

BETRIEBSSPORT VERBAND HAMBURG

◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit



NEU:
TELEFON
BSV HAMBURG
2198 821-0

AKTUELL:
EUROPÄISCHE
BETRIEBSSPORT-
SPIELE IN GENT

SPORTLICH:
HAMBURGIADE
SAGT ALLEN
DANKESCHÖN

GESUND:
GENERATION Z
DIE DIGITAL
NATIVES

Nach Umbau in Wentorf bei Hamburg

Enie van de Meiklojjes
Die Wöhnsportin

TEIL-ERÖFFNUNG Küche & Bad!

Hamburg-Halstenbek feiert mit allen Vorteilen mit!

Bis zu **50%** **ERÖFFNUNGS-FINANZIERUNG** **0%** bei bis zu **50** Monaten Laufzeit
auf frei geplante Küchen!

+ GESCHIRRSPÜLER GESCHENKT *******
Zu jedem Küchenkauf ab 3.000,- € erhalten Sie einen vollintegrierten Geschirrspüler, ca. 60 cm breit, UVP² 799,- € GRATIS dazu! (EEK A+)
im Wert von **799,- €**
SN636X00CE ¹Energieeffizienzklasse ²Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

+ 10% **EXTRA-RABATT** für BSV-Mitglieder!

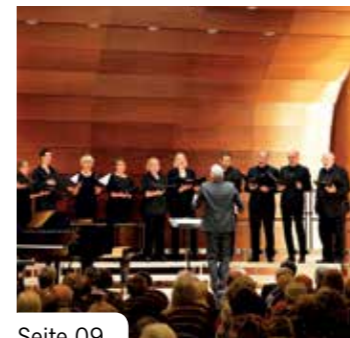
Möbel Schulenburg GmbH & Co. KG
Wohnmeile Hamburg-Halstenbek
Gärtnerstraße 133-137 • 25469 Halstenbek
Tel.: 04 101 / 499 - 0 • www.moebel-schulenburg.de
Mo.-Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-20 Uhr
Möbel Schulenburg Vertriebs GmbH
Direkt an der B207
Immenberg 1 • 21465 Wentorf bei Hamburg
Tel.: 040 / 720 003 - 0 • www.moebel-schulenburg.de
Mo.-Fr. 10-19 Uhr, Sa. 9-19 Uhr

SCHULENBURG
8x im Norden! Wohn Dich glücklich!

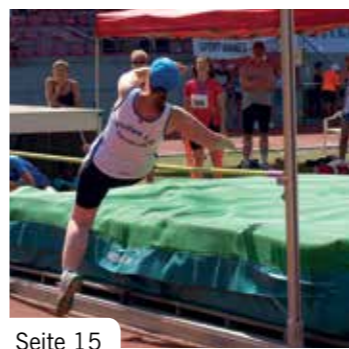
*Gültig bei Neukauf von frei geplanten Küchen bis zum 29.11.2017. Ausgenommen im Prospekt beworbene Artikel, Ausstellungsstücke, Toppreis-Artikel sowie Artikel der Marken Leicht, Miele, und Liebherr. Nur Kombination dieser Rabatte/ Vorteile möglich. Alles Abholpreise. **Aktionszeitraum bis 29.11.2017 für Neukäufe ab einem Auftragswert von 100,- €, mit mtl. Mindestrate von 9,- € und Vertragslaufzeit bis zu 50 Monaten. Kaufpreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag; gebundener Sollzinssatz (jährl.) und eff. Jahreszins 0,00 %; Angaben zugleich repräsentatives Beispiel i. S. d. § 6a Abs. 3 PAngV; Vermittlung erfolgt ausschließlich für die Commerz Finanz GmbH, Schwanthalerstr. 31, 80336 München. ***Gültig bei Neukauf von frei geplanten Küchen ab 3.000,- € bis zum 29.11.2017. Ausgenommen im Prospekt beworbene Artikel. Alles Abholpreise.



Seite 05



Seite 09



Seite 15



Titel

MITMACHEN

Wer interessante Artikel aus dem Betriebssport in Hamburg und/oder Fotos (in hoher Auflösung als jpg-Datei separat und nicht in Word-Text eingebaut) liefern kann, sende diese bitte an: info@bsv-hamburg.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist: **20. Oktober 2017**
Änderungen behält sich die Redaktion vor.

FOTOS

In dieser Ausgabe wirkten u.a. mit:
Plan/Anika Büssemeier (S. 6, 7)
Ines Degenkolbe (S. 8, 11)
Bernd Orłowski (S. 14, 15)
Detlev Smarsly (S. 21)

IMPRESSUM

Sport im Betrieb
Offizielles Organ des **Betriebssportverbandes Hamburg e.V.**
Herausgeber:
Betriebssportverband Hamburg e.V.
Präsident: Bernd Meyer
Vizepräsident: Erwin Rixen
Schriftleitung & Redaktion:
Ulrich Lengwenat-Hahnemann
Geschäftsstelle:
Betriebssportzentrum
„Claus-Günther Bauermeister“
Wendenstraße 120, 20537 HH
Telefon: 040-219 88 21-0
Telefax: 040-23 37 11
info@bsv-hamburg.de
www.bsv-hamburg.de

Redaktion & Anzeigenkoordination:
BSV Hamburg e.V.
Ulrich Lengwenat-Hahnemann
Wendenstraße 120, 20537 HH
Telefon: 040-21 98 821-0
Gestaltung:
Jana Backhaus
Kreisstraße 15, 22607 HH
backhaus@janex-project.de

Druck & Verarbeitung:
Simplify Medienproduktion GmbH
Spaldingstraße 188
20097 Hamburg
Telefon: 040-66 907 80-0
klaritsch@simplify-medienproduktion.de

Bei der Veröffentlichung von Zuschriften, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, übernimmt die Schriftleitung lediglich pressegesetzliche Verantwortung.

AKTUELL

GEBURT
Herzlich Willkommen 04

KONGRESS
Der BSV in Hannover 04

NACHRUF
Rainer Winter 04

NACHRUF
Werner Przybysz 04

INFORMATIV
Der Zentralausschuss Hamburgischer Bürgervereine 05

HSH RUN
Sportlich beim HSH-Nordbank-Run 05

PLAN INTERNATIONAL
Gleichberechtigt für eine glückliche Kindheit 06

BAND
Volles Haus beim ersten After-Work-Konzert von ROCK EXPRESS 08

CHOR KONZERT
Schöne Töne, toller Klang und ein voller Konzertsaal 09

HAMBURGIADÉ
Sagt Danke 10

SPORTLICH

SEGELN
40 Jahre Segeln in der BSG Hapag-Lloyd 11

ECSG
Die Europäischen Betriebssportspiele in der belgischen Stadt Gent 13

LEICHTATHLETIK
Anmelderekord trotz Schmuttelwetter 14
21. Europäische Betriebssportspiele in Gent 15
Wir gründen eine Betriebssportgruppe 15

RAD
Ein Ausflug zu Eddy Merckx 16

TISCHTENNIS
59. Norddeutsches Tischtennis-Städte-Turnier in Kiel 17

GOLF
Warum spielen wir Golf? 20

BOWLING
45. internationales Städteturnier im Bowling 21

FRAUENFUSSBALL
Stark am wachsen 22

TRIATHLON
Eine tolle Triathlon-Saison 23

GESUND

DYNAME
Gelassen im Stress mit dem richtigen Mindset 25

BGF
Übungen für den Arbeitsalltag 26

REZEPT
Italienisches Gemüse 26

Neue Generation
Generation Z – Die digital Natives 28

INFORMATIV

KONTAKTE AUF EINEN BLICK 31

Herzlich Willkommen

GEBURT] Ava Viva erblickte am 27. Juni um 18:40 Uhr das Licht der Welt. Mit einer Größe von 53 cm und einem Gewicht von 3280 g durfte die stolze Mama Rosemann ihren Wonneproppen das erste Mal in den Armen halten.

Wir wünschen der Familie alles erdenklich Gute und ein erlebnisreiches Babyjahr.

(Redaktion)



Neues Familienmitglied bei Familie Rosemann: Ava Viva Rosemann



Der Zentrallausschuss Hamburgischer Bürgervereine

INFORMATIV] Die Gründung des Zentrallausschusses Hamburgischer Bürgervereine im Jahr 1886 fiel in eine Zeit, in der sich die Einwohnerzahl Hamburgs innerhalb von drei Jahrzehnten beinahe vervierfachte. Unter dem Eindruck eines obrigkeitlich regierenden Senates und einer öffentlichen Verwaltung, deren Leistungsfähigkeit hinter dem Wachstum der Großstadt zurückgeblieben war, schlossen sich seinerzeit die ersten zehn Hamburger Bürgervereine zusammen.

Der Zentrallausschuss verbindet seit nunmehr über 130 Jahren die Mehrheit der Hamburger Bürger- und Heimatvereine und ist dadurch mit vielen Stadtteilen verbunden. In der Abgeordnetenversammlung und auf Klausurtagungen tauschen sich die Mitglieder und Vorstände der Bürgervereine über ihre Aktivitäten aus, besprechen gegenseitige Hilfestellungen und suchen nach Lösungen für gemeinschaftliche Aufgaben. „Durch diese breite Verankerung kennen wir uns vor Ort aus und wissen um die Befindlichkeiten der Menschen“, betont Gundelach.

Experten, Politikern und Senatoren zu diskutieren. Dabei stehen Themen wie die Schließung der Kundenzentren, die immer angespanntere Wohnungssituation in der Stadt sowie der Ausbau des öffentlichen Personennahverkehrs im Mittelpunkt.

nung verdienter Bürgerinnen und Bürger der Hansestadt.

Neben der gesellschaftspolitischen Arbeit hat es sich der Zentrallausschuss zur Aufgabe gemacht, das Netzwerk aus Bürger- und Heimatvereinen weiter auszubauen und fit für die Zukunft zu machen. Dazu gehören die Gewinnung weiterer Kooperationspartner und der Ausbau von exklusiven Angeboten. Darüber hinaus bietet der Zentrallausschuss seinen Mitgliedern Weiterbildungsmöglichkeiten und Beratung in grundlegenden Themen wie dem Vereins- und Steuerrecht. Zukünftig werden Themen wie der digitale Bürgerverein, Pressearbeit und journalistisches Schreiben das Angebotsspektrum erweitern.

(Präses Dr. Herlind Gundelach)

Einmal im Jahr und das seit mehr als 35 Jahren treffen sich über 500 Gäste zum Gedankenaustausch auf Einladung des Ersten Bürgermeisters beim Bürgertag im Festsaal des Hamburger Rathauses. Im Rahmen des Festaktes zeigt die Präses des Zentrallausschusses die aus Sicht der Bürgervereine wichtigsten Aufgabenfelder für die Stadt, aber auch für die Bürgervereine selber auf und zieht Bilanz über die abgelaufenen zwölf Monate. Darüber hinaus bietet der Bürgertag den feierlichen Rahmen zur Auszeich-

Hamburg ist eine Bürgerstadt und dafür weit über die Grenzen der Stadt hinaus bekannt. „Sich aktiv und konstruktiv in die Geschicke der Stadt einzubringen, ist nicht nur unsere Tradition, sondern auch unser Anspruch“, sagt Frau Dr. Herlind Gundelach, Präses des Zentrallausschusses.

Regelmäßig werden Referenten zu aktuellen Themen aus Wirtschaft, Gesellschaft und Politik zu den Versammlungen eingeladen. Dadurch erhalten die Mitglieder des Zentrallausschusses die Möglichkeit, direkt mit

Der BSV in Hannover

KONGRESS] Am 15. Juni nahm der BSV Hamburg am ganztägigen Gesundheitskongress „Arbeitgeber 4.0 – Wettbewerbsvorteil Gesundheit“ in Hannover teil.

Zwei Referenten blieben uns in besonderer Erinnerung. Frau Prof. Dr. Mörstedt gab Einblicke in ihre Studie mit der Generation „Z“ und die damit verbundene Herausforderung für Unternehmen. Dieses Thema war für uns so interessant, dass wir es in dieser Zeitung auch noch einmal im Bereich Gesundheit vertiefen.

Der Landesbetriebssportverband Niedersachsen hat Prof. Dr. Braumann von der Universität Hamburg als Referenten zum Thema Betriebliche Gesundheitsförderung eingeladen. Außerdem hielt unser Präsident Bernd Meyer in Kombination mit Thomas Lambach (BSV Hannover) und Dr. Mirja Maassen einen Vortrag zum Betriebssport und deren Möglichkeiten in Hannover, Niedersachsen und Deutschland.

Der Referent Joey Kelly riss zum Abschluss noch einmal alle Teilnehmer in seinen Bann. Mit seinem Vortrag „NO LIMITS – Wie schaffe ich mein Ziel“ schilderte er eindrucksvoll seinen Lebensweg als Musiker und Extremsportler. Mit unerschöpflicher Ausdauer, einem starken Willen und viel Leidenschaft verfolgt er konsequent sein Ziel und gab Tipps für die Umsetzung im Team und in Unternehmen.



Der BSV Hamburg mit Präsident Bernd Meyer (l.) beim Gesundheitskongress

Am Folgetag gab es noch ein DBSV Nordtreffen mit Vertretern aus den Landesverbänden Berlin, Bremen, Niedersachsen und

Hamburg. Im Gesamtergebnis war es ein konstruktiver und interessanter Austausch in Hannover. (Redaktion)

Rainer Winter



NACHRUF] Mit Rainer Winter hat uns am 24. Mai ein Leitbild der Betriebssport-Leichtathletik für immer verlassen. Rainer prägte als langjähriger Spartenleiter der Hamburg-Mannheimer und ERGOsports sowie als Veranstalter des Stadtparklaufes und des City-Nord-Laufes die Hamburger Betriebsportszene. Für seine Verdienste im Betriebssport wurde Rainer mit der goldenen Ehrennadel des BSV ausgezeichnet. Auch herausragende sportliche Leistungen auf den Mittelstrecken zeichneten Rainer aus. Seine letzte Goldmedaille wurde Rainer am 12. Mai bei der Hamburgiade überreicht. Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Angela und seinen beiden Söhnen.

