

# BETRIEBSSPORT VERBAND HAMBURG

◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit



**BSV  
HAMBURG  
WÜNSCHT  
EINE FROHE  
ADVENTS-  
ZEIT**

AKTUELL:  
VERLEIHUNG  
„BETRIEBSSPORT  
MERKUR“

SPORTLICH:  
STÄDTE-  
VERGLEICH  
IM KEGELN

GESUND:  
ÜBUNGEN FÜR  
DEN ARBEITS-  
ALLTAG



# oohh!



Schöne Erinnerungen beginnen hier.  
07. - 11. Feb. 2018



**PARTNERLAND 2018  
DÄNEMARK**



Die FreizeitWelten der Hamburg Messe:



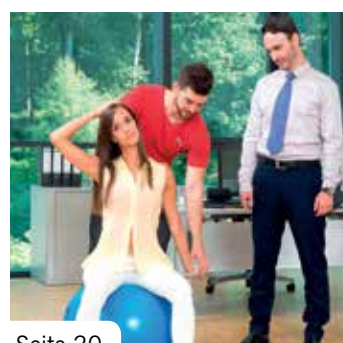
oohh-freizeitwelten.de



Seite 08



Seite 11



Seite 20



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](mailto:info@bsv-hamburg.de)

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist: **19. Januar 2018**  
Änderungen behält sich die Redaktion vor.

## FOTOS

In dieser Ausgabe wirkten u.a. mit:

Thomas Metelmann (S.7)  
Sabrina Haase (S. 29)  
Konrad Erdtmann (S. 10)  
Bernd Orłowski (S.11)

## 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](mailto:info@bsv-hamburg.de)  
[www.bsv-hamburg.de](http://www.bsv-hamburg.de)

**Bankverbindung:**  
Deutsche Bank  
IBAN DE05 2007 0000 0016 0960 00  
BIC DEUTDE33XXX

**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@janes-project.de](mailto:backhaus@janes-project.de)

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

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

## AKTUELL

<b>GRUSSWORT</b> Bernd Meyer	04
<b>GEBURT</b> Nachwuchs im Hause Iversen	05
<b>SPORTAUSSCHUSS</b> Sportausschuss wählt Sportler/-innen und Mannschaften des Jahres	05
<b>STECKBRIEF</b> Carola Dittmer	05
<b>VERLEIHUNG</b> Gewinner des BetriebsSport-Merkurs	07
<b>NACHRUF</b> Klaus Wittnebel Jürgen Gerhard Elisabeth Fitz	07
<b>RECHT</b> Aufwandsentschädigung kann Vergütung sein! Oder: Die Wortwahl alleine ist nicht entscheidend!	09

## SPORTLICH

<b>RUDERN</b> BSV Ruderregatta 2017	10
<b>LEICHTATHLETIK</b> Deutsche BetriebsSportmeisterschaften im UNESCO-Weltkulturerbe	11
<b>TISCHTENNIS</b> 2018 – Das wird ein Tischtennis-Jahr	12
<b>KEGELN</b> 57. Städtevergleich Hamburg – Berlin	14
<b>KEGELN</b> Erfolgreiche Deutsche BetriebsSportmeisterschaft Kegeln	15
<b>LEICHTATHLETIK</b> Wir begrüßen die diesjährigen Finalisten der Deutschen Firmenlaufmeisterschaft	15

## GESUND

<b>DHFPG</b> Fach- und Führungskräfte qualifizieren – Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement	20
<b>PSYCHE UND ARBEIT</b> Burnout – Interview mit Prof. Dr. Matthias Burisch	23
<b>BGM</b> Betriebliche Gesundheitsförderung mit dem BetriebsSportverband Hamburg	25
<b>ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG</b> Rückbeuge und Schultern	26
<b>REZEPT</b> Schokolade, Wein und Tee – Welch ein Genuss	26
<b>PLAYFIT</b> Ein Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung	28
<b>AZUBITAG</b> Sport macht Spaß und stärkt den Zusammenhalt!	29

## INFORMATIV

<b>KONTAKTE AUF EINEN BLICK</b>	31
---------------------------------	----



## Liebe Betriebssportlerinnen, liebe Betriebssportler, liebe Partner und Freunde des BSV Hamburg!

**GRUSSWORT ]** Mit der Durchführung der 2. Hamburgiade vom 10. –14. Mai 2017 ist dem BSV Hamburg die Durchführung einer Sportveranstaltung gelungen, an der über 3.000 Aktive in über 30 Sportarten teilgenommen haben. Voraussetzung für diesen Erfolg war die Bereitschaft unserer Sportausschüsse, sich an der Durchführung der Hamburgiade aktiv zu beteiligen und damit diese als Werbung für den Betriebssport und ihre eigene Sparte zu nutzen.

Dies allein hätte allerdings nicht gereicht, um die Hamburgiade auch unter finanziellen Gesichtspunkten durchzuführen. Nur durch eine Vielzahl von Sponsoren war es möglich, die dafür notwendigen Voraussetzungen zu schaffen.

Nachdem wir uns bei allen Sponsoren bereits in der 3. Ausgabe unseres Magazins bedankt haben, möchte ich an dieser Stelle noch einmal das besondere Engagement der Continental BKK hervorheben, die durch ihr Sponsoring eine Entscheidung zur erneuten Durchführung der Hamburgiade möglich gemacht hat.

Ich danke allen Mitgliedern der Ausschüsse und allen Unterstützern in den Sparten sehr herzlich für ihr Engagement und schließe in den Dank die Angehörigen mit ein, ohne deren Verständnis ein Ehrenamt nicht wahrgenommen werden kann.

Weitere Themen, mit denen sich das Präsidium des BSV Hamburg erneut befasst hat, sind die Errichtung der Sportanlage durch

die Privatschule Phorms, die bis zum Ende des Jahres abgeschlossen ist. Verzögerungen hat es leider bei der Errichtung der Golf-Indoor-Anlage gegeben. Wir können jetzt davon ausgehen, dass der Spielbetrieb im 1. Quartal 2018 aufgenommen werden kann.

Neben der Hamburgiade war es für den Betriebssport ein besonderer Höhepunkt, die JET Tankstellen GmbH mit dem Betriebssport-Merkur zu ehren. Die Verleihung erfolgte in diesem Jahr im Rahmen einer Veranstaltung im Konferenzbereich unseres Kooperationspartners, der DAK Gesundheit.

Abschließend ist unbedingt zu erwähnen, dass Frauenfußball und Curling auf dem besten Weg sind, sich zu etablieren. Ein besonderer Dank an dieser Stelle an unser Präsidiumsmitglied Ulli Krastev für sein Engagement für die Hamburgiade und die Entwicklung des Sportbetriebs.

Begleitet wurde die insgesamt positive Entwicklung des BSV Hamburg in diesem Jahr erneut durch eine Vielzahl von Angeboten, die der BSV Hamburg gemeinsam mit dem DBSV und den LBSV sowohl im klassischen Betriebssport als auch mit neuen Trendsportangeboten gemacht hat.

Mein Dank gilt an dieser Stelle den Ausschüssen und den vielen ehrenamtlichen Helfern bei unseren Sportveranstaltungen, durch die der Betriebssport erst möglich ist, sowie allen Verantwortlichen in den Betrieben und natürlich dem gesamten Innendienst unter der Leitung unseres Geschäftsführers Ulrich Lengwenat-Hahnemann. Dem Berufungsausschuss und dem Ehrenrat danke ich ebenfalls sehr herzlich für seine Unterstützung.

Dank gilt aber auch den Partnern, die unsere Sparten bis hin zu Deutschen Meisterschaften und den BSV in seinem Netzwerk zur betrieblichen Gesundheitsförderung maßgeblich unterstützt haben. Ebenso gilt dieser Dank der Politik und insbesondere den Mitgliedern des Sportausschusses der Bürgerschaft und den sieben Bezirksämtern, die den Betriebssportverband bei seinen Aktivitäten zur Seite stehen.

Abschließend bedanke ich mich bei allen Mitgliedern des Präsidiums für ihre vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Ihnen allen wünsche ich eine besinnliche Vorweihnachtszeit, ein frohes Fest sowie Gesundheit und Erfolg für 2018! Lassen Sie uns weiter gemeinsam an der Zukunft des Betriebssports, insbesondere des Hamburger BSV, arbeiten.

Ihr  
**Bernd Meyer**  
(Präsident)



## Nachwuchs im Hause Iversen

**GEBURT ]** Bene Iversen kam am 21. Oktober um 17:05 Uhr zur Welt und erweitert die Familie nun auf stolze vier Mitglieder.

Wir wünschen für die Zukunft alles Gute und eine tolle gemeinsame Zeit mit vielen aufregenden und schönen Erlebnissen.

(Redaktion)



Anje Iversen mit ihrem Sohn Bene

## Sportausschuss wählt Sportler/-innen und Mannschaften des Jahres

**SPORTAUSSCHUSS ]** Zu der alljährlichen Sportausschusssitzung am 17.10.2017 konnten von 15 Sparten insgesamt 21 Spartenleiter bzw. ihre Vertreter in der Wendenstraße begrüßt werden. Eines der Schwerpunktthemen bildete die HAMBURGIADe und ihre erneut zu planende erfolgreiche Durchführung. Unter anderem sollen Deutsche Betriebs-sportmeister in verschiedenen Sportarten, z.B. Sportschießen, Schwimmen und im Dreikampf der Leichtathleten ermittelt werden. Aber auch Klein-

sportarten, wie z.B. Casting, Boule oder Faustball, werden im fairen Wettkampf ihre Hamburgiade-Titelträger krönen. Für die gesamte Ausrichtung dieser außerordentlichen Sportwoche vom 9. Juni bis 17. Juni 2018 werden noch dringend helfende Hände für verschiedenste administrative Tätigkeiten aber auch an den Wettkampfstätten gesucht. Wer Interesse hat, darf sich gern bei Ulli Krastev, dem Mit-Erfinder der Hamburgiade, per E-Mail (ukrastev@bacardi.com) melden.

Im weiteren Verlauf der Sportausschusssitzung berichteten die einzelnen Sparten aus ihrem schon fortgeschrittenen Sportjahr 2017 und über die Planung von sportlichen Aktivitäten für das Jahr 2018.

Ein weiteres Highlight bildete die Wahl der Sportler/-in sowie die (Mixed)-Mannschaft der Jahres. Über die jeweiligen Ehrungen werden wir an dieser Stelle in den nächsten Ausgaben des BSV-Magazins berichten. Es bleibt also spannend!

