

SPORT

I M B E T R I E B

03
2020

HAMBURGIADE PASST SICH AN!

Es wird anders -
aber die Hamburgiade
2020 findet statt!
Teilnehmer*innen
erwartet attraktives
Programm mit neuen
Workshops!



BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG

Kurzfristige Sportversicherung für Tagesveranstaltungen - wann ist diese erforderlich?

Planen Sie eine Veranstaltung mit Außenwirkung? Wollen Sie die Attraktivität und die Kameradschaft ihrer Betriebssportgemeinschaft nach außen z.B. mit einem „Jedermann-Lauf“ demonstrieren? Möchten Sie mit der Durchführung eines Wettkampfes „Betriebssportler contra Arbeitskollegen/-innen“ neue Mitglieder für ihre Betriebssportgruppe gewinnen? Oder mit einem Vergleichswettkampf zwischen Betriebssportlern und Breitensportlern ihre Spielstärke und ihr Können unter Beweis stellen?

Wenn sie eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, ist eine „kurzfristige Sportversicherung“ für ihre Betriebssportgemeinschaft unbedingt erforderlich. Mit dem Informationsblatt „Auf die Plätze los..... fertig aber nur mit Sportversicherung“ informiert HDI auf unserer Homepage <http://www.bsv-hamburg.de/versicherung.html> über die Inhalte dieser wichtigen Zusatzversicherung.

Für einen Einmalbeitrag von lediglich 35,-€ (inkl. 19% Versicherungssteuer) besteht eine zusätzliche Unfallversicherung für alle Teilnehmer sowie eine Veranstalter- Haftpflichtversicherung für ihre Tagesveranstaltung.

Einfach das Anmeldeformular ausfüllen und an HDI weiterreichen und den Tagesbeitrag vor Veranstaltungsbeginn überweisen und es besteht automatisch Versicherungsschutz. Das Informationsblatt in Zusammenhang mit der Anmeldung und dem Zahlungsbeleg dienen gleichzeitig als Versicherungsnachweis gegenüber Behörden, Sportstättenbetreibern, etc. .

Weitere Informationen erhalten sie auf unserer Homepage oder bei den Mitarbeitern unserer Geschäftsstelle.

> Vorsorge und Versicherungen



Unsere speziellen Versicherungs- und Vorsorgekonzepte bieten Betriebssportlern Sicherheit, die genau auf den Punkt trifft. Dabei stehen wir Ihnen mit flexiblen Lösungen zur Seite – auf dem Court und in Ihrem gesamten persönlichen Lebensbereich.

Für punktgenaue Sicherheit.

HDI Generalvertretung
Klaus-Dieter Klimpel
Kampmoortwiete 14
22117 Hamburg

Tel. 040 71401014
Fax 040 71401015
klaus-dieter.klimpel@hdi.de
www.hdi.de/klaus-dieter-klimpel





Liebe Betriebssportlerinnen, liebe Betriebssportler,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Hamburgiade Company Games,

im Namen des Senats der Freien und Hansestadt Hamburg und als Schirmherr der 5. Hamburgiade Company Games 2020 freue ich mich ganz besonders, dass dieses herausragende Sportevent auch in diesem so entbehnungsreichen Sportjahr stattfinden wird. Mit der Hamburgiade zeigen Sie vom 5. bis zum 27. September, dass die Sportbegeisterung der Active City auch in der Krise ungebrochen ist.

Der Hamburger Betriebssportverband als einer der größten Sportorganisationen in der Stadt hat mit seinem Partner DAK-Gesundheit vor dem Hintergrund der Covid-19-Pandemie ein tragfähiges und vor allem im besten Sinne gesundes Veranstaltungskonzept entworfen, das auch dem Sicherheitsgefühl und -wunsch der Teilnehmenden gerecht wird.

Neben den klassischen Hamburgiade-Wettbewerben in Einzeldisziplinen und Mannschaftssportarten wie u.a. Schwimmen, Rudern, Tennis oder Wikingerschach wird es erstmals individuelle Firmen-Workshopangebote geben, in denen unternehmensweise Sportarten wie u.a. Bowling oder auch Klettern wahrgenommen werden können.

Das ist großartig und verdeutlicht, dass sich der Sport auch in besonderen Zeiten kreativ und aktiv zeigt.

Dieser Geist ist Teil der Active City-Philosophie, die für mehr Bewegung, ein aktives Leben und Wohlbefinden – in doppelter Hinsicht – für Gesundheit und Gemeinschaft steht.

Ich wünsche den 5. Hamburgiade Company Games spannende, harmonische und vor allem gesunde Wettkämpfe, auf die wir später mit Freude und Stolz zurückblicken können.

Andy Grote

Senator der Behörde für Inneres und Sport

EINER KENNT
DEN WEG. ACHT
'NE ABKÜRZUNG.



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

Den neuen Mercedes Vito 9-Sitzer
bei STARCAR günstig mieten:

0180/55 44 555*

*(Festnetz 14 ct/min, Mobilfunk max. 42 ct/min)

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



INHALT

SiB Blitzlicht	6
Ausblick Hamburgiade	8
SPORT	
Betriebssport & Corona? #aktiverabstand	11
Hamburgiade-Hotspot Sportpark Wendenstraße	12
Teamgeist wecken mit Mannschaftssportarten	13
Beachvolleyball, Streetball, SUP	14
HADO, Tischfußball, Tennis im Doppel	15
Fußball, Fußballtennis, Wikingerschach	16
Viele Angebote auch für Individualsportler	17
Pool-Feeling zurück im BSV	18
GESUNDHEIT	
Kein Corona – trotzdem krank	21
Die aktive Pause	22
Mobile Antistress- und Wellnessbehandlungen	23
Gesund 4.0 – trotz und wegen Corona	26
Was bringen die Ernährungstrends?	27
SERVICE	
Die neue Erstberatung für Unternehmen	29
Cooler Workshops: Fechten!	30
#MotivatedByFitnessFirst	31
Neuer BSV-Partner: Flowing AthletiX	32
Yoga & Laufen in der Lüneburger Heide	33
Kooperation mit playfit® ausgebaut	35
HASPA und die Hamburgiade – das passt!	37
BSV TRIFFT ...	
Dr. Jonas Leder (Direktor Landessportamt)	38
Verbandstag am 8. September beim LSV	40
Goldene Ehrennadel für Edgar Rehberg	41
Partner des BSV	42
Die Hamburgiade in der Übersicht	44
Kontakte und Impressum	46



SIB BLITZLICHT



INKLUSION

wird groß geschrieben!

Der Name sagt es schon: Breitensport ist Sport für die breite Masse! Dazu zählen selbstredend auch Sportler*innen mit einer Behinderung wie Paralympics-Schwimmlegende Kirsten Bruhn, die sich beim Norddeutschen Regatta-Verein (NRV) jetzt dem Segelsport widmen will. Der NRV als Partner des BSV Hamburg verfolgt nicht zuletzt mit seinem neuen Steg den inklusiven Gedanken ebenso konsequent wie der BSV und die Hamburgiade Company Games.

Foto: Sven Jürgensen



Mit der Absage aller großen Sportveranstaltungen in Hamburg, darunter der Marathon, die Cyclastics, das Derby und der Ironman, musste sich auch das Präsidium des BSV Hamburg e.V. als Auftraggeber für die Durchführung der Hamburgiade mit der Frage befassen, ob die diese ebenfalls abgesagt werden muss.

Hierfür war aus Sicht des Präsidiums die Frage zu beantworten, ob unter Berücksichtigung der geltenden Hygieneregeln eine größere Anzahl von Angeboten durchgeführt werden kann, und, ob insbesondere die größten im BSV vertretenen Betriebssportgemeinschaften unter den gegebenen Voraussetzungen überhaupt ein Interesse an einer Teilnahme an der Hamburgiade haben. Beide Fragen konnten positiv beantwortet werden. Deshalb findet die Hamburgiade, die aus diesem Grund einen breiten Raum in der Berichterstattung der vorliegenden „Sport im Betrieb“ einnimmt, zwar in einer „abgespeckten“ Form, auch im Jahr 2020 statt.

Ohne eine teils gravierende Anpassung des sportlichen Angebotes an die durch die Politik vorgegebenen Rahmenbedingungen könnte die Hamburgiade 2020 allerdings nicht umgesetzt werden. Unter Berücksichtigung der Hygieneregeln, die in einem Wettkampf bislang maximal 30 Teilnehmer erlauben, wird es zum Beispiel deutlich weniger Mannschaftssportarten geben.

Da es außerdem in vielen großen Mitgliedsunternehmen weitergehende Hygieneregeln als in der Allgemeinverfügung der Gesundheitsbehörde gibt, hatten einige Firmen ernsthafte Überlegungen angestellt, ihre Teilnahme in diesem Jahr komplett abzusagen. Um allerdings möglichst vielen Unternehmen in diesem schwierigen Jahr 2020 ein Angebot aus Sport, Spaß und Bewegung zu ermöglichen, ergänzt das Hamburgiade-Organisationsteam das Angebot um einige Workshop-Formate, in denen Mitarbeiter eines Unternehmens im geschlossenen Kollegenkreis Sportarten wie Boxen, Rollstuhlbasketball oder das neuartige Augmented-Reality-Highlight Hado kennenlernen können. Diese Workshops gelten gezielt nur für Mitarbeitende aus einzelnen Unternehmen.



Die *HAMBURGIADE*

**passt sich an
– und kann somit stattfinden!**

Gemeinsam mit Experten des Hamburger Box-Verbands wird zum Beispiel ein gezielter Workshop mit auspowerndem Inhalt geboten, der sowohl den Körper als auch den Geist stärkt. Was löst es in einem aus, wenn man die Treppe zum Ring hochsteigt? Und kann ich in der Mitte des Rings bestehen? Ein Boxtraining vermittelt mehr als Technik und Kondition. Es vermittelt auch neue Sichtweisen auf alltägliche Situationen im Arbeitsumfeld und Privatleben sowie Werte wie Toleranz, oder Respekt.

Einmal selbst zu erfahren, wie es sich anfühlt, im Rollstuhl zu sitzen, und was für ein besonderes Spiel- und Sportgerät es sein kann. Ein Workshop im Rollstuhlbasketball an der Seite von Profis des Deutschen Rollstuhlsport-Verbandes und des HSV e.V. bietet Unternehmen und ihren Mitarbeitenden einen besonderen Perspektivwechsel, trägt zum Abbau von Berührungängsten bei und bringt vor allem jede Menge Spaß.

Hado ist neu, Hado ist wie Völkerball – nur viel actionreicher durch den Augmented-Reality-Faktor – Hado ist ideal für das Teambuilding. Gemeinsam eine geeignete Strategie entwerfen, um den Gegner bezwingen zu können. Das stärkt den Zusammenhalt und wirkt positiv aufs Teamgebilde.

Ich bin sicher, dass wir auf diese Weise und mit solchen attraktiven Angeboten eine Chance haben, nicht nur für unsere Mitgliedsunternehmen, sondern auch generell für Unternehmen aus der Metropolregion, Angebote bereitzustellen, die weiterhin die Themen Bewegung und Gesundheit transportieren. Damit erreichen wir sicher nicht die ursprünglich erwarteten Teilnehmerzahlen, können aber dennoch unseren Beitrag für eine Active City Hamburg leisten.

Mit sportlichen Grüßen,

Bernd Meyer
Präsident BSV Hamburg e. V.

WIR FEIERN DIE GLÜCKSSPIRALE!

50 JAHRE FÜR DEN SPORT

DOSB



HSB

HAMBURGER
SPORTBUND



Glücksspirale



770 MILLIONEN

MEHR ALS 770 MIO. EURO FÖRDERUNG FÜR DEN
LEISTUNGS- UND BREITENSport.

Teilnahme ab 18 · Spielen kann süchtig machen · Hilfe unter 0800 – 137 27 00

LOTTO-HH.de

 **LOTTO[®] Guter Tipp.**
Hamburg



Betriebssport und Corona? #aktiverabstand!

Die Covid-19-Pandemie hat auch im Sport viele Angebote gestoppt, Veranstaltungen wurden abgesagt – wie zuletzt in Hamburg sogar Cycloclassics, Marathon, das Spring Derby und der IRONMAN. Da kommt es für Vereine und Verbände darauf an, kreativ zu werden. Beim Betriebssportverband hat man „plietsche“ Konzepte entwickelt, damit möglichst viel Sport stattfinden kann.

