

SPORT

IM BETRIEB

01
2022



Ausgezeichnet

Der BSV-Gesundheitsmerkur 2021 geht an die Hamburger Hafen und Logistik AG und das Goldbach PalliativPflegeteam, die sich in besonderem Maße für Sport, Bewegung und Gesundheit im Betrieb engagiert haben.



BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG



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



Liebe Betriebssportler*innen, Partner und Freunde des BSV Hamburg,

leider hat die Corona-Pandemie im vergangenen Jahr zu einem weiteren dramatischen Rückgang der Mitglieder im Betriebssportverband geführt. In vielen Sparten konnte weiterhin kein oder kaum Wettkampfsport angeboten werden. Damit hat der Verband in zwei Jahren über 3000 Wettkampfsportler*innen verloren. Im Ergebnis ist dies ein Minus in der Beitragseinnahme von über 40.000 Euro im Jahr.

Für den Verband war es damit im vergangenen Jahr besonders wichtig, dass es uns wenigstens gelungen ist, mit unserem Team, welches Unternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung berät und unterstützt, nicht nur neue Firmen zu gewinnen, sondern auch viele Unternehmen zu beraten, die zu unseren größten Mitgliedsunternehmen gehören.

Damit war es im Ergebnis möglich, am 3. März gemeinsam mit unserem Kooperationspartner, der DAK-Gesundheit, die durch den Leiter der Landesvertretung Hamburg, Jens Juncker, vertreten war, den Gesundheitsmerkur 2021 erneut zu vergeben. Vielen Dank an dieser Stelle der DAK-Gesundheit. Danke auch unseren Partnern, dem Unternehmerverband AGA und der Carl-Group, für die Unterstützung bei der Durchführung und Organisation der Veranstaltung. Weitere Informationen zu den Gewinnern und zum Gesundheitsmerkur erhalten Sie in dieser Ausgabe.

Wenn wir Ende April beim Verbandstag mit Vertreter*innen der anwesenden Mitgliedsunternehmen des BSV Hamburg über die aktuelle Situation des Verbandes beraten, wird ganz sicher auch die Frage diskutiert, welche Möglichkeiten es für die Gewinnung neuer Mitglieder gibt und wie der Betriebssport in den Mitgliedsunternehmen neue Impulse erhalten kann.

Dabei kommt der 7. Hamburgjade vom 10. bis 19. Juni in diesem Jahr ganz besondere Bedeutung zu, da durch die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Beschränkungen 2020 und 2021 nur eine überschaubare Anzahl von Teilnehmer*innen dabei sein konnte.

Unser gemeinsames Ziel muss ein großes Sportfest sein, zu dem wir Mitarbeiter*innen aus Betrieben, aber auch Mitglieder aus Vereinen herzlich einladen. Lassen Sie uns die Gelegenheit nutzen, im Rahmen der vielfältigen Angebote gemeinsam Gastgeber zu sein und den Betriebssport zu präsentieren.

Ich lade Sie herzlich ein, dabei zu sein und freue mich auf Sie.

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



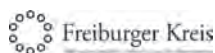
playfit GmbH
Brauerknechtgraben 53
20459 Hamburg



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



info@playfit.eu
www.playfit.de





INHALT

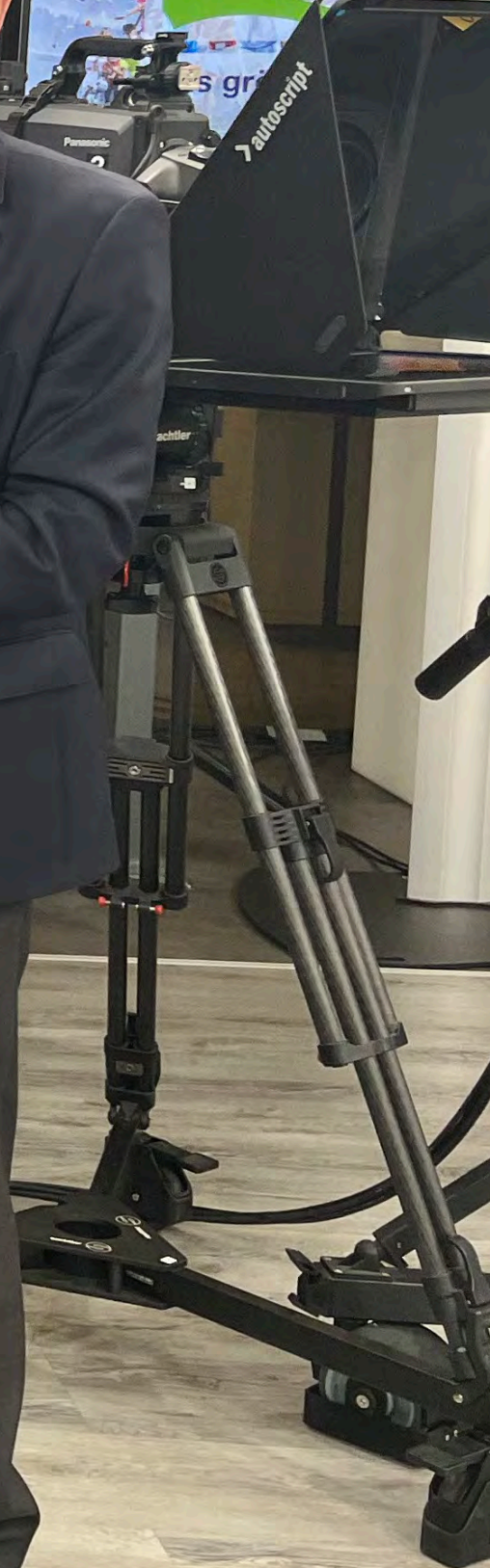
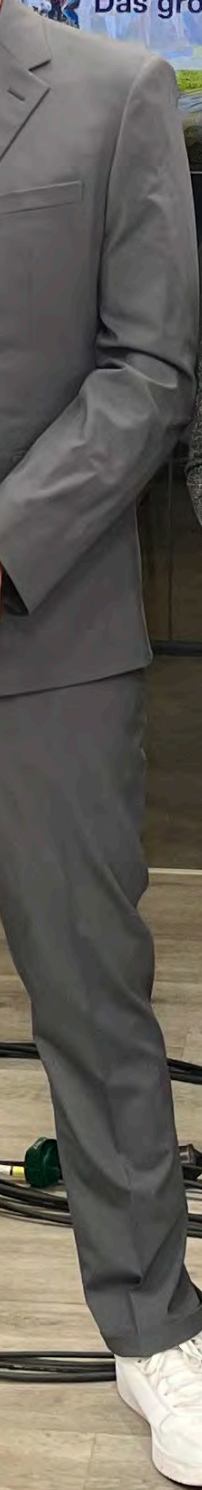
SiB Blitzlicht	6
OTTO erfolgreichstes Unternehmen bei der Hamburgiade 2021	8
Hamburgiade 2022 wieder mit vielfältigerem Programm	10
S P O R T	
Porträt aus den Sparten: Endlich wieder Bahnen ziehen	13
Kooperation des BSV mit Verband für Turnen und Freizeit	14
BSV und Special Olympics bauen Partnerschaft aus	15
G E S U N D H E I T	
BSV-Gesundheitsmerkur 2021 an HHLA und Goldbach	16
6 Tipps für mehr Bewegung im Homeoffice	19
BSV auf der Messe Zukunft Personal Nord	21
S E R V I C E	
Neue Kurse im BSV	23
Yoga als Erfolgsfaktor für ein gesundes Unternehmen	25
Psychische Gefährdungsbeurteilung als BGF-Element	26
Gesundheitstage und AZUBI Challenges ab Mai 2022 geplant	27
I M I N T E R V I E W	
AGA-Hauptgeschäftsführer Volker Tschirch	28
Kontakte / Impressum	30



SIB BLITZLICHT

Strahlende Gesichter auf allen Seiten: Im Rahmen einer digitalen Veranstaltung bei BSV-Partner CARL Group, überreichten Jens Juncker, Landesvertreter der DAK-Gesundheit (li. außen), und BSV-Präsident Bernd Meyer (re. außen), den Gesundheitsmerkur 2021. Laudatorin Doris Carstensen vom NDR, Preisträger des Gesundheitsmerkurs 2019, freute sich gemeinsam mit den beiden Gewinnern Jella Hagen (Hamburger Hafen und Logistik AG) und Sven Goldbach (Goldbach PalliativPflegeteam).