(Liane Finnern)



Große Runde des Sportausschusses mit seinen Vertretern

## Carola Dittmer

Elternzeitvertretung  
Sportbetrieb,  
Geschäftsstelle

### STECKBRIEF ]

**Mein Name:** Carola Dittmer

**Mein Alter:** 44 Jahre

**Meine Augenfarbe:** blau-grau

**Position:** Elternzeitvertretung  
A. Iversen Sportbetrieb,  
Geschäftsstelle

**Betrieb:** BSV

**Mein Sternzeichen:** Schütze

**Mag:** Fußball, Lesen

**Essen:** Spaghetti

**Getränk:** Kaffee, Wasser

**Was erhoffst  
du dir von der Zeit  
beim BSV:** Mehr Einblick in die  
Arbeitsabläufe beim BSV und Spaß  
bei der Arbeit

**Mail:**  
carola.dittmer@bsv-hamburg.de





## Die ganze Welt der Marken



über 350 Polstermöbel



über 160 Schlafzimmer



über 250 Anbauwände



Miele	W.SCHILLIG	KARE DESIGN	nobilida
SIEMENS	SCHLARAFFIA	WÖSTMANN	diamona
JOOP!	Bretz	RUF BETTEN	hülsta
BOSCH	FLEXA	noite KÜCHEN	NATUZZI

über 200 Küchen



**EXTRA LANGE SHOPPINGWOCHE vom 27. bis 30.12.2017**  
täglich bis 20 Uhr einkaufen!

**VERKAUFSOFFENER SONNTAG am 07. Januar 2018 mit tollen Rabatten und Aktionen!**  
In Hamburg-Halstenbek von 12 Uhr bis 17 Uhr, Frühstück bereits ab 10 Uhr.  
In Wentorf bei Hamburg von 13 Uhr bis 18 Uhr, Frühstück bereits ab 11 Uhr.

über 180 Speisezimmer



**Möbel Schulenburg GmbH & Co. KG**  
Wohnmeile Hamburg-Halstenbek  
Gärtnerstraße 133-137  
25469 Halstenbek  
Tel.: 04 101 / 499 - 0  
www.moebel-schulenburg.de  
Mo.-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!

## Gewinner des Betriebssport-Merkurs

**VERLEIHUNG** Der Betriebssportverband Hamburg und die Handelskammer Hamburg zeichneten die Firma JET Tankstellen GmbH mit dem „Betriebssport Merkur“ aus. Diese Auszeichnung wird traditionell an Unternehmen verliehen, die sich neben dem Betriebssport maßgeblich im betrieblichen Gesundheitsmanagement engagieren. Der Präsident des Betriebssportverbands Hamburg Bernd Meyer und die Handelskammer Beauftragte Anja Neumann haben in diesem Jahr Frank Hermens stellvertretend für die JET Tankstellen ausgezeichnet. Der Preisträger hat durch ein sehr umfangreiches Gesundheits- und Fitnessangebot für seine Außendienstmitarbeiter überzeugt.



(Redaktion) Bernd Meyer (li) und Anja Naumann (re) überreichen Herrn Frank Hermens den Betriebssport-Merkur

## Klaus Wittnebel



**NACHRUF** Am 02.11.2017 ist unser Kollege im Schiedsrichterausschuss Fußball Klaus Wittnebel im Alter von 76 Jahren nach kurzer schwerer Krankheit verstorben. Seine Laufbahn als Schiedsrichter sowohl im HFV als auch beim BSV begann 1988. Am 28.10.1999 wurde er als Mitglied in den Schiedsrichterausschuss Fußball im BSV berufen. Er erhielt am 02.08.2005 die silberne Ehrennadel und am 22.11.2012 die goldene Ehrennadel des BSV. Seine ruhige und sachliche Art war eine Bereicherung für die Arbeit im Ausschuss, gerade wenn etwas emotionaler diskutiert wurde. Klaus hat viele Jahre die administrativen Aufgaben mit großer Hingabe bewältigt. Wir, die Kollegen aus dem Ausschuss und viele der Schiedsrichter, die ihn kannten, werden ihn vermissen.

(Schiedsrichterausschuss Fußball im BSV)

## Jürgen Gerhard



**NACHRUF** Seine Tätigkeit war mehr als nur ein Ehrenamt. Er war mit ganzem Herzen dabei und versuchte immer, für alles eine Lösung zu finden. Jürgen war für alle da und hatte stets ein offenes Ohr für Probleme und Fragen. Unter seiner Leitung wurde zur Saison 2014/2015 der neue Internetauftritt TischtennisLive eingeführt. Er liebte die organisatorischen Herausforderungen „seiner“ Turniere, wie die Hamburger Einzelmeisterschaften und das Norddeutsche Städteturnier. Zuletzt engagierte Jürgen sich sehr für den Tischtennissport bei der Hamburgiade, mit der für ihn sehr wichtigen Beteiligung von behinderten Sportlern. Er pflegte viele Kontakte zu anderen Bereichen unseres Sports, die uns allen in vielen Situationen geholfen haben. Für seine langjährige, erfolgreiche Tätigkeit im Spielausschuss wurde Jürgen im März 2014 die silberne Ehrennadel des BSV Hamburg verliehen. Jürgen, du bleibst immer in unserer Erinnerung.

(Redaktion)

## Elisabeth Fitz



**NACHRUF** Unsere langjährige Spartenleiterin und Ehrenvorsitzende Elisabeth Fitz ist verstorben. Sie konnte bis zuletzt in ihrer Wohnung sein, umgeben von den vielen Erinnerungen an 40 Jahre Segeln bei Hapag-Lloyd. Sie hat unsere Sparte geprägt, wir sind ihr sehr dankbar für ihren unermüdlichen Einsatz für unsere Sparte. Sie war in den letzten Jahren gesundheitlich sehr angeschlagen, daher haben wir uns sehr gefreut, dass Sie zu unserem Jubiläum persönlich erscheinen konnte und so auch viele der neuen Spartenmitglieder sie persönlich kennen lernen konnten.

(Spartenleitung Segeln der BSG Hapag Lloyd)

Elisabeth Fitz war über viele Jahre Obfrau der Sparte Segeln im BSV. Mit ihrer großen Erfahrung hat sie lange Zeit den BSV-Segelsport geprägt. Wir werden sie nicht vergessen.

(BSV-Präsidium und Segelausschuss)



## Spatenstich für den neuen Multifunktions-Sportplatz des Phorms Campus Hamburg

**KOOPERATION** ] Multifunktions-Sportplatz an der Süderstraße von Phorms Campus Hamburg.

Die Schülerinnen und Schüler des Phorms Campus Hamburg haben bald mehr Raum und Platz für Sport und Bewegung. In unmittelbarer Nähe der Schule und fußläufig zu erreichen, entsteht in direkter Wasserlage ein neuer Multifunktions-Sportplatz.

In Kooperation mit dem Betriebs-sportverband Hamburg und dem Bezirk Mitte der Stadt Hamburg und finanziert durch den Förderverein der Phorms Schulen e.V. wird die neue Mehrzwecksportanlage den Schülern ein breites Spektrum an Möglichkeiten zum Trainieren, Üben, Spielen und Toben bieten. Es entstehen unter anderem eine 50-m-Sprintbahn, eine Weitsprung- und eine Kugelstoß-Anlage. Zur weiteren Ausstattung gehören ein Kleinspielfeld für Fußball, Handball und Basketball sowie eine Beachvolleyball-Anlage.

Nicht nur die Schüler des Phorms Campus Hamburg profitieren vom Neubau der Schulsportanlage, sondern auch die Betriebssportler und Nachbarn aus dem Bezirk Hamburg Mitte. Die baulichen Maßnahmen haben bereits mit dem Spatenstich zum 09.10.2017 begonnen.

**Phorms Campus Hamburg**  
Der immersiv-bilinguale, deutsch-englische Phorms Campus Hamburg vereint mit seiner Kindertagesstätte, der Grundschule und dem staatlich anerkannten Gymnasium in freier Trägerschaft ein durchgängig zweisprachiges Bil-

dungs- und Erziehungsangebot für Kinder und Jugendliche im Alter von 18 Monaten bis zum Abitur. Die familiäre Atmosphäre am Campus ermöglicht ein optimales Lernen. Besonderen Wert wird auf die individuelle Förderung der Schülerinnen und Schüler gelegt, damit sie ihre Stärken frühzeitig weiterentwickeln können. Das Bildungsangebot richtet sich an deutsche und internationale Familien. Der Campus liegt mitten im Herzen von Ham-

burg-Mitte und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln aus dem gesamten Großraum Hamburg sehr gut erreichbar. Im modern-urbanen Umfeld bietet das Gelände einen geschützten Raum für Kinder aller Altersstufen und hält moderne, atmosphärisch ausgestattete Räume bereit. Mit der baulichen Erweiterung modernster Lernräume in der vierten Etage zum Schuljahr 2017/2018 leben und lernen auf insgesamt rund 5.700 m<sup>2</sup> momentan rd. 480 Kinder und Schüler von der Kita bis zur gym-

nasialen Oberstufe. Die ersten Abiturienten des noch jungen Gymnasiums werden im Sommer 2020 am Phorms Campus Hamburg ihre Hochschulreife erwerben.

Für Fragen und weitere Informationen steht Ihnen die Aufnahmeleitung Sylvia Lehnhof gerne zur Verfügung: 040 325 370 57; admissions.hamburg@phorms.de [www.hamburg.phorms.de](http://www.hamburg.phorms.de)

(Redaktion)



So soll er einmal aussehen, der neue Multifunktions-Sportplatz



Die ersten Bauschritte



Das nächste Basketball-Spiel könnte auf unserem Platz stattfinden



Bereit für den nächsten 50-m-Sprint

## Aufwandsentschädigung kann Vergütung sein! Oder: Die Wortwahl alleine ist nicht entscheidend!

**RECHT** ] Seit dem 01.01.2015 ist in § 27 Abs. 3 Satz 2 Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) für die Mitglieder des Vereinsvorstands ausdrücklich geregelt, dass sie ihre Vorstandsarbeit für den Verein unentgeltlich zu erbringen haben. Oft werden die Zahlungen an Vorstandsmitglieder als „Aufwandsentschädigung“ bezeichnet. Es stellt sich dann die Frage, ob diese Zahlungen gegen den Grundsatz der „Unentgeltlichkeit“ verstoßen oder nicht.

Der Bundesgerichtshof (BGH) hat in einer aktuellen Entscheidung nochmals den Begriff der „Aufwandsentschädigung“ definiert (Beschl. v. 06.04.2017, Az. IX ZB 40/16). Danach ist eine „Aufwandsentschädigung“ im rechtlichen Sinn gegeben, wenn deren Zahlung kein Entgelt für eine Arbeitsleistung sein soll, sondern Ersatz für tatsächlich entstandene Auslagen. Ausdrücklich klargestellt hat der BGH in diesem Urteil, dass es nicht darauf ankommt, ob die Zahlung in der Abrechnung als „Aufwandsentschädigung“ bezeichnet wird, sondern allein darauf, ob nach der vertraglichen Vereinbarung oder der gesetzlichen Regelung der Zweck der Zahlung ist, tatsächlichen Aufwand des Vorstandsmitglieds auszugleichen.

