

# Konkurrenzfähig durch Sport



## Dem Bewegungsmangel und weiteren Gesundheitsrisiken bewußt entgegenwirken

Jeder, der die Zeichen der Zeit verfolgt, wird erkennen, daß künftig die Anforderungen in allen Bereichen des Lebens steigen werden. Physische und psychische Leistungsfähigkeit sind mehr denn je Voraussetzung, um in den nächsten Jahren erfolgreich den Wandel in unserer Gesellschaft zu bewältigen. Das Leistungsprinzip, von dem in der Vergangenheit viel geredet, das aber nie voll durchgesetzt wurde, wird zur Regel für die berufliche Entwicklung, den Erhalt des Arbeitsplatzes, den Inhalt der Lohnsätze usw. Mit Mitleid auch ganz gut über die Stunden zu kommen, wird Vergangenheit sein. Eine stabile Gesundheit ist wesentliche Grundlage, um mehr zu leisten, aber auch um die Früchte der Leistung in wachsender Vielfalt der Möglichkeiten zu genießen.

Es ist heute unbestritten, auch wenn es viele nicht wahrhaben wollen, körperliche Aktivität ist gesundheitsfördernd und ein wirksamer Ausgleich für hohe physische und psychische Beanspruchungen.

Ein Myokardinfarkt, der im 5. oder 6. Lebensjahrzehnt eintritt, wurde über mehrere Jahrzehnte vorbereitet. Wirbelsäulenbeschwerden haben ihre Ursachen oft in rückgebildeten Kraft- und Beweglichkeitsfähigkeiten durch Unterforderung, Nervosität und erhöhte Reizbarkeit sind nicht ein Ausdruck des Temperaments sondern Folge ungenügender Entspannung.

Es ist sicher nicht jedermanns Sache, sich beispielsweise wie Hans Modrow oder George Bush durch Jogging zu entspannen und gleichzeitig zu konditionieren. Auch mit anderen sportlichen Aktivitäten, die allerdings meistens etwas aufwendiger sind, lassen sich ähnliche positive Effekte erzielen. Jeder, der etwas sportlicher leben will, sollte sich jetzt zu diesem Schritt entschließen und eine Sportart für sich aus dem Gesamtangebot des Instituts für Körpererziehung der KMU wählen. Noch können die meisten Sportangebote für Mitarbeiter der KMU mit ihren Familienangehörigen

kostenlos genutzt werden. Auch für etwas ältere Mitarbeiter ist es nicht zu spät, wieder anzufangen. In jedem Alter kann durch freudvolle sportliche Betätigung die Leistungsfähigkeit verbessert und die Gesundheit gefördert werden.

Es wurden die Schichtarbeiter nicht vergessen und auch an Mitarbeiter mit orthopädischen Schadenslagen gedacht.

Bevor Sie Ihre Sportart auswählen,



beachten Sie bitte noch folgenden Hinweis:

Die Sportangebote beginnen am 20. 3. 1990, mit Ausnahme der Angebote im Fichtebad, die erst nach der Renovierung des Bades ab 2. 4. 1990 beginnen.

In der Regel bleiben die Angebote bis 14. 7. 1990 bestehen, in den Volksschwimmbädern bis Mitte Juni.

Angebote, die einen zu geringen Zuspruch haben, werden abgesetzt bzw. gegen andere ausgetauscht.

Bei den als Kurs ausgeschriebenen Angeboten ist eine regelmäßige Teilnahme anzustreben. Für die Teilnahme ist eine **Einschreibung erforderlich**, die in der ersten Kursstunde bzw. bei Nichtauslastung in der zweiten Kursstunde erfolgt.

Die Teilnahme an Treffs ist ohne **Einschreibung** entsprechend der angegebenen Kapazität möglich.

Sprechzeiten zum Sportangebot: mittwochs 12.30 bis 15.30 Uhr im Institut für Körpererziehung der KMU, Stieglitzstr. 40, 7031 Leipzig, Tel. 47 47 56.

