

# BETRIEBSSPORT VERBAND HAMBURG

◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit



**BSV-TEAM  
SIEGT  
BEI  
B2RUN  
SEITE 18**

Die siegreichen Staffeln der BSV-Frauen und -Männer mit ihrem „Coach“ Ulli Krastev (liegend)

AKTUELL:  
NEUES  
PRÄSIDIUM  
GEWÄHLT

SPORTLICH:  
KICK-OFF IN  
DIE TRIATHLON  
SAISON

GESUND:  
NEUES  
PRÄVENTIONS-  
GESETZ

# WOHNWOCHE BEI SCHULENBURG

Bis zu **25%**\*

Nur Werbe- und reduzierte Ware ausgenommen!

auf Möbel sparen!

**Möbel Schulenburg GmbH & Co. KG**  
Wohnmeile HH-Halstenbek  
Gärtnerstraße 133-137 • 25469 Halstenbek  
Tel.: 04101/499-0 • info@moebel-schulenburg.de  
Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 10-20 Uhr

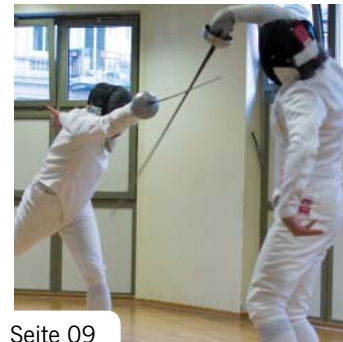
**Möbel Schulenburg Vertriebs GmbH**  
ehemals Möbelpark Sachsenwald  
Immenberg 1 • 21465 Wentorf bei HH  
Tel.: 040/720 003 - 0 • info-wentorf@moebel-schulenburg.de  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10-19 Uhr, Sa. 9-19 Uhr



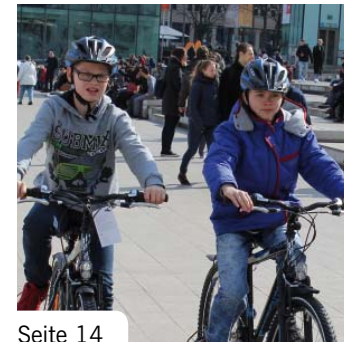
# SCHULENBURG

Wohn Dich glücklich!

\*Gültig bei Neukauf von Möbeln bis zum 30.06.2016. Ausgenommen im Prospekt beworbene Artikel einzusehen unter www.moebel-schulenburg.de. Pro Artikel kann jeweils nur ein Rabatt bzw. nur eine Reduzierung in Anspruch genommen werden. Alles Abholpreise.



Seite 09



Seite 14



Seite 22



Titel

## MITMACHEN

Wer interessante Artikel aus dem Betriebssport in Hamburg und/oder Fotos (in hoher Auflösung als jpg-Datei separat und nicht in Word-Text eingebaut) liefern kann, sende diese bitte an: [info@bsv-hamburg.de](mailto:info@bsv-hamburg.de)

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist: **22. Juli 2016**

Änderungen behält sich die Redaktion vor.

## FOTOS

In dieser Ausgabe wirkten u.a. mit:  
B2Run (Titel)  
Ingo Aurin (Seite 4 und Seite 6)  
Lotto (Seite 7)  
Florian Günther (Seite 8)  
Alina Kaltenberg (Seite 11)  
Liane Finnern (Seite 16)  
Jürgen Gerhard (Seite 17)  
B2Run (Seite 18)  
Bernd Orłowski (Seite 20 und 21)  
Kay Windscheid (Seite 26)  
Jürgen Beyer (Seite 28)

## IMPRESSUM

**Sport im Betrieb**  
Offizielles Organ des Betriebssportverbandes Hamburg e.V.  
**Herausgeber:**  
Betriebssportverband Hamburg e.V.  
**Präsident:** Bernd Meyer  
**Vizepräsident:** Erwin Rixen

**Schriftleitung & Redaktion:**  
Ulrich Lengwenat-Hahnemann

**Geschäftsstelle:**  
Betriebssportzentrum  
„Claus-Günther Bauermeister“  
Wendenstraße 120, 20537 HH  
Telefon: 040-23 37 77/78  
Telefax: 040-23 37 11  
info@bsv-hamburg.de  
www.bsv-hamburg.de

**Bankverbindung:**  
Deutsche Bank  
IBAN DE05 2007 0000 0016 0960 00  
BIC DEUTDE33XXX

**Redaktion & Anzeigenkoordination:**  
BSV Hamburg e.V.  
Ulrich Lengwenat-Hahnemann  
Wendenstraße 120, 20537 HH  
Telefon: 040-23 37 77/78

**Gestaltung:**  
Jana Backhaus  
Kreisstraße 15, 22607 HH  
backhaus@janer-project.de

**Druck & Verarbeitung:**  
Simplify Medienproduktion GmbH  
Schottweg 1 | Graumannshof  
22087 Hamburg  
Telefon: 040/66 907 80 - 0  
klaritsch@simplify-medienproduktion.de

Bei der Veröffentlichung von Zuschriften, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, übernimmt die Schriftleitung lediglich pressegesetzliche Verantwortung.

## AKTUELL

<b>Verbandstag</b> Das Wichtigste im Überblick	04
<b>Ehrung</b> Silberne Ehrennadel für Birgit Barta Einmal Gold und dreimal Silber ... 90 Jahre und immer noch aktiv	05
<b>Steckbrief</b> Ulli Krastev	05
<b>Ehrung</b> Sportler des Jahres 2015: Ralf Härle Sportlerin des Jahres 2015: Marion Hahn Mixed-Mannschaft des Jahres 2015: BSG Stadtwerke Norderstedt	06
<b>Neu</b> Betriebssport bei LOTTO Hamburg	07
<b>Fechten</b> Ausprobieren, Erfahren und Spaß beim Kämpfen	08
<b>Flüchtlingskurs</b> Sprechen mit Händen und Füßen	09
<b>Studie</b> Betriebssport als Werkzeug der Betrieblichen Gesundheitsförderung	10
<b>Chor</b> 25 Jahre Chorsingen im BSV	10