Vorstandsmitglieder haben bereits aufgrund Gesetzes (§§ 27 Abs. 3, 670 Bürgerliches Gesetzbuch - BGB) einen Anspruch auf Ersatz der ihnen durch ihre Vorstandstätigkeit tatsächlich entstandenen Aufwendungen. Aufwendungen in diesem Sinne sind alle Vermögensopfer des Vorstandsmitglieds mit Ausnah-

me der eigenen Arbeitszeit und Arbeitskraft, die das Vorstandsmitglied zum Zwecke der Ausführung des Auftrags freiwillig, auf Weisung der Mitgliederversammlung oder als notwendige Folge der Amtsführung erbringt. Sie sind erstattungsfähig, soweit sie tatsächlich angefallen, für die Ausführung der übernommenen Tätigkeit erforderlich sind und sich in einem angemessenen Rahmen halten. Alle darüber hinaus bezogenen Leistungen sind Vergütung, das heißt offenes oder verschleiertes Entgelt für die geleistete Tätigkeit als solche (BGH, Urt. v. 14.12.1987, Az. II ZR 53/87).

Verdeckte Vergütung sind nach der Rechtsprechung des BGH (Urt. v. 14.12.1987, Az. II ZR 53/87) insbesondere auch sämtliche Pauschalen, die nicht tatsächlich entstandenen und belegbaren Aufwand abdecken. Keine Aufwendung im Sinne der §§ 27 Abs. 3, 670 BGB sei vor allem die für die Wahrnehmung der übernommenen Vorstandsaufgabe eingesetzte Arbeitszeit und Arbeitskraft und das dadurch voraussehbar bedingte Vermögensopfer in Form anderweit entgehender Verdienstmöglichkeiten.

Dementsprechend liegt nach der Entscheidung des BGH vom 06.04.2017 (Az. IX ZB 40/16) keine „Aufwandsentschädigung“ vor, wenn mit deren Zahlung die Tätigkeit des Vorstandsmitglieds selbst, also die aufgebrauchte Arbeitszeit und/oder Arbeitskraft, vergütet werden soll.

Wenn aber vom Zweck der Zahlung her ein tatsächlicher

Aufwand entschädigt werden soll, kann die Zahlung auch pauschal und unabhängig von einem konkreten Aufwand zum Zahlungszeitpunkt erfolgen, so der BGH. Solche pauschalen Mehraufwandsentschädigungen sollen die geldlichen und sonstigen Aufwendungen abdecken, die dem ehrenamtlich tätigen Vereinsvorstand für eigene Zwecke, aber im Interesse der Wahrnehmung der ehrenamtlichen Funktion, abverlangt werden.

Soll die an ein Vorstandsmitglied gezahlte „Aufwandsentschädigung“ den Vorstand dafür entschädigen, dass er in der Zeit, in der er seiner ehrenamtlichen Tätigkeit nachgeht, seine Erwerbs- und Arbeitskraft nicht gewinnbringend einsetzen kann, dann ersetzen diese Zahlungen das Arbeitseinkommen und sind aus rechtlicher Sicht keine „Aufwandsentschädigung“, sondern (nicht erlaubte) Vergütung.

### Fazit:

An die Mitglieder von Vereinsvorständen darf für die von ihnen zur Ausübung des Vorstandsamtes aufgebrauchte Arbeitszeit und/oder Arbeitskraft nur dann ein Entgelt gezahlt werden, wenn dies in Abänderung der gesetzlichen Regelung in der Satzung des entsprechenden Vereins ausdrücklich erlaubt ist. Auf die Bezeichnung der Zahlungen an das Vorstandsmitglied kommt es nicht an, sondern was damit abgegolten sein soll.

(Patrick R. Nessler, Rechtsanwalt, St. Ingbert\*)



**Rechtsanwalt Patrick R. Nessler**  
BSV-Generalsekretär  
Kastanienweg 15  
66386 St. Ingbert  
Tel.: 06894 / 9969237  
Fax: 06894 / 9969238  
Patrick.Nessler@Betriebssport.net

\*) Rechtsanwalt Patrick R. Nessler ist bereits seit 2004 Generalsekretär des Deutschen Betriebssportverbandes e. V. und seit 2015 auch Justiziar des Landessportverbandes für das Saarland sowie Mitglied des Ausschusses für Rechts- und Satzungsfragen des Landessportbundes Berlin e.V.. Seit März 2016 ist er Dozent für Sport- und Vereinsrecht an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement.





**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](http://www.wittenseer.de)

## BSV Ruderregatta 2017

**RUDERN** ] Es war recht frisch an diesem Sonnabend, dem 16. September 2017, in der Frühe, und Windjacken oder Westen standen hoch im Kurs. Die Wasserfl.che auf der Au.en-Alster war aber vergleichsweise ruhig und der oft st.rende Wind war kaum da, als sich die ersten der 7 teilnehmenden Betriebssportgruppen aus Hamburg, Frankfurt und Stuttgart am Steg des gastgebenden Clubs RC Favorite Hammonia einfanden. Improvisationstalent stand diesmal hoch im Kurs. Nicht allein, dass im Vorfeld der Organisation die Organisationsleitung wechseln musste, hier sei dem souver.n agierenden Ansgar Heinze von der Lufthansa-Gruppe besonderer Dank ausgesprochen, sondern es waren auch noch nicht alle Schiedsrichter/Starter da und vor allem: die Lautsprecheranlage war bei einem Test am Abend vorher ausgefallen und ein Ersatzteil musste noch am morgen beschafft und eingebaut werden. Immerhin war die 500 m Strecke schon am Vorabend vom RCFH gebaut worden, denn am Nachmittag des Tages wollte der Club-zusammen mit den HuGRC, eine Interne Regatta ausrichten. Zeitdruck war also ohnehin da, und als wir mit fast stündiger Verzögerung endlich beginnen konnten, war noch unklar, wie der Ablauf der doch 15 Rennen

in Zweiern, Vierern und Achtern überhaupt zu schaffen sei. Aber dann klappte doch alles wie am Schnürchen und dank der wechselseitigen Hilfe der Helfer, denn einige waren ja auch in den Rennen selbst beteiligt, lie. sich mittels Verkürzung der Startzeiten und der gro.en Pause, alles wieder einholen. Natürlich trugen Geduld und der Disziplin der teilnehmenden Betriebssportlerinnen und – sportler zusätzlich bei. Stern Stuttgart wurde, wie im Vorjahr, der Gesamtsieger der Regatta, in den einzelnen Rennen hatte die eine und andere BSG aber durchaus ihre Chance und hat sie genutzt. Dabei sein ist ja wichtig und vor allem die unvergleichliche Atmosphäre an und auf der Alster nutzen. Dazu trug sicher auch das Angebot der Gastronomie des RCFH bei, die in der Frühe mit Kaffee und belegten Broten aufwartete und sp.ter auch mit Grillangebot, Salaten und Erfrischungsgetr.nken. Als dann kurz nach 13.00 Uhr mit dem traditionellen „Grabbelachter“ die Veranstaltung endete, konnte man sich noch ein wenig zusammensetzen, aufatmen, und sagen: „Ende gut – Alles gut !“. Freuen wir uns deshalb schon auf die n.chste Regatta am 15. September 2018.

(Horst Widderich)



SG Stern Stuttgart wurde der Gesamtsieger der Regatta

## Deutsche Betriebssportmeisterschaften im UNESCO-Weltkulturerbe

**LEICHTATHLETIK** ] Am 8. Oktober richteten die SG Zoll und der Betriebssportverband Hamburg zum 3. Mal die Deutschen Meisterschaften im 10 km-Straßenlauf aus, die im Rahmen des 16. Speicherstadtlafes durchgeführt wurden. Dreimal war hierbei die Speicherstadt, das neue UNESCO-Weltkulturerbe, zu umrunden.

Petrus meinte es gut mit den Aktiven, noch am Vortag kaum für möglich gehaltenes sonniges Herbstwetter, 12 Grad bei wolkenlosem Himmel, ideale Bedingungen für gute Zeiten.

Zum Auftakt liefen unsere Nachwuchstalente eine kleine Runde. Es folgte die Kurzstrecke

mit einer großen Runde durch den ehemaligen Freihafen, vorbei an der Elbphilharmonie, dem neuen Hamburger Wahrzeichen. Um 10:10 Uhr gab der Hamburger BSV-Vizepräsident Erwin Rixen den Startschuss für die Deutschen 10 km-Meisterschaften. Das Rennen bei den Männern kontrollierte vom Start weg Luigi Babusci/Siemens. Nach 34:31 Minuten überquerte er die Ziellinie vor dem Deutschen Zollmuseum, gefolgt von Jose Carlos Poyatos-Castillo/Airbus SG und Jens Gauger vom Hamburger Laufclub. Bis zum Schluss spannend verlief das Rennen bei den Damen. Zunächst sah es nach einem klaren Erfolg von Gaby Klinkhardt/Hamburger Laufclub

aus, doch Sarah Wiersner/well-nuss.de konnte ihren Rückstand stetig verringern. 39:29 Minuten für Gaby bzw. 39:37 Minuten für Sarah wurden für die beiden schnellsten Damen gestoppt, Lena Rütz/Laufwerk freute sich nach 41:51 Min. über ihren dritten Platz.

Laufen bei der Vielzahl der Hamburger Betriebssportveranstaltungen hält fit. Das bewies einmal mehr Heinrich Rucker/BSG Kurt Gaden, der die AK M80 in ausgezeichneten 52:30 Minuten gewann. Jüngste Teilnehmerin war die 14-jährige Marie Seiler/SG Zoll, nach drei Runden gewann Marie die AK WJ in 47:20 Minuten.

Aus Berlin angereist war DBSV-Vizepräsidentin Gabriele Wrede. Nachdem die deutsche Nationalhymne verklungen war, zeichneten Gabriele Wrede und Erwin Rixen Sieger und Platzierte der Altersklassenwertungen mit den Gold-, Silber- und Bronze-Meisterschaftsmedaillen aus. Zudem freuten sich die Medaillengewinner über Speicherstadtsteine der Klinkerfabrik Rusch aus Drochtersen sowie Eintrittskarten für das Zollmuseum.

Wie immer wurden alle 237 Finisher mit einer Medaille belohnt, die Damen außerdem mit einer Rose in den grün-weißen Farben der SG Zoll.

Gespannt war wie in den Jahren zuvor der Veranstalter, wie viel Teilnehmer aus den Landesverbänden außerhalb Hamburgs 2017 zu den Deutschen Betriebssport-Meisterschaften melden. Immerhin 35 Nicht-Hamburger reisten in diesem Jahr an die Elbe. Diese Zahl dürfte innerhalb der Landesverbände des DBSV sicherlich noch zu steigern sein! Der 17. Speicherstadtlaf – wieder mit den DBSV-Meisterschaften – findet am 21. Oktober 2018 statt.

(Orlo)



Medaillengewinnerin Männer



Medaillengewinnerin Damen

Ergebnisse und Infos:  
[www.bsvhh.de](http://www.bsvhh.de)

Die besten Nachwuchstalente



## 2018 – Das wird ein Tischtennis-Jahr

**TISCHTENNIS** | 3. und 4. Februar: 66. Hamburger Einzelmeisterschaften | 26. Mai: 60. Norddeutsches Städteturnier in Hamburg | 16. Juni: Tischtennisturnier im Rahmen der 3. HAMBURGIADe im Juni 2018 | Im Juni 2018: 14. Deutsche Betriebssport-Meisterschaft im Tischtennis in Hamburg

### Hamburger Einzelmeisterschaften

Ein großes Turnier über zwei volle Tage unter der Leitung des Spielausschusses Tischtennis des BSV Hamburg, das bereits zum 66sten Mal ausgetragen wird und doch nicht in Rente geht. Es handelt sich nämlich um eine Leistungsschau der Hamburger Betriebssportler im Tischtennis mit Meldungen in

allen Klassen des BSV von Sonderklasse bis E-Klasse. Damit sind spannende Matches garantiert, die auch für Zuschauer

interessant sind, die in der großen Sporthalle Sachsenweg herzlich willkommen sind.



