V. Reha- und Gesundheitssport	www.leipzig-gesundheitssport.de
SC DHfK Leipzig e.V. Behindertensport, Reha- und Gesundheitssport, Rudern	www.scdhfk.de
Schachgemeinschaft Leipzig e.V. Schach	www.schachgemeinschaft-leipzig.de
SG Clara Zetkin Leipzig e.V. Tischtennis, Volleyball	www.sgclarazetkin-leipzig.de
SG Olympia 1896 Leipzig e.V. Badminton, Fußball, Kegeln, Walking/Nordic Waking	www.sg-olympia.de
„Sonne bewegt Berge“ e.V. Reha- und Gesundheitssport	www.sonne-bewegt-berge.de
Sport- u. Gesundheitszentrum Angerbrücke e.V. Rehabilitationssport	www.sport-gesundheit-angerbruecke.de
Sportverein Diakonie Leipzig e.V. Radfahren	www.sportverein-diakonie.de
SSV Eva Schulze Leipzig 01 e.V. Volleyball	rklimmt@schulzentrum.de
SV Eintracht Leipzig-Süd e.V. Tischtennis	www.eintrachtleipzig-sued.de
SV Lokomotive Leipzig-Mitte e.V. Behindertensport, Schwimmen	http://lok-leipzig-mitte.de/
SV Makkabi Leipzig e.V. Schach, Tischtennis, Wandern	www.makkabi-leipzig.de
SV Rotation Süd Leipzig e.V. Tischtennis	www.rotation-sued-leipzig.de
Swingconnection-Leipzig e.V. Tanzen	www.swingconnection-leipzig.com
Tennisclub RC Sport e.V. Leipzig Tennis	www.rcsport-leipzig.de
Turn- und Gymnastikclub Leipzig e.V. Allgemeine Sportgruppe	www.tug-leipzig.de
Universitätssportclub Leipzig e.V. Behindertensport, Wandern	www.usc-leipzig.de
Verein Leipziger Wanderer e.V. Wandern	www.wanderverein-leipzig.de

2 STADTBZIRK NORDOST

Vereinsname | Sportart Homepage

Aktive Senioren Leipzig e.V. Schwimmen, Wassergymnastik	www.aktive-senioren-leipzig.de
BSV AOK Leipzig e.V. Schwimmen	www.bsv-aok.de
JUDO-CLUB RBS Leipzig e.V. Behindertensport	www.judo-rbs.de
Leipziger Fußball Club 07 e.V. Fußball	www.lfc07.de
Postsportverein Leipzig e.V. Allgemeine Sportgruppe	www.postsportverein-leipzig.de
Postschwimmverein Leipzig e.V. Schwimmen	www.postsvleipzig.de
SG Motor-Gohlis-Nord Leipzig e.V. Schwimmen	www.mogono-leipzig.de
SG Motor Leipzig West e.V. Radfahren	www.motorwest.de
SG Portitz e.V. Allgemeine Sportgruppe	reinhard.treydel@gmx.de
Sportverein Glückauf Leipzig 74 e.V. Badminton, Gymnastik	www.sv-glueckauf-leipzig.de
Sportvereinigung Leipzig 1910 e.V. Kegeln, Tennis	https://svleipzig1910.de/
TSV Einheit Lindenthal e.V. Walking/Nordic Walking	www.tsv-lindenthal.de
Verein für Sport, Gesundheit und Bildung IMPULS e.V. Allgemeine Sportgruppe, Reha- und Gesundheitssport, Wassergymnastik	www.sgbimpuls.de

