Sportprogramm: „Vorlage“ (Januar-März 2026)

Die Tage bleiben kurz, die Temperaturen sind tief. Und damit hält auch die Erkältungszeit Einzug. Bitte achtet auf ausreichende Abstände, entsprechende Hygiene und erscheint – mit Rücksicht auf Sportfreunde und VGBS-Kollegen - nicht erkältet bei uns. Für euer und unser „Happy Training“!

1. Quartal 2026	Themen im Quartal	Schwerpunkt
05.-09. Jan		
12.-16. Jan		
19.-23. Jan		
26.-30. Jan		
02.-06. Feb		
09.-13. Feb		
16.-20. Feb		
23.-27. Feb		
02.-06. Mär		
09.-13. Mär		
16.-20. Mär		
23.-27. Mär		
30. Mär-03. Apr		

Überweisung der Mitgliedsbeiträge im 1. Quartal 2026: bis 10.01.2026

Die aktuell fälligen Mitgliedsbeiträge sind bis zum 10. Januar 2026 unter Angabe der Mitgliedsnummer zu überweisen!

Verwendungszweck-Beispiel: „Mxxx, 01/2026“.

Bankverbindung des VGBS e.V.

Deutsche Kreditbank ** **IBAN: DE31 1203 0000 1020 3672 13** ** BIC: BYLADEM1001

Postanschrift/Sportstätte/Geschäftsstelle:
VGBS an der O.-v.-G.-Universität Magdeburg e.V.
Danzstraße 7
39104 Magdeburg

Info und Kontakt:
Telefon: 0391/555 77 54
E-Mail: info@vgbs.de
Internet: www.vgbs.de | www.facebook.vgbs.de
www.instragram.vgbs.de | www.youtube.vgbs.de

Liebe Vereinsmitglieder,

erneut ist ein Jahr zu Ende gegangen, gefühlt sogar verflogen. Dafür startet nun wieder ein Neues und das gesamte VGBS- Team wünscht jedem einzelnen den Start ins Jahr 2026, den er sich erhofft.

Trotz aller – insbesondere personeller Turbulenzen – schauen wir gerne auf das Jahr 2025 zurück. Denn neben aller Schwierigkeiten konnten wir wieder viel bewegen: die Geschäftsstelle zog endlich aus dem Keller in das ursprünglich geplante Büro. Weiterhin konnten wir an vielen spannenden Projekttagen unseren Verein repräsentieren (z.B. Herzwoche Sachsen-Anhalt, Rudern gegen Krebs, Senioren-Aktivtag). Zusätzlich gab es erstmalig in der Zeit nach der Coronapandemie wieder eine Bustour für unsere Mitglieder - Ziel war Tangermünde. Wir sind sehr stolz, dass alles bewältigt zu haben und danken hiermit allen Helferlein von ganzem Herzen.

Sicherlich hattet ihr ein besinnliches Fest mit euren Familien, Verwandten und Freunden hattet – garniert mit einer reichlichen Portion Ruhe, Entspannung, gutem Essen, Liebe und Geschenke für Groß sowie Klein plus großer Vorfreude auf das Jahr 2026. Das wollen wir nun ausgiebig nutzen und gemeinsam wieder körperlich aktiv sein. Wir freuen uns auch über jeden neuen Mitstreiter. Wenn ihr also Freunde, Nachbarn oder Kollegen habt, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen oder beweglicher werden möchten, erzählt gern von uns!

Für das Jahr 2026 halten wir einige interessante Neuerungen bereit - allen voran unsere neue Mitarbeiter Lena. Wir freuen uns sehr, sie im Team zu haben und hoffen, ihr heißt sie genauso herzlich willkommen! Weiterhin wollen wir als Verein die Teilhabe und den Zusammenhalt weiter stärken. Dafür gibt es bereits viele Ideen, die wir euch nach und nach präsentieren. Zusätzlich warten tolle Projekttage im Verlauf des Jahres. Seid gespannt und bleibt neugierig!

(Foto: André Napiontek)

Auf ein gutes, gesundes und friedliches Jahr 2026! Euer VGBS-Team!

.:: vgbs - Vereinswelt ::.

Neue Mitarbeiterin

(FW) Das letzte Jahr war personell mehr als turbulent. Eigentlich hatten wir zum Januar 2025 gleich 2 neue Mitstreiter für unser Team gewonnen. Leider kam dann alles anders als gedacht… Und so mussten wir in den vergangenen Monaten viel Kraft und Energie aufwenden, um das Kursangebot aufrecht halten zu können. Dabei danken wir insbesondere unseren Studenten Ian, Anton und Tessa, die uns tatkräftig unterstützt haben. Aber auch das Mitarbeiter-Team hat großartiges geleistet und zusätzliche Kurseinheiten abgedeckt. Unser Dank gilt aber weiterhin allen Teilnehmenden für ihr Verständnis und ihre Nachsicht, wenn Kurse in den vergangenen Monaten zeitlich verlegt oder komplett abgesagt werden mussten. Zuversichtlich starten wir nun

in das Jahr mit einer neuen Mitarbeiterin. Lena Albrecht wird unseren VGBS e.V. ab sofort fest verstärken. Lena hat uns mit ihrem Auftreten und Wissen absolut überzeugt. Wir freuen uns sehr, sie an Bord begrüßen zu dürfen!