(Redaktion)

Werner Przybysz



NACHRUF] Wir haben die traurige Nachricht erhalten, dass Werner Przybysz am 16.04.2017 im Alter von 63 Jahren nach kurzer Krankheit verstorben ist. Als langjähriger Vorsitzender des Spielausschusses Skat wird er uns sehr fehlen. Für seine bis zuletzt stets fröhliche und engagierte Art können wir uns nur bedanken. Unsere Gedanken sind in diesen Stunden bei seiner Familie. Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Angela und seinen beiden Söhnen.

(BSV Hamburg, Sparte Skat)

Sportlich beim HSH-Nordbank-Run

HSH RUN] Auch in diesem Jahr sind wir wieder für den guten Zweck gelaufen.

historischer Speicherstadt und dem entstehenden Quartier Baakenhafen auf einmalige Weise zeigte. Im Ziel am Cruise Center wurden die Teilnehmer von den Zuschauern begeistert empfangen, und es gab das verdiente alkoholfreie Bier, Müsliriegel sowie ein Teilnehmer-Shirt.

Am 1. Juli 2017 ist ein BSV-Team beim HSH-Nordbank-Run an den Start gegangen. Für die gute Laune sorgen die Moderatoren an der Start-Zone und Trommler an der Strecke. Der Start der über 800 Teams zog sich über den ganzen Tag, und trotz des durchwachsenen Wetters, war die Stimmung super.

Insgesamt wurden bei diesem Event 155,- € gesammelt, die finanziell schwächer gestellten Hamburger Familien im Rahmen des Projekts „Kids in die Clubs“ Sport im Verein ermöglicht.

(Redaktion)

Die 4 km lange Strecke zog sich durch die Hafencity, in der sich die beeindruckende architektonische Vielfalt zwischen



Freude und Erleichterung bei den BSV-Läufern – alle haben den Lauf finished

Gleichberechtigt für eine glückliche Kindheit

PLAN INTERNATIONAL | Zwei deutsche Top-Athleten, engagieren sich als „Kinder brauchen Fans!“-Botschafter der Kinderhilfsorganisation Plan International in den armen Regionen Südamerikas.

Das Auto holpert über schlaglochreiche Straßen nach Vila Samara. Stabhochspringer Björn Otto und Sprinterin Tatjana Pinto wollen sich vor Ort ein Bild von Plans Arbeit machen. Ein holpriger Ritt zu den Dörfern mit fehlender Infrastruktur, fehlenden Arbeitsplätzen, einer nicht funktionierenden Gesundheitsversorgung und einem mangelhaften Bildungssystem.

Fußball-Projekt für Mädchen und Jungen

Rund 20 Jugendliche sitzen unter Bäumen und mustern die Besucher, bevor eine junge Frau die Aufmerksamkeit zurückerobert: „Welchen Sport können Mädchen ausüben? „Gymnastik?“ – „Ja!“; „Fußball?“ – „Ja!“, brüllt die Gruppe – selbst bestes Beispiel. Viele tragen Fußballtrikots, startklar für das nächste Match. Das Fußballprojekt der Kinderhilfsorganisation wurde 2011 für Mädchen ins Leben gerufen, seit 2013 spielen auch Jungs mit. Neben Turnieren lernen die Jugendlichen viel über Mädchenrechte und Geschlechtergleichheit – keine Selbstverständlichkeit in den Gemeinden. Tatjana stellt sich in fließendem Portugiesisch vor. Sie engagiert sich im Rahmen der Kampagne „Kinder brauchen Fans!“ und hat ein Patenkind in Westafrika. Ihr soziales Engagement: Ehrensache. Heute macht sie die Kinder mit einem Geschenk glücklich: Ein von Fußball-Nationalspieler und Plan-Pate Mario Götze signiertes Trikot. Ihn kennen hier alle. Nun

stellt sich Björn vor. Auch er macht sich für Plan stark. „Ich mache Stabhochsprung, wer kennt das?“ – alle Arme schnellen in die Luft. Mit großen Augen wird Björns deutscher Rekord (6,01m) bewundert. Auch Björn hat ein Geschenk dabei, einen Fußball signiert von Mario Götze. Nachdem die Runde aufgelöst ist, rennen die Kinder über die Straße zum Fußballplatz und weihen die Geschenke ein: Auf einer staubigen Piste mit zwei Toren ohne Netz und ohne Begrenzungslinien.

Die Kinder strahlen Freude und Zufriedenheit aus, obwohl sie nicht viel haben. Von Komfort und Luxus ist nichts zu sehen – bis auf die Smartphones, die auch hier längst Einzug gehalten haben. Die Häuser sind alle einstöckig, kaum mehr als zwei, drei Räume. Die meisten mit Wellblech bedeckt. Das Wasser kommt aus Brunnen. Die Gemeinde hat mit Gewalt, Drogenmissbrauch und Teenager-Schwangerschaften zu kämpfen. Doch das Fußballprojekt von Plan stärkt das Selbstbewusstsein, Respekt und Teamgeist – Werte, die helfen können, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

„Glückliche Kindheit“

In der Gemeinde Rio dos Cacharos setzt die Arbeit des Kinderhilfswerks dazu noch früher an; Kleinkinder und Mütter strömen auf den Dorfplatz. Während die Mütter in einem Recycling-Workshop aus Plastikflaschen, Tüchern und Bändern Aufbewahrungs-Gefäße basteln, lernen die Kleinen etwas über Zahngesundheit. Das Programm „Glückliche Kindheit“ ist in seiner zweiten Phase und hat mit der Aufklärung zu Schwangerschaft und Kindergesundheit begonnen. Teenager-Schwanger-



schaften werden von Frauen in dieser Gegend oft als Mittel zum sozialen Aufstieg betrachtet. Mit ihnen ist aber auch ein Schulabbruch verbunden. Plan vermittelt Wissen um die Wichtigkeit von Schulbildung und gibt Hilfestellung für die Rolle als Mutter.

Familienplanung im Kinderspiel

In Pedrinhas besuchen die Leichtathleten ein weiteres Projekt. An der weiterführenden Schule leisten Jugendliche Aufklärungsarbeit für andere Jugendliche. Mit viel Witz, Charme und äußerst kompetent. In einer kleinen Theateraufführung mit Handpuppen und Verkleidung behandeln sie Themen wie sexuelle Gesundheit und Verhütung. Tatjana muss schmunzeln, sie braucht keinen Dolmetscher, um die Darbietung zu verstehen. Vor Beginn des Projekts gab es dort jährlich rund 20 Teenager-Schwangerschaften. Mittlerweile sind es nur noch zwei.

Audienz bei der Präsidentin

Auch die 17-jährige Laenny Cristina ist sehr engagiert. Sie zählt zu den fünf Mädchen, die der brasilianischen

Präsidentin Dilma Rousseff 2014 die „Declaration of the Girls of Brazil“ überreicht haben. Die Erklärung, die auf Gleichberechtigung und Chancengleichheit der Geschlechter pocht, entstand auf Initiative von Plan und wurde von den brasilianischen Mädchen selbst verfasst.

Erst durch das Engagement von Plan habe sie gelernt, selbstbewusster zu sein. Jetzt will sie studieren und vielleicht eines Tages Politikerin werden.

(Kommunikations-Abteilung von PLAN)

Der Betriebssportverband Hamburg setzt sich für Plan International ein und unterstützt aktuell das Projekt „Kinderschutz durch Sport in Tansania“:

**Plan International
Deutschland e. V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE 92 251 205 10 00
09 44 49 33**

BIC: BFSWDE33HAN

**Stichwort:
Tansania-Sport
Mehr Informationen
online: www.plan.de**



Fotos: Copyright Anika Büssemeier

PLAN
INTERNATIONAL
Gibt Kindern eine Chance

DEIN LAUF FÜR WASSER IN GHANA

Mit deinem Lauf kannst du Plan International dabei unterstützen, **rund 15.600 Menschen** in den Regionen Eastern und Volta mit **sauberem Trinkwasser zu versorgen** und damit zu einer Verringerung der Kindersterblichkeit beizutragen.



WILLST DU AUCH LAUFEND GUTES TUN?
Mach mit unter: plan.de/laufenmitplan

Volles Haus beim ersten After-Work-Konzert von ROCK EXPRESS

BAND] Regelmäßig hallen zu späterer Stunde verzerrte Akkorde durch das Parkhaus des Hapag-Lloyd-Gebäudes in der Rosenstraße, denn – was viele nicht wissen – im Untergeschoss befindet sich der Proberaum der Betriebssportband ROCK EXPRESS. Vor vier Jahren wurde die Sparte „Band“ gegründet, aus der diese Coverband, die alles bietet, was das Rocker-Herz begehrt, hervorging: von Klassikern wie den Rolling Stones über Tina Turner bis hin zu Guns N`Roses, Nirvana und U2 sind jede Menge Perlen der Rock- und Pop-Geschichte dabei.

Nach ersten Auftritten im privaten Rahmen – Geburtstage, Firmenjubiläen oder Hochzeitstagen – sollten jetzt endlich die Kollegen in den Genuss eines After-Work-Konzertes kommen. Schnell war die Vorsitzende der BSG Hapag-Lloyd überzeugt, denn endlich gab es einen guten Grund, die Einnahmen aus dem Verkauf des GoodBuy Gutscheinsbuchs

sinnvoll einzusetzen: die Finanzierung der Bühne und sogar die Bereitstellung von Kaltgetränken für die „Fans“ waren gesichert!

Und was für ein Abend das war! Bereits gegen 18:00 Uhr war der Saal mit über 250 Gästen, zum Teil aus Bremen angereist, gut gefüllt und die Stimmung ausgelassen. Als ROCK EXPRESS gegen 18:30 Uhr die große Bühne betraten und mit einer rockigen Version von „Let me Entertain you“ die Show eröffneten, gab es für die meisten

kein Halten mehr. Der Bereich vor der Bühne wurde kurzerhand zur Tanzfläche erklärt und selbst in den hinteren Reihen wippte man gelassen im Takt.

Bei Songs wie What´s up oder „Smoke on the Water“ sang das Publikum textsicher mit und zückte bei „Stairway to Heaven“ sogar die Feuerzeuge.

Kurz um: ein sensationeller Abend, den niemand so schnell vergessen wird!

Rund zwei Wochen später folgte der zweite öffentliche Auftritt auf der Plaza der Sporthalle Hamburg im Rahmen der Hamburggiade. Es zeigte sich die Professionalität dieser Gruppe, die es während ihres 90-minütigen Programms schaffte, die Anzahl der Zuhörer zu verdoppeln und auch hier alle Anwesenden zu begeistern. Ein Auftritt, der Gold wert war!

Die vielen neu gewonnenen Fans können auf der brandneu eingerichteten Facebook Seite (@RockExpressHLA) das Geschehen rund um die Gruppe verfolgen, und wer ROCK EXPRESS live erleben möchte, hat Ende September die Chance, wenn es heißt: „Rock gegen Hunger“. Ein Projekt des Freundeskreis Hamburg und der Welthungerhilfe, das am Mittwoch, 27. September, im Knust stattfinden wird.

KEEP ON ROCKING!



Cover der Band „Rock Express“

(Ines Degenkolbe)



Auftritt der Band „Rock Express“



Schöne Töne, toller Klang und ein voller Konzertsaal

CHOR] Das Konzert wurde pünktlich von Ulrich Lengwenat-Hahnemann (Geschäftsführer BSV HH) eröffnet. Danach übernahm Peter Otto das Mikrophon und moderierte die Veranstaltung in seiner bekannt lockeren

winken verabschiedet. „Weit, weit weg“ sang der ECHO Chor Beiersdorf und war doch so nah bei uns. Lieder von Hubert von Goissen, bis Mozart wurden vom Publikum mit Beifall aufgenommen. „Nur nicht aus Liebe

zelebrierte der Frauenchor musica mundi schon beim Betreten der Bühne durch ihren geordneten Aufgang auf die Bühne, um es dann auch perfekt zu singen. Mit „Let my light shine bright“ beendeten sie ihren Auftritt und verließen die Bühne unter viel Beifall, so geordnet wie sie gekommen sind. Der Hamburger Hochbahnchor unter der Leitung von Patrick Scharnewski sang sehr überzeugend „ich wollte nie erwachsen sein“. Das Doswidanja, für unsere Ohren etwas ungewohnt, wurde vom Publikum mit viel Beifall honoriert bevor es dann in die Pause ging.

Auch dieses Jahr war der Chor der HypoVereinsbank DIE BANKNOTEN mit von der Partie. Unter bewährter Leitung von Olaf Generotzky hörten wir „Drei Spruch-Motetten“ von Hans Poser sowie von Mendelson „Denn er hat seinen Engeln befohlen“. Wie zu erwarten, waren sie wieder Spitze. ERGO cantamus – der Chor der ERGO Versicherung bewies auch dieses

Jahr sein musikalisches Können mit einer Auswahl von Liedern der Renaissance über Klassik und Romantik bis zu aktuellen Songs. Begleitet am Klavier von ihrer Chorleiterin Thekla Jonathal. Mit Herbert Grönemeyers „Land unter“ begannen die Ottoneans ihren Beitrag. Stimmung im Saal herrschte als sie ihr letztes Lied anstimmten und zur Melodie von Macho Macho den neuen Text „Matjes Matjes“ sangen.