## SPORTLICH

<b>Charity-Tour</b> Fahrradhelden Hamburg tun Gutes	14
<b>Bowling</b> 10. Deutsche Betriebssportmeisterschaft	14
<b>Stand-Up-Paddling</b> Die ELBGÄNGER gehen wieder auf's Wasser	15
<b>Tischtennis</b> Tischtennis-Mixed-Turnier Hamburger Einzelmeisterschaften 2016	16
<b>B2Run</b> Berlin, Berlin ... Der BSV Hamburg fährt nach Berlin!	18
<b>Kegeln</b> Einzelmeisterschaft 2015/2016	18
<b>Leichtathletik</b> 51. Philips-Waldlauf 41. BSV-Marathon-Meisterschaften	20
<b>Faustball</b> Der Faustballsport lebt!	22
<b>Triathlon</b> Kick-off in die Saison 2016	25

## GESUND

<b>Barmer Workshop</b> Neues Präventionsgesetz	26
<b>Gesundheitstag</b> 12. Gesundheitstag der Hamburger Wirtschaft	26
<b>Initiative 50Plus</b> Die Stimme der Generation 50Plus	28
<b>Tagung</b> 3. DBSV-Symposium für Gesundheitsförderung	28
<b>Ausflugstipp</b> Barfußpark Lüneburger Heide in Egestorf	30
<b>Autonom Health</b> Power(n) wie Profis!	31
<b>Fürstenberg Institut</b> Beratung statt Krankenschein	32

## INFORMATIV

<b>Recht</b>	33
<b>Veranstaltungskalender</b>	34
<b>Kontakte auf einen Blick</b>	35

## Verbandstag 2016 – Das Wichtigste auf einen Blick



**VERBANDSTAG** Um Ihnen einen ersten Überblick über die im Rahmen des Verbandstags des BSV Hamburg e.V. am 19.04.2016 getroffenen Entscheidungen – sowohl aus geschäftlicher als auch aus sportlicher Sicht – zu geben, haben wir die wichtigsten Punkte zusammengefasst:

Zur **Sportlerin des Jahres 2015** wurde **Marion Hahn** (BSG Siemens, Triathlon) gewählt. Der Höhepunkt ihrer Triathlonkarriere mündete in der Teilnahme am Ironman Hawaii, den sie mit dem Sieg in ihrer Altersklasse krönte.

Als **Sportler des Jahres 2015** nahm **Ralf Härle** (BSG Siemens, Leichtathletik) den Pokal in Empfang. Bei den BSV-Läufen (z.B. Wintercross-Serie, Sommercup und Meisterschaften) dominiert

Ralf Härle die Strecken von 10 km bis 42,195 km.

Über die Ehrung zur **Mixed-Mannschaft des Jahres 2015** freute sich die Mannschaft der **Stadtwerke Norderstedt** (Sportschießen). Als mehrmaliger Meister bei den Rundenwettkämpfen und den Pokalmeisterschaften besticht die Mixed-Mannschaft auch durch unermüdliches Engagement bei der Nachwuchsförderung im Sportschützenbereich.

**Satzungsänderung § 14 Präsidium Abs. 1:**

Die Bezeichnung unter e) „Referent für Sonderaufgaben“ entfällt. Dafür wird bei e) folgende Bezeichnung eingefügt „Referent für Gesundheit im Betrieb“. Gleichzeitig wird Abs. 3 entsprechend angepasst.

In dem Präsidiumsbericht für das Geschäftsjahr 2015 geht Bernd Meyer auf die Mitgliederentwicklung (Altersgruppen und Sportarten, Spielerpass-Statistik und 20 größten BSGen) ein. Ferner wirft er einen Blick auf sportliche sowie andere Highlights des Jahres 2015 und unterstreicht die Bedeutung des Gesundheitssports. Den Abschluss des Berichts bildet eine kurze Zusammenfassung der Finanzsituation mit einem Jahresüberschuss von 1.687,73 Euro (Vorjahr: 1.399,55 Euro).

Das gesamte bis zum Verbandstag 2016 amtierende Präsidium wird entlastet.

Die Haushaltsvoranschläge für die Geschäftsjahre 2016 und 2017 werden verabschiedet.

Da die Amtszeiten einiger Präsidiumsmitglieder mit dem Verbandstag 2016 satzungsgemäß endeten, musste dieses bestätigt bzw. neu gewählt werden. Das Präsidium setzt sich wie folgt zusammen: Bernd Meyer (Präsident), Detlev Smarsly (Sportreferent (g)), Gerhard Landmesser (Referent für Rechtsangelegenheiten), Liane Finnern (Referentin für Öffentlichkeitsarbeit). Ulli Krastev (Sportreferent (ii)) wurde aufgrund des Rücktritts von Thorsten Strube nachgewählt. Die Position des Sportreferenten für Gesundheit im Betrieb bleibt zunächst unbesetzt.

Der Berufungsausschuss sowie die Kassenprüfer und Ersatzkassenprüfer werden bestätigt.

(Redaktion)



Neues Präsidium (v.l.n.r.): Gerhard Landmesser, Erwin Rixen, Bernd Meyer, Helga Fülischer, Klaus Wabner, Liane Finnern, Ulrich Lengwenat-Hahnemann und Ulli Krastev. Es fehlt Detlev Smarsly

## Silberne Ehrennadel für Birgit Barta

**EHRUNG** Im Rahmen der jährlichen Hauptversammlung der Sportgemeinschaft Commerzbank Hamburg am 29.02.2016 erhielt Birgit Barta die Silberne Ehrennadel des BSV Hamburg e.V. In der Sportgeschäftsstelle der SG Commerzbank (vormals Dresdner Bank) ist Birgit Barta bereits seit 2004 für ca. 33 verschiedene Sparten stets eine freundliche und hilfsbereite

Ansprechpartnerin. Hier setzt sie sich für die überaus vielfältigen Belange des Betriebssport ein. Ihr Know-how fließt inner-

halb Hamburgs und deutschlandweit in die verschiedenen Ausschüsse ein, in denen sie ebenso unermüdlich aktiv ist. 2012 wurde Birgit Barta dann als 1. Vorsitzende der SG Commerzbank gewählt. Dieses Amt bekleidet sie nunmehr seit vier Jahren. (Redaktion)



Birgit Barta mit Detlev Smarsly (links) und Rudi Endress (rechts)

## Einmal Gold und dreimal Silber ...

**EHRUNG** ... das ist das Ergebnis für ehrwürdige Segler anlässlich der Spartenleiterversammlung am 17.02.2016.

Die Goldene Ehrennadel ging an Klaus-Peter Marquardt (Segelgemeinschaft Hanse HVB). „Mäggie“, wie Klaus-Peter Marquardt in der Seglerszene auch genannt wird, vertritt gemeinsam mit seiner Frau seit vielen Jahren die Segelgemeinschaft Hanse HVB, wobei er stets auch die Belange des BSV Hamburg e.V. nicht aus den Augen verloren hat. Diese Auszeichnung hat das Seglerurgestein verdient!