Foto: Jörg Schonhardt



OTTO



Erfolgreichstes Unternehmen bei der Hamburgiade 2021

Nachdem im „Corona-Jahr“ 2020 der begehrte Hamburgiade-Merkur nicht an das sportlich erfolgreichste Unternehmen der Metropolregion, sondern an das innovativste Angebot ging, wurde im vergangenen Jahr der Pokal wieder auf dem Platz, auf der Bahn, in der Halle erkämpft. Und da gab es kurz vor Weihnachten, am 21. Dezember, letztendlich strahlende Gesichter bei der OTTO GmbH & Co. KG in Bramfeld zu sehen. Dort überreichte nämlich BSV-Vizepräsident Holger Witt den Hamburgiade-Merkur 2021 für das erfolgreichste Unternehmen an Udo Wolf, den Vorsitzenden der Betriebssportgemeinschaft von OTTO.

Das Unternehmen wird wohl auch 2022 zu denen gehören, die erneut ein Wörtchen mitsprechen, wenn es um den Medaillenspiegel bei den Hamburgiade Multisport Games geht. Das Event wird in diesem Jahr bereits zum siebten Mal und diesmal zwischen dem 10. und 19. Juni stattfinden. Und es wird wohl auch wieder ein etwas breiteres Sportarten-Angebot haben als zuletzt, als Corona vieles „verhindert“ hatte.

Mit Anika Preradovic war bei der Verleihung des Hamburgiade-Merkurs diesmal zugleich auch die erfolgreichste Teilnehmerin der Multisport Games 2021 vor Ort. Die 30-Jährige sicherte sich nicht weniger als vier Goldmedaillen für ihren Arbeitgeber.

Mit acht Podiumsplatzierungen landete OTTO im Gesamtranking der rund 50 Unternehmen aus Hamburg und der Metropolregion, die 2021 an der Hamburgiade teilgenommen hatten, knapp vor der DNV SE und der Hochbahn AG. Insgesamt hatten zirka 1000 Sportler*innen an den Wettkämpfen teilgenommen.

Hamburgiade-Organisationschef Alexander Jamil: „In dieser nach wie vor nicht einfachen Situation hatten einige Unternehmen verständlicherweise noch Vorsicht walten lassen und sich nicht an den Wettkämpfen beteiligt. Dass aber so viele Firmen die sportlichen Angebote der Hamburgiade angenommen haben, um ihren Mitarbeitern wieder ein Highlight zu bieten, freut uns ebenso wie die vielen Sportlerinnen und Sportler, die es sichtbar genossen haben, wieder ein Stück sportliche Normalität zurück zu gewinnen.“

Und weil, wie man so schön sagt, nach der Hamburgiade auch gleich vor der Hamburgiade ist, laufen die Vorbereitungen auf die Multisport Games 2022 bereits auf Hochtouren. Schon Anfang Februar startete der Anmeldeprozess für bereits knapp zwei Dutzend verschiedene Sportarten über die Hamburgiade-Website. In den nächsten Wochen wird das Angebot dort allerdings wohl noch um einige Sportarten ergänzt.



„Es bleibt dabei: Wir als BSV Hamburg möchten nicht nur möglichst viele Hamburgerinnen und Hamburger dazu ermutigen, sich sportlich zu betätigen und damit Gutes für ihre Gesundheit zu tun. Wir möchten denjenigen Sportlerinnen und Sportlern mit den Hamburgiade Multisport Games auch in diesem Jahr eine attraktive Plattform bieten, sich auf ihrem sportlichen Niveau mit Gleichgesinnten in den direkten Wettbewerb begeben zu können“, so BSV Vizepräsident Holger Witt. „Wir hoffen, dass sich unter den gegebenen Rahmenbedingungen und vor dem Hintergrund einer fortschreitenden ‚Normalisierung‘ der Lage auch wieder mehr Unternehmen in der Lage sehen, ihre Mitarbeitenden bei der Hamburgiade an den Start zu schicken“, ergänzt Organisationschef Alexander Jamil.

Auch in diesem Jahr können sich die aktiven Sportfans in Hamburg und Umgebung auf ein vielfältiges Sportangebot freuen, welches einen niedrigrschwelligen Einstieg und es damit allen – vom „Anfänger“ bis zum „alten Hasen“ – ermöglicht, in den Wettbewerben um Medaillen für ihr Unternehmen zu kämpfen. In diesem Sinne wird in diesem Jahr ein noch größerer Wert auf das Thema Inklusion gelegt. Gleich in mehreren Wettbewerben besteht auch für sportlich Aktive mit einer körperlichen oder geistigen Einschränkung die Möglichkeit, sich mit anderen zu messen. So sind etwa Floorball, Blindentennis, Fechten, Darts, Tischtennis und Wikingerschach ausdrücklich auch als inklusive Wettbewerbe vorgesehen.



10.06. - 19.06.2022

Das größte Multi- und Breitensport-Event
Infos & Anmeldung unter:
HAMBURGI.ADE.INFO



HAMBURGI.ADE

MULTISPORT GAMES

**wieder mit rund 30 verschiedenen
Angeboten für ALLE!**

Bereits zum siebten Mal finden in diesem Jahr die Hamburgiade Multisport Games statt. Nach zwei Jahren mit einem „abgespeckten“ beziehungsweise den Corona-Bedingungen angepassten und teils sogar auf Online umgestellten Programm sollen 2022 die Sportlerinnen und Sportler der Metropolregion Hamburg eine beinahe wieder „normale“ Hamburgiade erleben. Daher haben die Organisatoren für den Zeitraum vom 10. bis zum 19. Juni 2022 ein ebenso buntes wie vielfältiges Programm mit rund 30 verschiedenen Sportarten – von Basketball bis Wikingerschach – an unterschiedlichen Veranstaltungsorten in und um Hamburg auf die Beine gestellt, bei dem sich Betriebssportler und Betriebssportlerinnen jedes Alters und jeder Leistungsklasse um die Medaillen und für ihr Unternehmen mit der Konkurrenz messen können. Dabei hofft man auch darauf, dass sich wieder mehr Aktive trauen, an den Multisport Games teilzunehmen, und dass vor allem wieder mehr Unternehmen Team Building-Maßnahmen und Gruppen-Events außerhalb der eigenen vier Wände genehmigen. Der Anmeldeprozess über www.hamburgiade.info läuft bereits.



Erneut einer der Hotspots der Hamburgiade Multisport Games wird der moderne und weitläufige Sportpark Wendenstraße in der City Süd sein. Dort steigen schon zum Auftakt der Veranstaltung am 10. Juni verschiedene Sportarten wie zum Beispiel Streetball, das Urban Water Race im Stand Up Paddling, Speedklettern, Crossboccia, Wikingerschach und noch einige mehr.

Ebenfalls wieder ein zentraler Anlaufpunkt ist der wundervoll gelegene Inseelpark in Wilhelmsburg. In der Halle des BSV-Partners Bäderland finden am 12. Juni nicht nur die diesjährigen Schwimmwettbewerbe statt, sondern am gleichen Tag auch weitere Wettkämpfe wie das Bouldern in der Nordwandhalle oder Disc-Golf.


Selbstverständlich nicht fehlen darf auch in diesem Jahr Hamburgs einziger Indoor-Triathlon, der wieder bei Hamburgiade-Partner Fitness First im Sportclub Stephansplatz stattfinden wird. Am 18. Juni können die Teilnehmer*innen dann wieder zeigen, wie fit und vielseitig sie sind. Ganz neu im Programm wird ein Wettbewerb sein, bei dem Fitness-„Junkies“ auf ganz ähnliche Art und Weise unter Beweis stellen können, wie gut trainiert sie wirklich sind. In Kooperation mit dem Verband für Turnen und Freizeit wird erstmals die sogenannte „4XF-Challenge“ angeboten.

Das Thema Inklusion nimmt in diesem Jahr einen noch größeren Raum im Hamburgiade-Programm ein. Noch mehr Sportarten als sonst werden ausdrücklich auch für Menschen mit körperlicher oder geistiger Behinderung angeboten werden.

