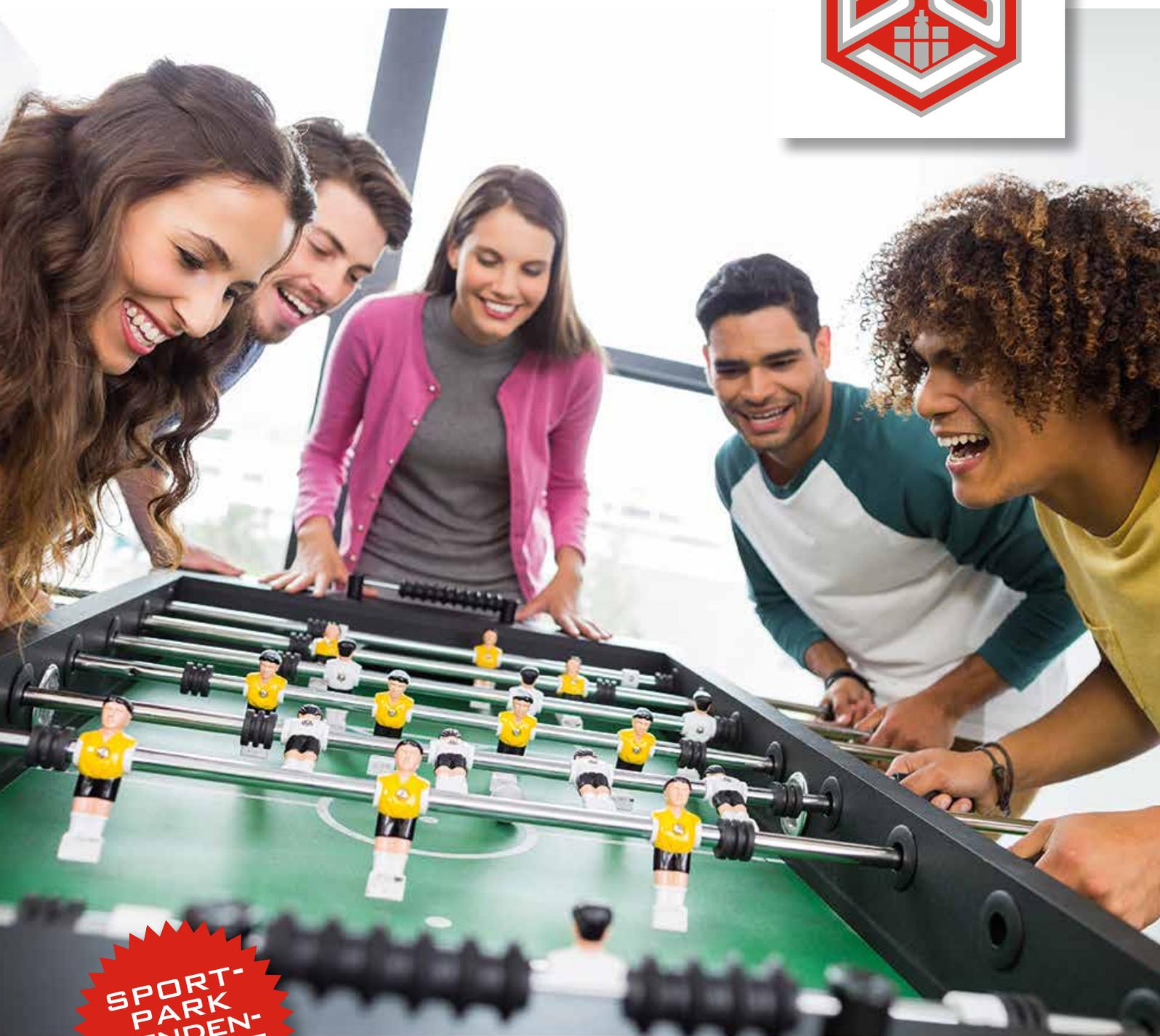


BETRIEBSSPORT VERBAND HAMBURG

# SPORT IM BETRIEB

1 | 2019

◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit



**SPORT-  
PARK  
WENDEN-  
STRASSE**  
SEITE 08

AKTUELL:  
VERLEIHUNG  
BETRIEBSSPORT-  
MERKUR

SPORTLICH:  
WELTREKORD  
FÜR SILPION  
KICKER CUP

GESUND:  
NEUE BETRIEBS-  
SPORTGRUPPE:  
GO!

# UMZUGS- VERGÜNSTIGER.

**LKW ab  
6,90 / Std.  
25 km frei**



Werbung der STARCAR GmbH, Verwaltung, Süderstr. 282, 20537 HH

Jetzt neue LKWs bei  
STARCAR günstig mieten:  
**0180/55 44 555\***  
\*(0,14 €/Min. aus dem Festnetz; max.  
0,42 €/Min. aus den Mobilfunknetzen)

**STARCAR**  
Autovermietung

Mit diesem Voucher erhalten Sie bis zu **20% Rabatt** auf die günstigen STARCAR PKW- und LKW-Tarife. Einfach bei der Anmietung vorlegen oder Sonder-Kundennummer **1055556** nennen. **Gute Fahrt!**

**Jan Rickert ist Ihr Ansprechpartner bei STARCAR.**  
So erreichen Sie ihn: **040 / 65 44 11 13** oder eine E-Mail an [rickert@starcar.de](mailto:rickert@starcar.de)



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

Am 1. Oktober 2018 wurde in Buenos Aires und im Beisein von IOC Präsident Dr. Thomas Bach und Sportsenator Andy Grote die Sportstadt Hamburg zur Global Active City erklärt.

Eine Auszeichnung, die uns gleichermaßen freut wie motiviert, als Dachverband aller Unternehmenssportgemeinschaften der Metropolregion unseren Beitrag im Rahmen der Dekadenstrategie zu leisten. Mit der Verleihung des Betriebssportmerkurs (Seite 4) und der Durchführung der Hamburgjade haben wir 2018 Highlights im Sportkalender der Hansestadt gesetzt.

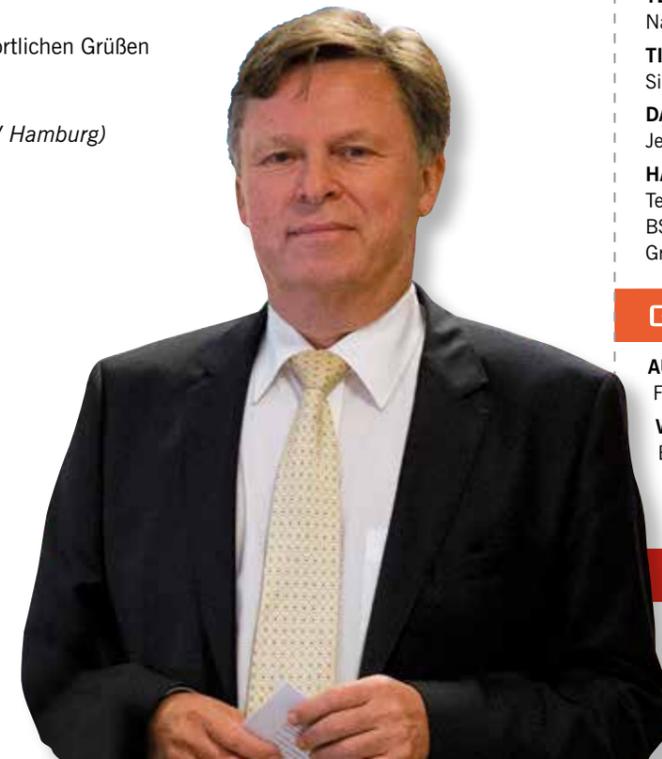
Mit dem Beginn des Spielbetriebes in der Golf-Indoor-Anlage im Februar 2019 ist zwischen der Wendenstraße und der Süderstraße ein „Sportpark“ entstanden, der sich harmonisch in den Grüngürtel einfügt, der vom Berliner Bogen aus Richtung Süden die gesamte Anlage des BSV Hamburg einbindet.

Zusätzlich zu den Tennisplätzen und der Tennishalle wurde bereits im August 2018 an der Süderstraße eine Multifunktions-Sportanlage eröffnet, die durch ein SUP-Angebot unseres Partners „Elbgänger“ ergänzt wird. Damit bieten wir unseren Mitgliedsunternehmen, aber auch allen anderen Unternehmen für Veranstaltungen jeglicher Art, die Möglichkeit ein vielfältiges Angebot gleichzeitig zu nutzen.

Im Rahmen der Hamburgjade vom 11. bis 26. Mai 2019 wird in unserem „Sportpark“ am 26. Mai an allen vorhandenen Sportstätten ein Angebot zur Verfügung gestellt, bevor dann am Nachmittag eine gemeinsame Abschlussveranstaltung stattfindet. Ich freue mich, wenn Sie dabei sind.

