Sportprogramm: „Vorlage“ (Juli-September 2026)

Die heißen Tage sind angebrochen. Achtet selbständig gut auf euch: trinkt viel und macht Pausen! Bitte habt zudem Verständnis, wenn unsere Kollegen bei Hitze mal ein Päuschen mehr benötigen und Durchatmen müssen!
Für euer und unser „Happy Training“!

3. Quartal 2026	Themen im Quartal	Schwerpunkt
06.-10. Juli		
13.-17. Juli		
20.-24. Juli		
27. Juli-31.Aug		
03.-07. Aug		
10.-14. Aug		
17.-21. Aug		
24.-28. Aug		
31.Aug-04. Sep		
07.-11. Sep		
14.-18. Sep		
21.-25. Sep		
28. Sep-03. Okt		

Überweisung der Mitgliedsbeiträge im 3. Quartal 2026: bis 10.07.2026

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

Verwendungszweck-Beispiel: „Mxxx, 03/2026“.

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.instagram.vgbs.de | www.youtube.vgbs.de

Liebe Vereinsmitglieder,

nun liegt bereits die erste Jahreshälfte 2026 hinter uns und es gab viele Bewegungen vor und hinter den Kulissen in dieser Zeit.

Viele Mitglieder hatten sich am Arbeitseinsatz im Frühjahr beteiligt, neue Sportgruppen – insbesondere im Bereich des Herzsports – sind geboren, die Mitgliederversammlung fand statt und die Planungen der Sommer-Bustour konnte abgeschlossen und mit dem Reisebüro vertraglich festgehalten werden. Damit steht der Reise am 10. September nun nichts mehr im Wege…

Auch unser Team ist, besonders nach den vielen Wechseln in der Vergangenheit, weiter sehr gut zusammengewachsen und viele Trainer haben sich in den letzten Monaten mit spannenden Fortbildungen neue Qualifikationen erwerben können. Dieses know how kommt natürlich in erster Linie euch zugute!

Außerdem wollen wir nicht unerwähnt lassen, dass wir – aufgrund einer sehr großzügigen finanziellen Spende eines Vereinsmitglieds – stolze Besitzer einer Waschmaschine geworden sind und diese uns nun im Alltag fleißig unterstützt.

Im Juni fand dann auch wieder die Herzwoche in Sachsen-Anhalt statt. Inzwischen bereits zum siebten Mal präsentierten sich Einrichtungen und Praxen, um auf das Thema Herzgesundheit aufmerksam zu machen und Maßnahmen zur Prävention sowie Möglichkeiten der Rehabilitation vorzustellen. Auch wir waren natürlich wieder dabei, denn eure (Herz-)Gesundheit liegt uns am Herzen! Wir freuen uns nun auf die Sommer-, Ferien- und Urlaubszeit und wünschen euch allen wunderbar sonnige, erholsame und gesunde Tage!

Euer VGBS-Team

Foto (Stefan): VGBS-Beratungsstand Herzwoche

Ehrenamt

(AH) Wir suchen dich!

Das Thema Ehrenamt und Unterstützung spielt bei uns nach wie vor eine zentrale Rolle. Wir sind sporadisch immer wieder auf Unterstützung angewiesen und die Bereiche sind unglaublich vielfältig: von Büroarbeiten sowie IT-Hilfe über kleinere Reinigungsarbeiten bis hin zu Hausmeister-Tätigkeiten. Immer wieder fallen mal Aufgaben an. Oft können wir diese nicht in unserer eigenen Arbeitszeit stemmen (oder haben schlichtweg manchmal auch keine Ahnung 😊) und freuen uns deshalb, wenn wir Mitglieder haben, die uns gelegentlich zur Hand gehen können und uns mit ihrem fachlichen Wissen weiterhelfen. Dadurch sparen wir Dienstleisterkosten und können die Mitgliedsbeiträge stabil halten. Wenn du nach einer kleinen Aufgabe oder Herausforderung suchst und uns hier oder dort helfen möchtest, melde dich gerne unter verwaltung@vgbs.de. Wir besprechen mit dir dann in Ruhe alle Details und freuen uns auf dich!

