SPORTLICH AKTIV IM ALTER

SSBL
Stadtsportbund
Leipzig

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
Seniorengerechte 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 67
Weitere Adressen für Sport, Gesundheit und Senioren 79
Die Leipziger Seniorenbüros 80
Impressum 81

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 mehr als 91.000 Sportlerinnen und Sportlern, fast 400 Vereinen und 16 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.

Eine weitere Aufgabe des Stadtsportbundes Leipzig e.V. ist die Organisation und Durchführung von Veranstaltungen wie Ball des Sports, Sportjugendehrung, Sparkassen-LIPSIADE - Leipziger Kinder- und Jugendsportspiele, Leipziger Seniorensportspiele, STADTWERKE LEIPZIG MARATHON, Sparkassen-Klettercup der Leipziger Schulen, Olympic Days.

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

Ihr Uwe Gasch
Präsident Stadtsportbund Leipzig e.V.

SSBL
Stadtsportbund Leipzig

Kontakt:
Stadtsportbund Leipzig e.V. | Goyastraße 2 d | 04105 Leipzig
Telefon 0341 308946-0 | Telefax 0341 308946-19
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 einem Wettkampf 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 Enthaltsamkeit 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 gezerrt. 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 zwei 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 zwei 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 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:

REHASPORT Leipzig e.V.
SC DHfK Leipzig e.V.
Gedächtnistraining wird von den „Aktiven Senioren Leipzig e.V.“ 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. Hierbei werden über einen Brustgurt die Herzfrequenzen ausgesendet, während eine Uhr am Handgelenk diese Frequenzen empfängt und dokumentiert. 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 - Lebensalter = Trainingsfrequenz/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: garten.koehler@yahoo.de

SENIORENGERECHTE SPORTANGEBOTE IN LEIPZIG VON A BIS Z

Foto: Dieter Gruner

In diesem Teil der Broschüre werden Ihnen 21 ausgewählte und für Senioren 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 seniorengerechten 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 weiteren Kontaktmöglichkeiten 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. **Bei kleineren Vereinen kann es vorkommen, dass die Telefonnummer zugleich der Anschluss einer Privatperson ist – bitte nehmen Sie darauf Rücksicht.** Die Vereinsübersicht stellt keine vollständige Auflistung dar. Maßgebend waren die Angebote für sportinteressierte Seniorinnen und Senioren und die altersspezifische Mitgliedsstruktur der Vereine.

Für Inhaber 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 Teilnehmern 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 dem Trainer oder Übungsleiter 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 Übungsleiter 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	Telefon
Mitte	Gesundheitssportverein Leipzig e.V.	0341 4969050
Mitte	HSG DHfK Leipzig e.V.	0341 9731658
Mitte	Reha- u.Gesundheits-SV leichter Leben e.V.	0341 2276596
Mitte	SC DHfK Leipzig e.V.	0341 982110
Mitte	Turn- und Gymnastikclub Leipzig e.V.	0341 2110809
Nordost	SG Portitz e.V.	034298 68110
NO, S, W, A-W	TSV Grünau 1980 e.V.	0341 2304546
Ost	Tanz- u. Sportclub Leipzig Südost e.V.	0341 6994225
SO, N	Lauf- und Wanderfreunde Leipzig e.V.	034297 12676
Südost	1. FC Lokomotive Leipzig e.V.	0341 869990
Südost	L.E. Sport e.V.	0341 2535043
Südwest	BSV AOK Leipzig e.V.	0341 4926000
West	1. Grünauer Fitness-Club 1990 e.V.	03433 744844
West	Verein für Sport, Gesundheit u. Bildung IMPULS e.V.	0341 4224547

BADMINTON

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 empfehlen für Einsteiger, ein- bis zweimal pro Woche jeweils eine Stunde zu trainieren. Auch für sportliche Einsteiger 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 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
M, S	HSG DHfK Leipzig e.V.	0341 9731658
Nordwest	TSV 1893 Leipzig-Wahren e.V.	0341 4616725
Südost	WSG Probstheida e.V.	0341 8614540
Süd	HSG Technische Hochschule e.V.	0341 3015680
West	Badmintonverein Grünau 91 e.V.	0341 4118231

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 Behinderung wird ein/-e 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 Behindertensportverein Leipzig e.V. oder dem Stadtsportbund Leipzig e.V. nachfragen.

Foto: SBV e.V.

Stadtbezirk	Vereinsname	Telefon
M, S	SV Lokomotive Leipzig-Mitte e.V.	0177 2546258
Mitte	Behindertensportverein Leipzig e.V.	0341 9614362
Mitte	Gesundheitssportverein Leipzig e.V.	0341 4969050
Mitte	SC DHfK Leipzig e.V.	0341 982110
Mitte	Universitätssportclub Leipzig e.V.	0341 23413300
Nordwest	Gehörlosen-Sportverein Leipzig 1907 e.V.	0341 4616725
Südost	Shotokai Leipzig e.V.	0341 49290772
Süd	LTTV „Leutzscher Füchse“ 1990 e.V.	0341 3027190
West	TSV Leipzig 76 e.V.	0341 4217874

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 richtig 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 Wettkampfambitionen 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 Foulspiele und harte Körpereinsätze aus. Wichtig ist gutes Schuhwerk, um die Gelenke zu schonen.

Wo?

In Leipzig gibt es über 70 Vereine, die im 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	Telefon
Nordwest	TSV 1893 Leipzig-Wahren e.V.	0341 4616725
NW, N	TSV Einheit Lindenthal e.V.	0341 4685951
Nord	SG Motor-Gohlis-Nord Leipzig e.V.	0341 9022903
Nord	SG Rotation Leipzig 1950 e.V.	0341 5852698
Ost	SV Tapfer 06 Leipzig e.V.	0341 2323224
Südost	1. FC Lokomotive Leipzig e.V.	0341 869990
Südost	Spiel- und Sportverein Stötteritz e.V.	0341 8629101
Süd	SV Eintracht Leipzig-Süd e.V.	0341 26697335
Südwest	Leipziger Sportverein Südwest e.V.	0341 4250654
West	Verein für Turnen u. Bewegungsspiele Leipzig e.V.	0341 4210176
Alt-West	BSV Schönau 1983 e.V.	0341 4419457
Alt-West	SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	0341 4922136
Alt-West	TSV Böhlitz-Ehrenberg 1990 e.V.	0341 4418538

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 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 Gesundheitsangebote in den Sportvereinen verfolgen einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz, der die genannten Aspekte in sich vereint. Mehr Informationen über den Bereich Sport und Gesundheit und alle bundesweit zertifizierten Angebote erhalten Sie unter www.sportprogesundheit.de.

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 Ärzte.

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	Telefon
M, SW	Behindertensportverein Leipzig e.V.	0341 9614362
M, SW	Bewegung ist Leben Gesundheits-SV Leipzig e.V.	0341 2257635
Mitte	Gesund & Aktiv im Eulenbaumhaus e.V.	0341 2119912
Mitte	Gesundheitssportverein Leipzig e.V.	0341 4969050
Mitte	HSG DHfK Leipzig e.V.	0341 9731658
Mitte	Leibniz Ver. f. Funkt.-, Rehatr. u. Gesundhsp. e.V.	0341 9731666
Mitte	Reha- u. Gesundheits-SV leichter Leben e.V.	0341 2276596
Mitte	Rehabilitations- u. Gesundheits-SV Mitte-Süd e.V.	0341 2617785
Mitte	REHASPORT Leipzig e.V.	0341 30854587
Mitte	SC DHfK Leipzig e.V.	0341 982110
Nordost	Gesundheitssportverein FIT4LIFE-Leipzig e.V.	0341 6883055
N, W	„Sonne bewegt Berge“ e.V.	0341 4111250
Nord	Aktiv & Fit Gesundheitssportverein e.V.	0341 9111948
Nord	SG Motor-Gohlis-Nord Leipzig e.V.	0341 9022903
Nord	Sportverein am Coppiplatz e.V.	0341 91075544
Ost	Aktive Senioren Leipzig e.V.	0341 2521451
Ost	Gesund in Leipzig e.V.	0341 2525219
Ost	SV Fortuna Leipzig 02 e.V.	0341 2519582
Ost	Tanz- u. Sportclub Leipzig Südost e.V.	0341 6994225
Südost	L.E. Sport e.V.	0341 2535043
Süd	Verein für Sport und Gesundheit Leipzig e.V.	0341 3082296
Südwest	Bewegungs- u. Gesundheits-SV Plagwitz e.V.	0341 2419655
Südwest	BSV AOK Leipzig e.V.	0341 4926000
West	Sport- und Rückenzentrum Leipzig e.V.	0341 9446210
West	Verein für Sport, Gesundheit u. Bildung IMPULS e.V.	0341 4224547
Alt-West	Gesundheitssport Dr. Heine e.V.	0341 2419893
Alt-West	Verein für Vitalität von Körper und Geist e.V.	0341 4771893

GYMNASTIK

Foto: SBV e. V.