Einen besonderen Schlusspunkt der gesamten Veranstaltung setzte der Chor des Lufthansa SV unter Leitung von Tatjana Großkopf am Klavier. Rhythmische Akzente setzte dabei die Begleitung der Lieder mit dem Cajon gespielt von Thies Thode. Als Tradition zum Abschluss gehört das Lied „In Hamburg sagt man Tschüss“. Ein sehr ergreifender Moment wenn alle Mitwirkenden gemeinsam mit dem Publikum singen. Damit ging wieder ein sehr erfolgreiches BSV Konzert zu Ende.

(musica mundi)



Chor: „TKantate“



Chor: „Ottoneans“

und von allen geliebten Weise. Mit Wehmut betraten die Sänger und Sängerinnen des Holstenchores „Hopfen und Malz“ die Bühne. Ihr letztes Konzert als Chor fand unter viel Beifall statt. Beim Verlassen der Bühne wurden sie mit Klatschen und

weinen“ sang der Tkantate Betriebschor der Techniker Krankenkasse und brachten die Zuhörer zum mitsummen und mitsingen. Mit Aladdin von Alan Menken verabschiedete sich der Chor, nicht ohne den verdienten Beifall zu empfangen. „Die Gaben schöner Kunst“,



Frauenchor musica mundi





powered by:



Die HASPA gewinnt die Hamburgiade

GEWINNER] Strahlende Gesichter bei der Übergabe des HAMBURGIADE Merkurs an die SG Haspa, der nach einem Jahr bei der ERGO nun in die Wagnerstraße zieht.

kur stellvertretend für die mehr als 20 Medaillengewinner der Haspa in Empfang nahm. Pünktlich zur Übergabe, hörte es auf zu regnen und der Himmel über Hamburg steuerte dem Anlass entsprechend einen großartigen Regenbogen bei.

Danke für die Fotos: Tanja Fuhrmann & Susanne Keschke.

(Ulli Krastev)



Vizepräsident Erwin Rixen (3. v. R.) übergab die Trophäe an Haspa

Sponsoren und Unterstützer der Hamburgiade 2017 – Ein großes Dankeschön

HAMBURGIADE] Während des HAMBURGIADE Wochenendes fanden in der Sporthalle Hamburg neben Fußball, Handball und Tischtennis auch die Auftritte von drei Firmenbands statt. Im Foyer der Sporthalle hatten

unsere Sponsoren und Unterstützer die Gelegenheit sich zu präsentieren. Interessierte Sportlerinnen und Sportler konnten sich einer kostenfreien Leistungsdiagnostik unterziehen.

Wir bedanken uns noch einmal herzlich bei:

- Continentele Betriebskrankenkasse
- GiG City Nord GmbH
- Butterfly Table Tennis Equipment
- Dyna Me
- ELBGÄNGER
- First-Class Autovermietung
- Grofa House of Brand
- Kusch Eventausstattung
- PLAN International Deutschland
- Pro Athletic
- StadtRad Hamburg
- Torsino GmbH
- Trenga De
- Uni Hamburg



40 Jahre Segeln in der BSG Hapag-Lloyd



SEGELN] Es ist der 9. Mai 1977. Rund 100 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen haben sich mit der fixen Idee, eine Segelsparte gründen zu wollen, zusammengefunden. Die Gründungssitzung läuft erfolgreich, Initiator Rainer Urban wird zum Spartenleiter gewählt und die seit 1953 bestehende BSG Hapag-Lloyd ist um eine Sparte reicher.

Beständigkeit ist das, was die Sparte wohl am meisten auszeichnet:

- 40 Jahre am selben Steg – nur die Namen und Besitzer wechselten. Aus Seebek wurde Friemel's und schließlich barca.
- 40 Jahre in derselben Werft, wo es immerhin nur einen Wechsel gab; inzwischen fühlen sich die Spartenmitglieder von den Küntzels am Goldbeker gut betreut.
- gut 9 Jahre sind die Mitglieder im Durchschnitt bereits in der Sparte – und das bei einem Altersdurchschnitt der 74 Mitglieder von „nur“ 48 Jahren.

Feiern ist der zweite wichtige Aspekt – ein Grund wird schnell gefunden: Bootstaufe, An- & Absegeln ... Alles wird zelebriert – nicht aufwendig, aber im Team! Und gemäß dieses Mottos haben sich am 9. Mai 2017 über 50 Mitglieder und Gäste auf dem barca-Steg getroffen, um in einem gemütlichen Rahmen bei gekühlten Getränken und heißem Grillgut das 40-jährige Bestehen der Segelsparte Hapag-Lloyd zu feiern!

Wegen des kalten und sehr windigen Wetters wagten sich nur wenige zum Auftakt auf die Alster; die meisten gingen gleich in den warmen Raum zum gemütlichen Teil über.

Nachdem Wolfram Kopetzky, Managing Director HR, in einer launigen Ansprache die Geschichte der Sparte Revue passieren ließ, bedankte sich

Ulrich Lengwenat-Hahnemann, Geschäftsführer BSV Hamburg, für die lange und gute Zusammenarbeit. Zu guter Letzt brachten Spartenleiter Michael Gronwold einige Zahlen und Fakten über die Sparte und ehrte fünf Mitglieder für ihre 25- / 30- und 40-jährige Spartenmitgliedschaft. Ein ganz besonderer Augenmerk galt dabei

einer Person, die aus dieser Sparte nicht wegzudenken ist: Elisabeth Fitz. Sie ist eines der beiden noch aktiven Gründungsmitglieder und hat durch ihr nie enden wollendes Engagement die Sparte erst als Bootswartin und dann 30 Jahre lang als Spartenleiterin maßgeblich beeinflusst, vorangebracht und geprägt. Sie war immer für alle und alles ansprechbar und fand für jedes Problem eine Lösung. Unzähligen Segelschülern hat sie in die Geheimnisse des Segelns eingeweiht und später, als diese ehemaligen Schüler sport-

lich weiter segeln wollten, auch die Regeln, Tricks und Kniffe des Regattasegelns beigebracht und somit zu dem einen oder anderen Erfolg bei den BSV-Regatten beigetragen.

Apropos BSV – auch hier war sie sehr viele Jahre als Obfrau sehr engagiert tätig und hat unter anderem die Regatten auf der Alster stets hingebungsvoll organisiert.

Die Segelsparte Hapag-Lloyd bedauert sehr, dass sie aufgrund ihrer langwierigen Krankheit vom Amt der Spartenleiterin zurücktreten musste und bewundert gleichzeitig, dass sie ihren Optimismus nie verloren hat. Elisabeth Fitz wurde Anfang des Jahres zum Ehrenmitglied und zur Ehrenspartenleiterin auf Lebenszeit ernannt und unterstützt die Sparte weiterhin mit Rat und Tat. Auf die nächsten 40 Jahre ...

(Michael Gronwold und Ines Degenkolbe)



Setzt die Segel, Leinen los

Startklar, um in den See zu stechen!

hanseboot

58. Internationale Bootsmesse Hamburg

28. Okt. – 5. Nov. 2017

hanseboot.de

Verlängerte Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 12–20 Uhr,
Sa. + So. 10–18 Uhr

„Es ist **dieser**
eine **Moment.**“

 Hamburg Messe

Heimathafen der
BOATFIT



Die Europäischen Betriebssportspiele in der belgischen Stadt Gent – Deutschland war mit auf dem Treppchen

ECSG | Mit über 600 aktiven Sportclubs und 61.000 Mitgliedern ist Gent in der Sportwelt sehr gut vertreten – perfekt für die diesjährigen Betriebssportspiele. Fast jede Sportart hatte ihre eigene moderne Sportstätte im oder in der Nähe des Zentrums. Während einer Bootsfahrt auf der Leie überzeugte Gent als historische und zugleich moderne Stadt. Die Altstadt, durchzogen von vielen Wasserstraßen, erinnert ein wenig an Venedig. In den Straßen herrscht reges Treiben voller Lebensfreude. Die Kanäle sind beliebter Treffpunkt für Wassersportler, das Hauptfortbewegungsmittel in Gent scheint allerdings das allgegenwärtige Fahrrad zu sein.

Mehr als 5.200 aktive Betriebssportler – davon gut 2.000 aus Deutschland – aus 22 Mitgliedsländern des EFCS (insgesamt 41 Mitgliedsländer aus Europa und Israel) waren nach Gent angereist und feierten ein fröhlich, sportliches Fest. Manche Sportler hatten sich bereits Wochen und Monate vorbereitet. Andere kamen, um einfach dabei zu sein, Sport zu treiben, sich mit anderen zu messen und nette Kontakte zu knüpfen. Alles war sehr gut organisiert. Kostenlose Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel, abendliche Essensmarken, die wichtigsten Informationen auf einen Blick, eine Fahrplanübersicht sowie kleine regionale Leckereien und eine Trinkflasche standen bereit.

Nach den sportlichen Veranstaltungen traf man sich abends im Begegnungszentrum, einer Art Zeltstadt, auf einer Grünfläche. Hier wurden an verschiedenen Ständen, bei hochsommerlichen Temperaturen, schmackhafte Mahlzeiten angeboten. Hervorzuheben ist an dieser Stelle das allzeit gut gelaunte Helferteam. Es wurde eine abwechslungsreiche Unterhaltung.











Viele Sportteams wussten gekonnt Sport und Spaß zu kombinieren. Sie nutzten den Abend zum ausgiebigen Feiern in einem der Weinlokale und Biergärten. Man schloss nette Kontakte zu Gleichgesinnten, um dann am nächsten Tag wieder gemeinsam zu sporteln. Während unserer Besuche der einzelnen Sportveranstaltungen, bei denen wir unsere Sportler tüchtig anfeuerten, kamen wir mit vielen Betriebssportlerinnen ins Gespräch. Es herrschte durchweg tolle Stimmung.

Nach über 350 Wettkämpfen in 22 Sportdisziplinen endeten die Spiele am 24. Juni mit einer stimmungsvollen Abflussfeier. Hierbei wurden die deutschen Sportler unter großem Jubel mit 303 erzielten Medaillen (110 Gold-, 89 Silber- und 104 Bronzemedailles) als erfolgreichste Nation – gefolgt von Frankreich und Belgien – gefeiert.

An dieser Stelle gratulieren wir allen Betriebssportlerinnen und -sportlern zu den zahlreichen sportlichen Erfolgen. Ein Dank geht an die zahlreichen Organisatoren und den fleißigen Helfern. Alles in allem war es eine gelungene Sportveranstaltung und die Mehrheit der Sportler ist sich darin einig, auch an den kommenden 22. Europäischen Betriebssportspielen, vom 26.06. bis 30.06.2019 im schönen Salzburg, wieder aktiv teilzunehmen.

(Redaktion)

TOP 10 COUNTRIES

Country	Golden	Silver	Bronze
 1. Germany	110	89	104
 2. France	100	86	82
 3. Belgium	53	71	61
 4. Austria	23	12	9
 5. Norway	18	22	21
 6. Netherland	10	16	11
 7. Estonia	6	5	0
 8. Italy	5	7	6
 9. Sewden	3	1	1
 10. Denmark	2	2	0



Wenn Wasser, dann von hier.

Seit 120 Jahren trinkt man hier im Norden das Mineralwasser aus Groß Wittensee in höchster Qualität. Rein und klar aus geschützter Quelle im Herzen von Schleswig-Holstein. Genießen Sie Ihr regionales Wasser.



www.wittenseer.de

Anmelderekord trotz Schmuttelwetter



LEICHTATHLETIK] Mehr als 300 Starter sorgten beim 14. Wedeler Deichlauf für Freude beim Veranstalter. Dass auch schlechtestes Wetter echte Lauffans nicht von der Ausübung ihrer sportlichen Vorliebe abhalten kann, zeigte sich am 30. Juni beim 14. Wedeler Deichlauf des Betriebssportvereins Elbe-Sport. Ganz im Gegenteil: „Trotz der ungünstigen Prognosen der Meteorologen konnten wir mit 308 Voranmeldungen sogar einen neuen Rekord verzeichnen“, freute sich Elbe-Sport-Leichtathletik-Spartenleiter Matthias Frey über die große Resonanz. „Eine Absage der Veranstaltung kam für uns zu keiner Zeit in Frage. Zum einen wissen wir ja, dass unsere Läufer hart im Nehmen sind. Zum anderen handelt es sich um den 3. Wertungslauf von 5 Läufen des Sommer-Cups des Hamburger Betriebssportverbandes“ fügte Matthias Frey hinzu.

Ob Hapag-Lloyd, Lufthansa, Otto-Versand, Airbus, Philips oder Lokalmatador Elbe-Sport: Aus ganz Hamburg und Umgebung waren Läuferinnen und Läufer der rund 3500 Mitglieder starken Leichtathletik-Sparte des Verbandes angereist. Natürlich war auch der Leichtathletik-Vorsitzende Bernd Ort erschienen, der neben der Begrüßungsrede auch die abschließenden Siegerehrungen vornahm.

Zuvor galt es jedoch erst einmal für die Aktiven, ihre (sportlichen) Hausaufgaben zu machen. Wieder einmal hatte der Veranstalter an alle gedacht. Zum Auftakt starteten die jüngsten Läufer in einem Kinderlauf auf der 500-Meter-Distanz. Die Erwachsenen konnten zwischen einer 3,66 oder zehn Kilometer langen Strecke durch die Wedeler Marsch wählen. Auch wenn es nur Gewinner unter den Teilnehmern gab, durften sich auf Grund ihrer herausragenden Laufzeiten einige Sportler besonders freuen. So waren bei den Kindern Nick Telser (7) und Sinje Retzlaff (11) am schnellsten, während bei den Erwachsenen auf der „kleinen Runde“ David Petzner (Polizei Hamburg) bei den Herren und Anna Wigbers (Hamburg Port Authority) bei den Damen Erstplatzierte wurden.

