

SPORT

I M B E T R I E B

01

2021

Das Mindset passt!

Gemeinsamer Blick in die Zukunft:

Der BSV im Interview mit
Gesundheitsunternehmer
Marcell Jansen über vielfältige
Kooperationspotenziale.



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 BETRIEBSSPORTLER*INNEN, PARTNER UND FREUNDE DES BSV HAMBURG,

wenn Sie nun die erste Ausgabe unserer „Sport im Betrieb“ in diesem Jahr in Ihren Händen halten, hat sich die Situation für den organisierten Sport und in den Fitness- und Sportstudios in Hamburg durch die seit Monaten geltende Allgemeinverfügung dramatisch verschlechtert. Kündigungen der Mitglieder und fehlende Neuanmeldungen zu Beginn dieses Jahres, als Konsequenz fehlender Angebote, haben zu erheblichen Verlusten bei den Erträgen aus Sport- und Fitnessangeboten geführt.

Auf den ersten Blick erschließt sich nicht sofort, warum die im BSV Hamburg organisierten Betriebssportgemeinschaften ihren Mitgliedern ebenfalls kein Angebot liefern können, doch zahlreiche Unternehmen haben den Betriebssport aktuell komplett eingestellt oder sogar untersagt.

Für den BSV Hamburg kommt hinzu, dass auch die Sportanlage in der Wendenstraße seit November geschlossen ist und die Tennis- sowie die Golf-Indoor-Halle nicht genutzt werden können. Konkret haben die Betriebssportgemeinschaften, und damit in Summe auch der Verband, über 10 % seiner Mitglieder und fast 10 % seiner Betriebssportgemeinschaften durch eine Kündigung der Mitgliedschaft verloren.

Damit verzeichnet der BSV erhebliche Einnahmeverluste, die uns veranlasst haben, die Möglichkeit der Kurzarbeit in unserer Geschäftsstelle erneut zu nutzen. Bis auf eine Notbesetzung befinden sich die Mitarbeiter*innen im Homeoffice und in Kurzarbeit. Die Erreichbarkeit des Verbandes ist trotzdem weiterhin sichergestellt. Bei einer aus unserer Sicht realistischen Einschätzung gehen wir davon aus, dass selbst bei einer deutlichen Reduzierung der Ansteckungszahlen insbesondere Angebote, die sich an Gruppen und Mannschaften richten, weiterhin nur stark eingeschränkt stattfinden werden.

Unsere Sportreferenten haben sich mit den ehrenamtlichen Ausschüssen darüber ausgetauscht und Strategien entwickelt, wie in Abhängigkeit von den künftig geltenden Einschränkungen insbesondere Team-Sport wieder möglich sein kann. Ergänzt werden diese Angebote durch ein neu entwickeltes Portfolio unserer Servicegesellschaft, welches wir Ihnen in unserem Leitartikel vorstellen.

Einen besonderen Schwerpunkt stellen dabei die Workshops für Mitgliedsunternehmen dar, die sich bereits im vergangenen Jahr als gute Teambuilding-Maßnahmen bewährt haben.

Ich schließe mit einem Appell an alle Sportler*innen:

Blieben Sie Ihren Vereinen, Fitness- und Sportstudios und Ihren Betriebssportgemeinschaften treu. Helfen Sie gemeinsam dabei, die Krise zu überstehen. Ich bin überzeugt, dass wir auf dem richtigen Weg sind und wünsche Ihnen das Wichtigste überhaupt - bleiben Sie gesund!

Mit betriebssportlichen Grüßen

Bernd Meyer
Präsident



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



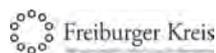
playfit GmbH
Brauerknechtgraben 53
20459 Hamburg



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



info@playfit.eu
www.playfit.de





INHALT

SiB Blitzlicht	6
Guter Weg für den BSV Hamburg	8
SPORT	
Schach-Sparte online auf dem Vormarsch	10
Eiswimmen für den guten Zweck	11
„Lauf-Verrückter“ leitet die Leichtathletik-Sparte	14
GESUNDHEIT	
Trinke ich eigentlich genug Wasser?	15
Mitmachen: die 28-Tage-Plank-Challenge	16
Online-Tools in der Betrieblichen Gesundheitsförderung	17
Hamburgiade-Chef neu im TEAM HAMBURG Business Club	19
Die Krux mit den guten Vorsätzen	21
„Wellenbrecherin“ als neue Keynote-Speakerin im BSV	23
SERVICE	
Im Office nach Corona	25
Best Practice: So gut laufen Online-Kurse	26
Hamburgiade 2021 wird noch flexibler	27
IM INTERVIEW	
Gesundheitsunternehmer Marcell Jansen	28
Kontakte / Impressum	30

SiB Blitzlicht

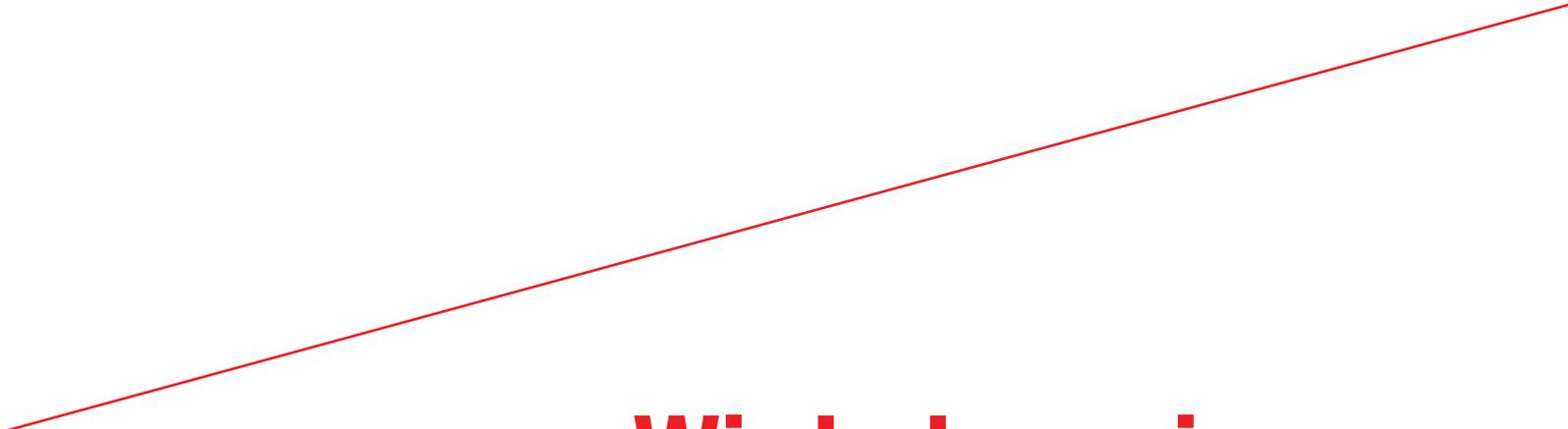




Olympiakandidat Ammar Abbas Abduljabar in Aktion!

*Der Bundesliga-Boxer aus dem „TEAM HAMBURG“ ist nur einer von mehreren Top-Athleten, die den Teilnehmer*innen der BSV-Box-Workshops zeigen, dass hinter dieser Sportart weit mehr als nur „Fäuste schwingen“ steckt. Möglich gemacht wird dies durch die Kooperation mit dem Hamburger Boxverband, die zukünftig weiter ausgebaut werden soll.*

Foto: Torsten Helmke



„Wir haben einen *GUTEN WEG* eingeschlagen!“

Die Pandemie hat die Gesellschaft weiter im Griff – und so auch den Betriebs- und Breitensport. Doch auch wenn viele sportliche Aktivitäten nach wie vor nicht ausgeübt werden können, so war der BSV Hamburg nicht untätig und hat seine Umstrukturierung beziehungsweise strategische Neuausrichtung weiter vorangetrieben. Dabei geht es vor allem darum, das Gesamtportfolio des Verbandes künftig auf ein breiteres, moderneres und vor allem professionelleres Fundament zu stellen.