Anmeldung über Hamburgiade-Website

Die Anmeldung für die Hamburgiade 2022 findet wie gewohnt über die neue Hamburgiade-Website statt. Auf www.hamburgiade.info finden sich alle relevanten Informationen zu den Veranstaltungen und dazu ein unkompliziertes, transparentes und vor allem gut geschütztes Anmelde- und Teilnehmemanagement-System.

Wie es sich nach wie vor gehört, wird natürlich auch im Rahmen der Hamburgiade Multisport Games 2022 größter Wert auf die notwendigen Corona-Schutzmaßnahmen gelegt. Das im Veranstaltungszeitraum geltende Hygienekonzept bezieht sich dabei auf die aktuelle „Verordnung zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV 2 in der Freien und Hansestadt Hamburg“. Es gilt generell eine 2G-Pflicht. Das Hygienekonzept kann auf www.hamburgiade.info heruntergeladen werden.



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

**VORTRÄGE
WORKSHOPS
EVENTS**

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



BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG

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

Endlich wieder in Ruhe Bahnen ziehen



Vom Gesundheitsschwimmer im Rentenalter bis zum olympischen Silbermedaillen-Gewinner ist alles dabei in der Sparte Schwimmen und Tauchen des Betriebssportverbandes. An der Spitze einer der größten Sparten des BSV steht seit 2007 Jan Piekuszewski. Der 43 Jahre alte Macher berichtet, dass seine Sparte in der Pandemie – im übertragenen Sinn – so gut wie gar nicht „ins Schwimmen geraten“ war und diese schwierige Zeit ohne größere Verluste gemeistert habe, obwohl es praktisch keine Wettbewerbe und lange gesperrte Schwimmhallen gab. Die Schwimmer bilden eine ebenso vielfältige wie aktive Sparte, die jetzt langsam wieder die gewohnten Bahnen ziehen kann.

Jan Piekuszewski ist IT-Projektmanager beim Transport- und Logistikunternehmen Hapag-Lloyd, wo sich erst 2004 überhaupt eine BSG Schwimmen gegründet hatte, die aber schnell Mitglieder fand und sich auch dem BSV anschloss. Und so ergab es sich, dass 2008 im BSV ein neues Ausschussmitglied gefunden werden musste und die Anfrage bei Hobby-Schwimmer Piekuszewski landete, der auch zusagte. Schnell kamen neue Aufgaben hinzu, und als 2014 mit Andreas Quade der langjährige Spartenleiter sein Amt zur Verfügung stellte, übernahm der IT-Mann das Ruder.

Geschwommen ist er eigentlich schon immer – nicht mehr oder weniger als andere, die sich im Wasser sportlich fit halten wollen, aber durchaus auch mal im Verein. Ein echter Leistungsschwimmer ist Piekuszewski allerdings nicht. „Aber das ist ja auch das Schöne an der BSV-Schwimmsparte: Hier findet eigentlich jeder seinen Platz. Wir haben hier Mitglieder fast jeden Alters – von Gesundheitsschwimmern über Geräte- und sogar Apnoe-Taucher bis hin zu ehemaligen Leistungsschwimmern.“ Wie zum Beispiel Patrick Kühl von der ERGO, der 1988 in Seoul sogar eine olympische Silbermedaille über 200 m Lagen für die damalige DDR geholt hat.

Wie viele andere Sportarten, so hat auch das Schwimmen Pandemie-bedingt in den letzten zweieinhalb Jahren eine Durststrecke erlebt. Bis Ende Juni letzten Jahres waren alle Schwimmbäder in Hamburg geschlossen, und große BSGen wie die ERGO oder die Commerzbank durften aus Gründen des Gesundheitsschutzes vom Unternehmen aus keinen Betriebssport betreiben. Im Jahr 2020 gab es für die BSV-Schwimmer*innen gar keine Wettbewerbe, 2021 als ersten Wettkampf die Hamburgiade, wobei aus besagten Gründen dort nur sieben statt sonst rund 30 Aktive dabei sein konnten. Sonst gibt es als Saison-Highlights neben der Hamburgiade auch noch die Hamburger Meisterschaften im Frühjahr mit bis zu 80 Teilnehmenden sowie das beliebte Herbstschwimmfest im Schwimmbad der ERGO in der City Nord im November. Trotz der Corona-bedingten Einschränkungen gab es nur sehr wenige Austritte, sodass man alles in allem immer noch gut 600 aktive Schwimmer*innen und Taucher*innen in der Sparte vereint.

Aber seit September letzten Jahres kehrt nach und nach wieder der „normale“ Trainingsalltag ein. Sogar den nächsten Wettkampf hat man schon wieder in Planung. Quasi als „Schwimm in den Mai“ wird man Ende April eine Outdoor-Veranstaltung im Freibad Finkenwerder stattfinden lassen. Und natürlich will man auch bei der Hamburgiade im Inselpark wieder auf die Startblöcke steigen. Sofern es die Corona-Situation zulässt, sollen im September die Hamburger Meisterschaften nach zwei Jahren Pause wieder stattfinden.

Wer sich darauf gezielt vorbereiten möchte, sich einer Schwimm-BSG anschließen oder einfach mal ausprobieren möchte, sportlich aktiver zu sein als einmal im Monat mit den Kids ins Spaßbad zu gehen, der kann in den Abendstunden (meist zwischen 19 und 22 Uhr) in eine der zahlreichen Schwimmhallen in der ganzen Stadt gehen und mit den BSV-Schwimmern und -Tachern ein paar Bahnen ziehen.

Infos auf der Sparten-Website: www.bsv-hamburg.de/schwimmen-tauchen-im-bsv.html



Neue Partnerschaft: BSV kooperiert mit Verband für Turnen und Freizeit

Der Betriebssportverband Hamburg ist eine neue Partnerschaft mit dem Hamburger Verband für Turnen und Freizeit eingegangen. Der VTF vereint in Hamburg mehr als 87.000 Sportler*innen aus 200 Mitgliedsvereinen. Dabei ist der Verband nicht nur für seine Mitgliedsvereine aktiv, sondern zugleich Treffpunkt und Netzwerk für alle, die Turnen, Freizeit- und Gesundheitssport und Kinderturnen lieben oder fördern möchten. Der VTF möchte – und unter anderem da liegt eine wichtige Gemeinsamkeit mit dem BSV – einen wertvollen gesellschaftlichen Beitrag leisten, indem er Bewegungskonzepte für alle Hamburger*innen entwickelt und vorantreibt.

Im Rahmen der geplanten Kooperation wird die vom VTF mitentwickelte 4XF-Challenge in diesem Jahr erstmals Teil des Hamburgiade-Programms sein. 4XF ist ein Trendsport, der Trainings- und Wettkampfprogramme umfasst, die in ihrem Kern auf funktionellen Übungen basieren. In Vereinen ermöglicht 4XF Functional Training in seiner vielfältigen Form, das traditionelle athletische Übungen modern inszeniert, einen idealen Einstieg ins Fitnesstraining. Dabei bietet schon eine gewöhnliche Turnhalle mit Reck, Barren und Ringen optimale Voraussetzungen, um ein modernes Fitness-Workout dieser Art umzusetzen. Aber auch im Outdoorbereich ist ein anspruchsvolles Training mit nur wenigen Hilfsmitteln möglich.

Dazu wurden neben dem allgemeinen Functional Training klassische Wettkampfformen entwickelt, die bestens zur Hamburgiade passen. Dort wird zum Beispiel aus einem Pool von athletischen Fitnessübungen ein herausforderndes Workout zusammengestellt, welches die Kontrahenten in Form eines „Battles“, also im direkten Vergleich von zwei oder mehreren Athlet*innen, ausgetragen wird. Ein echtes Sommer-Fitness-Highlight für jedermann!

Über die Hamburgiade hinaus haben die neuen Partner vereinbart, dass man künftig gegenseitig wichtige Projekte über die jeweiligen Verteiler und an die Kunden und Mitglieder kommuniziert. In einem ersten konkreten Fall wird das zum Beispiel so im Rahmen des Internationalen Hamburger Sport-Kongresses umgesetzt, der am 28. und 29. Oktober im CCH stattfinden wird.