„Hopp, hopp, hopp“ riefen dann die Zuschauer den Zehn-Kilometer-Läufern im Zieleinlauf zu. Am Ende setzte sich hier der frischgebackene Betriebssport-Europameister Bernd Burmeister (BSG Kurt Gaden) bei den Männern und Anke Hennecke (Deutsche Bank) bei den Frauen durch.

„Wir freuen uns über die tollen Leistungen. Und ganz besonders über die Teilnahme von Hans-Joachim Matthias (Philips LG), der mit 85 Jahren der älteste Läufer war“ so Bernd Orłowski abschließend.

(Wedel-Schulauer Tageblatt)



Start des 14. Wedeler Deichlaufs

21. Europäische Betriebssportspiele in Gent



LEICHTATHLETIK] Über 5.200 Aktive und Begleiter aus 22 Mitgliedsländern der EFCS feierten bei den 21. Europäischen Betriebssportspielen, die vom 21. – 25. Juni in Gent stattfanden, ein großes sportliches Fest und ein fröhliches Miteinander unter Freunden. 30 Aktive und Fans aus 10 BSGen der BSV-Leichtathletik waren dabei, als in der Hauptstadt der belgischen Provinz Ostflandern im Stadion gelaufen, gesprungen, geworfen und gestoßen wurde.

Hochsommerliche Temperaturen von über 30 Grad waren am 1. Wettkampftag zunächst etwas zu gute Bedingungen für Sprinter, Springer und Techniker, eine Herausforderung für die Mittel- und Langstrecken. Ein kurzes Gewitter brachte jedoch am späten Nachmittag des 1. Tages etwas Abkühlung. 21 mal Edelmetall, so lautete die erfreuliche sportliche Bilanz der Sportlerinnen und Sportler des BSV Hamburg.

Sichere Medaillenkandidaten auf den Sprintstrecken sind stets Alexander David/Leser sowie Jörn Esemann (Haspa). 14,94 Sek. im 100 m-Lauf bzw. 30,96 Sek. im 200 m-Lauf von Jörn (AK E, 60+) wurden jeweils mit einer Silbermedaille belohnt. In der AK C (40+) wurde Alexander über 100m nach 12,32 Sek. nur knapp geschlagen, als 3. im 200 m-Lauf überquerte er

nach 25,12 Sek. die Ziellinie. Mit 5,18 m gelang ihm zudem noch der zweitweiteste Sprung.

Während bei den Veranstaltungen in Hamburg unsere älteren Aktiven den Standweitsprung bevorzugen, muss international mit Anlauf gesprungen werden. Irene Rubiales-Jimenez/SG Zoll (AK E, 60+) landete als 3. bei ihrem besten Versuch nach 2,41 m in der Grube.

In Hochform präsentierte sich an den beiden Tagen der Bahnwettbewerbe Uwe Lüders-Bahlmann/NDR (AK E), der mit vier Medaillen erfolgreichster Hamburger Leichtathlet wurde. Seine Siege über 800 m in 2:37,62 Min. und 1500 m in 5:37,65 Min. ergänzte er mit Platz 2 über 5000 m sowie Platz 3 im 400 m-Lauf.



Unsere schnellen Sprinter: Alexander David (l), Jörn Esemann (r)

Klaus Toggler/NDR (AK E) und Bernd Burmeister/Kurt Gaden (AK B 30+) freuten sich über ihre Bronzemedailles über 200 m in 33,36 Sek. bzw. im 1500 m-Lauf in 4:44,11 Min.

Überrascht und wenig erfreut waren die Aktiven, dass bei den technischen Disziplinen, entgegen der bislang üblichen Wettkampffregelungen nur drei Versuche und damit keine Endkämpfe durchgeführt wurden. Beate Reis/Philips LG (AK E) stieß als Drittplatzierte die Kugel 6,63 m weit, 12,08 m bedeuteten für sie Platz 2 im Speerwerfen. Annegret Jeschke/Philips LG (AK E) freute sich, dass bei ihrem 3. Versuch der Speer mit 8,65 nicht weit flog aber gültig war und sie mit Beate zur Siegerehrung aufgerufen wurde. 28,68 m wurden für den weitesten Speerwurf von Alfred Babbe/Philips LG gemessen, das war der 2. Platz in der AK E.

Wenig begeistert waren die Teilnehmer, dass beim Hochsprung nach der Anfangshöhe mehrmals um 10 cm statt um 5 cm gesteigert wurde. So drängelte sich nach übersprungenen 1,20 m mit Alfred Babbe und Heinz Jeschke, beide Philips LG, noch ein weiterer Hochspringer auf den Silberplatz bei der Siegerehrung der AK E. Ohne Konkurrentin war Annegret Jeschke/Philips LG in der AK E, Voraussetzung für die Goldmedaille war jedoch ein gültiger Versuch, der ihr mit 0,90 m im dritten Anlauf gelang.

Am Sonnabend, dem letzten Tag der Spiele, standen noch ein 5 km und 10 km-Lauf in einem Park in Gent auf dem Programm. Uwe Lüders-Bahlmann fügte seiner Medaillensammlung mit Platz 3 über 10 km eine weitere hinzu, mit einem Freudensprung landete Bernd Burmeister nach seinem Sieg im 5 km-Lauf auf der obersten Stufe der Siegetreppe.

Gent war für die Leichtathletinnen und Leichtathleten des BSV Hamburg eine Reise wert. Lob und Anerkennung allen Aktiven, auch denen, deren Motto lautete: Nicht der Sieg sondern die Teilnahme ist wichtig.

Die 22. Europäischen Spiele finden 2019 in Salzburg statt. Bis dahin sollte von den Verantwortlichen der EFCS die für die älteren Aktiven unbefriedigende AK-Einteilung verbessert werden. Dem Gedanken des Betriebssports entspricht es, dass Sportlerinnen und Sportler auch nach der Beendigung ihres Berufslebens durch weiteren aktiven Sport in ihrer BSG den Kontakt zu ihren ehemaligen Kollegen aufrechterhalten. Die Ergänzung mit einer AK 70+ würde dem Wunsch vieler Betriebssportler entsprechen.

(Orlo)

Wir gründen eine Betriebssportgruppe

LEICHTATHLETIK] Recht spontan entschlossen sich unsere Redakteure Martin, Britta, Claus und Henning kürzlich abends nach der Arbeit zur Teilnahme

an einem Betriebssportlauf. Die Atmosphäre und Organisation waren so überragend, dass wir sofort beschlossen, eine eigene Betriebssportgruppe zu grün-

den. Ja verwunderlich, dass wir nicht eher darauf gekommen sind.

(Orlo)



Ein Ausflug zu Eddy Merckx



RAD] Aus dem Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx kam der Ruf, und eine bunte Schar Hamburger Radler beiderlei Geschlechts und jeglichen Alters folgte ihm und pilgerte Ende Juni nach Gent zur Europameisterschaft der Betriebssportler, den EHC Gent 2017. Mit ca. 5000 Sportlern aus 25 Sportarten kämpften die Radsportler in 3 Disziplinen – EZF, Bahn- und Straßenrennen – um die Ehre des Dabeiseins und um die Podiumsplätze. Die Radsportler aus Hamburg zählten zu den Stärksten, sowohl bei den Teilnehmerzahlen als auch bei den Medaillen (Ich zählte

15 Podiumsplätze). Für mich ist dieses Ergebnis das Resultat der langjährigen Tätigkeit der Radsportsparte des BSV Hamburg, der ja seit bald zehn Jahren im Frühjahr in der City Nord ein Radsportwochenende de Luxe jenseits kommerzieller Events organisiert. Einen vergleichbaren Enthusiasmus bei der Organisation und Durchführung einer großen Radsportveranstaltung fand ich bei den Verantwortlichen und bei den Helfern in Gent. Das EZF war perfekt organisiert, ebenso das Straßenrennen auf einem Teilstück der Flandernrundfahrt und die Bahnrennen fanden im

Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx, einem der besten Radsportarenen weltweit, statt.

Ich hatte die Ehre und das Pech in meiner Altersklasse mit Rolland Rolleau, einem ehemaligen Helfer von Bernard Thevenet (u.a. zweimaliger Tour de France-Sieger), zu konkurrieren. Ich weiß nicht, welches das eindrucksvollere Erlebnis war, dass ich es geschafft habe, 12 Sekunden hinter ihm auf dem zweiten Platz zu landen, oder von ihm nach dem Rennen auf ein Bier eingeladen zu werden.

Mein Resümee aus vier Tagen Radsport im Umfeld des VW Eddy Merckx: Solange es Veranstaltungen wie diese, das Rennsportwochenende in der City Nord und Hamburger Betriebsradsportler gibt, die engagiert ihren Sport betreiben, wird der Betriebssport auch weiterhin ein Fundament des Radsports bleiben. Damit auch der frühzeitige Hinweis auf die nächsten Radrentage City Nord am 09. und 10.06.2018 – Helfer für die Durchführung der City Nord-Rennen werden immer gerne akzeptiert.

(Stephan Hohenschild)



59. Norddeutsches Tischtennis-Städte-Turnier in Kiel



TISCHTENNIS] Es war ein sonniger Morgen als sich die „Hamburger“ am 27.05.2017 vor der Coventry-Halle in Kiel trafen. Schnell wurden die Trikots ver-

teilt und es wurde begonnen sich einzuspielen. Das Turnier wurde dann mit etwas Verspätung gegen 9:30 Uhr gestartet. Fast in allen Konkurrenzen waren

Mannschaften aus den sechs Städten (Kiel, Berlin, Lübeck, Oldenburg, Bremen und Hamburg) am Start.

Nach vielen guten Leistungen und knappen Ergebnissen in den Spielen unserer Damen und Herrenteams wurden folgende Platzierungen erreicht:



1. Platz Damen Vereinsspielerinnen
Gabi Kochanski (Eurogate)
Marion Grönsfeld (ZPD Hamburg)
Gabi Braun (Eurogate)
Beate Zeyn (Zoll)



1. Platz Damen Nicht-Vereinsspielerinnen
Silke Nottelmann (Kiel)
Ulrike Niehus (Vattenfall SV)
Kerstin Schwarz (Blau-Weiß-Rot)
Anke Gerloff-Röpke (Lufthansa SV)



2. Platz Herren Vereinsspieler
Waldemar Gez (Diehl Comfort)
Michael Jansen (Deutsche Telekom)
Sven Ptach (Lufthansa SV)
Stephan Seibel (ZPD Hamburg)



2. Platz Herren Nicht-Vereinsspieler
Jens Haßlinger (Lufthansa SV)
Andreas Baisch (Lufthansa SV)
Tilo Bittner (Blau-Weiß-Rot)
Christian Körner (Blau-Weiß-Rot)

Durch diese hervorragenden Platzierungen wurde der Teamsieg errungen und der Wanderpokal nach Hamburg zurückgeholt. Das war natürlich ein Grund zum Feiern.

Ich war in diesem Jahr das erste Mal als Betreuer dabei und es hat mir sehr viel Spaß gemacht, die Damen „Nichtvereinsspielerinnen“ zu betreuen. Aus meiner Sicht war dies ein gelungenes Event, an dem alle Teilnehmer ihre Freude hatten.

Freuen wir uns nun auf das 60. Norddeutsches Tischtennis-Städte-Turnier 2018 in Hamburg.

Die Erwartungen an dieses Jubiläum werden entsprechend hoch sein. Ich bin davon überzeugt, dass wir ein tolles Städte-Turnier erleben werden.

(Peter Westphalen)

BerufsSeminare in der Metropolregion Hamburg



Information & Buchung

employee engagement in the reality of global leadership

Die Arbeit am Menschen. People Work. Engagement fördern. Teamwork fördern. Eine berufliche Heimat für den Mitarbeiter schaffen. Das ist die Aufgabe eines Leaders. Wie macht man aus Managern Leading Manager? Aus Leadern noch stärkere Leader? Leadership schafft berufliche Heimat und das Management schafft das Haus.

Für uns gibt es kein schlechter oder besser – beides muss Hand in Hand gehen. Employee Engagement ist der WOW-Faktor für nachhaltige Unternehmensführung. Wie aber verwandelt man Mitarbeiter, die Dienst nach Vorschrift absolvieren in engagierte Leistungsträger? Die Antwort ist Employer Engagement.

Die Formel lautet D.R.E.A.M. of LEADERS®

- D – dedication: die Hingabe zur Aufgabe, mit dem Herzen dabei sein, 24 Stunden am Tag
- R – responsibility: Verantwortung für Entscheidungen, für Mitarbeiter, sich selbst gegenüber
- E – education: die eigene Weiterentwicklung wie auch die der Mitarbeiter
- A – attitude: eine Frage der inneren Haltung und Werte, die gelebt und kommuniziert werden
- M – motivation: Leistungsbereitschaft als Basis allen Tuns

Wer D.R.E.A.M. erfüllt, weiß, was Leadership ist.

Gianni Liscia

18. September

D.R.E.A.M. of LEADERS®

Das Fitnessstraining für eine starke Resilienz

Stress kann zu Burnout führen oder zu Höchstleistungen führen. Entscheidend ist dabei die Einstellung, das zeigen jüngste Forschungen aus der Neurobiologie. Und dennoch – Dauerstress macht krank! Wolfgang Herdlicka zeigt mit seiner „Positiv-Fokus“ Strategie, wie die Resilienz spielend gestärkt werden kann. Die „Positiv-Fokus“ Strategie basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Positiven Psychologie.