Um etwaigen „Befürchtungen“ vorzubeugen: Die klassischen Betriebssportangebote oder auch der immer erfolgreichere Betrieb der Tennisanlage im Sportpark an der Wendenstraße bleiben selbstverständlich unverändert bestehen. „Wir wollen aber die wichtige Säule der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF), wo der BSV schon seit vielen Jahren aktiv ist, über die reine Beratung hinaus konzeptionell deutlich ausbauen“, erklärt Alexander Jamil, Geschäftsführer der BSV-Servicegesellschaft, die als eine Art Motor für die Zukunft des BSV ins Leben gerufen wurde. Vor allem im BGF-Bereich sowie in den Themen Außendarstellung, bei der Kommunikation, dem Marketing und der Produkt- und Evententwicklung agiert die Servicegesellschaft seit 2019 als wichtige Stütze des Verbandes. „Der BSV soll zukünftig als Dienstleister mit einem sehr breiten und attraktiven Angebot in der gesamten Metropolregion noch mehr wahrgenommen werden“, so Alexander Jamil.

In den vergangenen Monaten hat die Servicegesellschaft die Produktpalette des BSV im Bereich BGF über neu entstandene Netzwerke massiv ausgebaut. So kann der Verband seinen mehr als 400 Partner-Firmen, -Behörden und -Institutionen in der Metropolregion mittlerweile nicht mehr nur klassischen Betriebssport oder Beratung anbieten, sondern eben auch innovative Workshops, Teambuilding-Maßnahmen mit hochwertigen Coaches und Olympiasiegern oder auch Yoga-Reisen bis hin zu digitalen Workouts fürs eigene Wohnzimmer.

Um das Angebot auch entsprechend modern zu kommunizieren und zu präsentieren, ist kürzlich eine neue Website online gegangen, auf der sich interessierte Unternehmen über innovative Vorträge und Workshops bis hin zu spannenden und individuell konzipierten Events informieren können. Die Servicegesellschaft nutzt dabei nicht nur die Expertise der hervorragend geschulten eigenen

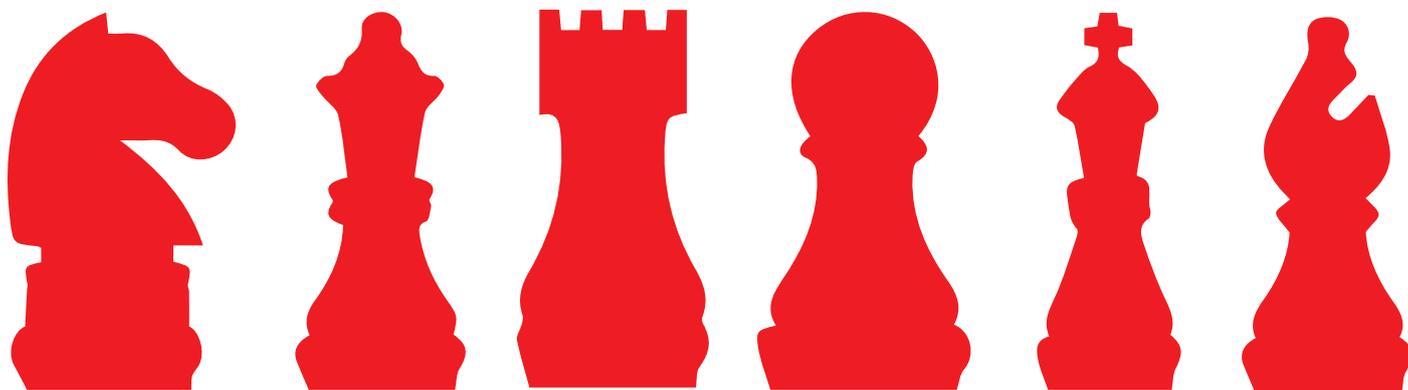


Mitarbeiter*innen in der Geschäftsstelle. Man baut zudem auf verschiedene strategische Kooperationen mit Sportverbänden wie dem Hamburger Boxverband, dem Hamburger Fecht-Verband oder dem Deutschen Rollstuhl-Sportverband und darüber hinaus auch auf die Zusammenarbeit mit angesehenen Netzwerkpartnern wie zum Beispiel Padoc, einem mehrfach ausgezeichneten Mittelstandsdienstleister im Bereich Gesundheitsmanagement.

„Ich denke, es ist enorm wichtig, dass sich der BSV in diesen Bereichen für eine erfolgreiche Zukunft neu aufgestellt hat“, unterstreicht Bernd Meyer, Präsident des Betriebssportverbandes Hamburg e.V. „Dank dieser neuen Struktur können wir unseren Partnern neben den bereits bestehenden Sport- und Beratungstools künftig eine noch deutlich größere Palette von hochattraktiven Angeboten offerieren. Oberstes Ziel bleibt es, ein nachhaltiges Bewusstsein für Bewegung, Sport und Gesundheit in der Gesellschaft zu implementieren und zu fördern. Aber wir müssen das natürlich auch auf eine wirtschaftlich gesunde Basis stellen. Ich denke, wir haben jetzt einen guten Weg beschritten, um den BSV für die Zukunft zu rüsten. Darauf können wir hervorragend weiter aufbauen.“

Abgesehen von diesen neuen Entwicklungen hofft man beim BSV Hamburg aber – wie man das an vielen anderen Stellen auch tut – dass Corona bald ein Ende hat oder zumindest zu einem „handhabbaren Problem“ wird. Der BSV bereitet sich bereits intensiv darauf vor, sofort wieder loslegen zu können, sobald es wieder erlaubt ist. Aber schon zwischen den Lockdowns hat man an der Wendenstraße schnell in eine Art von Normalität mit notwendigen Einschränkungen zurückgefunden und auch während der Lockdowns Möglichkeiten für seine Mitglieder geschaffen, zum Beispiel allein oder in Kleinstgruppen mit den notwendigen Vorkehrungen oder gar online aktiv zu bleiben. Wer wissen will, was im Moment in den verschiedenen Sparten möglich ist, kann sich gern hier direkt informieren:





SCHACH-SPARTE

in Online-Liga auf dem Vormarsch

Das Spiel der Könige gilt als einer der Gewinner der Pandemie. Die Teilnehmerzahlen auf Online-Schach-Plattformen explodieren. Der Sport erhält im Internet viel Zulauf – auch von jüngeren Spieler*innen. Schachspielen am Bildschirm, damit „hangelt“ sich auch die Schach-Sparte im BSV Hamburg durch den Lockdown – mit durchaus beachtlichem Erfolg.

„In der Corona-Zeit hat sich quasi als Ersatz für den ‚normalen‘ Spielbetrieb eine sogenannte Quarantäne-Bundesliga gegründet, wo sich an jedem Spieltag 4000 bis 5000 Leute online tummeln“, berichtet Achim Kaliski, Vorsitzender der Schach-Sparte, der dort selbst mit einem Team antritt. „Mit der Zeit hat sich das sogar zu einer internationalen Blitzschach-Liga entwickelt. Mittlerweile sind auch viele Teams aus Südamerika dabei, erstaunlich viele aus der Türkei und einige aus dem Iran.“

Insgesamt 17 Ligen umfasst die Quarantäne-Liga. Und unsere BSV-Spieler haben in kurzer Zeit einen echten Durchmarsch hingelegt: Aus der Einsteiger-Liga 17 hat sich die Kaliski-Truppe schon in Liga 11 nach oben gespielt. „Ja, das lief wirklich gut, wir waren dabei aus meiner Sicht sogar besser als der eine oder andere Schach-Verein.“ Die Ergebnisse der einzelnen Spieltage werden auch auf der Seite des BSV veröffentlicht.

Von den ungefähr 350 Mitgliedern der Sparte sind aktuell rund 75 online aktiv. Im Schnitt ein knappes Dutzend sind pro Spieltag dabei, insgesamt haben bereits gut 20 Leute in der Online-Liga für den BSV mitgemischt. Dabei könnte jeder, der Lust hat, dabei sein. „Das ist eine Art von Gemeinschaft, man kennt sich und kann trotz Corona miteinander Schach spielen. Und auch bei uns hat man auf diese Art das Gefühl: Es gibt uns noch, wir sind noch da.“

Dabei ist Kaliski selbst, wie im Übrigen viele erfahrene Spieler, gar nicht so ein Fan von Online-Schach. Da werde mitunter gemogelt! „Das ist schon vorgekommen, auch bei uns, dass einige Spieler dann plötzlich nahezu fehlerfrei wie Großmeister gespielt haben, wo schnell klar war, dass das nicht gehen kann.“ Dazu werden online vor allem Kurzpartien gespielt. Ein Match über vier Stunden wie am realen Brett würde am Bildschirm kaum jemand spielen. „Online-Schach ist allerdings mehr just for fun, auch wenn wir natürlich auch da unsere Partien gewinnen wollen. Aber insgesamt spiele ich jetzt in Corona-Zeiten sogar an mehreren Tagen Schach als vorher“, gesteht Achim Kaliski.