Die erste Silberne Ehrennadel wurde an diesem Abend an Bernd Müller (IBM Klub) verliehen. Bernd Müller erhielt diese Auszeichnung aufgrund seiner langen und erfolgreichen ehrenamtlichen Tätigkeit als Spartenleiter Segeln bei IBM. Ebenso hat sich Bernd Müller um die Belange des BSV verdient gemacht.

Die zweite Silberne Ehrennadel konnte sich Werner Scholz (Lufthansa SV) ans Revers stecken lassen. Werner Scholz ist seit vielen Jahren als Spartenvorstand beim LSV am Ruder. Er überzeugt durch seine Zielstrebigkeit und seine Durch-

setzungsfähigkeit. Diese Eigenschaften wusste er zu Gunsten der Segler im LSV zu nutzen. Gleichzeitig verlieh er den LSV-Seglern zu einem gestiegenen Ansehen innerhalb des Betriebssports und in der breiten Öffentlichkeit.

Mit der letzten Silberne Ehrennadel, die an diesem Abend würdig verliehen wurde, wurde Holger Harenberg (Signal Iduna) ausgezeichnet. Seine Amtszeit wurde durch seine kämpferische Art, sich für Segler, den Betriebssport und insbesondere für Signal Iduna einzusetzen, geprägt.

(Redaktion)

## 90 Jahre und immer noch aktiv

**GEBURTSTAG** Am 23. April 2016 feierte unser Mitglied des Ehrenrates, Hans-Günther Vielhauer, seinen 90. Geburtstag.

Als langjähriger Vorsitzender der BSG NDR übernahm Hans-Günther Vielhauer 1992 das Amt des Schrift- und Presse-

warts beim BSV Hamburg. 2004 wechselte er dann vom Präsidium in den Ehrenrat. Hier steht er dem BSV Hamburg bis heute ehrenamtlich mit Rat und Tat zur Seite. Wir wünschen ihm weiterhin beste Gesundheit und viel Freude im Kreise seiner Kollegen des Ehrenrats am BSV.

(Liane Finnern)



Alfred Christoffers, Geburtstagskind Hans-Günther Vielhauer, Bernd Meyer und Ingo Aurin (v.l.n.r.)

## Ulli Krastev

Neuer Sportreferent im Betriebssportverband Hamburg

**STECKBRIEF**

**Mein Name:** Ulli Krastev

**Mein Alter:** 47 Jahre

**Mein Wohnort:** Hamburg

**Meine Augenfarbe:** Blaugrau

**Position:** Sportreferent

**Betrieb:** Bacardi GmbH

**Mein Sternzeichen:** Jungfrau

**Mag:** Sport (für alles, außer Bodenturnen zuhaben)

**Essen:** Pellkartoffeln, Weißkäse und Leinöl!

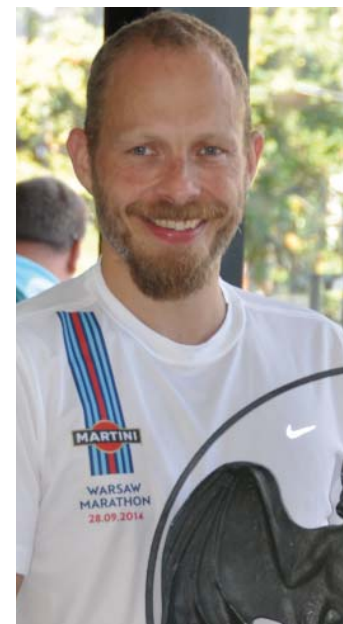
**Getränk:** Bananensaftschorle

**Fitnessstudio:** Mit dem Rad auf Hamburgs Straßen

**Vor dem BSV:** Das ist schon so lange her

**Hoffnung:** Das Sport verbindet

**Mail:** ukrastev@hamburgiade.de





## Sportler des Jahres 2015: Ralf Härle

**EHRUNG ]** Zum Sportler des Jahres 2015 wurde Ralf Härle (BSG Siemens) geehrt. Seit vielen Jahren beherrscht Ralf Härle die Lauf-Veranstaltungen des BSV Hamburg. Da macht er auch keinen Unter-



schied zwischen den kürzeren Strecken von 10 km oder auch über die Marathon-Distanz von 42,195 km. Bereits in den Jahren 2004 und 2005 gelang ihm der Gesamtsieg bei den BSV-Marathonmeisterschaften. Und auch zwölf Jahre später erlief sich Ralf Härle beim HASPA-Marathon in der BSV-Gesamtwertung mit einer Zeit von 2:49:29 Std. einen hervorragenden zweiten Platz. Dieses Leistungsniveau zieht sich wie ein roter Faden durch sein Leichtathletikleben. Wie mag da wohl der Medailenschrank aussehen?

(Liane Finnern)

## Sportlerin des Jahres 2015: Marion Hahn

**EHRUNG ]** Mit Marion Hahn (BSG Siemens) ehrt der Betriebs-sportverband eine Sportlerin, die ihresgleichen sucht. Als Triathletin verdient sie ohnehin allergrößten Respekt, denn diese zunehmend beliebter werdende Sportart setzt sich aus Schwimmen, Radfahren und Laufen zusammen. Deshalb ist der Triathlon-Sport eng mit den Begriffen Ausdauer, Technik und Disziplin verbunden. Neben dem Sieg in der letzten BARCARDI-CUP-Wertung, bei dem die gelaufenen Zeiten über die Sprint- bis zur Langstrecke addiert werden, konnte Marion Hahn sich beim Ironman Frankfurt mit einer Zeit von 14:09:07 Std. für den Iron-



man Hawaii qualifizieren. Beim Ironman Hawaii siegte Marion Hahn in ihrer Altersklasse mit einer hervorragenden Zeit von 15:00:17 Std.