Wer den ganzen Körper einsetzen will, dabei rhythmisches Bewegen 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 Trainern/-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	Telefon
M, SO	L.E. Sport e.V.	0341 2535043
Mitte	Kampfsport- und Fitness-Club Leipzig e.V.	0341 2154888
Nordwest	SV Sternburg Lützschena-Stahmeln e.V.	0341 4617927
Nordwest	TSV 1893 Leipzig-Wahren e.V.	0341 4616725
Nordwest	WSG Südost Leipzig e.V.	0341 6993066
NW, N	Physio Vital e.V.	0341 5214235
NW, N	TSV Einheit Lindenthal e.V.	0341 4685951
Nord	SG ISO Leipzig e.V.	0341 9112350
Nord	SG Motor-Gohlis-Nord Leipzig e.V.	0341 9022903
NO, O	Sportverein Glückauf Leipzig 74 e.V.	0341 2412067
Ost	ATV Leipzig Volkmarsdorf 90 e.V.	0341 6882995
Ost	Life and Fun Reha- u. Gesundheitssportverein e.V.	0341 23428803
Ost	SV Fortuna Leipzig 02 e.V.	0341 2519582
Ost	SV Mölkau 04 e.V.	0178 7151273
Südost	ATV zu Leipzig von 1845 e.V.	0341 8618000
Südost	Spiel- und Sportverein Stötteritz e.V.	0341 8629101
Südost	SV Liebertwolkwitz e.V.	034297 41951
S, W, A-W	Sportverein Lindenau 1848 e.V.	0341 4801545
Süd	SV Empor Zentrum Leipzig e.V.	0341 8613138
Süd	WSG Lößnig e.V.	0341 3382378
Südwest	BSV AOK Leipzig e.V.	0341 4926000
Südwest	Leipziger Sportverein Südwest e.V.	0341 4250654
West	1. Grünauer Fitness-Club 1990 e.V.	03433 744844
Alt-West	SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	0341 4922136
Alt-West	Tanzsportclub Leipzig e.V.	0341 4427328
Alt-West	TSV Böhlitz-Ehrenberg 1990 e.V.	0341 4418538

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 Fehlhaltung des Körpers zu vermeiden, sollten Sie sich von einem/-er Experten/-in die richtige Technik erklären und zeigen lassen. Dieser 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, LKC e.V. am Teilungswehr Großzschocher und SG LVB e.V. am Schleußiger Weg.

Foto: Falk Bruder

Stadtbezirk	Vereinsname	Telefon/Kontakt
M, W	SC DHfK Leipzig e.V.	0341 982110
Mitte	Universitätssportclub Leipzig e.V.	0341 23413300
Nordwest	TSV 1893 Leipzig-Wahren e.V.	0341 4616725
Südwest	Kanu- und Freizeitzentrum Leipzig SW e.V.	info@kanu-nonne-leipzig.de
Südwest	Leipziger-Kanu-Club e.V.	0341 4014961
West	SG Motor Leipzig West e.V.	0341 4226106
Alt-West	SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	0341 4922136

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 Bowling und Kegeln 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 Kugellauflinie. 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 Bowling oder Kegeln 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 Bowling und Kegeln 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“, doch das Bowling hat sich mittlerweile fest im Vereinsleben etabliert.

Foto: fotolia

Stadtbezirk	Vereinsname	Telefon
Mitte	SG Olympia 1896 Leipzig e.V.	0341 5906030
NW, N	TSV Einheit Lindenthal e.V.	0341 4685951
NW, N, O	KSV Engelsdorf e.V.	0341 6515996
N, SW	Sportgemeinschaft Seehausen e.V.	0176 64918120
Nord	SG Rotation Leipzig 1950 e.V.	0341 5852698
Nordost	Sportvereinigung Leipzig 1910 e.V.	0170 5708609
Ost	Aktive Senioren Leipzig e.V.	0341 2521451
Ost	SV Mölkau 04 e.V.	0178 7151273
Südost	SV Holzhausen e.V.	034297 770147
Südost	SV Liebertwolkwitz e.V.	034297 41951
S, W	Kegelsportverein Leipzig-Süd Weiß-Grün e.V.	0341 9410737
Süd	Turbine Leipzig e.V.	0341 3389399
West	SV Grün-Weiß Miltitz e.V.	034291 43925
Alt-West	Keglerverein Rückmarsdorf e.V.	0177 3337727
Alt-West	SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	0341 4922136
Alt-West	SV DKF Böhlitz-Ehrenberg e.V.	034204 451514

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 Alterstufen 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-Weg besonders gut geeignet.

Foto: Veranstalter Leipzig Marathon e.V.

Stadtbezirk	Vereinsname	Telefon
M, SO	Lauf- und Wanderfreunde Leipzig e.V.	034297 12676
Mitte	Leipzig Marathon e.V.	0341 3089460
Mitte	SG Olympia 1896 Leipzig e.V.	0341 5906030
Nordwest	Laufclub Auensee Leipzig e.V.	0341 4418992
Nordwest	Laufgemeinschaft Leipzig-Grünau e.V.	0341 4416557
Ost	Sportverein Leipzig Ost 1858 e.V.	0341 2332406
Südwest	BSV AOK Leipzig e.V.	0341 4926000

RADFAHREN

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 Senioren 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 79).

Foto: ADFC Leipzig e.V

Stadtbezirk	Vereinsname	Telefon/Kontakt
M, NO	Radsportverein „AC“ Leipzig e.V.	0341 6994083
Mitte	SC DHfK Leipzig e.V.	0341 982110
NO, W	SG Motor Leipzig West e.V.	0341 4226106
Süd	Rennsportverein Speiche e.V.	0170 3394093
Südwest	1. Radsportverein Leipzig 1990 e.V.	info@1-rvl-1990.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 kippstabil und ermöglicht vor allem Anfängern 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 vermitteln eine gelenkschonende Technik und weisen in grundlegende Kenntnisse über Bootstransport und Pflege ein. Ein jeder Interessierte sollt 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	Telefon
M, A-W	SC DHfK Leipzig e.V.	0341 982110
Mitte	Akademischer Ruderverein zu Leipzig e.V.	0341 9832816
Südwest	Ruderverein Triton 1893 e.V. Leipzig	0341 9129171
Alt-West	Gesundheitssport Dr. Heine e.V.	0341 2419893

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 Gegner bzw. Gegenspieler. 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 Gegnern 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 anzutreten.

Foto: SSB Leipzig e. V.

Stadtbezirk	Vereinsname	Telefon
Mitte	SV Makkabi Leipzig e.V.	0341 22541487
NW, N	Schachgemeinschaft Leipzig e.V.	034298 48616
Ost	Schachklub Fortuna Leipzig e.V.	0341 2516527
Ost	SV Fortuna Leipzig 02 e.V.	0341 2519582
Ost	SV Lokomotive Engelsdorf e.V.	0341 6516613
Süd	Schachverein Springer Leipzig e.V.	03423 609201
Süd	Verein für Breitensport Schach Leipzig e.V.	0341 9113643
Südwest	SG Bi BA Bo Leipzig e.V.	0341 4773350
SW, W	Schachclub Leipzig-Lindenau e.V.	0341 4249099
W, A-W	Brettspielgemeinschaft Grün-Weiß Leipzig e.V.	0341 94684733
W, A-W	Spielgemeinschaft Turm Leipzig e.V.	0341 4416862

SCHWIMMEN | WASSERGYMNASTIK

Foto: Jochen A. Meyer

Schwimmen hat eine außerordentliche gesundheitliche Bedeutung – von der Babyzeit bis ins hohe Alter. Keine Sportart vereinigt 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 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 zurück zugreifen. 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	Telefon/Kontakt
M, N, NO, O, SO, SW, A-W	Aktive Senioren Leipzig e.V.	0341 2521451
M, N, NO, SW	Postschwimmverein Leipzig e.V.	0341 9628118
M, SO	L.E. Sport e.V.	0341 2535043
Mitte	Boxring ATLAS Leipzig e.V.	0341 1248726
Mitte	Gesundheitssportverein Leipzig e.V.	0341 4969050
Mitte	HSG DHfK Leipzig e.V.	0341 9731658
Mitte	SC DHfK Leipzig e.V.	0341 982110
Mitte	SV Handwerk Leipzig e.V.	0341 5293092
Mitte	SV Lokomotive Leipzig-Mitte e.V.	0177 2546258
NW, N	SV Vorwärts Leipzig e.V.	0341 9011212
Nord	SG Motor-Gohlis-Nord Leipzig e.V.	0341 9022903
SO, S	Schwimmverein Automation e.V.	vorstand@sv-automation.de
Südost	SV Brehmer Leipzig e.V.	0341 6882126
Süd	HSG Technische Hochschule e.V.	0341 3015680
Südwest	BSV AOK Leipzig e.V.	0341 4926000
Südwest	Schwimmverein Leipzig-SW 1990 e.V.	0341 4210478
Südwest	VfK Blau-Weiß Leipzig 1892 e.V.	0341 4250643
SW, W	Verein für Sport, Gesundheit u. Bildung IMPULS e.V.	0341 4224547
West	Schwimmverein Miltitz e.V.	0341 9412485
West	Sonne bewegt Berge e.V.	0341 4111250
West	TSV Leipzig 76 e.V.	0341 4217874
Alt-West	Schwimm- und Sportverein Leutzsch e.V.	0341 4419945

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 mit zu segeln, 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 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

Stadtteil	Vereinsname	Telefon/Kontakt
Nordost	Seesegelgemeinschaft Leipzig e.V.	034381 40757
Südwest	Leipziger Seesportclub e.V.	0341 4291821
Südwest	Leipziger Sportverein Südwest e.V.	0341 4250654
Alt-West	Seglerverein Leipzig Südwest e.V.	gs@seglerverein.de
Alt-West	SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	0341 4922136

TANZEN

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 oder Trainerinnen 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.