„Für Vereins- wie für Betriebssport gilt gleichermaßen: Für Team sportarten ist es unter den derzeitigen Vorgaben mit nur bis zu zehn Personen gleichzeitig schwierig“, weiß BSV-Sportreferent Ulli Krastev. „Fußball, Handball oder Basketball können derzeit nur trainieren, wenn überhaupt.“ Doch in vielen anderen Sportarten ist was möglich: So fand etwa kürzlich auf der BSV-Anlage an der Wendenstraße der Rotation Cup im Tennis als Mixed-Variante in Achter-Gruppen mit 48 Teilnehmern statt – fast so viele wie im Vorjahr ohne Corona. Im Billard bietet der BSV, „freie Trainings“ unter Corona konformen Bedingungen an.

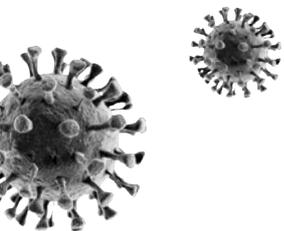
Im Schwimmen, Laufen, Radfahren und Triathlon wurden und werden Sommerserien angeboten – quasi virtuell. Nummer ausdrucken, die Leistungen an einem Ort seiner Wahl erbringen – allein oder in kleinen Gruppen – und diese dann mit einem Foto von sich mit der Nummer einreichen. Insgesamt haben an den Serien bereits fast 1000 Sportler*innen teilgenommen. Dazu laufen seit Ende August im Fußball, Beachvolleyball und Streetball, mit jeweils acht Teams, Formate, die eben nicht an einem Tag, sondern über mehrere Wochen umgesetzt werden.

Weltweit wohl einmalig, aber bei der Hamburgjade bereits mehrfach erprobt: Im August fand auf der Jahnkampfbahn unter Einhaltung der gültigen Regularien ein Marathon statt und zugleich weitere Langstrecken-Laufwettbewerbe. Bis zu 40 Starter konnten dort mit Abstand von mehreren Bahnen laufen.

„Der BSV ist der einzige Verband, der in dieser Fülle Sport anbietet“, so Ulli Krastev. „An der Situation wird sich ja auf Sicht nichts wesentlich ändern. Und da gehen eben diejenigen, die kreative Lösungen haben, vorneweg.“

Auf der Website des BSV Hamburg können Interessierte einsehen, was in ihrer Sportart derzeit möglich ist, was angeboten wird und wo man sich gegebenenfalls informieren kann.

[www.bsv-hamburg.de/
neuigkeiten-des-bsv.html](http://www.bsv-hamburg.de/neuigkeiten-des-bsv.html)

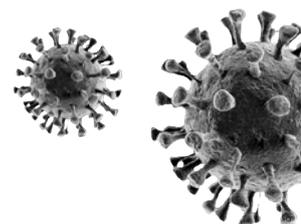


Event-Hotspot BSV-Sportpark

Anlage in der Wendenstraße absolut Corona-konform

Die Anlage des BSV in der City Süd wird im September zu einem Hotspot – aber in positivem Sinne. Hier werden dann gleich mehrere Wettbewerbe der Hamburgiade Company Games – powered by DAK-Gesundheit stattfinden. Dabei geht die großzügige Anlage an der Wendenstraße absolut konform mit den geltenden Regeln, um in Corona-Zeiten einer der Hauptaustragungsorte sein zu können, denn der BSV hat alles dafür getan, die Anlage Corona-tauglich zu machen.

Zum einen ermöglichen die großen Flächen, gerade im weitläufigen Außenbereich, dass die geforderten Abstandsregelungen eingehalten werden können. Zum anderen bietet der BSV hier Sportarten wie zum Beispiel Tennis, Stand Up Paddling, Beachvolleyball oder verschiedene Outdoor-Kurse an, bei denen sich die entsprechenden Vorschriften bestmöglich einhalten lassen.



„De Tampentrekker“ proben in der Tennishalle

Da werden sich manche Betriebs-sportler aber gewundert haben: Zuletzt versammelte sich einer der wohl bekanntesten Chöre Hamburgs zum Proben in der Tennishalle an der Wendenstraße. Im Gegensatz zum viel zu engen Probenraum verteilten sich die Sänger*innen der „De Tampentrekker“, bekannt aus der NDR-Sendung „Inas Nacht“ und Teil der großen Chor-Sparte des BSV, auf der Fläche von drei Tennisplätzen unter einer fast zehn Meter hohen Decke. Corona-unproblematisch und eine hervorragende Lösung für die Gesangstalente des BSV, zumal so eine Tennishalle auch eine besondere Akustik bietet. Ein gutes Beispiel, wie man beim BSV kreativ auf die Gegebenheiten aufgrund der Covid-19-Pandemie reagieren kann.

„Es gibt in dem Sinne kein einheitliches Hygienekonzept für die komplette Anlage an der Wendenstraße, sondern sehr detaillierte, einzelne Hygieneanforderungen für die Tennishalle, die Außen-Tennisplätze, den Multicourt, wo sogar noch weiter differenziert wird nach den jeweiligen Angeboten, und den Kursraum, wo man sitzen oder auch Yoga-Kurse stattfinden lassen kann“, erklärt Jan Winter vom Team Betrieblichen Gesundheitsförderung des BSV.

Dazu hat sich der BSV kreative Lösungen ausgedacht, wie man ein möglichst breit gefächertes Sportangebot in diesen komplizierten Zeiten möglichst ohne Risiko anbieten kann.

Insgesamt also ist der BSV-Sportpark bestens gerüstet, um bei der Hamburgiade zum Event-Hotspot zu werden.

„Abgesehen davon muss natürlich die Hamburgiade in Gänze Covid-19-konform sein, egal wo die Wettbewerbe stattfinden“, sagt Orga-Chef Alexander Jamil. „Und da hat das Hamburgiade-Orgateam für die Sportstätten alles unternommen, um die AHA-Vorgaben (Abstand, Hygiene, allgemeiner Atemschutz) umfassend umzusetzen und den reibungslosen Ablauf sicherzustellen.“





Teamgeist wecken mit Mannschaftssportarten

Wenn man mit anderen Menschen gemeinsam Ziele erreichen will, ist kaum etwas so wichtig wie Teamarbeit und Zusammenhalt. Das gilt für große und kleine Unternehmen, für Profi-Sportteams und nicht zuletzt auch für den Betriebs- und Breitensport. „Durch Teambuilding müssen sich die Spieler zu Hause fühlen. Gemeinsam bauen Trainer und Spieler ein Haus und einigen sich darauf, Reparaturen gemeinsam auszuführen“, so formulierte es der ehemalige niederländische Volleyball-Nationaltrainer Joop Alberda treffend.

Nur, wer an einem Strang zieht, kommt auch erfolgreich ans Ziel. Viele Unternehmen bieten ihren Mitarbeitenden daher auch nicht selten Teambuildingmaßnahmen an, die sportlicher Natur sind: Paddeln im Drachenboot nicht alle in eine Richtung, gerät das Boot beim Kurs ins Schlingern. Bei den Hamburgiade Company Games – powered by DAK-Gesundheit finden sich neben den geplanten Drachenboot-Wettbewerben beim RV Bille am 12. September selbst in diesem schwierigen Jahr 2020 zahlreiche weitere Möglichkeiten, sich im Rahmen von Mannschaftssportarten als Team zusammenzufinden. Hier stellen wir einfach mal ein paar davon vor.



Teamsport Golf

Beim Golfsport denken viele nicht in erster Linie an einen Teamsport. Doch auch hier haben sich in der Vergangenheit Wettbewerbe wie etwa der Ryder Cup oder Spielformen wie das Scramble Golf entwickelt. Diese Variante wird im Rahmen der Hamburgiade am 4. September auf einer der schönsten Anlagen des Nordens, auf Gut Kaden in Alveslohe, ausgetragen.

Dabei spielen zwei Teams mit je zwei oder vier Spielern gegeneinander. Jeder Spieler eines Teams schlägt normal vom Tee ab. Nachdem alle Spieler einer Mannschaft abgeschlagen haben, wird gemeinsam entschieden, welchen Ball man auswählt, um von diesem Punkt aus weiterzuspielen. Innerhalb einer Schlägerlänge von dieser Position dropfen alle Spieler des Teams ihre Bälle und spielen von dort aus weiter. Auf dem Grün werden die Bälle bis zu zehn Zentimeter an den bestplatzierten Golfball herangelegt, aber nicht näher als zehn Zentimeter an das Loch. Eine Einzelwertung pro Spieler gibt es nicht.



Sonne, Sand und viel Spaß

Beachvolleyball ist nicht nur als mittlerweile olympische Profisportart, sondern vor allen Dingen auch als Hobbysport sehr beliebt. Man braucht letztlich nur einen Sandplatz, ein Netz und - logischerweise - einen Ball, um diese faszinierende Sportart in der Freizeit ausüben zu können.

Natürlich fehlt diese Sportart seit Jahren auch im Angebot der Hamburgiade nicht. Zudem erfüllt sie die Vorgaben der Allgemeinverfügung der Stadt Hamburg. Daher wird auch 2020 im Wilhelmsburger Inseelpark im Sand gebaggert und gepritscht. Aufgeschlagen wird gleich zu Beginn der Hamburgiade am 5. September.



Mehr als „shooting some hoops“

3-on-3 auf einen Korb: Streetball als beliebte Variante des klassischen Basketballs ist zugleich eine Art sportlicher Jugendkultur. Gespielt wird hart, fair und manchmal auch spektakulär! Und auf der Straße sind einige der besten Baller der Welt groß geworden.

Der Multicourt des BSV an der Wendenstraße in der City Süd ist nun nicht gerade ein US-amerikanischer Hinterhof, aber genau da zeigen am 27. September die Streetballer der verschiedenen Unternehmen aus Hamburg und der Metropolregion ihre Moves, Lay-ups, Floater, Jump-Shots und Dunks und spielen um die Podiumsplätze 2020.



Auf dem Wasser stehen

Im Sommer gehören die Stand-up-Paddler mittlerweile zum gewohnten Bild auf den Alster-Kanälen oder an den Küsten Norddeutschlands. Mit dem SUP lassen sich Sport, Spaß und Entspannung gut miteinander verbinden. Man kann sich eine kleine Auszeit nehmen, den Blick schweifen lassen und entschleunigen – oder auch racen! Natürlich muss diese Trendsportart auch Teil der Hamburgiade sein!

Am 12. September beim RV Bille wird die Frage geklärt: Welches Unternehmen stellt die schnellste SUP-Viererstaffel der Metropolregion auf der kurzen 300-Meter-Strecke? Und dann geht's zum Abschluss der Company Games am 27. September noch beim Urban Water Race, einer spezielle Wettkampfform des Stand Up Paddlings, auf dem schön gelegenen Rundkurs in der City Süd auf sechs Kilometern gegen die Zeit, gegen die Mitpaddler und um Edelmetall.



Völkerball in der Hightech-Variante

Seid ihr die geborenen Athleten oder die klassischen Taktiker? Egal, denn HADO verbindet beides in einem einmaligen Sporterlebnis. Man könnte sich ja an Star Wars erinnert fühlen, wenn man HADO-Duelle auf dem Bildschirm verfolgt. Dabei ist es ein hierzulande neuartiger eSport, bei dem man auch körperlich durchaus an seine Grenzen gehen muss – eine Art Völkerball 2.0!

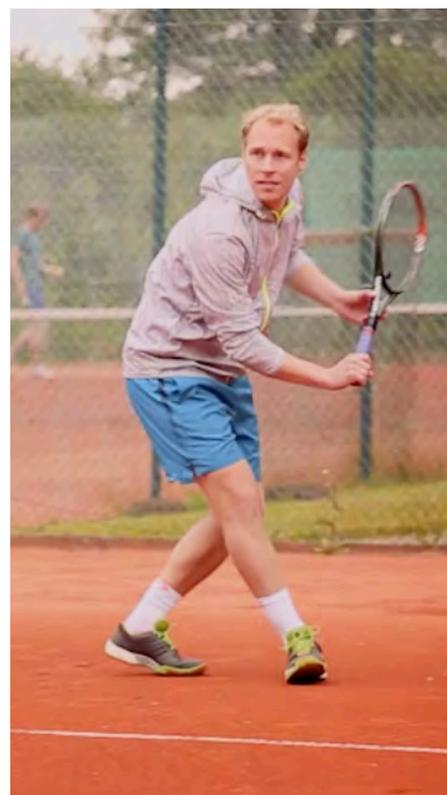
Als neuartige Augmented-Reality-Sportart legt HADO die Kraft von Energiebällen und virtuellen Schilden in die Hände der Spieler auf einem realen Spielfeld und ist damit der erste eSport bei den Hamburgiade Company Games - powered by DAK-Gesundheit, bei dem man aber auch richtig ins Schwitzen kommt. Die Sportspiel-„Zukunft“ startet am 27. September beim BSV in der Wendenstraße.