Dass Schach definitiv ein Pandemie-Gewinner ist, lässt sich auch an anderen Dingen beobachten. Viele Online-Spiele-Anbieter haben Schach im Angebot, und die Menschen, die jetzt sicher mehr Zeit online verbringen, haben das Spiel für sich entdeckt. Dazu hätte die erfolgreiche Netflix-Serie „Das Damengambit“ für viel Aufmerksamkeit gesorgt. Der größte deutsche Schachversand hatte im November zehnmal mehr Absatz von Einsteiger-Utensilien als im November des Vorjahres.

Dass sich das am Ende auch in den Mitgliederzahlen der Schachvereine oder auch in der Sparte des BSV nennenswert niederschlägt, glaubt Kaliski aber nicht. „Vielleicht verirrt sich der eine oder andere zu uns, aber insgesamt erwarten Deutschlands Schachvereine eher mehr Abmeldungen – punktuell auch beim BSV. Online allerdings ist das Spiel der Könige auf dem Vormarsch – wie unsere Schach-Sparte im internationalen Vergleich.“

Weitere Infos:



BSVer „challengen“ sich durch die Pandemie

Der BSV versucht, mit kreativen Ideen „in Bewegung“ zu bleiben und so sportlich den Lockdown zu überbrücken. Bereits im November hatte man dabei unter anderem die ÖPNV-Challenge ausgerufen – unterstützt durch HVV Switch.

Dabei geht es noch bis Ende März darum, möglichst viele Linien des Öffentlichen Nahverkehrs in Hamburg entweder per pedes oder auch mit dem Rad von der Start- bis zur Zielhaltestelle abzulaufen oder zu fahren. Das sind immerhin über 500 Linien und gut 1000 Kilometer. Die Strecke ergibt sich dabei aus der Lage der Haltestellen der jeweiligen Linie und nicht etwa aus dem kürzesten Weg zwischen Start und Ziel. Eine Zeitnahme ist nicht nötig. Ziel des BSV: Jede Linie soll mindestens einmal durch eine Person des Teilnehmerpools absolviert werden. In einer Active City wie Hamburg sollte das eigentlich kein Problem sein.

Jede absolvierte Linie ergibt einen oder mehrere Punkte. Als Beleg gilt die Aufzeichnung der erbrachten Leistung in einer der gängigen GPS-Tracking-Programme wie Strava, Garmin oder Runtastic. Alle Aktiven, die mindestens zehn Punkte erzielen, erhalten eine persönliche Urkunde zum Selbstdruck. 25 Punkte oder mehr honoriert der BSV mit einer Medaille in Bronze. 50 oder mehr Punkte werden mit einer Medaille in Silber, sowie einem T-Shirt belohnt. Die Goldmedaille und einen Hoody bekommen alle mit 100 Punkten oder mehr. Und das haben bislang schon einige BSVer geschafft.



*Filigran: Legt man die Tracking-Daten aller Teilnehmer*innen übereinander, entsteht eine neuartige Karte von Hamburg, zu der Jede und Jeder etwas beitragen kann.*



Eisschwimmen für den guten Zweck

Im BSV Hamburg gibt es bereits seit langem eine Community von rund zwei Dutzend Leuten, die im Winter schwimmen! Die sind natürlich auch in den kalten Wochen zu Beginn dieses Jahres aktiv gewesen. Dabei unterstützte der BSV mit seinen Mitgliedern eine Aktion der Eisbademeister Hamburg, die Spenden sammeln für Hanseatic Help, die damit wiederum auf die Situation der Obdachlosen in Hamburg in den kalten Wintermonaten und auch auf die erschreckende Zahl der Kältetoten in diesem Winter aufmerksam machen wollen. In Rostock, wo diese Aktion ihren Anfang nahm, kamen so bereits über 10.000 Euro für die Obdachlosenhilfe zusammen.

„Wir fanden diese Aktion toll und absolut unterstützenswert, haben dann Kontakt zu einer der Initiatorinnen aufgenommen, die Aktion beworben und waren schlussendlich Mitte Februar dann sogar selbst mit einigen Mutigen dabei, die sich ins etwa null Grad kalte Elbwasser getraut haben“, berichtet BSV-Sportreferent Ulli Krastev.

Noch bis Ende März treffen sich also jeden Freitag um 16 Uhr am Elbstrand einige positiv „Verrückte“, um sich für den guten Zweck gemeinsam in die eiskalten Fluten zu stürzen.



Unternehmensdarstellung

Professionelle Dienstleistungen aus einer Hand

Aufgrund der Corona-Pandemie mussten sich die Sparten im BSV etwas einfallen lassen, um die Mitglieder „in Bewegung“ zu halten. Beim Radsport, wie auch in anderen Sportarten, gelang dies hervorragend durch eine Sommerserie. Von Mitte Mai bis Ende September waren je einmal 44 km, 88 km und 111 km zu absolvieren, sowie weitere 543 km zu einer Gesamtstrecke von 777 km – an der frischen Luft. Danach musste man dem BSV die Leistungen nach vorgegebenen Kriterien nachweisen und kam so in die Wertung.

Betriebssport-Radler Thomas zum Beispiel absolvierte sein Pensum in mehreren „Etappen“. Er hatte sich vorgenommen, die drei geforderten Strecken noch im Mai zu schaffen, merkte dabei aber schnell, wie sehr ihm das gemeinsame Radeln, das Klönen und Rosinenbrot mit Nutella und Banane fehlte.

Als die Serie startete, nutzte er gleich eine Tour vom Harburger RG über 116 km für die 111er-Kategorie und den Circuit 333 Marathon der RSG Mittelpunkt/Nortorf über 332 km für die geforderte 88er-Strecke. Seine dritte Tour wurde als Brevet vom RSV Husum angeboten – 229 km bis zur dänischen Grenze rechnete er für die 44er-Strecke an. Und Anfang Juni machte er mit 205 km bei der Bike Challenge Mittelholstein die 777 km voll, was ihn aber nicht davon abhielt, in der Folge noch viele weitere „Runden“ zu drehen.

Nun hoffen Thomas, wie auch Anke und viele andere Radsportler*innen, dass es 2021 wieder „normaler“ zugeht und man wieder zusammen radeln darf. „Ansonsten werde ich wohl vom BSV wieder einen Motivationsschub brauchen.“

Unsere Dienstleistungen:

- Gebäudereinigung
- Sicherheitsdienstleistungen
- Facility Management
- Instandhaltung
- Winterdienst
- Reinraumreinigung

KONTAKT

Piepenbrock Dienstleistungen GmbH + Co. KG

Kolumbusstraße 14
22113 Hamburg

Tel: +49 40 210977-0

Fax: +49 40 210977-99

E-Mail: hamburg@piepenbrock.de





Wir bringen für Sie **Höchstleistungen.**

Mehr als 13 100 Kunden vertrauen bereits auf Dienstleistungen von Piepenbrock.
Wann profitieren Sie von unseren Services im Facility Management?



Nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

**Piepenbrock Dienstleistungen
GmbH + Co. KG**

Tel: +49 40 210977-0

E-Mail: hamburg@piepenbrock.de

„*Lauf-Verrückter*“ neu an der Spitze der Leichtathletik-Sparte

Der Betriebssportverband Hamburg ist eine riesige, sportverrückte Familie mit jeder Menge Sparten, vielen Betriebssportgemeinschaften und noch mehr Mitgliedern. Da wird es aus unserer Sicht doch mal Zeit, ab sofort und immer mal wieder ein paar Menschen etwas genauer unter die Lupe zu nehmen und sie in einem Porträt vorzustellen. Den Anfang machen wir mit Sönke Banck. Sönke ist im besten Wortsinn ein „Lauf-Verrückter“ und seit November Nachfolger von Birger Schröder als Vorsitzender der Leichtathletik-Sparte im BSV.