3 STADTBEZIRK OST

Vereinsname Sportart	Homepage
Aktive Senioren Leipzig e.V. Kegeln, Reha- und Gesundheitssport, Tanzen, Walking/Nordic Walking, Wandern	www.aktive-senioren-leipzig.de
ATV Leipzig Volkmarisdorf 90 e.V. Gymnastik, Reha- und Gesundheitssport	www.atv-volkmarisdorf.de
BSV AOK Leipzig e.V. Schwimmen	www.bsv-aok.de
Gesund in Leipzig e.V. Rehabilitationssport	www.gesundinleipzig.com
KSV Engelsdorf e.V. Badminton, Kegeln	Pighake@t-online.de
Life and Fun Reha- und Gesundheitssportverein e.V. Rehabilitationssport	Kriegelanett@ad.de
LineAngels e.V. Tanzen	www.lineangels.de
Postsportverein Leipzig e.V. Allgemeine Sportgruppe, Gymnastik, Tischtennis, Volleyball	www.postsportverein-leipzig.de
Rollstuhl-Karate Deutschland e.V. Behindertensport	www.rollstuhl-karate.de
SC DHfK Leipzig e.V. Behindertensport	www.scdhfk.de
Schachfreunde Fortuna Leipzig e.V. Schach	www.sk-fortuna-leipzig.de
Sportverein Leipzig Ost 1858 e.V. Laufsport	www.svost.de
SSV Neupaunsdorf-1989 e.V. Badminton	klaus-peter.niebel@ssv-neupaunsdorf.de
SV Fortuna Leipzig 02 e.V. Gymnastik, Kegeln	www.fortuna02.de
SV Holzhausen e.V. Kegeln	frank.schmeisser@gmx.de
SV Lokomotive Engelsdorf e.V. Allgemeine Sportgruppe, Schach	www.lok-engelsdorf.de
SV Mölkau 04 e.V. Badminton, Gymnastik, Kegeln, Tischtennis	www.svmoelkau04.de
SV Tapfer 06 Leipzig e.V. Fußball	www.svtapfer06.de
Tanz- u. Sportclub Leipzig Südost e.V. Allgemeine Sportgruppe	www.tenbukan.de
TAP FOR FUN e.V. Tanzen	www.tapforfun-leipzig.de

WSG Mockau-West e.V.

hanke.andrea@web.de

Volleyball

4 STADTBEZIRK SÜDOST

Vereinsname Sportart	Homepage
1. FC Lokomotive Leipzig e.V. Allgemeine Sportgruppe	www.lok-leipzig.com
1. TSC Grün-Gold Leipzig 1947 e.V. Tanzen	www.gruen-gold-leipzig.de
Aktive Senioren Leipzig e.V. Schwimmen, Wassergymnastik	www.aktive-senioren-leipzig.de
ATV zu Leipzig von 1845 e.V. Gymnastik, Tennis	www.atv1845.de
Bewegungszentrum Liebertwolkwitz - Verein für Reha- und Präventionssport e.V. Rehabilitationssport	contact@fitundfair.de
Gehörlosen-SV Leipzig 1907 e.V. Gehörlosensport	www.gsv-leipzig1907.de
Hockey- und Tennisclub Leipzig SO e.V. Tennis	www.HTC-Leipzig.de
L.E. Sport e.V. Allgemeine Sportgruppe, Reha- und Gesundheitssport, Schwimmen, Wassergymnastik	www.le-sport.de
Lauf- und Wanderfreunde Leipzig e.V. Laufsport, Wandern	www.lfw-leipzig.de
Schwimmverein Automation e.V. Schwimmen	www.schwimmteam-leipzig.de
Spiel- und Sportverein Stötteritz e.V. Fußball, Gymnastik, Volleyball	ssv-stoetteritz@gmx.de
SV Brehmer Leipzig e.V. Schwimmen, Wandern	svbrehmer@freenet.de
SV Liebertwolkwitz e.V. Allgemeine Sportgruppe, Badminton, Fußball, Kegeln, Volleyball	www.sv-liebertwolkwitz.de
SV Lokomotive Engelsdorf e.V. Volleyball	www.lok-engelsdorf.de
SV Reudnitz e.V. Volleyball	www.sv-reudnitz.de
TTC Holzhausen e.V. Tischtennis	www.ttc-holzhausen.de
WSG Probstheida e.V. Badminton, Gymnastik	www.wsg-probstheida.de
WSG Südost Leipzig e.V. Gymnastik, Volleyball	info@jochen-ratki.de

