

Newsletter Betriebssport

Raus aus der Bank- Rein in unsere Teams

01/2020



Herzlich willkommen zur 1. Ausgabe des DekaBank Sport-Newsletters, womit wir wieder alle Mitglieder und Interessenten über Neuigkeiten des Vereins und unser Programm in 2020 informieren wollen.

Aktuelles aus dem Verein:

Neue **Mitgliederausweise:**

Im vergangenen Herbst haben wir für alle Mitglieder des Vereins einen Mitgliedsausweis Deka Sport e.V. ausgestellt. Wir hoffen, jedes Mitglied hat seinen personalisierten Ausweis erhalten (Gültigkeit von 2 Jahren). Die Funktion und den Nutzen dieses Ausweises wollen wir weiter ausbauen. Angedacht sind Kooperationspartner beim Klettern, Reiten, Sportausstatter und Fitness-Studios, insbesondere für die Ballsportarten (Tennis, Squash, Badminton). Gerne nehmen wir von Euch auch weitere Ideen für Kooperationspartner sowie Layoutvorschläge für die nächste Ausweiserneuerung entgegen.



Infobox:

Aktuelle Mitgliederzahl: **515** (01/2020) Altersdurchschnitt: **44 Jahre** **416** sind aktive Deka-Mitarbeiter
Männer: **412** Frauen: **122** Anzahl Teams: **18** Anzahl Trainingsstunden/Woche: **36h**

Wettkämpfe und Sportveranstaltungen 2020:

Nr	Wettkampf	Termin	Ort	Informationen
1	Commerzbank Halbmarathon 2020	08.03.	Frankfurt	http://www.frankfurter-halbmarathon.de/
2	Einzel schnellschachmeisterschaft Frankfurt	16.03.	Frankfurt	
3	7. Runde Mannschaftsmeisterschaft Schach	30.03.	Frankfurt	
4	Skyliners Company-Basketball-Cup	04.04.	Frankfurt	https://www.fraport-skyliners.de/
5	Schach-960-Meisterschaft	13.04.	Frankfurt	
6	Radrennen Frankfurt – Eschborn 2020	01.05.	Frankfurt	https://www.eschborn-frankfurt.de/
7	45. Sparkassen-Marathon 2020	08.05.	München	https://sparkassenmarathon-halle.de/
8	Tischtennis Einzelmeisterschaften des BSV	März	Frankfurt	
9	B2-Run Frankfurt 2020	26.05.	Frankfurt	www.b2run.de/run/de/de/frankfurt/shop/index.html
10	Tischtennis-Firmen-Cup Rhein-Main	18.05.	Bad Homg.	
11	J.P. Morgan Chase Lauf 2020	17.06.	Frankfurt	https://www.jporganchasecc.com/city/frankfurt
12	18. Offenbacher Dragon Cup 2020	28.06	Offenbach	https://www.sgwiking.de/dragon-cup/

Stand: 03/2020 – weitere Termine siehe Deutscher Betriebssport <https://www.betriebssport.net/home>

Tipps für einen guten Sportstart 2020 und Danksagung

❖ **Fitness im Freien (was ist das?)**

Training im Freien – Outdoor-Übungen

Bald ist es soweit, der Frühling kommt. Also weg von der Couch und ab nach draußen. Für das Training im Freien braucht man keine Geräte oder besondere Ausrüstung, denn es ist alles schon da, was die Natur hergibt. Sport an

Newsletter Betriebssport

Raus aus der Bank- Rein in unsere Teams

01/2020

The logo for Sport „Deka“ features the word "Sport" in a black, italicized font above the word "„Deka“" in a larger, bold, red font. The background of the logo is white, and it is set against a blurred image of a person in a white shirt and blue tie holding a water bottle, with a blue sports bag and sneakers in the foreground.

der frischen Luft macht aber nicht nur Spaß, sondern hat auch viele Vorteile. Welche das sind und wie ein optimales Training draußen aussieht, erfährst du bei unserem neuen Angebot „Deka-Fitness im Freien“.

Gründe für das Training im Freien

Das Outdoor-Training bietet viel Abwechslung, denn es wird nie langweilig, wenn andere Strecken oder neue Übungen ausprobiert werden. Ein Training im Freien stärkt außerdem das Immunsystem und macht dich weniger anfällig für Krankheiten oder Erkältungen. Wichtig ist nur, dass du auf eine entsprechende Kleidung achtest. Der frische Sauerstoff setzt Glückshormone wie Dopamin oder Serotonin frei und hat somit eine stimmungsaufhellende Wirkung. Wenn die Sonne scheint, wird zudem noch ausreichend Vitamin D gebildet. Durch das UV-Licht ist der Körper erst in der Lage dieses Vitamin zu bilden. Vitamin D ist wichtig für die Knochen und ist an einem gut funktionierenden Immunsystem beteiligt. Bei zu hohen Temperaturen sollte das Training im Freien allerdings vermieden werden.