## Sportangebot des IfK der KMU für Wissenschaftler, Arbeiter und Angestellte der KMU sowie für das Territorium Leipzig-Nord

Abkürzung	Sportart/Sp. Stelle	Wochen	Uhrzeit	Ort
Fr.	Vollstetig Sporthalle	2020, Kometstr. 37	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	
Fr.	Handball	"	"	
Fr.	Schach	"	"	
Fr.	Karatesport	"	"	
Fr.	Deutsches Ringen	"	"	
Mo.	Wettkampfsport, Platz	2020, Kometstr. 37	9, 11, 13	
Mo.	Sportplatz	"	"	
Mo.	Karatesport	"	"	
Di.	Sportplatz	2020, Stieglitzstr. 40	9, 11, 13	
Di.	Tischtennis Sporthalle	2020, Kometstr. 37	10, 11, 12, 13, 14, 15	
Di.	Fußball Sportplatz	2020, Kometstr. 37	12, 13, 14, 15	
Di.	Wettkampfsport, Platz	2020, Kometstr. 37	12, 13, 14, 15	
Di.	Wettkampfsport, Platz	2020, Kometstr. 37	12, 13, 14, 15	

Gymnastik/Popgymnastik/Yoga					
Mo.	16.00 - 19.30	Laebada/Popgymnastik (gebührenpflichtig 20,- M)	Kurs 20	Frau Lingott	Wv. SpR
Mo.	19.30 - 21.00	Gymnastik mit Musik für Frauen über 40 Jahre (gebührenpflichtig, 1,- M je Abend)	Treff 25	Frau Lingott	Wv. SpR
Mi.	16.00 - 17.30	Gymnastik für Ungeübte	Treff 25	Frau Heißner	Wv. SpR
Mi.	19.30 - 20.30	Gymnastik/Stretching (ab 11. 4.)	Treff 20	Frau Thiel	Fl. SpR
Do.	19.30 - 21.00	Berufsbezogenes Fitnesstraining für Stenatologen u. Stenatol. Schwestern	Treff 20	Frau Dr. Scheel, Frau Kießling	Fl. SpR
So.	09.00 - 10.00	Rehabilitationsgymnastik für Frauen mit orthop. Schadenslagen	Kurs 12	Frau Neumann	Fl. SpR
Spielearten					
Mo.	17.00 - 18.00	Tischtennis mit Musik	Treff 8	Frau Dr. Wellberg	Wv. SpR
Di.	11.30 - 13.00	Spiele nach Wunsch (Handball, Federball, Softball, Volleyball)	Treff 20	Herr Tennart	TeL
Di.	17.00 - 18.30	Fußball - alle spielen mit (ab 3.4.)	Treff 20	Herr Kewitz	Wv. SpR
Mi.	11.30 - 13.00	Spiele nach Wunsch (Handball, Federball, Volleyb., TT)	Treff 20	Frau Pahlitzsch	TeL
Do.	20.30 - 22.00	Volleyball für alle	Treff 18	Herr Wehner	Fl. SpR
Fr.	08.30 - 10.00	Spiele nach Wunsch (vorrangig Handball)	Treff 18	Frau Birk	TeL
Fr.	16.00 - 17.30	Spiele nach Wunsch (Volleyball/Basketball)	Treff 30	Herr Jahn, Herr Dr. Bessel	Fl. SpR
So.	09.00 - 10.30	Volleyball und Basketball für alle (ab 7. 4.)	Treff 30	Frau Pahlitzsch, Herr Schubert	Fl. SpR
So.	10.30 - 12.00	Federball und Softball für alle (ab 7. 4.)	Treff 20	Frau Pahlitzsch, Herr Schubert	Fl. SpR
Radern					
Mo.	16.30 - 18.00	Radern für jedermann mit Wanderfahrt (ab 9. 4.)	Kurs 12	Herr Rischmann	So. SpR
Ausdauerlauf/Leichtathletik/Orientierungslauf					
Di.	16.00 - 17.30	Ausdauerlauf/Jogging für Anfänger und Fortgeschrittene	Treff 15	Herr Dr. Noack	TV SpR
Di.	17.00 - 18.30	Leichtathletik für jedermann	Treff 20	Frau Steenitz	DHK SpR
Mi.	17.30 - 19.00	Orientierungslauf für die ganze Familie (ab 4. 4.)	Treff 30	Herr Naumbach	TeL
Schwimmen					
Mo.	08.00 - 09.00	Schwimmen für jedermann	Treff 20	Herr Tschunkert	VSp SpR
Mo.	09.00 - 10.00	Schwimmen für jedermann	Treff 20	Herr Tschunkert	VSp SpR
Mo.	14.30 - 16.00	Schwimmenlernen für Vorschulkinder (ab 5 Jahre)	Kurs 10	Frau Endres	Fl. SpR
Mo.	16.00 - 17.00	Schwimmen für Familien	Treff 15	Frau Endres	Fl. SpR