Die Pokale warten auf euch

### Norddeutsches Städteturnier

Auch dieses Turnier ist eine Institution und findet in 2018 in Hamburg als 60 Jahre Jubiläumsturnier statt. Aus den Städten Berlin, Lübeck, Kiel, Bremen, Oldenburg und Hamburg werden einmal im Jahr reihum Auswahlteams zu diesem Event entsandt, und es entwickeln sich immer wieder freundschaftlich-sportliche Rivalitäten der Städte, die sich aber ausschließlich an der Platte erschöpfen. Nach dem Sport wird abends immer gern bei gutem Essen und Getränken zusammengesessen, geklönt, gelacht, gefachsimpelt ... Betriebssport eben.

### HAMBURGIADe – Tischtennis

Unser Beitrag zur Hamburgiade fällt genau in die beginnende Tischtennis-Sommerlücke und wir freuen uns auf

viele begeisterte Teilnehmer. Als Partner für unser Turnier konnten wir wieder die Ev. Stiftung Alsterdorf gewinnen, so dass wir mit der modernen Sporthalle Barakiel wieder einen tollen, zentral gelegenen Spielort vorweisen können. Der besondere Charme dieses Turniers wird tatsächlich durch den Inklusionscharakter geprägt. So ist es beispielsweise im Betriebssport üblich, dass Handicap-Spieler ganz normal in die Mannschaften integriert sind und selbstverständlich mit- und gegeneinander antreten. Auch dass es nicht zwingend eine Geschlechtertrennung gibt, unterscheidet uns vom Vereinssport.

Wir möchten auch gern den Hamburger Unternehmen aufzeigen, welchen Stellenwert sportliche Aktivitäten im Betriebssport haben und die positiven Signale hervorheben, die Betriebssportler aussenden, wenn sie im firmeneigenen Sportdress den Wettkampf suchen oder bei der Siegerehrung ganz oben stehen.

### Deutsche Betriebssport Meisterschaft

Pssst: Noch ein wenig geheim, aber hinter vorgehaltener Hand wird gemunkelt, dass der Deutsche Betriebssportverband sein bundesweites Tischtennisturnier in 2018 in Hamburg veranstalten will.

Wow! Das bedeutet natürlich viel Arbeit für uns, aber auch viel Ehre! Demnächst dann mehr Informationen an dieser Stelle.

(Ronald Geduhn)



### Tatkräftige Mitarbeiter m/w in Vollzeit gesucht

Du bist aktiv im BSV-Tischtennis und kannst für Deinen Sport etwas Zeit erübrigen.

Bei uns im Spielausschuss kannst Du Dich sinnvoll beschäftigen und Deine Talente voll einbringen.

Gesuchte Skills:

Organisationstalent

Teamfähigkeit

Zuverlässigkeit

Bei uns im Team soll Niemand überfordert werden, deshalb sind ja schon einige Staffelleiter in Teilzeit dabei. Da uns aber, wie Ihr wisst, Jürgen Gerhard als 25/7-Kraft sehr fehlt, benötigen wir nun recht dringend Unterstützung von Dir. Wir wollen Dich in Ruhe an die verschiedenen Themen heranführen, damit die Aufgaben problemlos gemeistert werden können. Das ist wichtig, denn einige unserer langjährigen SpATT-Mitglieder planen aus verschiedenen Gründen schon seit längerem ihren Ausstieg.

Ps: und das mit der Vollzeit ist natürlich nicht ganz so ernst gemeint. :)

Also bitte fragt uns Löcher in den Bauch und meldet Euch am besten per E-Mail:

[spelausschuss.tischtennis@bsv-hamburg.de](mailto:spelausschuss.tischtennis@bsv-hamburg.de)



## 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](mailto:info@gesundheitsticket.de)  
🌐 [www.gesundheitsticket.de](http://www.gesundheitsticket.de)

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







# 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

## 57. Städtevergleich Hamburg – Berlin



**KEGELN ]** Am Freitag, 18. August, kamen unsere Berliner Gäste ca. 18.30 Uhr mit dem Bus im Hotel Leonardo, City-Nord an, wo sie wieder, wie schon vor zwei Jahren, von unserem Empfangskomitee (Monika Selvert und Sabine Sietz) herzlich begrüßt wurden.

Am Samstagmorgen starteten wir dann pünktlich nach der Begrüßung um 10.00 Uhr mit dem Vergleichskampf. Es wurde 3,5 Stunden lang um jedes Holz gekämpft, so manche Schweißperle lief von der Stirn, was aber auch mit den Temperaturen in der Halle zu tun hatte. Nachdem alle Würfe absolviert waren, kam für die Hamburger Städtemannschaft die fast erwartete Ernüchterung: Nur eine Mannschaft, nämlich unsere zweite Seniorenmannschaft konnte einen Sieg verbuchen. Dafür nochmals unseren Glückwunsch, eine Superleistung, insbesondere, weil hier zwei Nachrücker zum Sieg beigetragen haben. Sehr spannend wurde es noch bei den Herren 1, die sich leider nur mit vier Holz den Berliner Gästen geschlagen geben mussten.

Das Gesamtergebnis sieht somit 2: 12 Punkte aus unserer Sicht aus. Der Heinz-Schnabel-Gedächtnispokal ging ebenfalls an die Berliner (+ 21 Holz). Herzlichen Glückwunsch von der Elbe an die Spree!

Alle Ergebnisse sind auf der folgenden Seite zusammengefasst. Die Siegerehrung fand gleich nach dem Kegeln statt. Hierzu begrüßte der Spielausschuss den Sportreferenten Detlev Smarsly vom Hamburger Betriebssportverband, der nach ein paar Begrüßungsworten die jeweils Mannschaftsbesten mit einer Kegelfigur ehrte. Nachdem alle Pokale vergeben waren, wurden wieder Ehrennadeln vergeben: Für einen dreimaligen Einsatz beim Städtevergleich bekamen Elyas Florian und Günter Schreiber von der Allianz die bronzene Ehrennadel, für einen fünfmaligen Einsatz wurde die silberne Ehrennadel an Marina Buczylovsy (Commerzbank) überreicht. Wir gratulieren nochmals ganz herzlich!

Eine besondere Ehrung wurde Monika Selvert zuteil, die von Detlev Smarsly die silberne Ehrennadel vom Betriebssportverband für ihre langjährige ehrenamtliche Tätigkeit im Spielausschuss Kegeln erhielt. Auch von unserer Seite herzlichen Glückwunsch!

Nach der Siegerehrung fand ein gemütliches Beisammensein mit Essen statt. So gegen 17.00 Uhr war dann schon Ende der Veranstaltung, da unsere Berliner Gäste noch einen Besuch im Miniatur-Wunderland geplant bzw. einen Abendtörn auf der Alster gebucht hatten. Am Sonntag hatte die Berlin-Gruppe noch einen Besuch auf der Elbphilharmonie-Plaza gebucht, der leider nicht stattfand, weil einige Zufahrtsstraßen wegen der Cyclastics gesperrt waren. Schade, schade! Zum Schluss bedankt sich der Spielausschuss bei allen, die dazu beigetragen haben, dass alles reibungslos geklappt hat! Der 58. Städtevergleich findet vom 31.8. – 2.9.2018 in Berlin statt.

(Karin van Remmen)

## Erfolgreiche Deutsche Betriebssportmeisterschaft Kegeln

**KEGELN ]** Am 9. September 2017 fand die 3. Deutsche Betriebssport-Meisterschaft im Bohle-Kegeln in der Kegelsport-halle Barmbek, Adolph-Schönfelder-Straße in Hamburg, statt. Um 10.00 Uhr wurde die Veranstaltung nach Abspielen der Hamburg-Hymne von der stellv. Vorsitzenden des Spielausschusses Kegeln des BSV Hamburg Karin van Remmen eröffnet. Sie konnte elf Mannschaften begrüßen, und zwar fünf Mannschaften aus Niedersachsen, vier aus Hamburg und zwei aus Schleswig-Holstein. Schade, dass kein Vertreter aus Berlin teilgenommen hat. Vom Präsidium des BSV Hamburg war der Vizepräsident Erwin Rixen anwesend, der alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ebenfalls willkommen hieß.



Premium Aerotec Nordenham



Damen-Einzel

Vorjahren! Wir Hamburger als Gastgeber haben uns natürlich hanseatisch vornehm zurückgehalten und sind ab Platz 5 präsent. Erwähnenswert ist hier die Mannschaftsleistung von Marine-Arsenal Wilhelmshaven,

meisten Keglerinnen und Kegler mehr Holz auf den Bahnen in der unteren Halle geschoben haben. Sieht man sich die Endergebnisse an, dann stellt man fest, dass die ersten Plätze mal wieder in „niedersächsischer Hand“ liegen – wie schon in den



Wilhelmshaven



Oldenburg



Herren-Einzel

die schon 2012 dabei waren mit dem 5. Platz, 2015 Meister wurden und in diesem Jahr auf dem 3. Platz landeten. Bemerkenswert außerdem, dass Wilhelms-

haven zusammen mit der BSG Sparkasse Hannover die einzigen Mannschaften waren, in denen kein Spieler unter Schnitt gekgelt hat! Eine sehr gute Leistung erzielte zudem die BSG Stadt Oldenburg, indem sie mit nur vier Startern den 2. Platz erreichten.

Bei den Einzelergebnissen sieht es dann schon anders aus, hier konnten zwei Hamburger die Domäne der Niedersachsen aufhalten: Zum einen erzielte Sandra Oetling von Weiß Blau Allianz Hamburg den 3. Platz (holzgleich mit der 2.) und Thorsten Krohn von der Deutschen Bank Hamburg wurde Bester in der Einzelwertung mit zwei Holz Vorsprung. Er wiederholte damit seinen 1. Platz, den er 2012 bei der ersten DBM in Delmenhorst errang. Die Siegerehrung wurde vom Vizepräsidenten des Deutschen Betriebssportverbandes, Dieter Goebel, vorgenommen. Allen Siegern und Plazierten Herzlichen Glückwunsch!

Zum Schluss möchten wir uns noch einmal bei allen bedanken, die zum Gelingen des Wettkampfes beigetragen haben. Wir hoffen als Ausrichter, dass Hamburg – trotz der schwer zu spielenden Bahnen – in guter Erinnerung bleibt.