Training im Freien

Draußen ist ein wunderbares Kraft- und Ausdauertraining möglich. Besonders gut für die Ausdauer eignen sich Sportarten wie Joggen, Walken oder Fahrradfahren. Mittlerweile findet man in vielen Parks Geräteparcours, die man umsonst und super für das Krafttraining nutzen kann. Aber auch die Natur hat einiges zu bieten. Genutzt wird dabei, was die Natur hergibt wie beispielsweise Baumstämme, Parkbänke, Treppen, Steine oder Bäume. Neugierig geworden? Dann steig ein beim Deka Fitness-im-Freien, immer donnerstags von 13-14 Uhr (s. Trainingsplan)

❖ **Golfen am Abend – komm mal vorbei!**

So langsam werden die Tage wieder länger, das Sonnenlicht ist schon stark und die ersten Frühblüher auf Wiesen und in den Wäldern zeigen es schon seit Tagen an: Der Frühling kommt! Damit fängt auch für die Golfer wieder die Hauptsaison an und die ersten gemeinsamen After-Work-Golfrunden auf dem Gelände GC Gut Neuhof in Dreieich stehen schon auf dem Plan. Wer eine Platzterlaubnis (PE) oder über ein eingetragenes Hcp (Handicap) verfügt und Interesse an einer Teilnahme der After-Work Events oder an den regelmäßigen Golfturnieren (Termine siehe Homepage) am Wochenende hat, spricht am besten mit Andrej Kroth, der dieses Team schon lange leitet und seit 2019 sogar auch über eine C-Trainerlizenz verfügt.

❖ **Danksagungen**

Nach dem erfolgreichen Abschneiden unserer hochmotivierten Spieler und Spielerinnen aus dem Team Tischtennis wollen wir es an dieser Stelle nicht unerwähnt lassen, dem **Teamcaptain Heike Reichardt** einmal einen ganz großen Dank auszusprechen. Mit unermüdlichem Einsatz organisiert sie Trainings und Wettkampfteilnahmen, immer mit dem Vorbehalt, dass sie genügend Spieler/Spielerinnen findet, um den Wettkampfbedingungen zu genügen. Trotzdem konnte sie im vergangenen Jahr wieder beachtenswerte Erfolge sowohl bei den Damen- als auch bei den Herrenwettkämpfen vorweisen und mit der Teilnahme an den Europäischen Company-Sport-Games in Salzburg hat sie bestimmt ein ganz großes Highlight für sich als auch den Vereinsmitgliedern vom DekaBank Sport erfüllt – Herzlichen Dank liebe Heike.

❖ **Save the date!**

Auch der DekaBank Sport e.V. ist organisatorisch wie jeder andere Verein bestimmten Regelungen unterworfen – somit gibt es auch eine ordentliche **Mitgliederversammlung**. Bitte reserviert Euch für Dienstag, den **28. April** ab 16:30 Uhr mal ein paar Stündchen im Trianon, um den Worten des Vorstands zu lauschen und helfst anschließend mit, köstliche Häppchen und erfrischenden Gerstensaft zu vertilgen. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer. ☺

Newsletter Betriebssport

Raus aus der Bank- Rein in unsere Teams

01/2020



Trainings- und Fitnessplan beim Deka Sport e.V.

Trainingsplan Deka Sport e.V.