Nachdem Birger Schröder sich aus gesundheitlichen Gründen zurückziehen musste, erklärte sich Sönke bereit, die Verantwortung an der Spitze der zweitgrößten und sicher einer der vielfältigsten und aktivsten Sparten im BSV zu übernehmen. Leider legte der 53-jährige Familienvater einen Soft-Start hin, was die Aufgaben als Ausschuss-Vorsitzender angeht. „Im Moment tut sich ja leider wegen Corona nicht so viel, es gibt zurzeit nur wenig Austausch.“ Ansonsten aber liegen seine Aufgaben zumeist im koordinativen und organisatorischen Bereich. Er verantwortet zukünftig die Veranstaltungsplanung fürs Jahr, hält die Fahne der Leichtathleten im BSV hoch und bleibt mit anderen Spartenleitern und BSV-Funktionären in engem Kontakt.

Sönke Banck ist Referent im Bereich Prozessoptimierung bei der ERGO Versicherung. Seit sieben Jahren leitet er dort die Betriebssportsparte Leichtathletik sowie den Beschwerdeausschuss von ERGO Sports. Er richtet mit dieser BSG unter anderem den City-Nord-Lauf im Rahmen der Hamburgiade Company Games sowie den jährlichen Stadtparklauf aus. Darüber hinaus unterstützt er in Hamburg gelegentlich das Down-Laufen für Menschen mit dem Downsyndrom.



Wie die Medien es oft beschrieben haben, ist die Leichtathletik, vielmehr das Laufen, einer der „Profiteure“ der Pandemie. Das Laufen erlebt quasi eine Renaissance in einer Zeit, in der viele Sportarten gar nicht erlaubt sind. „Wir sehen das natürlich und überlegen, wie wir die Leute, die jetzt vermehrt laufen und nach dem Lockdown nicht direkt wieder in die Fitnessstudios oder Vereine zurückkehren, für den BSV gewinnen können“, sagt Sönke Banck, der erst mit Mitte 30 das Laufen begonnen hat und 2019 ungewollt für großes mediales Aufsehen sorgte. „Ich war der Bekloppte, der 366 Tage in Folge immer einmal täglich um die Alster gelaufen ist. Das Thema wurde dann vielfach aufgegriffen, ich musste sogar eine Pressekonferenz geben“, erzählt er.

Tatsächlich sei es so gewesen, dass er in diesem Jahr mehr Kilometer gelaufen als mit dem Auto gefahren ist.

Bei aller Laufbegeisterung will der neue Spartenleiter künftig aber auch dafür sorgen, dass in der Sparte wieder mehr stattfindet als „nur“ Laufen. „Leichtathletik ist vielfältig, und dazu gehören auch technische Disziplinen wie Kugelstoßen, Speerwerfen oder Sprungdisziplinen. Es würde mich freuen, wenn wir das in Zukunft wieder mehr nach vorn bringen könnten.“ Dazu, so sagt er, freue er sich – wie sicher viele andere auch – darauf, endlich wieder diese Gemeinschaftlichkeit und das Familiäre leben zu können, die es bei der Leichtathletik im BSV bei aller Konkurrenz ausmacht.



Trinke ich eigentlich genug Wasser?

Trotz unzähliger Studien zu diesem Thema kann die Wissenschaft auf diese Frage keine klare Antwort geben. Eine erste Orientierung bietet folgender Wert: 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag! Einen Liter Wasser nehmen wir über feste Nahrung zu uns. So enthalten Äpfel, Gemüse und Kartoffeln circa 70 Prozent Wasser, Gurken sogar 95 Prozent. Die übrige Flüssigkeitsmenge, also etwa 1,5 Liter, muss man über Getränke aufnehmen. Dies deckt sich im Übrigen auch mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Bei großer Hitze, Sport oder körperlicher Arbeit braucht der Körper aber natürlich mehr.

Für Sportler*innen gibt es da eine Faustregel der Deutschen Sporthochschule in Köln: Zwei bis drei Stunden vor dem Sport sollen Sportler 0,4 bis 0,6 Liter Flüssigkeit trinken. Beim Sport, spätestens nach einer Stunde, sollten sie zudem alle Viertelstunde in kleinen Schlucken etwas trinken. Nach dem Sport ist zusätzlich noch die Zufuhr von Mineralstoffen und Kohlenhydraten wichtig. Saftschorlen eignen sich hier am besten, um „richtig“ den Durst zu löschen.

Es gibt allerdings Menschen, die kein richtiges Durstgefühl entwickeln. So trinken Senioren oft zu wenig und können daher sogar lebensbedrohlich austrocknen. Schuld daran ist ein bestimmtes Hirnareal, das im Alter weniger zuverlässig funktioniert. Auch Menschen mit Nierenproblemen oder Diabetes sollten sich nicht nur auf ihren Durst verlassen und Kinder haben ebenfalls oft zu wenig Durst.

Was hat zu wenig trinken für Folgen? Wer zu wenig trinkt, wird schnell müde und kann sich dementsprechend auch schlechter konzentrieren. Durch den Flüssigkeitsmangel wird dem Blut und dem Gewebe zunehmend Wasser entzogen. Das wiederum kann zu Kopfschmerzen, einer verringerten Leistungsfähigkeit und zu Verstopfung führen.

Übrigens: Kaffee wirkt entgegen der landläufigen Meinung nicht entwässernd. Koffeinhaltige Getränke können daher laut dem Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) durchaus in die tägliche Flüssigkeitsbilanz miteinbezogen werden. Trotzdem sollte man nicht nur Kaffee oder Tee gegen den Durst trinken, denn zu viel Koffein kann den Blutdruck erhöhen.

TIPP! Trinken Sie also vor allem Mineralwasser oder Saftschorlen, um ihre Flüssigkeitsverluste auszugleichen. Versuchen Sie, etwa 1,5 Liter am Tag zu schaffen. Und bei allem was darüber hinausgeht: Hören Sie auf ihren Bauch!



Weiter Tipps und Informationen rund ums Thema Wasser finden Sie unter:

<https://magazin.dak.de/wasser-unser-lebenselixier>

Mitmachen:

28-Tage-Plank-Challenge

Wir fordern euch heraus – zu eurem Besten! Nehmt teil an unserer 28-Tage-Plank-Challenge. Diese spezielle Übung ist quasi ein Allrounder, der viele verschiedene Muskelpartien anspricht, und sie hat sich damit in den letzten Jahren zu einem (durchaus auch spaßigen) Trend entwickelt, der nicht nur die sozialen Medien sondern auch die Fitnesskurse erobert hat.

- Tag 1
20 Sekunden
- Tag 2
25 Sekunden
- Tag 3
30 Sekunden
- Tag 4
35 Sekunden
- Tag 5
40 Sekunden
- Tag 6
45 Sekunden
- Tag 7
Pause
- Tag 8
55 Sekunden
- Tag 9
60 Sekunden
- Tag 10
65 Sekunden
- Tag 11
70 Sekunden
- Tag 12
75 Sekunden
- Tag 13
80 Sekunden
- Tag 14
Pause



- Tag 15
90 Sekunden
- Tag 16
95 Sekunden
- Tag 17
100 Sekunden
- Tag 18
105 Sekunden
- Tag 19
110 Sekunden
- Tag 20
115 Sekunden
- Tag 21
Pause
- Tag 22
125 Sekunden
- Tag 23
130 Sekunden
- Tag 24
135 Sekunden
- Tag 25
140 Sekunden
- Tag 26
145 Sekunden
- Tag 27
150 Sekunden
- Tag 28
160 Sekunden

Was ist eine Plank?

Die Plank oder auch Unterarmstütz ist eine einfache, statische Fitnessübung. Du gehst in die Position, stützt dich auf deine Unterarme und machst dich so steif wie ein Brett.

Wie macht man es richtig?

Gehe in die Stützposition und lege deine Unterarme schulterbreit auf den Boden. Die Ellenbogen sind dabei unterhalb der Schultern. Strecke deine Beine aus und stelle dich auf die Zehenspitzen. Hebe deinen Körper an und lasse ihn fest und gerade wie ein Brett werden. Gesäß, Bauch und Oberschenkel sind die ganze Zeit angespannt, der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick ist nach unten gerichtet. Achte darauf, stabil in dieser Position zu bleiben und nicht ins Hohlkreuz zu fallen oder das Gesäß oder den Kopf nach oben zu strecken. Diese Position hältst du dann jeden Tag etwas länger.