Mit betriebssportlichen Grüßen

*Bernd Meyer*  
(Präsident BSV Hamburg)



### AKTUELL

<b>DBSV</b> Betriebssport-Merkur für NDR und Dentsu Aegis Network	04
<b>ABSCHIED</b> Christiane Thon geht in den Ruhestand	05
<b>SPORTLICH</b> #unterwegsmittedembsv	05
<b>STECKBRIEF</b> Christian Dittmers	05
<b>MESSE</b> Information	05
<b>NEWS</b> Betriebssport Online – heute: Facebook	07
<b>RAUMBUCHUNG</b> BSV Open House	07
<b>ZIELSETZUNG</b> Sportspsychologie – Mach(t) den Unterschied	07
<b>VIELFALT</b> Betriebssportzentrum Wendenstraße	07

### SPORTLICH

<b>RAD</b> City Nord-Radrenntage 18. und 19. Mai	10
<b>NEWS</b> Bikefitting	11
<b>RAD</b> Trainingstreff Radsport	11
<b>RAD</b> RTF Kaffeeklatsch – Ehrung aller Hamburger RTF-Teilnehmer (Radtourenfahrt)	11
<b>HALLENFUSSBALL</b> BSV Hallenfußball – Neujahrsturnier	12
<b>LEICHTATHLETIK</b> Parkrun in Hamburg	15
<b>LEICHTATHLETIK</b> Sonnige Meisterschaften	15
<b>LEICHTATHLETIK</b> Crosslaufmeisterschaften 2019	15
<b>TENNIS</b> Nach der Saison ist vor der Saison	17
<b>TISCHFUSSBALL</b> Silpion Kicker Cup	18
<b>DARTS</b> Jeder gegen jeden – Game on!	18
<b>HAMBURGIJADE</b> Termine und Standorte stehen fest. BSV möchte die Teilnehmerzahl erneut steigern. Großes Abschlussfest in der City Süd.	20

### GESUND

<b>AUFTAKT</b> Fit im Job. Fit im Leben. Fit mit Oststeinbek.	22
<b>WORKSHOP</b> Einfach besser essen im Job!	22
<b>BSV</b> Premium-Partner	24

### INFORMATIV

<b>KONTAKTE AUF EINEN BLICK</b>	27
---------------------------------	----

## Betriebssport-Merkur für NDR und Dentsu Aegis Network

**DBSV ]** In den Räumen der DAK-Gesundheit, in der Zentrale am Nagelsweg, wurden die diesjährigen Gewinner dieses Gesundheits-Preises geehrt.

Fünf Unternehmen hatten sich gemeldet und sehr gute Bewerbungen abgegeben. Kriterien für eine vergleichende Bewertung waren:

- Betriebssport-Unterstützung durch das Unternehmen
- Verknüpfung zwischen Betriebssport und betrieblicher Gesundheitsförderung im Unternehmen
- Transparenz über gesundheits- und bewegungsfördernde Aspekte im Betrieb
- gesundheits- und bewegungsfördernde Maßnahmen werden regelmäßig angeboten und stehen allen Mitarbeitern zur Verfügung.



Thomas Quell (DAK Gesundheit), Silke Rakette (Dentsu Aegis), Doris Carstensen (NDR) und Bernd Meyer (BSV) (v.l.n.r.)

Erstmals wurde der Preis für unternehmerisches Engagement für Gesundheit im Betrieb und Betriebssport an ein großes und ein mittelständisches Unternehmen vergeben. Stifter des Preises ist die DAK-Gesundheit, deren Kooperationspartner der BSV Hamburg ist. Zu jedem Preis wurde ebenfalls ein zweckgebun-

dener Scheck für ihre Gesundheitsaktivitäten im Unternehmen vergeben.

Es freute sich der Norddeutsche Rundfunk (NDR) und ihre BSG-Vorsitzende Doris Carstensen über diesen Preis. Diese machte deutlich, dass man beim NDR schon frühzeitig neben den Wettkampfsportarten auch Gesundheitssport-Sparten mit Kursen eingerichtet hat. Große Unterstützung erfährt die Betriebsportgemeinschaft, die 1.600 Mitglieder hat und alles im Ehrenamt organisiert, von ihrer Geschäftsleitung. So verfügt man in Hamburg und Hannover auch über eigene Sporträume im Haus. Fitness-Boxen ist sehr erfolgreich. „Fit at work“ als eine bewegte Pause wird angeboten und die Betriebszeitung berichtet ausführlich über alle Aktivitäten.



Insgesamt lässt sich sagen, dass Betriebssport beim NDR im Betrieblichen Gesundheitsmanagement voll integriert ist.

Als mittelständisches Unternehmen wurde das Media-Unternehmen Dentsu Aegis Network ausgezeichnet. Silke Rakette organisiert dort die Gesundheitsaktivitäten für die rund 380 Mitarbeiter. Motivation und Balance, Vorsorge und Entspannung sind die Ziele in ihrem Gesundheitsmanagement. Dies wird u.a.

Die Preise und Schecks übergaben Thomas Quell, Leiter des Kundenmanagements der DAK-Gesundheit und Bernd Meyer, BSV-Präsident, der seit Jahren das Thema der Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt und vorantreibt.

(Redaktion)

## Christiane Thon geht in den Ruhestand

**ABSCHIED ]** Nach fünf Jahren beim BSV, erst als Schwangerschaftsvertretung für Antje Iversen, dann fest beim BSV beschäftigt, kümmerte sich Christiane Thon hauptsächlich um die Mitgliederverwaltung und das Thema Sportversicherung beim BSV.

Sport und Bewegung. Wir wünschen ihr alles Gute, vor allem Gesundheit.

(Redaktion)



Mit leckerem Kuchen verabschiedete sich unsere „Thoni“ (liebevoll von den Kolleginnen genannt) nun in einen hoffentlich aktiven Ruhestand mit viel

## #unterwegsmitdembsv

**SPORTLICH ]** Fragen über Fragen, enge Terminpläne, Telefon oder E-Mail und am Ende kommt man nicht weiter. Das ist vorbei. Holt Euch den BSV in Euren Sport! Lauftreff, Radausfahrt, Trainingsstunde auf dem Platz oder in der Halle. Skatrunde oder Chorsingen. Wir kommen zu Euch, machen mit und

nutzen die gemeinsame Zeit, um über alles zu sprechen was wir uns schon immer sagen wollten. Schickt eine Mail an: [unterwegs@bsv-hamburg.de](mailto:unterwegs@bsv-hamburg.de) Stichwort: #unterwegsmitdembsv und nennt uns Sportart und den Regeltermin. Wir freuen uns auf Euch!

(Redaktion)



Laufgruppe Signal Iduna



Telekom-laufteam

## Steckbrief Christian Dittmers

**Mein Name:** Christian Dittmers

**Mein Alter:** 39 Jahre

**Mein Wohnort:** Over (Seevetal)

**Position:** Buchhaltung

**Hobby:** Fußballschiedsrichter, Website-Entwicklung

**Essen:** Steak und Pasta

**Getränke:** Kaffee

**Mein Verein:** TSV Over/Bullenhausen und USC Paloma

**Vor dem BSV:** NAVIS Schifffahrts- und Speditions AG, Hamburg

**Mail:** [christian.dittmers@bsv-hamburg.de](mailto:christian.dittmers@bsv-hamburg.de)



## Information

**ME SSE ]** Der BSV auf Messtour ... Besuchen Sie unsere Messestände auf folgenden Veranstaltungen:

**15. bis 19. März** am IN FORM Messtand auf der INTERNORGA

**27. März** Gesundheitstag der Hamburger Wirtschaft in der Handelskammer Hamburg

**25. April** B2B Nord in der MesseHalle Hamburg-Schnelsen

**7. bis 9. Mai** ZUKUNFT PERSONAL NORD 2019 in der Hamburg Messe und Congress

Wir beraten Sie gern zu unseren PLUS-Leistungen.