Rücksicht

(AH) Im Namen aller Sportfreunde und Kollegen möchten wir um Ruhe und Rücksichtnahme bitten. In letzter Zeit ist es leider eine kleine Unsitte geworden, dass sich Teilnehmer von Sportgruppen vor/nach Kursbeginn in den Fluren aufhalten und sich teilweise sehr laut artikulieren. Häufig kommt es zudem vor, dass vorzeitig die Hallentüren geöffnet werden. Wir bitten darum, dies zu unterlassen! Es stört den Sportbetrieb sehr! Jeder Kurs hat festgelegte Zeiten und es reicht völlig aus, sich 5 Minuten vorher in die Sporträume zu begeben. Damit haben die vorherigen Teilnehmer und auch die jeweiligen Trainer prinzipiell die Möglichkeit, die Entspannung/den Ausklang in Ruhe zu gestalten, zu genießen, alles vernünftig aufzuräumen, zu lüften und stressfrei die Hallen zu verlassen. Vielen Dank!

Fundstücke

(AH) Nahezu täglich verirren sich mittlerweile einsame Kleidungsstücke und Accessoires in unsere Fundkiste, weil sie in den Umkleideräumen vergessen werden. Unsere Aufbewahrungsmöglichkeiten sind aus Platzgründen sehr begrenzt. Bitte achtet beim Verlassen der Sportstätte darauf, alles mitzunehmen. Sollte doch mal etwas vergessen worden sein, wäre es wünschenswert, alles zeitnah wieder abzuholen!

Raumnutzung

(AH) Wusstet ihr eigentlich, dass unsere Räume und Hallen zu mieten sind? An verschiedenen Wochentagen sowie am Wochenende haben wir freie Kapazitäten – für Workshops, dauerhaft laufende Kurse, Proben, sportliche Geburtstagsfeiern uvm. Infos erhälst du unter verwaltung@vgbs.de

Neue Gruppen im Herzsport/Qigong

(FW) Unser Kursplanung schreitet immer weiter voran und mit Freude können wir neue Zeiten verkünden. Ab August starten wir mit einem dritten Qigong-Kurs, welcher auch im Abendbereich angesiedelt ist - immer dienstags ab 17.15 -18.45 Uhr. Wer Interesse hat meldet sich bei uns und wir leiten dies an unsere Trainerin Dagmar weiter. Ab Oktober werden wir zudem zwei neue Herzgruppen (auch mittwochs) eröffnen. Unsere beiden bestehenden Gruppen haben unser Angebot bereits aufgewertet und wurden super angenommen. Durch die Lizenzen zweier weiterer Übungsleiter können wir ab dem 21.10.2026 einen weiteren Kurs um 12.30 Uhr anbieten und einen weiteren parallel um 15 Uhr. Solltet ihr selbst eine Herzerkrankung erlitten haben oder jemanden kennen, kommt auf uns zu.

Kooperation Uni-Rückenkurse

(FW) Durch unsere Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaften der Universität konnten wir in der Vergangenheit viele Projekte unterstützen, Mitglieder aufnehmen und Gruppen aufbauen. Aktuell laufen an mehreren Tagen Kurse einer Rückenschule. Diese sind aus dem Uniprojekt der Rückenschmerzapp entstanden: Über 10 Wochen bieten wir den Rückenschmerzpatienten die Rückenschule an. Immer wieder bietet die Uni Studien und Projekte, an denen ihr euch beteiligen oder Bekannte anmelden könnt. Wir freuen uns über jeden neuen Teilnehmer und Möglichkeit uns zu präsentieren. Bitte beachtet dazu unsere Aushänge!

Termine/Veranstaltungen 2026

Aktuelle Informationen (Vereinsschaukasten/Web)

- 10.09.2026 Sommerbustour Schwerin
- 16.09.2026 Seniorentag (Alter Markt)

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