„Wir freuen uns auf diese wirklich interessante und für die Zukunft vielversprechende Partnerschaft mit einem der wichtigsten Player im Hamburger Sport“, so Alexander Jamil, Geschäftsführer der BSV-Hamburg Servicegesellschaft. „Wir haben nicht nur in unseren Anliegen für eine gesunde Gesellschaft viele Gemeinsamkeiten, auch passt gerade die innovative 4XF-Challenge hervorragend zur Hamburgiade als attraktive Plattform für alle, die sich gerne bewegen und sich mit anderen messen möchten.“

BSV und Special Olympics *bauen Partnerschaft aus*



„Ich will gewinnen. Doch wenn ich nicht gewinnen kann, so will ich mutig mein Bestes geben.“ Getreu dem Motto der Special Olympics hat es sich Special Olympics Deutschland in Hamburg e.V. (SOHH) zur Aufgabe gemacht, vielfältige und nachhaltige Sportangebote für Menschen mit geistiger Behinderung in Hamburg zu schaffen. Schon in der Vergangenheit haben SOHH und der Betriebssportverband Hamburg im Rahmen dieses Anliegens bei einzelnen Projekten zusammengearbeitet und Menschen mit und ohne geistige Behinderung miteinander verbunden. Diese gute Kooperation wird nun weiter ausgebaut und zugleich auf offizielle Füße gestellt.

In den vergangenen Jahren hat der BSV im Rahmen der Hamburgiade Multisport Games auch immer wieder inklusive Angebote integriert, die gern und zahlreich genutzt wurden. Neben Wikingerschach, Tischtennis und Blindentennis kam zuletzt Floorball dazu, das speziell in Kooperation mit Special Olympics angeboten wurde. Der Bereich der inklusiven Angebote soll künftig im Programm der Hamburgiade einen noch größeren Platz einnehmen. Schon in diesem Jahr kommen mit Fechten und Darts Sportarten dazu, die ausdrücklich auch als inklusive Wettbewerbe vorgesehen sind.

Dazu werden die Special Olympics entsprechende BSV-Events künftig in ihre Veranstaltungskalender aufnehmen und diese einem größeren Kreis von möglichen Interessenten an inklusiven Angeboten zugänglich machen. Mitarbeitende und Freiwillige von Special Olympics sollen in Zukunft gezielt Sportlerinnen und Sportler bei inklusiven Hamburgiade-Angeboten begleiten und anleiten. Selbstverständlich beinhaltet die nun auch vertraglich fixierte Kooperation die gegenseitige Unterstützung in den Bereichen Networking, Medien oder Politik.

Ein ganz wichtiger Termin für den inklusiven Sport sind im kommenden Jahr die Special Olympics World Games in Berlin vom 17. bis zum 25. Juni. Damit aber nicht nur Berlin, sondern ganz Deutschland zum Gastgeber der größten inklusiven Sportveranstaltung der Welt wird, wurden insgesamt 216 sogenannte Host Towns ausgewählt. Das „Host Town Programm“ ist ein

einzigartiges Projekt, mit dem die internationalen Sportler*innen in Deutschland willkommen geheißen werden. Delegationen aus aller Welt werden vom 12. bis zum 15. Juni, direkt im Vorfeld der Spiele, vier Tage lang das Land, die Leute, regionale Besonderheiten kennenlernen, sich akklimatisieren und trainieren können. So entsteht das bislang größte kommunale Inklusionsprojekt in der Geschichte der Bundesrepublik, das ein neues Miteinander stiftet und den Raum öffnet für Begegnungen weit über die Special Olympics World Games hinaus.

Hamburg wird im Juni 2023 ebenfalls eine Delegation von Special-Olympics-Athleten und -Athletinnen aufnehmen. Der BSV steht dann SOHH als Partner zur Seite, und stellt unter anderem seine Sportanlagen in der Wendenstraße zur Verfügung. In einem zweiten Schritt wolle man ein Volunteering-Programm auf die Beine stellen, mit dem die Athleten und Athletinnen bestmöglich begleitet und betreut werden.

„Wir freuen uns sehr, dass wir jetzt noch enger mit einem so engagierten Partner wie dem SOHH zusammenarbeiten können“, sagt Alexander Jamil, Geschäftsführer der BSV-Hamburg Servicegesellschaft. „Das Thema Inklusion war schon in der Vergangenheit eines, das uns beim BSV besonders am Herzen lag. Umso mehr freuen wir uns darüber, den SOHH beim Host Town Programm unterstützen zu können und künftig gemeinsam weitere, spannende Projekte auf die Beine zu stellen und stärker in den Fokus zu rücken.“ SOHH-Präsidentin Barbara Grewe ergänzt: „Wir sind stetig bemüht, unser Netzwerk zu erweitern, um mehr inklusive Sportangebote zu schaffen. Mit dem Betriebssportverband haben wir schon in den letzten Jahren sehr gut zusammengearbeitet, und wir freuen uns, diese Kooperation jetzt zu vertiefen. Die verstärkte Integration in die Hamburgiade und die gemeinsame Kommunikation hilft uns, Aufmerksamkeit für die sportlichen Belange von Menschen mit einer geistigen Behinderung in Hamburg zu erzeugen.“

BSV-Gesundheitsmerkur 2021 an HHLA und Goldbach

Nachdem die Vergabe des Gesundheitsmerkurs des Betriebsportverbandes Hamburg im Jahr 2020 aufgrund der Corona-Pandemie nicht stattfinden konnte, wurde nun die sehenswerte Gastrophäe für das Jahr 2021 wieder an Unternehmen vergeben, die sich in besonderem Maße für die Themenfelder Sport, Bewegung und Gesundheit im Betrieb engagieren. Doch auch diesmal verlief die Vergabe des Preises, mit dem auch eine finanzielle Unterstützung für künftige gesundheitsfördernde Maßnahmen von BSV-Partner DAK-Gesundheit verbunden ist, nicht gänzlich normal. Am Ende allerdings freuten sich in der Kategorie Großunternehmen die Hamburger Hafen und Logistik AG und bei den Kleinunternehmen das Goldbach PalliativPflegeteam über die Auszeichnung.

Hatten sich in den schon über 15 Jahren, in denen der Gesundheitsmerkur bereits vom BSV vergeben wird, zumeist mehrere Unternehmen um die Auszeichnung beworben, taten sich viele Unternehmen diesmal schwer, weil in der Pandemie vielerorts Maßnahmen oder Projekte in den Bereichen Betriebssport oder

Gesundheitsförderung nicht umgesetzt werden konnten. So entschied man sich beim BSV dazu, diesmal verschiedene Unternehmen in den beiden Kategorien zu nominieren, von denen man aus der Zusammenarbeit weiß, dass dort mit großem Engagement und in Pandemie-Zeiten auch kreativ daran gearbeitet wurde, den Mitarbeitenden diesen Mehrwert auch unter schwierigen Rahmenbedingungen bieten zu können. Am Ende stimmte eine Jury im BSV unter jeweils vier Vorschlägen ab.

Bei den Großunternehmen ging der Merkur diesmal an die HHLA, die im vergangenen Jahr bereits das 50. Jubiläum ihrer Mitgliedschaft im BSV Hamburg feierte. „In so großen Unternehmen geht das Thema Betriebssport oft ein wenig unter“, weiß Melanie Gutzeit vom BSV-Team Gesundheitsmanagement. „Da braucht es im Unternehmen engagierte Mitarbeiter wie bei der HHLA zum Beispiel Jella Hagen, die dieses Angebot über viele Jahre, auch in schwierigen Zeiten, mit teils kreativen Ideen und mit viel Zeit neben dem Job am Leben halten. Und genau das wollten wir mit diesem Preis honorieren.“

Auch bei der HHLA hatte es wegen der Corona-Pandemie zwar einige Einschnitte im Bereich des Betriebsports, der sonst deutlich über ein Dutzend verschiedene Sportarten umfasst, gegeben. Dennoch ließ man sich etwas einfallen, um weiter sportlich aktiv bleiben zu können. Unter anderem wurde beim Rudern etwa der Achter nur zu zweit „angetrieben“, um Abstände einhalten zu können.

Noch nicht ganz so lange im BSV dabei ist das Goldbach PalliativPflegeteam, Preisträger 2021 in der Kategorie Kleinunternehmen. Dort konzentriert man sich zum Wohle der Mitarbeitenden seit etwa acht Jahren vor allem auf das Thema Gesundheitsförderung und noch nicht so stark auf klassischen Betriebssport. Seit Oktober 2020 ist man auch Mitglied im BSV.

