



## VERBANDSMITTEILUNGSBLATT

### Betriebssportverband Hamburg e.V.

Der Verband für Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport

#### Betriebssportverband Hamburg e.V.

Wendenstraße 120, 20537 Hamburg

Telefon: 040 / 23 37 77/78, Fax: 040 / 23 37 11

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

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

Geschäftszeit: Mo.- Fr. von 9.00 – 17.00 Uhr

50. Jahrgang

Verbandsmitteilungsblatt Nr. 12 02. Dez. 2011  
als pdf unter [www.bsv-hamburg.de](http://www.bsv-hamburg.de)

## MITTEILUNGEN DES PRÄSIDIUMS

Das Präsidium und die Geschäftsstelle bedanken sich für die vielen guten Wünsche zum Weihnachtsfest und für das neue Jahr. Wir wünschen Ihnen alles Gute, viel Gesundheit und sportliche Erfolge!

### **BSV-Verbandstag**

Der nächste ordentliche Verbandstag findet am Dienstag, den 27. März, 18:00 Uhr, bei ERGO Versicherungen, Hauptverwaltung, Casino, Überseering 45, 22297 Hamburg, statt. Wir bitten um Terminvormerkung. Die vorläufige Einladung mit Anlagen wird mit dem VMB Nr. 2, am 03.02.2012, versandt.

### **BSV-Bestandserhebung zum 31.12.2011**

Der **Bestandsbogen 2011** wird erneut veröffentlicht. Dieser steht auch unter [www.bsv-hamburg.de](http://www.bsv-hamburg.de), Downloads als pdf und doc.-Version zur Verfügung. Rückgabe per Post, Fax 040 / 23 37 11 oder [info@bsv-hamburg.de](mailto:info@bsv-hamburg.de)

**Abgabetermin, Freitag, 13.01.2012**

### **Partnerangebote auf [www.bsv-hamburg.de](http://www.bsv-hamburg.de)**

Im Zuge der Neuausrichtung des BSV und dem Ausbau eines Netzwerkes für das Betriebliche Gesundheitsmanagement wurde der Internetauftritt so gestaltet, dass die Kooperationspartner zu den Themen Sport und Gesundheit mit ihren Angeboten schnell gefunden werden können. Schauen Sie sich doch einmal in Ruhe die vielen Angebote unter [www.bsv-hamburg.de](http://www.bsv-hamburg.de) an.

### **Bezirksamt Altona informiert**

An der Grundschule Barlsheide, Bornheide 2, 22549 Hamburg, wird zum 01. Februar 2012 eine neue Zweifeldsporthalle (Markierungen für die Sportarten Badminton, Basketball, Handball und Volleyball vorhanden) zur Verfügung stehen. Das Bezirksamt beabsichtigt, die Halle den Sportverbänden sowie ortsansässigen Vereinen und Betriebssportgemeinschaften zu überlassen. Anträge auf Mitbenutzung sind bis zum 31.12.2011 zu richten an das Bezirksamt Altona, Fachamt Sozialraummanagement, Sportreferat, Platz der Republik 1, 22765 Hamburg und eine Kopie an den BSV Hamburg, z.Hd. von Ulrich Lengwenat-Hahnemann.

## **Gesundheitssport-Angebote auch in Ihrer BSG?!**

Wir möchten helfen, Gesundheitssport-Angebote (Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga, Nordic Walking etc.) als Zusatzangebot in Ihre BSG zu integrieren. In Kooperation mit den Hamburger Sportvereinen und anderen Gesundheitsanbietern können wir Ihnen konkrete Angebote in Ihrer unmittelbaren Nähe unterbreiten. Wenn Sie eigene Räumlichkeiten vor Ort haben, kommen wir auch ins Haus. Es berät Melanie Gronau, Tel. 23 85 79 62 oder [melanie.gronau@bsv-hamburg.de](mailto:melanie.gronau@bsv-hamburg.de).

## **Neues von Kooperationspartnern**

Der **Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.** und der **TH Eilbeck** starten mit guten Vorsätzen und umfangreichen Angeboten ins neue Jahr. Mit 10er Karten oder Kurzzeitmitgliedschaften können Sie interessante Kurse ausprobieren. Zum Teil werden diese Kurse sogar von den Krankenkassen bezuschusst. Die aktuellen Ausschreibungen erhalten Sie im **Anhang**.