Was trainiert man mit der Plank?

Ein Plank stabilisiert und kräftigt den gesamten Körper. Trainiert werden beim Unterarmstütz Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur sowie die Hüft- und Gesäßmuskulatur, vor allem aber die tiefe Rumpfmuskulatur. Regelmäßig durchgeführt, beugt man effektiv Rückenproblemen vor und stabilisiert den gesamten Körper. Dadurch ist man sowohl im Alltag als auch beim Sport leistungsfähiger und weniger anfällig für Verletzungen. Auch die Körperhaltung wird durch die Übung spürbar verbessert. Denn im Gegensatz zu den meisten Bauchübungen macht man sich nicht rund und trainiert in eine Haltung hinein, in der man sich am Schreibtisch eh schon zu häufig befindet, sondern man trainiert den Körper darauf, wieder besser in einer geraden Haltung zu werden.

Und das Beste: Man kann die Übung jederzeit und überall durchführen!

ONLINE-TOOLS

in der Betrieblichen Gesundheitsförderung



Der BSV Hamburg versteht Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) als einen ganzheitlichen Prozess, der weit über Einzelmaßnahmen wie einen Rückenkurs oder einen Obstkorb hinausgeht. Damit die einzelnen Maßnahmen ihre volle Wirkung entfalten können, müssen sie in ein Gesamtkonzept eingebettet sein. Deshalb arbeitet der BSV mit einem Netzwerk starker Partner zusammen. Unser wichtigster Partner ist dabei die DAK Gesundheit.

Eines von vielen Beispielen für diese Kooperation ist die Integration der Online-Tools der DAK in die Konzepte des BSV. So bietet die DAK Gesundheit verschiedenste Online-Coachings an:

- Nichtraucherhelden
- Anti-Stress
- Ernährung
- Fitnesscoaching

Benötigt also ein Unternehmen ein BGF-Konzept, in dem es schwerpunktmäßig um das Thema Bewegung geht, dann werden die entsprechenden Online-Coachings mit den Präsenzangeboten des BSV kombiniert. Das kann dann zum Beispiel so aussehen: Zunächst findet ein Impulsvortrag statt, der über die Vorteile von mehr Bewegung informiert und motiviert. Zum Ende des Vortrags erhalten die Teilnehmer*innen Zugang zum Online-Coaching. Darin ist unter anderem ein Bewegungstagebuch enthalten. So können die Teilnehmer über einen vorher festgelegten Zeitraum ihre Menge an Alltagsbewegung und Sport erfassen.

Nach Abschluss des Online-Coachings findet ein Bewegungsworkshop statt, bei dem die Ergebnisse besprochen werden. Darauf aufbauend erhalten die Teilnehmer, die sich mehr bewegen wollen, praktische Tipps, wie sie sich gesünder und einfacher bewegen können.

Nach dem Workshop beginnt ein Bewegungskurs. Zusätzlich werden die Teilnehmer über die verschiedenen Betriebssportgruppen und -veranstaltungen informiert, beziehungsweise sogar bei der Gründung einer Betriebssportgemeinschaft beraten. Während der gesamten Zeit können sich alle Mitarbeitenden des Betriebs weitere Ideen und zusätzliche Motivation über „fit“ – Das Gesundheitsmagazin der DAK holen.

Ziel ist es, die Mitarbeitenden nachhaltig für mehr Bewegung zu begeistern. Dies beginnt mit der Impulsveranstaltung direkt am Arbeitsplatz und soll zur dauerhaften Teilnahme an (betriebs-)sportlichen Aktivitäten führen. Die Online-Angebote der DAK helfen dabei, die einzelnen aufeinander abgestimmten Maßnahmen zu verbinden und geben den Mitarbeitenden die Möglichkeit, sich jederzeit weitere Informationen zu Gesundheitsthemen zu besorgen.

Natürlich geht die Zusammenarbeit von BSV und DAK weit darüber hinaus. Haben Sie Fragen zu den Angeboten der DAK oder dazu, wie sich diese in ein maßgeschneidertes Gesundheitskonzept für ihre Firma umsetzen lassen? Dann melden Sie sich gerne: jan.winter@bsv-hamburg.de

„fit“ - Das Gesundheitsmagazin finden Sie unter: <https://magazin.dak.de/>



STIFTUNG LEISTUNGSSPORT
HAMBURG

TEAM
HAMBURG

Ihre Vorteile

- ✓ Aufbau und Pflege von Geschäftsbeziehungen im Club
- ✓ Zugang zum Netzwerk des Clubs (Verbände, Organisationen, etc.)
- ✓ Trainingseinheiten mit Athleten und Athletinnen: „Ich zeig' dir, wie es geht!“
- ✓ Regelmäßige Netzwerktreffen mit Athletentalk
- ✓ Zusendung des Stiftungsmagazins „TEAM 040“
- ✓ Sonderkonditionen beim Golf- & Indoor-Fußball-Turnier der Handelskammer Hamburg
- ✓ Sonderkondition bei Partnern des Clubs
- ✓ Teilhabe an der Sicherung des Hamburger Spitzensports

Mitglied werden:

Werden Sie jetzt Mitglied im TEAM HAMBURG Business Club: www.stiftung-leistungssport.de/business-club



Hamburgiade-Chef neu im *TEAM HAMBURG* *Business Club*

Der BSV und die Hamburgiade Company Games haben einen weiteren Schritt in puncto Networking in der breit gefächerten Sportlandschaft der Metropolregion unternommen. Ab sofort ist Hamburgiade-Organisationschef Alexander Jamil Mitglied im TEAM HAMBURG Business Club der Stiftung Leistungssport. Das neue Format versteht sich als Netzwerk und Kontaktbörse über die sportliche Karriere der geförderten Athletinnen und Athleten hinaus. Sie fördert den Kontakt seiner Mitglieder untereinander und zur Stiftung Leistungssport. Zugleich unterstützen die Mitglieder die TEAM HAMBURG Sportler und Sportlerinnen von heute und morgen in vielfältiger Weise.

„Ich freue mich, ab sofort Teil des TEAM HAMBURG Business Clubs zu sein und gemeinsam mit einem starken Netzwerk den Nachwuchs des Spitzensports in Hamburg fördern zu können“, sagt Jamil. „Besonders gespannt bin ich auf die gemeinsamen Workshops mit unseren olympischen Athlet*innen.“

Der Fokus des TEAM HAMBURG Business Clubs liegt auf der Förderung der aktuellen und kommenden Sportler-Generationen und dem Wunsch der ehemaligen Athletinnen und Athleten, etwas „zurückzugeben“. Aber auch die Vernetzung seiner Mitglieder untereinander, die gemeinsame Teilnahme an sportlichen Events sowie eine zielgerichtete Verknüpfung von Sport und Wirtschaft bilden wesentliche Inhalte des Clubs. Die Mitglieder des Business Clubs treffen sich auf mehreren verschiedenen Events im Jahr und tauschen Erfahrungen und neue Entwicklungen untereinander aus.



**DAK
Fitness-
Coaching**

AKTIV. SPORTLICH. GESUND.

Wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich fitter, agiler und tut seiner Gesundheit und seinem Wohlbefinden etwas Gutes. Mit unserem Online-Fitness-Coach unterstützen wir Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen.

**Informationen unter
WWW.DAK.DE/DAK/LEISTUNGEN/DAK-FITNESS-COACHING**

DAK-Gesundheit
Carolin Menk

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

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

Der Klassiker

Gute Vorsätze für das neue Jahr

Das neue Jahr begann für viele Menschen traditionell mit guten Vorsätzen. Doch die Corona-Pandemie hat auch hier ihre Auswirkungen. Vielen fällt es gerade noch schwerer als sonst, ihre Vorhaben wie mehr Bewegung, besser zu essen und stressfreier zu leben in Zeiten von Lockdown und Kontaktbeschränkungen auch nachhaltig umzusetzen. Laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage der DAK-Gesundheit gaben 51 Prozent der Menschen im Jahr 2020 ihre Vorsätze fast umgehend wieder auf.

Damit der gesunde Start 2021 trotzdem gelingt und Arbeitnehmer und Arbeitgeber gleichermaßen davon profitieren – Stichwort: gesunde Mitarbeiter gleich gesunde Firma – hat die DAK ein unschlagbares Angebot für Unternehmen: das DAK-Business Consulting.