- Erleben, wie man mit positiven Emotionen, Herausforderungen gestärkt entgegen tritt
- Lernen, achtsam mit sich und seiner Energie umzugehen, anstatt ständig über seine Belastungsgrenzen zu gehen
- Ressourcen auftanken, indem man die wichtigsten Schlüssel zur Resilienz kennenlernt
- Konkrete Ansätze, wie man handlungsfähig und gesund bleibt, anstatt dem Burnout ins Auge zu schauen

So gestärkt können Chefs ihre MitarbeiterInnen auch in kritischen Phasen gelassen und souverän führen.



Information & Buchung

Wolfgang Herdlicka

21. September

Gut mit Stress umgehen



Information & Buchung

27. November

Matthias Meier

Mehr Umsatz durch Emotionen

Eines der machtvollsten Kommunikations-Werkzeuge

Ganz häufig wissen wir zwar, wie gute Kommunikation funktioniert, wie wir andere optimal ansprechen und selbst überzeugend reden könnten. In der Theorie klappt es prima, doch für die Praxis fehlt häufig die Geduld, das Talent oder die Zeit. Bei diesem Modell geht es genau darum: Durch die klassische Konditionierung werden die Teilnehmer verkopfte Theorie schnell in der Praxis umsetzen können.

Man wird mehr Verständnis für seine eigenen Kommunikationsfallen haben und auch für ungeliebte Kommunikationsstile anderer. Ziel des Seminars ist es ruhiger, überzeugender, charismatischer, eloquenter oder emotionaler auftreten zu können.

Isabel Garcia macht deutlich: „Mir geht es - wie immer - darum, dass Sie authentisch bleiben. Es geht um eine wertschätzende, natürliche Kommunikation. Eine leichte Verbesserung, ohne sich zu verbiegen.“

Isabel Garcia

2. November

Ich kann auch anders

Die 3 Säulen des Verkaufserfolgs

Wie gehirngerechtes Verkaufen funktioniert: „Limbisches System“

- Der Weg zur eigenen Motivation im Vertrieb
- Sicheres Auftreten im Kundengespräch mit der richtigen Körpersprache
- Wie Sie noch mehr zufriedene Kunden erreichen
- Wie man den Kunden „einkaufen“ lässt

Matthias Meier gibt wertvolle Praxistipps an die Hand, die schon am nächsten Tag ausprobiert und umgesetzt werden können!

- sofort für jeden einsetzbar – ohne Vorkenntnisse
- für alle Branchen geeignet
- optimal für alle, die im Kontakt mit Kunden stehen: für den Chef, den Verkäufer, den Telefonverkäufer, den Marketingfachmann, den Servicemitarbeiter, den Kundenbetreuer ...



Information & Buchung

Warum spielen wir Golf?

GOLF] Warum Golf? Das Fragen sich nicht wenige Golferinnen und Golf während der Saison, wenn mal wieder ein Ball im Aus verschwindet, ein Socket einen verzweifeln lässt oder ein Putt mal wieder nicht fällt.

Golf ist komplex, charakterbildend und so vernichtend demütigend, dass selbst den härtesten Geschäftsmann regelmäßig die Tränen kommen. Das eine oder andere Mal möchte man einfach nur sein Bag in den Teich werfen. Aber der Frust dauert meist nur ein paar Stunden, längstens 1–2 Tage, dann setzen wieder die Entzugserscheinungen ein und man muss einfach wieder auf die Wiese. Weil man einfach im Einklang mit der Natur, mit dir gegen dich spielen musst, um dich zu besiegen.

Golf ist schlagartige Meditation. „Die Leute glauben, sie würden Golf mehr genießen, wenn sie besser spielten,“ notierte Joe Parent, der ein Buch über Zen und Golf geschrieben hat: „In Wirklichkeit spielen sie besser, wenn sie Golf mehr genießen.“

Neben dem Spiel gegen sich selber, gibt es aber immer wieder Veranstaltungen, die einfach nur Spaß machen!

Passiert ist das am 21. Juli bei BSV After-Work-Turnier auf der Golfrange Oststeinbek! Bei herrlichem Sonnenwetter, was in diesem Sommer schon eine Sensation ist, haben sich 55 BSVer zu diesem traditionellen 9-Loch Sommerturnier mit anschließendem Grillen getroffen.



Dieses Turnier fand nun mittlerweile schon zum 7. Mal statt, und es wird auch in 2018 eine Fortsetzung geben „Versprochen“!

Nach der Siegerehrung hatten alle mit der untergehenden Sonne einen perfekten Start in das Wochenende! So macht Betriebs-sport einfach nur gute Laune.

Wir freuen uns jetzt auf die letzten Turniere der Saison, am 29.07. im GC Grambek und auf das Finale am 05.08. im Castanea Resort Adendorf.

Weiterhin wünschen wir allen qualifizierten bei den Deutschen Meisterschaften in München viel Erfolg.

Als Ausrichter der nächsten DBSM 2018 haben wir nach 2014 wieder ein Heimspiel. Wir freuen uns auf die Gäste und auf den sportlichen Vergleich mit den anderen Landesverbänden.

Mit sportlichen Grüßen
(Stephan Lapp)



WELLNESS & ERHOLUNG AM MEER

JETZT ANGEBOTE ENTDECKEN UND TERMINE SICHERN

- direkt an der Ostseeküste
- vielfältige Gastronomie
- abwechslungsreiches Freizeitangebot
- Wellness & Spa auf 4.000 qm
- Trainingscamps mit Freizeit-Bonus inklusive

p.P./p. Nacht
ab **44,-**
inkl. Frühstück,
Sauna uvm.

Mehr unter: Tel.: +49 4352 80 - 8077 • gruppen@damp.de
Ostsee Resort Damp, Seeuferweg 10, 24351 Damp • www.ostsee-resort-damp.de



45. internationales Städteturnier im Bowling



BOWLING] To Pingsten, ach wie scheun, treffen sich bowling-spielende Betriebssportler aus drei Nationen zu ihrem jährlichen Städtevergleich. In diesem Jahr war der Betriebs-sportverband Hamburg vom 3. bis 5. Juni Gastgeber für die Mannschaften aus Basel – Berlin – Bremen – Frankfurt – Hamburg und Wien. Wolfgang Großmann und sein Organisationsteam konnten 102 teilnehmende Mannschaften auf der Anlage vom Gilde Bowling Wandsbek begrüßen. Die größte Delegation reiste mit 24 Teams aus Wien an.

Am Pfingstsamstag und -sonntag spielten die Teilnehmer im BSG-Turnier die beste Mannschaft aus.

An beiden Tagen wurde vom frühen Vormittag bis zum späten Abend um jeden Pin gekämpft. So dauerte es dann auch bis 22:30 Uhr bis dann die Sieger feststanden. Es gewann die 4. Mannschaft von den Eisernen Bowlern aus Berlin mit 3.772 Pins vor dem Team SG A 1 Telekom Austria aus Wien mit 3.698 Pins und der Basler Versicherungen 1 aus Basel. Eine besondere Leistung erreichte Reiner Plein von der Bremer Straßenbahn AG. Mit zwölf Strikes hintereinander gelang ihm ein perfektes Spiel von 300 Pins.

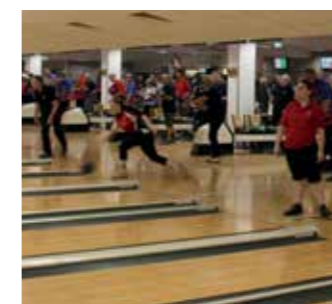
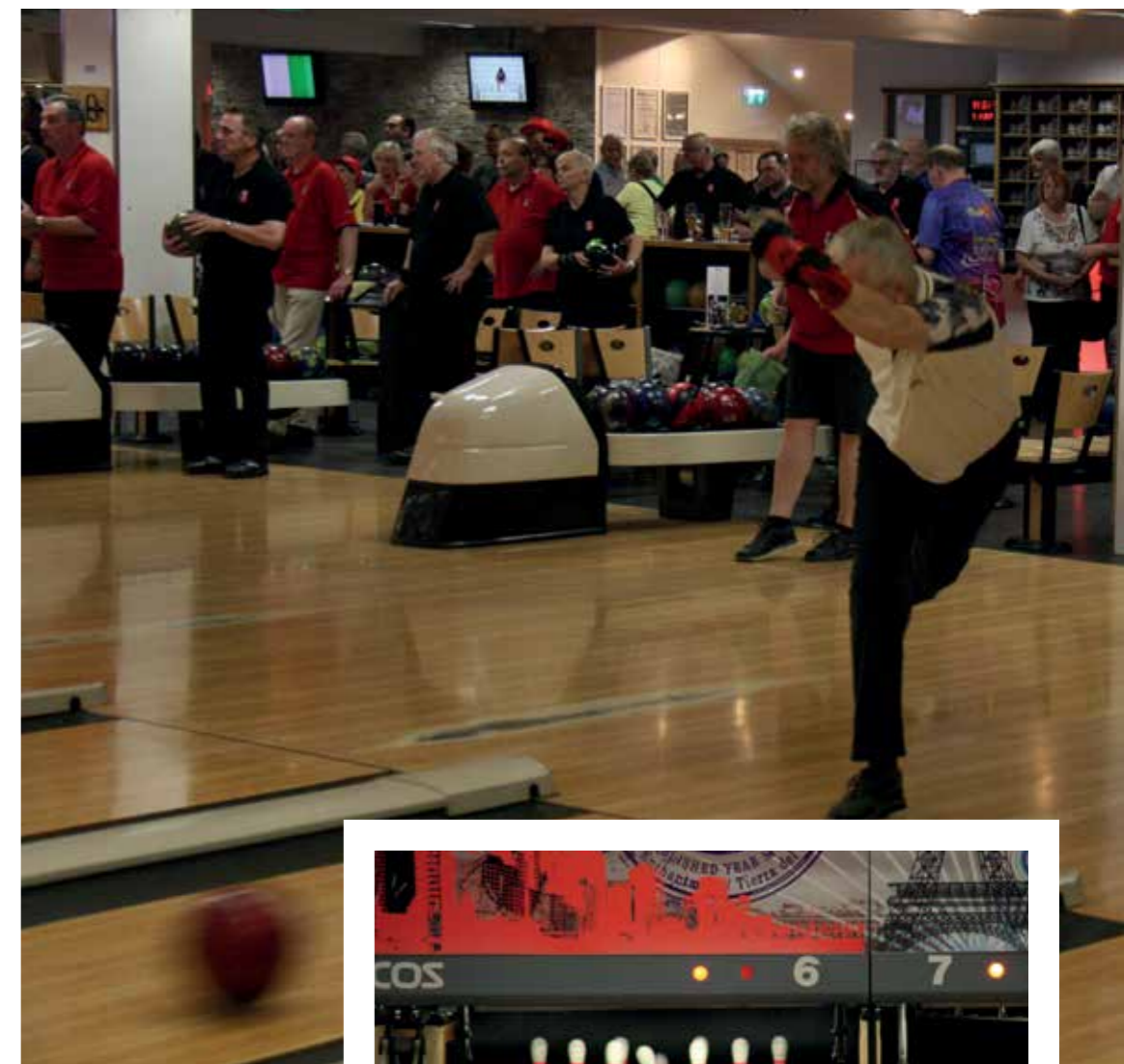
Für einige Spieler und natürlich auch dem Organisationsteam folgte eine kurze Nacht, denn bereits 8:00 Uhr startete am Pfingstmontag der direkte Städtevergleich. Für diesen zweiten Teil des Städteturniers qualifizierten sich die jeweils sechs besten Mannschaften einer Stadt.

Nach der ersten Runde von jeweils drei Teams führte Wien knapp vor Frankfurt und Basel. Mit großer Spannung erwarteten wir also das Finale der jeweils

drei besten Teams. Zusehends füllte sich auch der Zuschauerbereich mit den Fans, jeder Strike und Spare wurde bejubelt. Das Endergebnis sorgte dann doch für eine kleine Überraschung. Es siegten die Bowler aus Berlin mit dem hochdünnen Vorsprung von drei Pins vor Frankfurt und dem Team aus Wien. Die Hambur-

ger Mannschaft erwies sich als guter Gastgeber und belegte den undankbaren vierten Platz vor Basel und Bremen. Ein besonderer Dank geht an Wolfgang Großmann und sein Team, die an allen drei Tagen für einen perfekten Ablauf sorgten. Insbesondere ist Maren Endreß zu danken, die dafür sorgte, dass die Ergebnisse

vorlagen, kaum dass der letzte Pin gefallen war. Ein weiterer Dank gilt aber auch dem Team des Gilde Bowling Wandsbek, das durch seinen engagierten Einsatz ein Turnier ohne wesentliche Störungen ermöglichte. Wir freuen uns schon auf das nächste Aufeinandertreffen 2018 in Wien. (Detlev Smarsly)



Wenn das nicht mal ein Strike wird!

Die Bowling Turniere sind immer gut besucht und bringen allzeit gute Laune auf



Wittenseer
Erfrischter

Wenn Erfrischung, dann von hier.