(Liane Finnern)

## Betriebssport bei LOTTO Hamburg

**NEU ]** Seit nun über 60 Jahren gibt es die LOTTO Hamburg GmbH. Rund 100 MitarbeiterInnen sind in der City Nord beschäftigt. Traditionell orientieren sich die Organisation und die Arbeitszeiten – und somit auch die Möglichkeit der gemeinsamen sportlichen Freizeitgestaltung – an den verschiedenen Lotterieziehungszeiten. Betriebssport war deshalb bisher nie richtig ein Thema bei LOTTO Hamburg.

Im Sommer 2015 stellten dann einige sportbegeisterte Mitarbeiter eigeninitiativ auf einer Betriebsversammlung das Angebot des Betriebssportverbandes Hamburg vor, und die KollegInnen meldeten Ihr Interesse für die verschiedenen Sparten an. Das war unser Startschuss!

Dann kam das Organisatorische: Wir haben ausgelotet, wo die größten Chancen für eine funktionierende Teilnahme an Betriebs-sportsparten gegeben wäre. Ende November 2015 waren unsere Vorbereitungen abgeschlossen und Spartenleiter sowie Teilnehmer für die Sparten:

- Tischfußball
- Tischtennis
- Segeln
- Leichtathletik und
- Radsport gefunden.



Detlef Uhl (Herr im blauen Pullover) präsentiert die neue Betriebssportgruppe von LOTTO Hamburg

Leider fehlt es noch an der gesamten notwendigen Sport-Infrastruktur. So suchen unsere Tischtennispieler, mangels eigener im Unternehmen befindlicher Spiel- und Trainingsfläche, nach einer Möglichkeit für den Zusammenschluss in einer Spielgemeinschaft. Auch die Segelsparte sucht nach Boot und Liegeplatz oder nach der Möglichkeit, eine andere BSG aufzufüllen. Über Angebote und Kontaktanfragen würden wir uns an dieser Stelle sehr freuen. In den Sparten Leichtathletik und Radsport werden wir in diesem Sommer verstärkt einsteigen und hoffentlich weiteres Interesse im

Betrieb wecken. Rückfragen von einigen KollegInnen sind schon da und so hoffen wir, mit gutem

Beispiel voran, in Zukunft weiter zu wachsen.

(Detlef Uhl)

## Mixed-Mannschaft des Jahres 2015: BSG Stadtwerke Norderstedt

**EHRUNG ]** Die Sportschützen der BSG Stadtwerke Norderstedt bestechen nicht nur durch Leistungen am Schießstand, sondern dadurch, dass sie den gegenwärtigen Trend des alternden Schützenwesens durchbrechen. Das

Luftgewehr-Team kann immer wieder junge Sportschützen für ihren Sport begeistern und verjüngt sich zusehends. Aber auch durch sportliche Leistungen kann die BSG Stadtwerke Norderstedt mit der Luftgewehrmannschaft

überzeugen. Bereits seit einigen Jahren können sie bei den Rundenwettkämpfen und den Pokalschießen die Meisterschaften auf hervorragende Leistungen zurückblicken. Diese Kontinuität spiegelt sich ebenfalls

bei den Teilnahmen an den Europäischen Betriebssportspiele wider. Seit 2007 belegten die Sportschützen regelmäßig erste und zweite Plätze bei den Mannschaftswertungen.

(Liane Finnern)



LOTTO Hamburg begeistert sich für Tischfußball

**Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.**  
Sparte Volleyball

**Beachvolleyball-Saison 2016**

**Sommerzeit heißt Beachzeit**  
Der LSV bietet mit seinen zwei Beachvolleyball-Feldern die perfekte Möglichkeit die Sommerzeit aktiv zu nutzen...

Wie: 

- Einzelbuchung (reserviert oder spontan)
- Eventbuchung (Stunden- oder Tagesevents)
- Saisonbuchung

Wann: Montag - Sonntag, 8:00 - 21:00 Uhr

Wo: LSV Sportanlage, Borsteler Chaussee 330

Weitere Informationen zu Konditionen und freien Zeiten in der LSV Geschäftsstelle unter

☎ 040 5070 2919    ✉ hamlsv@lht.dlh.de  
🌐 [www.lsv-ham.de/beachvolleyball.html](http://www.lsv-ham.de/beachvolleyball.html)

## Faszination Fechten: Ausprobieren, Erfahren und Spaß beim Kämpfen



**FECHTEN** „Treffen, ohne getroffen zu werden“, das ist seit jeher das Motto der FechterInnen. Zum ersten Mal konnten sich Betriebs-sportlerInnen in der Sport-Fechtschule Günther zu einem Schnuppertraining einfinden, um die Klängen zu kreuzen. Die erste Teilnehmerin wollte direkt in den Trainingsraum gehen, um die „Atmosphäre“ zu erforschen. Leider ist der moderne Sportraum nicht mehr zu vergleichen mit den Fechtböden des Mittelalters, als mit Schwert, Dussack und Rapier die Fechtkunst gelehrt wurde. Aber die Übungsstoßkissen an der Wand, die Fechtmasken sowie Degen und Florette erinnern ein wenig an die Fechtsäle und Fechtböden des 16. Jahrhunderts.

Eine kurze historische Einführung in die Fechtgeschichte muss genügen, um die Teilnehmer nach ihrer Motivation für die Schnupperstunde und ihren Vorkenntnissen zu fragen. „Ich möchte etwas Neues ausprobieren.“ „Bei Olympia hat mir das Fechten mit seiner Schnelligkeit und Eleganz imponiert.“ Ich möchte eine Kampfsportart ausprobieren, bei der ich mich nur auf mich selbst verlassen kann und muss!“ Aus Trainersicht sind das gute Argumente für das Fechten und als die Musketier-Filme erwähnt werden, müssen die TeilnehmerInnen leider enttäuscht werden, da der Kronleuchter nicht zum Absturz gebracht wird und auch die berühmten Duelle auf den Balustraden den Schauspiel-fechterInnen überlassen werden müssen. Das Sportfechten lebt

von der Präzision des Treffens, der Improvisation und dem Überraschungsmoment zum richtigen Zeitpunkt.