Stadtteil	Vereinsname	Telefon
Mitte	HSG DHfK Leipzig e.V.	0341 9731658
M, W	Leipziger Ski-Club e.V.	0173 8477359
NW, N, W	Tanzklub Blau-Gold Leipzig e.V.	0341 5213430
Nordost	1. TSC Grün-Gold Leipzig 1947 e.V.	03425 810207
O, SO	Tanz- u. Sportclub Leipzig Südost e.V.	0341 6994225
Ost	1 st Dancing Lions Leipzig SDC e.V.	0341 6018196
Ost	Aktive Senioren Leipzig e.V.	0341 2521451
West	Verein für Sport, Gesundheit u. Bildung IMPULS e.V.	0341 4224547
Alt-West	Tanzsportclub Leipzig e.V.	0341 4427328
Alt-West	Tanzsportverein Böhlitz-Ehrenberg e.V.	0341 4416409

TENNIS

Foto: Jochen A. Meyer

Tennis bedeutet vielen Spielern/-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

Stadtteil	Vereinsname	Telefon/Kontakt
Mitte	Leipziger Tennisclub 1990 e.V.	0341 2113307
Mitte	Tennisclub Grün-Weiß Leipzig e.V.	0341 2122129
Mitte	Tennisclub RC Sport e.V. Leipzig	0341 4804052
Nordwest	TSV 1893 Leipzig-Wahren e.V.	0341 4616725
NW, N	TC Wacker Gohlis e.V.	0341 5213839
Nord	TC Rosenthal e.V.	0341 3918600
Nordost	Sportvereinigung Leipzig 1910 e.V.	0170 5708609
Südost	ATV zu Leipzig von 1845 e.V.	0341 8618000
Südost	Hockey- und Tennisclub Leipzig SO e.V.	034297 48380
Süd	TC Blau-Weiß Leipzig e.V.	tennis@blauweissleipzig.de
Südwest	Leipziger Sport-Club 1901 e.V.	0341 4014712
SW, A-W	TC Lindenau 1990 e.V.	0341 33737410
Alt-West	SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	0341 4922136
Alt-West	TC Böhlitz-Ehrenberg e.V.	albi.richter@t-online.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.

Stadtteil	Vereinsname	Telefon/Kontakt
M, NW	SV Rotation Süd Leipzig e.V.	0341 59405640
M, SW	SG Clara Zetkin Leipzig e.V.	0341 5644023
M, SW	SV Eintracht Leipzig-Süd e.V.	0341 26697335
Mitte	HSG DHfK Leipzig e.V.	0341 9731658
Mitte	Leipziger Sport-, Spiel- u.Wanderverein „vital“ e.V.	richard_mueller_@gmx.de
Mitte	SV Makkabi Leipzig e.V.	0341 22541487
Nordwest	SV Sternburg Lützschena-Stahmeln e.V.	0341 4617927
Nord	WSG Neu-Gohlis e.V.	0341 9126793
Nordost	Sportvereinigung Leipzig 1910 e.V.	0170 5708609
Nordost	SV Fortuna Leipzig-Thekla e.V.	034291 20303
Ost	Paunsdorfer TTC 1970 e.V.	0341 2512495
Ost	SV Mölkau 04 e.V.	0178 7151273
Südost	TTC Holzhausen e.V.	0341-9731595
S, A-W	LTTV „Leutzscher Füchse“ 1990 e.V.	0341 3027190
Süd	Turbine Leipzig e.V.	0341 3389399
Südwest	Leipziger Sportverein Südwest e.V.	0341 4250654

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.

Stadtteil	Vereinsname	Telefon/Kontakt
Mitte	BSV Standortverwaltung Leipzig e.V.	0341 2719969
Mitte	L.E. Volleys e.V.	0341 3383818
Mitte	Postsportverein Leipzig e.V.	0341 2229949
Mitte	Universitätssportclub Leipzig e.V.	0341 23413300
Nordwest	WSG Südost Leipzig e.V.	0341 6993066
Nord	SG Nordvorstadt Leipzig e.V.	pfarcken@arcor.de
O, W	ATV Leipzig Volkmarsdorf 90 e.V.	0341 6882995
Ost	Sportverein Glückauf Leipzig 74 e.V.	0341 2412067
Ost	SV Lokomotive Engelsdorf e.V.	0341 6516613
Ost	SV Mölkau 04 e.V.	0178 7151273
Südost	Spiel- und Sportverein Stötteritz e.V.	0341 8629101
Südost	SV Liebertwolkwitz e.V.	034297 41951
Südost	SV Reudnitz e.V.	0341 2612919
Südwest	SG Bi BA Bo Leipzig e.V.	0341 4773350
Südwest	TSV Grünau 1980 e.V.	0341 2304546
West	1. Grünauer Fitness-Club 1990 e.V.	03433 744844
West	TSV Leipzig 76 e.V.	0341 4217874
West	VfV Grünau 87 e.V.	0341 4865679
Alt-West	WSG Mockau-West e.V.	0341 60452141

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 Einstiegssportart besonders für Untrainierte und Übergewichtige geeignet. Nordic Walking ist eine spezielle Art des „Gehens“, bei dem zusätzlich Stöcke zur Unterstützung des sportlichen Bewegens eingesetzt werden. Walking und Nordic Walking haben gegenüber 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 Intensität noch genügend Trainingsreize zu setzen, so dass die Belastung für den Körper insgesamt niedriger, der Gesundheitseffekt 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. Senioren/-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 besondere Ausrüstung. Lassen Sie sich beim Kauf der Schuhe in einem Fachgeschäft beraten. Damit die Gelenke geschont werden, müssen die Schuhe optimale Dämpfungseigenschaften haben und durch ihre Form das natürliche Abrollen der Füße unterstützen. 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 Alltaggehens, so dass Sie keine besondere Gehtechnik 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 Prozent entlastet. Durch die niedrige Belastung und die gute Dosierbarkeit ist es besonders zur Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Menschen geeignet, da die Gelenke geschont werden. Für einen effektiven Einsatz der Stöcke ist eine Technikschulung 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 Sportvereinen 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 Frequentierung, sowie einer guten Parkplatzversorgung ist der Clara-Zetkin-Weg besonders gut geeignet. Wollen Sie nicht allein walken, schließen Sie vielleicht sich einer Walkinggruppe an.

Stadtteil	Vereinsname	Telefon
M, O, W	Aktive Senioren Leipzig e.V.	0341 2521451
Mitte	Gesundheitssportverein Leipzig e.V.	0341 4969050
Mitte	HSG DHfK Leipzig e.V.	0341 9731658
Mitte	SG Olympia 1896 Leipzig e.V.	0341 5906030
NW, N	TSV Einheit Lindenthal e.V.	0341 4685951
Nord	SG ISO Leipzig e.V.	0341 9112350
Südwest	BSV AOK Leipzig e.V.	0341 4926000

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 Geleichgesinnten 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 Joggen. 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 Atemwegserkrankungen. Für alle Wanderungen sollte immer auf die den Witterungsbedingungen angepasste Bekleidung geachtet werden 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.

Stadtteil	Vereinsname	Telefon
Mitte	Verein Leipziger Wanderer e.V.	0341 2111113
Südost	Lauf- und Wanderfreunde Leipzig e.V.	034297 12676
Süd	Allgemeiner Leipziger Wanderverein e.V.	0341 8632830
Süd	SV Aufbau Entwurf e.V.	0341 8610522
Süd	Wandergruppe Greif Leipzig e.V.	0341 3012233
Südwest	VfK Blau-Weiß Leipzig 1892 e.V.	0341 4250643

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 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:

Stadtteil	Vereinsname	Telefon
Mitte	Gesundheitssportverein Leipzig e.V.	0341 4969050
Mitte	SV Zentrum Leipzig e.V.	0341 2214206
Ost	Aktive Senioren Leipzig e.V.	0341 2521451
Südwest	Bewegungs- u. Gesundheits-SV Plagwitz e.V.	0341 2419655
Südwest	BSV AOK Leipzig e.V.	0341 4926000
SW, W	TSV Grünau 1980 e.V.	0341 2304546

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 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 Läufern 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 Auenwald mit dem Auensee gibt es speziell für Läufer gekennzeichnete Wegstrecken. Der südliche Auenwald 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 vier der Schwimmhallen über eine Sauna.

www.sportbaeder-leipzig.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	ja
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	Schreberbad	Schreberstraße 15
Südost	Sommerbad Südost	Oststraße 173
Nordost	Sommerbad Schönefeld	Volbedingstraße 39
Nordwest	Ökobad Lindenthal	Am Freibad 3

Minigolf

Im Leipziger Stadtgebiet gibt es 3 Minigolfanlagen:

Nähe Bruno-Plache-Stadion

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

Im Clara-Zetkin-Park

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

Am Rosental

SG Olympia 1896 Leipzig e.V. | Waldstraße 177 | Telefon 5906030

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

Verzeichnis der Sportvereine – Alphabetisch

Vereinsname | Sportart	PLZ | Ort	Anschrift	Telefon | Homepage
1 st Dancing Lions Leipzig SDC e.V. Tanzen	04319 Leipzig	Opalstraße 58 d	0341 6018196 www.squaredance-leipzig.de
1. FC Lokomotive Leipzig e.V. Allgemeine Sportgruppe, Fußball	04289 Leipzig	Connewitzer Straße 21	0341 869990 www.lok-leipzig.com
1. Grünauer Fitness-Club 1990 e.V. Allgemeine Sportgruppe, Gymnastik, Volleyball	04567 Kitzscher	Landstraße 18	03433 744844
1. Radsportverein Leipzig 1990 e.V. Radfahren	04229 Leipzig	Windorfer Straße 63	www.1-rvl-1990.de
1. TSC Grün-Gold Leipzig 1947 e.V. Tanzen	04321 Leipzig	Postfach 72 12 31	03425 810207 www.gruen-gold-leipzig.de
Akademischer Ruderverein zu Leipzig e.V. Rudern	04109 Leipzig	Am Elsterwehr 1	0341 9832816 www.arvleipzig.de
Aktiv & Fit Gesundheitssportverein e.V. Gesundheits- und Rehabilitationssport	04155 Leipzig	Georg-Schumann-Straße 50	0341 9111948 www.afg-leipzig.de
Aktive Senioren Leipzig e.V. Gesundheits- und Rehabilitationssport, Kegeln, Bowling, Schwimmen, Tanzen, Walking, Nordic Walking, Wassergymnastik, Yoga	04328 Leipzig	Döllingstraße 31	0341 2521451 www.aktive-senioren-leipzig.de
Allgemeiner Leipziger Wanderverein e.V. Wandern	04277 Leipzig	Zwickauer Straße 103	0341 8632830
ATV Leipzig Volkmarsdorf 90 e.V. Gymnastik, Volleyball	04315 Leipzig	Torgauer Straße 15	0341 6882995 www.atv-volkmarsdorf.de
ATV zu Leipzig von 1845 e.V. Gymnastik, Tennis	04299 Leipzig	Gerhard-Langner-Weg 1	0341 8618000 www.atv1845.de
Badmintonverein Grünau 91 e.V. Badminton	04207 Leipzig	Fürther Straße 34	0341 4118231
Behindertensportverein Leipzig e.V. Behindertensport, Gesundheits- und Rehabilitationssport	04105 Leipzig	Am Sportforum 10	0341 9614362 www.bvleipzig.de
Bewegung ist Leben Gesundheits-SV Leipzig e.V. Gesundheits- und Rehabilitationssport	04277 Leipzig	Meusdorfer Straße 61	0341 2257635 www.reha-sport-leipzig.de

Vereinsname | Sportart	PLZ | Ort	Anschrift	Telefon | Homepage
Bewegungs- u. Gesundheits-SV Plagwitz e.V.	04229 Leipzig	Karl-Heine-Straße 41	0341 2419655
Gesundheits- und Rehabilitationssport, Yoga			www.bgsv-plagwitz.de
Boxring ATLAS Leipzig e.V.	04105 Leipzig	Am Sportforum 3	0341 1248726
Schwimmen, Wassergymnastik			www.boxring-atlas.de
Brettspielgemeinschaft Grün-Weiß Leipzig e.V.	04179 Leipzig	Saarländer Straße 17	0341 94684733
Schach			www.bsg-gruenweiss-leipzig.de
BSV AOK Leipzig e.V.	04229 Leipzig	Anton-Bruckner-Allee 1	0341 4926000
Allgemeine Sportgruppe, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Gymnastik, Laufen, Jogging, Schwimmen, Wassergymnastik, Walking, Nordic Walking, Yoga			www.bsv-aok.de
BSV Schönau 1983 e.V.	04177 Leipzig	Cottaweg 3 - 5	0341 4419457
Fußball			www.bsv-schoenau.de
BSV Standortverwaltung Leipzig e.V.	04103 Leipzig	Gutenbergplatz 1 E	0341 2719969
Volleyball			
Gehörlosen-Sportverein Leipzig 1907 e.V.	04159 Leipzig	An der Elster 35	0341 4616725
Behindertensport			
Gesund & Aktiv im Eulenbaumhaus e.V.	04107 Leipzig	Ferdinand-Rhode-Straße 29	0341 2119912
Gesundheits- und Rehabilitationssport			
Gesund in Leipzig e.V.	04329 Leipzig	Schongauer Straße 19	0341 2525219
Gesundheits- und Rehabilitationssport			
Gesundheitssport Dr. Heine e.V.	04179 Leipzig	Groitzscher Straße 91	0341 2419893
Gesundheits- und Rehabilitationssport, Rudern			www.gesundheitssport-dr-heine.de
Gesundheitssportverein FIT4LIFE-Leipzig e.V.	04349 Leipzig	Kutschweg 36	0341 6883055
Gesundheits- und Rehabilitationssport			
Gesundheitssportverein Leipzig e.V.	04109 Leipzig	Lessingstraße 1	0341 4969050
Allgemeine Sportgruppe, Behindertensport, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Schwimmen, Wassergymnastik, Walking, Nordic Walking, Yoga			www.gesundheitssportverein.de
Hockey- und Tennisclub Leipzig SO e.V.	04299 Leipzig	Holzhäuser Straße 161	034297 48380
Tennis			www.HTC-Leipzig.de
HSG DHfK Leipzig e.V.	04109 Leipzig	Jahnallee 59	0341 9731658
Allgemeine Sportgruppe, Badminton, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Schwimmen, Wassergymnastik, Tanzen, Tischtennis, Walking, Nordic Walking			www.hsg-dhfk-leipzig.com
HSG Technische Hochschule e.V.	04275 Leipzig	Fichtestraße 48	0341 3015680
Badminton, Schwimmen, Wassergymnastik			www.hsg-th-leipzig.de
Kampfsport- und Fitness-Club Leipzig e.V.	04103 Leipzig	Leplaystraße 11	0341 2154888
Gymnastik			www.kfc-leipzig.de
Kanu- und Freizeitzentrum Leipzig SW e.V.	04229 Leipzig	Schnorrstraße 12	
Kanuwandern			www.kanu-nonne-leipzig.de
Kegelsportverein Leipzig-Süd Weiß-Grün e.V.	04207 Leipzig	An der Lautsche 3	0341 9410737
Kegeln, Bowling			
Keglerverein Rückmarsdorf e.V.	04178 Leipzig	Reichenberger Straße 12	0177 3337727
Kegeln, Bowling			
KSV Engelsdorf e.V.	04158 Leipzig	Am Sandberg 1	0341 6515996
Kegeln, Bowling			
L.E. Sport e.V.	04289 Leipzig	Höltystraße 51	0341 2535043
Allgemeine Sportgruppe, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Gymnastik			www.le-sport.de
L.E. Volleys e.V.	04103 Leipzig	Leplaystraße 11	0341 3383818
Volleyball			www.le-volleys.de
Lauf- und Wanderfreunde Leipzig e.V.	04288 Leipzig	Untere Nordstraße 9 A	034297 12676
Allgemeine Sportgruppe, Laufen, Jogging, Wandern			www.lfw-leipzig.de
Laufclub Auensee Leipzig e.V.	04159 Leipzig	An der Elster 35	0341 4418992
Laufen, Jogging			www.lc-auensee-leipzig.de
Laufgemeinschaft Leipzig-Grünau e.V.	04178 Leipzig	Zur Sägemühle 53	0341 4416557
Laufen, Jogging			www.lg-leipzig-gruenau.de
Leibniz Ver. f. Funkt.-, Rehatr. u. Gesundhsp. e.V.	04109 Leipzig	Marschnerstraße 29 A	0341 9731666
Gesundheits- und Rehabilitationssport			
Leipzig Marathon e.V.	04105 Leipzig	Goyastraße 2 d	0341 3089460
Laufen, Jogging			www.leipzigmarathon.de
Leipziger Seesportclub e.V.	04249 Leipzig	Wildentensteig 8	0341 4291821
Segeln			www.seesport-leipzig.de
Leipziger Ski-Club e.V.	04105 Leipzig	Am Sportforum 3	0173 8477359
Tanzen			www.leipziger-skiclub.de