Bei Goldbach, einem der Unternehmen, die gerade in Pandemie-Zeiten richtig anpacken und wo die Kolleginnen und Kollegen viel aushalten mussten, macht man sich viele Gedanken darum, wie man die Mitarbeitenden abseits des Berufsalltags unterstützen kann. Auf Basis regelmäßiger Umfragen werden



Maßnahmen wie etwa monatliche Workshops zu wie etwa monatliche Workshops zu verschiedenen Themen wie Krisenbewältigung, Burn-out-Prophylaxe oder auch Resilienz-Strategien. Dazu wird über eine individuelle Arbeitsplatz- und Arbeitszeitgestaltung gesprochen, und es gibt immer wieder Teamevents wie Kanu-Fahrten, Bowling oder Besuchen im Kletterpark.

„Bei Goldbach sollen vor allem die Gesundheitsangebote nicht unmittelbar mit dem Beruf zu tun haben, der im Bereich der Palliativpflege ja ohnehin eine besondere Art von Belastung darstellt“, so Melanie Gutzeit, BGF-Expertin des BSV Hamburg. „Es geht eher darum, Abstand davon zu gewinnen, sich auf anderer Ebene auszutauschen. Da ist Goldbach ein Vorzeigebispiel dafür, wie man Mitarbeiterbindung mit solchen Maßnahmen bestmöglich hinbekommen kann. Und auch das dürfte ein Grund dafür sein, dass in diesem Unternehmen, anders als in vielen anderen in dieser Branche, eine sehr geringe Fluktuation in der Mitarbeiterschaft vorherrscht.“

Am 3. März wurden die Trophäen in den Räumlichkeiten des BSV-Partners CARL Konferenztechnik in kleiner Runde von BSV-Präsident Bernd Meyer und DAK-Landesvertreter Jens Juncker überreicht. Laudatorin war Doris Carstensen, Personalrätin des Norddeutschen Rundfunks, der im Jahr 2018 selbst die Auszeichnung für sein Engagement im Betriebs-sport verliehen bekam. Und für das kommende Jahr hofft man im BSV, dass in den Betrieben und Unternehmen die Themen Gesundheitsförderung und Betriebssport wieder einen höheren Stellenwert bekommen können, sodass man auch wieder zum klassischen Bewerbungsverfahren zurückkehren kann.



SO FÜHLT SICH GLÜCK AN!

ALS TEAM ERFOLGE FEIERN.



GlücksSpirale



790 MILLIONEN

MEHR ALS 790 MIO. EURO FÖRDERUNG FÜR DEN
LEISTUNGS- UND BREITENSport.

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

[LOTTO-HH.de](https://www.otto-hh.de)

 **LOTTO[®]** Guter Tipp.
Hamburg

6 Tipps für mehr Bewegung im Homeoffice



Das Homeoffice hat in der Corona-Pandemie nach wie vor den großen Vorteil, das Infektionsrisiko zu minimieren und somit den Anstieg der Kurve der Neuinfizierten zu bremsen. Für Berufstätige, die zu Hause arbeiten, bedeutet das aber auch, dass sie sich oftmals noch weniger bewegen als ohnehin schon. Der Arbeitsweg mit dem Rad fällt weg, der Fitnessstudio-Besuch auf dem Heimweg im Zweifel ebenfalls.

Der vermehrte Bewegungsmangel beeinflusst die Muskelaktivität, beeinträchtigt den Blutkreislauf, belastet die Bandscheiben und die Sauerstoffversorgung aller Organe. Es werden weniger Kalorien verbrannt, der Körper wird schneller müde, und es fällt schwerer, sich zu konzentrieren. Neben einem ergonomischen Arbeitsplatz zu Hause ist es deshalb wichtig, möglichst viel Bewegung in den Arbeitsalltag im Homeoffice zu integrieren.

Damit das Homeoffice nicht zur "Sitz-Falle" wird, hier ein paar Tipps, wie man trotz des Arbeitens in den eigenen vier Wänden in Bewegung bleibt:

1. Morgengymnastik

Nutze die gewonnene Zeit des eingesparten Arbeitsweges und starte den Arbeitstag mit einer Bewegungseinheit. Ob Liegestütze, Seilspringen, eine Runde Joggen oder Yoga – zur Not hilft auch ein Spaziergang.

2. Arbeitsposition

Welche Sitzposition ist die beste? Die nächste! Wechsle deine Arbeitsposition so oft wie möglich. Du darfst auch mal lümmeln, aber vermeide zu langes Arbeiten in derselben Position. Setz dich, wenn verfügbar, auf einen Gymnastikball. Steh auf, wenn du telefonierst und lauf herum, wenn du über etwas nachdenkst.

3. Mittagspause

Nimm ein leichtes Mittagessen ein: Ein belegtes Brot, Obst und Nüsse, und nutze die gesparte Zeit für einen Spaziergang. Gerade im Homeoffice sollte man darauf achten, dass man zweimal am Tag an die frische Luft kommt. Die Bewegung und der Sauerstoff lassen dich anschließend produktiver weiterarbeiten.

4. Bewegung zwischendurch

Die Strecken im Homeoffice sind kurz. Deshalb mach jede Stunde drei kurze Bewegungsübungen. Stelle dir einen Timer, damit du es nicht vergisst.

5. Feierabend

Was gibt es besseres, als den Kopf am Ende des Arbeitstages mit einem Abendspaziergang oder einem kleinen Workout freizubekommen. Es hilft, abzuschalten und fit und entspannt in den Feierabend zu starten.

6. Online-Kurse

Viele Unternehmen bieten Mitarbeitenden Online-Kurse an, teilweise auch während der Arbeitszeit. Wenn diese Kurse den Richtlinien entsprechen, werden sie von den Krankenkassen bezuschusst. Der BSV bietet ein großes Spektrum an Online-Angeboten, aber auch an hybriden Kursen, bei denen Online-Angebote mit Präsenzveranstaltungen kombiniert werden.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an jan.winter@bsv-hamburg.de.

WANN IMMER SIE NACH ANTWORTEN SUCHEN

WIR SIND FÜR SIE DA!

Sie brauchen
nur Empfang!

Die neue DAK App ist da – einfacher, übersichtlicher und barrierefrei.
Ein Servicezentrum für die Hosentasche. Der digitale Dreh- und Angelpunkt
für Ihre Anliegen. Runderneuert und mit vielen innovativen Funktionen.

[DAK.DE/APP](https://dak.de/app)

DAK-Gesundheit

Ihre Ansprechpartnerin:
Antonia Storrer

Tel.: 0170 242 80 73
antonia.storrer@dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

BSV präsentiert sich auf der

Zukunft Personal Nord

Am 3. und 4. Mai dieses Jahres wird der Betriebssportverband Hamburg e.V. wieder mit einem Stand auf der HR-Messe Zukunft Personal Nord im Congress Center Hamburg vertreten sein. Der BSV wird dann vor allem mit seinem Team Betriebliches Gesundheitsmanagement vor Ort sein, moderne BGM-Maßnahmen präsentieren, passende Tools dafür und jüngste Best-Practise-Beispiele vorstellen und auf einer kleinen Active Area auch gleich zeigen, was zu einem guten BGM dazugehören könnte.

Die ZP Nord ist das wichtigste HR-Event in Hamburg. Hier erhalten Besucher*innen einen bestmöglichen Überblick über Produkte, Services und Anbieter für Ihre HR-Arbeit. Dabei präsentieren rund 260 Aussteller innovative Ideen und Produktlösungen aus allen HR-Bereichen – unter anderem in den Themenbereichen Organisationsentwicklung und Führung, Recruiting, Arbeitsschutz, Digitalisierung und vieles mehr. Natürlich darf auch das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement nicht fehlen, und da ist ja der BSV Hamburg einer der wichtigsten Ansprechpartner in der Hansestadt und seit der ersten ZP Nord Aussteller auf der Messe, die auch diesmal wieder über 4000 Besucher*innen aus dem gesamten Bereich des Personalwesens erwartet.