Beim Tischfußball um Medaillen spielen

"Ich geh nicht in die Kneipe, ich geh zum Sport!" ... und zwar zum Tischfußball bei der Hamburgiade!!! Wer den Tischfußball zum reinen Kneipensport degradiert, irrt gewaltig. Oft wird gefragt, ob es sich in Zeiten von Videospiele überhaupt noch lohnt, analoge Spiele wie Tischkicker zu spielen. Antwort: Aber klar. Weil du den Kicker anfassen kannst, weil du die Menschen siehst, mit denen du spielst, weil du dadurch oft überhaupt erst Leute kennenlernst.

Am 19. September geht es im Kixx (Nobistor 38, 22767 Hamburg) an den Kickertischen um die Medaillen. Dort wird je nach Teilnehmerzahl voraussichtlich ein Turnier im Doppel nach dem Schweizer System nach dem vereinfachten Regelwerk gekickert.



Tennis ist im Doppel noch schöner

Tennis ist neben dem Fußball noch immer eine der beliebtesten Sportarten weltweit und gehört von Beginn an zum Programm der Hamburgiade. Lange galt der Sport in Deutschland „nur“ als chic und etwas für die „upper class“. Doch das ist längst Vergangenheit. Seit Boris und Steffi ist Tennis Volkssport in unseren Breiten.

Tennis im Doppel hat dabei eine besondere Faszination: Es ist noch schneller, man muss sich auch auf seinen Partner oder die Partnerin verlassen können, um zum Erfolg zu kommen. Davon überzeugen kann man sich am 27. September im BSV SportPark an der Wendenstraße auf der modernen Anlage des BSV Hamburg an der Wendenstraße. Dort heißt es: Aufschlag Hamburgiade! Für die Doppel-Konkurrenz.



Klassiker Fußball darf nicht fehlen

Wer sich beim Fußball auf dem Platz blind versteht, ist klar im Vorteil. Wer sich gut versteht, auch. Also ist Deutschlands mit Abstand beliebteste Sportart quasi das Vorzeigebeispiel für die Vorzüge von Teamgeist im Sport. Dazu kommt, dass man, ob als Spieler*in oder Fan, immer ein Smalltalk-Thema parat hat.

Im Rahmen der Hamburgiade spielen in diesem Jahr am 19. September ausschließlich die Männer ein Kleinfeldturnier mit aus fünf Mitgliedern und Auswechselspielern bestehenden Teams auf der Anlage des Lufthansa-Sportvereins (Borsteler Chaussee 330) aus.

Wer stürzt den König?

Das ist die Frage am 5. September im wunderschönen Inseipark in Wilhelmsburg! Beim Wikingerschach, manchem auch besser bekannt als Kubb, geht es nämlich darum, als erstes Team die zentrale Figur, den König, zu Fall zu bringen.

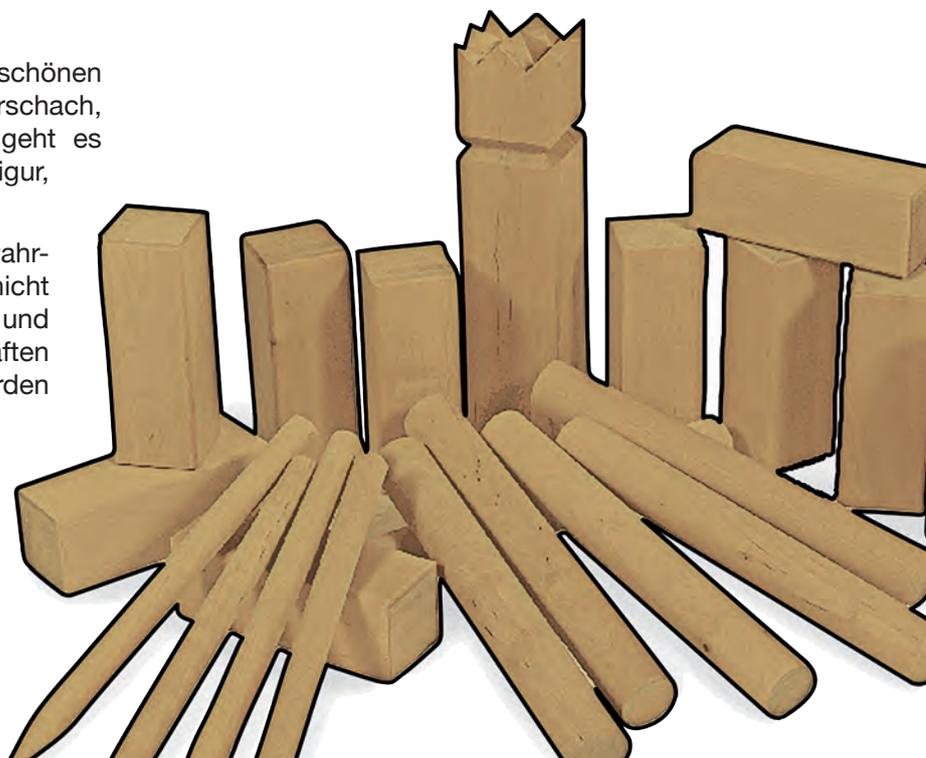
Das gesellige Geschicklichkeitsspiel, das wahrscheinlich schon Tausende Jahre alt ist, ist nicht nur ein Highlight für den Grillabend mit Familie und Freunden. Es werden sogar Weltmeisterschaften ausgetragen – und bei der Hamburgiade werden Gold, Silber und Bronze ausgespielt.

Im Inseipark wird voraussichtlich ein Turnier mit Zweierteams auf insgesamt acht Spielfeldern abgehalten.

Fußball? Tennis? Lieber beides zusammen!

Am 27. September fliegen auf den Sandplätzen des BSV Hamburg an der Wendenstraße wieder die Bälle, aber diesmal die Fußbälle, wenn es im Fußballtennis im Mannschaftswettbewerb um Hamburgiade-Medaillen geht. Die beliebte Mischung aus Fußball und Tennis hat sich von einer auflockernden Trainingsvariante für zahlreiche Fußballer*innen längst zu einer eigenständigen Sportart entwickelt.

Die Sportart erweckt mitunter den Eindruck, dass es vor allem um den Spaß und nicht um ernsthaften Sport ginge. Weit gefehlt, denn Fußballtennis ist eine hervorragende Übung, um Technik, Koordination, Beweglichkeit, Ballgefühl und Konzentration zu schulen. Spielspaß ist im Übrigen kein Nachteil, sondern ein klarer Vorteil.



Großes Angebot auch für

INDIVIDUALSPORTLER

Aber nicht nur der Mannschaftssport hat seine positiven Attribute. Es gibt ja mindestens genauso viele Sportler, die ihre Leistung lieber ganz allein erbringen. Dann einen Erfolg feiern zu können, macht einen Individualsportler womöglich noch ein bisschen stolzer, als ihn mit unter Umständen mit einem Team teilen zu „müssen“. Wer das Runner's High schon mal erlebt hat, wer einen schwierigen Anstieg mit dem Rad erklommen hat oder den Gegner mit einem gekonnten Schlag beim Tennis, Tischtennis oder Squash ausmanövriert hat, wird das verstehen.

Und in Zeiten von Corona war und ist es auch nicht ganz so schwierig, wieder seine Sportart betreiben zu können, weil manche Einschränkungen wie zum Beispiel Gruppengrößen einfach nicht gelten.

So war es nicht überraschend, dass in der Krise Fahrradhändler oder Laufläden zum Teil Hochkonjunktur hatten. Und selbstverständlich bieten die Hamburgiade Company Games – powered by DAK-Gesundheit trotz Einschränkungen immer noch ein breites Angebot an Individualsportarten.

Da finden sich neben „Klassikern“ wie Bowling und Billiard (26. September) oder Darts (19. September) auch trendige Sportarten wie Disc Golf, das im Insepark Wilhelmsburg am 5. September mit den Anfang macht, Bouldern und Speedklettern in der Nordwandhalle am gleichen Tag und am gleichen Ort oder den Indoor Triathlon bei Hamburgiade-Partner Fitness First am Stephansplatz (13. September).

Es wird gepaddelt und gerudert beim RV Bille am 12. September, Boule und Crossboccia gespielt an der Wendenstraße am 27. September, geschwommen bei Bäderland in Wilhelmsburg (5. September), Kart gefahren am 8. In Norderstedt und, und, und ...

Da ist eigentlich für jeden Sportfan etwas Spannendes dabei. Und selbst Kurzentschlossene dürften bei dem einen oder anderen Angebot noch einen Startplatz abbekommen. Infos gibt es auf der Website hamburgiade.de, anmelden kann man sich noch online über pretix.eu/Hamburgiade.



Billard-Freunde aufgepasst: Das gute alte Pool-Feeling ist nach knapp 20 Jahren zurück im BSV Hamburg!

So viele von uns haben großen Spaß am Pool-Billard, doch im BSV gab es bis vor kurzem kaum Gelegenheit, mit Gleichgesinnten zu spielen. Das ist seit Juni anders: Wir treffen uns seitdem immer dienstags ab 18 Uhr im Queue Billard-Pub in Othmarschen und mittwochs ab 17 Uhr im Q Pub in Wandsbek. Weitere Angebot in Winterhude und Harburg sind in Vorbereitung, bei Interesse auch sofort umsetzbar. Sprecht uns also gerne jederzeit an!

Spartenleiter Klaus Dittkrist und BSV-Sportreferent Ulli Krastev sind die richtigen Ansprechpartner - zu erreichen unter billard@bsv-hamburg.de oder telefonisch unter 0171 410 64 93. In Ronny, dem Betreiber in Othmarschen, hat der BSV einen großen Unterstützer. Von seinem Billard-Pub aus geht Pool-Billard ab sofort neue Wege. Hier finden sich sehr professionelle Bedingungen.

Konnten wir Interesse wecken? Dann sei auch du dabei! Komm zu uns, erlebe jede Menge Billard-Spaß beim Training und bei Turnieren.

Auch Neueinsteiger, die das traditionsreiche Spiel mit den bunten Kugeln erlernen wollen, müssen nicht verzagen. Das Training ist sowohl für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene offen. Bei Karsten, der dienstags bei den Trainingsrunden immer dabei ist, sind Neulinge genau richtig aufgehoben. Er öffnet gern seine Trickkiste für neue Spieler.

Bei uns im BSV treffen sich Spieler unterschiedlichster Stärken, Damen und Herren aller Altersgruppen suchen den sportlichen Vergleich. Einfach mal unverbindlich vorbeischaun oder sich direkt bei Ulli oder Klaus anmelden und mitmachen.

Und für uns alle besonders wichtig: In Corona-Zeiten halten wir selbstverständlich den nötigen Abstand, zeigen aber trotzdem großartigen Zusammenhalt mit den Betreibern und der Billard-Gemeinschaft.



Diese Termine stehen bereits fest im Billard-Kalender

Am 1. September fällt der Startschuss zur neuen Freizeitliga in Hamburg. Von September bis November wird dann immer dienstags in Othmarschen der Herbstmeister ausgespielt. Bei Interesse ist auch eine kurzfristige Anmeldung möglich. Hier kann sich jeder Teilnehmer in den oberen Rängen platzieren. Gewertet wird nicht nur das Abschneiden am jeweiligen Abend, sondern auch, wie häufig man sich in diesen drei Monaten dem Wettbewerb stellt.

Der September hält aber noch mehr bereit. Am 26. September findet nämlich im Rahmen der Hamburgiade Company Games die erste Deutsche Betriebssport-Meisterschaft im Pool-Billard statt. Los geht es dann um 10 Uhr, und gespielt wird natürlich bei unserem Partner im Queue Billard Pub in Othmarschen (Baurstraße 2, 22605 Hamburg). Der Betriebssportverband Hamburg richtet die Veranstaltung für sämtliche Betriebssportler Deutschlands aus. Gespielt wird 9-Ball-Pool. Die Anmeldung ist bereits in vollem Gange. Alle Infos gibt's unter <https://www.bsv-hamburg.de/dbsm-2020-813.html>.

Sobald es in Zeiten von Covid-19 wieder möglich ist, zeigen wir uns auch wieder bei den in Hamburg stattfindenden Wochenendturnieren. Der Anfang ist in Harburg im B7 bereits gemacht. Dort treffen wir uns immer am ersten Sonntag im Monat ab 14.30 Uhr. Alle weiteren Infos unter 0171 410 64 93 oder auf der Facebook-Seite der BSV Billard-Sparte.

Last, but not least: Die kalte Jahreszeit beginnt irgendwann, und am 1. Dezember geht es mit der Winterserie in Othmarschen los. Bis Ende Februar 2021 wird sicher auch der Herbstmeister seinen Titel verteidigen wollen. Der Dezember hält aber auch weitere Überraschungen bereit. Diese Informationen folgen in den nächsten Wochen und Monaten.