## **3. Ernährungskurs „Schritt für Schritt im Job besser Essen“**

Am 21. Februar 2012 startet unser 3. Ernährungskurs mit der Dipl. Ökotrophologin Heike Niemeier. Der Kurs ist in acht Module aufgebaut, Sie erhalten die Inhalte und Informationen im **Anhang**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es besteht die Möglichkeit, einen Zuschuss von der Krankenkasse zu erhalten. Infos: Melanie Gronau, Tel. 23 85 79 62 oder [melanie.gronau@bsv-hamburg.de](mailto:melanie.gronau@bsv-hamburg.de).

## **Workshop: Burnout & Ernährung**

Am 26. Januar 2012 findet von 16.30 bis 19.00 Uhr in den Räumlichkeiten der BARMER GEK ein kostenloses Workshop-Programm mit interessanten Referenten zum Thema Burnout und Ernährung statt. Im Anhang erhalten Sie den aktuellen **Flyer** mit dem Programmablauf.

## **Seminare der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft**

Vom 11. bis zum 13.02.2012 haben Sie wieder die Möglichkeit, kostenlos an drei Seminaren der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft teilzunehmen. Eine Ausschreibung im **Anhang** oder bei Melanie Gronau unter Tel. 23 85 79 62 oder [melanie.gronau@bsv-hamburg.de](mailto:melanie.gronau@bsv-hamburg.de).

## **OfficePhysio**

Diese Online-Rückenschule ist ein Lern- und Übungsprogramm für ein gesundes Arbeiten an Bildschirmarbeitsplätzen. Das Programm basiert auf den Ergebnissen medizinischer Studien und unterstützt Sie in der täglichen Rückengesundheit. Testen Sie unter <http://www.officephysio.de/>

## **BSV Fitnesswochenende**

Vom 04. – 06.05.2012 organisiert der BSV wieder in Kooperation mit dem VTF ein Fitnesswochenende im Strandhotel\*\*\*\* am Weissenhäuser Strand. Walking oder Jogging am Ostseestrand, Aqua-Training im Pool oder Cardiofit fördern die Ausdauer, die Muskeln straffen Sie beim Body Workout und Rücken-Fitness. Stretch & Relax sowie Entspannungskurse runden das Programm ab. **Ausschreibung** anbei. Infos bei Melanie Gronau unter Tel. 23 85 79 62.

## **European Company Sport Games 2011 in Hamburg**

Wenn Sie noch Interesse haben, preisgünstig ECSG-Polo- oder T-Shirts, Caps oder Poster zu erwerben, dann finden Sie unter [www.ecsghamburg2011.de](http://www.ecsghamburg2011.de) einen Online-Shop. Bei Abholung auf der Geschäftsstelle entfallen die Versandkosten.

## **Der DBSV informiert**

**Alle Termine für Deutsche Betriebssportmeisterschaften in 2012 finden Sie unter [www.betriebssport.net](http://www.betriebssport.net)**

## **„Schwarze Kassen im Verein/Verband“**

Über dieses Thema informiert der DBSV-Generalsekretär Patrick Nessler, siehe **Anlage**.

Ausführliche Informationen zu den o.g. Themen finden Sie im Vorspann des Gesamt-VMB unter [www.bsv-hamburg.de](http://www.bsv-hamburg.de). Dort sind auch alle Anlagen und Ausschreibungen enthalten.

gez. Ulrich Lengwenat-Hahnemann

Das VMB Nr. 2/2012 erscheint am 03.02.2012.

Der **BSV-Newsletter** informiert Sie darüber! Unter [www.bsv-hamburg.de](http://www.bsv-hamburg.de) bestellen!



**Betriebssportverband  
Hamburg e. V.**

**Sparte Radsport**




---

Manfred Schwarz	Obmann / RTF	040/40165835 0179/6632034	<b>radmanne@gmx.de</b>
Christian Bruder	stellv. Obmann / Breitensport	0151/10814406	<b>ch.bruder@ndr.de</b>
Susanne Büttner	Mitglieder- betreuung	040/518955 040/40165835 0179/6636116	<b>suse.buett@gmx.de</b>

---

### E-m@il für uns

Liebe BSG-Mitglieder - wir benötigen aus organisatorischen Gründen eure **aktuelle email-Adresse!** Also ran an den Rechner und schickt uns rasch eine email. Möglichst keine Firmen Mail. Danke!  
Susanne, Manfred

### BSV Workshops - Schrauberkurse bei trenga.de

Anfang 2012 finden wieder die beliebten Schrauberkurse bei trenga.de statt:

Die Termine sind der 25.1. und der 15.2.2012. Dieses Jahr stehen 2 Termine zur Auswahl.