Mit diesen Hintergrundinformationen geht es in die Fechtpraxis: Beim Kämpfen Gegeneinander mit ungefährlichen Schaumstoffwaffen erkennt man die unterschiedlichen Temperamente der TeilnehmerInnen. „Angriff ist die beste Verteidigung“ heißt es beim Fechten. Mit viel Spaß duellieren sich die angehenden Musketiere. Die erste Anstrengung ist zu sehen und es ist Zeit zu erläutern, was die Fechter gemacht haben: Angriff, Parade, Riposte, Klingeparade, Körperparade und wildes Fechten – so viele Varianten: Nicht umsonst heißt es, dass das Fechten den Körper und den Geist schult.

Der ernstere Teil der Stunde beginnt und das Erlernen der fechterischen Beinarbeit und die richtige Waffenhaltung werden geübt. Eine leichte Hemmschwelle tritt bei den Stoßübungen auf ein spezielles Kissen auf: „Soll ich wirklich zustoßen? Kann auch nichts passieren?“ Bei dem Tipp, nun nicht gleich durch die Wand zu stoßen und vorsichtig und langsam zu beginnen, wächst das Vertrauen in die Klingearbeit. Die ersten Stöße gegen den Trainer sind nochmals bei einigen mit einer psychologischen Hemmschwelle verbunden, aber auch die wird von allen überwunden.

„Ich habe 17 Jahre keinen Sport mehr gemacht und jetzt habe ich etwas richtig anstrengendes und neues ausprobiert“ meint einer der Teilnehmer zum Abschluss. Im Abschlussgespräch zeigt sich, dass der Fechtsport viele Facetten hat: Das Üben miteinander, das Kämpfen auf der Planche gegeneinander, die Schulung der Körperwahrnehmung und der Reaktion, die anstrengende Beinarbeit und natürlich der Spaß beim Freifechten. Bei einigen ist der Funke übersprungen und es heißt bald wieder: En garde – pret-allez!

(Florian Günther)

**Florian Günther**  
Diplomsportlehrer DSHS Köln /  
Fechttrainer  
Fechtkurse, Privatstunden in  
Einzelunterricht, Fechten als  
Event für Firmen, Geburtstage  
und Junggesellenabschiede  
Sport-Fechtschule Günther  
Kleiner Schäferkamp 26  
20357 Hamburg  
(U-Bahn Schlump)  
E-Mail:  
Sport-fechtschuleguntner@  
web.de  
Tel: 040 / 44 89 89  
www.fechtteam.de



Kreuzende  
Klingen beim  
Fechtseminar

## Sprechen mit Händen und Füßen

**FLÜCHTLINGSKURS** ] Als ich gebeten wurde, einen Artikel über das Flüchtlingstanzangebot zu schreiben, habe ich mich gefreut. Mir ist es eine Freude, mit Unterstützung vom BSV Hamburg, unterschiedlichen Firmen und BIN e.V., ein Angebot für Flüchtlingsfrauen anzubieten.

Seit Anfang des Jahres treffen sich unter meiner Leitung eine Gruppe von bis zu 18 Frauen aus der nahen Erstaufnahmestelle, um sich zu bewegen, zu tanzen, zu Lachen und die deutsche Sprache zu lernen.

Ich bin von Beruf Tanzpsychotherapeutin und habe im Laufe meiner Berufstätigkeit meinen Schwerpunkt auf die Arbeit mit Migranten und Flüchtlingen gelegt, dazu gehört auch die Begleitung von traumatisierten Menschen.

Wenn ich an die Frauen aus der Erstaufnahmestelle denke, fällt mir der Satz eines aus Sarajevo geflüchteten Schriftstellers ein: „Exil ist kein Ort, sondern ein Zustand“. Wie sieht dieser Zustand für die Frauen aus, und was bedeutet das für das Angebot? Die Frauen sind aus Kriegsgebieten in Syrien,

Afghanistan, Iran, Irak und Kurdistan nach Deutschland geflüchtet. Sie sind in Hamburg in der Wendenstraße in einer Turnhalle zusammen mit vielen anderen Menschen angekommen.

Eine Intimsphäre gibt es unter diesen Bedingungen nicht. Es ist ungewiss wie es für sie und ihre Familien weitergeht. Eigentlich ist fast alles was das Leben ausmacht für sie ungewiss.

Die gemeinsame Zeit im Angebot ist jedes Mal anders, weil die Gruppe und die Lebensbedingungen der Frauen sich immer wieder verändern. Viele existenzielle Dinge stehen im Vordergrund und müssen erst geregelt sein, bevor sich die Frauen auf den Weg machen können. Zum Beispiel muss erst die kranke Mutter zum Arzt begleitet werden oder der Aufenthaltsstatus geklärt werden.

Meine Aufgabe besteht darin, einen sicheren Ort zu schaffen, an dem sich die Frauen aufgehoben und angenommen fühlen.



**Antje Hoppe**  
Tanzpsychotherapeutin  
Mail: antje@concha.de

Aus einem Gefühl der Sicherheit können sie sich der Bewegung, dem Tanz und dem Lernen der deutschen Sprache öffnen und Kontakte knüpfen. Wir beginnen das Angebot in Kreisform und fangen erst einmal damit an ganz bewusst auf den Füßen anzukommen, auf dem Boden. Die Körperwahrnehmung ist ein wichtiger Teil des Kurses, alles Weitere baut darauf auf. Wir beginnen damit uns zu recken, zu strecken, zu gähnen, anzukommen. Wir begrüßen unseren Körper und sind gut zu ihm. Der Körper ist das, was die Frauen aus der verlorenen Heimat mitgebracht haben, der ihnen zur Verfügung steht, bei allen Aufgaben die im Exil zu bewerkstelligen sind.