Rückblick Herzgruppe

(FW) Seit einigen Wochen haben wir eine Gruppe für Herzerkrankte im Programm. Nach langen und intensiven Gesprächen konnten wir die medizinische Absicherung gewährleisten. Wir wissen, dass der Bedarf in diesem Bereich sehr hoch ist. Allerdings schreibt der Rehasport bei Herzerkrankungen die Begleitung durch eine Medizinische Fachkraft vor, die während des Sportes (oder in gewissen Abständen) anwesend ist. Diese Betreuung dauerhaft sicher zu stellen, bereitet uns große Schwierigkeiten, sodass wir noch keine genauen Angaben machen können, wann und wie viele Gruppen wir neu in unser Sportprogramm mit aufnehmen können. Wir bitten hierbei um Geduld und bemühen uns schnellstmöglich, um eine positive Rückmeldung.

Gerne könnt ihr uns bei der Suche intensiv unterstützen: sprecht z.B. Ärzte oder Pflegepersonal an und fragt, ob sie Interesse haben, uns zu unterstützen. Diese Personen können auch bereits im Ruhestand sein. Gebt unsere Kontaktdaten gern weiter und wir kümmern uns in persönlichen Gesprächen um alles weitere.

Ausblick 2026

(FW) Neben dem Sport haben wir im Jahr 2025 auch endlich wieder eine Sommerbustour unternommen. Es ging nach Tangermünde. Nach sehr positivem Feedback planen wir diese und ähnliche Aktivitäten auch für dieses Jahr und möchten euch im Rahmen einer Umfrage mit einbeziehen. Mehr dazu gibt es in Kürze!

Unser „Wartezimmer-TV“ ist nun auch fast fertig und wird bald über den Monitor flimmern. Im Flur (neben der kleinen Sporthalle) werden zukünftig aktuelle News, wichtige Informationen etc. zu sehen sein.

Weiterhin könnt ihr unserem WhatsApp-Kanal uns folgen, um keine wichtigen Informationen mehr zu verpassen.

Auch das Angebot des freien Sporttrainings möchten wir erweitern und verbessern. Unter anderem ist die Erstellung von Trainingsplänen sowie die Einführung von Trainer-Sprechzeiten geplant, um euch weitere (individuellere) Möglichkeiten zur Gesunderhaltung und Fitness zu bieten. Dabei stehen die Kraftgeräte, aber auch die Fahrrad-Ergometer im Fokus. Sobald hier etwas spruchreif ist, verkünden wir euch dieses Angebot.

60+ vereint aktiv

(FW) In den letzten Jahren gestaltete die Universität ein Projekt, um inaktiven Senioren zum Sport und zu Bewegung zu verhelfen. In diesem Kontext konnten sich Vereine vorstellen und die Teilnehmer von sich und ihren Angeboten überzeugen. Viele neue Mitglieder konnten wir dadurch in den letzten Jahren generieren. Sogar komplette Gruppen kamen zu uns. Das Projektzeit der Uni war auf 3 Jahre begrenzt und ist nun ausgelaufen. Der Stadtsportbund in Magdeburg fand dieses Konzept sehr gut und führt es mit dem Namen „60+ Vereint aktiv“ weiter. Der SSB bietet dazu eigene Sporteinheiten an, aber es gibt auch die Möglichkeit, dass sich die Magdeburger Vereine vorstellen und Schnupperstunden anbieten. Auch wir sind wieder mit am Start und bieten zwei Einheiten für Teilnehmer dieses Projekts an. Solltet ihr jemanden kennen, der jemanden kennt... 😊 dann macht ihn auf dieses Projekt aufmerksam. Wir freuen uns, wenn darüber neue Mitglieder zu uns in den Verein kommen.

Hygiene, Ordnung und Sauberkeit

(AH) Für 2026 haben wir einen großen Wunsch! Wie ihr sicher bemerkt habt, beteiligen wir uns in den Vereinsräumen auch an der Reinigung, denn einen ordentlichen und sauberen Verein zu präsentieren, ist uns sehr wichtig. Was uns da allerdings tagtäglich begegnet, ist leider haaresträubend und sehr unschön. Eigentlich sollte es selbstverständlich sein, fremde Räumlichkeiten vernünftig zu hinterlassen, damit sich alle wohlfühlen können… Wir bitten euch daher an dieser Stelle eindringlich um die gleiche Sorgfalt, die ihr auch zu Hause an den Tag legt, d.h. eine WC-Bürste darf benutzt werden, heruntergefallenes Papier kann man aufheben und leere WC-Rollen selbständig wegwerfen. Fallen Bügel oder Schuhanzieher auf den Boden, bitte kurz bücken und wieder anhängen. Mit Heizung, Licht und Wasser wäre ein sparsamer und vernünftiger Umgang wünschenswert! Danke!

Vorschau und Termine

Termine/Veranstaltungen 2025/2026

Aktuelle Informationen (Vereinsschaukasten/Web)

- Jahreswechselferien/Schließzeit: 24.12.2025 – 06.01.2026

Impressum (*Herausgeber/Druck/Fotos)*
VGBS e.V. • Danzstraße 7 • 39104 MD
Telefon: 0391/ 555 77 54 • E-Mail: info@vgbs.de
Web: www.vgbs.de sowie www.facebook.de/vgbsev