Billard für den guten Zweck

„Pool-Billard bedeutet für uns großen Freizeitspaß. Wir wissen aber auch um die vielen positiven Eigenschaften, die dieser Sport besitzt“, so Spartenleiter Klaus Dittkrist. „Deshalb hat soziales Engagement bei uns ebenfalls einen hohen Stellenwert. Und deshalb wollen wir uns für das Kinder-Hospiz Sternenbrücke, aber auch für das Kinderprojekt ARCHE einsetzen.“

Bei den BSV-Billardspielern und -spielerinnen gibt's glaubwürdiges Netzwerken mit engagierten Kooperationspartnern. Wer sich hier angesprochen fühlt und selbst mitwirken möchte – ob Firmen oder Privatpersonen – der kann sich jederzeit gerne bei uns melden!



Fitness First

FITTE HAMBURGER

TRAINIERE JETZT 8 x IN HAMBURG

[FitnessFirst.de/Hamburg](https://www.fitnessfirst.de/Hamburg)

#MotivatedByFitnessFirst

Corona: Auch die Psyche leidet



Nicht nur das Coronavirus selbst, sondern auch die damit verbundenen Folgen werden verschiedene, zumeist negative Folgen für die Menschen haben, denn Menschen als soziale Wesen brauchen Kontakte. Und die Corona-Pandemie kann sich auch auf die Psyche des Menschen auswirken.

Das wohl psychologisch verheerendste an der Coronakrise sind die mit ihr verbundenen Existenzängste und Unsicherheiten. In der jetzigen Krise werden Menschen ihren Arbeitsplatz oder gar ihre Existenz verlieren. Das Gefühl, nicht zu wissen, ob am Monatsende genügend Geld auf dem Konto ist, um die Miete zu zahlen oder Kredite zu bedienen, wird eine enorme Belastung sein.

Einsamkeit ist ein Thema unserer Gesellschaft, welches schon vor Corona zunehmend drängender wurde. Gerade ängstliche Menschen fühlen sich oft einsamer, weil sie unter Verlustängsten leiden, welche jetzt natürlich verstärkt werden. Aber auch für extrovertierte Menschen ist die jetzige Zeit sehr hart, da Geselligkeit auf längere Zeit stark eingeschränkt sein wird. Demgegenüber werden introvertierte Menschen das „social distancing“ viel besser bewältigen können.

Die Folgen von Einsamkeit sind ebenfalls schon bekannt: erhöhte Erkrankungsraten des Herz-Kreislauf-Systems und vermehrte psychische Störungen, insbesondere Depressionen. Dies stellt auch die Unternehmen vor eine besondere Herausforderung.

Die Folgen des Coronavirus werden auch den Grad an Langeweile in der Gesellschaft deutlich erhöhen. Was schon im normalen Berufsleben als Gegenmittel empfohlen wird, ist möglichst viel job crafting. Das heißt: die möglichst eigenständige Gestaltung des Arbeitens und des Arbeitsplatzes. Das Problem ist jetzt jedoch, dass viele Menschen genau das Gegenteil erleben und sich sehr fremdbestimmt fühlen, insbesondere bei unfreiwilliger Arbeitslosigkeit.

Erhöhter Stress kann zudem zu verstärktem Suchtverhalten führen, insbesondere bei Menschen, die kein Ventil dafür oder keine Werkzeuge dagegen haben. Hier könnten Teambuildingmaßnahmen helfen. Resilienz- und Anti-Stress-Trainings sollten den Mitarbeitenden Hilfe zur Selbsthilfe geben. Auch die Sportbefähigung ist ein Thema. Wenn Firmen jetzt zum Beispiel Laufcoaches einkaufen, dann können die den Mitarbeitern zeigen, wie sie während eines möglichen zweiten Lockdowns selbst etwas für sich tun können. Solche Angebote im BSV Hamburg könnten dann ideal mit einer virtuellen Laufserie kombiniert werden. Informieren Sie sich gerne direkt beim BSV.

bgf-team@bsv-hamburg.de

AKTIVE PAUSE

Der durchschnittliche Büromensch sitzt zu viel, bewegt sich zu wenig und fühlt sich deshalb öfter erschöpft und gestresst. Da ist Ausgleich nötig. Das Problem: Eine Stunde Sport lässt sich während der Arbeitszeit nicht umsetzen, denn aus einer Stunde werden mit Hin- und Rückweg sowie Duschen schnell zwei Stunden. Hier kommt die „Aktive Pause“ ins Spiel.

In 15 bis 20 Minuten wird der Körper einmal komplett durchbewegt, die Muskeln gedehnt und gestreckt und der Rücken wieder aufgerichtet. Das entlastet die Bandscheiben und bringt das Herz-Kreislauf-System wieder in Schwung. Der Blutfluss kommt wieder in Gang und verhindert, dass sich das Blut über den Tag in den Beinvenen staut. Die erhöhte Blutzirkulation bringt wieder mehr Sauerstoff ins Gehirn und erhöht die Leistungsfähigkeit, hebt die Stimmung und beugt Müdigkeit vor. Auch der Stoffwechsel profitiert von der gesteigerten Aktivität und beschleunigt die Fettverbrennung.

All das passiert durch lockere Bewegungen ohne viel Schwitzen, schließlich soll es ja nach der Pause wieder weitergehen. Durch komplexere Bewegungen wird nicht nur der Körper gefordert, sondern auch der Kopf. Durch den Fokus auf die eigene Koordination wandert die Aufmerksamkeit von der Arbeit ins Hier und Jetzt. Dadurch kann der Kopf kurz abschalten, und man kann einfach mal eine Viertelstunde oder 20 Minuten geistig aus dem Büro entfliehen.

Also: Zeit für Abwechslung! Die 15 Minuten Auszeit bedeuten aktive Entspannung ohne zu sitzen, lockere Bewegung ohne großes Schwitzen und Erholung für den Kopf.





Mobile Antistress- und Wellnessbehandlungen

Eine sitzende Tätigkeit sowie andauernder Stress können den Rücken belasten und zu Verhärtungen und hartnäckigen Verkrampfungen der Muskulatur führen. Besonders betroffen sind Personen an Bildschirm-Arbeitsplätzen. Hier kommt es häufig zu Verspannungen im oberen Rücken.

Der verspannte Schulter-Nackebereich kann Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Bewegungseinschränkungen und Migräne verursachen. Dies mindert die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Da kann ein 20-minütiges Treatment schnell für Besserung sorgen. Dabei wird mit verschiedenen Behandlungstechniken wie Cupping, Kinesio Taping oder Vibrations- und Tiefenmassage mit dem Hypervolt gearbeitet. Dieses Gerät arbeitet mit verschiedenen Frequenzen, die exakt auf die unterschiedlichen Gewebe-Typen (Muskeln, Faszie oder auch das Lymphsystem) abgestimmt sind. Mit bis zu 3200 Impulsen pro Minute lassen sich Verspannungen in kürzester Zeit effektiv lösen.

Covid-19 und Wellnessanwendungen? Ja, das ist möglich! Es gelten höchste Hygienestandards, die Anwendungen erfolgen mit speziellen Massagegeräten, die teilweise auch auf der Kleidung angewendet werden können und alle nach jedem Kunden desinfiziert werden.

Wir kommen zu Ihnen und sorgen dafür, dass die Belegschaft erfrischt und mit neuer Kraft wieder durchstarten kann. Das Angebot ist sowohl regelmäßig als auch als Bürospecial buchbar.

Mobilitätstreatment im Büro. Der Rücken schmerzt, der Nacken ist verspannt und steif, die Kopfschmerztabletten sind in der obersten Schreibtischschublade. So oder ähnlich sieht der Alltag eines „Sitzathleten“ aus.

Wissenschaftliche Tests zeigen eine deutlich positive Wirkung von entspannenden Treatments bezogen auf die Leistungsfähigkeit, Stresslevel, Betriebsklima, Identifikation der Mitarbeitenden mit dem Betrieb und nicht zuletzt den Gesundheitszustand und damit weniger krankheitsbedingten Ausfall.

Diese werden von sogenannten Mechanorezeptoren in den Muskeln verarbeitet mit dem Effekt, dass der Muskel sehr schnell weicher und nachgiebig wird und sich Verspannungen lösen. Ein weiterer Vorteil der Vibrationsmassage ist neben dem Zeitfaktor, die Tatsache, dass das gleiche Ergebnis bei deutlich geringerem Schmerzempfinden erzielt wird. Die Frequenzen, die sich als besonders wirksam herausgestellt haben, befinden sich zwischen 20 und 50 Hertz. Mit genau diesen Frequenzen arbeitet der Hypervolt.

SPORTPARK

WENDENSTRASSE

FUSSBALL

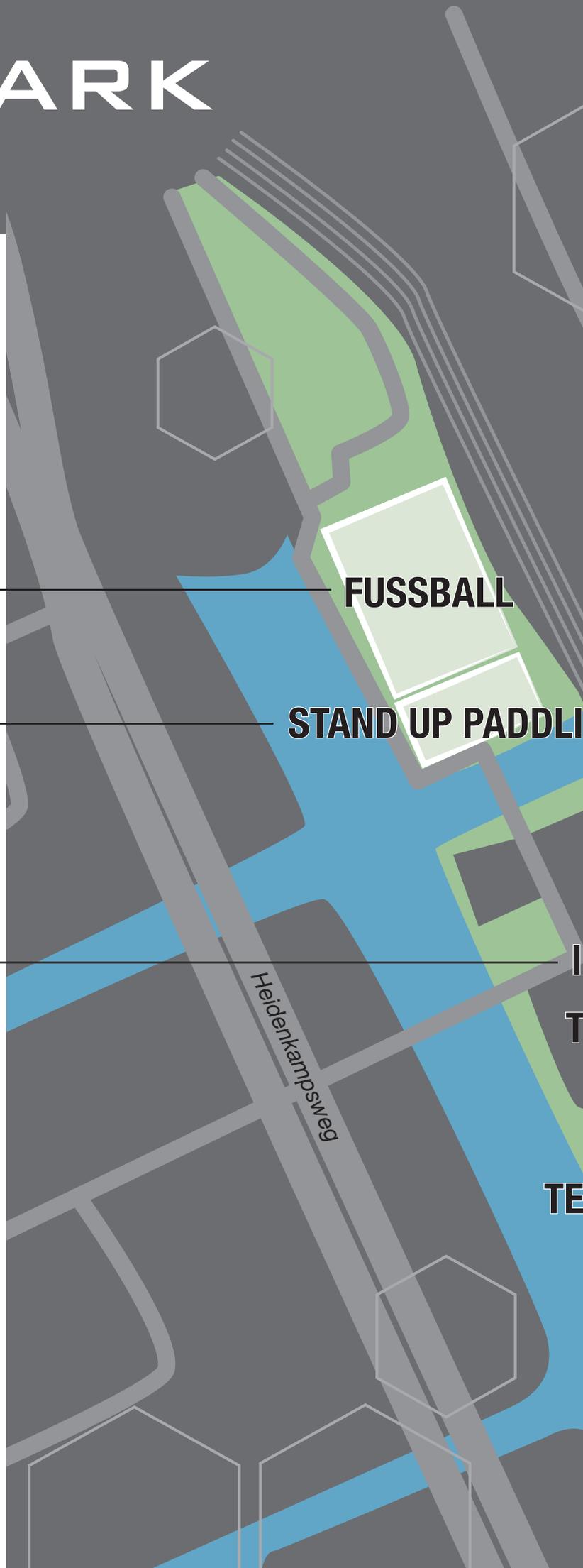
Der Oskar-Keßlau-Sportplatz bietet allen Fußballverrückten die Möglichkeit sowohl Großfeld- als auch Kleinfeldspiele und Turniere durchzuführen.

STAND UP PADDLING

SUP verbindet Spaß und Entspannung, Fitness und Erholung in urbaner Atmosphäre. Fernab vom Alltagstrubel mitten im Herzen Hamburgs.

INDOORGOLF

Die neue Indoor-Golfanlage mit innovativer Trackman-Technik bietet in Kooperation mit dem Hamburger Golf Verband professionelles Golftraining und Events an. Zwei Abschlagmatten für bis zu acht Personen gleichzeitig laden dazu ein, auf über 30 Anlagen weltweit virtuell die Eisen, den Driver und den Putter zu schwingen.





BETRIEBSSPORT VERBAND HAMBURG

TENNIS

Die Tennisanlage mitten im Grüngürtel der City Süd bietet mit 18 Außenplätzen und einer Dreifeld-Tennishalle ganzjährigen Spielspaß mit der gelben Filzkugel.

PLAYFIT

Der hochwertige Playfit-Bewegungsparcours ist bei jedem Wetter nutzbar. Hier treffen sich Menschen jeden Alters unabhängig vom persönlichen Fitnesslevel!