(Karin van Remmen)

## Wir begrüßen die diesjährigen Finalisten der Deutschen Firmenlaufmeisterschaft



**LEICHTATHLETIK ]** Mit Ulli Krastev am Steuer machte sich das BSV-Männer-Team am 7. September auf den Weg nach Köln zum Finale der Deutschen Firmenlaufmeisterschaft 2017, für das sich unser Team als Sieger vom B2Run in Hamburg qualifiziert hatte, wie im letzten Jahr beim Finale in Berlin

mit etwas Adrenalin und einer großen Menge Spaß. Aufatmen vor dem Startschuss, in letzter Minute reihte sich Daniel, der schon einen Tag früher mit Familie an den Rhein gefahren war, in die vorderste Reihe ein, so dass Orlo sein Comeback verschieben musste ... Mit einer Gesamtzeit von 1:32:36 Std.

für den 5,5 km langen Rundkurs mit Ziel im RheinEnergie-Stadion des 1. FC Köln kamen Philipp Letzgu/LOST!, Daniel Tomann/NDR, Thorsten Harwardt/Hamburger Laufclub, Marcel Leuze/Laufwerk und Team-Chef Ulli

Krastev/Bacardi auf einen hervorragenden 5. Platz. Aus Hamburg dabei auch Läuferinnen und Läufer der Airbus SG, die Anfang Mai in Hamburg das größte Teilnehmerfeld gestellt hatten und mit einer Reise in die Domstadt belohnt wurden.

(Orlo)

Thies Janssen, Philipp Letzgu, Thorsten Harwardt, Marcel Leuze, Daniel Tomann-Eickhoff, Thorsten Kiehl, Marcel Schlott und Ulli Krastev (v.l.n.r.)





# 2018



JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
01 MO	01 DO	01 DO <b>Fußball</b> Schiedsrichter-Vollversamml.	01 SO	01 DI	01 FR	01 SO	01 MI	01 SA <b>Bowling</b> Eröffnungs-doppeltturnier 01./02.9.	01 MO	01 DO	01 SA
02 DI	02 FR <b>Tischtennis</b> Einzel-Meisterschaft 03/04.2.	02 FR <b>Golf</b> Saisonstart HH-Meisterschaft 01.3.	02 MO	02 MI <b>Tennis</b> Saisonbeginn	02 SA	02 MO	02 DO	02 SO	02 DI	02 FR	02 SO
03 MI	03 SA	03 SA	03 DI	03 DO	03 SO	03 DI	03 FR	03 MO	03 MI	03 SA	03 MO
04 DO <b>Bowling</b> DBM Trio 04 – 07.1.	04 SO	04 SO <b>LA</b> Hallensportfest 04.3.	04 MI	04 FR	04 MO	04 MI	04 SA	04 DI	04 DO	04 SO	04 DI
05 FR	05 MO	05 MO	05 DO	05 SA <b>Segeln</b> BSV-Ruderregatta	05 DI	05 DO	05 SO	05 MI <b>LA</b> Hohenbuchenlauf	05 FR	05 MO	05 MI
06 SA <b>LA</b> SV Signl Iduna	06 DI <b>Tennis</b> Sparten.-Versammlung	06 DI	06 FR	06 SO <b>Golf</b> Hamburger Meisterschaft 05.5.	06 MI	06 FR	06 MO	06 DO <b>LA</b> Sparten.-Versammlung	06 SA	06 DI	06 DO
07 SO <b>Fußball</b> Turnier Bad Bramstedt	07 MI	07 MI <b>Tischtennis</b> Sparten.-Versammlung	07 SA <b>LA</b> Waldlauf Philips LG	07 MO	07 DO	07 SA <b>Golf</b> Hamburger Meisterschaft	07 DI	07 FR <b>Bowling</b> DBM Mannschaft/ Einzel 06.–09.9.	07 SO	07 MI	07 FR
08 MO	08 DO	08 DO <b>Bowling</b> Doppelmeisterschaft#1 08.–11.3.	08 SO <b>Bowling</b> DBM Doppel/Mixed 07./08.4.	08 DI	08 FR <b>Golf</b> Hamburger Meisterschaft 09.6.	08 SO	08 MI <b>LA</b> Abendsportfest	08 SA <b>Fußball</b> DBM Kleinfeld	08 MO	08 DO	08 SA <b>LA</b> Waldlauf ERGOsports
09 DI	09 FR	09 FR	09 MO	09 MI <b>Bowling</b> BEC-Europa-meisterschaft 09.–12.5.	09 SA <b>Hamburgiade</b> 09. – 17.6.	09 MO	09 DO	09 SO	09 DI	09 FR	09 SO
10 MI	10 SA <b>LA</b> Waldlauf Laufladen	10 SA	10 DI <b>BSV-Verbandstag</b>	10 DO	10 SO <b>Radrenntage</b> DMB 09./10.6.	10 DI	10 FR	10 MO	10 MI	10 SA <b>Tischtennis</b> Mixed-Turnier	10 MO
11 DO	11 SO <b>Bowling</b> Städtevergleich 10./11.2.	11 SO	11 MI	11 FR	11 MO	11 MI <b>LA</b> Abendsportfest	11 SA <b>Golf</b> Finale Hamburger Meisterschaft	11 DI	11 DO	11 SO	11 DI
12 FR	12 MO	12 MO	12 DO	12 SA	12 DI	12 DO	12 SO	12 MI <b>LA</b> Bahnabschluss-Sportfest/Bacadi	12 FR	12 MO	12 MI
13 SA <b>LA</b> Werfertag Philips LG	13 DI	13 DI	13 FR	13 SO	13 MI <b>City-Nord-Lauf</b>	13 FR	13 MO	13 DO	13 SA	13 DI	13 DO
14 SO <b>Bowling</b> Einzelmeisterschaft#1 13./14.1.	14 MI	14 MI	14 SA	14 MO	14 DO	14 SA <b>Golf</b> Hamburger Meisterschaft	14 DI	14 FR	14 SO	14 MI	14 FR
15 MO	15 DO	15 DO	15 SO	15 DI	15 FR <b>Bahnsportfest</b> mit MS 3x1000m 15.6.	15 SO	15 MI	15 SA	15 MO	15 DO	15 SA <b>Tennis</b> Meisterschaftsfeier
16 DI	16 FR	16 FR	16 MO	16 MI <b>LA</b> Abendsportfest BSV-Mehrkampf	16 SA <b>Segeln</b> Ruderregatta <b>Tischtennis</b>	16 MO	16 DO	16 SO	16 DI	16 FR	16 SO
17 MI	17 SA <b>Kegeln</b> Finale HH-Meisterschaft 17.2.	17 SA <b>LA</b> Werfertag Philips LG	17 DI	17 DO <b>Sportschießen</b> Hamburgiade 16.5.	17 SO <b>Tag der Langstrecke</b>	17 DI	17 FR	17 MO	17 MI	17 SA	17 MO
18 DO	18 SO <b>LA</b> Werfertag Airbus 17.2.	18 SO <b>Bowling</b> Frühjahrs-Mixed 17./18.3.	18 MI <b>LA</b> Bahneröffnung Werfertag	18 FR	18 MO	18 MI	18 SA <b>LA</b> Hamburger-MS <b>Bowling</b> Städtevergl.	18 DI	18 DO	18 SO	18 DI
19 FR	19 MO	19 MO	19 DO	19 SA <b>Bowling</b> Int. Städte-turnier 19.–21.5.	19 DI	19 DO	19 SO <b>Cyclassics</b>	19 MI	19 FR	19 MO	19 MI
20 SA <b>LA</b> Crosslauf Laufladen	20 DI <b>Fußball</b> Sparten.-Versammlung	20 DI	20 FR	20 SO	20 MI <b>LA</b> BSV-Mannschafts-Cup	20 FR	20 MO	20 DO	20 SA	20 DI	20 DO
21 SO	21 MI	21 MI	21 SA <b>Sportschießen</b> Herbstpokal	21 MO	21 DO	21 SA	21 DI	21 FR	21 SO <b>LA</b> 10km-Straßenlauf Speicherstadt	21 MI	21 FR
22 MO <b>Badminton</b> Endspiel HH-Pokalm.	22 DO	22 DO	22 SO	22 DI	22 FR	22 SO	22 MI <b>LA</b> Hamburger-MS 2. Tag	22 SA	22 MO	22 DO	22 SA
23 DI	23 FR	23 FR	23 MO	23 MI <b>LA</b> Bramfelder See-Lauf/NDR	23 SA <b>Bowling</b> Glückstadt <b>LA</b> HSH Nordbankrun	23 MO	23 DO	23 SO	23 DI	23 FR	23 SO
24 MI	24 SA <b>LA</b> Crosslauf Siemens	24 SA	24 DI <b>Tischtennis</b> Pokalendspiel/Otto	24 DO <b>LA</b> B2Run	24 SO <b>Golf</b> Hamburger Meisterschaft 23.6.	24 DI	24 FR <b>Golf</b> 20. DBM 24/25.8.	24 MO	24 MI	24 SA <b>LA</b> Crosslauf HEK	24 MO
25 DO <b>Badminton</b> Sparten.-Versammlung	25 SO	25 SO <b>LA</b> Halbmarathon MS/Lufthansa	25 MI <b>Chorsingen</b> Konzert Læishalle	25 FR	25 MO	25 MI <b>LA</b> Hammerpark-Lauf Philips LG	25 SA	25 DI	25 DO	25 SO	25 DI
26 FR	26 MO	26 MO	26 DO	26 SA <b>Tischtennis</b> 60. Nordd. Städte-turnier 26.5.	26 DI	26 DO	26 SO	26 MI	26 FR	26 MO	26 MI
27 SA <b>Bowling</b> Einzelmeisterschaft#2 27./28.1.	27 DI	27 DI	27 FR	27 SO <b>Golf</b> Hamburger Meisterschaft 26.5.	27 MI	27 FR	27 MO	27 DO	27 SA	27 DI	27 DO
28 SO	28 MI	28 MI	28 SA <b>Bowling</b> Doppelmeisterschaft#2 28./29.4.	28 MO <b>World Games</b> 13.–27.5.	28 DO	28 SA <b>Golf</b> Hamburger Meisterschaft	28 DI	28 FR	28 SO	28 MI	28 FR
29 MO	29 DO	29 DO	29 SO <b>LA</b> HASPA Marathon MS/HLV	29 DI	29 FR <b>LA</b> Wedeler Deichlauf mit Swim&Run	29 SO <b>Ironman</b>	29 MI	29 SA <b>Segeln</b> BSV-Ruderregatta	29 MO	29 DO	29 SA
30 DI	30 FR	30 FR	30 MO	30 MI	30 SA	30 MO	30 DO	30 SO	30 DI	30 FR	30 SO
31 MI	31 SA	31 SA		31 DO		31 DI	31 FR		31 MI		31 MO



Änderungen vorbehalten. Siehe auch [www.bsv-hamburg.de](http://www.bsv-hamburg.de) unter Termine. Einige Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Der Kalender erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



# BerufsSeminare in der Metropolregion Hamburg



Information & Buchung

## 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 verknüpfte 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 und 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

### Boxen als Metapher für das (Wirtschafts-)Leben

Boxen ist wie das echte (Wirtschafts-)Leben. Es geht immer wieder darum aufzustehen. Es wird in unserem Leben wiederholt private und berufliche Ereignisse geben, die nicht voraussehbar sind, alles durcheinander bringen und das Selbstvertrauen erschüttern.