„Wir freuen uns sehr darauf, diesmal mit einem etwas größeren Stand wieder auf der Messe vertreten zu sein“, so Projektleiterin Melanie Gutzeit vom BGM-Team des BSV Hamburg. „Es ist vor allem auch mal wieder eine sehr gute Gelegenheit, dass uns unsere Kunden und Partner auf der Messe besuchen und wir nach langer Zeit mal wieder in einen persönlichen Austausch mit den Personalern*innen kommen.“

Der BSV nutzt diese Messe gleich in mehrfacher Hinsicht: Zunächst geht es natürlich darum, den Personalentscheider*innen aus den Hamburger Unternehmen die modernen Tools eines effektiven Betrieblichen Gesundheitsmanagements zu erläutern, mit denen man ein BGM aufbauen oder sein bestehendes Angebot gezielt ergänzen kann. Dafür wird es verschiedene Vorträge geben, in denen zum Beispiel auch Best-Practice-Beispiele vorgestellt werden, mit denen erfolgreich Projekte in Partnerunternehmen wie etwa bei der BG Verkehr, bei Porsche Hamburg oder auch beim Goldbach PalliativPflegeteam umgesetzt wurden. Auf großen Screens wird zudem in bewegten Bildern gezeigt, in welcher Art und Weise dies geschehen ist. Dazu wird der Stand diesmal auch eine kleine Active Area umfassen, wo die Vielfalt der Angebote gleich mit der Möglichkeit verknüpft wird, ausgewählte BGM-Maßnahmen direkt vor Ort einmal auszuprobieren.

Natürlich werden am BSV-Stand auch die Hamburgiade Multisport Games vorgestellt. Das vielfältige und bunte Multisport-Event, das 2022 bereits zum siebenten Mal stattfinden wird, bietet Unternehmen eine ideale Plattform, mit niedrigschwelligen Sportangeboten in den Betriebssport einzusteigen beziehungsweise „auf den Geschmack zu kommen“. Wir sehen uns auf der Zukunft Personal Nord!



**ZUKUNFT
PERSONAL** ZP NORD
HAMBURG MESSE UND CONGRESS
3. - 4. MAI 2022

Wie viele und welche Proteine braucht der Körper?

Protein, oder auch Eiweiß, spielt im menschlichen Körper eine wichtige Rolle. Ein gesunder, schlanker Erwachsener besteht zu etwa 14 bis 18 Prozent aus Proteinen. Dabei besitzt der Körper keinen Eiweißspeicher. So müssen unsere Körperzellen regelmäßig mit Eiweiß versorgt werden.



Proteine liefern quasi das Baumaterial für Muskeln, Organe und Blut, aber auch für Enzyme und Hormone – etwa zur Immunabwehr. Zusätzlich funktionieren Eiweiße als Transportproteine für Fette (Lipoproteine) oder für Sauerstoff (Hämoglobin). Und nur durch Proteine können wir Eisen im Körper aufnehmen. Und am Ende sind Eiweiße auch verantwortlich für die Gesundheit von Nägeln, Haut und Haaren.

Proteine sind also wichtig. Aber wie viel ist gesund? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt einem gesunden Erwachsenen eine tägliche Eiweißzufuhr von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, um nicht unter Eiweißmangel zu leiden. Dies ist also das Minimum für Menschen, die wenig bis keinen Sport betreiben.

Für körperlich aktive Menschen empfehlen internationale Organisationen wie die Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada oder das American College of Sports Medicine zwischen 1,2 und 2,0 g pro Kilogramm Körpergewicht.

Dabei ist es aber nicht nur wichtig, wie viel Eiweiß man zu sich nimmt, sondern vor allem auch, was für Proteine man konsumiert. Proteine bestehen aus Aminosäuren, und je nachdem, aus welcher Quelle wir unsere Eiweiße beziehen (pflanzlich oder tierisch), beinhalten diese unterschiedliche Zusammensetzungen an Aminosäuren. Die sogenannte biologische Wertigkeit ist ein Maß dafür, mit welcher Effizienz Nahrungsproteine in körpereigene Proteine umgewandelt werden können.

Je ähnlicher die Nahrungsproteine den Körperproteinen in ihrer Aminosäuren-Zusammensetzung sind, desto geringer ist der Aufwand des Körpers für die Umsetzung. Das ist wichtig, da unser Körper gewisse Aminosäuren nicht selbst bilden kann.

Wichtig für Vegetarier oder Veganer: Pflanzliche Eiweiße haben eine geringere biologische Wertigkeit als tierische. Wenn man allerdings verschiedene pflanzliche Proteinquellen kombiniert, ist das kein Problem.

Weitere Informationen darüber, welche Nahrungsmittel welchen Eiweißgehalt haben und verschiedene Rezeptideen gibt es unter:

www.dak.de/dak/meine-gesundheit/makronaehrstoff-eiweiss-2521056.html#/



Neue Kurse im BSV

So langsam zeigt sich der Frühling in Deutschland, und die Menschen zieht es immer mehr nach draußen. Nach dem von Bund und Ländern beschlossenen Lockerungsplan werden am 20. März „alle tiefgreifenderen“ Beschränkungen entfallen. Private Zusammenkünfte und Sport in Präsenz sind also wieder uneingeschränkt möglich.

Deshalb wird der BSV wieder die Outdoor-Fitnessgeräte von der Firma Playfit® auf dem Gelände des Sportparks in der Wendenstraße 120 allen Sportbegeisterten zur Verfügung stellen. Zusätzlich bietet der BSV ab dem 20. April jeden Mittwoch von 12 bis 12.30 Uhr die Möglichkeit, die Geräte unter Aufsicht eines Trainers kennenzulernen oder die eigenen Kenntnisse dazu zu vertiefen. Selbstverständlich können Sie unsere Trainer auch für andere Zeiten anfragen.

Der BSV bietet aber nicht nur „offline“ Kurse an. Jeden Freitag starten etliche Mitarbeitende mit Yoga ins Wochenende. Von 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr wird mit klassischem Hatha Yoga gekräftigt, gedehnt und entspannt.

Viele Unternehmen haben inzwischen auch Kurse exklusiv für sich gebucht. In solchen Fällen übernimmt der BSV die gesamte Planung und Vorbereitung der Kurse inklusive der Trainersuche.

Außerdem sind die Vorbereitungen für das Ende der Homeoffice-Pflicht abgeschlossen. So wurden mehrere Konzepte für sogenannte Hybrid-Kurse, also Kurse, an denen man persönlich, aber auch digital teilnehmen kann, erarbeitet.

Damit will der BSV der Tatsache gerecht werden, dass immer mehr Angestellte einen Teil ihrer Arbeit im Homeoffice erledigen, aber auch zumindest tageweise wieder ins Büro kommen. Durch diese Kurse haben die Mitarbeiter an den Tagen, an denen sie im Büro sind, die Möglichkeit, persönlich an den Kursen teilzunehmen und an den Tagen, an denen sie im Homeoffice sind, online dabei zu sein.

Wenn Sie Fragen zu den Kursen des BSV haben, wenden Sie sich an Jan Winter: jan.winter@bsv-hamburg.de.

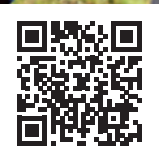


Mit dem richtigen Schwung optimal abgesichert.

> Vorsorge und Versicherungen



Gerade beim Golf entscheidet hohe Präzision. Deshalb bieten wir Golfspielern und -clubs Versicherungsschutz, der speziell auf den jeweiligen Bedarf abgestimmt ist. Mit flexiblen Lösungen, die Sie auf dem Golfplatz und in Ihrem persönlichen Lebensbereich rundum absichern.



HDI Generalvertretung
Klaus-Dieter Klimpel
Spezialagentur für Firmen,
Freiberufler & Sportler
Kampmoortwiete 14
22117 Hamburg
Tel. 040 71401014
Fax 040 71401015
klaus-dieter.klimpel@hdi.de
www.hdi.de/klaus-dieter-klimpel



Yoga als Erfolgsfaktor für ein gesundes Unternehmen

Arbeitsausfälle aufgrund psychischer Erkrankungen erreichten 2021 einen neuen Höchststand. Das Niveau lag bei 276 Fehltagen je 100 Versicherten und damit um 41 Prozent über dem Wert von vor zehn Jahren. Ein psychischer Krankschreibungsfall dauerte im letzten Jahr durchschnittlich knapp 40 Tage. Dieser Wert ist so hoch wie noch nie, wie der aktuelle Psychereport der DAK-Gesundheit zeigt.