Wie wäre es, wenn Sie zur Arbeit erscheinen und Sie erwartete ein anderer Tagesablauf als üblich? Anstatt die Arbeitsstunden, wie sonst, durchgehend am Schreibtisch oder beim Dienst am Kunden zu verbringen, testen sie zwischen durch einfach mal Ihre Fitness, lassen Ihren Cholesterinwert messen oder den Zustand Ihres Rückens checken. Regelmäßige Gesundheitstage können der erste Schritt auf dem Weg zu einem Betrieblichen Gesundheitsmanagement in einem Unternehmen sein. Ziel ist es, das Thema Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Unternehmenskultur fest zu verankern. Die DAK-Gesundheit unterstützt Firmen bei diesem Prozess.

Online-Angebote

Solange die Pandemie uns auf Abstand hält, versorgt die DAK-Gesundheit ihre Kunden und Partner vorrangig mit Online-Kursen, -Coachings und -Seminaren.

Betriebssport

Nachhaltige Gesundheitsförderung der Belegschaft erreicht man auch durch die regelmäßige sportliche Betätigung in Betriebssportvereinen und -gemeinschaften. Der Betriebssportverband ist Partner der DAK-Gesundheit.

Business-Bonus

Die DAK-Gesundheit belohnt nicht nur ihre Mitglieder für eine gesunde Lebensführung. In Unternehmen durchgeführte Gesundheitsmaßnahmen werden von uns mit bis zu 3000 Euro zusätzlich gefördert.

Ihre Ansprechpartnerin ist Antonia Storrer.
Telefon 0170 242 8073
E-Mail: antonia.storrer@dak.de

GUTE VORSÄTZE FÜR 2021



Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 3.510 Befragte, Erhebungszeitraum: 29. Oktober bis 24. November 2020.





**Erleben Sie
Teambuilding,
Spaß und Innovation
aus einer Hand**

**VORTRÄGE
WORKSHOPS
EVENTS**

Die BGF-Expert*innen
des BSV Hamburg
freuen sich auf Ihre
Kontaktaufnahme:
bfg-team@bsv-hamburg.de
040 – 219 8821 15



BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG

Weitere Informationen:
www.sport-im-betrieb.de

Wellenbrecherin

Meike Ramuschkat



Neue Keynote-Speakerin im Portfolio der BSV Servicegesellschaft

Im Hauptberuf ist Meike Ramuschkat Kardiologin. Privat beschreibt Sie sich als emotionalen Kopfmenschen, der ständig nach Perfektion strebt, chronisch ungeduldig, aber dafür mit sehr guten Zuhörerqualitäten. Sie hat mit ihrer besten Freundin schon den Kilimandscharo bestiegen und liebt das Abenteuer – auch wenn Naturgewalten sie manchmal ins Grübeln bringen.

Bekannt wurde die willensstarke Hamburgerin aber durch ihre Teilnahme an der „Talisker Whisky Atlantic Challenge“. Diese ist ein 5000 Kilometer langes, unbegleitetes Ruderrennen über den Atlantik von Ost nach West. Das Rennen findet seit 2012 jährlich statt, Start ist jeweils im Dezember auf La Gomera (Kanaren), und das Ziel lautet Antigua (Karibik). Nicht ohne Grund wird es als das härteste Ruderrennen der Welt bezeichnet. Die Teilnehmer*innen rudern einzeln oder in Zweier-, Dreier-, Viererteams. In einem Viererteam wird in Zweiergruppen abwechselnd gerudert mit einem Zwei-Stunden-Rhythmus (zwei Stunden Rudern, zwei Stunden Schlafen) – und das über den gesamten Rennzeitraum für 24 Stunden pro Tag.

Meike hat diese Challenge im Dezember 2019 und Januar 2020 gemeistert – gemeinsam mit ihren Freundinnen Catharina Streit, Timna Bicker und deren Mutter Stefanie Kluge. Alles keine Extremsportlerinnen – vier ganz normale Frauen, die sich als Team bestmöglich vorbereitet hatten und ein gemeinsames

Ziel verfolgten! Nach genau 5069 Kilometern, 42 Tagen und 46 Minuten war die Überfahrt nach Antigua am 23. Januar überstanden. Damit halten die Hamburgerinnen den deutschen Rekord für eine Atlantiküberquerung im Ruderboot.

Sechs Wochen in einer „Nusschale“ auf dem Atlantischen Ozean, bis zu zehn Meter hohe Wellen, sengende Hitze mit bis zu 40 Grad und unbarmherzige Winde. Ein ständiger Mix aus Seekrankheit, überwältigenden Eindrücken und blasigen Händen. Das Filmprojekt „Wellenbrecherinnen“ erzählt in fesselnden Bildern ihre Geschichte und hat sie durch alle Höhen und Tiefen ihres Abenteuers begleitet.

Meike Ramuschkat lebt nach dem Motto: „Wherever you go, go with all your heart“. In ihren Vorträgen zu den Themen Resilienz und Adventure begeistert die 35-Jährige ihre Zuhörer*innen aber nicht nur mit spannenden Erfahrungen und Filmeindrücken als Wellenbrecherin. Die passionierte Ausdauersportlerin überzeugt ebenso mit ihrer Expertise zum Themen Gesundheit, Motivation und Teamwork. Möchten auch Sie einmal mit Meike Ramuschkat in einem Boot sitzen? Sprechen Sie uns gern an und stimmen Sie Ihre Wunschthemen mit uns ab.

Kontakt: bgf-team@bsv-hamburg.de



Kontaktlos bezahlen.

Sicher online einkaufen.

Bequemes Banking.

**Nichts liegt näher
als die Haspa.**

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

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse



IM OFFICE NACH CORONA

Die Temperaturen steigen, und die Menschen gehen wieder vermehrt nach draußen. Gleichzeitig werden pro Tag momentan fast 150.000 Menschen gegen Covid-19 geimpft. Zeit, sich ein paar Gedanken und Wünsche um die Zeit nach der Pandemie zu machen.

In diesem Winter hat ein Großteil der Unternehmen die Arbeit im Homeoffice massiv ausgeweitet. Und es scheint es so, als würden viele dieser Änderungen nicht wieder rückgängig gemacht. Bereits im Sommer hat die Analyse der DAK „Digitalisierung und Homeoffice in der Corona-Krise“ gezeigt, dass 75 % der Arbeitnehmer*innen – zumindest teilweise – auch nach der Pandemie weiter flexibel im Homeoffice arbeiten wollen. Wie also könnte die Arbeitswelt von morgen aussehen?

Klar ist: Das betriebliche Büro wird sich verändern. Nick Kratzer vom Institut für Sozialwissenschaftliche Forschung (ISF) in München denkt, dass das Büro nicht unwichtiger, sondern wichtiger wird. Als ein Ort des Austauschs, der persönlichen Interaktion und der sozialen Einbettung, als der Ort, an dem eine Firma eine Identität erhält. Der CEO von Dropbox, Drew Houston, sieht das ähnlich. Er hat während der Pandemie alle Mitarbeiter*innen ins Homeoffice geschickt. Er hält dies aber nicht für optimal, weil er der Meinung ist, ein Unternehmen könne so keine Kultur entwickeln. Für die Zeit nach Covid-19 möchte er die Arbeitsräume radikal verändern. Die Büros bei Dropbox sollen zu Orten werden, an denen man zusammenkommen kann, aber nicht, um dort individuell zu arbeiten. Es sollen Orte zum Treffen sein. Dies sei wichtig, da sich die Produktivität vor dem Monitor unterscheidet von der Pro-

duktivität, die sich einstellt, wenn mehrere Mitarbeiter*innen zusammenkommen. Houston meint, dies wäre in einer virtuellen Arbeitswelt nur schwer zu erreichen. Genau aus diesem Grund brauche es Räume zum Treffen. Denn wenn Menschen zusammenkommen, entsteht eine ganz eigene Art von Energie und Kreativität.

Das Büro soll also Menschen real zusammenbringen, die viel mehr als früher digital kommunizieren. Es soll aus voneinander entfernten Individuen wieder Teams machen und dadurch kreative Energien freisetzen und eine Firmenkultur beziehungsweise eine Identität schaffen oder erhalten.

