

The logo for BSG (Badminton-Sportgemeinschaft München) features the letters 'BSG' in a bold, blue, sans-serif font. To the right of the text is a red, curved graphic element that resembles a stylized 'S' or a swoosh.The logo for Stadtsparkasse München consists of a red square icon with a white 'S' inside, followed by the text 'Stadtsparkasse München' in a black, sans-serif font.

Die Bank unserer Stadt.

Aktuelle Informationen und alle Sparten-Informationen finden Sie im Internet (<http://bsg.sskm.de>) oder im S-Info-Portal.

Die BSG, gegründet 1960, ist seit 1982 selbständiger, eingetragener und gemeinnütziger Verein - Mitglied: 2.000 (Mitarbeiter / Familienangehörige / Rentner / Pensionisten / Gäste).


Sparten der BSG

BADMINTON	Park Club Nymphenburg, Stievestr. 15, 80638 München Badminton in lockerer Atmosphäre für die ganze Familie (kein Training) Ansprechpartner: Christoph Schöngarth, IM-M-VE Tel. 43621 Termine: Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr Court-Reservierung auf Anfrage auch zu anderen Spielzeiten möglich. Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!
BASKETBALL	Klenzgymnasium, Turnhalle 1, Wackersberger Str. 59 Training: Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr (nicht in den Ferien) Ansprechpartner: Ingo Bäuml OA-AM-IE Tel. 50419 Klaus Pohl ZF-FB-1 Tel. 16710 Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!
BODY-STYLING	Verwaltungszentrum Was ist Body-Styling? Bei diesem Ganzkörpertraining wird die Muskulatur mit und ohne Einsatz von Zusatzgeräten wie Hanteln, Tubes usw. gekräftigt und das Gewebe gestrafft. Nach einem allgemeinen Aufwärmteil mit anschließender Kraftausdauerbelastung werden sowohl im Stehen als auch am Boden Kräftigungsübungen für alle wichtigen Muskelpartien angeboten. Am Schluss der Stunde sorgt ein gezieltes Stretchingprogramm für die Vermeidung eines Muskelkaters und für optimale Entspannung. Kurse: werden per Rundschreiben immer für 10 Abende angeboten (Mittwochs 16.30 – 17.30 Uhr) Kursgebühr 20 Euro Ansprechpartner: Andrea Wäsler ZS-MF Tel. 57423 (Dienst. u. Mittw.) Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!
BOWLING	Isar-Bowling, Martin-Luther-Str. 35 Training: unregelmäßig (nach Rücksprache) Teilnahme am Punktspielbetrieb der Münchner Firmen Bowling Runde Ansprechpartner: Lothar Köpf Tel. 08151-3388 Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!
DUATHLON/TRIATHLON	Ansprechpartner: Stefan Möstl PB –061 Tel. 17409 Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!

FITNESS	<p>Verwaltungszentrum Öffnungszeiten: Montag – Sonntag, 07.00 - 22.00 Uhr Sonderbeitrag: Euro 5.—mtl.</p> <p>Ansprechpartner: Hermann Willer IM-AH-AE Tel. 43226 Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>
FUSSBALL	<p>Sportanlage DJK Fasangarten, Görzer Str. 193 Training: Mittwoch, 18.00 – 20:00 Uhr (alle Mannschaften) Teilnahme am Punktspielbetrieb der Münchner Firmen- und Behördenrunde</p> <p>Ansprechpartner: Walter Bauer KB Tel. 46510 Erhard Seidl RA-DV Tel. 53401 Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>
GOLF	<p>Firmenkooperation mit dem Golfclub München – Riem (www.gcriem.de)</p> <p>Ansprechpartner: Eduard Schober PR Tel. 40910 Simone Wollmann FS-HE Tel. 19263 Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>
LAUFTREFF	<p>Sommertreffpunkt: Säbener Platz in Neuharlaching am Perlacher Forst von April bis ca. Ende September Mittwoch, 17.45 Uhr</p> <p>Ansprechpartner: Stefan Möstl PB-061 Tel. 17409 Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>
Life Kinetik	<p>Der Kurs "Life Kinetik" wird im Spiegelsaal / Fitnessstudio / VZ durchgeführt. Sonderbeitrag, Ausschreibung per Rundschreiben - Durchführung nur in den Wintermonaten-</p> <p>Was ist Life Kinetik? Life Kinetik dient der Förderung von Koordination, Konzentration, Reaktion, Kreativität und Wahrnehmung. Hierzu werden Übungen durchgeführt, bei denen verschiedene Körperbewegungen mit der gleichzeitigen Forderung der Hirnaktivitäten (kognitive Aufgaben) kombiniert werden. Diese Übungen können sowohl in Einzel- oder Gruppentrainings durchgeführt werden und führen zur Steigerung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit.</p> <p>Ansprechpartner: Florian Seidl OA-OM-IM Tel. 51201 Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>
MOTORRAD	<p>Planung und Organisation von Motorrad-Touren in Zusammenarbeit mit dem MMO e.V. Über den MMO werden auch Plätze für Motorrad-Sicherheitstrainings und Erste-Hilfe-Kurse vermittelt.</p> <p>Ansprechpartner: Ingo Bäumel OA-AM-IE Tel. 50419 Max Attenbrunner OA-AM-A2 Tel. 50318 Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>
NORDIC-WALKING	<p>Treffpunkt: Ganzjährig, Verwaltungszentrum / Ungererstrasse, Fitnessraum U445 jeden Montag, 17:15 Uhr "Start" bei jedem Wetter Nordic-Walking-Strecke im Englischen Garten Nordic-Walking-Stöcke der Firma Exel und Pulsuhren werden gegen eine Leihgebühr von drei Euro / Einheit gestellt. Leihgebühr wird bei Kauf verrechnet.</p> <p>Teilnahme: Für das Benutzen der Duschen und Sauna im Fitness ist die Mitgliedschaft Fitness / Sauna erforderlich.</p> <p>Ansprechpartner: Stefan Möstl PB 61 Tel. 17409 Gina Baumgartner KV-OE Tel. 47210 Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>