Der BSV Hamburg reagiert auf mit konkreten Maßnahmen auf diese besorgniserregend Entwicklung und bietet gemeinsam mit seinen Partnern verschiedene Gesundheitsangebote im Rahmen der kommenden Hamburgtrade Multisport Games an. Eines dieser Angebote ist „**Yoga als Erfolgsfaktor für ein gesundes Unternehmen**“.

Am 15. Juni wird es im Sportpark des BSV an der Wendenstraße in der City Süd einen ganzen Nachmittag um die Möglichkeiten und Voraussetzungen gehen, Yoga am Arbeitsplatz erfolgreich einzusetzen. Der Fokus liegt dabei auf unterschiedlichen Herangehensweisen bei chronischem und akutem Stress. Nahezu sämtliche Themen werden vor diesem Hintergrund theoretisch erläutert beziehungsweise praktisch erlebbar gemacht. Die Veranstaltung richtet sich vorrangig an Personalverantwortliche und Gesundheitsmanager*innen in Unternehmen. Eine eigene Yoga-Vorerfahrung ist dabei nicht nötig.

THEMEN:

- Wissenschaftliche Studienlage Yoga
- Yoga im Präventionsgesetz – Förderungsmöglichkeiten und Anforderungen
- Yoga als Teil eines betrieblichen Gesundheitsmanagements – Wie kombiniert man Yoga mit anderen Angeboten?
- Resilienz und Ressourcenstärkung
- Stressabbau durch Atmung und Bewegung
- Entspannung unter Stress – Bewusste Vorbereitung des Körpers auf Meditation
- Yogaprinzipien und aktiver Stressabbau im Groupfitness-Bereich. Das Konzept flowingAthletix® - Yoga meets Athletic

Alle Inhalte werden praxisnah anhand von konkreten Beispielen erläutert – meist in der Form, dass die Ideen nach einem kurzen theoretischen Input erlebt werden können.

Ziel dieser Vorgehensweise ist es, den Teilnehmenden grundlegende Yoga-Prinzipien zu vermitteln und sie erfahren zu lassen, wie man mit diesen bei der Arbeit, in der Freizeit oder beim Sport in Einklang mit den eigenen Ressourcen sein kann.

Bei Fragen wenden Sie sich an Jan Winter: jan.winter@bsv-hamburg.de



Gefährdungsbeurteilung Psyche

Wie die DAK-Gesundheit in ihrem aktuellen Report zu den Entwicklungen der psychischen Erkrankungen im Job vermeldete, erreichte der Arbeitsausfall wegen psychischer Erkrankungen 2021 wieder einen neuen Höchststand. Der Gesetzgeber hat seit 2013 die regelmäßige fachkundige Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung am Arbeitsplatz (GBpsych) für alle Arbeitgeber – auch in Kleinbetrieben – im Arbeitsschutzgesetz gesetzlich verpflichtend festgeschrieben. Zudem ist der Arbeitgeber in der Pflicht, die psychische Gefährdungsbeurteilung fachkundig durchzuführen. Arbeitgeber, die nicht selbst über die entsprechenden Kenntnisse verfügen, sind angehalten, sich fachlich beraten lassen.

Richtig angewendet, geht die GBPsych aber noch darüber hinaus. Der Arbeitgeber soll entsprechend dem Ergebnis der psychischen Gefährdungsbeurteilung Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit für die Mitarbeitenden festlegen. Im Idealfall sollen die Ergebnisse vorhandener Gefährdungsbeurteilungen bei der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) genutzt werden und BGF mit dem Arbeitsschutz eng verbinden. Dabei sollen bestehende Strukturen zum Thema Gesundheit im Betrieb, wie etwa der Arbeitsschutzausschuss, Sicherheitsingenieure und andere Fachkräfte für Arbeitssicherheit, als Steuerungsstruktur auch für die Gesundheitsförderung integriert werden.

Beispiele, wie eine Verzahnung von BGF und GBPsych aussehen könnte, sind:

- Arbeitssituationsanalyse, Gesundheitsuntersuchungen (anonymisiert) und betriebliche Gesundheitszirkel leisten einen Beitrag zur Unterstützung des betrieblichen Arbeitsschutzes, z. B. bei der Identifikation und Reduzierung physischer und psychischer Fehlbelastungen.
- In Führungskräftebildungen werden Themen der betrieblichen Gesundheitsförderung mit dem Arbeitsschutz und dem betrieblichen Eingliederungsmanagement kombiniert vermittelt.

Der BSV Hamburg bietet Unternehmen die Möglichkeit, die Ergebnisse der Gefährdungsbeurteilung beziehungsweise Maßnahmen des Arbeitsschutzes kombiniert mit betrieblicher Gesundheitsförderung zu implementieren. Dabei arbeitet der BSV mit Partnern aus dem Bereich Arbeitsschutz und mit Krankenkassen eng zusammen.

**Bei Fragen wenden Sie sich an Jan Winter:
jan.winter@bsv-hamburg.de**

BSV baut Corporate Event-Strategie im Sportpark Wendenstraße aus



Gesundheitstage und AZUBI Challenges ab Mai 2022 geplant

Der BSV Hamburg und seine Servicegesellschaft werden den Bereich Corporate Events als wichtiges Tool im Angebotsportfolio zukünftig weiter ausbauen. Dabei soll insbesondere der Sportpark Wendenstraße in der City Süd mit seiner vielfältigen Infrastruktur eine wichtige Rolle spielen.

Die ersten großen Teambuilding-Veranstaltungen in der Post-Corona-Zeit sind ab Mai geplant, wenn unter anderem im Rahmen von großen Gesundheitstagen Partnerunternehmen des BSV zahlreiche Aktivitäten rund um das Thema Gesundheit, Sport und Bewegung erleben. Dabei bietet das Team der Servicegesellschaft seinen Kunden ein abwechslungsreiches Programm aus sportlicher Action und Vorträgen, bei dem alle Teilnehmenden die passenden Themen für sich entdecken können. So können sich die Mitarbeiter*innen unserer Partner in bis zu 20 Sportarten aktiv ausprobieren. Der Mix an Bewegungsangeboten besteht unter anderem aus Tennis, SUP, Laufen, Indoor Golf, Torwandschießen oder auch Darts und Wikingerschach.

Zusätzlich werden die BGF-Expert*innen des BSV Gesundheitsthemen rund um Ernährung, Atemtechniken, Yoga oder den richtigen Umgang mit Stress in spannenden Vortragsformaten aufbereiten. Dafür werden die vielfältigen Seminarräume im SportPark genutzt. Abgerundet werden die BSV-Gesundheitstage mit einem gemeinsamen Barbecue, bei dem alle Teilnehmer*innen die Erfahrungen des Tages noch einmal ausführlich austauschen können.

Ein weiteres Highlight im BGF-Angebot des BSV wird zukünftig die sogenannte „AZUBI Challenge“ sein. Bis zu 150 Auszubildende gleichzeitig können in diesem Eventformat als Teams im BSV-Sportpark einen spannenden Mix aus Trendsportarten, Spaß und Networking erleben. Neben Streetball, Wikingerschach, Golf-Dart und Fußballtennis erwarten die jüngsten Mitarbeiter*innen auch spannende Workshops zu Themen wie Stressbewältigung oder Atmung!

Nutzen auch Sie unsere Challenge für das Teambuilding ihrer Auszubildenden und seien Sie als innovatives Unternehmen präsent, das Flagge für den Nachwuchs zeigt! Ihr Nachwuchs tritt gemeinsam für die Firma an und festigt gleich zu Beginn seiner Laufbahn die Bindung zum Unternehmen.

Sie haben auch Interesse an einem spannenden Teambuilding-Event mir ihrem Unternehmen?! Dann wenden Sie sich direkt unseren Veranstaltungsexperten Cemil Seker: cemil.seker@bsv-hamburg.de



„TEAMWORK MAKES *THE DREAM* WORK.“

Der Betriebssportverband Hamburg wird künftig noch enger mit dem AGA Unternehmensverband zusammenarbeiten. Der AGA repräsentiert in Norddeutschland die Interessen von mehr als 3500 überwiegend mittelständischen Unternehmen aus dem Groß- und Außenhandel sowie unternehmensnahen Dienstleistungssektor. Neben Vorträgen und Workshops für Unternehmen sind gemeinsame Aktivitäten zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement geplant. „Sport im Betrieb“ sprach mit AGA-Hauptgeschäftsführer Volker Tschirch über seinen Verband, veränderte Erwartungen an Arbeitgeber und die Bedeutung von Gesundheit für Unternehmen.