**DAK** Gesundheit  
Ein Leben lang

DAK-Gesundheit Hamburg-Mitte  
Großer Burstab 23  
20457 Hamburg  
Tel.: 040 86 02 515-0  
Fax: 040 86 02 515-70 00  
E-Mail: [service7157000@dak.de](mailto:service7157000@dak.de)  
[www.dak-verteils.de](http://www.dak-verteils.de)



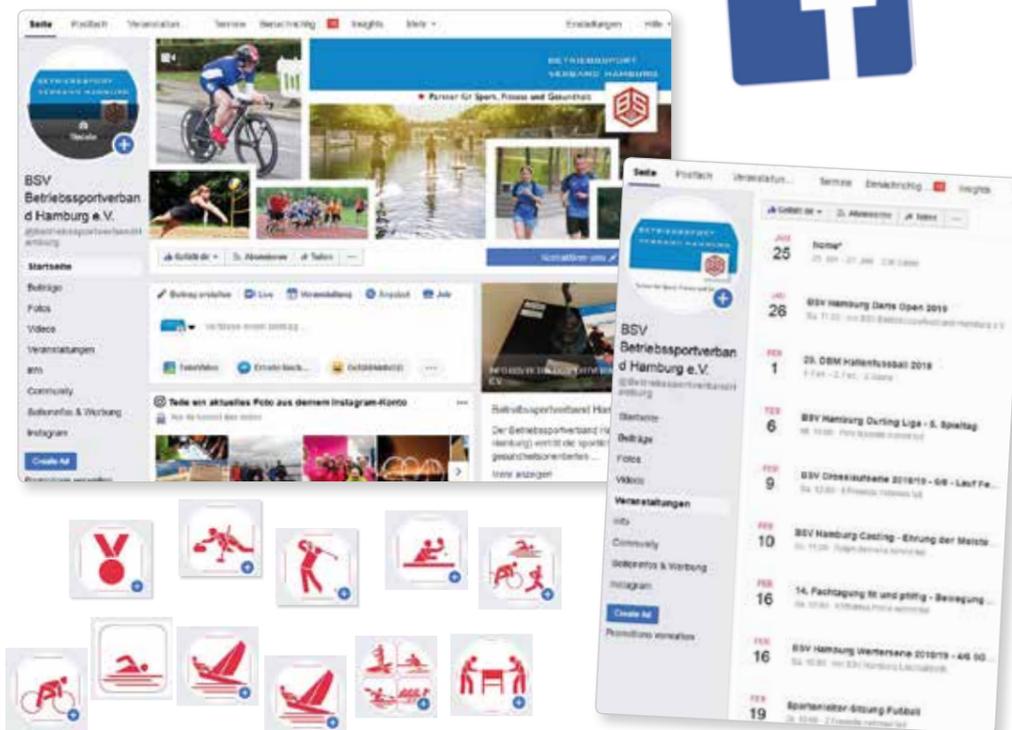
Es gibt so viele Fragen, die über den Erfolg eines Unternehmens entscheiden. Aber wo bekommt man all die Antworten? Ganz einfach: Beim AGA, der sich mit vereinten Kräften für Unternehmen einsetzt, die über sich hinauswachsen wollen.

## Betriebsport Online – heute: Facebook



**NEWS ]** Abseits von Datenschutzfragen und Katzenvideos hat das weltweit am meisten genutzte Social Mediatool einen Vorteil, den kaum ein anderes bieten kann: einen Kalender! Mit inzwischen 16 (Sport-) Seiten verfügt der Betriebsportverband über ein Netzwerk, das zu allererst für die Kommunikation von Wettkämpfen und Events genutzt wird; egal ob eins der vielen hundert vom BSV selbst organisierten Terminen oder aber von BSV-Partnern und kommerziellen Anbietern. So ist unabhängig von Newslettern, Homepages oder Öffnungszeiten, jeder Nutzer in der Lage sich zu informieren.

(Redaktion)



## BSV Open House

**RAUMBUCHUNG ]** Sport ist spannend und vielfältig. Auch in der Theorie. Deshalb laden wir ab sofort in unregelmäßigen Abständen in die Wendenstraße zu Themen, zu denen wir immer schon was wissen wollten, aber nie zu fragen wagten. 45 bis 60 Minuten mit Referenten, die aus dem Nähkästchen der Praxis plaudern oder zum mitmachen auffordern. Ihr habt selbst ein Thema, braucht Raum und/oder Technik? Schreibt uns eine Mail an: [openhouse@bsv-hamburg.de](mailto:openhouse@bsv-hamburg.de) und dem Stichwort: „Ich weiß was!“. Wir finden einen Termin und den Rahmen.

(Redaktion)

## Sportpsychologie – Mach(t) den Unterschied

**ZIELSETZUNG ]** Sportpsychologin Rebecca Neundörfer, selbst Wettkampfriathletin bis zur Langdistanz, gab Einblicke auf das strukturierte Erstellen von Plänen, um realistische Ziele im

Sport, im gesetzten Zeitrahmen zu erreichen. Allein das Formulieren von Zielen stellte sich im 10 Min. Selbstversuch als nicht ganz trivial heraus. Das es aber mehr als eine Hilfestellung sein

kann, wurde in der anschließenden Diskussionsrunde sehr schnell deutlich. Ein kurzweiliger Vortrag, der nach Wiederholung schreit.

(Redaktion)



Rebecca Neundörfer als Referentin



## Sportpark Wendenstraße

**VIelfalt** ] Es nimmt immer mehr Form an. Mit Fertigstellung der Indoorgolfanlage, als zwischenzeitlich letztem Mosaikstein, ist das Angebot weiter ausgebaut worden. Mit den Tennisanlagen Indoor/Outdoor, SUP powered by Elbgänger, dem Multicourt – Basketball, Beachvolleyball, Tartanbahn, aber auch der Anbindung an den Elbpark

Entenwerder, bzw. Außenalster stehen nicht nur Betriebssportlern eine ganze Reihe von Sport- und Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung. Ein Trainernetzwerk sowie das zur Verfügungstellen vom Geräten und Materialien runden das Angebot ab. Anfragen und Buchungen ab sofort unter: [sportpark@bsv-hamburg.de](mailto:sportpark@bsv-hamburg.de)

(Redaktion)



**SUP**



**Multicourt**  
Beachvolleyball  
Fußball  
Handball  
Leichtathletik  
**Basketball**



**Rückenfit**  
Faszientraining  
Yoga



**Golfschule**  
Events  
E-Sports



**Tennis**  
Indoor &  
Outdoor

# HELLO SUNSHINE

Eröffnung der Gartenmöbelsaison 2019

**SAVE THE DATE:**  
Verkaufsoffener  
Sonntag am  
**14. April 2019**  
in Wentorf!



Exklusiv für BSV-Mitglieder

# 10%\*

**EXTRA-RABATT**  
auf Gartenmöbel

Auch auf bereits reduzierte Ware!



Möbel Schulenburg GmbH & Co. KG  
Wohnmelle Hamburg-Halstenbek  
Gärtnerstraße 133-137 • 25469 Halstenbek  
Tel.: 04 101 / 499 - 0  
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  
Mo.-Fr. 10-19 Uhr, Sa. 9-19 Uhr

**SCHULENBURG**  
8x im Norden! Wohn Dich glücklich!

## City Nord-Radrenntage 18. und 19. Mai



**RAD ]** Im 12. Jahr planen wir die City Nord-Radrenntage wieder für zwei volle Renntage. Die Eigentümergemeinschaft GIG City Nord GmbH unterstützt uns wieder an diesem Termin. Innerhalb der Radsportverbände im Norden ist der Termin abgestimmt. Das Programm der Wettbewerbe baut auf den Erfahrungen der Vorjahre auf, wir geben jetzt noch den Feinschliff. Da wir die Wettbewerbe auf einem Rundkurs veranstalten, müssen wir für die Zeitfahren bereits vor der Ausschreibung einen Minuten-genauen Plan machen. Anhand der Vorjahresteilnehmer und Fahrzeiten vergeben wir dann Zeiten für die einzelnen Klassen. Dies Verfahren nimmt uns etwas Flexibilität und erfordert einen frühen Meldeschluss. Im Vorjahr erreichten uns verspätete Anfragen „können wir noch starten?“.

Wir werden die Startzuordnung von der genau vorgegebenen Startzeit ändern, in eine Zeit für jeden Startblock mit sechs bis zehn Startern. Startblöcke, die

dann nicht bis zum letzten Platz vergeben sind, können wir dann kurzfristig auffüllen. Selbstverständlich bleibt die genaue Zeitermittlung – ausgelöst wird die Zeit durch den Transponder beim Überrollen der Startlinie.

### Und was erwartet Euch – hier im Überblick

Samstag Vormittag: Einzelzeitfahren in fast allen Klassen, mit und ohne Lizenz, auch der Nachwuchs soll dabei sein sowie als Wettbewerb der Hamburgiade.

Bevor am späten Nachmittag wieder das Waterkant Krit die

schnellen Runden übernimmt, bleibt noch Zeit für Rundstreckenrennen. Etwas neues wird es auch geben, ein 1-Stunden-Rennen plus einer Runde für die Wertung Hamburgiade.

Auch „Special Olympics“ bekommen an einem der beiden Tage ihre Wettbewerbe. Der Sonntag wird eröffnet vom Mannschaftszeitfahren. Das ist der Wettbewerb, der einmal vom Betriebssportverband als Grundstein in der City Nord für diese Veranstaltung gelegt wurde. Die Zahl von 80! Vierer-Mannschaften erreichen wir nicht mehr. Die Mann-

schaften, die teilnehmen, freuen sich jedes Jahr wieder auf diesen anspruchsvollen Wettbewerb. Danach geht es dann wieder auf die Rundstrecke, für Klassen, wie „Jedermann/Wanderpokal“ und Amateure sowie Elite Amateure.