RADSPORT	<p>Gemeinsame Teilnahme an Radmarathons, RTF's u.Wochenendfahrten.</p> <p>Ansprechpartner: Elke Schaarschmidt Mountainbike RE-FE Tel. 54217 Stefan Möstl Rennrad PB 61 Tel. 17409</p> <p>Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>
RÜCKENSCHULE	<p>Ort: Verwaltungszentrum - Ungererstrasse 75, UG 1 Tor 1, Raum U445</p> <p>Training: Montag und Dienstag jeweils ab 16:15 und 17:30 Uhr, jeweils 60 Minuten</p> <p>Kursgebühr: 20 Euro</p> <p>Ansprechpartner: Andrea Wäsler ZS Tel. 57423 (Di. + Mi.)</p> <p>Bei der Rückenschule werden Sie selbst aktiv. Richtiges Bewegen im Alltag ist genauso wichtig, wie die gezielte Kräftigung der Muskulatur, um die Wirbelsäule zu stabilisieren.</p> <p>Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>
SELBSTVERTEIDIGUNG - KRAV MAGA	<p>Verwaltungszentrum / Fitnessbereich - Gymnastikraum</p> <p>"Krav Maga" ist ein modernes, realitätsbezogenes Selbstverteidigung- und Fitnesssystem. Es bietet auch körperlich Schwächeren die Möglichkeit sich effektiv und sinnvoll zu verteidigen. Das System ist leicht zu erlernen, da es auf das intuitive Verhalten der Menschen aufgebaut wird.</p> <p>Ansprechpartner: Nadja Welz OA-IT-AS (bitte nur über Lotus Notes)</p> <p>Termine: jeden Donnerstag von 19:00-20:30 Uhr (ganzjährig außer an Feiertagen)</p> <p>Sonderbeitrag: monatlich 8 Euro</p> <p>Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>
SKI-ALPIN und SKILANGLAUF	<p>Teilnahme an nationalen und internationalen Wettbewerben (z.B. Interbancario Europeo / Münchner Banken & Versicherungsrennen etc.)</p> <p>Ansprechpartner: Florian Seidl OA-OM-IM Tel. 51201 Thomas Schütz OA-IT-IS Tel. 50913</p> <p>Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>
SPINNING	<p>Verwaltungszentrum, EG im überdachten Freibereich zwischen Bildungszentrum und Rechenzentrum, Ungererstr. 75</p> <p>Was ist Spinning ?: Spinning ist ein herz- und kreislauforientiertes Ausdauertraining, das auf speziell dafür entwickelten Fahrrädern, in der Gruppe, zu motivierender Musik durchgeführt wird. Bei diesem Training wird die Muskulatur gekräftigt, die Ausdauer verbessert und die einzelnen Fahrtechniken geschult.</p> <p>Kurse (– Ausschreibung über Rundschreiben - je Kurs 40,00 € TN-Gebühr): Dienstag 7.00 - 8.00 Uhr Mittwoch 7.00 - 8.00 Uhr Mittwoch 17.30 - 18.30 Uhr Donnerstag 18.15 - 19.15 Uhr</p> <p>Gelegentliche Einzelevents „Spinning-Night“ und „Power Long-Distance Kurs“</p> <p>Ansprechpartner: Florian Seidl OA-OM-IM Tel. 51201</p> <p>Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>
SQUASH	<p>Soccerworld München, Georg-Kainz-Str. 8 (ehemals TSC Moosach) Teilnahme am Punktspielbetrieb der Münchner Firmen-und Behördenrunde Schnuppertraining gerne möglich.</p> <p>Spiele + Training: Donnerstag, 19.30 - 22.00 Uhr</p> <p>Ansprechpartner: Patrick Leppelt PB 28 Tel.19407</p> <p>Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>