5 STADTBEZIRK SÜD

Vereinsname Sportart	Homepage
Aktive Senioren Leipzig e.V. Reha- und Gesundheitssport	www.aktive-senioren-leipzig.de
Allgemeiner Leipziger Wanderverein e.V. Wandern	www.leipzigwandert.de
Bewegung ist Leben Gesundheits-SV Leipzig e.V. Rehabilitationssport	www.reha-sport-leipzig.de
BSV AOK Leipzig e.V. Schwimmen	www.bsv-aok.de
HSG DHfK Leipzig e.V. Badminton	hsg@rz.uni-leipzig.de
HSG Technische Hochschule e.V. Badminton	www.hsg-th-leipzig.de
Kegelsportverein Leipzig-Süd Weiß-Grün e.V. Kegeln	franz-fahrig@gmx.de
Polizei-Sportverein Leipzig e.V. Allgemeine Sportgruppe	www.polizeisportverein-leipzig.de
Roter Stern Leipzig 99 e.V. Allgemeine Sportgruppe, Fußball, Radfahren	www.rotsterneipzig.de
Schachverein Springer Leipzig e.V. Schach	www.svspringerleipzig.jimdofree.com
SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V. Fußball, Tennis, Wandern	www.sglvb.de
SG Motor Leipzig West e.V. Kanu	www.motorwest.de
Sportverein Lindenau 1848 e.V. Gymnastik	www.lindenau1848.de
Surf- und Kite Verein Leipzig e.V. Segeln	www.skvl.de
SV Aufbau Entwurf e.V. Wandern	falkhenschel@online.de
SV Eintracht Leipzig-Süd e.V. Fußball, Tischtennis	www.eintrachtleipzigued.de
SV Lokomotive Leipzig-Mitte e.V. Behindertensport	www.lok-leipzig-mitte.de
TC Blau-Weiß Leipzig e.V. Tennis	www.blauweissleipzig.de
Turbine Leipzig e.V. Fußball, Gymnastik, Kegeln, Volleyball	www.turbineleipzig.de

Verein für Breitensport Schach Leipzig e.V. Schach	www.vfb-schach-leipzig.de
Verein für Sport und Gesundheit Leipzig e.V. Rehabilitationssport	karinadubois@aol.com
WSG Löbnig e.V. Gymnastik	Winheide@web.de

6 STADTBEZIRK SÜDWEST

Vereinsname Sportart	Homepage
1. Radsportverein Leipzig 1990 e.V. Radfahren	www.1-rvl-1990.de
Aktive Senioren Leipzig e.V. Schwimmen, Wassergymnastik, Yoga	www.aktive-senioren-leipzig.de
Bewegungs- u. Gesundheits-SV Plagwitz e.V. Allgemeine Sportgruppe, Rehabilitationssport, Schwimmen, Yoga	www.bgs-v-plagwitz.de
BSV AOK Leipzig e.V. Reha- und Gesundheitssport, Kegeln, Laufsport, Schwimmen, Walking/Nordic Walking	www.bsv-aok.de
FC Blau-Weiß Leipzig e.V. Wandern	www.bwleipzig.de
Germania Kanusport e.V. Kanu	www.germania-kanusport.de
Kanu- und Freizeitzentrum Leipzig SW e.V. Kanu	www.kanu-nonne-leipzig.de
Kulturverein Knautnaundorf e.V. Gymnastik	mario.stoebe@gmx.de
Leipziger Seesportclub e.V. Segeln	www.lsc-leipzig.de
Leipziger Sport-, Spiel- und Wanderverein „vital“ e.V. Tischtennis	www.lssw-vital.de
Leipziger Sport-Club 1901 e.V. Fußball, Tennis	www.lsc1901.de
Leipziger Sportverein Südwest e.V. Badminton, Fußball, Gymnastik, Kanu, Radfahren, Segeln, Tischtennis	www.lsv-suedwest.de
Leipziger-Kanu-Club e.V. Kanu	www.leipziger-kc.de
Postschwimmverein Leipzig e.V. Schwimmen	www.postsvleipzig.de
Radsportverein „AC“ Leipzig e.V. Radfahren	www.acleipzig.de

Reha.- u. Gesundheitssportverein „Aktiv e.V.“	www.Rehasportverein-Leipzig.de
Allgemeine Sportgruppe, Rehabilitationssport	
Rennsportverein Speiche e.V.	www.rsv-speiche.de
Radfahren	
Ruderverein Triton 1893 e.V. Leipzig	www.rv-triton.de
Rudern	
SC DHfK Leipzig e.V.	www.scdhfk.de
Kanu, Radfahren, Schwimmen	
Schwimmverein Miltitz e.V.	www.schwimmverein-miltitz.info
Schwimmen	
Seesegelgemeinschaft Leipzig e.V.	www.seesegelgemeinschaft.de
Segeln	
Seglerverein Leipzig e.V.	www.seglerverein.de
Segeln	
SG Bi BA Bo Leipzig e.V.	www.sg-bibabo.de
Schach	
SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	www.sglvb.de
Kanu	
SV Handwerk Leipzig e.V.	www.sv-handwerk-leipzig.de
Schwimmen	
SV Schleußig 1990 e.V.	www.svschleussig.de
Tennis	
TSV Leipzig 76 e.V.	www.tsvleipzig76.de
Schwimmen	
Universitätssportclub Leipzig e.V.	www.usc-leipzig.de
Kanu	
Verein für Sport, Gesundheit und Bildung IMPULS e.V.	www.sgbimpuls.de
Wassergymnastik	