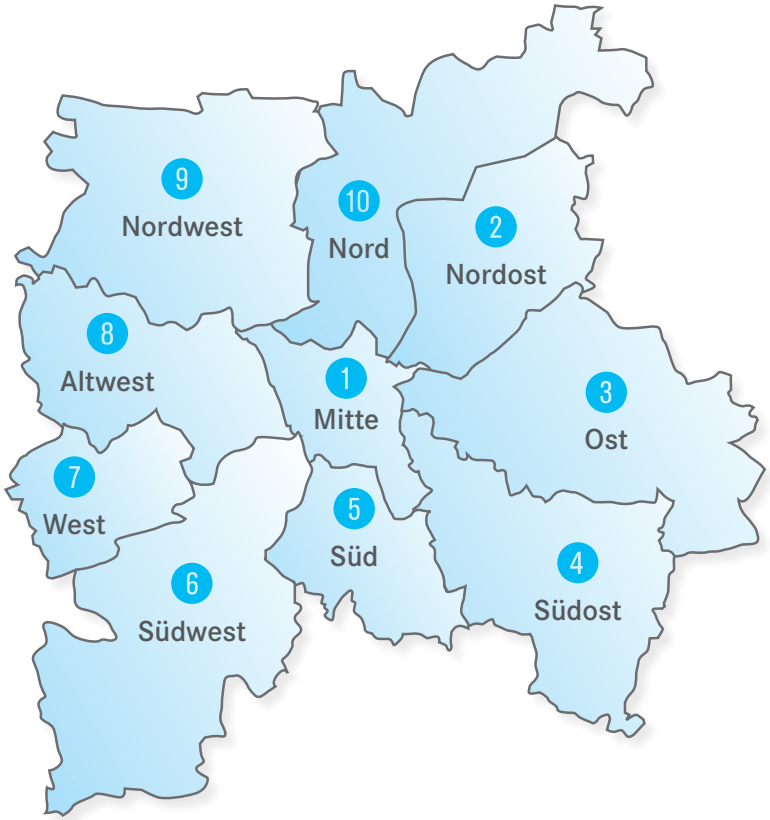
Vereinsname | Sportart	PLZ | Ort	Anschrift	Telefon | Homepage
Leipziger Sport-, Spiel- u. Wanderverein „vital“ e.V.	04103 Leipzig	An der Verfassungslinde 16	
Tischtennis			richard_mueller_@gmx.de
Leipziger Sport-Club 1901 e.V.	04229 Leipzig	Pistorisstraße 30	0341 4014712
Tennis			www.lsc1901.de
Leipziger Sportverein Südwest e.V.	04229 Leipzig	Windorfer Straße 63	0341 4250654
Gymnastik, Fußball, Tischtennis, Segeln			www.lsvsw.de
Leipziger Tennisclub 1990 e.V.	04105 Leipzig	Am Sportforum 7	0341 2113307
Tennis			www.ltc1990.de
Leipziger-Kanu-Club e.V.	04229 Leipzig	Pistorisstraße 66	0341 4014961
Kanuwandern			www.leipziger-kc.de
Life and Fun Reha- u. Gesundheitssportverein e.V.	04318 Leipzig	Wurzner Straße 154 a	0341 23428803
Gymnastik			
LTTV „Leutzscher Füchse“ 1990 e.V.	04275 Leipzig	Richard-Lehmann-Straße 25	0341 3027190
Behindertensport, Tischtennis			www.leutzscher-fuechse.de
Paunsdorfer TTC 1970 e.V.	04329 Leipzig	Wieselstraße 15	0341 2512495
Tischtennis			
Physio Vital e.V.	04158 Leipzig	Delitzscher Landstraße 75	0341 5214235
Gymnastik			
Postschwimmverein Leipzig e.V.	04105 Leipzig	Am Sportforum 3	0341 9628118
Schwimmen, Wassergymnastik			www.postsvleipzig.de
Postsportverein Leipzig e.V.	04105 Leipzig	Am Sportforum 3	0341 2229949
Volleyball			www.postsportverein-leipzig.de
Radsportverein „AC“ Leipzig e.V.	04349 Leipzig	Meisenweg 27	0341 6994083
Radfahren			www.acleipzig.de
Reha- u. Gesundheits-SV leichter Leben e.V.	04103 Leipzig	Scherlstraße 1	0341 2276596
Allgemeine Sportgruppe, Gesundheits- und Rehabilitationssport			www.verein-leichter-leben.de
Rehabilitations- u. Gesundheits-SV Mitte-Süd e.V.	04107 Leipzig	Riemannstraße 29 b	0341 2617785
Gesundheits- und Rehabilitationssport			www.leipzig-gesundheitssport.de
REHASPORT Leipzig e.V.	04109 Leipzig	Jahnallee 59	0341 30854587
Gesundheits- und Rehabilitationssport			www.rsl-ev.de
Rennsportverein Speiche e.V.	04416 Markkleeberg	Die Umkehr 2	0170 3394093
Radfahren			www.rsv-speiche.de
Ruderverein Triton 1893 e.V. Leipzig	04275 Leipzig	Arthur-Hoffmann-Straße 125	0341 9129171
Rudern			www.rv-triton.de
SC DHfK Leipzig e.V.	04105 Leipzig	Am Sportforum 10	0341 982110
Allgemeine Sportgruppe, Behindertensport, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Kanuwandern, Radfahren, Rudern, Schwimmen, Wassergymnastik			www.scdhfk.de
Schachclub Leipzig-Lindenau e.V.	04249 Leipzig	Tintlingsweg 5	0341 4249099
Schach			www.sc-leipzig-lindenau.de
Schachgemeinschaft Leipzig e.V.	04158 Leipzig	Akazienweg 22	034298 48616
Schach			www.schachgemeinschaft-leipzig.de
Schachklub Fortuna Leipzig e.V.	04329 Leipzig	Heiterblickallee 4	0341 2516527
Schach			www.sk-fortuna-leipzig.de
Schachverein Springer Leipzig e.V.	04838 Eilenburg	Franz-Mehring-Straße 4	03423 609201
Schach			www.springer-leipzig.de
Schwimm- und Sportverein Leutzsch e.V.	04178 Leipzig	Barnecker Straße 15	0341 4419945
Schwimmen, Wassergymnastik			www.ssvleutzsch.de
Schwimmverein Automation e.V.	04279 Leipzig	Hildeweg 26	
Schwimmen, Wassergymnastik			www.schwimmteam-leipzig.de
Schwimmverein Leipzig-SW 1990 e.V.	04249 Leipzig	Wilhelm-Michel-Straße 9	0341 4210478
Schwimmen, Wassergymnastik			
Schwimmverein Miltitz e.V.	04205 Leipzig	Geschwister-Scholl-Straße 11	0341 9412485
Schwimmen, Wassergymnastik			www.schwimmverein-miltitz.com
Seesegelgemeinschaft Leipzig e.V.	04680 Colditz	Kötteritzscher Ring 21	034381 40757
Segeln			www.seesegelgemeinschaft.de
Seglerverein Leipzig Südwest e.V.	04178 Leipzig	Ludwig-Hupfeld-Straße 16	
Segeln			www.seglerverein.de
SG Bi BA Bo Leipzig e.V.	04229 Leipzig	Engertstraße 36	0341 4773350
Schach, Volleyball			www.bibabo.de
SG Clara Zetkin Leipzig e.V.	04229 Leipzig	Oeserstraße 18	0341 5644023
Tischtennis			
SG ISO Leipzig e.V.	04129 Leipzig	Geibelstraße 28	0341 9112350
Gymnastik, Walking, Nordic Walking			www.sg-iso.de

Vereinsname | Sportart	PLZ | Ort	Anschrift	Telefon | Homepage
SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.	04177 Leipzig	Jahnallee 56	0341 4922136
Fußball, Gymnastik, Kanuwandern, Kegeln, Bowling, Segeln, Tennis			www.sglvb.de
SG Motor Leipzig West e.V.	04207 Leipzig	Nikolai-Rumjanzew-Straße 15	0341 4226106
Kanuwandern, Radfahren			
SG Motor-Gohlis-Nord Leipzig e.V.	04157 Leipzig	Max-Liebermann-Straße 83	0341 9022903
Fußball, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Gymnastik, Schwimmen, Wassergymnastik			www.mogono-leipzig.de
SG Nordvorstadt Leipzig e.V.	04155 Leipzig	Schlößchenweg 5	
Volleyball			pfarcken@arcor.de
SG Olympia 1896 Leipzig e.V.	04105 Leipzig	Waldstraße 177	0341 5906030
Kegeln, Bowling, Laufen, Jogging, Walking, Nordic Walking			www.sg-olympia.de
SG Portitz e.V.	04349 Leipzig	Stralsunder Straße 154	034298 68110
Allgemeine Sportgruppe			
SG Rotation Leipzig 1950 e.V.	04129 Leipzig	Delitzscher Straße 131	0341 5852698
Fußball, Kegeln, Bowling			www.rotation-1950.de
Shotokai Leipzig e.V.	04177 Leipzig	Apostelstraße 5	0341 49290772
Behindertensport			www.shotokai-leipzig.de
„Sonne bewegt Berge“ e.V.	04207 Leipzig	Würzburger Straße 22	0341 4111250
Gesundheits- und Rehabilitationssport, Schwimmen, Wassergymnastik			www.sonne-bewegt-berge.de
Spiel- und Sportverein Stötteritz e.V.	04299 Leipzig	Oststraße 177	0341 8629101
Fußball, Gymnastik, Volleyball			www.ssv-stoetteritz.de
Spielgemeinschaft Turm Leipzig e.V.	04179 Leipzig	An der Streuobstwiese 1	0341 4416862
Schach			www.turm-leipzig.de
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e.V.	04207 Leipzig	Selliner Straße 1 b	0341 9446210
Gesundheits- und Rehabilitationssport			www.srz-leipzig.de
Sportgemeinschaft Seehausen e.V.	04229 Leipzig	Klarastraße 9	0176 64918120
Kegeln, Bowling			www.sgseehausen.de
Sportverein am Coppiplatz e.V.	04157 Leipzig	Heinrich-Budde-Straße 2	0341 91075544
Gesundheits- und Rehabilitationssport			www.aktivstudio-leipzig.de
Sportverein Glückauf Leipzig 74 e.V.	04319 Leipzig	Vivaldistraße 25	0341 2412067
Gymnastik, Volleyball			www.glueckauf-leipzig.de
Sportverein Leipzig Ost 1858 e.V.	04315 Leipzig	Wurzener Straße 140 b	0341 2332406
Laufen, Jogging			www.svost.de
Sportverein Lindenau 1848 e.V.	04177 Leipzig	Erich-Köhn-Straße 24	0341 4801545
Gymnastik			www.lindenau1848.de
Sportvereinigung Leipzig 1910 e.V.	04357 Leipzig	Gontardweg 2	0170 5708609
Kegeln, Bowling, Tennis, Tischtennis			
SV Aufbau Entwurf e.V.	04277 Leipzig	Konrad-Hagen-Platz 3	0341 8610522
Wandern			
SV Brehmer Leipzig e.V.	04299 Leipzig	Holzhäuser Straße 161	0341 6882126
Schwimmen, Wassergymnastik			www.sv-brehmer-leipzig.de
SV DKF Böhlitz-Ehrenberg e.V.	04827 Machern	Kastanienweg 11	034204 451514
Kegeln, Bowling			
SV Eintracht Leipzig-Süd e.V.	04279 Leipzig	Raschwitzer Straße 17	0341 26697335
Fußball, Tischtennis			www.eintrachtleipzigsued.de
SV Empor Zentrum Leipzig e.V.	04277 Leipzig	Probstheidaer Straße 101	0341 8613138
Gymnastik			
SV Fortuna Leipzig 02 e.V.	04328 Leipzig	Riesaer Straße 48	0341 2519582
Gesundheits- und Rehabilitationssport, Gymnastik, Schach			www.fortuna02.de
SV Fortuna Leipzig-Thekla e.V.	04451 Borsdorf	Amselweg 50	034291 20303
Tischtennis			
SV Grün-Weiß Miltitz e.V.	04205 Leipzig	Rosenstraße 18	034291 43925
Kegeln, Bowling			www.sv-gruen-weiss-miltitz.de
SV Handwerk Leipzig e.V.	04105 Leipzig	Am Sportforum 3	0341 5293092
Schwimmen, Wassergymnastik			www.sv-handwerk-leipzig.de
SV Holzhausen e.V.	04288 Leipzig	An der Mühle 2	034297 770147
Kegeln, Bowling			
SV Liebertwolkwitz e.V.	04288 Leipzig	Prager Straße 440	034297 41951
Gymnastik, Kegeln, Bowling, Volleyball			www.sv-liebertwolkwitz.de
SV Lokomotive Engelsdorf e.V.	04319 Leipzig	Hans-Weigel-Straße 29	0341 6516613
Schach, Volleyball			www.lok-engelsdorf.de
SV Lokomotive Leipzig-Mitte e.V.	04105 Leipzig	Am Sportforum 3	0177 2546258
Behindertensport, Schwimmen, Wassergymnastik			
SV Makkabi Leipzig e.V.	04105 Leipzig	Hinrichsenstraße 14	0341 22541487
Schach, Tischtennis			