Das gilt nicht nur für einzelne Personen, sondern auch für Teams und Unternehmen. Selbst große Konzerne geraten in kritische Situationen. Es brechen Märkte ein oder es lösen sich Geschäftsfelder auf, so dass die Unternehmen um das nackte Überleben kämpfen müssen.

Christoph Teege zeigt in diesem Vortrag, was man in kritischen Zeiten von Boxern lernen kann und gibt Antworten auf die Fragen: Wie lassen sich „schmerzhaft“ Entwicklungen frühzeitig erkennen oder sogar vorhersagen? Was sind die Erfolgsfaktoren, die über Sieg und Niederlage im Boxring bzw. im (Wirtschafts-)Leben entscheiden? Wann lohnt es sich, sich „durchzuboxen“ und wann ist es sinnvoller, das „Handtuch zu werfen“?



Information & Buchung

Christoph Teege

18. Januar

## Schmerz geht, Erfolg bleibt



Information & Buchung

## Alles andere sind Ausreden!

„Sie wollen mehr? Dann ist Ihr persönlicher Erfolg abhängig von überzeugendem Auftreten und offenem Umgang mit sich selbst. Alles, was dazu nötig ist, tragen Sie bereits in sich.“ Gaby Graupner ermutigt die Teilnehmer in ihrem Vortrag, das Wagnis einzugehen über den eigenen Schatten zu springen. Sie gibt konkrete Impulse, die dabei helfen, die Herausforderungen des Lebens erfolgreich zu meistern. Die Zuhörer erfahren unter anderem: Wieso Ihr Glück von der Sprache abhängt, weshalb Sie trotz besserem Wissen, immer wieder in Routinen zurück fallen, wie sie bekommen, was sie wollen und wie sie es schaffen, dass andere sie als Autorität wahrnehmen.

29. Januar

Gaby S. Graupner

## Springen Sie über Ihren Schatten

### Mit Arbeitssicherheit zu Spitzenleistungen im Unternehmen

Viele Unternehmen machen den Fehler und setzen sich zu wenig oder gar nicht mit ihrer Unternehmenskultur auseinander. Dabei wird ein Thema oft außer Acht gelassen, mit fatalen Folgen.

Der Lack ist in Ordnung, darunter ist die Kultur in vielen deutschen Unternehmen aber äußerst fragil. Und das wirkt sich auf die Mitarbeiterzufriedenheit und deren Leistungsbereitschaft aus. So geben ca. 85 % aller befragten Arbeitnehmer an, eine geringe oder keine emotionale Bindung an ihr Unternehmen zu haben. Ein Armutszeugnis für das Hochlohnland Deutschland, wo Unternehmenskultur immer mehr den Unterschied ausmacht.

In seinem Vortrag zeigt Stefan Bartel auf, wie die Bereiche Unternehmenskultur und Arbeitssicherheit, als Gradmesser für den Reifegrad der Kultur, in Einklang gebracht werden können. Er zeigt wie Mitarbeiter zu loyalen und motivierten Kräften werden und wie im Unternehmen eine Kultur des Erfolgs von innen heraus etabliert werden kann, also ein Wachstum von innen heraus entsteht.



Information & Buchung

Stefan Bartel

8. Februar

## Kulturwandel





# Fach- und Führungskräfte qualifizieren – Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement

**DHFPG** | Aktuell gewinnt das Thema Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz zunehmend an Bedeutung. Mit umfangreichen Angeboten im Betriebssport wird bereits ein Teil der Belegschaft erfolgreich erreicht. Soll jedoch ein Beitrag zur Gesundheitsförderung aller Mitarbeiter geleistet werden, sind umfassendere Konzepte erforderlich, die sich am vorhandenen Bedarf orientieren. Hierfür sind personelle Ressourcen aus dem Betriebssport aufgrund der vorhandenen Kompetenzen ideal, um durch die Weiterqualifizierung zu Experten für ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) Kompetenzen auch im BGM langfristig im Betrieb zu sichern.

Mit ihren Studiengängen bietet die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement DHfPG Unternehmen die perfekte Möglichkeit der betriebs-spezifischen Mitarbeiterqualifikation. Mehr als 4.000 Unternehmen sind bereits Ausbildungspartner der Deutschen Hochschule und über 7.700 zukünftige Fach- und Führungskräfte studieren an der staatlich anerkannten Hochschule. Damit ist sie eine der zehn größten privaten Hochschulen in Deutschland.

Insgesamt bietet die DHfPG fünf Bachelor- und vier Master-Stu-

diengänge in den Bereichen Fitnessökonomie, Sportökonomie, Gesundheitsmanagement, Fitnesstraining und Ernährungsberatung sowie Prävention und Gesundheitsmanagement.

## **Duales Bachelor-Studium kombiniert Fernstudium mit Ausbildung im Betrieb**

Das Bachelor-Studium an der DHfPG verbindet über sieben Semester eine betriebliche Ausbildung und ein Fernstudium mit kompakten Präsenzphasen an bundesweiten Studienzentren. Das im Fernstudium selbstständig angeeignete Wissen wird in den kompakten Präsenzphasen, die alle vier bis sechs Wochen an vier bis fünf Tagen stattfinden, unter Anleitung von Dozenten praxisnah vertieft und umgesetzt.

## **Studierende wie auch Ausbildungsbetriebe profitieren vom dualen Bachelor-Studium:**

- Bachelor-Studierende erwerben bereits während ihres Studiums Berufspraxis im Rahmen ihrer Festanstellung im Betrieb und erhalten eine Vergütung auf der Basis eines Azubi-Gehalts.
- Betriebe können ihre Studierenden durch den hohen Anteil an betrieblicher Ausbildung bei einer Wochenarbeitszeit von ca. 32 bis 35 Stunden von Beginn an ins operative Tagesgeschäft und vor allem auch in längerfristige Pro-

jekte integrieren sowie mit zunehmender Studiendauer mehr Verantwortung übertragen.

## **Vorteile für Betriebe auf einen Blick:**

- Integration der Studierenden als wertvolle Arbeitskraft
- Überprüfung der Eignung der Studierenden während des Studiums
- Unternehmensspezifische Umsetzung wissenschaftlicher Erkenntnisse
- Mit zunehmender Studiendauer Übertragung von mehr Verantwortung möglich
- Integration in längerfristige Projekte und in das Tagesgeschäft

## **Beispiel: Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement**

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist vor dem Hintergrund eines möglichen Fachkräftemangels ein wichtiger Wettbewerbsfaktor für Unternehmen, um die Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft ihrer Mitarbeiter langfristig zu sichern. Unabhängig von der Unternehmensgröße müssen BGM-Verantwortliche in Unternehmen über vielfältige Qualifikationen verfügen, um mit BGM wirksame und nachhaltige Erfolge erzielen zu können.

Der Studiengang Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement qualifiziert zum Präventionsspezialisten, der gesundheitsförderliche Interventionsmaßnahmen in den Handlungsfeldern Bewegung und Ernährung plant, koordiniert, umsetzt und evaluiert.

Im Anschluss an ein Bachelor-Studium ist ein Master-Studium, z. B. zum Master of Arts Prävention und Gesundheitsmanagement, bestehend aus einem Fernstudium mit kompakten Präsenzphasen, möglich.

## **Studium ohne Abitur für Quereinsteiger**

Voraussetzung für ein duales Bachelor-Studium ist in der Regel eine Hochschulzugangsberechtigung, z. B. Abitur, Fachhochschulreife oder Meisterabschluss. Unter bestimmten Voraussetzungen kann ein Bachelor-Studium auch ohne Abitur aufgenommen werden. Das Studium ohne Abitur eignet sich besonders zur Weiterqualifikation von betrieblichen Mitarbeitern und Quereinsteigern.

## **Kostenfreie Jobbörse für Betriebe und Studierende**

Die Hochschule unterstützt Unternehmen bei der Suche nach Studierenden durch eine kostenfreie Jobbörse: [www.aufstiegsjobs.de](http://www.aufstiegsjobs.de).

## **Wo gibt es weitere Informationen?**

Ausführliche Informationen zu den Studiengängen unter: [www.dhfgp.de](http://www.dhfgp.de). Regelmäßige Info-Veranstaltungen in den Studienzentren und online: [www.dhfgp.de/veranstaltungen](http://www.dhfgp.de/veranstaltungen). Persönliche Beratung zu den Studiengängen und Fördermöglichkeiten unter:

Tel. +49 681 6855 150

(Redaktion)



**AUFSTIEGSJOBS.de**  
Die Jobbörse für aktive Gesundheitsgestalter



## **Gesundheit im Betrieb selbst gestalten und erfolgreich umsetzen**

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 Qualifikationen für Ihr Unternehmen am besten geeignet ist!

Weitere Informationen und persönliche Beratung unter: Tel. +49 681 6855 143 • [www.dhfgp.de/personal](http://www.dhfgp.de/personal)

### **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



Deutsche Hochschule  
für Prävention und Gesundheitsmanagement  
University of Applied Sciences



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



Die richtige BKK für Sportler und Betriebe



## 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](http://www.continentale-bkk.de)



**Continentale**  
Betriebskrankenkasse

## Burnout – Interview mit Prof. Dr. Matthias Burisch

**PSYCHE UND ARBEIT** | Prof. Dr. Matthias Burisch ist Autor von „Das Burnout-Syndrom“ und „Dr. Burischs Burnout-Kur – für alle Fälle“ und wohl einer der bekanntesten Experten auf diesem Gebiet. Inzwischen gibt es ein Seminarangebot für die Mitglieder des BSV, in dem Sie zunächst alles Wissenswerte zum Thema „Burnout“ erfahren, Ihre Fragen an ihn richten können und anschließend verschiedene Methoden des Stressmanagements kennenlernen. Mit dem folgenden Interview möchten wir Ihnen einen kleinen Vorgeschmack geben.

**Frage:** *In den Medien wird viel Widersprüchliches über dieses Thema berichtet. Auf der einen Seite scheint es so, als wären die Veränderungen der modernen Arbeitswelt dafür verantwortlich, dass Burnout zu einer Art Volksseuche geworden ist. Auf der anderen Seite wird behauptet, der Begriff sei lediglich eine Modeerscheinung und bezeichne eine Krankheit, die es gar nicht gibt. Was stimmt denn nun?*

**Dr. Matthias Burisch:** Na ja, Burnout ist ja im letzten Jahr schon ein paar Mal totgesagt worden, der Medien-Hype hat halt Gegenreaktionen ausgelöst. Man konnte das Wort nicht mehr hören. Die Praktiker in den Organisationen, soweit sie ehrlich sind, haben aber immer gewusst, dass das Phänomen, um das es geht, damit nicht ausgestorben ist. Andererseits: Die aussagekräftigsten Zahlen, die ich kenne, lassen mich vermuten, dass etwa 10 % der erwachsenen deutschen Bevölkerung sich als ausgebrannt empfinden. Das heißt aber ja auch, dass 90 % das Gefühl haben, ihr Leben einigermaßen im Griff zu haben.