Während der Übungen fließt die deutsche Sprache ganz selbstverständlich mit ein. Die Frauen freuen sich neue Wörter zu benutzen. Sie sind stolz darauf gestellte Aufgaben zu verstehen und umzusetzen. Es entstehen viele Sprachanlässe im gegenseitigen Tun. Und es gibt viele Anlässe über Missverständnisse zu lachen und daraus zu lernen. Einen weiteren Teil des Angebots verbringen wir mit Tanz. Musik und Tanz sind ein wunderbares Medium, um mit sich

und den anderen in Kontakt zu kommen. Der Tanz ist unsere Körpersprache.

Ich nutze sehr unterschiedliche Musik, sowohl Musik aus dem arabischen Raum, aber auch westeuropäische Popmusik oder Klassik. Ich erinnere mich gerne an einen Tanz der Hände zu Beethovens Mondscheinsonate. Im Tanz können die Frauen Gefühle ausdrücken, die schwer in Worte zu fassen sind. Kulturelle Prägung kann sich ausdrücken und erfährt Respekt und Achtsamkeit.

Der letzte Teil des Angebots ist der Entspannung gewidmet. Die Frauen werden durch unterschiedliche Übungen vertraut gemacht mit dem heilsamen Rhythmus von Ein-, -und Ausatmung. Bei den Atemübungen können wir in unterschiedliche Körperbereiche. Dabei gibt es wieder viel Gelegenheit für befreiendes Gelächter. Das Angebot schließt damit ab, dass wir uns in Kreisform an den Händen fassen, und die Arme im Takt von 1,2,3 in die Luft schwingen lassen. Bei drei lösen sich die Hände in der Luft, und frischer Lebensmut steigt in den Himmel.

(Antje Hoppe)



Der Tanz ist unsere Körpersprache, tanzen verbindet ...

## Studie zum Betriebssport als Werkzeug der Betrieblichen Gesundheitsförderung

**STUDIE 1** Deutsche Personalverantwortliche kommen branchenübergreifend in den letzten Jahren zunehmend nicht umhin, sich mit dem Begriff der Betrieblichen Gesundheitsförderung (kurz BGF) auseinanderzusetzen. Die Effekte der demografischen Zange, die sich in einem rapiden zahlenmäßigen Abfall der Erwerbstätigen bis 30 Jahre und einem gleichzeitigen starken Anstieg der Erwerbstätigen über 50 Jahre manifestiert, zwingen Unternehmen früher oder später zu einem Umdenken hinsichtlich der Gesundheit und Leistungserhaltung ihrer Mitarbeiter. Die bisher traditionelle Sichtweise, dass ein Mitarbeiter bei Gesundheitsfragen in seiner Freizeit einen Hausarzt konsultieren sollte, muss dank sich stetig ändernder gesetzlicher und demografischer Umstände immer häufiger auf Seiten der Arbeitgeber überdacht werden. Die Arbeitssicherheit, der Arbeitsschutz und die Arbeitsmedizin stellen heutzutage immer stärker den Arbeitnehmer und seinen Anspruch auf einen gesundheitsgerechten Arbeitsplatz in den Mittelpunkt und somit auch den Erhalt seiner Produktivität bis ins hohe Alter. Letzteres stellt für viele Unternehmen, auch vor dem Hintergrund des stetig ansteigenden, demografisch bedingten Fachkräftemangels, einen ökonomisch bedingten Grund dafür dar, eine betriebliche Gesundheitsförderung in ein übergeordnetes Gesundheitsmanagement zu integrieren.

Spätestens hier wird dann eine zielgerichtete Maßnahmensteuerung erforderlich: welche Risikoprofile und Belastungen liegen vor, mit welchen gesundheitlichen Maßnahmen bzw. welchen Modulen des Gesundheitsmanagements (Optimierung von Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie der Stressbewäl-

tigung) kann gegen diese ange- arbeitet werden und tritt nach einem festgelegten Intervall die erwünschte und idealerweise messbare gesundheitliche und wirtschaftliche Besserung ein? Zu diesem Zeitpunkt richten Arbeitgeber meist ihren Blick auf den rasant wachsenden Markt der Gesundheitsdienstleister oder treten für eine systematische Herangehensweise an die Krankenkassen heran, welche sich in den vergangenen Jahren ebenfalls zu einem wertvollen Partner in den Themen BGF und BGM entwickelt haben. Dieser Blick nach außen erscheint bei Firmen, in denen das fachliche Know-how nur unzureichend vorhanden ist, nur logisch. Aber die dadurch entstehenden Kosten stellen besonders für den Mittelstand, welcher über 99 % aller deutschen Unternehmen ausmacht, eine meist schwer überwindbare Hürde dar.

Dies sollte den Blick auf bereits vorhandene organisatorische Strukturen und deren Know-how nahelegen: den organisierten Betriebssport, der ausgezeichnete Partner sein könnte, z.B. gesundheitlich ausgerichtete Bewegungsprogramme im Betrieb anzubieten, aber auch Kurse zur Stressbewältigung und der Ernährungsoptimierung.

Aber wo steht in diesem Findungsprozess der heutige Betriebssport als bereits etabliertes Sportorgan? Mit dieser und weiteren Fragen befasst sich seit Ende 2014 mit Unterstützung des Deutschen und Hamburger Betriebsportverbandes eine im Institut für Sport- und Bewegungsmedizin (ISB) der Universität Hamburg durchgeführte Studie. Mithilfe einer deutschlandweiten Online-Umfrage soll erhoben werden, in welcher Ausprägung Betriebssport derzeit im



Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann und Mathew Medjeral (v.l.)

deutschen Mittelstand praktiziert wird, wie sehr er dort bereits als integrierter Bestandteil der BGF verstanden wird und welche potenziellen unternehmerischen, personellen und gesundheitlichen Vorteile derzeit durch einen in ein BGF integrierten Betriebssport wahrgenommen werden. Die Erkenntnisse aus der Studie, welche derzeit noch unter <http://www.onlineumfragen.com/login.cfm?umfrage=64567&usq=DBSV> erreichbar ist, werden im Rahmen des Fachkongresses des BSV Hamburg e.V. am 5. Oktober 2016 durch ihren Autor Mathew Medjeral vorgestellt werden.