Vereinsname | Sportart	PLZ | Ort	Anschrift	Telefon | Homepage
SV Mölkau 04 e.V.	04316 Leipzig	Sommerfelder Straße 95	0178 7151273
Gymnastik, Kegeln, Bowling, Tischtennis, Volleyball			www.svmoelkau04.de
SV Reudnitz e.V.	04305 Leipzig	PF 50 06 01	0341 2612919
Volleyball			www.sv-reudnitz.de
SV Rotation Süd Leipzig e.V.	04159 Leipzig	Gottlaßstraße 10	0341 59405640
Tischtennis			www.rotation-sued-leipzig.de
SV Sternburg Lützschena-Stahmeln e.V.	04159 Leipzig	Hallesche Straße 117	0341 4617927
Gymnastik, Tischtennis			www.svsternburg.de
SV Tapfer 06 Leipzig e.V.	04318 Leipzig	Torgauer Straße 106	0341 2323224
Fußball			www.svtapfer06.de
SV Vorwärts Leipzig e.V.	04158 Leipzig	Feldahornweg 16 a	0341 9011212
Schwimmen, Wassergymnastik			
SV Zentrum Leipzig e.V.	04103 Leipzig	Straße des 18. Oktober 10/35	0341 2214206
Yoga			
Tanz- u. Sportclub Leipzig Südost e.V.	04318 Leipzig	Zweinaundorfer Straße 18	0341 6994225
Allgemeine Sportgruppe, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Tanzen			www.tenbukan.de
Tanzklub Blau-Gold Leipzig e.V.	04158 Leipzig	Drosselgrund 20	0341 5213430
Tanzen			www.tk-blau-gold-leipzig.de
Tanzsportclub Leipzig e.V.	04178 Leipzig	An der Burgaue 16	0341 4427328
Gymnastik, Tanzen			www.tanzsportclub.de
Tanzsportverein Böhlitz-Ehrenberg e.V.	04178 Leipzig	Leipziger Straße 115	0341 4416409
Tanzen			www.tanzsport-boehlitz-ehrenberg.de
TC Blau-Weiß Leipzig e.V.	04279 Leipzig	Raschwitzer Straße 19	
Tennis			www.blauweissleipzig.de
TC Böhlitz-Ehrenberg e.V.	04178 Leipzig	Carl-Meyer-Straße 4	
Tennis			www.tc-boehlitz-ehrenberg.de
TC Lindenau 1990 e.V.	04229 Leipzig	Nonnenstraße 5 e	0341 33737410
Tennis			www.tclindenau1990.de
TC Rosenthal e.V.	04155 Leipzig	Prellerstraße 44	0341 3918600
Tennis			
TC Wacker Gohlis e.V.	04158 Leipzig	Bahnhofstraße 103 d	0341 5213839
Tennis			www.tcwackergohlis.de
Tennisclub Grün-Weiß Leipzig e.V.	04105 Leipzig	Leibnizstraße 23 a	0341 2122129
Tennis			www.tennisclub-leipzig.de
Tennisclub RC Sport e.V. Leipzig	04109 Leipzig	Am Elsterwehr 2	0341 4804052
Tennis			www.rcsport-leipzig.de
TSV 1893 Leipzig-Wahren e.V.	04159 Leipzig	An der Elster 35	0341 4616725
Badminton, Fußball, Gymnastik, Kanuwandern, Tennis			www.tsv-1893-leipzig-wahren.de
TSV Böhlitz-Ehrenberg 1990 e.V.	04178 Leipzig	Leipziger Straße 124	0341 4418538
Fußball, Gymnastik			www.tsvbe.de
TSV Einheit Lindenthal e.V.	04158 Leipzig	Gartenwinkel 4	0341 4685951
Fußball, Gymnastik, Kegeln, Bowling, Walking, Nordic Walking			
TSV Grünau 1980 e.V.	04229 Leipzig	Kantatenweg 40	0341 2304546
Allgemeine Sportgruppe, Volleyball, Yoga			
TSV Leipzig 76 e.V.	04209 Leipzig	Stuttgarter Allee 9	0341 4217874
Behindertensport, Schwimmen, Wassergymnastik, Volleyball			www.tsvleipzig76.de
TTC Holzhausen e.V.	04316 Leipzig	Christian-Wille-Weg 36	0341 9731595
Tischtennis			www.ttc-holzhausen.de
Turbine Leipzig e.V.	04279 Leipzig	Goethesteig 2 - 4	0341 3389399
Kegeln, Bowling, Tischtennis			www.turbineleipzig.de
Turn- und Gymnastikclub Leipzig e.V.	04103 Leipzig	Leplaystraße 13	0341 2110809
Allgemeine Sportgruppe			www.tug-leipzig.de
Universitätssportclub Leipzig e.V.	04105 Leipzig	Am Sportforum 3	0341 23413300
Behindertensport, Kanuwandern, Volleyball			www.usc-leipzig.de
Verein für Breitensport Schach Leipzig e.V.	04275 Leipzig	Kantstraße 59 b	0341 9113643
Schach			www.vfb-schach-leipzig.de
Verein für Sport und Gesundheit Leipzig e.V.	04277 Leipzig	Bornaische Straße 18	0341 3082296
Gesundheits- und Rehabilitationssport			
Verein für Sport, Gesundheit u. Bildung IMPULS e.V.	04209 Leipzig	Stuttgarter Allee 20	0341 4224547
Allgemeine Sportgruppe, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Schwimmen, Wassergymnastik, Tanzen			www.sgbimpuls.de
Verein für Turnen u. Bewegungsspiele Leipzig e.V.	04207 Leipzig	Diezmannstraße 16	0341 4210176
Fußball			www.tubev.de
Verein für Vitalität von Körper und Geist e.V.	04177 Leipzig	Lindenauer Markt 18	0341 4771893
Gesundheits- und Rehabilitationssport			

Vereinsname | Sportart	PLZ | Ort	Anschrift	Telefon | Homepage
Verein Leipziger Wanderer e.V. Wandern	04105 Leipzig	Am Sportforum 3	0341 2111113 www.wanderverein-leipzig.de
VfK Blau-Weiß Leipzig 1892 e.V. Schwimmen, Wassergymnastik, Wandern	04229 Leipzig	Kantatenweg 39	0341 4250643 www.vfk-blauweiss-leipzig.de
VfV Grünau 87 e.V. Volleyball	04420 Markranstädt	Blumenstraße 22 c	0341 4865679
Wandergruppe Greif Leipzig e.V. Wandern	04277 Leipzig	Leopoldstraße 32	0341 3012233
WSG Lößnig e.V. Gymnastik	04279 Leipzig	Zwickauer Straße 130	0341 3382378
WSG Mockau-West e.V. Volleyball	04178 Leipzig	An der Luppe 3	0341 60452141
WSG Neu-Gohlis e.V. Tischtennis	04157 Leipzig	Hannoversche Straße 67	0341 9126793 www.wsgneugohlis.de
WSG Probstheida e.V. Badminton	04299 Leipzig	Kommandant-Prendel-Allee 90	0341 8614540 www.wsg-probstheida.de
WSG Südost Leipzig e.V. Gymnastik, Volleyball	04159 Leipzig	Stahmelner Straße 140	0341 6993066

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, Lößnig, Dölitz-Dösen
6 -	**Südwest**	SW	Schleußig, Plagwitz, Klein-/Großzschocher, Knauthain-Hartmannsdorf
7 -	**West**	W	Schönau, 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