**Frage:** *Woran bemerke ich, ob ich mich in einer einfachen Überforderungssituation befinde oder bereits gefährdet bin, ein Burnout-Syndrom zu entwickeln?*

**Dr. Matthias Burisch:** Momentane Überforderungen lösen Stress aus, aber der wird im Normalfall ganz gut bewältigt. Erst wenn Stress chronisch wird und das Gefühl von Hilflosigkeit oder gar Hoffnungslosigkeit sich breit

macht — ich nenne das Stress II. Ordnung —, beginnen Burnout-Prozesse. Eine Faustregel sieht den Startpunkt da, wo der Feierabend, das Wochenende oder gar der Urlaub nicht mehr zur Erholung ausreicht. Zugegeben, eine weiche Regel.

**Frage:** *Was ist der Unterschied zu einer herkömmlichen Depression?*

**Dr. Matthias Burisch:** Auch die Depression ist ja keineswegs etwas Einheitliches, zudem bis heute ziemlich Rätselhaftes. Man weiß heute viel mehr, was man alles nicht weiß. Dass es mithilfe der Diagnoseschlüssel nicht allzu schwer ist, verschiedene Schweregrade zu unterscheiden, täuscht darüber hinweg. Die Symptome und die erforderlichen Mindestanzahlen und -dauern sind nämlich ziemlich willkürlich. Übrigens überlappen sich die Symptomlisten beträchtlich. Symptomatisch lässt sich ein fortgeschrittener Fall von Burnout von einer schweren Depression nicht mehr unterscheiden. Der Unterschied liegt in der Entstehungsgeschichte. Burnout ist nichts Rätselhaftes; Ausbrenner haben Pro-

bleme, mit denen sie erfolglos kämpfen oder gekämpft haben, die aber prinzipiell lösbar sind. Depressive leiden an Unabänderlichem, oft Unerklärlichem.

**Frage:** *Gibt es etwas, das Sie jenen Menschen mitteilen möchten, die sich selbst hohen psychischen Belastungen ausgesetzt fühlen oder bereits Symptome klinischer Störungsbilder aufweisen (z. B. Schlafstörungen, Grübelschleifen, Ängste etc.)?*

**Dr. Matthias Burisch:** Ich kenne nur zwei universell brauchbare Tipps für solche Fälle: Nimm dir Zeit und denke nach! Und wenn das nicht hilft: Bleib mit deinem Problem nicht allein! Vielleicht wird sich dabei herausstellen, dass du dich mit etwas abfinden musst. Dann: Gelassen abfinden! Meist lässt sich aber doch etwas tun, innen oder außen. Dann: Mutig anpacken! Hauptsache: In die Aktion kommen! Grübeln bringt's nicht.

Vielen Dank für das Interview!  
(Rainer Müller)

[www.psychе-und-arbeit.de](http://www.psychе-und-arbeit.de)

## Grünkohlessen „ Weihnachtsfeiern „ Mittagstisch



Wir organisieren  
Ihre Familien-, Betriebs-  
oder Vereinsfeier!  
Rufen Sie uns an!

**Betriebsportcasino** | Wendenstraße 120 | 20537 Hamburg | Telefon: 040-23 68 72 40  
Von Mo. bis Fr. sind wir von 11.00 bis 22.00 Uhr, am Sa., So. und an Feiertagen nach Absprache für Sie da.  
[www.betriebsportcasino.de](http://www.betriebsportcasino.de)



**PREMIUMPARTNER DES BSV HAMBURG**



Partner für Sport, Fitness und Gesundheit

<p>Bewegung hoch <sup>3</sup></p> <p><a href="http://www.bewegunghochdrei.de">www.bewegunghochdrei.de</a></p>		<p>Mei:do</p> <p><a href="http://www.mei-do.de">www.mei-do.de</a></p>	
<p>BGF Aktiv</p> <p><a href="http://www.bgf-aktiv.de">www.bgf-aktiv.de</a></p>		<p>Naturellpower</p> <p><a href="http://www.naturellpower.de">www.naturellpower.de</a></p>	
<p>BIOBOB- BIO FÜRS BÜRO</p> <p><a href="http://www.biobob.com">www.biobob.com</a></p>		<p>Institut für Sport- und Bewegungsmedizin</p> <p><a href="http://www.sportmedizin-hamburg.com">www.sportmedizin-hamburg.com</a></p>	
<p>DynaMe</p> <p><a href="http://dyna-me.com">http://dyna-me.com</a></p>		<p>Psyche und Arbeit</p> <p><a href="http://www.psyche-und-arbeit.de">www.psyche-und-arbeit.de</a></p>	
<p>Eyemobility</p> <p><a href="http://www.eyemobility.de">www.eyemobility.de</a></p>		<p>Reha Assist</p> <p><a href="http://www.reha-assist.com">www.reha-assist.com</a></p>	
<p>Firmenfitness Franke</p> <p><a href="http://www.firmenfitness-franke.de">www.firmenfitness-franke.de</a></p>		<p>Reha Centrum Hamburg</p> <p><a href="http://www.rehahamburg.de">www.rehahamburg.de</a></p>	
<p>Fitness First</p> <p><a href="http://www.fitnessfirst.de">www.fitnessfirst.de</a></p>		<p>Stolle</p> <p><a href="http://www.vitalwelten-stolle.de">www.vitalwelten-stolle.de</a></p>	
<p>G&amp;S - Gesundheit &amp; Sicherheit für Betriebe GmbH</p> <p><a href="http://www.gs-team.de">www.gs-team.de</a></p>		<p>Thranberend Gesundheit &amp; Karriere</p> <p><a href="http://www.gesundheitundkarriere.com">www.gesundheitundkarriere.com</a></p>	
<p>Gesundheitsdock</p> <p><a href="http://gesundheitskoenig.de">http://gesundheitskoenig.de</a></p>		<p>YourVita</p> <p><a href="http://www.yourvita-bgf.de">www.yourvita-bgf.de</a></p>	
<p>Heike Niemeier</p> <p><a href="http://www.heikeniemeier.de">www.heikeniemeier.de</a></p>	<p><b>Heike Niemeier</b> Dipl. Ökotrophologin</p>		

# Betriebliche Gesundheitsförderung mit dem Betriebssportverband Hamburg

**BGM ]** Betriebliches Gesundheitsmanagement wird immer wichtiger – der demografische Wandel spielt in unserer Gesellschaft eine zentrale Rolle. Für die meisten Unternehmen wird es darauf ankommen, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter aufrechtzuerhalten.

Der Weg zum Ziel ist hierbei die größte Herausforderung. Was muss alles beachtet werden? Welche Maßnahmen sind die Richtigen? Wie bleiben meine Angebote interessant? Und was war jetzt noch einmal das Präventionsgesetz? All diese Fragen stehen am Anfang im Raum und müssen beantwortet werden.

**Wir unterstützen Sie!**

Der Betriebssportverband Hamburg engagiert sich seit geraumer Zeit im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung und berät Unternehmen ausführlich, wie sie es schaffen, betriebliche Gesundheitsförderung erfolgreich im Unternehmen zu integrieren. Wir organisieren Gesundheitsangebote nach Ihren Bedürfnissen und beraten zu wichtigen Themen in der Gesundheitsförderung.

Hierzu bieten wir aktuell ein Projekt an, bei dem wir Sie Schritt für Schritt begleiten. Wir kommen zu Ihnen ins Unternehmen und beraten Sie, wie Sie es schaffen (auch ohne ein Hauptamt)

betriebliche Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen umzusetzen und zu leben.

Zusammen erarbeiten wir passende Strukturen und Angebote für Ihr Unternehmen. Inhalte dabei sind:

1. **Erstberatung, Informationsgespräch**
2. **Aufbau einer (ehrenamtlichen) Struktur für die Organisation von BGF**
3. **Ermittlung der Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter**
3. **Zielformulierung und Herausarbeiten von möglichen Aktivitäten**
4. **Einblick in das Thema Steuern, BG-Schutz und**

- das Präventionsgesetz**
6. **Angeboterstellung durch unsere Partner**
  7. **Planung eines Veranstaltungstages für die Einführung und Kommunikation Ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung**

Sie brauchen einfach nur neue Ideen und Impulse? Wir organisieren interessante Angebote zum Thema Gesundheit und Trendsportarten für Ihr Unternehmen. Sprechen Sie uns einfach an.

(Nicola Scheffler)

**Beispiele von Möglichen Angeboten**

**FitFood für Berufstätige**

- ▶ Praktische Kniffe und Tricks, um sich schnell und leicht am Arbeitsplatz gesund zu versorgen
- ▶ simple, schnelle Rezepte mit wenigen Zutaten
- ▶ Sie bekommen einen Eindruck davon, wie sich Ernährung auf Ihre Leistungsfähigkeit und Laune auswirkt

**Faszientraining & Rückenschmerz**

- ▶ Was bringt das Herumrollen?
- ▶ Warum tut das weh?
- ▶ Mache ich das überhaupt richtig?
- ▶ Durchführung verschiedener Faszientrainingsarten
- ▶ Fokus: Thema Rücken
- ▶ Ziel: Verständnis für das komplexe Faszienetz entwickeln und eigenständiges Trainieren

**Fechten**

- ▶ Fechten nach dem Motto „Treffen ohne getroffen zu werden“
- ▶ Einblick in das dynamische Sportfechten
- ▶ Reaktion, Koordination, Schnelligkeit und Konzentration werden geschult
- ▶ Beinarbeit, Waffenführung sowie elementare Angriffs- und Verteidigungsformen erlernen
- ▶ Abschlussturnier

**Visuelle Belastung am Arbeitsplatz –**

- Bildschirmbrille und Sehtest reichen nicht aus!**
- ▶ Stärke, Flexibilität und Ausdauer des visuellen Systems trainieren
  - ▶ Warum reicht Gesundheitsprophylaxe hinsichtlich Sehschärfe und Arbeitsplatzergonomie nicht aus?
  - ▶ Zusammenhang von Sehen, Stress, Leistungsfähigkeit und Präsentismus
  - ▶ gezielte Übungen und Sehtraining um erfolgreich gegen typische Beschwerden bei Bildschirmarbeit

**Selbstverteidigung und Gewaltprävention**

- ▶ Einführung in Selbstbehauptung
- ▶ leicht erlernbar und umsetzbar
- ▶ für jede Altersgruppe
- ▶ Schnelle, kurze Techniken für den Alltagsgebrauch

**Fitnesswochenende**

- ▶ Spaß, Sport und Erholung am Strand
- ▶ Walking, Jogging oder Cardiofit für Ihre Ausdauer
- ▶ knackiges Body Workout
- ▶ Stretching und Entspannung
- ▶ Schwimmen oder Saunieren

Melanie Gutzeit  
Tel.: 040 - 219 88 21-15  
melanie.gutzeit[at]bsv-hamburg.de

Nicola Scheffler  
Tel.: 040-219 88 21-12  
nicola.scheffler[at]bsv-hamburg.de



## Übungen für den Arbeitsalltag

Wiederholen Sie jede Übung drei Mal.