Auch der BSV reagiert auf diese neuen Anforderungen, indem das BGF-Team verstärkt mit den Unternehmen kommuniziert und seine Produkte anpasst: durch die Verschmelzung von Sportangeboten und Teambuilding-Events, hybride Kursmodelle, Workshops über die Zusammenhänge von Bewegung und Resilienz und die Möglichkeit, mit einem großen Netzwerk aus Partnern all diese Dinge direkt in die Büros der Unternehmen zu bringen.

Mit Ihren Fragen zu den Angeboten des BSV Hamburg wenden Sie sich gern an Jan Winter in der Geschäftsstelle: jan.winter@bsv-hamburg.de.

Aus der Praxis: So gut laufen

ONLINE-KURSE

mit der BG Verkehr

Mitte November 2020 erreichte den BSV eine Anfrage der BG Verkehr bezüglich seiner Online-Angebote. Nach einigen Gesprächen wurde beschlossen, einen neuen Kurs ausschließlich für Mitarbeitende der BG Verkehr einzurichten und diesen erst mal zeitlich zu begrenzen.

Nachdem klar war, dass die Mitarbeitenden sich einen Kurs mit dem Schwerpunkt Rückentraining wünschen und Wochentag sowie Uhrzeit festgelegt wurden, suchte der BSV die entsprechende Trainerin aus. Als Videokonferenztool einigte man sich auf Microsoft Teams, da dieses Programm sowohl in der BG Verkehr als auch beim BSV genutzt werden kann. Eine Woche vor dem ersten Termin wurde ein Techniktest durchgeführt, um etwaige Probleme vor dem Kurs klären zu können.

Im Dezember begann der Kurs „Rückenfit“ für sieben Mitarbeitende. Durch die zeitliche Beschränkung auf

sechs Wochen und die anhaltende Corona-Pandemie erklärte sich die BG Verkehr bereit, diesen ersten „Schnupperkurs“ komplett zu übernehmen. Die einzelnen Einheiten wurden aus den Räumen der Geschäftsstelle des BSV Hamburg gesendet. Hier steht der Trainerin eine schnelle Internetverbindung, ein ausreichend großer Raum und ein 80-Zoll-TV-Gerät zur Verfügung, um die Kursteilnehmer gut sehen zu können.

Das Paket aus guten Inhalten, technischem Support und Beratung wird so gut angenommen, dass der Kurs bereits zum zweiten Mal verlängert wurde. Die Zufriedenheit der Teilnehmer*innen erkennt man daran, dass diese intensiver mit der Trainerin kommunizieren, Fragen stellen und Wünsche für die nächsten Einheiten äußern und so das Angebot „Rückenfit“ immer mehr zu „ihrem Kurs“ machen. Auch das Unternehmen scheint überzeugt

zu sein, denn die BG Verkehr zeigt immer wieder ihre Unterstützung, indem sie alle bisherigen Kurse weiter subventioniert.

Dies hängt sicherlich auch damit zusammen, dass die Kurse immer zeitlich beschränkt sind und nie während der Schulferien stattfinden. Dadurch wird vermieden, dass Mitarbeitenden mit Kindern an einzelnen Einheiten nicht teilnehmen können und gleichzeitig eine hohe Auslastung der Kursstunden sichergestellt.

Inzwischen laufen Planungen, Online-Angebote des BSV auch Mitarbeitenden weiterer Standorte der BG Verkehr anzubieten.

Wenn Sie Fragen zu Online-Angeboten des BSV Hamburg haben, wenden Sie sich gern an Jan Winter in der Geschäftsstelle: jan.winter@bsv-hamburg.de.



Hamburgiade 2021: Flexibles Konzept mit mehreren Veranstaltungszeiträumen



Die 6. Auflage der Hamburgiade Company Games steht bereits in den Startlöchern, allerdings muss sich das Organisationsteam auch in diesem Jahr der Entwicklung in der Corona-Pandemie anpassen und wird erst kurzfristig entscheiden, ob das geplante Eventkonzept umgesetzt werden kann. Vorgesehen ist eigentlich ein Dreiklang aus „Frühjahrs-Hamburgiade“ Ende April, der Hauptveranstaltung vom 10. bis zum 20. Juni sowie einem abschließenden Event Mitte September.

„Natürlich stehen auch in diesem Jahr die Themen Sicherheit und Gesundheit über allen anderen Aspekten. Zum jetzigen Zeitpunkt ist es einfach noch nicht genau absehbar, inwieweit Ende April schon wieder analoger Live-Sport möglich sein wird. Wir sind allerdings flexibel und können entsprechend mit digitalen Formaten agieren, außerdem ermöglicht uns das Konzept mit den drei Events auch eine Verschiebung von Angeboten in den Sommer und Herbst. Deshalb sind wir sehr optimistisch, den Unternehmen in der Metropolregion auch in diesem Jahr wieder tolle Angebote im Rahmen der Company Games liefern zu können“, so Organisationschef Alexander Jamil.

Bereits jetzt bereitet man im BSV wieder verschieden Hygienekonzepte vor und befindet sich im Austausch mit den entsprechenden Locations wie dem Wilhelmsburger Inselpark oder auch der HBV-Boxhalle in Alsterdorf. Dazu gibt es konkrete Planungen, insbesondere in der ersten Jahreshälfte wieder die schon 2020 sehr gut angenommenen Workshopformate für geschlossene Gruppen in das Programm einzubauen. Hier kommt den Hamburgiade-Machern das mittlerweile deutlich ausgebaute Portfolio aus den BSV-Angeboten zur Betrieblichen Gesundheitsförderung zugute.

„Wir sind gerade im Bereich von innovativen Workshops, aber eben auch Eventformaten für kleinere Gruppen dank unserer zahlreichen Kooperationspartner sehr breit aufgestellt und können hier im Notfall auch kurzfristig das Programm anpassen. Hier zahlt sich die gute Entwicklungsarbeit der letzten Monate aus, die uns insgesamt im Verband viel flexibler macht“, freut sich Jamil.

Alle geplanten Veranstaltungen und Sportangebote werden noch im März auf der Webseite www.hamburgiade.de in gewohnter Form veröffentlicht. Anmeldestart für die 6. Company Games wird aller Voraussicht nach der 20. März sein.



„GEMEINSAM MIT DEM BSV DAS *BEWUSSTSEIN* FÜR GESUNDHEIT UND BEWEGUNG FÖRDERN“

Er war ein erfolgreicher Spieler in der Bundesliga, Vize-Europameister und Teil des Sommermärchens 2006, bevor er im August 2015 mit 29 Jahren seine Profikarriere - für viele Außenstehende überraschend - beendete. Inzwischen hat sich Marcell Jansen längst als Unternehmer etabliert,

engagiert sich über eine eigene Beteiligungsgesellschaft an zahlreichen Projekten aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung und Lifestyle. Als innovativer Querdenker stellt er gern Althergebrachtes in Frage und ist offen für neue Wege. Aber nicht nur dieses Mindset verbindet den langjährigen

HSV-Star mit den Zukunftsideen des BSV Hamburg und seiner Servicegesellschaft. Im Gespräch mit Marketingleiter Jörg Schonhardt erklärt Jansen seine persönliche Motivation für das Thema Gesundheitsförderung und blickt auf mögliche Kooperationspotenziale mit dem BSV voraus.

Marcell, dein Weg mit dem frühzeitigen Ausstieg aus dem Profisport ist eher ungewöhnlich. Wann haben sich deine Überlegungen dahin gehend entwickelt, relativ früh den Schritt vom Profi zum Unternehmer zu gehen?

Mir war schon während meiner Karriere sehr früh klar, dass wir uns als Profisportler in einer sehr privilegierten Situation befinden, was das Thema gesundheitliche Versorgung und den Zugang zu den besten Medizinern, Physiotherapeuten und auch Hilfsmitteln angeht. Und zwar nicht nur im Fall einer schweren Verletzung, sondern in unserer täglichen Arbeit, im Trainingsbetrieb, vor und nach den Spielen. Wenn ich das mit den Möglichkeiten vergleiche, die beispielsweise meine Eltern als normale Kassenpatienten hatten, sind die Unterschiede einfach zu gravierend. Millionen Menschen in Deutschland haben irgendwelche Schäden, weil sie nicht die Chance haben, Zugang zu hochwertigen Produkten zu bekommen, die bezahlbar sind. Vor allem das Thema Aufklärung kommt definitiv zu kurz. Auch die Präventionsarbeit muss deutlich mehr gefördert werden

und der Zugang wirklich aller Arbeitnehmer*innen zum Gesundheitssystem gewährleistet sein. Ich habe deshalb sehr früh den Gedanken entwickelt, nach dem Karriereende etwas dafür zu tun, diese Situation nachhaltig zu verbessern.