Verzeichnis der Sportvereine – Nach Stadtbezirken

Vereinsname | Sportart	STADTBEZIRK MITTE
Akademischer Ruderverein zu Leipzig e.V.	
Rudern	
Aktive Senioren Leipzig e.V.	
Schwimmen, Wassergymnastik, Walking, Nordic Walking	
Behindertensportverein Leipzig e.V.	
Behindertensport, Gesundheits- und Rehabilitationssport	
Bewegung ist Leben Gesundheits-SV Leipzig e.V.	
Gesundheits- und Rehabilitationssport	
Boxring ATLAS Leipzig e.V.	
Schwimmen, Wassergymnastik	
BSV Standortverwaltung Leipzig e.V.	
Volleyball	
Gesund & Aktiv im Eulenbaumhaus e.V.	
Gesundheits- und Rehabilitationssport	
Gesundheitssportverein Leipzig e.V.	
Allgemeine Sportgruppe, Behindertensport, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Schwimmen, Wassergymnastik, Walking, Nordic Walking, Yoga	
HSG DHfK Leipzig e.V.	
Allgemeine Sportgruppe, Badminton, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Schwimmen, Wassergymnastik, Tanzen, Tischtennis, Walking, Nordic Walking	
Kampfsport- und Fitness-Club Leipzig e.V.	
Gymnastik	
L.E. Sport e.V.	
Gymnastik, Schwimmen, Wassergymnastik	
L.E. Volleys e.V.	
Volleyball	
Lauf- und Wanderfreunde Leipzig e.V.	
Laufen, Jogging	
Leibniz Ver. f. Funkt.-, Rehatr. u. Gesundhsp. e.V.	
Gesundheits- und Rehabilitationssport	
Leipzig Marathon e.V.	
Laufen, Jogging	
Leipziger Ski-Club e.V.	
Tanzen	
Leipziger Sport-, Spiel- und Wanderverein „vital“ e.V.	
Tischtennis	

Vereinsname | Sportart	STADTBEZIRK MITTE
Leipziger Tennisclub 1990 e.V.	
Tennis	
Postschwimmverein Leipzig e.V.	
Schwimmen, Wassergymnastik	
Postsportverein Leipzig e.V.	
Volleyball	
Radsportverein „AC“ Leipzig e.V.	
Radfahren	
Reha- u. Gesundheits-SV leichter Leben e.V.	
Allgemeine Sportgruppe, Gesundheits- und Rehabilitationssport	
Rehabilitations- u. Gesundheits-SV Mitte-Süd e.V.	
Gesundheits- und Rehabilitationssport	
REHASPORT Leipzig e.V.	
Gesundheits- und Rehabilitationssport	
SC DHfK Leipzig e.V.	
Allgemeine Sportgruppe, Behindertensport, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Kanuwandern, Radfahren, Rudern, Schwimmen, Wassergymnastik	
SG Olympia 1896 Leipzig e.V.	
Kegeln, Bowling, Laufen, Jogging, Walking, Nordic Walking	
SV Eintracht Leipzig-Süd e.V.	
Tischtennis	
SV Handwerk Leipzig e.V.	
Schwimmen, Wassergymnastik	
SV Lokomotive Leipzig-Mitte e.V.	
Behindertensport, Schwimmen, Wassergymnastik	
SV Makkabi Leipzig e.V.	
Schach, Tischtennis	
SV Rotation Süd Leipzig e.V.	
Tischtennis	
SV Zentrum Leipzig e.V.	
Yoga	
Tennisclub Grün-Weiß Leipzig e.V.	
Tennis	
Tennisclub RC Sport e.V. Leipzig	
Tennis	
Turn- und Gymnastikclub Leipzig e.V.	
Allgemeine Sportgruppe	
Universitätssportclub Leipzig e.V.	
Behindertensport, Kanuwandern, Volleyball	

Verein Leipziger Wanderer e.V.
Wandern

SG Clara Zetkin Leipzig e.V.
Tischtennis

Vereinsname | Sportart	STADTBEZIRK NORDWEST

Gehörlosen-Sportverein Leipzig 1907 e.V.
Behindertensport

KSV Engelsdorf e.V.
Kegeln, Bowling

Laufclub Auensee Leipzig e.V.
Laufen, Jogging

Laufgemeinschaft Leipzig-Grünau e.V.
Laufen, Jogging

Physio Vital e.V.
Gymnastik

Schachgemeinschaft Leipzig e.V.
Schach

SV Rotation Süd Leipzig e.V.
Tischtennis

SV Sternburg Lützschena-Stahmeln e.V.
Gymnastik, Tischtennis

SV Vorwärts Leipzig e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

Tanzklub Blau-Gold Leipzig e.V.
Tanzen

TC Wacker Gohlis e.V.
Tennis

TSV 1893 Leipzig-Wahren e.V.
Badminton, Fußball, Gymnastik, Kanuwandern, Tennis

TSV Einheit Lindenthal e.V.
Fußball, Gymnastik, Kegeln, Bowling, Walking, Nordic Walking

WSG Südost Leipzig e.V.
Gymnastik, Volleyball

Vereinsname | Sportart	STADTBEZIRK NORD

„Sonne bewegt Berge“ e.V.
Gesundheits- und Rehabilitationssport

Aktiv & Fit Gesundheitssportverein e.V.
Gesundheits- und Rehabilitationssport

Aktive Senioren Leipzig e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

KSV Engelsdorf e.V.
Kegeln, Bowling

Lauf- und Wanderfreunde Leipzig e.V.
Allgemeine Sportgruppe

Physio Vital e.V.
Gymnastik

Postschwimmverein Leipzig e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

Schachgemeinschaft Leipzig e.V.
Schach

SG ISO Leipzig e.V.
Gymnastik, Walking, Nordic Walking

SG Motor-Gohlis-Nord Leipzig e.V.
Fußball, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Gymnastik,
Schwimmen, Wassergymnastik

SG Rotation Leipzig 1950 e.V.
Fußball, Kegeln, Bowling

Sportgemeinschaft Seehausen e.V.
Kegeln, Bowling

Sportverein am Coppiplatz e.V.
Gesundheits- und Rehabilitationssport

SV Vorwärts Leipzig e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

Tanzklub Blau-Gold Leipzig e.V.
Tanzen

TC Rosenthal e.V.
Tennis

TC Wacker Gohlis e.V.
Tennis

WSG Neu-Gohlis e.V.
Tischtennis

Vereinsname | Sportart	STADTBEZIRK NORDOST

1. TSC Grün-Gold Leipzig 1947 e.V.
Tanzen

Aktive Senioren Leipzig e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

Gesundheitssportverein FIT4LIFE-Leipzig e.V.
Gesundheits- und Rehabilitationssport

Postschwimmverein Leipzig e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

Radsportverein „AC“ Leipzig e.V.
Radfahren

Seesegelgemeinschaft Leipzig e.V.
Segeln

SG Motor Leipzig West e.V.
Radfahren

SG Portitz e.V.
Allgemeine Sportgruppe

Sportverein Glückauf Leipzig 74 e.V.
Gymnastik

Sportvereinigung Leipzig 1910 e.V.
Kegeln, Bowling, Tennis, Tischtennis

SV Fortuna Leipzig-Thekla e.V.
Tischtennis

TSV Grünau 1980 e.V.
Allgemeine Sportgruppe

Vereinsname | Sportart	STADTBEZIRK OST

1 st Dancing Lions Leipzig SDC e.V.
Tanzen

Aktive Senioren Leipzig e.V.
Gesundheits- und Rehabilitationssport, Kegeln, Bowling, Schwimmen
Wassergymnastik, Tanzen, Walking, Nordic Walking, Yoga

ATV Leipzig Volkmarsdorf 90 e.V.
Gymnastik, Volleyball

Gesund in Leipzig e.V.
Gesundheits- und Rehabilitationssport

KSV Engelsdorf e.V.
Kegeln, Bowling

Life and Fun Reha- und Gesundheitssportverein e.V.
Gymnastik

Paunsdorfer TTC 1970 e.V.
Tischtennis

Schachklub Fortuna Leipzig e.V.
Schach

Sportverein Glückauf Leipzig 74 e.V.
Gymnastik, Volleyball

Sportverein Leipzig Ost 1858 e.V.
Laufen, Jogging

SV Fortuna Leipzig 02 e.V.
Gesundheits- und Rehabilitationssport, Gymnastik, Schach

SV Lokomotive Engelsdorf e.V.
Schach, Volleyball

SV Mölkau 04 e.V.
Gymnastik, Kegeln, Bowling, Tischtennis, Volleyball

SV Tapfer 06 Leipzig e.V.
Fußball

Tanz- u. Sportclub Leipzig Südost e.V.
Allgemeine Sportgruppe, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Tanzen

Vereinsname | Sportart	STADTBEZIRK SÜDOST

1. FC Lokomotive Leipzig e.V.
Allgemeine Sportgruppe, Fußball

Aktive Senioren Leipzig e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

ATV zu Leipzig von 1845 e.V.
Gymnastik, Tennis

Hockey- und Tennisclub Leipzig SO e.V.
Tennis

L.E. Sport e.V.
Allgemeine Sportgruppe, Gesundheits- und Rehabilitationssport,
Gymnastik, Schwimmen, Wassergymnastik

Lauf- und Wanderfreunde Leipzig e.V.
Allgemeine Sportgruppe, Laufen, Jogging, Wandern

Schwimmverein Automation e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

Shotokai Leipzig e.V.
Behindertensport

Spiel- und Sportverein Stötteritz e.V.
Fußball, Gymnastik, Volleyball

SV Brehmer Leipzig e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

SV Holzhausen e.V.
Kegeln, Bowling

SV Liebertwolkwitz e.V.
Gymnastik, Kegeln, Bowling, Volleyball

SV Reudnitz e.V.
Volleyball

Tanz- u. Sportclub Leipzig Südost e.V.
Tanzen

TTC Holzhausen e.V.
Tischtennis

WSG Probstheida e.V.
Badminton

Vereinsname | Sportart	STADTBEZIRK SÜD

Allgemeiner Leipziger Wanderverein e.V.
Wandern

Bewegung ist Leben Gesundheits-SV Leipzig e.V.
Gesundheits- und Rehabilitationssport, Walking, Nordic Walking