MULTICOURT

Der multifunktionale Outdoor-Platz für regelmäßiges Training, Teambuilding und sportliche Events. Ob Fußball, Basketball, Beachvolleyball oder Leichtathletik - hier sind der sportlichen Vielfalt keine Grenzen gesetzt.

NG

Wendenstraße

INDOORGOLF

TENNISHALLE

PLAYFIT

TENNISAUSSENANLAGE

MULTICOURT

GESUND 4.0

– trotz und wegen Corona

Abstand halten, möglichst Menschenansammlungen meiden – das ist nach wie vor wichtig in Coronazeiten. Klingt einfach. Doch was tun bei gesundheitlichen Fragen und Problemen, die zwar wichtig, aber nicht so akut sind, um in die Arztpraxis zu gehen? Die gute Nachricht: Abstand halten klappt auch hier – mit einer breiten digitalen Gesundheitsversorgung. Präventionsangebote, Schwangerschaftskurse, psychologische Beratung oder Unterstützung in der Pflege: Hamburgiade-Präsentor DAK-Gesundheit bietet den Versicherten zahlreiche digitale Angebote – Tendenz steigend!

Persönliche Beratung ist wichtig. Doch dafür muss man sich nicht zwangsläufig gegenüber sitzen. Die DAK-Gesundheit ist per Telefon oder E-Mail erreichbar – oder digital per Service-Chat.

Mit der DAK Scan App können Sie zudem nahezu alle Unterlagen wie Krankmeldungen unkompliziert einreichen. Und in der passwortgeschützten Online-Filiale „Meine DAK“ können rund um die Uhr viele Anliegen sicher erledigt werden.

Veovita bietet schnelle und flexible Hilfe bei Depression, Burnout und anderen psychischen Erkrankungen. Nach der Anmeldung erfolgt zunächst eine psychologische Diagnostik. Auf dieser Grundlage vereinbaren die Therapeuten die passende Unterstützung. Ein effektives, auf individuelle Bedürfnisse zugeschnittenes Online-Programm steht ebenfalls zur Seite, verknüpft mit psychosozialer telefonischer Beratung.

Die DAK Pflege-App für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen entlastet im Alltag durch praktische Tipps und schnelle Informationen. Zum Beispiel der Trinkplaner wie auch der interaktive Planer zur Einrichtung pflegegerechter Wohnräume helfen Angehörigen und Pflegebedürftigen gleichermaßen.



Mehr Infos:
<https://magazin.dak.de/gesund-4-0-trotz-und-wegen-corona/>

Mitarbeitergesundheit: Wir unterstützen digital

Die Corona-Krise stellt Arbeitgeber wie Arbeitnehmer vor schwierige Herausforderungen, auch gesundheitlich. Mehr unregelmäßige und ungesunde Ernährung und weniger Bewegung zum Beispiel. Hinzu kommen oft psychische Probleme durch verschiedenste Sorgen, fehlende Vereinbarkeit von Beruf und Kinderbetreuung oder soziale Isolation.

Gerade in der Krise ist Betriebliches Gesundheitsmanagement daher wichtiger denn je. Mit ihren digitalen Angeboten möchten die DAK-

Gesundheit dazu beitragen, Unternehmen erfolgreich und gesund durch diese komplexe Zeit zu manövrieren. Dazu gibt es hilfreiche Online-Vorträge, -Seminare und andere digitale Anwendungen aus verschiedenen Bereichen der Mitarbeitergesundheit wie Bewegung, Ernährung oder Life Balance, die laufend ergänzt und regelmäßig durch Module mit aktuellen Inhalten ausgetauscht werden.

Zu den Angeboten: <https://www.dak.de/dak/mitarbeitergesundheit/digitales-bgm-2262208.html>



Ernährungstrends - was ist sinnvoll und was nicht?

„Du bist, was du isst.“ Essen ist inzwischen weit mehr, als satt zu werden, und gewinnt zunehmend an Bedeutung für Fragen der sozialen Identität und des Lebensstils. Ernährungstrends setzen genau hier an. Sie fangen jeweils unterschiedliche Werthaltungen auf und bündeln sie, sodass sich der Einzelne gewissenmaßen nur jeweils einen Trend aussuchen muss, der ins eigene Wertespektrum passt beziehungsweise das eigene Wertespektrum am besten widerspiegelt. Die Frage danach, ob diese Trends auch gesund und nachhaltig sind, tritt dabei zusehends in den Hintergrund.

So haben viele Trends vor allem damit zu tun, auf bestimmte „unge-sunde“ Lebensmittel zu verzichten oder die eigene Lebensmittelauswahl einzuschränken. Dies kann bei sehr restriktiven Ernährungstrends auch zu einem Nährstoffmangel führen. Außerdem kann es das Einkaufen und Kochen deutlich komplizierter machen und durch die vielen Beschränkungen den Spaß am Essen verderben.

Auf der anderen Seite sind nicht alle Inhaltsstoffe in den heutigen Mengen gesund, und ein Verzicht kann für viele Menschen durchaus Sinn ergeben.

Hier trifft der Verbraucher allerdings häufig auf das Problem der nahezu undurchschaubaren Produktkennzeichnung. Es ist also Zeit, sich das Thema einmal objektiv anzusehen. Was steckt hinter den aktuellen Trends? Und wie gesund sind die neuen Ernährungsweisen? Gibt es Belege für die Trends, und welcher ist für wen geeignet? In diesem Vortrag beim BSV sehen wir uns aktuelle Entwicklungen an und schauen, was wahr ist und was bloß Marketing.

Buchen Sie unseren Vortrag hier:
bgf-team@bsv-hamburg.de



DER TARIF FÜR ALLE AM ANFANG VON IRGENDWAS.

DAK FIT & TRAVEL

Kostenlos
für DAK-
Mitglieder!

Dein Back-Up für Reise, Fitness und
Gesundheit.

WWW.DAK.DE/FIT&TRAVEL

DAK-Gesundheit
Carolin Menk

Tel.: 0711 280 737-11 08
Mobil: 0172 54 28 670
E-Mail: carolin.menk@dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

DIE *NEUE* ERSTBERATUNG FÜR UNTERNEHMEN

Fördern Sie gemeinsam mit dem BSV und der DAK-Gesundheit die Leistungsstärke ihres Teams!

Mehr denn je wird der Gesundheitszustand von Mitarbeiter*innen in Zukunft den Erfolg von Unternehmen mitbestimmen. Leistungsfähige und motivierte Kolleg*innen führen zu geringeren Fehlzeiten, einer höheren Produktivität und steigenden Umsätzen. Dementsprechend dienen attraktive Maßnahmen zur Gesundheitsförderung nicht nur als Tool für die Personalrekrutierung oder zur Mitarbeiterbindung, sondern sie stellen auch einen konkreten Benefit für nachhaltigen wirtschaftlichen Erfolg dar.



Das hoch qualifizierte BGF-Team des BSV hat sich genau auf diese Herausforderung, die Hamburgs Unternehmen auch nach der Corona-Zeit weiter begleiten wird, optimal eingestellt: In den letzten Monaten wurde das Team an der Wendenstraße nicht nur personell verstärkt, sondern vor allem auch das Portfolio gemeinsam mit Partner DAK-Gesundheit inhaltlich so weiterentwickelt, dass für fast jedes Unternehmen maßgeschneiderte Angebote umgesetzt werden können.

Im Vordergrund stehen spannende Vorträge, Workshops und Eventformate, die das Miteinander, den Spaß und die Motivation innerhalb der Firmen-Abteilungen ganzjährig fördern! „DAK-Klassiker“ wie Ernährungskurse oder die „Aktivpause“ werden durch Vorträge zum Stressmanagement am Arbeitsplatz und Entspannungskurse ergänzt. Ebenso ins Portfolio von DAK und BSV gehören Event-Module zur Kraft-, Muskel- oder Körperfettmessung, die zur Schärfung des Bewusstseins über das eigene Bewegungsverhalten beitragen.

Über Kooperationen mit mehreren olympischen Sportverbänden werden Workshops im Manager-Boxen, Rollstuhlbasketball und anderen Teamsportarten angeboten. Abgerundet wird die Angebotspalette mit wertvollen Informationen zu Einsparpotenzialen für Unternehmen in den Bereichen Steuern oder Mitarbeiterversicherungen.

Das Expertenteam des BSV entwickelt in kostenfreien Erstberatungsgesprächen gemeinsam mit jedem einzelnen Partner genau die Maßnahmen-Pakete, die ideal auf dessen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Und das Beste: Unser Partner DAK-Gesundheit unterstützt Sie dabei auf Wunsch gern mit einer Kostenübernahme.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann kontaktieren Sie uns gern für Ihr persönliches Erstberatungsgespräch und vereinbaren Sie einen Termin mit den Gesundheitsexperten des BSV Hamburg. Kontakt: bgf-team@bsv-hamburg.de



Fecht-Workshops

in Kooperation mit dem Hamburger Fecht-Verband

Fechten hat in Deutschland eine lange Tradition und gehört seit vielen Jahrzehnten zu den erfolgreichsten olympischen Sportarten innerhalb des DOSB. Neben Geschick, Ausdauer und strategischen Anforderungen bietet dieser faszinierende Sport aber noch einiges mehr – vor allem auch für das Thema Teambuilding.

Damit passt Fechten ideal in die neue Strategie des BSV, über Kooperationen mit ausgewählten Sportverbänden sein Portfolio für die Unternehmen der Metropolregion Hamburg zu erweitern. Gemeinsam mit dem Hamburger Fecht-Verband e. V. um seine Vorsitzende Margit Budde bieten wir ab sofort über einen spannenden Workshop erste Einblicke in diese Sportart, bei dem wichtige Grundschnitte und einfache Waffenhaltungen vermittelt werden. Dabei werden in lockerer Atmosphäre erste Erfahrungen mit den Florett, Säbel und Co gemacht und am Ende des Workshops erfahren die Teilnehmer*innen in einem kleinen Turnier wie es ist, wenn sich tatsächlich „die Klingen kreuzen“. Gefochten wird hier dem Degen, der sich besonders gut für Einsteiger eignet.

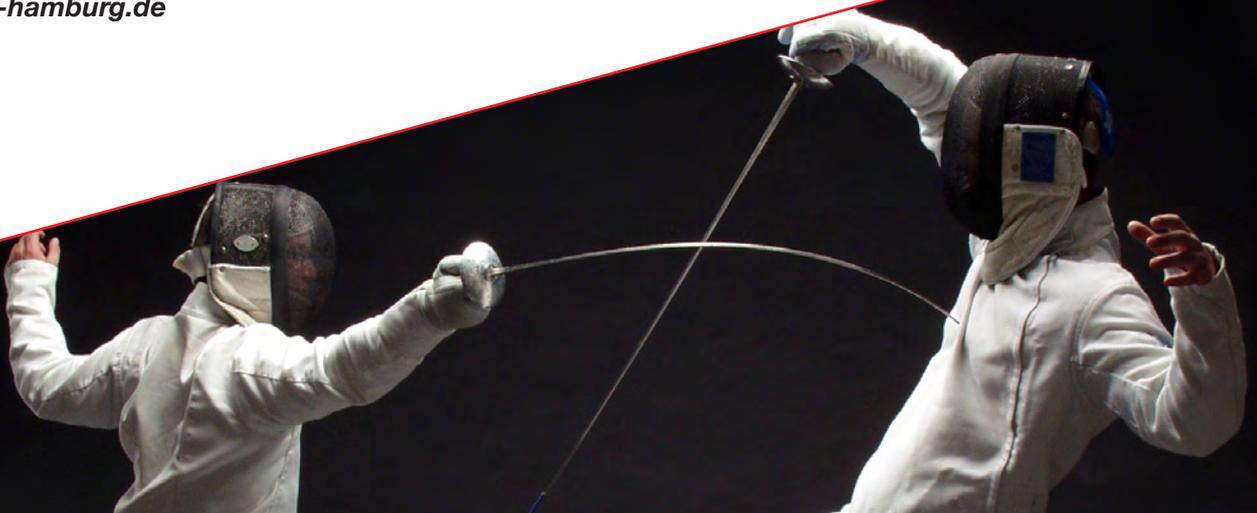
Infomieren Sie sich direkt bei unserem BGF-Team zu unseren Workshops mit den hoch qualifizierten Trainern des Hamburger Fecht-Verbands:
bgf-team@bsv-hamburg.de

Team-Spirit erleben

Fechten eignet sich zudem hervorragend zur Stärkung des Teamgeistes und ist für Arbeitnehmer*innen jeden Alters geeignet. Und Fechten macht sehr viel Spaß! Taktik, Geschick, Präzision, Konzentration und gutes Reaktionsvermögen, aber auch das Einschätzen des Gegners, der Einsatz der eigenen Fähigkeiten sind essentielle Bestandteile dieses Sports.

