



# VERBANDSMITTEILUNGSBLATT

## Betriebssportverband Hamburg e.V.

Der Verband für Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport

49. Jahrgang

Verbandsmitteilungsblatt Nr. 4

09. April 2010

als pdf zum Download unter [www.bsv-hamburg.de](http://www.bsv-hamburg.de)

**Europäische Betriebssportspiele 2011 in Hamburg!** [www.ecsqhamburg2011.de](http://www.ecsqhamburg2011.de)

## MITTEILUNGEN DES VORSTANDES

### Ordentlicher Verbandstag am 31.03.2010

Am Mittwoch, dem 31.03.2010, fand der Ordentliche Verbandstag im Hause der Hamburg-Mannheimer Versicherung statt. Die geplante Satzungsänderung ist mit großer Mehrheit verabschiedet worden. Die neue überarbeitete Satzung wird über das VMB veröffentlicht und steht in Kürze auch auf der Homepage bereit. Damit wird der Verband zukünftig von einem Präsidium geleitet und nicht mehr von einem Vorstand. Die Spielausschüsse werden von nun an von Vorsitzenden geführt. Der Begriff „Obmann“ fällt damit weg.

Gewählt wurde wie folgt:

Vizepräsident	Bernd Meyer
Referent für Finanzen	Klaus Wabner
Sportreferent	Holger Todt
Sportreferentin	Helga Fülcher
Ehrenrat	Jürgen Mühlertz, Alfred Christoffers, Gunter Holst, Günther Hoops, Bernd Klages, Johannes Siedhoff, Hans-Günther Vielhauer
Kassenprüfer	Heinz-Wilhelm Bartels
Ersatzkassenprüfer	Hans Heuer, Jörg Markgraf

Die Anträge der SG Airbus fanden bei den BSG-Vorsitzenden keine Zustimmung und wurden mit großer Mehrheit abgelehnt. Der Antrag der SG Vattenfall wurde angenommen: Der Änderung, dass nun auch Enkel in der Ordnung für die Spielberechtigung bei Wettkämpfen im BSV mit aufgenommen werden, wurde entsprochen. Die überarbeitete Ordnung der Spielberechtigung wird ebenfalls im VMB veröffentlicht und auf der Homepage ausgetauscht.

### BSV-Vorstandsämter neu zu besetzen

Im BSV-Vorstand sind zwei Vorstandsämter neu zu besetzen:

#### Sportreferent

- Als Betreuer und Ansprechpartner von acht Sportausschüssen
- Aufteilung der Arbeit mit den beiden anderen Sportreferenten
- Bindeglied zwischen Vorstand und Sportausschüssen
- Ansprechpartner in allen Sportbelangen

#### Referent für Öffentlichkeitsarbeit

- Betreuung der Verbandszeitung SPORT IM BETRIEB
- Informationen und Berichte von Sportveranstaltungen sammeln
- Kontakt zur Presse pflegen, Informationen und Berichte weiterleiten

Interessierte melden sich bitte bei Ulrich Lengwenat-Hahnemann.

## **Fit zum HSH Nordbank Run 2010 – neues BSV-Laufangebot**

Der BSV hat in Kooperation mit dem Sportwissenschaftler Sebastian Rosenkranz ein Konzept erstellt, mit dem garantiert jeder erfolgreich ins Ziel kommt, ohne sein Gesicht zu verlieren. Über 10 Wochen bereiten sich die Teilnehmer in dem Laufkurs für Einsteiger auf den HSH Nordbank Run 2010 vor – in individuell angepasster Intensität, mit niedriger Einstiegsschwelle und hoher Motivation. Die Teilnahmegebühr beträgt pro Teilnehmer 120,- €. Der Kurs kann von Krankenkassen bezuschusst werden. Weitere Infos erhalten Sie im Anhang. Für Fragen steht Ihnen Melanie Gronau unter Tel. 23 85 79 62 oder [melanie.gronau@bsv-hamburg.de](mailto:melanie.gronau@bsv-hamburg.de) gerne zur Verfügung.

## **Der Kooperationspartner JES! hat neue Angebote für BSV Mitglieder**

Mit der Fettstoffwechsel-Untersuchung messen wir Ihren Energieumsatz von Kohlenhydraten und Fetten in Ruhe und während körperlicher Aktivität. Diese einzigartige Methode, mit der wir Ihren Kalorienverbrauch genau ermitteln, ist für jede Altersklasse geeignet. Sie müssen sich nicht bis zur völligen Erschöpfung verausgaben. So bleibt auch der Spaß am Sport erhalten. Dieses und weitere Angebote hat JES! für BSV Mitglieder im Anhang zusammengestellt.

## **97. Alsterstaffel**

Die Traditionsveranstaltung am 30. Mai, 11 Uhr, hat ihren Laufmodus geändert. Vier Läufer egal welchen Alters und Geschlechts, laufen jeweils 2 Runden (= 3,6 km) um die Binnenalster. Jeder Finisher erhält eine Alsterstaffel-Medaille. Anmeldung unter [www.alsterstaffel.de](http://www.alsterstaffel.de)

## **6. SportScheck Nachtlauf**

Die Firma SportScheck ist Kooperationspartner des BSV Hamburg für die Europäischen Betriebssportspiele Hamburg 2011. SportScheck richtet in ganz Deutschland Stadtläufe aus, am 18. Juni 2010 findet der 6. SportScheck Nachtlauf Hamburg statt. Angeboten werden u.a. Laufstrecken von 7,5 sowie 15 Km um die Hamburger Außenalster. Hamburger Betriebssportler erhalten 3,- € Ermäßigung auf das Startgeld.