7 STADTBEZIRK WEST

Vereinsname | Sportart

Homepage

1. Grünauer Fitness-Club 1990 e.V.	allmutfedler@web.de
Allgemeine Sportgruppe, Gymnastik, Volleyball	
Aktive Senioren Leipzig e.V.	www.aktive-senioren-leipzig.de
Schwimmen, Walking/Nordic Walking, Wassergymnastik	
ATV Leipzig Volkmarshaus 90 e.V.	www.atv-volkmarshaus.de
Volleyball	
ATV zu Leipzig von 1845 e.V.	www.atv1845.de
Gymnastik	
Gesundheitssport Dr. Heine e.V.	www.sport-heine.de
Walking/Nordic Walking	

Laufgemeinschaft Leipzig-Grünau e.V.	www.lg-leipzig-gruenau.de
Laufsport	
Leipziger Ski-Club e.V.	www.leipziger-skiclub.de
Tanzen	
Leipziger-Pinguine e.V.	www.Leipziger-Pinguine-ev.de
Schwimmen	
Schachclub Leipzig-Lindenau e.V.	www.sc-leipzig-lindenau.de
Schach	
SC DHfK Leipzig e.V.	www.scdhfk.de
Schwimmen	
Schwimmverein Miltitz e.V.	www.schwimmverein-miltitz.info
Schwimmen	
Seglerverein Leipzig e.V.	www.seglerverein.de
Segeln	
SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	www.sglvb.de
Segeln	
„Sonne bewegt Berge“ e.V.	www.sonne-bewegt-berge.de
Reha- und Gesundheitssport	
Spielgemeinschaft Turm Leipzig e.V.	www.turm-leipzig.de
Schach	
Spielsportclub Leipzig e.V.	klaus.rudert@gmx.com
Gymnastik	
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e.V.	www.srz-leipzig.de
Rehabilitationssport	
Sportverein Lindenau 1848 e.V.	www.lindenau1848.de
Gymnastik	
SV Grün-Weiß Miltitz e.V.	www.sv-gruen-weiss-miltitz.de
Allgemeine Sportgruppe	
SV Handwerk Leipzig e.V.	www.sv-handwerk-leipzig.de
Schwimmen	
Tanzklub Blau-Gold Leipzig e.V.	www.tk-blau-gold-leipzig.de
Tanzen	
TSV Leipzig 76 e.V.	www.tsvleipzig76.de
Badminton, Behindertensport	
WSG Rot-Weiß Grünau von 1985 e.V.	mkc.spading@t-online.de
Gymnastik	
Verein für Sport, Gesundheit und Bildung IMPULS e.V.	www.sgbimpuls.de
Reha- und Gesundheitssport, Wassergymnastik	