Fechten ist wie „Schach mit Waffen“

Fechten schafft Selbstvertrauen und ist auch ein Denksport, weil das Wahrnehmen der Absicht des Gegenübers und blitzschnelles Reagieren der Weg zum Erfolg sind. Mut, Entschlossenheit, Strategie, Power und das sichere Gespür für den richtigen Moment zum Angriff – Beruf und Fechten haben viele gemeinsame Facetten.



#MotivatedByFitnessFirst



Wie motiviert sich Schlager-Sängerin Vanessa Mai täglich zum Training? Wie hat der jüngste Zehnkampf-Weltmeister Niklas Kaul seine Ziele erreicht? Wie bereiten sich die Basketballer der Hamburg Towers auf die nächste Saison vor?

Die Antworten findet man in den Fitness First Clubs. Neben unseren Hamburger Basketballern, die meistens im 2018 eröffneten Club am Stephansplatz zu finden sind, trainieren in allen acht Hamburger Clubs auch zahlreiche Mitarbeiter*innen aus Hamburger Unternehmen im Rahmen ihres persönlichen Firmenfitness-Programmes. In vielen Unternehmen sind Sport und Bewegung ein fester Bestandteil der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Unsere Philosophie: Wir möchten unseren Mitgliedern in ganz Deutschland dabei unterstützen, ihre Fitness zu steigern, ihre Gesundheit zu verbessern und sich rundum wohl zu fühlen – und das ganz unabhängig von Alter, Figur oder Trainingsstand. Menschen für Bewegung und Sport zu motivieren, ist die Mission von Fitness First. Fitness Dabei setzen wir auf die richtige Balance aus Training, Ernährung und Inspiration. Mit diesem ganzheitlichen Ansatz erreichen unsere Mitglieder ihre Ziele schneller und effizienter – und können so ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Fitness First ist Teil der Life Fit Group, zu der auch die Unternehmen SmileX und ElbGym aus Hamburg gehören. Des Weiteren arbeiten wir mit vielen Fitnesspartnern zusammen und sind seit einigen Jahren Premiumpartner des BSV Hamburg. Darüber hinaus unterstützen wir bereits im zweiten Jahr die Hamburgiade als Sponsor und Sportpartner.

So findet auch dieses Jahr der Hamburgiade Indoor Triathlon am 13. September in unserem Club am Stephansplatz statt, auf den sich unser Team schon jetzt sehr freut!

Zu allen Fragen rund um das Thema Firmenfitness bei Fitness First stehe ich Ihnen genauso wie das BGF-Team des BSV gern zur Verfügung. Bis bald bei Fitness First und mit sportlichen Grüßen!

Michael Zuti
(Key Account Manager
Norddeutschland)

Kontakt:
michael.zuti@fitnessfirst.de

NEUER BSV-Partner: *Flowing AthletiX* Yoga meets Athletic

Wie schon in der letzten Ausgabe begonnen, stellen wir im Service-Bereich der SiB nach und nach neue BSV-Partner im Bereich der Betriebliche Gesundheitsförderung vor. Mit „Flowing AthletiX“ ist seit kurzem auch ein Konzept im BSV-Portfolio, das das Beste aus funktionalem Training mit Bewegungssequenzen und Atemtechniken aus dem Yoga vereint.

Das Angebot der beiden Gründerinnen Sonja Wagner-Kuhn und Anja Blondzik fördert gleichzeitig die Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Elastizität und Stabilität sowie geistige Flexibilität.

Durch den ständigen Wechsel zwischen kraftvollen, schnellen und langsameren, fließenden Phasen erweitern sich die Grenzen auf ganzheitlicher Ebene, und sowohl der Körper als auch der Geist geraten in einen bessere Balance.

Flowing AthletiX schließt die Lücke für alle, die schweißtreibende Workouts lieben und auch etwas für ihre Beweglichkeit und Dehnfähigkeit tun wollen. So wird Verletzungen vorgebeugt, der Körper optimal gefordert und eine schnellere Regeneration ermöglicht. Durch seine Vielfalt eignet sich das Programm aber auch hervorragend zur Stressregulation. Durch die intensiven Parts lassen sich Spannungen sowohl auf muskulärer, faszialer als auch emotionaler Ebene abbauen.

Die ruhigen Abschnitte lassen erst die Atmung und dann den Kopf zur Ruhe kommen und verbessern die Beweglichkeit.

Das Konzept richtet sich an Sportinteressierte von jung bis alt, die durch die kraftvollen Intervalle und fließenden Sequenzen stärker und ausdauernder werden möchten. Verschiedene Modifikationen innerhalb der Übungen machen Flowing AthletiX sowohl für Anfänger*innen, als auch für Fortgeschrittene zum idealen Workout.

Wollen Sie Flowing Athletics einmal selbst oder mit ihren Kollegen ausprobieren? Dann wenden Sie sich gern direkt an unser BGF-Team: bgf-team@bsv-hamburg.de



BSV-Kurzreise: Yoga & Laufen in der Lüneburger Heide



*Neben klassischen Vorträgen und Workshops bietet der BSV seinen Mitgliedern zukünftig auch ausgewählte Kurzreisen an, die als Team-Event, aber auch zur Gesundheitsförderung einzelner Arbeitnehmer*innen genutzt werden können. Mit dem Konzept „Yoga und Laufen in der Lüneburger Heide“ hat BSV-Kooperationspartnerin Anja Blondzik ein dreitägiges Format entwickelt, das sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist.*

Hierfür bietet das Rundlingsdorf Sagasfeld einen idealen Ort, um sich mit Yoga und Laufen in schönster Natur zu beschäftigen. Die Einheiten geben einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, die beiden Themen miteinander zu verbinden. Yoga kann dabei als effektives Ausgleichstraining dienen, um individuelle Schwächen auszugleichen und das Laufen so noch effizienter zu machen. Außerdem kommt auch die Entspannung in Form von geführten Meditationen nicht zu kurz.

Ökonomischer, schneller und vor allem verletzungsvermeidender laufen - diese Inhalte werden während des Lauf-Seminars vermittelt. Anhand einer kurzen Videoanalyse des persönlichen Laufstils, lassen sich oft schon Eigenheiten erkennen, die im Folgenden besprochen werden. So lassen sich auch die Yoga-Einheiten individualisieren und auf jeden einzelnen Teilnehmenden abstimmen. Da immer der Entspannungsgedanke im Vordergrund steht, finden keine klassischen Gruppenläufe statt, sondern die Strecken werden in Distanz und Tempo individuell vor Ort festgelegt.

INFOS & ANMELDUNG

Unterkunft und Verpflegung: Die Fachwerkhäuser des Rundlingsdorfs Sagasfeld sind nach historischen Vorbildern neu erschaffen worden. Die großzügigen Zimmer bieten das richtige Ambiente für ein erholsames und inspirierendes Wochenende. Der Tag beginnt mit dem reichhaltigen Frühstücksbuffet "Vital & Lecker". Mittags und abends wird ein 3-Gang-Menü oder Büffet angeboten. Auf Wunsch gibt es auch vegetarische und vegane Speisen.

Kosten und Leistungen: Inkludiert sind alle Yogastunden und Einheiten zur Lauftechnik, Unterkunft im Doppelzimmer inklusive Frühstücksbuffet und Buffet am Abend, Mittagessen am Samstag, Tee, freie Nutzung der Sauna und des Schwimmteiches.

Preis: 333,- Euro im Doppelzimmer (davon 157,- Euro pro Person im Doppelzimmer für Übernachtung und Verpflegung EZ-Aufschlag: 15,- Euro / Nacht)

Termine Yoga und Laufen:

27. - 29.11.2020
19. - 21.03.2021
28. - 30.05.2021
17. - 19.09.2021

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Infos & Anmeldung:

Anja.Blondzik@googlemail.com
www.sagasfeld.de/yoga-laufen-seminar



Raus aus dem Office - Fitness im Freien

Mehr als 35 playfit® Bewegungs-Hot-Spots im Stadtgebiet von Hamburg



Hier geht's
zu den HH
Standorten!



KONTAKT



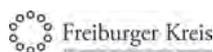
playfit GmbH
Brauerknechtgraben 53
20459 Hamburg



Tel: +49 40 37503519
Fax: +49 40 37502124



info@playfit.eu
www.playfit.de



Partnerschaft ausgebaut: BSV und playfit® planen nachhaltiges Trainerkonzept!

Der BSV Hamburg und die Hamburgiade Company Games kooperieren ab sofort noch intensiver als bisher mit playfit®, dem Experten für Outdoor-Fitnessgeräte und Bewegungsparcours in ganz Deutschland. Dabei ist der gemeinsame Nenner in erster Linie, dass sowohl dem BSV als auch playfit® daran gelegen ist, alle Menschen – Jung und Alt, vom Einsteiger bis zum Sportler oder auch mit physischen oder psychischen Einschränkungen – über nachhaltige Angebote in Bewegung zu bringen.

„Die Gemeinsamkeiten in unseren Anliegen sind unübersehbar. Daher freuen wir uns sehr, dass wir die Partnerschaft mit dem BSV ausbauen und ab sofort auch Teil der Hamburgiade Company Games sind“, so playfit-Gründerin Renate Zeumer. „Der BSV und die Hamburgiade bringen Menschen zusammen und erlauben einen niedrigschwelligen Zugang zum Wettbewerb miteinander in vielen verschiedenen Sportarten. Mit unseren Sportgeräten und Bewegungsparcours knüpfen wir nahtlos an dieses Anliegen an, und daher passt diese Partnerschaft hervorragend – und das sogar in unserem Heimathafen Hamburg!“

Geplant sind unter anderem Maßnahmen wie die Einbindung der playfit-Station in der City Süd im Rahmen eines Hamburgiade-Wettbewerbs im September und ab dem Herbst auch regelmäßige Impulsvorträge zu den playfit-Geräten mit BSV-Netzwerkpartnern aus ganz Hamburg. Im Zentrum der erweiterten Kooperation stehen die gemeinsame Erschließung einer neuen playfit®-Station im Herzen Hamburgs sowie ein nachhaltiges Trainerkonzept mit Kursangeboten zur Aktivierung der Geräte, das die Gesundheitsexperten des BSV in den kommenden Wochen erarbeiten.

„Wir freuen uns sehr, dass wir mit playfit® einen Partner an unserer Seite wissen, der unsere Idee vom leichten Zugang zur Bewegung und zum Wettbewerb auf allen Leistungsebenen mit uns teilt“, so Alexander Jamil, Geschäftsführer der BSV-Servicegesellschaft. „Über das angedachte Konzept mit qualifizierten Trainer*innen und entsprechenden Kursangeboten werden die playfit®-Stationen in ganz Hamburg zukünftig eine noch viel größere Wahrnehmung als bisher erfahren.“

Über playfit®:
playfit® wurde 2005 gegründet. Mittlerweile gibt es über 1300 Plätze, wo die playfit® Outdoor-Fitnessgeräte installiert wurden: in Deutschland und in Ländern wie z.B. Schweiz, Österreich, Luxemburg sowie UK. Im Vordergrund steht bei dem Gerätespektrum Bewegung und Mobilität, aber die Serie wurde mittlerweile erheblich ausgeweitet und deckt Bereiche wie Kraft und Leistungsorientierung ebenfalls „sportlich“ ab.

www.playfit.de



**Kontaktlos bezahlen.
Sicher online einkaufen.
Bequemes Banking.
Nichts liegt näher
als die Haspa.**

Mit einem  HaspaJoker Girokonto sind das kontaktlose Bezahlen sowie viele weitere Services und Vorteile inklusive.

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse



HASPA und die Hamburgiade – das passt!

Die Hamburger Sparkasse hält auch in diesem schwierigen Jahr als Partner den Hamburgiade Company Games die Treue. Dabei unterstützt die HASPA vor allem den neuen und dynamischen Sport HADO mit den vielfältigen Aktionen von Kennenlern-Terminen im Vorfeld der Hamburgiade über den Kampf um die Medaillen bis hin zum Start der neuartigen HADO-Liga im Anschluss.

Dahinter steckt in erster Linie der Name Nils Pirck, der für die HASPA in den vergangenen Jahren schon viele wichtige Projekte, etwa für die Modernisierung der HASPA, mit angeschoben hat, und der auch privat ein außergewöhnlich engagierter Mensch ist, der sich seit 1989 in der Freiwilligen Feuerwehr Ahrensburg und seit April dieses Jahres sogar als Vizepräsident in der Handelskammer Hamburg einbringt.