Isotonisch, kalorienarm, vitaminreich –
und schmeckt auch noch toll. IsoSport Vital
ist der optimale Energiespender für alle,
die ihrem Körper viel abverlangen.
Deswegen gilt wie immer bei Wittenseer:
Erfrischter.



www.wittenseer.de

Stark am wachsen



FRAUENFUSSBALL] Nach 19 Jahren ohne, ist es uns in Hamburg gelungen, im Rahmen des Betriebssport Fußballs wieder eine Kleinfeld-Frauenliga und eine Pokalrunde umzusetzen. Ähnlich wie im übrigen Bundesgebiet gibt es auch in Hamburg kein Unternehmen (Ausnahme wäre der SV Polizei), das ein eigenes Frauenteam im Ligabetrieb organisieren kann. Trotzdem gibt es wie im übrigen Bundesgebiet, mehr als ein Betriebssport Herrenteam, bei denen Frauen zu regelmäßigen Spielen kommen.

In Hamburg haben wir Branchenteams gebildet, d.h. die Branche des Arbeitgebers entscheidet in welchem Team eine Spielerin antritt. So haben sich Mitarbeiterinnen von Banken und Versicherungen im Team „SG Hamburg Finanzen“ zusammengefunden, Frauen vom Norddeutschen Rundfunk, Gruner & Jahr bzw dem Spiegel im Team „SG Hamburg Medien“, Lehrerinnen, Erzieherinnen und Krankenschwestern im Team „SG Hamburg Bildung & Betreuung“, sowie Frauen aus der Luft- und Hafenwirtschaft im Team „SG Hamburg Wirtschaft“. Die Finanzfrauen wurden Meisterinnen nach einer 3er Runde jeder gegen jeden und die B&B Damen holten den Pokal. Die 72 eingesetzten Spielerinnen kommen aus 28 Hamburger Unternehmen.

Auch außerhalb Hamburgs spielen Frauen gerne Fußball, sind aber wegen Job und Familie nicht im Verein, bzw können nicht am regelmäßigen

Trainingsbetrieb teilnehmen. Deshalb möchten wir nun ein Betriebssport Länderpokal im Frauenfußball ins Leben rufen. Die (Auswahl-) Teams bestehen aus Spielerinnen der im entsprechenden Landesverband organisierten Unternehmen. Es gibt keine Altersbeschränkung und keine Leistungsbeschränkung. Bis auf wenige Ausnahmen in der 1. Bundesliga gehen alle Spielerinnen einer geregelten Beschäftigung nach, d.h. wenn Ihr eine Auswahl aus Stadt, Kreis oder Land zusammenstellt, darf jede mitspielen.

Wir wissen von Spielerinnen in Teams in Bremen/Bremerhaven, Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Berlin, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein Westfalen, dem Saarland und Bayern. Das sollte für ein 8 Team Großfeldturnier ausreichen (11 gegen 11). Als Termin planen wir einen Sonnabend in den Herbstferien (konkretes Datum steht noch aus). Sollten Euch Spielerinnen fehlen, können wir auffüllen, Trikots (sofern keine einheitlichen bei Euch im Verband vorhanden) könnten gestellt werden. Ein Rahmenprogramm kriegen wir selbst hin, bei der Suche nach Unterkünften können wir behilflich sein.

Bitte lasst das kurz auf Euch einwirken, und gebt mir bis zum 31. August Bescheid, ob in Euren Verbänden Interesse besteht eine Frauenauswahl zum Turnier zu schicken.

Wenn Ihr Fragen habt, dann meldet Euch.

(Ulli Krastev)



Eine tolle Triathlon-Saison!

TRIATHLON] So viel ist sicher: Triathlon ist Trend! Der Power-Mix aus Laufen, Schwimmen und Radfahren zählt mittlerweile zu den angesagtesten Sportarten überhaupt. Bei uns in der Stadt ist Triathlon bereits eine Erfolgsgeschichte, wo beim Hamburg Triathlon jedes Jahr bis zu 10.000 Sportbegeisterte unterwegs sind. Hier erwartet die Athleten nicht nur die größte Wechselzone der Welt, sondern auch die beste Stimmung auf dem Rathausmarkt. Neuerdings haben wir auch einen echten Ironman in der Stadt, wo über 100 BSV-Athleten gestartet sind. Viele waren richtig gut dabei und kratzten an der Hawaii-Qualifikation, bei anderen war einfach nur Finishen mit einem Lächeln auf dem Gesicht angesagt.



Die schönste Geschichte hat unsere BSG-Triathletin Marion Hahn zu erzählen. Sie hatte sich gemeinsam mit ihrem Sohn angemeldet. Für den Sohnmann sollte es die erste Langdistanz werden. Bei Marion war es bis kurz vor dem Start nicht klar, ob sie starten wird. Der Kopf muss für einen Ironman mindestens so stark sein, wie der Körper. Aber Marion wollte sich den gemeinsamen Start mit ihrem Sohn nicht entgehen lassen.

Sie ist gestartet – und das absolute Glücksgefühl hatte sie, als sie auf Sebastian kurz vor seinem Zieleinlauf gewartet hat. Sie durfte es mitbekommen, wie er ins Ziel gelaufen ist. Danach ist sie selber noch ihre letzten Runden gelaufen, um dann glücklich auf dem Rathausmarkt unter dem Torbogen zu finishen. Am nächsten Tag bei der Siegerehrung wurde neben den Profis die Altersklasse W60 am meisten gefeiert. Zwei tolle Frauen, wie auf dem Foto sichtbar, haben in ihrer Altersklasse als die erfahrensten Triathletinnen den Ironman gefinished. Sie hätten den Hawaii-Slot bekommen. Haben ihn aber jeweils aus persönlichen Gründen nicht angenommen. Dies kam dann der Altersklasse

W40 und damit der Hamburgerin Sonja Barth (BSG Leichtathletik Behrenberg Bank) zu Gute. Solche Emotionen machen unsere Sportart Triathlon zu dem, was wir lieben!

Aber es geht im Betriebssport auch eine Nummer kleiner. Unser „Triathlon“-Beitrag für die Hamburgiade 2017 richtete sich gleichermaßen an Triathlon-Einsteiger, absolute Könnern und zwei Personen, die sich einfach nur ein bisschen Bewegung ver-



schaffen wollten, egal, ob Trainingspartner, Kollegen, Familienmitglieder, Freunde oder Eheleute. „Das Team entscheidet!“ war das Motto unseres diesjährigen DuoSwimRun, bei dem die beiden Teampartner nacheinander die gleiche Strecke schwimmen und jedes Team gemeinsam die Laufstrecke absolvierten.

Besonders klasse war die Beteiligung zahlreicher Väter, die mit ihren Töchtern und Söhnen ein tolles Bild abgaben. Der eine Vater konnte noch locker über Sinn und Zweck von Taschengeldhöhungen plaudern, während der andere Vater von seiner Tochter in jeder Runde etwas mehr angetrieben und an die Grenze der familiären Leistung geführt wurde. Mit den Worten: „Papa, beim Laufen müssen wir uns aber anstrengen“, ging so manches Vater/Tochter Team auf die Strecke. Bejubelt wurde jedenfalls jedes einzelne Team. Schon in der Schwimmhalle herrschte eine tolle Stimmung, bei der jeder Wechsel gefeiert wurde.

Natürlich wurde auch großer Sport geboten: Cecile van der Bent und Kai Christoph Pflingsten von der BSG Lufthansa zeigten einmal mehr, warum sie zu den besten BSV-Athleten gehören und bewältigten die Strecken in einer Fabelzeit. Unser DuoSwimRun

war in unserer BSG-Triathlon-Saison das „Warm-up“ für tolle Meisterschaften und andere Wettkämpfe. Ende Juni vermeldete der Swim & Run in Wedel

dieses Jahr einen Teilnehmerrekord und erstmals im Programm die Betriebssportmeisterschaften im SwimRun. Unter dem Motto: NORDISH BY NATURE wurde 6x geschwommen und 7x gelaufen, alles im selben Outfit mit speziellen SwimRun-Schuhen inkl. Paddles und Pullbuoy oder einfach nur mit Löchern in den Schuhen.

Ein wirklich tolles Event, auf das wir uns schon jetzt im nächsten Jahr freuen. Für unsere erste Saison in neuer Besetzung (Vorsitzender: Frank Hillebrecht (BSG SIGNAL IDUNA), stellv. Vorsitzende: Susann Hübert (BSG TK), Ines Kersten (BSG NDR), Kristin Schützenmeister (BSG Otto), Petra Goebel (BSG Siemens), Carsten Kohlmann (BSG NDR) und Jens Freitag (BSG Lauladen) ziehen wir ein durchweg positives Fazit. Im Jahr des ersten Ironman in Hamburg haben wir die Energie und Begeisterung für den Triathlon-Sport aufgenommen und versucht auch im Betriebssport einen Schritt weiter zu kommen. Wir danken allen Betriebsportathleten und vor allem den Helfern an der Strecke für die wunderschönen Wettkampfmomente und blicken mit tollen Erwartungen in die Saison 2018.

(Ausschuss Triathlon)



Die richtige BKK für Sportler und Betriebe



Philips Gesundheitsuhr
im Start-Bonus

5 Volltreffer für Ihre Gesundheit

- 1 : 0 Bis 120 Euro Bonus
- 2 : 0 Zwei Impfungen, Reise prophylaxe
- 3 : 0 Bis 250 Euro für gesunde Kurse
- 4 : 0 Osteopathie
- 5 : 0 Bis 600 Euro Prämienzahlung

www.continentale-bkk.de


Continentale
Betriebskrankenkasse

Möglichkeit für die genannten Leistungen sind Gesetz und Satzung in der aktuellen Fassung. Bild: BKK Dachverband e.V. | Corbis

Mentales Stressmanagement: Gelassen im Stress mit dem richtigen Mindset

DYNAMIE] Stress macht krank, doch das muss nicht sein. Wie unser Denken unsere Gesundheit beeinflusst.

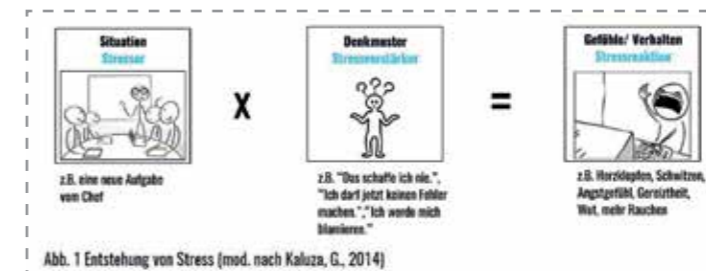
Chronischer Stress gilt als einer der größten Krankmacher. Ständige Erreichbarkeit, Überstunden, Familie und zu wenig Zeit – der innere und äußere Druck wächst. Wer nicht mithalten kann, bleibt auf der Strecke. Zum Leid der eigenen Gesundheit. Übergewicht, psychische Erkrankungen, Rückenschmerzen und Schlafstörungen sind die häufigsten Folgen, mit denen auch Unternehmen wirtschaftlich zu kämpfen haben. Dem aktuellen Gesundheitsreport der DAK zufolge leiden 80 % aller Erwerbstätigen unter Schlafproblemen. Wer müde und erschöpft ist, arbeitet nachweislich unproduktiver und macht Fehler.

Doch warum macht Stress uns auf Dauer krank? Und warum führen gleiche Beanspruchungen von Mensch zu Mensch zu unterschiedlichen Reaktionen? Während "Stress" jahrelang verteuelt wurde, weiß man heute, dass nicht der Stress selbst, sondern die innere Einstellung das Problem ist.

Ausgelöst wird Stress durch sogenannte Stressoren (äußere Reize), die in der Regel als belastend wahrgenommen werden wie z.B. ein Vortrag oder eine volle To-do-Liste (siehe Abb.1).

Zu Stressoren werden Situationen jedoch erst durch die kognitive Bewertung, die von persönlichen Erfahrungen, Ängsten und Bewältigungsstrategien abhängt. Wer in seiner Vergangenheit z.B. schlechte Erfahrungen mit Vorträgen gesammelt hat, wird diese voraussichtlich als negativen Stressor wahrnehmen. Verstärkt wird das Ganze

durch persönliche Denkmuster und Überzeugungen. Stressverstärker wie "Ich kann das nicht" erhöhen den Stress um ein Vielfaches. Je nach Ausprägungsgrad resultiert eine physiologische Stressantwort – die Ausschüttung von Stresshormonen und körperliche Reaktionen wie z.B. Herzklopfen.



Stress ist nicht die Situation, sondern das Ergebnis der persönlichen Bewertung dieser Situation. In Studien konnte gezeigt werden, dass sich die Bewertung von Stress unmittelbar auf die körperliche Stressreaktion auswirkt. Im Vergleich zu Personen mit einer positiven Einstellung zu Stress wiesen jene mit einer negativen Einstellung stärkere körperliche Stressreaktionen und mehr chronische Stresssymptome wie z.B. Verspannungen oder Schlafprobleme auf.

Veränderungen zu einem "Stress ist hilfreich" – Mindset führten zu signifikanten Verbesserungen von Gesundheit und Arbeitsleistung – trotz Stress! Die körperliche Stressantwort war zwar da, allerdings nicht so intensiv und lange. Und das funktionierte allein dadurch, dass die Probanden gelernt haben, ihre Stressreaktion wie (pochendes Herz) als hilfreich zu bewerten. Denn der Körper bereitet sich auf eine bevorstehende Aktion vor, indem er wertvolle Energie freisetzt. Die amerikanische Gesundheitspsychologin Kelly McGonigal plädiert daher für ein Umdenken, demzufolge Stress nicht als Feind, son-

dern als Freund anzusehen ist. Eine veränderte Einstellung zu Stress ändert die Stressreaktion im Körper.

In 3 Schritten zum richtigen Mindset

Wer Stress erfolgreich managen möchte, sollte dort ansetzen, wo Stress entsteht: im Kopf.

per freigesetzte Energie zielgerichtet und wirkungsvoll nutzen. Er wird auch größere Herausforderungen souveräner meistern und sich an seinem persönlichen Wachstum bei mentaler und körperlicher Gesundheit erfreuen. Worauf also noch warten, her mit dem Stress!