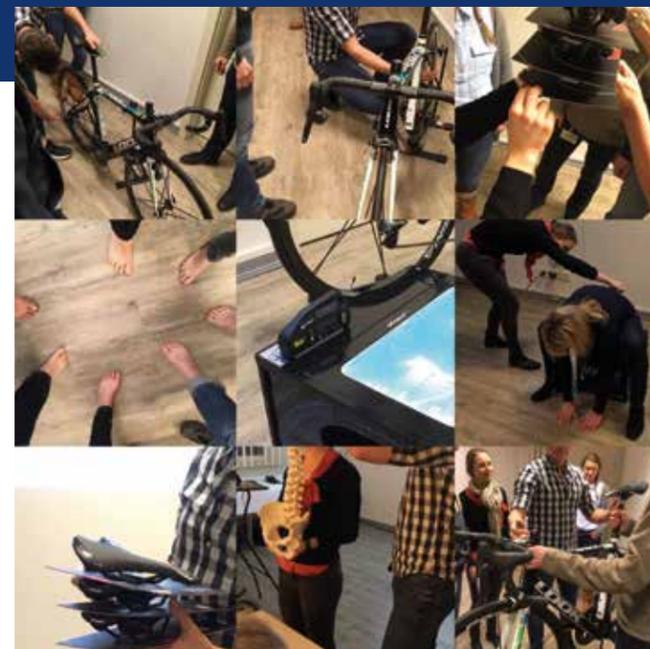
Wir freuen uns auf zwei tolle Radrenntage in der City Nord Hamburg, Teilgenommen haben ca. 120 Radsportler, darunter auch Betriebssportler. Einen schönen 3. Platz bei den Männern belegte ein Sportler der BSG Airbus.

(Wolfgang Büttner und Manfred Schwarz)



## Bikefitting

**NEWS ]** Zum Auftakt der Reihe BSV Open House ging es in Kooperation mit Seals Bikefitting und Trionik gleich ins eingemachte: Beschwerdefreies Radfahren! Dass das Einschlafen der Hände, eine Durchblutungsstörung ist, kann man nachvollziehen, aber wie wird diese ausgelöst? Wie entsteht im Bandscheibenbereich eine Blockade, die beim Wechsel zum Laufen verhindert, dass ich überhaupt loslaufen kann und sind die Wund- und Scheuerstellen am Gesäß nicht vermeidbar? Die Referenten Frank Robben, Radsport-



Langbehn, und Leana Helbig, Trionik, klären an einfachen Beispielen auf, wie eine Sat-

tel-, Lenker- oder Vorbauposition direkten Einfluss auf den Fahrkomfort hat, warum die Rahmen-

größe nicht immer entscheidend ist und wie ein optimal eingestelltes Pedalklett, Schmerzen im Knie verhindert. Richtiges Bikefitting ist für alle Leistungsstufen wichtig. Vom Gelegenheits- bis zum Tourenfahrer.

Einzeltermine bei Radsport Langbehn und/oder Trionik auf Anfrage. Für Gruppen ab 20 Personen kommen die beiden auch zu Euch. Infos und Details unter [openhouse@bsv-hamburg.de](mailto:openhouse@bsv-hamburg.de), Stichwort „Bikefitting“

(Redaktion)

## Trainings-treff Rad-sport

**RAD ]** Die einen sind schon unterwegs, die anderen warten noch auf Temperaturen über 10° C. Sie vereint die Freude an der Gruppenfahrt. Ihr habt einen regelmäßigen Trainingstreff und kein Problem damit, Pedaleure aus anderen BSGen mit zu nehmen? Dann schickt uns eine Mail an [radsport@bsv-hamburg.de](mailto:radsport@bsv-hamburg.de), Stichwort „Grupetto“ mit Eurem Treffpunkt, Termin und Uhrzeit, die wir in der SiB 2/19 veröffentlichen werden.

(Redaktion)



## RTF Kaffeeklatsch – Ehrung aller Hamburger RTF Teilnehmer (Radtourenfahrt)

**RAD ]** Schon traditionell lädt der Radsportverband Hamburg seine RTF-Fahrer zum Kaffeeklatsch in die Räumlichkeiten des NDR ein. Man trifft sich einmal in der kalten Jahreszeit. Eine gute Gelegenheit in Ruhe zu fachsimpeln oder mal zu schauen, wie der andere ohne Helm aussieht. Gemeinsam kann man auf die abgelaufenen Saison zurück blicken, in Erinnerungen schwelgen oder schon mal Pläne für die kommende Saison schmieden.

RTF-Koordinator Michael Scheibe wird im offiziellen Teil wieder vom BDR berichten und eine Rückblick auf das Hamburger Radsportjahr halten. Anschließend werden Michael Weber und Götz Petzold einem Vortrag zu Unfallabläufen und natürlich zur Vermeidung von Radunfällen halten. Weiter wird es auch um Verstöße gegen die Verkehrsregeln gehen.

In der Kaffeepause werden Sanne und Manfred RG BSV uns mit ihrem Buffet verwöhnen. Außerdem werden noch die Besten des letzten Jahres für ihre Leistungen geehrt.

Teilgenommen haben ca. 120 Radsportler, darunter auch Betriebssportler. Einen schönen 3. Platz bei den Männern belegte ein Sportler der BSG Airbus.

(Manfred Schwarz)

Pokale Gravuren Schilder Stempel Aufkleber

**KÖNIG** GmbH  
Gravuren+Schildertechnik

T-Shirt Druck

Pokale für Sieger ...



...und Besiegte

Langenhorner Chaussee 360  
22419 Hamburg

Tel.: 040/5 31 21 77  
Email: [info@schilderkoenig.de](mailto:info@schilderkoenig.de)

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

## BSV Hallenfußball – Neujahrsturnier

**HALLENFUSSBALL** ] Das traditionelle Neujahrsturnier des Betriebssportverbandes Bad Bramstedt (BSV) erfuhr auch in diesem Jahr eine Neuauflage. Geladen waren Mannschaften aus dem Umkreis von Bad Bramstedt und ausgedehnt auf die Betriebs-sportler des BSV Hamburg. Der große Verband aus Hamburg entsendete dann auch gleich den größten Anteil an Mannschaften. Gemeldet waren ursprünglich sieben Teams. Leider mussten die Betriebssportler von Popp Kaltenkirchen kurzfristig ihre Meldung auf Grund von Spielerausfällen zurückziehen.

Etwas unschöne Szenen liefen in der ersten Hälfte des Turniers. In der ersten Begegnung Ghost Kicker gegen Hamburg Airport war es noch ein unbeabsichtigtes Aufeinanderlaufen zweier Spieler, bei dem es etwas blutig zugeht. Eine Zwei-Minuten-Strafe wurde gegen einen Spieler der Commerzbank wegen Meckerei und anschließendem Foulspiel verhängt. Nach dem Spiel kam es noch zu einer Beleidigung gegen den Schiedsrichter und hatte dann den Ausschluss des Spielers für den Rest des Turniers zur Folge.

Die sportliche Seite übernahm dann allerdings wieder die Oberhand und es setzte sich wie auch schon in den vergangenen Jahren die Mannschaft des Wasser und Verkehrskontors (WVK) aus Neumünster durch. Allerdings war der Pokalsieg schwer erkämpft und nur durch ein gnadenloses Ausnutzen von Torchancen gegen die Ghost Kickers mit 6:0 in ihrem letzten Spiel möglich. Das Torverhältnis war besser als das von Zoll Hamburg Wasser. Dritter wurde die Commerzbank. Auf den vierten Platz kam dann Airport Hamburg und Fünfter wurden die Ghost Kickers.

An die früheren Erfolge konnte Kähler und Konsorten aus Neumünster nicht anknüpfen und musste sich mit dem sechsten Platz begnügen.

(Jan Schlatermund)



Commerzbank Hamburg



Zoll Hamburg Wasser



Ghost Kicker



Hamburg Airport

## Mit welcher Tarifgruppe starten sie in die nächste Saison?

Unser langjähriger Partner und Versicherer HDI Versicherung hatte zum 1.1.2018 bei gleich gebliebenen Leistungen die Beiträge der Tarifgruppen deutlich reduziert. Entscheiden sie sich jetzt für „mehr Schutz für wenig Beitrag“ und treffen sie ihre Auswahl mit dem nächsten Bestandserhebungsbogen im November dieses Jahres!