Herr Tschirch, mit welchen Leistungen punktet der AGA bei seinen Mitgliedern?

Wer sich für eine Mitgliedschaft im AGA entscheidet, wird aktiver Teil eines starken Netzwerks. Ganz stark sind wir in allen Fragen der Personalentwicklung. Dazu zählt auch die arbeitsrechtliche Beratung – von der telefonischen Auskunft bis hin zur Prozessvertretung. Unsere Mitglieder haben auf der Website Zugriff auf über 320 aktuelle Merkblätter, Arbeitshilfen und Vertragsmuster. Für den direkten Erfahrungsaustausch sorgen wir in unseren PraxisForen: Hier können sich die Unternehmen mit Experten aus erster Hand über arbeits-, sozial- und steuerrechtliche Themen sowie betriebswirtschaftliche Fragen austauschen. Wem das noch nicht genug Informationen sind, der wird über unseren wöchentlichen Newsletter „ChefBrief“ kurz und knackig auf dem Laufenden gehalten. Selbstredend betreiben wir auch eine aktive Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und pflegen ein enges politisches Netzwerk, um den Interessen unserer Mitglieder gegenüber Politik, Behörden und Öffentlichkeit Gehör zu verschaffen. Abgerundet wird unser Angebot durch Highlight-Veranstaltungen wie den UnternehmerTag oder den EuropaAbend.

Was wird aus Ihrer Sicht in Bezug auf die Bindung von Beschäftigten und den Kampf um Talente in Zukunft entscheidend sein?

Auf Seiten der Unternehmen ist der Druck stark gestiegen, sich im „War for Talents“ als besonders attraktiver Arbeitgeber authentisch zu präsentieren. Das Gehalt ist dabei längst nicht mehr das wichtigste Argument. Je stärker der Generationenwechsel – eng verbunden mit der Digitalisierung – greift, desto mehr rücken andere Aspekte in den Fokus: sinnvolle Tätigkeit, flache Hierarchien, flexible Arbeitszeiten, Ergonomie am Arbeitsplatz, eine glaubhaft nachhaltige Unternehmenskultur. Der Wohlfühlfaktor spielt eine immer wichtigere Rolle. Junge Menschen erwarten, dass Arbeitgeber achtsam sind und die Gesundheit der Beschäftigten proaktiv fördern. Dabei ist es mit dem inzwischen obligatorischen Obstkorb allein nicht getan. Betriebliche Gesundheitsmaßnahmen rund um Sport, Bewegung, Ernährung und auch mentale Gesundheit sind entscheidende Kriterien bei der Arbeitgeberwahl.



Volker Tschirch (li.) mit Marvin Willoughby, Geschäftsführer der Hamburg Towers. Mit dem Club kooperiert der AGA seit einigen Jahren.

Welche Rolle spielen Teambuilding, Gesundheits- und Bewegungsangebote für das Employer Branding?

Teambuilding und Gesundheitsangebote am Arbeitsplatz zahlen stark auf die Arbeitgebermarke ein. Bleiben wir beim Beispiel Gesundheit: Bewegungsangebote – ob vor, während oder nach der Arbeit – beugen körperlichen Beschwerden vor. Aber Gesundheit fängt bereits im Kopf an. Wer fit und ausgeglichen ist, fühlt sich weniger gestresst und ist resilient. Dies stärkt den Wohlfühlfaktor bei der Arbeit und gleichzeitig die Leistungsfähigkeit. Zufriedene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter identifizieren sich mit ihrem Arbeitgeber und tragen das nach außen. Das ist eine Win-win-Situation für Beschäftigte und Unternehmen. Gesundheit am Arbeitsplatz spielt auch bei unseren Siegeln Anerkannt Gute Arbeitgeber und Anerkannt Gute Ausbilder eine wichtige Rolle. In der Befragung der Beschäftigten klopfen wir unter anderem körperliche und psychische Belastungen am Arbeitsplatz ab und fragen, wie ergonomisch ihre Arbeitsplätze sind. So identifizieren wir mögliche Baustellen und geben den Unternehmen konkrete Empfehlungen an die Hand.

Welche Teambuilding- und BGF-Maßnahmen führt der AGA selbst für seine Mitarbeitenden durch?

Die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter liegt uns am Herzen. Wir unterstützen mit regelmäßigen Workshops zur gesunden Ernährung, zur aktiven Pausengestaltung oder mit frischem Obst. Gleichzeitig sind alle Beschäftigten im Büro mit höhenverstellbaren Schreibtischen ausgestattet. Auch die Kombination aus Teambuilding und Bewegung wird bei uns großgeschrieben. Bei unserem letzten Strategietag vor der Pandemie haben sich unsere 40 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach Workshops und Präsentationen ein weiteres Mal beim Kanurennen ausgepowert. Auch bei Firmenläufen ist der AGA am Start. Eine Gruppe rennt,

der andere Teil feuert an, und am Ende gibt es eine Klasse Gesamtzeit. Frei nach dem Motto: Teamwork makes the dream work.

Welche Effekte erhoffen Sie sich durch die Kooperation mit dem BSV in diesem Bereich?

Wir bauen auf eine starke Partnerschaft mit dem BSV. Betriebssport ist eine wunderbare Ergänzung der Vereinsangebote in der Metropolregion. Vor allem unsere Händler und Dienstleister und deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter profitieren vom sportlichen und gesundheitsorientierten Know-how des BSV-Teams. Für das gute Miteinander bin ich dankbar.

Mit dem Siegel punkten

Auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zählt die überzeugende Darstellung. Das gilt nicht nur für Bewerber. Auch die Außenwirkung der Unternehmen und die Zufriedenheit der Mitarbeiter spielen eine wichtige Rolle. Mit den Qualitätssiegeln **Anerkannt Gute Arbeitgeber** und **Anerkannt Gute Ausbilder** unterstützt der AGA Unternehmensverband seit sieben Jahren Unternehmen, die ihre Position im Wettbewerb um neue Fachkräfte stärken und die Loyalität der eigenen Beschäftigten und Abzubildenden fördern möchten. Als Partner begleiten die FOM Hochschule für Oekonomie & Management und die unabhängige Zertifizierungsstelle Europa-nozert das Siegelverfahren wissenschaftlich. Im Prozess werden die Wünsche der Unternehmen aufgegriffen. Ob Zusatzfragen oder eine Auswertung nach Standorten oder Tätigkeitsfeldern – alles ist möglich. Zusätzlich zur eigenen Standortbestimmung können sich zertifizierte Unternehmen durch die Benchmark mit anderen Anerkannt Guten Arbeitgebern beziehungsweise Anerkannt Guten Ausbildern in der Siegelfamilie vergleichen. **Web: www.aga.de/siegel**

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

Kaeding, Dr. Tobias Stephan
(Referent für Gesundheit im Betrieb)
tobias.kaeding@bsv-hamburg.de

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

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

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

BERUFUNGS AUSSCHUSS

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

Ingo Aurin
Jörg Schonhardt
VTF
Special Olympics
AGA
Alexander Jamil
Jan Piekuszewski
Playfit
Betriebssportverband Hamburg
shutterstock

SPORTAUSSCHÜSSE

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

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

Beachvolleyball
Junghänel, 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

Rad sport
Schwarz, Manfred (Vorsitzender)
Bruder, Christian (stv. Vorsitzender)
rad sport@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
Softwedel, 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



#ZPSued

#CHC

#ZPNord

ZEIT ZUM AUFTAUCHEN

SEIEN SIE LIVE DABEI!

HIER GEHTS ZU IHREM
KOSTENLOSEN
ALL-DAYS-TICKET

STUTTGART

ZP Süd / CHC

5. - 6. April 2022



TICKETCODE:
PrintAd_Sued

(auch manuell im Shop einlösbar auf
www.zukunft-personal.com/sued)

HAMBURG

ZP Nord

3. - 4. Mai 2022



TICKETCODE:
PrintAd_Nord

(auch manuell im Shop einlösbar auf
www.zukunft-personal.com/nord)



www.zukunft-personal.com



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)