Anmeldung und die ausführliche Ausschreibung unter [www.hamburger-nachtlauf.de](http://www.hamburger-nachtlauf.de) sowie [www.sportscheck.com/event](http://www.sportscheck.com/event)

## **BSV-Chorsingen in der Laeishalle**

Zum 19. Mal geben die Chöre im BSV am Mittwoch, dem **21. April 2010**, 18:00 Uhr, in der Laeishalle (kleiner Saal) ein Chorkonzert für alle interessierten Betriebssportler.

Folgende Chöre treten auf: Holstenchor Hopfen und Malz, News Singers (NDR), BankNoten (Hypo Vereinsbank), Queetbeet-Singers, ERGO cantamus, Musica mundi, Chor der Hamburger Hochbahn, Chor des Lufthansa-SV. Der Eintritt ist frei.

gez. Ulrich Lengwenat-Hahnemann

Das VMB Nr. 05/2010 erscheint am 07.05.2010 Der <b>BSV-Newsletter</b> informiert Sie! Jetzt bestellen!
---



**BSV-Mitglieder sparen  
noch einmal 10% bei  
jeder Leistungsdiagnostik!**



**Betriebssportverband  
Hamburg e.V.**

**Rudern**

# Leistungsdiagnostik

## Die Basis für Dein Rudertraining

**Einen Ruderer auf dem Laufband testen? Nicht mit uns!**

Mit dem speziell auf die Bedürfnisse von Ruderern angepassten Ruderergometer-Test von JES! kannst Du Deine aktuelle Leistungsfähigkeit bestimmen lassen. Egal ob Du in Deiner Freizeit rudern, am touristischen Wasserfahrtsport teilnehmen oder Dich professionell auf Regatten vorbereiten möchtest - wir helfen Dir, Deine persönlichen Ziele zu erreichen.

Unsere Messanlagen sind transportabel, so dass alle unsere Untersuchungen auf einem Hochleistungs-Ruderergometer vor Ort durchgeführt werden können, um exakte Messergebnisse zu erhalten.

### Modernste Erkenntnisse sportwissenschaftlicher Forschung

Bei uns werden alle leistungsdiagnostischen Untersuchungen mit Hilfe einer Atemgasanalyse (Spiroergometrie) durchgeführt. Diese Methode findet jüngst auch Anwendung in der Ausdauerleistungsdiagnostik, obwohl sie bereits seit über 100 Jahren als Goldstandard in der Medizin und insbesondere in der Sportmedizin anerkannt ist.

War die Spiroergometrie früher meist nur dem Hochleistungssport vorbehalten, profitieren nun auch Sparteinsteiger, Freizeit- oder Amateursportler von den Vorteilen dieser hochmodernen Form der Trainingssteuerung.

### Du erhältst von uns

- ⇒ eine Einschätzung Deiner aktuellen ruderspezifischen Leistungsfähigkeit
- ⇒ exakte Daten über Deinen Kalorienverbrauch, Kohlenhydrat- und Fettverbrennung
- ⇒ eine detaillierte schriftliche Auswertung samt Interpretation Deiner Daten
- ⇒ auf Deine Bedürfnisse abgestimmte Trainingsbereiche und Trainingsempfehlungen
- ⇒ die ausführliche Besprechung der Ergebnisse sowie die professionelle Unterstützung zur Verbesserung der Wettkampfleistung

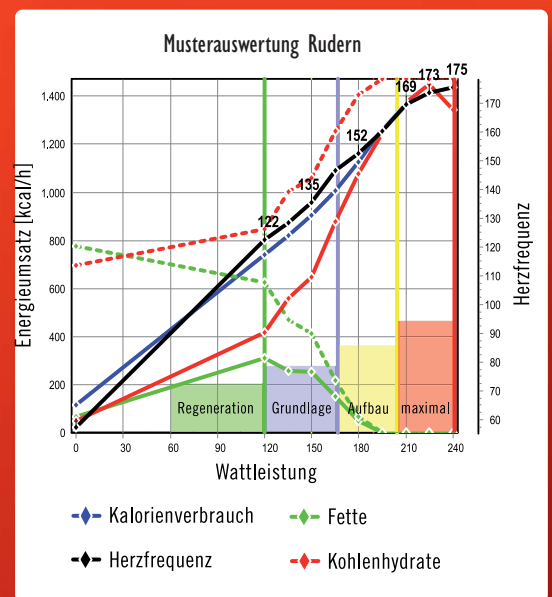
### TEAM-Special Rudern

Anzahl der Tests	2-3	4-6	7-10	ab 10
Preis pro Test*	€ 199,-	€ 179,-	€ 159,-	€ 139,-

\* Alle angegebenen Preise verstehen sich inkl. der gesetzlich vorgeschriebenen MwSt.

**Leistungsdiagnostik**  
ab **€ 139,-**

# TEAM-Special



### Auf einen Blick - unsere TEAM-Special Vorteile:

- ⇒ Top-Konditionen durch Preisstaffelung!
- ⇒ Mobilität - wir kommen zu Dir (schon ab 3 Tests ohne Zusatzkosten)!
- ⇒ Große Kapazitäten: bis 10 Sportler an einem Tag möglich!
- ⇒ Interessante Info-Vorträge
- ⇒ Gemeinsame TEAM-Beratung durch eigenen Trainer möglich

**Wir helfen Dir, Deine persönlichen Ziele zu verwirklichen.**

### Kontakt und Ansprechpartner

Dipl. Sportwiss. Sebastian Rosenkranz

+49 (0)40 318 18 207  
+49 (0)179 39 86 69 1  
s.rosenkranz@bewegungsschmiede.de  
www.bewegungsschmiede.de



Die Bewegungsschmiede.