8 STADTBEZIRK ALTWEST

Vereinsname Sportart	Homepage
Aktive Senioren Leipzig e.V. Schwimmen, Wassergymnastik	www.aktive-senioren-leipzig.de
Betriebssportgemeinschaft Chemie Leipzig e.V. Allgemeine Sportgruppe, Kegeln	www.chemie-leipzig.de
Brettspielgemeinschaft Grün-Weiß Leipzig e.V. Schach	www.bsg-gruenweiss-leipzig.de
BSV AOK Leipzig e.V. Schwimmen	www.bsv-aok.de
BSV Schönau 1983 e.V. Fußball	bsv-schoenau@t-online.de
Gesundheitssport Dr. Heine e.V. Rudern	www.sport-heine.de
Gesundheitssportverein Körperkapital e.V. Gymnastik	www.koerperkapital.de
Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Schwimmen, Wassergymnastik, Yoga	www.gesundheitssportverein.de
HSG DHfK Leipzig e.V. Tischtennis	hsg@rz.uni-leipzig.de
Keglerverein Rückmarsdorf e.V. Kegeln	reinhard.morenz@gmx.de
L. tango e.V. Tanzen	www.l-tango.de
LTTV „Leutzscher Fühse“ 1990 e.V. Tischtennis	www.leutzscher-fuechse.de
SC DHfK Leipzig e.V. Rudern	www.scdhfk.de
Schwimm- und Sportverein Leutzsch e.V. Schwimmen	www.ssvleutzsch.de
SG Bi BA Bo Leipzig e.V. Volleyball	www.sg-bibabo.de
SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V. Allgemeine Sportgruppe, Schwimmen	www.sglvb.de
SG Nordvorstadt Leipzig e.V. Volleyball	www.volleyball-in-leipzig.de
Sportverein Blau-Weiß Lindenau e.V. Tischtennis	www.sv-bw-lindenau.de
Sportverein Lindenau 1848 e.V. Gymnastik, Fußball, Tennis	www.lindenau1848.de

SV DKF Böhlitz-Ehrenberg e.V. Badminton, Kegeln	www.sv-dkf.de
Tanzsportclub Leipzig e.V. Gymnastik, Tanzen	www.tanzsportclub.de
Tanzsportverein Böhlitz-Ehrenberg e.V. Tanzen	www.tanzsport-boehlizt-ehrenberg.de
TC Böhlitz-Ehrenberg e.V. Tennis	www.tc-boehlizt-ehrenberg.de
Tennisclub Grün-Weiß Leipzig e.V. Tennis	www.tennisclub-leipzig.de
TSV Böhlitz-Ehrenberg 1990 e.V. Fußball, Gymnastik	www.tsvbe.de
Verein für Vitalität von Körper und Geist e.V. Rehabilitationssport	yvonne-wichert@gmx.de

9 STADTBEZIRK NORDWEST

Vereinsname Sportart	Homepage
Physio Vital e.V. Rehabilitationssport, Schwimmen	www.medandsports.de
SV Sternburg Lützschena-Stahmeln e.V. Gymnastik, Tischtennis	www.svsternburg.de
SV Vorwärts Leipzig e.V. Schwimmen	sv.vorwaerts@gmx.de
TC Leipzig-Wahren e.V. Tennis	www.tc-leipzig-wahren.de
TSV 1893 Leipzig-Wahren e.V. Allgemeine Sportgruppe, Badminton, Fußball, Laufsport	www.tsv-1893-leipzig-wahren.de
TSV Einheit Lindenthal e.V. Gymnastik, Kegeln	www.tsv-lindenthal.de

10 STADTBEZIRK NORD

Vereinsname Sportart	Homepage
Aktive Senioren Leipzig e.V. Schwimmen, Wassergymnastik	www.aktive-senioren-leipzig.de
Betriebssportverein St. Georg Leipzig e.V. Yoga	www.sanktgeorg.de
BSV AOK Leipzig e.V. Schwimmen	www.bsv-aok.de
Physio Vital e.V. Rehabilitationssport, Schwimmen	www.medandsports.de
Polizei-Sportverein Leipzig e.V. Allgemeine Sportgruppe	www.polizeisportverein-leipzig.de
Postschwimmverein Leipzig e.V. Schwimmen	www.postsvleipzig.de
SG Einheit Nord- Freizeit- und Familien e.V. Volleyball	frank.buelow@gmail.com
SG ISO Leipzig e.V. Gymnastik	www.sg-iso.de
SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V. Kegeln	www.sglvb.de
SG Motor-Gohlis-Nord Leipzig e.V. Gymnastik, Reha- und Gesundheitssport, Schwimmen, Tischtennis	www.mogono-leipzig.de
SG Nordvorstadt Leipzig e.V. Volleyball	www.volleyball-in-leipzig.de
SG Olympia 1896 Leipzig e.V. Volleyball	www.sg-olympia.de
SG Rotation Leipzig 1950 e.V. Fußball, Kegeln	www.rotation-1950.de
„Sonne bewegt Berge“ e.V. Reha- und Gesundheitssport	www.sonne-bewegt-berge.de
Sportgemeinschaft Seehausen e.V. Gymnastik	www.sgseehausen.de
Sportvereinigung Leipzig 1910 e.V. Tischtennis	https://svleipzig1910.de/
SV Eintracht Wiederitzsch e.V. Tischtennis	www.eintracht-wiederitzsch.de
SV Lipsia 93 e.V. Leipzig-Eutritzsch Fußball	www.sv-lipsia.de
SV Vorwärts Leipzig e.V. Schwimmen	sv.vorwaerts@gmx.de