... und deshalb die Gesundheitsbranche für die „zweite Karriere“ gewählt?

Genau. Aus meiner Sicht ist jeder Mensch ein Leistungssportler! Wenn man sich mal anschaut, dass in sehr vielen Berufen, sei es im Handel, in der Gastronomie oder anderen Branchen, die Leute täglich mehr Kilometer zurücklegen als ein Bastian Schweinsteiger in einem WM-Finale, ist das ein perfektes Beispiel für diese These. Und das passiert jeden Tag, ohne Eisbäder und Physiotherapie, die Profisportler direkt nach dem Abpfiff in Anspruch nehmen können. Dazu kommen in vielen Bürojobs die Probleme mit der falschen Sitzhaltung oder fehlenden Angeboten an gesunder Ernährung, um nur ein paar Bereiche zu nennen. Die Gesundheitsbranche ist diejenige,

„Jeder Mensch ist ein *LEISTUNGSSPORTLER*“

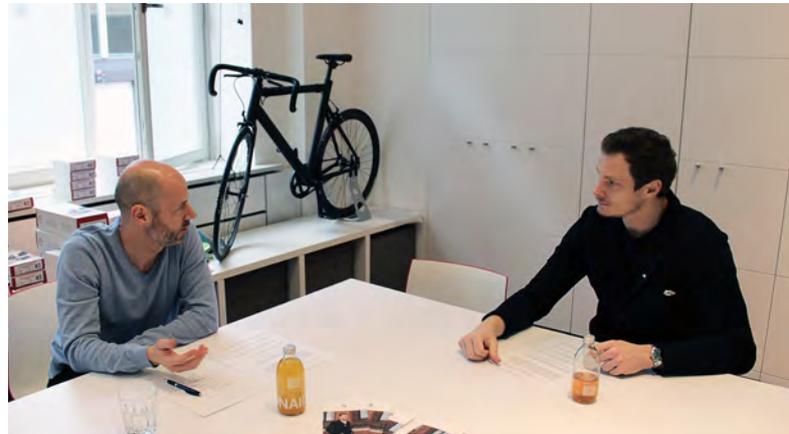
die solche Probleme lösen kann! Deshalb engagiere ich mich in mehreren Unternehmungen, die allen Menschen, egal ob Kassen- oder Privatpatienten, den Zugang zu hochwertigen Gesundheitsmaßnahmen ermöglichen. Das fängt bei den richtigen Schuheinlagen für den Alltag an und hört beim Thema Ernährung auf. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber müssen ihr Bewusstsein noch mehr schärfen und offener werden für passende Maßnahmen. Betriebliche Gesundheitsförderung kann – richtig angepackt – verdammt cool und sexy sein. Sie trägt zur Verbesserung der Produktivität in Unternehmen bei und ist noch dazu ein ideales Tool für das Employer Branding. In diesem Mindset sind der BSV und ich genau auf einer Wellenlänge.

Du hast den BSV ja über die Hamburgiade Company Games 2019 kennengelernt. Was begeistert dich an diesem Format?

Die Hamburgiade ist ein ideales Beispiel dafür, wie man auf spielerische Art das Bewusstsein der Menschen für Gesundheit und Bewegung fördern kann. Das Ganze wird in kurzweilige, coole Formate verpackt, noch dazu haben alle Teilnehmenden die Möglichkeit, im Team neue Dinge auszuprobieren. Das fördert die Gruppenkommunikation, verbindet und schafft neue Motivation. Noch dazu ist die Hamburgiade eine ideale Plattform, um sich als gesundheitsbewusster und engagierter Arbeitgeber zu positionieren. Es gibt hier viele Parallelen zu den Projekten, für die ich mich einsetze.

Und dann haben beiden Seiten festgestellt, dass es noch mehr Gemeinsamkeiten zwischen dem BSV, seiner Servicegesellschaft und dir als Gesundheitsunternehmer gibt!?

So ist es. Ich habe ja bekanntermaßen selbst eine hohe Affinität zum Vereinssport mit seiner wichtigen gesellschaftlichen Bedeutung, und auch der BSV e. V. hat mit seiner Historie in den letzten 70 Jahren sehr viel für den Sport, die Bewegung und das Teambuilding in Hamburg getan. Dazu entwickelt euer Team aus der Servicegesellschaft aktuell ja viele innovative Konzepte, Workshops und Eventformate, durch die ganz neue Synergienmöglichkeiten mit meinen Projekten entstehen.



Marcell Jansen und Jörg Schonhardt im intensiven Austausch über zukünftige Kooperationspotenziale.

Welche gemeinsamen Projekte sind in Zukunft zwischen deinen Unternehmungen, dem BSV und seiner Service UG geplant?

Wir befinden uns aktuell noch in den Abstimmungen und merken, dass es viele Überschneidungen gibt. Ich sehe jedenfalls sehr gute Potenziale, dass wir uns in den kommenden Jahren über die jeweiligen Netzwerke gegenseitig die Bälle zuspielen und abgestimmte Konzepte auch über die Grenzen Hamburgs hinaus gemeinsam nach vorne treiben.

Du bist ja genau wie der BSV ein wichtiger Botschafter der ACTIVE CITY Hamburg. Was macht aus deiner Sicht eine zukunftsorientierte „ACTIVE CITY“ aus?

Für mich definiert sich das Label „ACTIVE CITY“ nicht darüber, wie viele Titel eine Stadt pro Jahr über ihre Bundesligateams gewinnt oder wie viele Weltmeisterschaften sie ausrichtet. Vielmehr geht es darum, wie viele Menschen Sport ausüben, sich bewegen und für diese Themen motiviert werden. Es geht im Zusammenhang mit einer aktiven Stadt aus meiner Sicht immer in erster Linie um die Bewegungs- und Gesundheitsangebote, nicht nur um den Leistungssport. Hier hat sich Hamburg in den letzten Jahren gut positioniert. Der BSV ist mit der Hamburgiade und seinen Zukunftskonzepten aus meiner Sicht ein ganz wichtiger Baustein im Active-City-Konzept der Stadt Hamburg.

WIR SIND FÜR SIE DA.

PRÄSIDIUM

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

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

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

Junghänel, Lars
(Referent für Rechtsangelegenheiten)
beachvolleyball@bsv-hamburg.de

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

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

Schmidt, Dr. Dominikus
(Sportreferent)
dominikus.schmidt@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, Alfred
Inselmann, 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:

Holger Witt

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

Betriebssportverband Hamburg
Torsten Helmke
Alexander Jamil
Marcell Jansen
Maike Ramuschkat
MSSP - Michael Schwartz
shutterstock

SPORTAUSSCHÜSSE

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

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

Beachvolleyball
Junghaenel, Lars (Vorsitzender)
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
Scheer, Susanne (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
Bergmann, Claudia
Gutzeit, Melanie
Winter, Jan
bgf-team@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
Bank, Sönke (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
Bunke, Marco (Vorsitzender)
Fandrich, Klaus (stv. Vorsitzender)
skat@bsv-hamburg.de

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

Squash
Soltwedel, 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)
Hübner, 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



Sports, Medicine and Health Summit 2021

VIRTUELL

49. Deutscher Sportärztekongress
9th Congress of Exercise in Medicine Europe
8. Symposium der AG Diabetes, Sport und Bewegung

20.–24. April 2021

www.sports-medicine-health-summit.de

DER SUMMIT
für Ärzt*innen,
Wissenschaftler*innen
und Praktiker*innen aus Sport,
Medizin und Gesundheit



Mit Vorträgen zum Thema:

- › Betriebliches Gesundheitsmanagement und Sport in kleinen und mittelständischen Unternehmen
- › Gesundheit und Bewegungsförderung im urbanen Raum
- › Bewegung und betriebliches Gesundheitsmanagement (Konzeptansätze)





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)