### 1 RÜCKBEUGE:

In der Ausgangsposition stehen sie aufrecht und entspannt. Die Hände setzen Sie unterstützend über dem Gesäß ab. Von dieser Position aus beugen Sie den Oberkörper langsam nach hinten, sodass ein Hohlkreuz entsteht. Das Kinn ist Richtung Brust geneigt. Halten Sie diese Position für drei tiefe Atemzüge und wiederholen die Bewegung fünf Mal. Diese Übung ist besonders für Sitztäter wichtig, um den Rücken mal wieder zu entlasten.



### 2 SCHULTERN FALLEN LASSEN:



Stellen Sie sich, mit leicht gebeugten Knien aufrecht hin und ziehen die Schultern bis zu den Ohren. Diese Position wird für 2–3 Sekunden gehalten. Anschließend lassen Sie die Schultern mit lautem Ausatmen fallen. Wiederholung: fünf Mal

## Schokolade, Wein und Tee – Welch Genuss!

**REZEPT** | Verspüren Sie auch schon diese Lust? Es ist wieder November und endlich Zeit für diese wunderbaren Gaumenschmeichler wie samtig-weiße oder herb-zartschmelzende Schokolade, ein trockener-vollmundiger nach reifen Beeren schmeckender Rotwein oder

einen Tee, der durch Kräuter oder winterliche Gewürze (wie im Chai-Tee) einem Wärme schenkt?

Diese Genussmittel sind wohlwend und halten Körper und Seele gut zusammen. Doch bekanntermaßen hilft viel nicht viel. Für richtig gutes Genießen ist

ein rechtes Maß – die Quantität – genau wie die Wahl für das Richtige – die Qualität – und die richtige Umgebung – Ruhe, Entspannung und die richtige Gesellschaft – entscheidend. Seien Sie wählerisch! Verleiben Sie sich nicht jede angebotene Schokolade und Co. ein, sondern nur Ihre

1. Wahl! Und lassen Sie diese schon lang auf der Zunge, denn nur dort können wir sie schmecken. Kommen Sie gut durch genussvolle Winter-Weihnachts-Wochen!

(Heike Niemeier)



# Chai-Schoko-Mousse

#### Zutaten für 4 Personen:

400 ml Schlagsahne,  
2 Tafeln  
Zartbitterschokolade (70 %),  
2 Teebeutel Chai Tee,  
1 TL Rohrohrzucker

#### Küchenmaterial:

1 Topf  
1 Schneebesen  
1 Handrührgerät

#### Zubereitung:

- Schlagsahne und Schokolade mit den Teebeuteln und Zucker in einem Topf langsam schmelzen.
- Kurz aufkochen und 3-4 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen. Die Zeit verlängern, falls die Mousse noch sehr flüssig ist.
- Die abgekühlte Schokoladenmasse mit einem Handrührgerät luftig aufschlagen.

#### Abwandlung: Orangen-Mousse

Orangen-Zartbitterschokolade (statt Zartbitterschokolade) nehmen und Teebeutel weglassen.



## Wann haben Sie zuletzt eine Versicherungs- und Kostenanalyse gemacht?

Seit vielen Jahren genießen sämtliche BSG'en und Sie als Mitglieder den Basisschutz im Rahmen unserer Unfallversicherung bei **HDI-Versicherung**. Über diese Police besteht Versicherungsschutz während ihrer satzungsgemäßen Aktivitäten sowie auf dem direkten Weg zu und auf dem direkten Weg nach Hause.

Um darüber hinaus abgesichert zu sein, besteht die Möglichkeit, sich zu **preiswerten Beiträgen mit Sondernachlass innerhalb eines Rahmenvertrages** bei HDI privat

abzusichern. Sämtliche Versicherungsangebote gelten selbstverständlich sowohl für aktive als auch passive Mitglieder.

#### Privat-Haftpflicht/Hausrat, Glas, Gebäude/Unfall

HDI-Versicherung steht für umfassende Versicherungs- und Vorsorgelösungen, abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse mit einem guten Preis-/Leistungsverhältnis. HDI-Versicherung gehört zum Talanx-Konzern, der nach Prämieinnahmen drittgrößten Versiche-

rungsgruppe in Deutschland.

Dieses exklusive Angebot sowie eine persönliche Beratung erhalten Sie nur beim Team der

**HDI-Versicherung  
Generalagentur  
Klaus-Dieter Klimpel.  
Telefon: 040 714 010 14  
Homepage: <https://berater.hdi.de/klaus-dieter-klimpel>  
von Montag bis Freitag von  
9.00 bis 18.00 Uhr**

**Nur wer das HDI-Angebot mit seinen derzeitigen Beiträgen vergleicht, kann sich davon überzeugen, wie gut dieses Angebot ist – darum testen Sie selbst!**

Vorsorge und Versicherungen

### Wenn es darauf ankommt, alles im Griff zu haben.

Im Handball dominieren Teamgeist und Schnelligkeit. Das sind Eigenschaften, die Sie auch von Ihrem Versicherer erwarten können. Deshalb bieten wir Handballspielern und -vereinen besonders flexible Versicherungs- und Vorsorgelösungen. Und im Schadenfall unterstützen wir Sie schnell und unkompliziert.

## HDI hilft.

HDI Generalvertretung  
Klaus-Dieter Klimpel  
Kampmoortwiete 14  
22117 Hamburg  
Telefon: 040 71401014  
Telefax: 040 71401015  
Mobil: 0172 2402409  
klaus-dieter.klimpel@hdi.de  
[www.hdi.de/klaus-dieter-klimpel](http://www.hdi.de/klaus-dieter-klimpel)



# playfit® Firmen-Fitness: Ein Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung

**PLAYFIT ] Betriebliche Gesundheitsförderung für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz:** Eigentlich wissen wir es alle – ein körperlich aktiver Lebensstil ist für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und auch für unsere Lebensqualität von großer Bedeutung.

**Die häufige Situation im Betrieb:** Die Belastungen der Arbeitswelt, die sich aus Bewegungsmangel und Zwangshaltungen ergeben, erfordern eine gezielte Prävention.

Berufstätige, die überwiegend lange und ununterbrochen sitzen, wissen es aus eigener Erfahrung: Wenig Bewegung macht schlapp, denn Herz und Kreislauf werden geschwächt. Auch langes Stehen ist auf Dauer sehr anstrengend und verursacht müde und schwere Beine, die zur Venenschwäche führen können. Das ist kein Wunder, denn dank unserer „jagenden Vorfahren“ sind wir auf Bewegung programmiert. Ein Mangel an Bewegung ist oft Ursache für körperliche und psychische Beschwerden. Unter der Bezeichnung



Wohltuende Beinmassage



Twister zur Dehnung der Rückenmuskulatur



Rückenmassage und Kniebeugen



Schultern auflockern und Handflächenmassage

playfit indoor® bietet der Hersteller seit einiger Zeit auch pfiffige Geräte, die im Innenbereich, also auch in Büroräumen montiert werden können. playfit indo-

or® bietet die Möglichkeit Bewegung in den Alltag zu integrieren, ohne an einem Kurs teilzunehmen oder den Besuch eines Trainingsraums einplanen zu

müssen. Zu Bewegungsangeboten sollten alle Mitarbeiter/innen unkompliziert Zugang finden. Bewegung muss alltäglich werden und in die Unternehmens-

kultur integriert sein. Die Geräte sind zeitlich ungebunden nutzbar und nah am Arbeitsgeschehen: im Büro, Produktion, Pausenräumen und auch im Außenbereich.

## playfit® Firmen-Fitness ein aktiver Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung

playfit® unterstützt beim Einstieg in ein „bewegteres“ Leben am Arbeitsplatz. playfit® Geräte motivieren zu einem gesundheitsbewussten Verhalten am Arbeitsplatz.

Interessant ist, dass schon mäßige Aktivitäten ihre Wirkung zeigen. Regelmäßig und wohl dosiert am Arbeitsplatz eingesetzt, wirkt Bewegung wie ein Rundumschutz für den Körper.

Das System ersetzt aber nicht die Angebote von externen Anbietern, die ein formelles BGM Training darstellen, sondern soll als Ergänzung verstanden werden: während Pausen und im Büroalltag können kurze Übungseinheiten an den playfit indoor® Geräten durchgeführt werden.

In Kürze wird playfit® auf dem Gelände des BSV Hamburg eine Outdoor-Fitnessanlage errichten und zwar als gemeinsames Projekt mit Modellcharakter: die Geräte sind eine Ergänzung des vorhandenen Angebotes: Mitglieder können die Geräte zum Aufwärmen, zwischendurch oder gezielt als Trainingsprogramm nutzen.

Geplant sind Übungsstunden unter Anleitung, die die vielseitigen Übungsvarianten verdeutlichen sollen, somit auch attraktiv für Nutzer aus Firmen und Betrieben in der Umgebung.

(Renate Zeumer)

# Sport macht Spaß und stärkt den Zusammenhalt!



Begrüßung aller Azubis

**AZUBITAG ]** Auch in diesem Jahr gab es wieder einen erfolgreichen AzubiTag beim Betriebssportverband Hamburg in Zusammenarbeit mit der BARMER.

Es ist schön zu sehen, wie sich jedes Jahr aufs Neue die Anmelde Listen rasch füllen und auch tatsächlich so ziemlich alle Anbe-

meldeten Azubis am besagten Tag anwesend sind. Auch in diesem Jahr bekamen wir strahlende Gesichter und motivierte Azubis zu sehen. Für ein abwechslungsreiches Programm sorgten verschiedene Partner, die uns tatkräftig unterstützten. So gab es wie jedes Jahr sechs verschiedene Stationen, an denen

alle 118 Azubis, aufgeteilt in Gruppen, bespaßt wurden. Unter dem Programm gab es functional Training (durchgeführt von Dynamite), ein Box-Workout (AMTV), Faszientraining (YourVita), Zumba (Fitness First), einen Schildkröten-Parcour (Erlebniswerft) und diverse Messungen (Blutzucker, Körperfett usw.) durch

die BARMER. Das Feedback konnte sich hören lassen und zeigt uns, dass diese Veranstaltung genau richtig ist und motiviert uns weiter am Ball zu bleiben. Wir freuen uns bereits jetzt auf das nächste Jahr!

(Nicola Scheffler)



Rauschbrillentest



Functional Training







09.–17. Juni 2018

# HAMBURGIADE

powered by:



[www.hamburgiade.de](http://www.hamburgiade.de)



## 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 - 789 160-12  
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

### Fitnes 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  
joochoen@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 Bargteheide

### 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  
orlobsvhh@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

Soitwedel, 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

Westphalen, Peter (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 422 07 07  
westphalen.bsvtt@gmx.de

Geduhn, Ronald (stv. Vorsitzende)  
Tel. 040 - 536 02 13  
rg\_tt@breedmusic.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](http://www.bsv-hamburg.de)



# home<sup>2</sup>

MESSE FÜR IMMOBILIEN,  
BAUEN & MODERNISIEREN

**26. – 28.01.2018**

HOME-MESSE.DE



Hamburg Messe  
MESSEGELÄNDE AM FERNSEHTURM