### Tarifgruppe 7:

#### „hohe Leistungen bei Unfall“

Neben den bekannten Leistungen zur Haftpflicht-, Rechtsschutz-, Vertrauensschaden- und Reisegepäckversicherung der Tarifgruppen 3 + 5 bietet diese Tarifgruppe höheren Schutz in der Unfallversicherung bei folgenden Leistungsarten:

**Bei Invalidität 90.000,- Euro max. Leistung 180.000,- Euro Heilkosten 2.500,- Euro**

Diese Tarifgruppe ist insbesondere für unsere Mannschaftssportler sowie für unsere Sportarten mit höherem Unfallrisiko gedacht. **Der Jahresbeitrag pro**

### Sportler beträgt lediglich 4,34 €

einschließlich der gesetzlichen Versicherungssteuer von derzeit 19%.

### Tarifgruppe 7 R:

#### „für Motorsportler“

Zusätzlich zu den Leistungen gemäß Tarifgruppe 7 besteht Versicherungsschutz bei der Ausübung von motorsportlichen Aktivitäten.

**Der Jahresbeitrag pro Sportler beträgt lediglich 10,55 Euro.**

### Tarifgruppe 9: „Unfallschutz plus lebenslange Unfallrente“

Diese Tarifgruppe enthält in der Unfallversicherung die versicherten Summen gemäß der

Tarifgruppe 5, z.B. bei Invalidität **60.000,- Euro** bzw. maximal **120.000,- Euro** bei Voll-Invalidität. Zusätzlich erhält jeder Verletzte nach einem schweren Unfall bei einem Invaliditätsgrad von mehr als 50% eine lebenslange, monatliche Unfallrente von **500,- Euro**. **Der Jahresbeitrag pro Sportler beträgt lediglich 4,44 Euro** einschließlich Versicherungssteuer und wird angeboten, weil in vielen Fällen leider kein Unfallschutz über die Berufsgenossenschaften gewährt wird. Wenn sie verschiedene Tarifgruppen innerhalb ihrer Betriebsport-

gemeinschaft nutzen wollen, so sind die Tarifgruppen und Sportlergruppen eindeutig zu benennen, z.B. Tarifgruppe ... für alle Sportler einer Sparte (Fußballer, Handballer, etc.) oder für alle Spielerpassinhaber o.Ä.. Zum 1.1.2019 haben sie wieder die Möglichkeit, den Schutz ihrer Mitglieder zu verbessern.

**Entscheiden sie sich jetzt für „mehr Schutz für wenig Beitrag“ und treffen sie ihre Auswahl mit dem nächsten Bestandserhebungsbogen im November dieses Jahres!**

Vorsorge und Versicherungen

**Wenn es wichtig ist, jederzeit am Ball zu bleiben.**

Auf die richtige Aufstellung kommt es an – und das nicht nur im Fußball. Deshalb bieten wir Fußballspielern und -vereinen mit unseren vielseitigen Lösungen rund um Versicherung und Vorsorge passgenaue Sicherheit. Ob auf dem Spielfeld oder im privaten Umfeld – wir geben Ihnen die notwendig Rückendeckung.

**HDI hilft.**

**HDI**

HDI Generalvertretung  
Klaus-Dieter Klimpel  
Kampnorbüchse 14  
22117 Hamburg  
Telefon 040 71401014  
Telefax 040 71401015  
Mobil 0172 2402409  
klaus-dieter.klimpel@hdi.de  
www.hdi.de/klaus-dieter.klimpel

# Zwischensprint bei Kilometer 20? Wir hier oben können das ab.

wittenseer.de



**Wittenseer**  
Aus Liebe zum Norden.

## Parkrun in Hamburg



**LEICHTATHLETIK ]** Im anglikanischen Raum bereits eine Institution mit zum Teil mehreren 1.000 Teilnehmern ist die Veranstaltungsreihe in Deutschland angekommen. Am 12. Januar startete am Fährdamm Ecke

Harvestehuder Weg nun auch die Hamburger Ausgabe. Offen für alle und jeden wird die 5 km lange Strecke, wie weltweit üblich gelaufen, gejoggt, gegangen oder mit Nordic Walking-Sticks bewältigt. Einmal kosten-

frei unter [www.parkrun.de](http://www.parkrun.de) registriert, muss lediglich der ausgedruckte Strichcode zur Zeiterfassung mitgebracht werden – mehr nicht. In der Szene werden Parkruns weltweit mit unterschiedlichster Motivation

gesammelt: reine Anzahl oder nach Städte ABC, oder, oder, oder. Parkrun in Hamburg: jeden Sonnabend um Punkt 9:00 Uhr am Alsteranleger Fährdamm.

(Redaktion)

## Sonnige Meisterschaften



**LEICHTATHLETIK ]** Strahlender Sonnenschein begleitete die Läuferinnen und Läufer bei den BSV Meisterschaften im Volkspark – zugleich der 5. Lauf zur Crosslaufserie. Und auch die Strecke präsentierte sich – bis auf ganz wenige Stellen – hervorragend belaufbar. Dies lockte nicht nur rund 700 Betriebssportler auf die Strecke, sondern auch ungewöhnlich viele Zuschauer an die Strecke. Und am Ende gab es nicht nur bei den Siegerinnen und Siegern strahlende Gesichter. Die Ergebnisse findet ihr auf [www.bsvhh.de](http://www.bsvhh.de)

(Redaktion)



5. Lauf bei strahlendem Wetter im Hamburger Volkspark



Begeisterte Teilnehmerinnen

## Crosslaufmeisterschaften 2019

**LEICHTATHLETIK ]** Man hätte auch offene Meisterschaften schreiben können, denn über 5,3 km und 10,8 km auf der schon anspruchsvollen Strecke in der Fischbeker Heide suchten sowohl der HLV als auch der BSV ihre Besten. Am Abend vor dem Rennen gab es noch einige Diskussionen um Streckenbeschaffenheit und Spikeverbot. Am Sonntag präsentierte sich die Strecke aber in hervorragender Verfassung und auch ohne Spikes sehr gut belaufbar.

*Nach anfänglichen Diskussionen um Streckenbeschaffenheit war die Strecke sehr gut belaufbar.*

Die Rennen wurden bei Damen und Herren von Hamburg Running Aktiven dominiert: Drei Titel und acht Podiumsplätze waren eine deutliche Ansage an die Konkurrenz. Lediglich die Langstrecke bei den Herren ging an Hailezgi Meresie von der HNT. Mit Jon-Paul Hendriksen vom

Laufwerk Hamburg, 3. auf der Langstrecke, gelang auch dem BSV eine Medaille. Die BSV Wertung bot etwas mehr Abwechslung mit drei Medaillen für den Hamburger Laufladen, zwei für die SG Stern und sieben weiteren BSG'en mit je einer Medaille.

Fazit: Tolle, anspruchsvolle Strecke und nahezu alles am Start was in Hamburg Rang und Namen hat. Zudem liebevoll und mit Herzblut organisiert. Dank allen, die dieses Kleinod der Hamburger Laufszene organisiert haben, das soviel mehr Aktive verdient hätte. Sehen wir uns 2020?

Alle Ergebnisse unter:  
[www.my4.raceresult.com](http://www.my4.raceresult.com)

(Redaktion)





# MEHR YACHT! MEHR LIFE!

HAMBURG  
ancora  
YACHTFESTIVAL

Deutschlands grösste  
IN-WATER BOAT SHOW:

24.-26. Mai 2019 Neustadt i. H.

yachtfestival.de

## Nach der Saison ist vor der Saison Ein Rück- und Ausblick auf die Tennissaison 2018 bzw. 2019



Alle Sieger auf einen Blick

**TENNIS** Mit unserer traditionellen Abschluss- und Meisterfeier im November endete die Saison 2018 und begannen gleichzeitig die Vorbereitungen für 2019. Doch chronologisch:

### Saison 2018

Bereits im Jahre 2017 standen wir vor einem großen Problem: Der Betreiber unserer jahrelang genutzten Punktspiel-Software hat diese aus wartungstechnischen Gründen zum Ende der Saison 2017 gekündigt. Also hieß es für uns nach einer neuen zukunftsfähigen Lösung zu suchen. Nach dem Testen unterschiedlicher Systeme sind wir dann auf die Lösung des Hamburger Tennisverbandes gestoßen, die in ihrer erprobten und bundesweit eingesetzten Form allen heutigen und sicherlich auch zukünftigen Anforderungen entspricht. Mit tatkräftiger Unterstützung unseres Verbandspräsidenten Bernd Meyer gelang es uns, eine Kooperationsvereinbarung mit dem Hamburger Tennisverband zu schließen, die dann auch die Nutzung des Spielsystems beinhaltet. Eine Koopera-

tion von der beide Seiten auch für die Zukunft Synergien und gemeinsame Mehrwerte erwarten können.

So konnte dann, nach intensiver Einarbeitung in das neue Spielsystem, die Spiel- und Punktesaison 2018 Anfang Mai pünktlich starten. An dem Spielbetrieb nahmen 78 Mannschaften Hamburger Betriebssportgemeinschaften in unterschiedlichen Alters- und Leistungsklassen teil. Dabei hat in diesem Jahr das Wetter unsere Outdoor-Sportart bestens unterstützt. Dank weniger Spielverlegungen konnten planmäßig alle 131 Mannschaftsbegegnungen mit insgesamt 930 Matches (Einzel und Doppel) bis Ende September durchgeführt werden.