Pirck feierte zuletzt bereits 25-jähriges Dienstjubiläum bei der HASPA, ist Prokurist und seit 2017 als Regionalbereichsleiter für den gesamten Nordosten Hamburgs inklusive Stormarn, einen Bereich, den er für die HASPA neu mit aufgebaut hat, zuständig. „Es war eine spannende Zeit, die wie im Fluge vergangen ist“, sagt der 42-Jährige rückblickend. „Euro-Einführung, Jahrtausendwende, Ausbau digitaler Angebote wie Online-Banking und Apps, interne Umstrukturierungen und die Optimierung von Prozessen, der Umbau der Filialen zu Nachbarschaftstreffs, die Umstellung der IT-Infrastruktur und vieles mehr.“ Und er hat noch viel vor.

Er möchte die HASPA und seinen Regionalbereich fit für die Zukunft machen, sich den Herausforderungen durch Digitalisierung, gesellschaftlichen Wandel und sich stetig verändernden Kundenbedürfnissen stellen und gute Lösungen finden. Dies gelte letztlich für die Unternehmen in der gesamten Metropolregion.

Dazu gehört für den sportinteressierten Familienvater, der selbst läuft und Ski fährt, auch die Verquickung mit neuen Angeboten wie HADO. Für ihn passen die Augmented-Reality-Sportart und die HASPA vor allem deshalb gut zusammen, weil beide digital und schnell sind, weil beide für Fortschritt, Dynamik und Innovation stehen sowie für den Teamgedanken und das Vernetzen von Menschen. Passt, sagen auch wir von der SiB – und beglückwünschen sowohl die HASPA wie auch die Hamburgiade zu dieser fruchtbaren Partnerschaft.

„DAS LANDESSPORTAMT IST DER MOTOR DER ACTIVE CITY-STRATEGIE“

Das Landessportamt Hamburg (LSP) ist seit vielen Jahren ein wichtiger Förderer des Betriebssportverbands Hamburg und der Hamburgiade Company Games. Seit letztem Jahr steht mit Dr. Jonas Leder (39) ein neuer Direktor an der Spitze des LSP, der mit seinem Team etwa 80 große und kleine Sportveranstaltungen in Hamburg pro Jahr fördert, aktiv begleitet und ins Licht rückt. Die SiB-Redaktion traf den promovierten Juristen zum Austausch über die Rolle des LSP im Gesamtkonzept der Active City und die Sport-Strategie der Stadt für die kommenden Jahre.

Herr Leder, viele Menschen in Hamburg kennen mittlerweile die Marke „Active City“, aber nur wenige Leute können mit dem Landessportamt Hamburg etwas anfangen. Welche Rolle spielt ihr Team in Bezug auf die Active City-Strategie des Senats?

Das Landessportamt versteht sich als Mittler und Ansprechpartner für das Sportgeschehen in Hamburg. Es fügt die vielen Facetten zusammen, die es im Sport gibt. Es ist federführend für die Strategie Active City verantwortlich und koordiniert die Umsetzung der Maßnahmen der Dekadenstrategie Sport, unserer erfolgreichen bisherigen Sportstrategie. Es spezifiziert diese Maßnahmen im Dialog mit den Akteuren des Sports, schafft und sichert die Rahmenbedingungen für den organisierten und nichtorganisierten Sport in Hamburg.

Welche Aufgaben beschäftigen das LSP dabei konkret?

Zentrale Aufgabe ist die staatliche Sportförderung in den Bereichen Breiten- und Leistungssport und den Sportveranstaltungen. Zudem ist uns die Sportinfrastruktur ein wichtiges Anliegen, die Modernisierung und der Neubau von Sporthallen und -anlagen. Hier arbeiten wir mit dem Bezirklichen Sportstättenbau, Schulbau Hamburg und den Sportreferaten aller Bezirke eng zusammen und vertreten die gesamtstädtischen Interessen der Sportentwicklung in der Stadt. Wir sind zentraler Ansprechpartner für alle Partner des Sports und wirken als Koordinator des Sports zwischen den Behörden, begleiten die Akquisition, Bewerbung und innerbehördliche Koordination von Sportveranstaltungen und bündeln die Sportmarketingaktivitäten. Zudem vertreten wir oftmals federführend die sportpolitischen Interessen der Freien und Hansestadt Hamburg in regionalen, nationalen und internationalen Gremien. Und wir beraten natürlich die Behördenleitung in sportfachlichen Angelegenheiten.

Wer kann sich alles zwecks einer Förderung seiner Sportveranstaltung an Sie wenden? Muss man dafür genauso groß sein wie ein Marathon oder die Cyclclassics?

Grundsätzlich können sich alle Sportvereine, -verbände, Veranstalter, aber auch andere Träger und Einrichtungen an uns wenden. Dabei sind viele Varianten einer Unterstützung einschließlich einer finanziellen Hilfe denkbar. Wir stimmen uns dabei auch mit dem Hamburger Sportbund, den Bezirken und gegebenenfalls der Polizei ab – wenn es zum Beispiel um erforderliche Absperrungen an Strecken geht. Wichtig ist uns, dass möglichst viele Hamburgerinnen und Hamburger von den Angeboten profitieren und wir idealerweise eine nachhaltige Verknüpfung mit dem Breiten-, Vereins-, Behinderten- und Schulsport herstellen.

Wie schätzen Sie in diesem Zusammenhang die Bedeutung des BSV für die Active City ein?

Der Betriebssportverband Hamburg ist ein großartiger und verlässlicher Partner der Active City. Die Stadt und das Landessportamt sind stolz und dankbar, dass sich der BSV als das organisatorische Dach von mehr als 500 Betriebssportgemeinschaften der Unternehmen und Behörden der Hansestadt und damit rund 60.000 Betriebssportlerinnen und -sportlern so sehr engagiert und im besten Sinne mit seinen Angeboten für Gesundheit, Fitness, Aktivität und im Besonderen Integration steht.

Und welche Rolle spielt die Hamburgiade für das LSP?

Mit der Hamburgiade hat der BSV ein ganz besonderes Multisportevent für die Metropolregion Hamburg aufgebaut, das neben dem sportlichen Wert vor allem auch für ein Miteinander und das Überwinden von Grenzen steht. In jedem Fall zahlt die Hamburgiade zu 100% auf die Active City und die Philosophie einer lebendigen, aktiven und offenen Großstadtgesellschaft ein, in der Sport und Bewegung sinnstiftende Aspekte des Alltags sind.



*Landessportamt-Direktor Jonas Leder (links)
im intensiven Austausch mit SiB-Redakteur Jörg Schonhardt.*

Was sind die wichtigsten Projekte des Landessportamts in den kommenden Jahren?

Nun, zunächst hoffen wir, dass der Sport in Hamburg – ob organisiert oder individuell – nach Überwindung der Corona-Pandemie wieder vollständig und ohne Beeinträchtigungen stattfinden kann. Die Stadt hat ja die Weichen gestellt, um Vereine, Verbände, Unternehmen und Institutionen u. a. mit Krediten und Zuschüssen zu unterstützen. In dieser Zeit zeigt sich, dass die verantwortlichen Entscheidungsträger aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und in diesem Fall den Sportverbänden verantwortungsbewusst an einem Strang ziehen und unter den gegebenen Umständen das Bestmögliche aber auch Erforderliche tun. Im Übrigen haben die Sportlerinnen und Sportler selbst durch ihr besonnenes Verhalten und das Verständnis für einschränkende Maßnahmen ihren wichtigen Beitrag zur Eindämmung der Pandemie geleistet.

In vielerlei Hinsicht werden in den kommenden Jahren natürlich unsere TopTen-Formate im Fokus stehen. Damit meine ich die sportlichen, sportpolitischen, aber auch die touristischen Aspekte – gerade, wenn das aktive, sportliche Tun – hoffentlich mit vielen Zuschauern – nach Corona wieder aufgenommen werden kann. Konkret sehe ich da insbesondere den Marathon, den Ironman, die Cycloclassics, Tennis am Rothenbaum, das Spring- und Dressurderby aber genauso auch den weiteren Ausbau der Sportinfrastruktur im Rahmen der Umsetzung des

Masterplans Hamburg Active City und die intensivierte Zusammenarbeit mit den Sportfachverbänden. Die Themen Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit gewinnen auch bei der Förderung von Sportveranstaltungen an Bedeutung. Dabei geht es nicht nur um die sportfachliche Nachhaltigkeit. Es sind auch konkrete Maßnahmen zur Umweltverträglichkeit umzusetzen, wie Abfallvermeidung, Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs, regionales Catering oder nachhaltige Nutzung von Sportstätten.

Wie schaffen Sie es eigentlich, mit einem relativ kleinen Team in ihrer Behörde eine so umfangreiche Arbeit zu leisten?

Wir alle im Landessportamt lieben den Sport und möchten mit unserem Einsatz die Active City, unser Hamburg, attraktiver und lebenswerter machen. Meine Kolleginnen und Kollegen verfügen über große Erfahrungen im Sport und in der Sportverwaltung, und wir sind im besten Sinne ein Team. Zudem sind wir sehr gut vernetzt und haben in Staatsrat Christoph Holstein und Senator Andy Grote eine sehr offene und engagierte Behördenleitung, die uns Freiräume lässt und jederzeit unterstützt.

Verbandstag am 8. September beim Lufthansa-Sportverein

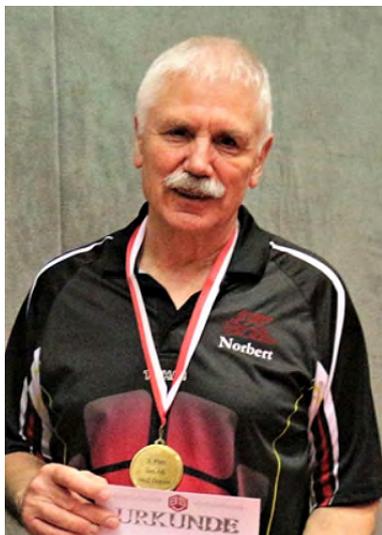
Nachdem der Ordentliche Verbandstag des Betriebssportverbandes Hamburg e.V. als Folge der Corona-Pandemie bereits mehrfach verschoben werden musste, wurde jetzt gemeinsam mit dem Lufthansa-Sportverein e.V. eine Möglichkeit gefunden, den Verbandstag unter Einhaltung aller notwendigen Hygienevorschriften, am 8. September in der Sporthalle des Lufthansa-Sportvereins e.V. durchzuführen. Die Veranstaltung startet um 18 Uhr.

Um auf jeden Fall die geltenden Abstandsregeln in der Halle einhalten zu können, wird darum gebeten, dass von jeder BSG nur ein Vertreter am Verbandstag teilnimmt. Vertretungsberechtigt sind Vorstandsmitglieder oder besonders bevollmächtigte Mitglieder der Betriebssportgemeinschaften.



Eine Wahrnehmung der Mitgliedsrechte durch Dritte, die der jeweiligen BSG nicht als Mitglied angehören, ist nicht zulässig (§ 38 BGB). Weitere Gäste wird es beim Verbandstag deshalb nicht geben.

Die wichtigsten Themen auf dem Verbandstag sind die Wahlen für mehrere Ämter, unter anderem die des Präsidenten, sowie verschiedener Referenten und Entscheidungen über Mitgliedsbeiträge sowie die Haushaltspläne 2020 und 2021.



Betriebssport trauert um Norbert Conradi

Der BSV trauert um Norbert Conradi, der am 22. Mai verstorben ist. Vor allem aus der Tischtennisparte, der er seit beinahe 50 Jahren angehörte, kamen viele Zuschriften, die Anteilnahme versichern. „Norbert war immer aktiv, immer bereit, was zu machen und zu helfen“, so oder ähnlich lauteten die meisten Zuschriften, die ihn zudem als „angenehmen, ruhigen, einfach als netten Sportkameraden“ oder „durch und durch fairen Sportfreund“ beschreiben.

Norbert hat vor allem dem Tischtennis im BSV viele Dienste geleistet und gute Impulse gegeben – nicht zuletzt als SpATT-Berater. Bei Diskussionen brachte er analytisch gute Lösungsvorschläge ein und hat so manche Sitzung kurzgehalten. Auch dafür bedanken wir uns noch mal.

Unser Mitgefühl gilt den Angehörigen, besonders Reni Frese, die viele von diversen Veranstaltungen ebenfalls gut kennen. Im Namen aller, die sich bei uns gemeldet haben, möchten wir ihr nochmals unser Beileid aussprechen und viel Kraft wünschen.



UHLÉN HORSTER
REISEDIENST

Uhlenhorster Reisedienst
Hartwicusstraße 6 (Ecke Papenhuder Str.)
22087 Hamburg
Tel.: 040 229 449 98
E-Mail: info@u-rd.de.de

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Andreas Meyer

Goldene Ehrennadel des BSV an Edgar Rehberg

Am 24. Juni 2020 wurde Edgar Rehberg von der BSG Postamt 2 Hamburg im Rahmen der Jahreshauptversammlung mit dem Goldenen Ehrenabzeichen des BSV Hamburg für seine Verdienste ausgezeichnet. Mit der Goldenen Ehrennadel werden Betriebssportler für ihre langjährigen, herausragenden, verdienstvollen, ehrenamtlichen Tätigkeiten als Funktionär in der Betriebssportgemeinschaft geehrt.