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11 Uhr	Schwimmen Landessportbund Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 F-Niederrad	Zhineng Qigong DekaBarik „Spitze 10.OG“ Hahnstr. 55, 60528 F-Niederrad	Deka Lauftreff Treffpunkt Haupteingang Prisma, Hahnstr. 55, 60528 F-Niederrad	Schwimmen Landessportbund Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 F-Niederrad	
				NEU Fitness-im-Freien Rotschildpark Frankfurt, Treffpunkt Health-Center	
18 Uhr	Tischtennis Sporthalle Musterschule, Oberweg 5-9, 60318 Frankfurt-City	NEU Tanzen Trianon, 2. OG, vor den Aufzügen, (getanzt wird im Bistro-Bereich/ früheres Café)	Kegeln 1. Mittwoch im Monat, Saalbau Bornheim, Arnsburger Str. 24, 60385 F-Bornheim	Golf (Mai-Sept) i.d.R. einmal pro Monat, After-Work Golfrunde (9 Loch), GC Gut Neuhof, 63303 Dreieich	
			18-19 Uhr Deka Lauftreff Trianon Treffpunkt DHC, Zimmerweg 8, 60325 Frankfurt-City	Schafkopf i.d.R. jeden 2. Dienstag, Bar Casablanca, Adalbertstr. 6h, F-Bödenheim	
19 Uhr	Tennis FTG-Rödelheim, Rebstocker Weg 15, 60489 F-Rödelheim	NEU Squash Squash-Insel Frankfurt, Rossittener Strasse 17A, 60487 Frankfurt	19-20.30 Uhr Drachenbootfahren (Mai-Sept) Boothalle hinter Werner-von- Siemens-Schule, Gutleutstr.333, F-Gutleutviertel	NEU Squash Squash-Insel Frankfurt, Rossittener Strasse 17A, 60487 Frankfurt	
		20-21 Uhr Fußball (Winter) Soccers Point, Hahnstraße 75, 60528 F-Niederrad	19.30-21 Uhr Fußball (Sommer) Rasensportplatz der SG Nied, Oeserstraße 74, 65934 F-Nied	19-20.30 Uhr Basketball Sporthalle Fried.-Fröbel-Schule, Else-Alken-Straße 3, 60528 F-Niederrad	
				19-20.30 Uhr Fußball (Winter) Soccers Point, Hahnstraße 75, 60528 F-Niederrad	
	Badminton Spielmöglichkeiten z.B. im Fitness- studio Bodylife, FitnessFirst-Eckenheim, oder FTG-Sportfabrik			Schach Spiel nach Absprache	Triathlon Training nach Absprache

Für weitere Informationen siehe www.deka-sport.de, Stand: 02/2020

NEU am Start 2020

- Jeden Dienstag Team **Zhineng Qigong** wieder am Start! In F-Niederrad (immer dienstagsmittags, 10. OG Ecke Lyoner-Stern)
- Seit 14.01 2020 Neues Team **Tanzen** (jeden Dienstag ab 17:30 in der Cafe-Bar im 2.OG des TRIANON)
- Seit Januar 2020 Neues Team **Squash** (noch in der Probephase, aber 2x wöchentlich (Di/Do) in der Squash-Insel am Industriebauhof (Rödelheim))
- Seit Januar 2020 Deka-**Fitness im Freien** (neues Trainingsangebot jeden Donnerstag 13 Uhr im Rotschildpark, Dauer 1h mit vielen unterschiedlichen Übungen für eine verbesserte Ausdauer)

Das habt ihr verpasst

- 30. Januar 2020 **41. Sparkassenskilanglauf-Meisterschaften** in Oberhof / Thüringen (für Jedermann geeignet) <https://www.sparkassenskilanglauf.de/>
- 01. Februar 2020 **Deka-Schafkopfturnier im Prisma**

Newsletter Betriebssport

Raus aus der Bank- Rein in unsere Teams

01/2020

Sport
„Deka

Angebote für Vereinsmitglieder

Teamkollektion von JAKO

Zahlreiche Deka-Sportler haben sich bereits mit diversen Sportartikeln von JAKO eingedeckt. Auf unserer Website gibt es einen Flyer auf dem sämtlich verfügbare Kleidungsstücke und Accessoires im Bild dargestellt sind. Einfach mal reinschauen. Die Preise sind unschlagbar!

<http://deka-sport.de/vereinskleidung.html>



Die Firma **STEWA-Touristik** aus Kleinostheim gewährt (als unser präferierter Reisepartner) allen Mitgliedern des DekaBank Sport e.V. sowie allen Mitarbeitern der DekaBank Vergünstigungen auf eigene Reiseangebote.

- 10% Ermäßigung für Busreisen, Flugreisen, Kreuzfahrten mit Busanreise
- 8% Ermäßigung für Kreuzfahrten mit Fluganreise

Weitere Informationen unter www.deka-sport.de



Sparkassenmarathon München am 08./09. Mai 2020

Jetzt Restplätze sichern! Schon ab €129,- seid ihr dabei. Fahrt, Übernachtung, Laufgebühren, Nudel- und Abschlussparty sowie viel Spaß bei unserem Aktivtag in der bayrischen Landeshauptstadt.

Anmeldeschluss ist der 31.3. 2020

Alle Infos unter www.deka-sport.de



Spiele der United-Volleys in der Ballsporthalle

Ab sofort besteht für alle Mitarbeiter/-innen der DekaBank die Möglichkeit, für Spiele der United-Volleys in der Ballsporthalle Frankfurt vergünstigte Tickets zu erwerben. Wie es genau funktioniert steht im Intranet bzw. auf unserer Website.

Infos zu den Spielen findet man unter www.unitedvolleys.de



Viele Grüße

Der Vorstand des DekaBank Sport e.V.

– Der nächste Newsletter erscheint vsl. im Mai/Juni 2020 –
(Redaktion: Jens Willmann)