STEP AEROBIC	<p>Verwaltungszentrum Kurs: Mittwoch, 17.45 bis 18.45 Uhr (Kursgebühr 20 Euro)</p> <p>Ansprechpartner: Andrea Wäsler ZS-MF-EZ Tel. 57423 (Dienst.+ Mittw.) Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>
TANZEN	<p>Tanzkurse im Verwaltungszentrum, UG 1 Tor 1, Stüberl Ungererstr. 75 Tanzen lernen in ungezwungener und lockerer Atmosphäre Kursangebote wechselweise mit Boogie Woogie, Rock'n Roll, Standard- und Latein sowie das Notwendigste für Feten mit Tanz</p> <p>Ansprechpartner: Sabine Hartl OA-OM-OB Tel. 51315 Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>
TENNIS	<p>Sportanlage DJK Fasangarten, Görzerstr. 193 (Sommerspielzeit) Belegungszeit: täglich, 07.00 - 22.00 Uhr Platzreservierung Dienstag, 12.30 - 13.00 Uhr BSG Tel. 57057 (bzw. am Platz täglich) Während der Wintersaison (Oktober bis April) ermäßigte Plätze auf der Anlage des TSC München Süd, Zielstattstr. 61 (Sonntags 9.00 - 13.00 Uhr) Teilnahme von Damen- und Herrenmannschaft in der Tennis Verbandsliga</p> <p>Training: Senioren Dienstag 18.00 - 20.00 Uhr Damenmannschaft Mittwoch 17.00 - 19.00 Uhr</p> <p>Ansprechpartner: Gustl Straulino Peter Sieß FS-HE Tel. 15263 Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>
TISCHTENNIS	<p>Verwaltungszentrum Öffnungszeiten: Montag - Sonntag täglich, 7.00 Uhr - 22.00 Uhr</p> <p>Ansprechpartner: Hermann Willer ZS-ZD Tel.43226 Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>

<p>VIBRAFIT medic</p>	<p>Verwaltungszentrum / Fitnessstudio Das Training auf der VIBRAFIT-Plattform ist ideal für Frauen und Männer mit wenig Zeit und viel Streß. VIBRAFIT ist eine Lösung für Untrainierte, Leistungssportler sowie für Personen mit Problemzonen oder Übergewicht jeder Altersgruppe. Kurzer Hinweis zu den Kosten: Voraussetzung ist die Mitgliedschaft in der BSG (mtl. 1,50 Euro) und in der Sparte Fitness (mtl 5 Euro). Für die Chipkarte ist ein Pfand von 5 Euro hinterlegt. Nähere Informationen und Einweisungstermine erhalten Sie von unseren Trainern: Hermann Willer IM-AH-AE Tel. 43226 Andrea Wäsler ZS-MF-EZ Tel. 57423 (nur dienstags und mittwochs)</p> 
<p>VOLLEYBALL</p>	<p>Förderschule in der Dachauerstr. 98 (Nähe Stiglmaier Platz) Diverse Turniere bei anderen Sparkassen und Freizeitmannschaften in ganz Deutschland, Teilnahme an den Deutschen Sparkassen-Volleyball-Mixed-Meisterschaften (German Masters) Training: Montag, 18.00 - 19.30 Uhr Ansprechpartner: Dietmar Dathe OA-AM-A2 Tel. 50314 Maritta Weiher GS 14 Tel. 12014 Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!</p>

YOGA

Verwaltungszentrum, BIZ

Welche Wirkung hat Yoga auf den Körper?

Yoga kann ein Gefühl der völligen Entspannung, Verschwinden von Rückenschmerzen und Kopfschmerzen, mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen oder Verbesserung der Konzentration hervorrufen.

Kurse: Oktober bis Juni am Mittwoch

Kurs 1 Fortgeschrittene: **16:30 Uhr - 18:00 Uhr**

Kurs 2 Anfänger: **18:00 Uhr - 19:30 Uhr**

Ansprechpartner: Doris Miller LHST Tel. 0 -233-40905

Weitere Informationen finden Sie auf der BSG-Homepage!

Ansprechpartner

Josef Wäsler

Zentraler Service - Zentraler Service

089 2167-57001 Josef.Waesler@sskm.de

Erhard Seidl

DV-Revision

089 2167-53401 Erhard.Seidl@sskm.de

Florian Arno Seidl

IT-Management

089 2167-51201 Florian.Seidl@sskm.de

Dokumenten-Anhänge

Formular

Mitglieds- und Änderungsantrag BSG

[\(183 KB\) Seiten](#)

Weitere Links zum Thema

[Homepage BSG \[http://bsg.sskm.de/\]](http://bsg.sskm.de/)