Edgar Rehberg war seit 1995 als 1. Vorsitzender und Übungsleiter der Sparte Gymnastik aktiv. Er kam von der Postbetriebskrankenkasse in den Bereich des Paketpostamtes nach Hamburg-Altona, wo er ein Gesundheitsmanagement aufbaute und schnell zum Vorsitz in der BSG gewählt wurde.

Gerührt und mit Stolz lauschte Rehberg der Laudatio von BSV-Präsident Bernd Meyer, der die Ehrung vorgenommen hatte. Die Anwesenden dankten Rehberg für seine Leistungen mit anhaltendem Applaus.



Pokale

Gravuren

Schilder

Stempel

Aufkleber

KÖNIG GmbH
Gravuren+Schildertechnik



Pokale für Sieger ...



...und Besiegte

Langenhorner Chaussee 360
22419 Hamburg

Tel.: 040 / 5 31 21 77
Email: info@schilderkoenig.de

www.schilderkoenig.de



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

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



FRISCHE SALATE & OBSTKÖRBE

Fruchtkörbchen ist spezialisiert auf die Lieferung von Obst- und Gemüsekörben, Obst- und Gemüsesalaten im Glas, sowie geschnittenem Gemüse und Salaten für Buffets.

Wir machen alle Obst und Gemüsewünsche möglich, ob als Korb, Präsentkorb, Einzelobst oder Gemüse.

Unsere Flexibilität, Qualität und Zuverlässigkeit zeichnen uns aus. Testet uns aus und wir werden euch überzeugen, Garantiert

www.fruchtkoerbchen.com

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



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



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

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



Das Institut für Sport- und Bewegungsmmedizin ist eine Einrichtung in der Universität Hamburg und lizenziertes Untersuchungszentrum des [Deutschen Olympischen Sportbundes \(DOSB\)](http://www.dosb.de). 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/>

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.psychologie-und-arbeit.de



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

04. - 27. SEPTEMBER 2020



04. September

Golf (Scramble)

Gut Kaden,
Kadener Str. 9, 25486 Alveslohe

05. September

Beachvolleyball

Inselpark Wilhelmsburg,
Am Inselpark, 21109 Hamburg

Disc Golf

Inselpark Wilhelmsburg,
Am Inselpark, 21109 Hamburg

Fünfkampf

Inselpark Wilhelmsburg,
Am Inselpark, 21109 Hamburg

Klettern

Nordwandhalle,
Inselpark Wilhelmsburg,
Am Inselpark 20,
21109 Hamburg

Schwimmen

Inselpark Wilhelmsburg,
Kurt-Emmerich-Platz 12,
21109 Hamburg

Wikingerschach

Inselpark Wilhelmsburg,
Am Inselpark,
21109 Hamburg

08. September

Golf (Stableford)

Gut Kaden,
Kadener Str. 9,
25486 Alveslohe

Karts

Mega Kart,
In de Tarpen 101,
22848 Norderstedt

12. September

Drachenboot

RV Bille,
Bei der Grünen Brücke 3,
20539 Hamburg

Kajak

RV Bille,
Bei der Grünen Brücke 3,
20539 Hamburg

Rudern

RV Bille,
Bei der Grünen Brücke 3,
20539 Hamburg

SUP

RV Bille,
Bei der Grünen Brücke 3,
20539 Hamburg

13. September

Basketball

Barakiel Halle,
Elisabeth-Flügge-Straße 8,
22337 Hamburg

Indoor Triathlon

Fitness First,
Gorch-Fock-Wall 1a,
20354 Hamburg

19. September

Darts

Café Kö,
Winterhuder Weg 29,
22085 Hamburg

Fußball Herren

Lufthansa Sportverein,
Borsteler Chaussee 330,
22453 Hamburg

Tischfußball

Kixx,
Nobisor 38, 22767 Hamburg

26. September

Billard

Queue Billard Pub (UCI),
Baurstraße 2, 22605 Hamburg

Bowling

Gilde Bowling,
Wandsbeker Zollstraße 25-29,
22041 Hamburg

27. September

Boule

Betriebssportverband Hamburg,
Wendenstraße 120,
20537 Hamburg

Crossboccia

Betriebssportverband Hamburg,
Wendenstraße 120,
20537 Hamburg

Fußballtennis

Betriebssportverband Hamburg,
Wendenstraße 120,
20537 Hamburg

Hado

Betriebssportverband Hamburg,
Wendenstraße 120,
20537 Hamburg

Streetball

Betriebssportverband Hamburg,
Wendenstraße 120,
20537 Hamburg

Tennis (Doppel)

Betriebssportverband Hamburg,
Wendenstraße 120,
20537 Hamburg

Urban Water Race (SUP)

Betriebssportverband Hamburg,
Wendenstraße 120,
20537 Hamburg



10

SPANNENDE WORKSHOPS
VIELFALT, ACTION, TEAMBUILDING

05. - 27. SEPTEMBER 2020



WIR SIND FÜR SIE DA.

PRÄSIDIUM

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

Landmesser, Gerhard
(Vizepräsident)

Wabner, Klaus
(Referent für Finanzen)
klaus.wabner@bsv-hamburg.de

Smarsly, Detlev
(Sportreferent)
detlev.smarsly@bsv-hamburg.de

Behrens, Ralph
(Sportreferent)
ralph.behrens@bsv-hamburg.de

Witt, Holger
(Sportreferent)
holger.witt@bsv-hamburg.de

Rischke, Marc
(Referent für Sonderaufgaben)
marc.rischke@bsv-hamburg.de

BSV-GESCHÄFTSFÜHRER

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

EHRENRAT

Aurin, Ingo (Sprecher)
ehrenrat@bsv-hamburg.de
Christoffers, Alfred
Fülscher, Helga
Holdhoff, AlfredInselmann, Uwe
Klages, Bernd
Siedhoff, Johannes

BERUFUNGSAUSSCHUSS

Matthiessen, Uwe (Vorsitzender)
berufungsausschuss
@bsv-hamburg.de
Kellermann, Lars (stv. Vorsitzender)
Dittmer, Urte
Hagendorf, Sieglinde
Wilmans, Ralph

BETRIEBSSPORTCASINO

Marsch, Karsten
www.betriebssportcasino.de
Telefon: 040/23 68 72 40

IMPRESSUM

Sport im Betrieb
Offizielles Organ des
Betriebssportverbandes Hamburg e.V.

Herausgeber:
Betriebssportverband Hamburg e.V.

Präsident:
Bernd Meyer
Vizepräsident:
Gerhard Landmesser

Redaktion & Anzeigenkoordination:
Bernd Meyer (V.i.S.d.P.),
Jens Beeskow, Melanie Gutzeit,
Jan Winter, Jörg Schonhardt

ALLGEMEINER KONTAKT

Betriebssportzentrum
„Claus-Günther Bauermeister“
Wendenstraße 120,
20537 Hamburg
Telefon: 040-219 88 21- 0
Telefax: 040-23 37 11
info@bsv-hamburg.de
www.bsv-hamburg.de

FOTOQUELLEN

Sven Jürgensen
Hamburger Fecht-Verband
Hamburger Boxverband
Betriebssportverband Hamburg
Flowing AthletiX
Hamburger Sparkasse
Alexander Jamil
shutterstock.com

SPORTAUSSCHÜSSE

Badminton
Hein, Yvette (Vorsitzende)
badminton@bsv-hamburg.de

Basketball
Mews, Stefan (Vorsitzender)
basketball@bsv-hamburg.de

Beachvolleyball
Junghaenel, Lars
beachvolleyball@bsv-hamburg.de

Billard
Dittkrist, Klaus (Vorsitzender)
billard@bsv-hamburg.de

Boule
boule@bsv-hamburg.de

Bowling
Großmann, Wolfgang (Vorsitzender)
Schmoock, Sigrid (stv. Vorsitzende)
bowling@bsv-hamburg.de

Casting
Walther, Michael (Vorsitzender)
casting@bsv-hamburg.de

Chorsingen
Schalk, Sigrid (Vorsitzende)
Boettcher, Frances
chor@bsv-hamburg.de

Curling
Matthias Steiner (Vorsitzender)
curling@bsv-hamburg.de

Darts
darts@bsv-hamburg.de

Drachenboot
drachenboot@bsv-hamburg.de

Faustball
Feldmann, Jörg (Vorsitzender)
Habeck, Alwin (stv. Vorsitzender)
faustball@bsv-hamburg.de

Fitness und Gesundheit
Gutzeit, Melanie
melanie.gutzeit@bsv-hamburg.de
Bergmann, Claudia
claudia.bergmann@bsv-hamburg.de

Fußball
Rohde, Roland (Vorsitzender)
Klein, Thomas (stv. Vorsitzender)
fussball@bsv-hamburg.de

Fußball-Schiedsrichter
Meyermann, Manfred (Vorsitzender)
Stiehl, Manfred (stv. Vorsitzender)
fussball-schiris@bsv-hamburg.de

Golf
Lapp, Stephan (Vorsitzender)
Schaller, Jochen (stv. Vorsitzender)
golf@bsv-hamburg.de

Handball
Melcher, Reiner (Vorsitzender)
handball@bsv-hamburg.de

Kartsport
Weise, Karsten (Vorsitzender)
kart@bsv-hamburg.de

Kegeln
Selvert, Monika (Vorsitzende)
Sietz, Sabine (stv. Vorsitzende)
kegeln@bsv-hamburg.de

Leichtathletik
Schröder, Birger (Vorsitzender)
Orlowski, Bernd (stv. Vorsitzender)
leichtathletik@bsv-hamburg.de

Radsport
Schwarz, Manfred (Vorsitzender)
Bruder, Christian (stv. Vorsitzender)
radsport@bsv-hamburg.de

Rudern
rudern@bsv-hamburg.de

Schach
Kaliski, Achim (Vorsitzender)
Maifeld, Uwe (stv. Vorsitzender)
schach@bsv-hamburg.de

Schwimmen
Piekuszewski, Jan (Vorsitzender)
Quade, Andreas (stv. Vorsitzender)
schwimmen@bsv-hamburg.de

Segeln
Burmester, Jürgen (Vorsitzender)
Roubal, Hans-Georg (stv. Vorsitzender)
segeln@bsv-hamburg.de

Skat
Marco Bunke (Vorsitzender)
Klaus Fandrich (stv. Vorsitzender)
skat@bsv-hamburg.de

Sportschießen
Rosenfelder, Helmut (Vorsitzender)
Feil, Thorsten (stv. Vorsitzender)
sportschiessen@bsv-hamburg.de

Squash
Soitwedel, Torsten (Vorsitzender)
Wagener, Ingo (stv. Vorsitzender)
squash@bsv-hamburg.de

SUP (Stand Up Paddling)
Frantz, Alexander (Vorsitzender)
sup@bsv-hamburg.de

Tennis
Siopiros, Maren (Vorsitzende)
Wende, Wolfram (stv. Vorsitzender)
tennis@bsv-hamburg.de

Tischfußball
Hanschmann, Stephan (Vorsitzender)
Kapmeier, Nicole (stv. Vorsitzende)
tischfussball@bsv-hamburg.de

Tischtennis
Geduhn, Ronald (Vorsitzender)
Röh, Johannes (stv. Vorsitzender)
tischtennis@bsv-hamburg.de

Triathlon
Hillebrecht, Frank (Vorsitzender)
Hübert, Susann (stv. Vorsitzende)
triathlon@bsv-hamburg.de

Volleyball
Molkentin, Marc (Vorsitzender)
volleyball@bsv-hamburg.de

BSV-NEWSLETTER BESTELLEN:

www.bsv-hamburg.de

Dieser erscheint einmal im Monat und informiert Sie über alles Wichtige im Betriebssport in Hamburg.



BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG



Hamburg
Messe + Congress

Die ideale Verbindung aus Erlebnis und Erfolg.

Mit jährlich über 40 nationalen und internationalen Veranstaltungen ist die Hamburg Messe und Congress GmbH ein Motor der Hamburger Wirtschaft und Garant für Messe-, Kongress- und Eventerlebnisse in bester Citylage.



AKTIV SEIN

IN HAMBURG

**Nicht was Du tust ist wichtig, sondern
dass Du etwas tust. Wir bewegen Hamburg.
Gemeinsam sind wir ACTIVE CITY.**

#HamburgActiveCity



Alle Infos:
www.hamburg.de/active-city
[@hamburg.active.city](https://twitter.com/hamburg.active.city)
[@HH_Active_City](https://twitter.com/HH_Active_City)