Tanzclub Rot-Weiß Leipzig e.V. Tanzen	www.rot-weiss-leipzig.de
TC Rosenthal e.V. Tennis	www.tcroenthal.club
TC Wacker Gohlis e.V. Tennis	www.tcwackergohlis.de
Tischtennisclub MWL e.V. Tischtennis	www.ttc-mwl.de
TSV Einheit Lindenthal e.V. Gymnastik, Kegeln, Walking/Nordic Walking	www.tsv-lindenthal.de
TSV Leipzig 76 e.V. Schwimmen	www.tsvleipzig76.de
TuS Leipzig-Mockau e.V. Tennis	frank-pappusch@t-online.de
Universitätssportclub Leipzig e.V. Badminton	www.usc-leipzig.de
WSG Mockau-West e.V. Gymnastik	hanke.andrea@web.de
WSG Neu-Gohlis e.V. Badminton	www.wsgneugohlis.de

11 MARKRANSTÄDT

Vereinsname Sportart	Homepage
„Sonne bewegt Berge“ e.V. Reha- und Gesundheitssport	www.sonne-bewegt-berge.de

Weitere Adressen für Sport, Gesundheit und Senior*innen

	Ansprechpartner*in	Anschrift	Telefonnummer E-Mail Internet
Stadtsportbund Leipzig e.V.	Michael Mamzed Geschäftsführer	Goyastraße 2 d 04105 Leipzig	0341 3089460 info@ssb-leipzig.de www.ssb-leipzig.de
Stadt Leipzig Referat Beauftragte	Kerstin Motzer Beauftragte für Senioren	Friedrich-Ebert- Straße 19 a 04109 Leipzig	0341 1236745 kerstin.motzer@leipzig.de www.leipzig.de/senioren
Seniorenbeirat der Stadt Leipzig	Prof. Dr. Gothild Lieber Vorsitzende	Friedrich-Ebert- Straße 19 a 04109 Leipzig	0341 1236729 senioren@leipzig.de www.leipzig.de/senioren
Landessportbund Sachsen e.V.	Regina Brandt Sachbearbeiterin Breitensport	Goyastraße 2 d 04105 Leipzig	0341 2163156 brandt@sport-fuer-sachsen.de www.sport-fuer-sachsen.de
Sportbäder Leipzig GmbH	Martin Gräfe Geschäftsführer	Johannissgasse 7/9 04103 Leipzig	0341 9692329 sportbaeder@L.de www.L.de/sportbaeder
Stadt Leipzig Sozialamt	Iris Rösch Beratungsstelle für Wohnen und Soziales	Prager Straße 118-136, Haus A 04317 Leipzig	0341 1234569 wohnberatung@leipzig.de www.leipzig.de
Stadt Leipzig Gesundheitsamt	Dr. Karoline Schubert Gesundheitsförderung	Friedrich-Ebert- Straße 19 a 04109 Leipzig	0341 1236765 karoline.schubert@leipzig.de www.leipzig.de/gesundheit
Stadt Leipzig Sozialamt	Seniorentelefon		0341 1234616 Mo - Fr 8.30 - 12.00 Uhr zusätzlich Di 14.00 - 18.00 Uhr
ADFC Leipzig e.V.	Geschäftsstelle	Peterssteinweg 18 04107 Leipzig	0341 22540313 info@adfc-leipzig.de www.adfc-leipzig.de

Die Leipziger Seniorenbüros

Die Seniorenbüros mit angegliederter Begegnungsstätte sind Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren, ältere Menschen mit Behinderung, Angehörige und Akteure in jedem der 10 Leipziger Stadtbezirke. An fünf Tagen in der Woche haben die Seniorenbüros regelmäßig geöffnet und bieten neben Begegnungsangeboten kostenlose Information, Beratung und Unterstützung durch qualifizierte Fachkräfte.

In Abhängigkeit vom Gesundheitszustand und der Mobilität können Gesprächstermine für Information und Beratung in der eigenen Wohnung nach Rücksprache mit dem jeweiligen Seniorenbüro verabredet werden.