Bei allen Terminen bieten wir wie gewohnt jeweils beide Themen an:

1. Laufräder; Aufspeichen und Zentrieren
2. Schaltung / Bremse / Antrieb; Einstellung, Pflege und Wartung

Die Teilnehmer müssen sich pro Termin für ein Thema fest entscheiden. Die Teilnehmerzahl sollte mindestens 7-8 pro Kurs pro Termin sein, d.h. insgesamt mindestens 15 Personen pro Termin. Die Kosten pro Person betragen 6 Euro für Spartenmitglieder und 9 Euro für alle Nicht-Spartenmitglieder.

Beginn: jeweils 19 Uhr, Dauer ca. 2-3 Stunden. Anmeldung bei TRENGA DE (Fahrrad Center Harburg) unter Tel.: 040 / 32 31 007-0 oder [info@trenga.de](mailto:info@trenga.de).

Manfred, Stephan Dirks

### Ausblick 2012

Ihr könnt euch schon mal den Termin für die **BSV-Meisterschaften 2012** vormerken:

Am **02. und 03. Juni 2012** werden die Meisterschaften im kommenden Jahr wieder in der City Nord stattfinden. Dann u. a. mit den 21. ARD-Radmeisterschaften.

Die RTF des BSV Hamburg findet auch 2012 wieder statt - am **05.08.2012** geht's dann wieder los durchs schöne Ostholstein...

Manfred, Christian

## Training der BSG`n

Infos zu regelmäßigen Trainings im Winter bitte an Manfred melden.

## Radtourenfahren allgemein

RTF: Bitte unbedingt die STVO beachten. Bedeutet: bei Roter Ampel WARTEN!!! bis grün aufleuchtet.

Und auch sonst gelten die allgemeinen Regeln. Das unterschreibt Ihr übrigens auf der Anmeldung.

RTF ist kein Rennen. Wer unbedingt schnell fahren möchte, ohne auf die STVO achten zu müssen, meldet euch bei den diversen Rennen an. Es gibt auch Hobby-Rennen, bei denen man ohne Lizenz mitfahren kann. Auf einer abgesperrten Strecke darf dann auch bei Rot weitergefahren werden.

Susanne

## VMB zum Nachlesen

Habt Ihr ein VMB verpasst oder wollt etwas nachlesen: Auf der Seite des Betriebssportverbandes Hamburg sind die Ausgaben ab 2004 archiviert.

## Allgemeine Informationen

Bitte umgehende Mitteilungen bei folgenden **Änderungen**:

- Wohnungswechsel/ Adressenänderung
- Bankverbindungen
- Telefon/ Mobil / E-Mailadresse
- Bei Wertungskarten-Inhabern bitte die gültige E-Mail Adresse auf diese notieren (wegen evtl. Einladung zum RTF-Kaffee-Klatsch).

Bitte nur noch das RG-Eintrittsformular / Änderungsformular **2012** verwenden, bitte keine alten Formulare mehr.

Bei Familienmitgliedern, die in die RG eintreten, ist ein Nachweis für den ermäßigten Beitrag notwendig.

Sollte für das jeweilige Folgejahr keine neue Wertungskarte gewünscht sein, ist dieses bitte bis spätestens 30.09. des Jahres per Mail oder schriftlich (an Susanne Büttner, Emekesweg1, 22391 Hamburg ) zu senden. Nach Erhalt der Wertungskarte bitte auch die CTF- Fahrten eintragen lassen ebenso die Permanenten.

Es werden **ganzjährig** Permanente Radtouren angeboten/durchgeführt, Infos auf der Homepage und da gibt es auch die **Winterwertungskarte** zum Herunterladen.

Bei Austritt aus der RG ist die Kündigung spätestens bis zum 30.09. des jeweiligen Jahres schriftlich zu erbringen. (an Susanne Büttner, Emekesweg 1, 22391 Hamburg)

Jetzt noch etwas zum Thema „Rückennummer“:

Die Rückennummer ist nicht zu verändern und muss bei Veranstaltungen im Original im Rückenbereich sichtbar angebracht sein.

Die STVO ist insbesondere bei RTF`s einzuhalten!!!

Bei Rückfragen oder Änderungen wendet euch bitte an Susanne Büttner, Emekesweg1, 22391 Hamburg, suse.buett@gmx.de oder susi@alstercom.de.

Oder aber auch bei Manfred Schwarz, Emekesweg 1,22391 Hamburg, radmanne@gmx.de  
Gruß, euer RG-BSV Team

**Manfred, Christian, Susanne**