(Sabrina Haase)

dyna-me.com
personal-coaching.de

Facebook: <https://www.facebook.com/dynamegmbh>
Instagram: <https://www.instagram.com/dyna.me>

Über die Autorin Sabrina Haase: Mental Coach, Gesundheitsexpertin und GF der DynaMe GmbH, einem jungen Hamburger Unternehmen für Betriebliche Gesundheitsförderung. Sie studierte Sportwissenschaft und Psychologie und hat sich auf die Motivationspsychologie und Stressprävention spezialisiert. Seit der Gründung von DynaMe in 2015 berät und coacht sie Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeiter, die ihre Gesundheit, Resilienz und Produktivität effektiv steigern möchten.

Das bedeutet, sein Mindset mit den Überzeugungen und Glaubenssätzen zu verändern, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Dazu verhelfen drei Strategien, die im mentalen Stressmanagement und Mindset-Training erfolgreich eingesetzt werden:

1. Positive Einstellung zur Stressreaktion entwickeln – Neubewertung körperlicher Reaktionen wie Herzklopfen: "Stress schenkt mir Energie für meine Leistung"
2. Umprogrammieren des Mindset – kognitive Umstrukturierung von dysfunktionalen in funktionale Denkmuster und Glaubenssätze: "Ich schaffe das!"
3. Loslassen von belastenden Gedanken mit Hilfe von Achtsamkeitsmeditationen – weniger kognitive Bewertungen und reduzierte körperliche Stressreaktion

Wer Stress als Herausforderung statt als Einschränkung bewertet, kann die im Kör-



Übungen für den Arbeitsalltag

Wiederholen Sie jede Übung drei Mal.

1 WANDSITZ

Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand, sodass lediglich der Rücken und das Gesäß die Wand berühren. Als nächsten rutschen Sie an der Wand soweit runter, dass Sie an der Wand eine Sitzposition einnehmen. Die Beine sind im 90°-Winkel aufgestellt. Diese Position halten Sie für 20 Sekunden (oder länger).



2 LIEGESTÜTZ AN DER WAND



Stellen Sie sich vor eine Wand und legen Ihre Hände auf Schulterhöhe an der Wand ab. Je weiter die Beine von der Wand entfernt sind, desto schwieriger wird die Übung.



Von hier aus führen Sie Ihre Nase zur Wand und knicken dabei in den Ellenbogengelenken ein. Im nächsten Schritt drücken Sie sich in die Ausgangsposition zurück. Das Ganze wiederholen Sie 5 Mal

Urlaub auf Balkonien und Terrassen – wie schön!

REZEPT Es ist schön, in der Urlaubszeit an aufregende Orte zu reisen, etwas Neues zu entdecken und den eigenen Horizont zu erweitern. Aber nicht für jeden Geschmack ist dieses das Richtige! Manche reisen auch sehr gern zu den gleichen Orten, ohne gelangweilt zu sein, sondern weil es der Kraftort ist, um die eigenen Batterien wieder aufzuladen. Doch dafür muss man manchmal gar nicht verreisen, sondern kann es sich auf dem eigenen Balkon oder der Terrasse gut gehen lassen. Ein richtig gutes Essen könnte dann die kulinarische Reise sein, mit dem man jeden Ort besuchen kann. Im Urlaub mit viel Zeit neue Rezepte auszuprobieren, ist eine gute Idee! Wieso nicht mal über den Markt schlendern, tolle Kräuter, Gemüse und anderes Leckeres kaufen und dann mit viel Mühe zubereiten? Dazu den Tisch schön herrichten mit Tischdecke, passenden

Servietten, sommerlichen Blumen, leuchtenden Kerzen und – sofern gewünscht – der richtigen Musik. (Die Sonne und ihre Wärme werden jetzt mal tollkühn von mir vorausgesetzt.)

Zubereitung:

1. Die getrockneten Tomaten, Artischocken, Oliven, Salami und Käse aus den Packungen nehmen und etwa 30 Minuten warm werden lassen. So entfalten Sie ihren vollen Geschmack.
2. Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
3. Paprika waschen und in etwas breitere Streifen schneiden.
4. Karotten schälen, quer halbieren und in dünne Streifen schneiden.
5. Champignons putzen (ohne Wasser!) und nach Belieben den Stiel entfernen.
6. Auf einem Backblech das Öl verteilen. Darauf das grobe Salz und die italienischen Kräuter

Zutaten für 2-4 Personen:

zubereitet kaufen: jeweils einige getrocknete Tomaten, Artischocken, grüne und/oder schwarze Oliven und einige Scheiben italienische Salami
1 (Büffel-) Mozzarella
1 EL Crema di Balsamico
8 EL Italienisches Olivenöl
2 EL Italienische Kräuter (getrocknet)
1 gelbe Paprika
2 Karotten
einige Champignons
1 frische Tomate

einige Blätter Basilikum
1 Stück Bergkäse
1 EL grobes Salz
nach Belieben: Wein, z.B. ein Primitivo

Küchenmaterial:

einige Servierteller
1 Schneidebrett
1 Gemüsemesser
1 Sparschäler
2 EL

verteilen. Darauf die Paprika- und Karottenstreifen sowie die Champignons geben.
7. Das Gemüse im Ofen für ca. 15-20 Minuten backen. Aufpassen, dass es nicht verbrennt!
8. In der Zwischenzeit die Tomate und den Mozzarella in Scheiben schneiden. Auf einem Teller abwechselnd den Mozzarella, Tomate und Basilikumblätter anrichten. Darüber dekorativ Crema di Balsamico geben.

9. Die anderen Zutaten – getrockneten Tomaten, Artischocken, Oliven, Salami und Käse – neben dem Mozzarella-Tomaten anrichten.
10. Anschließend das gebackene Gemüse dazugeben. (Dieses könnte auch schon am Vortag vorbereitet werden).

(Heike Niemeier)



HDI- Sportversicherung

Erweiterung des Versicherungsschutzes für Segelsportler

Der Versicherungsschutz im Bereich Haftpflichtversicherung wurde erweitert um die Wassersport- Haftpflichtversicherung als berechtigter Führer fremder, durch den BSV oder seinen Mitgliedern gemieteter Segelboote im Inland, sofern nicht Deckung über eine andere Wassersport- Haftpflichtversicherung des Eigentümers bzw. Vermieters besteht. Wie bereits in der Vergangenheit besteht darüber hinaus weiterhin Wasser-

sport- Haftpflichtversicherungsschutz für eigene Segelboote der Betriebssportgemeinschaften.

Als Halter motorisierter Wasserfahrzeuge jedoch nur dann, wenn sie für die ordnungsgemäße Durchführung von satzungsgemäßen Veranstaltungen als Begleitfahrzeuge eingesetzt werden.

Bei Interesse wenden sie sich einfach an die BSV- Geschäftsstelle.

* jedoch ohne Teilnahme an lizenzpflichtigen Wettbewerben zur Erzielung von Höchstgeschwindigkeiten

Angebot für Motorsportler

Motorsportler (biker, kart- Fahrer, etc.) und Luftsportler genießen nur einen eingeschränkten Versicherungsschutz in der Sportversicherung (keinen Unfallschutz während des Ausüben des Sportes). Ab sofort besteht die Möglichkeit einen Tarif inkl. erweitertem Unfallschutz während des Fahrens* abzuschließen. Für einen Jahresbeitrag von 16,80 € einschließlich 19% Versicherungssteuer je Mitglied besteht folgender Unfallschutz

Tarifgruppe 7 „R“

Invalidität:	90.000 €
max. Leistung:	180.000 €
im Todesfall: min.	10.000 €
Heilkosten:	2.500 €
Bergungskosten:	10.000 €
Krankenhaus-Tagegeld	15 €

Alle Leistungen in den anderen Versicherungsarten entsprechen der Tarifgruppe Fünf. Dieses neue Angebot gilt bereits für die bevorstehende Saison und für vollständige Sportlergruppen der entsprechenden Sportarten ihrer BSG.



HDI

Bei uns sitzen Sie nicht auf der Reservebank. Wir bieten Fußballern und Vereinen umfassenden Schutz in allen Bereichen.

Sie haben Fragen?
Dann rufen Sie gleich an:

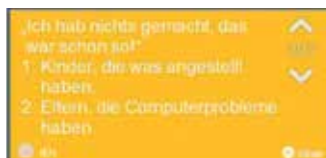
HDI Generalvertretung

Klaus-Dieter Klimpel
Spezialagentur für Firmen, Freiberufler & Sportler
Kampmoortwiete 14
22117 Hamburg
Telefon 040 71401014
Telefax 040 71401015
Mobil 0172 2402409
klaus-dieter.klimpel@hdi.de
berater.hdi.de/klaus-dieter-klimpel



Generation Z – Die digital Natives

NEUE GENERATION] Die erste Generation, die komplett digital aufgewachsen ist und die Welt ohne Internet nicht kennt. Sie erobert nun den Arbeitsmarkt – mit etwas ungewöhnlichen, aber nicht durchgängig schlechten Eigenschaften. Doch beginnen wir woanders. „Binge Watching“ und „Jodeln“ sind nur zwei Begriffe unter denen man sich, als nicht „Gen Z“, kaum etwas vorstellen kann. Begriffe, die den Eltern den Kopf zerbrechen. Jodeln ist eine Art soziales Netzwerk, in dem man einen Tweet über das Studium, die lästige Warterei am Bahnhof oder einfach über sein Essen, in die Umgebung jodelt. Man teilt ein Ereignis, ein Erlebnis oder einfach etwas Humor.



www.buzzfeed.com

Es lässt sich grundsätzlich sagen, dass sie sich über den materiellen Besitz definieren und auch höherstehenden Personen meist auf Augenhöhe begegnen, dabei leider aber oft nicht mit dem nötigen Respekt. Es sind keine Team-Player, sondern Einzelkämpfer, die etwas tun, um ihren Vorteil daraus zu ziehen. Die Gen Z ist

Jodeln gehört für die Gen Z genauso dazu wie Binge Watching, was so viel wie „Komaglotzen“ heißt und das Schauen einer Serie in einem Stück oder mehrere Folgen am Stück beschreibt. Für die einen befremdlich und für die Anderen Alltag. Die Gen Z ist definitiv Technik affin und in allen Social Media-Kanälen vertreten. Für die älteren Generationen sehr praktisch, da man von seinen Kindern noch etwas lernen kann, falls diese die Geduld finden es in Ruhe zu erklären. Denn eines ist die Gen Z nicht: geduldig, anderen ihr Wissen in Ruhe zu vermitteln.

Die Generation Z wird auch als Generation der „Radikalen Egoisten“, „Verwöhnt“ oder als „Materialistische Monster“ bezeichnet. Doch was ist da dran? Durch das Nutzen der Smartphones, bereits in der Grundschulzeit, werden sie ganz anders groß und besitzen großes Selbstbewusstsein.

geprägt durch das Verlangen International zu studieren, die Welt zu erkunden und so viel sehen zu können, wie möglich.

Sie erwarten hohe materielle Standards, und wenn sie mit ihrer Arbeit vor dem Feierabend fertig sind, gehen sie einfach früher nach Hause, anstatt den Chef nach weiteren Aufgaben zu fragen, denn sie haben ja alles erledigt.

Diese Informationen sollten sich Unternehmen bewusst machen. Ohne das „Mitgehen mit der Zeit“ wird es für Unternehmen immer schwerer neue Auszubildende zu finden, da sie schlichtweg als „unattraktiv“ in den Augen der Gen Z wahrgenommen werden. Tatsache aber ist, die Generation Z scheint mit der ganzen Welt vernetzt zu sein und zeigt eine dauerhafte Online-Präsenz. Hier können Unternehmen durchaus profitieren. Die Technologie ist in der Generation Z in jedem Lebensbereich integriert und daraus folgt ein hoher Anspruch an moderner Aus-

stattung und auch dem Internetzugang am Arbeitsplatz.

Das Privatleben der Generation Z hat einen hohen Stellenwert, im Gegenzug dazu sind sie sehr darauf bedacht, sich ihren Lifestyle auch ermöglichen zu können und fordern kontinuierlich Feedback, welches sie auch durch die Social Media-Kanäle gewohnt sind.

Die Generation Z braucht, um sich für einen Arbeitgeber oder eine Ausbildung zu entscheiden, definitiv finanzielle Anreize und Fortbildungsangebote, da sie sonst eine Art Ohnmachtsgefühl haben, nichts tun bzw. nicht weiter kommen zu können.

Wenn man sich mit dieser Generation auseinandersetzt und weiß, was die Wertevorstellung sind, bekommt man einen starken Mitarbeiter, mit vielfältigen Einsatzmöglichkeiten, der über die Fähigkeit verfügt, Kontakte in der ganzen Welt zu halten und das Unternehmen im Bereich Social Media voran zu bringen.

(Jana Schippmann und Nicola Scheffler)



- MERKMALE**
- ▶ ständige Nutzung von Smartphones
 - ▶ durchgehende Präsenz in sozialen Netzwerken
 - ▶ definieren sich über materiellen Besitz
 - ▶ Smartphones bereits in der Grundschule
 - ▶ Einzelkämpfer



Externe betriebliche Gesundheitsvorsorge mit dem GesundheitsTicket

Das **GesundheitsTicket** ist das bei über 6.000 Gesundheitspartnern akzeptierte Zahlungsmittel für Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, die von den Beschäftigten außerhalb ihrer Arbeitsstätte direkt bei unseren Partnern in Anspruch genommen werden.