Seniorenbüros mit Begegnungsstätte sind offene Treffpunkte mit zahlreichen Angeboten der Geselligkeit, Unterhaltung, Bildung, Kultur und bürgerschaftlichem Engagement. Seniorenvereine, Initiativen oder auch Selbsthilfegruppen können die Räume der Seniorenbüros - nach Absprache - für ihre Veranstaltungen nutzen.

Hier finden Sie eine Übersicht über die 10 Leipziger Seniorenbüros:

Seniorenbüro	Adresse Telefon	Träger E-Mail
Seniorenbüro Mitte	Ruth-Pfau-Straße 2 0341 9636134	Caritasverband Leipzig e.V. seniorenbuero@caritas-leipzig.de
Seniorenbüro Nordwest	Horst-Heilmann-Str. 4 0341 90290497	Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e.V. www.volkssolidaritaet-leipzig.de
Seniorenbüro Nord	Kleiststraße 52 0341 90290213	GeysersHaus e.V. seniorenbuero@geysershaus.de
Seniorenbüro Nordost	Kieler Straße 63-65 0341 6018410	Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e.V. seniorenbegegnung@ volkssolidaritaet-leipzig.de
Seniorenbüro Ost	Eisenbahnstraße 66 0341 26371168	Mühlstraße 14 e.V. seniorenbuero@muehlstrasse.de
Seniorenbüro Südost	zur Zeit unbesetzt www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/seniorinnen-und-senioren/seniorenbueros/	
Seniorenbüro Süd	Prinz-Eugen-Straße 1 0341 3913971	Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e.V. seniorenbuero.sued @volkssolidaritaet-leipzig.de
Seniorenbüro Südwest	Dieskaustraße 138 0341 42997251	Ökumenische Sozialstation Leipzig e.V. seniorenbuero-suedwest@oesst.de
Seniorenbüro West	Stuttgarter Allee 18 0341 94683439	Arbeiterwohlfahrt KV Leipzig-Stadt e.V. beratungszentrum@awo-leipzig-stadt.de
Seniorenbüro Alt-West	Saalfelder Straße 12 0341 49541102	Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e.V. seniorenbuero.altwest @volkssolidaritaet-leipzig.de

Impressum

Herausgeber: Stadtsportbund Leipzig e.V.
Goyastraße 2 d | 04105 Leipzig
Telefon 0341 3089460 | Telefax 0341 30894619
E-Mail info@ssb-leipzig.de

Vertreten durch: Uwe Gasch, Stefan Sadlau, Jens Lehmann, Dr. Uwe Witt,
Christian Tatzelt, Michael Mamzed

Registereintrag: Eintragung im Vereinsregister
Registergericht Leipzig | Registernummer: VR 215

Umsatzsteuer-ID: 231-141-03179

Redaktion: Michael Mamzed, V.i.S.d.P.
Redaktionsschluss: 31.12.2020 | 6. Auflage

Gestaltung/Layout: com.cores GmbH | Köhraer Straße 5 | 04277 Leipzig
Fotonachweis: Titelbild: Jochen A. Meyer

Ein Dankeschön

Die Redaktion bedankt sich sehr herzlich bei der Seniorenbeauftragten der Stadt Leipzig für die Unterstützung bei der Überarbeitung der Inhalte. Unser Dank gilt allen Autoren und Partnern für die redaktionelle Zusammenarbeit. Vielen Dank auch an alle Korrekturleser.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Manuskript ist Eigentum des Herausgebers und urheberrechtlich geschützt. Es dürfen keine Texte oder Adressdaten zu Werbezwecken oder zum Zweck der Weiterveräußerung oder zur Speicherung in Datenbanken verwendet werden. Vervielfältigungen, auch auszugsweise, sind nur mit schriftlicher Genehmigung und Quellenangabe gestattet. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben – sie ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Wichtiger Hinweis:

Die Ratschläge sowie die Aufnahme von Adressen und Kontakten in diesem Sportalmanach sind von der Redaktion sorgfältig geprüft worden. Eine Haftung des Herausgebers und/oder der Redaktion für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Sie sollten in eigener Verantwortung entscheiden, ob Sie die in der Broschüre gegebenen Ratschläge und Hinweise annehmen möchten.