Dank zügiger Übermittlung der Spielberichtsbögen konnten wir die Ergebnisse zeitnah erfassen und online den aktuellen Tabellenstand über unser neues Spielberichtssystem zur Verfügung stellen.

Krönender Abschluss war dann die Meisterfeier im November.

Von den insgesamt neun Konkurrenzen hat alleine die BSG Siemens vier Siegermedaillen errungen (Damen, Damen40, Herren 60 und Herren60Doppel). Die weiteren Meister waren BSG Arubis (Herren), BSG Airbus (Herren40), BSG Polizei Hamburg (Herren50), BSG Energie SV Hamburg (Herren65) und BSG Berenberg (Mixed-Team).

Ein weiteres Highlight dieser Saison war unsere Teilnahme an der Hamburgjade. Hierzu hatten wir ein Tennis Doppeltturnier auf der kombinierten Großanlage des Tennisclubs an der Inselstraße und der Anlage des Lufthansa Sportvereins im Mai organisiert. Bei nahezu idelalem Wetter und bester Stimmung haben über 40 Spielerinnen und Spieler in unterschiedlichen Leistungsklassen teilgenommen. Das Turnier endete mit der Medaillenvergabe durch das BSV-Präsidium.

### Saison 2019

Nun sind wir dabei die vor uns liegende Saison 2019 zu planen und gestalten. Dazu haben wir folgende Termine festgelegt:

**Mo. 4.2.** Spartenleiterversammlung

**Fr. 8.2.** Meldeschluss Mannschaften, Mannschaftsführer, Spartenleiterverzeichnis und namentliche Meldung

**Do. 5.2.** Saisonbeginn

**Sa. 18.5.** Tennis-Turnier der Hamburgjade

**Do. 21.11.** Meisterfeier

Wir freuen uns wieder auf zahlreiche Mannschaftsmeldungen für die unterschiedlichen Konkurrenzen. Gerne nehmen wir auch Betriebssportgruppen auf, die bis jetzt noch nicht am Spielbetrieb teilgenommen haben.

Auch besteht die Möglichkeit, bei nicht ausreichender Anzahl von Spieler/-innen sich anderen Betriebssportgemeinschaften anzuschließen oder auch Kooperationen zu bilden. Für all diese Fragen steht der Tennis-Spielausschuss, erreichbar unter E-Mail-Adresse: [Spiausschuss-Tennis@bsv-hamburg.de](mailto:Spiausschuss-Tennis@bsv-hamburg.de) zur Verfügung.

(Wolfram Wende)

## Silpion Kicker Cup



**TISCHFUSSBALL** ] Natürlich Weltrekord! Mit 2.250 Teilnehmern in 375 Teams gelang erstmals der Sprung über die 2.000 Marke, des nicht nur in der Szene beliebten Turnierformats. Zahlen, Daten und Fakten unter: [www.kickertool.de](http://www.kickertool.de)

Du willst mehr? Dann folge uns auf Facebook/tischfussball oder schreib uns eine Mail an: [tischfussball@bsv-hamburg.de](mailto:tischfussball@bsv-hamburg.de)

(Redaktion)

2.250 Teilnehmer zeigten ihr Können

Gefühlt in jedem Hamburger Unternehmen steht inzwischen ein Tischkicker, der vom Kollegium ausgiebig genutzt wird. Grund genug nun auch im Verband Strukturen zu schaffen, um zwischen zwei Silpion Weltrekorden, Turniere auszuspielen und Unternehmen im Ligamodus antreten zu lassen.



Alle teilnehmenden Teams in der Übersicht

## Jeder gegen jeden – Game on!

**DARTS** ] Großer Spaß über 2,37 Länge. Die Endrunde wurde mit neun Aktiven im Modus „Jeder gegen Jeden“ bestritten, und Martin May setzte sich am Ende verdient durch! Im März wird es dann zur 2. BSV Hamburg Darts wieder heißen: „Game on!“ Alle Infos dann hier ...

(Redaktion)



Auftakt der Dartrunde



# DenkEvents



**Du willst es!  
Du weißt es! Du kannst es!  
Doch warum tust Du es nicht?**

Viele Menschen sind auf der Suche – nach mehr Glück, Zufriedenheit und Erfolg. Sie wünschen sich Reichtum, materielle Fülle und ein Leben in Harmonie. Sie besuchen Seminare, Vorträge und Workshops. Sie wissen unendlich viel, haben vieles mehrfach gehört. Sie erzählen: Ich mache jetzt Persönlichkeitsentwicklung.

Doch was bedeutet das überhaupt? Was genau wird da entwickelt, ist es wirklich die Persönlichkeit? Vielen Menschen gelingt die Umsetzung von der Theorie in die Praxis, doch noch mehr Menschen warten vergeblich auf eine wirkliche, einschneidende Veränderung ihres Lebens. Was unterscheidet die einen von den anderen, die genauso viel wissen, können und es auch wollen, doch denen es leider nicht gelingt? Antworten hierzu gibt es in dem spannenden Vortrag von Daniela Landgraf.



Information & Buchung

Daniela Landgraf

19. März

**Du willst es! Du weißt es! Du kannst es!**

## Lernstrategien mit Gregor Staub's MEGA MEMORY

Was macht ein erfolgreiches Gedächtnistraining aus? Erfahrung! Gedächtnistraining muss man erleben, es reicht nicht, diese Techniken theoretisch begriffen zu haben, sondern man muss diese im konkreten Leben umgesetzt haben. Deshalb sind die Vorträge von Gregor Staub eher Workshops als Vorträge. Er lässt die Teilnehmer ganzheitlich erleben, wie die altgriechischen Mnemo-Techniken tatsächlich funktionieren. Er lässt die Teilnehmer begreifen, wie man sich einen Lernstoff, eine freie Rede, Namen oder Zahlen auf äußerst amüsante Art und Weise sofort merken kann.

Sehr motivierend ist auch die Art und Weise, wie man sich schwierige Wörter einer Fremdsprache schnell und sicher einprägen kann. Außerdem hat er einen Weg gefunden, wie man die Rechtschreibung deutlich verbessert und wie man das kleine Einmaleins einem Schüler in zwei Wochen perfekt beibringen kann.



Information & Buchung

Gregor Staub

26. März

**Gedächtnistraining live erleben**

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



## Termine und Standorte stehen fest. BSV möchte die Teilnehmerzahl erneut steigern. Großes Abschlussfest in der City Süd.

**HAMBURGIADE ]** Sie wirft bereits ihre Schatten voraus! Vom 11. bis 26. Mai dürfen sich alle Teilnehmer der 4. Auflage auf ein vielfältiges Sportangebot und abwechslungsreiche Standorte freuen. Dabei können sich alle teilnehmenden Unternehmen mit ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in bis zu 50 Sportarten und Wettkampfdisziplinen ausprobieren, neue Angebote kennenlernen, sich miteinander bewegen und sportlich messen.

Unter der Schirmherrschaft des Hamburger Sport- und Innensportors Andy Grote wird der BSV wie gewohnt mit einer Firmen- und Azubiwertung für den Wettkampfsport in den Unternehmen werben.

Mit über 200 Einzel- und Teamentscheidungen bietet die Veranstaltung dabei auch in diesem Jahr wieder allen Sportbegeisterten die Möglichkeit, sich und ihr Unternehmen im Medaillenspiegel zu platzieren.

„Wir sind uns sicher, dass dieses tolle Multisport-Event in 2019 noch einmal einen deutlichen Schritt nach vorne machen kann, sowohl was die Teilnehmerzahl als auch die öffentliche Aufmerksamkeit angeht. Dafür haben wir uns im Organisationsteam etwas breiter aufgestellt und wollen darüber natürlich auch neue Partner für die Hamburgiade gewinnen“, blickt BSV-Präsident Bernd Meyer bereits gespannt auf die kommenden Monate voraus.

Mit der Global Active City hat ein wichtiger Förderer der Hamburgiade sein Engagement in diesem Jahr weiter ausgebaut, auch die Deutsche Bahn wird mit der S-Bahn Hamburg ein wichtiger Partner des Events bleiben. Zudem sind mit Unternehmen wie Bäderland Hamburg oder auch der Polizei Hamburg gemeinsame Kommunikationsmaßnahmen geplant, die für eine höhere Wahrnehmung und Reichweite sorgen. Dazu wird es gezielte Medienpartnerschaften geben, die das Event bei der Hamburger Bevölkerung noch stärker in die Wahrnehmung rücken sollen.