Das ISB selbst hat sich in den vergangenen Jahren über seine universitären Schwerpunkte hinaus unter der Leitung von Prof. Dr. Braumann zu einem erfolgreichen kommerziellen Dienstleister im Gesundheitssektor entwickelt. Hierbei ist es nicht nur spezialisiert auf großvolumige medizinische Mitarbeiter-Checkups von 50 bis 2.000 Personen in Form von „Gesundheitsstraßen“, sondern auch auf die Risikoprofilbestimmung, Bedarfsermittlung, Prozessoptimierung und Beratung von Geschäftsleitungen hinsichtlich der Einführung von maßgeschneiderten BGF- und BGM-Maßnahmen.

(Prof. Braumann)

## 25 Jahre Chorsingen im BSV

**CHOR 1** In der gut gefüllten kleinen Laeiszhalle waren am 20. April 2016 neun Chöre angetreten, um das Publikum zum 25. Mal mit Chorgesang zu erfreuen. Nach der Begrüßung der Anwesenden und einiger Ehrengäste blickte Herr Lengwenat-Hahnemann (Geschäftsführer des BSV Hamburg) kurz in die Vergangenheit. In den letzten 25 Jahren nahmen verschiedene Chöre an dem jährlichen Chorkonzert teil. Vier Chöre sind allerdings besonders hervorzuheben, sind sie doch bei allen Veranstaltungen dabei gewesen:

Der Holstenchor Hopfen und Malz, Ergo Cantamus (ex Hamburg Mannheimer), die Damen und Herren der Hamburger Hochbahn sowie der Lufthansa. Seit 1992 findet diese Veranstaltung in der kleinen Laeiszhalle statt. Nur mit tatkräftiger Unterstützung einiger Chormitglieder steht das passende Equipment auf der Bühne.

Danke an alle Helfer und an Peter Otto, der auf seine unnachahmliche Art durch das Programm führt und auch hinter der Bühne die Fäden in der Hand hält.

Die Jubiläumsveranstaltung wurde mit „Freude schöner Götterfunken“ eröffnet, das von allen Aktiven gemeinsam angestimmt wurde. Der Holstenchor „Hopfen & Malz“ unter Leitung von Carsten Creutzburg schloss mit den Liedern „The Rose“ und „Reich mir Deine Hand“ an. Die rund 50 Sängerinnen und Sänger in

den traditionellen grün-schwarzen Westen überraschten mit einer pfiffigen Version des venezianischen Gondelliedes aus Hoffmans Erzählungen. Zu den sanften Klängen der „Barcarole“ besangen sie das schöne Hamburg und zauberten damit so manchem Zuhörer ein Lächeln ins Gesicht. Mit dem bekannten Schlager aus den 50er Jahren, den „Tulpen aus Amsterdam“, verführten sie das Publikum zum Mitsummen und Mitsingen. Der noch junge Betriebschor TKantate der Techniker Krankenkasse sorgte mit Musical-Stücken für Klang und große Gefühle. Mit „Another op'ning, another show“ aus Kiss me Kate von Cole Porter startete der Set. Danach drehte sich alles um die Liebe: „Mamma mia“ aus dem gleichnamigen Musical, „Liebe stirbt nie“ aus dem zweiten Teil des Phantom der Oper sowie den „Seasons of love - 525.600 Minuten“ aus dem Musical Rent.

Mit bekannten Klängen aus fernen Ländern eröffnete der gemischte Chor der Hamburger Hochbahn AG sein Repertoire. Abwechslungsreiche Melodien von „Der Löwe schläft heut Nacht“ über Klassik und Chanson folgten bis der Chor sich dann am Ende mit „Von guten Mächten“ und einem wunderbaren Finale verabschiedete. Der Frauenchor musica e.V., ebenfalls unter der Leitung von Patrick Scharnewski, entführte das Publikum zunächst in die Welt von ABBA und begann sein Programm mit „I have a dream“. Bevor sie schwungvoll mit dem Hamburg-Lied à la „Schuld war

nur der Bossanova“ das Ende ihres Auftritts zelebrierten, erfreuten sie mit Liedern bzw. Text von Daniel Frederici und James Krüss. Nach der Pause begeisterte der Chor Cantonal der Schmuckfabrik Petra Kupfer das Publikum mit internationalen Liedern und nahm es mit auf eine Zeitreise. Diese eher weniger bekannten Stücke wurden von dem fast paritätisch aus Sängerinnen und Sängern besetzten

Chor auswendig und à cappella in verschiedenen Fremdsprachen vorgetragen. Nicht zuletzt durch die abwechslungsreichen Solo-Passagen ließ das Publikum sich gern von einem überzeugenden Debüt des Chores Cantonal beim BSV-Chorkonzert mitreißen. ERGO cantamus entführte die Zuhörer nach Schweden - die Sängerinnen und Sänger lockerten diese zeitgenössische Komposition mit einer

sportlichen Einlage auf, es waren an bestimmten Stellen angelegte Kniebeugen eingebaut. Das einzige plattdeutsche Lied des Konzerts wurde auch von diesem Chor vorgetragen. Das breite Spektrum des Chorrepertoires zeigt die Auswahl der fünf vorgetragenen Stücke. Der Chor verabschiedete sich mit dem Rhythm of Life und verließ mit großem Beifall die Bühne der kleinen Laeiszhalle. BankNoten – der Chor der HypoVereinsbank unter der Leitung von Olaf Generotzky - zogen mit nur elf Stimmen (acht Frauen & drei Männern) das Publikum dieses Jubiläumskonzertes in seinen Bann. Mit ausgewählten Stücken wie Mendelssohns erstem Frühlingstag, dem Irish Blessing und Lullybye (Billy Joel) überzeugten die Sängerinnen und Sänger mit vertrautem hohem Niveau und guter stimmlicher Performance. Die nachfolgenden zehn Sängerinnen und Sänger spannten einen Bogen von Franz Schubert bis zu Nina Hagen, die einen Farbfilm vergessen hatte. Axel Schaffran, der Chorleiter und Arrangeur der Stücke, führte mit launigen Worten durch das Programm. Wenn zehn Menschen sechsstimmig singen, ist hohe Musikalität und Können angesagt. Das zeigte der Chor am deutschen Elektronen-Synchrotron Hamburg (DESY). Der Chor des Lufthansa SV erfreute die Zuhörer mit einem Medley aus Gasenhauern der 1930er Jahre. Der schöne Sigismund, Elisabeths Beine, das Knie vom Hans, August's Haare und das Fräulein Helene im Bade hatten sich musikalisch versammelt. Es machte Spaß zuzuhören. Als Abschluss sangen alle Anwesenden „In Hamburg sagt man Tschüss“. Es war wieder einmal eine interessante Mischung von Sängerinnen und Sängern und deren Darbietungen. Tschüss, bis zum nächsten Jahr und zu einem weiteren Konzert des BSV.