HSG DHfK Leipzig e.V.
Badminton

HSG Technische Hochschule e.V.
Badminton, Schwimmen, Wassergymnastik

Kegelsportverein Leipzig-Süd Weiß-Grün e.V.
Kegeln, Bowling

LTTV „Leutzscher Füchse“ 1990 e.V.
Behindertensport, Tischtennis

Rennsportverein Speiche e.V.
Radfahren

Schachverein Springer Leipzig e.V.
Schach

Schwimmverein Automation e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

Sportverein Lindenau 1848 e.V.
Gymnastik

SV Aufbau Entwurf e.V.
Wandern

SV Eintracht Leipzig-Süd e.V.
Fußball, Tischtennis

SV Empor Zentrum Leipzig e.V.
Gymnastik

SV Lokomotive Leipzig-Mitte e.V.
Behindertensport

TC Blau-Weiß Leipzig e.V.
Tennis

Turbine Leipzig e.V.
Kegeln, Bowling, Tischtennis

Verein für Breitensport Schach Leipzig e.V.
Schach

Verein für Sport und Gesundheit Leipzig e.V.
Gesundheits- und Rehabilitationssport

Wandergruppe Greif Leipzig e.V.
Wandern

WSG Lößnig e.V.
Gymnastik

Vereinsname | Sportart	STADTBEZIRK SÜDWEST

1. Radsportverein Leipzig 1990 e.V.
Radfahren

Aktive Senioren Leipzig e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

Behindertensportverein Leipzig e.V.
Gesundheits- und Rehabilitationssport

Bewegungs- u. Gesundheits-SV Plagwitz e.V.
Gesundheits- und Rehabilitationssport, Yoga

BSV AOK Leipzig e.V.
Allgemeine Sportgruppe, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Gymnastik, Laufen, Jogging, Schwimmen, Wassergymnastik, Walking, Nordic Walking, Yoga

Kanu- und Freizeitzentrum Leipzig SW e.V.
Kanuwandern

Leipziger Seesportclub e.V.
Segeln

Leipziger Sport-Club 1901 e.V.
Tennis

Leipziger Sportverein Südwest e.V.
Fußball, Gymnastik, Segeln, Tischtennis

Leipziger-Kanu-Club e.V.
Kanuwandern

Postschwimmverein Leipzig e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

Ruderverein Triton 1893 e.V. Leipzig
Rudern

Schachclub Leipzig-Lindenau e.V.
Schach

Schwimmverein Leipzig-SW 1990 e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

SG Bi BA Bo Leipzig e.V.
Schach, Volleyball

SG Clara Zetkin Leipzig e.V.
Tischtennis

Sportgemeinschaft Seehausen e.V.
Kegeln, Bowling

TC Lindenau 1990 e.V.
Tennis

TSV Grünau 1980 e.V.
Allgemeine Sportgruppe, Volleyball, Yoga

Verein für Sport, Gesundheit und Bildung IMPULS e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

VfK Blau-Weiß Leipzig 1892 e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik, Wandern

Vereinsname | Sportart	STADTBEZIRK WEST

1. Grünauer Fitness-Club 1990 e.V.
Allgemeine Sportgruppe, Gymnastik, Volleyball

Aktive Senioren Leipzig e.V.
Walking, Nordic Walking

ATV Leipzig Volkmarsdorf 90 e.V.
Volleyball

Badmintonverein Grünau 91 e.V.
Badminton

Brettspielgemeinschaft Grün-Weiß Leipzig e.V.
Schach

Kegelsportverein Leipzig-Süd Weiß-Grün e.V.
Kegeln, Bowling

Leipziger Ski-Club e.V.
Tanzen

SC DHfK Leipzig e.V.
Kanuwandern

Schachclub Leipzig-Lindenau e.V.
Schach

Schwimmverein Miltitz e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

„Sonne bewegt Berge“ e.V.
Gesundheits- und Rehabilitationssport, Schwimmen, Wassergymnastik

SG Motor Leipzig West e.V.
Kanuwandern, Radfahren

Spielgemeinschaft Turm Leipzig e.V.
Schach

Sport- und Rückenzentrum Leipzig e.V.
Gesundheits- und Rehabilitationssport

Sportverein Lindenau 1848 e.V.
Gymnastik

SV Grün-Weiß Miltitz e.V.
Kegeln, Bowling

Tanzklub Blau-Gold Leipzig e.V.
Tanzen

TSV Grünau 1980 e.V.
Allgemeine Sportgruppe, Yoga

TSV Leipzig 76 e.V.
Behindertensport, Schwimmen, Wassergymnastik, Volleyball

Verein für Sport, Gesundheit und Bildung IMPULS e.V.
Allgemeine Sportgruppe, Gesundheits- und Rehabilitationssport, Schwimmen, Wassergymnastik, Tanzen

Verein für Turnen und Bewegungsspiele Leipzig e.V.
Fußball

VfV Grünau 87 e.V.
Volleyball

Vereinsname | Sportart	STADTBEZIRK ALT-WEST

Aktive Senioren Leipzig e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

Brettspielgemeinschaft Grün-Weiß Leipzig e.V.
Schach

BSV Schönau 1983 e.V.
Fußball

Gesundheitssport Dr. Heine e.V.
Gesundheits- und Rehabilitationssport, Rudern

Keglerverein Rückmarsdorf e.V.
Kegeln, Bowling

LTTV „Leutzscher Füchse“ 1990 e.V.
Tischtennis

SC DHfK Leipzig e.V.
Rudern

Schwimm- und Sportverein Leutzsch e.V.
Schwimmen, Wassergymnastik

Seglerverein Leipzig Südwest e.V.
Segeln

SG Leipziger Verkehrsbetriebe e.V.
Fußball, Gymnastik, Kanuwandern, Kegeln, Bowling, Segeln, Tennis

Spielgemeinschaft Turm Leipzig e.V.
Schach

Sportverein Lindenau 1848 e.V.
Gymnastik

SV DKF Böhlitz-Ehrenberg e.V.
Kegeln, Bowling

Tanzsportclub Leipzig e.V.
Gymnastik, Tanzen

Tanzsportverein Böhlitz-Ehrenberg e.V.
Tanzen

TC Böhlitz-Ehrenberg e.V.
Tennis

TC Lindenau 1990 e.V.
Tennis

TSV Böhlitz-Ehrenberg 1990 e.V.
Fußball, Gymnastik

TSV Grünau 1980 e.V.
Allgemeine Sportgruppe

Verein für Vitalität von Körper und Geist e.V.
Gesundheits- und Rehabilitationssport

WSG Mockau-West e.V.
Volleyball

Weitere Adressen für Sport, Gesundheit und Senioren/-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 216310 brandt@sport-fuer-sachsen.de www.sport-fuer-sachsen.de
Sportbäder Leipzig GmbH	Dr. Brigitte Teltscher Geschäftsführerin	Johannisgasse 7/9 04103 Leipzig	0341 9692329 info@sportbaeder-leipzig.de www.sportbaeder-leipzig.de
Stadt Leipzig Sozialamt	Bärbel Hälbig Seniorentelefon	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
Aktive Senioren Leipzig e.V.	Annelies Reinke Vorsitzende	Döllingstraße 31 04328 Leipzig	0341 2521451 info@aktive-senioren-leipzig.de www.aktive-senioren-leipzig.de
ADFC Leipzig e.V.	Alexander John Stellv. Vorsitzender	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 | Email
Seniorenbüro Mitte	Johannisplatz 2 0341 14969653	Caritasverband Leipzig e.V. seniorenbuero@caritas-leipzig.de
Seniorenbüro Nordwest	Horst-Heilmann-Str. 4 0341 9010517	Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e.V. info@volkssolidaritaet-leipzig.de
Seniorenbüro Nord	Kleiststraße 52 0341 12579210	GeyserHaus e.V. seniorenbuero@geyserhaus.de
Seniorenbüro Nordost	Kieler Straße 63-65 0341 6018410	Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e.V. info@volkssolidaritaet-leipzig.de
Seniorenbüro Ost	Eisenbahnstraße 66 0341 26371168	Mühlstraße 14 e.V. seniorenbuero@muehlstrasse.de
Seniorenbüro Südost	Mattheuerbogen 6 0341 869769123	Arbeiter-Samariter-Bund RV Leipzig e.V. seniorenbuero@asb-leipzig.de
Seniorenbüro Süd	Prinz-Eugen-Straße 1 0341 3913971	Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e.V. info@volkssolidaritaet-leipzig.de
Seniorenbüro Südwest	Dieskaustraße 138 0341 3526043	BGL Nachbarschaftshilfeverein e.V. seniorenbuero-suedwest@web.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. info@volkssolidaritaet-leipzig.de

Impressum

Herausgeber:	Stadtsportbund Leipzig e.V.
Redaktion:	Michael Mamzed V.i.S.d.P.,
Redaktionsschluss:	15.07.2015, 3. Auflage, 3.000 Stück
Gestaltung/Layout:	com.cores GmbH Köhraer Straße 5, 04277 Leipzig
Druck:	Print Pool GmbH Georg-Ohm-Straße 11, 65232 Bad Taunusstein
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.

SPORT PRO
GESUNDHEIT