Di.	08.00 - 09.00	Schwimmen für jedermann	Treff 20	Herr Schurzmann	VSp SpR
Di.	16.00 - 18.00	Versahrtenschwimmen (ab 10. 4.)	Treff 10	Frau Kupper	Fl. SpR
Di.	17.00 - 18.00	Versahrtenschwimmen (ab 10. 4.)	Treff 10	Herr Schmidt	Fl. SpR
Mi.	07.00 - 08.00	Schwimmen für jedermann	Treff 25	Herr Noack, A.	VSp SpR
Mi.	08.00 - 09.00	Schwimmen für jedermann	Treff 25	Herr Noack, A.	VSp SpR
Mi.	14.00 - 16.00	Schwimmenlernen für Vorschulkinder (ab 5 Jahre)	Kurs 10	Herr Tschunkert	Fl. SpR
Mi.	14.30 - 16.00	Schwimmen für Familien	Treff 12	Herr Tschunkert	Fl. SpR
Mi.	16.00 - 17.00	Schwimmen für jedermann	Treff 15	Herr Schurzmann	VSp SpR
Do.	14.00 - 16.00	Schwimmen für jedermann	Treff 15	Herr Schurzmann	Fl. SpR
Do.	15.00 - 16.30	Schwimmenlernen für Vorschulkinder (ab 5 Jahre)	Kurs 10	Herr Schurzmann	Fl. SpR
Do.	16.30 - 18.00	Schwimmenlernen für Vorschulkinder (ab 5 Jahre)	Kurs 10	Herr Schurzmann	Fl. SpR
Do.	17.00 - 18.00	Schwimmen für jedermann	Treff 12	Herr Surowka	Fl. SpR
Fr.	15.00 - 16.00	Anfängerschwimmen für Kinder (5 - 8 Jahre)	Kurs 12	Frau Dr. Reeder	Fl. SpR
Fr.	16.00 - 17.00	Rehabilitationschwimmen für Kinder mit orthop. Schadenslagen	Kurs 12	Frau Dr. Reeder	Fl. SpR
Fr.	17.00 - 18.00	Rehabilitationschwimmen für Erwachsene mit orthop. Schadenslagen	Kurs 12	Frau Dr. Reeder	Fl. SpR
Radwandern					
Di.	17.30 - 19.00	Radwandern im nördlichen Auenwald unter heimat- und naturkundlicher Sicht (Radausleih begrenzt gegen Gebühr möglich)	Treff 15	Frau Dr. Wallberg	Wv.
Do.	17.30 - 19.00	Radwandern im nördlichen Auenwald unter heimat- und naturkundlicher Sicht (Radausleih begrenzt gegen Gebühr möglich)	Treff 15	Herr Schmidt	Wv.
Judo/Selbstverteidigung					
Mo.	19.00 - 20.30	Judo für alle	Treff 15	Herr Büchler	Fl. SpR
Di.	19.00 - 20.30	Judo und Selbstverteidigung für Anfänger u. Fortgeschrittene (Männer)	Treff 15	Herr Schneider	Judo SpR, DHK SpR
Mi.	19.00 - 20.30	Selbstverteidigung für Anfänger (Männer und Frauen)	Kurs 20	Herr Büchler	Fl. SpR
Do.	18.00 - 19.30	Judo für Frauen (Anfänger und Fortgeschrittene)	Treff 15	Herr Walta	Fl. SpR
Do.	20.00 - 21.30	Judo für alle (Männer und Frauen, Anfänger und Fortgeschrittene)	Treff 15	Herr Steinführer	Fl. SpR
Kraftsport					
So.	09.00 - 10.30	Kraftsport für Männer	Treff 15	Herr Schmidt	Fl. SpR
So.	10.30 - 12.00	Kraftsport für Frauen	Treff 15	Herr Schmidt	Fl. SpR



## „Untertauchen ohne einzutauchen“

Die Hochschulsportgemeinschaft der Karl-Marx-Universität und der Handelshochschule Leipzig im Tauchsportverband der DDR laden ein zu den

### 2. Leipziger Tauchsporttagen

vom 12. 4. bis 15. 4. 1990.

Den neuen gesellschaftlichen Bedingungen in unserem Land entsprechend möchten wir in diesem Jahr unter dem Motto

„TAUCHEN ZWISCHEN OST UND WEST“

besonders die Begegnung und den Erfahrungsaustausch von Tauchern vom Atlantik bis zum Chinesischen Meer fördern.

(Tauchsportfreunde und Interessenten melden sich bitte bei Dr. Claus Bauerfeind, M.-Thorez-Str. 88, Leipzig, 7031).



Fotos: UZ/Archiv (Uhlemann, Schuster, Engelsmann)