Dazu gehören u.a. Präventions- und offene Kurse, Online-Angebote, Coaching, Personaltraining, Physiotherapie und Massagen.

Jeder Mitarbeiter kann selbst seine Vorsorge wählen und bezahlt mit seinem GesundheitsTicket – außerhalb des Unternehmens und in seiner Freizeit.

Werden Sie **Partner** unseres WIN-WIN-Netzwerkes!

Gerne beraten wir Sie!

☎ 0335 23 38 61 98
für Unternehmen

☎ 030 94 89 33 48
für Gesundheitspartner

☎ 030 - 94 89 33 48
✉ info@gesundheitsticket.de
🌐 www.gesundheitsticket.de

📍 **GesundheitsTicket GmbH**
Deutsches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsvorsorge
Robert-Rössle-Str.10 • 13125 Berlin • Haus D 79



Erfolgsfaktor Mitarbeitergesundheit BGM – so funktioniert es richtig

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist vor dem Hintergrund des drohenden Fachkräftemangels ein wichtiger Wettbewerbsfaktor für Unternehmen, welche die Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft ihrer Belegschaft langfristig sichern wollen.

Eigene Kompetenzen im Unternehmen aufbauen

Durch die Qualifikation Ihrer Mitarbeiter zu BGM-Experten erhalten Sie ein auf Ihr Unternehmen zugeschnittenes BGM-Konzept, das auch unternehmensspezifisch weiterentwickelt werden kann. Hierfür bieten die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement DHfPG und die BSA-Akademie, zwei renommierte und durch den Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM) zertifizierte Bildungsinstitute mit über 30 Jahren Erfahrung in der Qualifikation von Fach- und Führungskräften, die passenden Bildungslösungen: von nebenberuflichen und modularen BSA-Lehrgängen bis zu den dualen Bachelor- und Master-Studiengängen an der staatlich anerkannten DHfPG.



Qualifikationen bieten hohe Flexibilität

BSA-Lehrgänge:

Fernunterricht und kompakte Präsenzphasen

Duale Bachelor-Studiengänge und Master-Studiengänge:

Fernstudium mit kompakten Präsenzphasen. Bei den Bachelor-Studiengängen ist zusätzlich eine betriebliche Ausbildung integriert.

Alle Präsenzphasen finden an regionalen Lehrgangs- und Studienzentren statt.

Ihre Vorteile

- Qualifikation bei erfahrenen BGM-Bildungsinstituten
- Flexible und auf die Bedürfnisse des Unternehmens zugeschnittene Qualifikationsmöglichkeiten
- Optimale Kombination von beruflichen Verpflichtungen und Qualifikation durch flexibles Studien- und Lehrgangssystem
- Direkte Umsetzbarkeit der Studien- und Lehrgangsinhalte in die betriebliche Praxis

Weitere Informationen:
+49 681 6855 143
www.dhfg.de/personal



Gesundheit im Betrieb selbst gestalten

Bauen Sie durch die Qualifikation Ihrer Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen eigene Kompetenzen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement auf und sichern Sie so die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.

Ihre Qualifikationsmöglichkeiten

Entscheiden Sie selbst, welche Qualifikationsmöglichkeit für Ihr Unternehmen am besten geeignet ist:

Nebenberufliche BSA-Lehrgänge, z. B.

- Fachkraft BGM mit IHK-Zertifikat
- Betrieblicher Gesundheitsmanager
- Gesundheitsexperte für KMU

Duale Bachelor-/Master-Studiengänge, z. B.

- Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement
- Master of Arts Prävention und Gesundheitsmanagement

Tel. +49 681 6855 143 • www.dhfg.de/personal

 Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

 BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Kontakte auf einen Blick:

PRÄSIDIUM

Meyer, Bernd (Präsident)
Tel. 04101 - 588 26 63
Königstieg 9, 25469 Halstenbek
willmey@t-online.de

Rixen, Erwin (Vizepräsident)
Tel. 040 - 713 11 23
Möllner Landstraße 54 d,
22113 Oststeinbek
erwin.rixen@t-online.de

Wabner, Klaus (Referent für Finanzen)
Tel. 040 - 789 160-12
Goldbekufer 32, 22303 Hamburg
k.wabner@peute.de

Finnern, Liane
(Referentin für Öffentlichkeitsarbeit)
Mob. 0174 - 944 07 75
Finkenstieg 26, 25335 Elmshorn
l.finnern@web.de

Fülscher, Helga (Sportreferentin)
Tel. 040 - 59 76 55
Struckholt 4, 22337 Hamburg
h.u.h.fue@arcor.de

Smarsly, Detlev (Sportreferent)
Tel. 040 - 551 76 45
Seesrein 10b, 22459 Hamburg
bsv-hh@smarsly.com

Krastev, Ulli (Sportreferent)
ukrastev@bacardi.com

N.N. (Referent für Gesundheit)

Landmesser, Gerhard
(Referent für Rechtsangelegenheiten)
Tel. 040 - 32 32 83 15
Esplanade 40, 20354 Hamburg

BSV-GESCHÄFTSFÜHRER

Lengwenat-Hahnemann, Ulrich
(Geschäftsführer)
Tel. 040 - 21 98 821-0
Wendenstr. 120, 20537 Hamburg
ulrich.lengwenat-hahnemann@bsv-hamburg.de

EHREN RAT

Aurin, Ingo (Sprecher)
Tel. 04103 - 38 06
Ingo.aurin@hamburg.de
Friedhofsweg 38 c
25488 Holm

Christoffers, Alfred
Holdhoff, Alfred
Inselmann, Uwe
Klages, Bernd
Siedhoff, Johannes
Vielhauer, Hans-Günther

BERUFUNGS AUSSCHUSS

Moos, Ansgar (Vorsitzender)
Tel. 040 - 721 43 37
Möörkenweg 10, 21029 Hamburg
ansgar.moos@gmx.de

Augsburg, Günter (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 523 75 33
Hermann-Löns-Weg 39
22848 Norderstedt

Breuer, Dieter
Hagendorf, Sieglinde
Matthiessen, Uwe

BETRIEBSSPORT-CASINO

Marsch, Karsten
Tel. 040 - 23 68 72 40
Wendenstraße 120, 20537 Hamburg
www.betriebssportcasino.de

AUSSCHÜSSE

Badminton
Neumann, Carsten (Vorsitzender)
Tel. 040 - 70 10 49 36
Höpenstraße 83, 21217 Seevetal
casaneumann@gmx.de

Salzer, Jörg (stv. Vorsitzender)
Tel. 04162 - 900 633
Mob. 0171 - 35 92 361
josa@kabelmail.de

Bowling
Großmann, Wolfgang (Vorsitzender)
Tel. 040 - 64 94 02 10
Fax 040 - 64 94 02 11
Hirsekamp 25, 22175 Hamburg
ws.grossmann@t-online.de

Schmoock, Sigrid (stv. Vorsitzende)
Tel. 040 - 23 666 272 (g)
Tel. 040 - 722 54 07
Reinskamp 20, 22117 Hamburg

CASTING

Walther, Michael (Vorsitzender)
Tel. 040 - 640 64 60
Kunastr. 22
22393 Hamburg
casting_bsv@email.de

N.N. (stv. Vorsitzender)

Chorsingen

Otto, Peter (Vorsitzende)
Tel. 040 - 82 67 51
ip.otto@gmx.de

Schalk, Sigrid (stv. Vorsitzende)
sigridschalk@alice-dsl.de

DRACHENBOOT

N.N. (Vorsitzender)

N.N. (stv. Vorsitzender)

Faustball

Frohwirt, Holger (Vorsitzender)
Tel. 040 - 608 41 58
Blaubeerenstieg 18, 22397 Hamburg

Andrae, Günter (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 551 14 76
Fax 040 - 55 54 95 21
Turonenweg 42, 22459 Hamburg
gandrae@arcor.de

Fitness und Gesundheit

Scheffler, Nicola
Tel. 040 - 219 88 21 12
BSV Geschäftsstelle
nicola.scheffler@bsv-hamburg.de

Fußball

Rohde, Roland (Vorsitzender)
Tel. 040 - 21 98 821-0
Vattenfall Sportvereinigung Hamburg e.V.
fussball@bsv-hamburg.de

Klein, Thomas (stv. Vorsitzender)
BSG BWVL / HPA
fußball@bsv-hamburg.de

Fußball-Schiedsrichter

Meyermann, Manfred (Vorsitzender)
Tel. 040 - 21 98 821-0
Fussball-schiris@bsv-hamburg.de

Stiehl, Manfred (stv. Vorsitzender)
Manfred.stiehl@alice-dsl.de

Golf

Lapp, Stephan (Vorsitzender)
Tel. 040 - 46 00 87 85
stephan.lapp@gmx.de

Schaller, Jochen (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 47 81 53
jooochen@aol.com

Handball

Melcher, Reiner (Vorsitzender)
Tel. 04101 - 404 850
Heideweg 104 a, 25469 Halstenbek
r-melcher@t-online.de

Maack, Horst (stv. Vorsitzender)
Tel. 04532 - 51 83
Amselweg 40, 22941 Bargtheide

Kartsport

Schemion, Holger (Vorsitzende)
Mob. 0172 - 157 68 20
holger@schemion.de

Tahl, Sandra (stv. Vorsitzende)
Tel. 040 - 30 11 13 65
sandra.tahl@bv-industries.com

Kegeln

Selvert, Monika (Vorsitzende)
Tel. 040 - 429 178 60
Fax 040 - 429 178 61
Birkenau 10, 22087 Hamburg
m.selvert-sportkegeln@gmx.de

van Remmen, Karin (stv. Vorsitzende)
Tel. 040 - 54 64 24
Nienredder 11a, 22527 Hamburg
karin.van.remmen@gmx.de

Leichtathletik

Orlowski, Bernd (Vorsitzender)
Tel. 040 - 89 59 44
Woyrschweg 37, 22761 Hamburg
orlowsbvh@t-online.de

Schröder, Birger (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 4156 23 54 (g)
b.schroeder@ndr.de

Radsport

Schwarz, Manfred (Vorsitzender)
Tel. 040 - 401 658 35
Fax 040 - 51 31 14 84
radmanne@gmx.de

Bruder, Christian (stv. Vorsitzender)
Mob. 0151 - 10 81 44 06
ch.bruder@ndr.de

Rudern

Reidt, Armin (Vorsitzender)
040 - 4124 70 70 (g)
Armin.reidt@si-bausparen.de

Schach

Kaliski, Achim (Vorsitzender)
Tel. 040 - 4 28 04 22 43
Achim.Kaliski@arcor.de

Maifeld, Uwe (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 4 28 88 07 29
uwe.maifeld@hamburg.de

Schwimmen

Piekuszewski, Jan (Vorsitzender)
Tel. 040 - 30 01-27 38
schwimmen@bsv-hamburg.de

Quade, Andreas (2. Vorsitzender)
Tel. 040 - 63 76-24 40
Fax 040 - 63 76-25 59
Überseering 45, 22297 Hamburg
Andreas.quade@bsv-hamburg.de

Segeln

Burmester, Jürgen (Vorsitzender)
Tel. 040 - 700 944 6
0407009446@online.de

Roubal, Hans-Georg (stv. Vorsitzender)

Skat

Marco Bunke (Vorsitzender)
Tel. 040 - 63 76 23 54
marco.bunke@ergo.de

Klaus Fandrich (stv. Vorsitzender)
k-fandrich@versanet.de

Sportschießen

Rosenfelder, Helmut (Vorsitzender)
Tel. 040 - 64 73 819
Mob. 0160 - 585 94 33
Fax 03212 - 736 86 37
Grömitzer Weg 24 b, 22147 Hamburg
helmutrosenfelder@web.de

Feil, Thorsten (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 65 80 32 61 (g)
Tel. 04192 - 81 64 56
Fax 012125 - 347 50 24
Lessingstraße 24f, 24576 Bad Bramstedt
ts.fe@web.de

Squash

Soltwedel, Torsten (Vorsitzender)
Mob. 0176 - 48 17 56 82
tsoltwedel@aol.com

Wagener, Ingo (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 535 95 224
ingo.wagener@norderstedt.de

SUP (Stand Up Paddling)

Tel. 040 - 28 51 59 96
Center-Phone: 01575 - 488 30 83
sup@elbgaenger.de

Tennis

Siopiros, Maren (Vorsitzende)
SV Signal Iduna
Maren.siopiros@bsv-hamburg.de
Mob. 0176 - 39 38 18 16

Wende, Wolfram (stv. Vorsitzender)
IBM-Club
Wolfram.wende@bsv-hamburg.de
Mob. 0171 - 550 76 90

Tischtennis

N.N. (Vorsitzender)

Peter Westphalen (stv. Vorsitzende)
Tel. 040 - 422 07 07
westphalen.bsvt@gmx.de

Triathlon

Hillebrecht, Frank (Vorsitzender)
Tel. 040 - 658 65 226
Frank.Hillebrecht@bsv-triathlon.de

Hübert, Susann (stv. Vorsitzende)
Tel. 04103 - 88 99 3
susann.huebert@bsv-triathlon.de

Volleyball

Kaspereit, Thilo (Vorsitzender)
Tel. 040 - 790 22 44 03
thilo.kaspereit@vattenfall.de

Schmidt, Michael (stv. Vorsitzender)
mschmidt.21031979@gmx.de

www.bsv-hamburg.de

*„Deutschlands größte regionale Wirtschaftsmesse
für Unternehmer, Geschäftsführer und Entscheider!“*

B2B NORD

2. November 2017

10 bis 17 Uhr

**MesseHalle
Hamburg-Schnelsen**

**Jetzt den QR-Code scannen
und die kostenlose Eintrittskarte downloaden!**