Neu im Programm ist 2019 ist ein großes Familien-Abschlussfest am 26. Mai für alle TeilnehmerInnen, Partner und Förderer der Veranstaltung. Hierzu der BSV Präsident Bernd Meyer „Diese Abschlussfeier werden wir ganz bewusst im BSV-Sportzentrum durchführen, um unser umfangreiches Sportangebot, welches wir zusätzlich auf unserer Tennisanlage anbieten, in den Fokus zu rücken. Es wird viele spannende Angebote für die gesamte Familie geben. Die Besucher dürfen sich auf einen tollen Ausklang der Hamburgiade freuen!“



### Eckdaten der Hamburgiade 2019:

#### 11./12. Mai

Sporthalle Hamburg mit diversen Teamsportarten, Tischkicker, Darts und weiteren Trendsportarten.

#### 18./19. Mai

Wilhelmsburger Inseelpark mit den Beachgames, Boulder, Discgolf und vielen weiteren familienfreundlichen Bewegungsmöglichkeiten.

#### 25./26. Mai

BSV Sportzentrum mit Tennis, Streetball, E-Sports, Drachenboot, SUP und einem Abschlussfest für alle Athleten.

**Alle Sportarten,  
weitere Informationen  
und Anmeldung:**

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

**Teambuilding**  
Corporate Social Responsibility  
Gamification  
Employer Branding  
**Recruiting**



## Fit im Job. Fit im Leben. Fit mit Oststeinbek.

**AUFTAKT** | Es ist soweit zum 01.02.2019 startet die Gemeinde Oststeinbek mit der neuen Betriebssportgruppe in der Sportart: Volleyball, Badminton, Tischtennis und ThaiChi/Qigong.

der Gemeinde Oststeinbek zum Gesundheitstag im Bürgersaal. Betriebssport stärkt die Förderung der internen Kommunikation und verbindet die unterschiedlichsten Arbeitsbereiche und Hierarchien. Diejenigen, die beim Betriebssport aktiv mitmachen, bekommen sogar 30 Minuten Arbeitszeit pro Woche angerechnet. Neben den Spinat-Smoothies und buntem Obstkorb sorgt die Gemeinde

vorbildlich für Gesundheit am Arbeitsplatz und entspannte Mitarbeiter. „Ein wirklich gelungener Auftakt und ein einzigartiges Vorzeigeprojekt zum Nachahmen“ so BSV-Präsident Bernd Meyer.

Wir freuen uns über die großartige Projektarbeit, die mithilfe der Continentale Betriebskrankenkasse gut umsetzbar ist. Herzlich Willkommen im Betriebssport!  
(Redaktion)

Unter dem Motto: „Regelmäßige Bewegung ist der Schlüssel zum Erfolg“ begrüßte Bürgermeister Jürgen Hettwer rund 80 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



## Einfach besser essen im Job!

**WORKSHOP** | Worum geht's? Wir essen täglich – meist sogar mehrmals. Und das, was wir uns jeden Tag einverleiben, hat viel mit unserem Wohlbefinden und auch unserer Gesundheit zu tun. Wir wollen in dem Workshop genauer beleuchten, was jeder Mensch so braucht, um Genuss,

Geschmack und Gesundheit miteinander in Einklang zu bringen. Dabei bekommen Sie neben ernährungswissenschaftlich fundierten Informationen auch ganz praxisnahe Tipps, so dass Sie nach dem Workshop nicht nur wissen, warum es sich lohnt, die Ernährung zu optimieren,

sondern auch, wie Sie die Infos Schritt für Schritt in Ihrem Alltag aktiv umsetzen können. Zubereiten von schnellen, alltagstauglichen und gesunden Mahlzeiten und Snacks inklusive!

(Dr. Heike Niemeier)

**Heike Niemeier**  
Dipl. Ökotrophologin



### Was dürfen Sie erwarten?

- Sie verstehen den Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Gewicht.
- Sie erfahren, was gesunde Ernährung überhaupt ist – und das diese sehr lecker sein darf!
- Sie können beim Einkauf die optimale Lebensmittelauswahl treffen.
- Sie erkennen, warum der kleine Hunger zwischendurch (ständig) kommt.
- Für Ihre verschiedenen Alltagssituationen planen und gestalten Sie Mahlzeiten.
- Sie bereiten schnelle, alltagstaugliche und gesunde Mahlzeiten/Snacks zu.
- Und natürlich: Antworten auf Ihre Fragen!

### Lust dabei zu sein?

Termine finden Sie auf [www.heikeniemeier.de/termine](http://www.heikeniemeier.de/termine)



Die richtige BKK für Läufer und Aktive



Dein Lauf gehört zu Deinem Leben  
wie der richtige Vorsorgeschutz zu  
Deiner Gesundheit

Cash for Finisher!  
Hol Dir 50 Euro für  
Deine Zieleinläufe\*.

\*Es gelten die Teilnahmebedingungen siehe:  
[www.continentale-bkk.de](http://www.continentale-bkk.de)



**Continental**  
Betriebskrankenkasse

Servicenummer 0800 6 262626

## BSV-Premium-Partner

BGF Aktiv



Neben der ganzheitlichen Beratung zum betrieblichen Gesundheitsmanagement und Programmen direkt am Arbeitsplatz, bieten wir vor allem nachhaltige Workshops und aktivierende Impulsvorträge an.

[www.bgf-aktiv.de](http://www.bgf-aktiv.de)

YourVita



Unser Programm bietet die Möglichkeit einen Gesundheitsexperten direkt bei Ihnen vor Ort zu haben. Durch ein ausführliches Anamnese-gespräch können auch verdeckte Problematiken entdeckt werden. Wir nutzen dazu speziell die Osteopathie, als ganzheitliche Therapie-methode, bei der nicht nur körperliche Beschwerden, sondern auch die Psyche oder die Ernährung Beachtung finden.

<https://yourvita-bgf.de/>

Heike Niemeier



Dr. Heike Niemeier, Dipl.-Ökotrophologin, bietet Ernährungsberatung und -therapie von gesunden und erkrankten Menschen an. In Vorträgen, Trainings und Workshops werden die Theorie und (Küchen-) Praxis der individuell sinnvollen Ernährung leicht verständlich und appetitanregend vermittelt.

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

Thranberend -  
Gesundheit & Karriere

Wir unterstützen Sie als Experten für Unternehmens-gesundheit & gesundes BerufsLEBEN bei der Schaffung von gesunden Rahmenbedingungen, damit Sie personellen Herausforderungen wie krankheitsbedingten Fehlzeiten, Fluktuation, demographischem Wandel & Fachkräftemangel wirksam begegnen können.

[www.gesundheitundkarriere.com](http://www.gesundheitundkarriere.com)

RehaCentrum  
Hamburg

Wir unterstützen Unternehmen mit Hilfe des kostenfreien Präventionskurses „Gestufte Ambulante Prävention“, die Mitarbeiter-Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Gesundheitliche Probleme werden aktiv angegangen, um den Alltag in Zukunft gesünder zu gestalten.

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

Fitness First



Fitness First Germany betreibt in Hamburg 8 umfangreich ausgestattete Fitnessanlagen. Fitness First hat das Ziel ihre Mitglieder zu unterstützen Fitness in den Alltag zu integrieren. FitForWork ist das spezielle Firmenfitnessprogramm. Fragen zu FitForWork beantwortet gerne das Firmenfitness Team.

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

BIOBOB - BIO  
FÜRS BÜRO

BIOBOB - BIO FÜRS BÜRO ist ein zertifizierter BIO-Obst-Lieferservice für kleine, große und mittlere Unternehmen im Großraum Hamburg. Montags und mittwochs werden wöchentlich wechselnde Obst-Mischungen, bürotaugliches Gemüse, Nüsse, Kaffee und vieles mehr an den Arbeitsplatz geliefert.

[www.biobob.com](http://www.biobob.com)

Eyemobility



Stressmanagement beginnt beim Sehen, denn Bildschirmarbeit ist Hochleistungssport für die Augen! Wir helfen Ihren Mitarbeitenden durch gezielte Sehstressanalysen und Präventionsmaßnahmen. In Workshops, Seminaren und nachhaltigen Trainings vermitteln wir Methoden, um entspannter und leistungsfähiger durch den Arbeitstag zu kommen

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

Institut für Sport- und Bewegungsmedizin



Das Institut für Sport- und Bewegungsmedizin ist eine Einrichtung in der Universität Hamburg und lizenziertes Untersuchungszentrum des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Mit unserer jahrzehntelangen praktischen Erfahrung im Spitzensport und der wissenschaftlichen Kompetenz einer universitären Einrichtung helfen wir Ihnen, Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu verbessern und zu erhalten.

<https://www.sportmedizin-hamburg.com/>

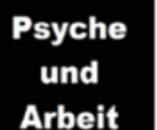
Stolle's Vitalwelten



Wir unterstützen Unternehmen und Organisationen bei der Umsetzung verschiedener Maßnahmen umso zur Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter beizutragen. Mögliche Maßnahmen sind: Venen- oder Fußdruckmessung, Lauf- und Bewegungsanalysen, Beratung zu sportorthopädischen Hilfsmitteln etc.

[www.vitalwelten-stolle.de](http://www.vitalwelten-stolle.de)

Psyche und Arbeit



Der Diplom-Psychologe Rainer Müller unterstützt Sie als Trainer und Coach bei Fragen zum Konfliktmanagement sowie zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention (in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Matthias Burisch): Seminare, Einzelberatungen und Konfliktmoderation.

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

G&amp;S - Gesundheit &amp; Sicherheit für Betriebe GmbH



Wir leiten Ihre BGF aus den Fakten der Arbeitsmedizin, dem betrieblichen Eingliederungsmanagement und der Arbeitssicherheit ab. Planen die Maßnahmen, führen sie durch und evaluieren sie, zum Wohle Ihrer Beschäftigten und Ihrem Unternehmen.

[www.gs-team.de](http://www.gs-team.de)

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

# B2B NORD

25. April 2019

10 bis 17 Uhr

MesseHalle  
Hamburg-Schnelsen

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



## Kontakte auf einen Blick:

### PRÄSIDIUM

Meyer, Bernd (Präsident)  
bernd.meyer@bsv-hamburg.de

Landmesser, Gerhard (Vizepräsident)

Wabner, Klaus (Referent für Finanzen)  
k.wabner@peute.de

Finnern, Liane  
(Referentin für Öffentlichkeitsarbeit)  
l.finnern@web.de

Smarsly, Detlev (Sportreferent)  
bsv-hh@smarsly.com

Behrens, Ralph (Sportreferent)  
ralph.behrens@la-lsv.de

Rischke, Marc (Referent für  
Gesundheit im Betrieb)  
m.rischke@elbgaenger.de

### BSV-GESCHÄFTSFÜHRER

Lengwenat-Hahnemann, Ulrich  
(Geschäftsführer)  
ulrich.lengwenat-hahnemann@  
bsv-hamburg.de

### EHRENRAT

Aurin, Ingo (Sprecher)  
ingo.aurin@hamburg.de

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

### BERUFUNGSAUSSCHUSS

Moos, Ansgar (Vorsitzender)  
ansgar.moos@gmx.de

Matthiessen, Uwe (stv. Vorsitzender)  
uwemattiessen@t-online.de

Hagendorf, Sieglinde  
Kellermann, Lars  
Wilmans, Ralph

### BETRIEBSSPORT-CASINO

Marsch, Karsten  
www.betriebssportcasino.de

### Badminton

Neumann, Carsten (Vorsitzender)  
casaneumann@gmx.de

Salzer, Jörg (stv. Vorsitzender)  
josa@kabelmail.de

### Basketball

basketball@bsv-hamburg.de

### Bowling

Großmann, Wolfgang (Vorsitzender)  
ws.grossmann@t-online.de

Schmoock, Sigrid (stv. Vorsitzende)

### Casting

Walther, Michael (Vorsitzender)  
casting\_bsv@email.de

### Chorsingen

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

### Curling

curling@bsv-hamburg.de

### Darts

darts@bsv-hamburg.de

### Drachenboot

drachenboot@bsv-hamburg.de

### Faustball

Frohwirt, Holger (Vorsitzender)

Andrae, Günter (stv. Vorsitzender)  
gandrae@arcor.de

### Fitness und Gesundheit

Gutzeit, Melanie  
melanie.gutzeit@bsv-hamburg.de

### Fußball

Rohde, Roland (Vorsitzender)  
fussball@bsv-hamburg.de

Klein, Thomas (stv. Vorsitzender)  
fußball@bsv-hamburg.de

### Fußball-Schiedsrichter

Meyermann, Manfred (Vorsitzender)  
Fussball-schiris@bsv-hamburg.de

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

### Golf

Lapp, Stephan (Vorsitzender)  
stephan.lapp@gmx.de

Schaller, Jochen (stv. Vorsitzender)  
jooochen@aol.com

### Handball

Melcher, Reiner (Vorsitzender)  
r-melcher@t-online.de

Maack, Horst (stv. Vorsitzender)

### Kartsport

Weise, Karsten (Vorsitzender)  
kweise@holborn.de

Geßwein, Katharina (stv. Vorsitzende)

### Kegeln

Selvert, Monika (Vorsitzende)  
m.selvert-sportkegeln@gmx.de

Sietz, Sabine (stv. Vorsitzende)  
sabine.sietz@t-online.de

### Leichtathletik

Schröder, Birger (Vorsitzender)  
betriebssport.leichtathletik@gmail.com

Orlowski, Bernd (stv. Vorsitzender)  
orlowsvh@t-online.de

### Radsport

Schwarz, Manfred (Vorsitzender)  
radmanne@gmx.de

Bruder, Christian (stv. Vorsitzender)  
ch.bruder@ndr.de

### Rudern

rudern@bsv-hamburg.de

### Schach

Kaliski, Achim (Vorsitzender)  
Achim.Kaliski@arcor.de

Maifeld, Uwe (stv. Vorsitzender)  
uwe.maifeld@hamburg.de

### Schwimmen

Piekuszewski, Jan (Vorsitzender)  
schwimmen@bsv-hamburg.de

Quade, Andreas (stv. Vorsitzender)  
Andreas.quade@bsv-hamburg.de

### Segeln

Burmester, Jürgen (Vorsitzender)  
0407009446@online.de

Roubal, Hans-Georg (stv. Vorsitzender)

### Skat

Marco Bunke (Vorsitzender)  
marco.bunke@web.de

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

### Sportschießen

Rosenfelder, Helmut (Vorsitzender)  
helmutrosenfelder@web.de

Feil, Thorsten (stv. Vorsitzender)  
ts.fe@web.de

### Squash

Soltwedel, Torsten (Vorsitzender)  
tsoltwedel@aol.com

Wagener, Ingo (stv. Vorsitzender)  
ingo.wagener@norderstedt.de

### SUP (Stand Up Paddling)

sup@elbgaenger.de

### Tennis

Siopiros, Maren (Vorsitzende)  
Maren.siopiros@bsv-hamburg.de

Wende, Wolfram (stv. Vorsitzender)  
Wolfram.wende@bsv-hamburg.de

### Tischfußball

tischfussball@bsv-hamburg.de

### Tischtennis

Westphalen, Peter (Vorsitzender)  
westphalen.bsvtt@gmx.de

Geduhn, Ronald (stv. Vorsitzender)  
rg\_tt@breedmusic.de

### Triathlon

Hillebrecht, Frank (Vorsitzender)  
Frank.Hillebrecht@bsv-triathlon.de

Hübert, Susann (stv. Vorsitzende)  
susann.huebert@t-online.de

### Volleyball

Kaspereit, Thilo (Vorsitzender)  
thilo.kaspereit@vattenfall.de

Molkentin, Marc (stv. Vorsitzender)  
marcmolkentin@gmx.de

## FOTOS

In dieser Ausgabe wirkten  
u.a. mit:

Shutterstock (Titel, 8, 20, 21)

Ingo Aurin (Seite 4)

Thomas Metelmann (Seite 5)

iStock (Seite 8)

Heike Niemeier (Seite 22)

## IMPRESSUM

**Sport im Betrieb**  
Offizielles Organ des **Betriebssport-**  
verbandes **Hamburg e.V.**

**Herausgeber:**  
Betriebssportverband Hamburg e.V.  
**Präsident:** Bernd Meyer  
**Vizepräsident:** Gerhard Landmesser

**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

**Bankverbindung:**  
Deutsche Bank  
IBAN DE05 2007 0000 0016 0960 00  
BIC DEUTDE33HAN

**Redaktion & Anzeigenkoordination:**  
BSV Hamburg e.V.  
Ulrich Lengwenat-Hahnemann  
Wendenstraße 120, 20537 HH  
Telefon: 040-21 98 821-0

**Gestaltung:**  
Jana Backhaus  
mail@janabackhaus.de

**Druck & Verarbeitung:**  
Simplify Medienproduktion GmbH  
Marckmannstraße 36  
20539 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 Ver-  
antwortung.

## 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:  
**18. Januar 2019**  
Änderungen behält sich  
die Redaktion vor.



# // 2019 CORPORATE HEALTH

## CORPORATE HEALTH CONVENTION

---

April  
09 - 10  
Messe Stuttgart

## SPECIAL EXPO CORPORATE HEALTH @ZPNord19

---

Mai  
07 - 08  
Hamburg Messe und Congress

## INFOS // REGISTRIERUNG

---



**JETZT  
TICKET  
SICHERN!**

**UND 20% SPAREN!  
PROMOTIONCODE:  
CH19\_BSVHAMBURG**

[WWW.CORPORATEHEALTH-EXPO.DE](http://WWW.CORPORATEHEALTH-EXPO.DE)