(TKantate)



BankNoten Chor der Hypo-Vereinsbank



TKantate



Cantonal Schmuckmanufaktur Petra Kupfer



Brauereichor Hopfen und Malz



Chor des Lufthansa-SV

# GESUNDHEIT SICHERN IM BETRIEB

Arbeitsschutz und betriebliches Gesundheitsmanagement haben gemeinsam zum Ziel, die Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern zu erhalten und zu fördern.

Dies gelingt vor allem durch Maßnahmen, bei denen die jeweiligen Anforderungen kombiniert und somit zeit- und kosteneffektiv umgesetzt werden.

Während im **Arbeitsschutz** vieles durch verbindliche Regelwerke definiert wird, gibt es im Bereich der **Gesundheitsförderung** eine große Bandbreite von Möglichkeiten:

Klassische Ansätze wie Fitnesskurse, Rückenschulen oder Betriebssport erscheinen auf den ersten Blick attraktiv, werden jedoch nur von wenigen Mitarbeitern angemessen genutzt.

Typische, den Krankenstand maßgeblich beeinflussende **Risikogruppen** bleiben buchstäblich außen vor.

Vergleichbar ist die Situation bei sogenannten Gesundheitstagen oder **Gesundheits-Checks**:

Beratungen und Untersuchungen sind nur dann zielführend, wenn sie von qualifizierten Fachkräften durchgeführt werden, die Messdaten relevante Aussagen ermöglichen und in der Folge für die Beschäftigten ein klarer Mehrwert greifbar ist.

Einen solchen Ansatz bietet die Bauerfeind AG: Die hochwertigen orthopädischen Produkte des Unternehmens kommen sowohl in der Rehabilitation wie auch in der **Prävention und Mobilisierung** z.B. bei Sportverletzungen zum Einsatz. Bekanntes Beispiel ist der Basketballstar Dirk Nowitzki mit der GenuTrain-Kniebandage.

Im Arbeitsalltag sind **Muskel-Skelettkrankheiten** ebenfalls stark verbreitet und mit 26% Hauptursache für den Krankenstand in Unternehmen.



Dirk Nowitzki, globaler Markenbotschafter für Bauerfeind

Ob Sehnenscheidenentzündung, Maus-/Tennisarm oder chronische Rückenleiden: Die **Aktivbandagen von Bauerfeind** tragen erfolgreich dazu bei, Schmerzen zu lindern und den Beschäftigten wieder ein beschwerdefreies Leben und Arbeiten zu ermöglichen.

Gleiches gilt für Berufe mit anhaltend sitzender oder stehender Tätigkeit, bei der die Venen und oftmals auch die Füße besonders beansprucht sind. Hier sind moderne Kompressionsstrümpfe und Business-taugliche Einlagen ein wirksamer Beitrag zur **Gesunderhaltung**.

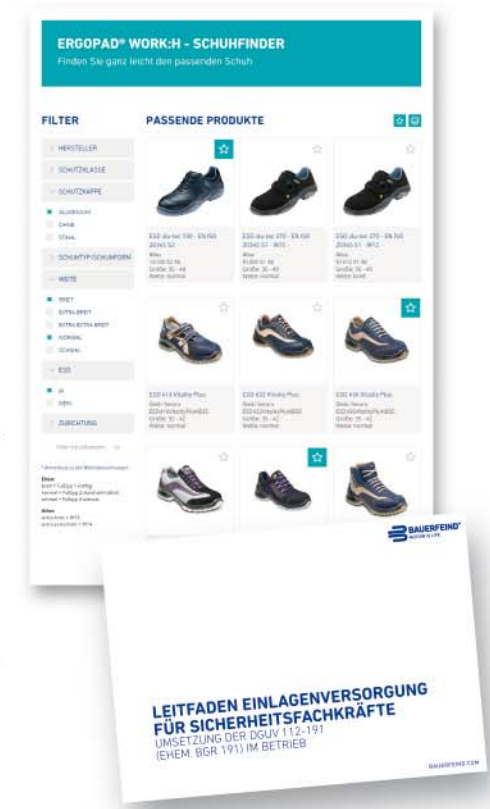
Grundlage der Entscheidung sind Messungen mit medizinisch validen Screening-Verfahren, umgesetzt von Orthopädietechnikern und Therapeuten. Mit **12.000 Messungen** im Jahr besitzen die bundesweit arbeitenden Teams von Bauerfeind ein hohes Maß an Erfahrung und Fachwissen.

Wichtige Erkenntnisse müssen geteilt werden: Daher erhalten die Mitarbeiter neben einem halbstündigen Workshop zu Gesundheitsfragen auch ein persönliches **Gesundheitsprofil** ausgehändigt. Liegt das Einverständnis der Beschäftigten vor, erhält zudem der **Betriebsarzt** eine detaillierte Auswertung zur vertraulichen Prüfung.

Mit der anonymisierten Zusammenfassung nach den Richtlinien einer erweiterten **Gefährdungsbeurteilung** wird schließlich auch der Arbeitgeber in die Lage versetzt, Auffälligkeiten bei den Beschwerdebildern durch geeignete Maßnahmen z.B. im Bereich der Ergonomie oder ergänzender therapeutischer Angebote zu begegnen. Zugleich kommt er damit seinen Sorgfalts- und Dokumentationspflichten nach.

Ein besonderer Service wird Unternehmen geboten, bei denen **Sicherheitsschuhe** vorgeschrieben sind: Haben immer mehr Beschäftigte Bedarf an orthopädischen Einlagen, stellt hier die DGUV 112-191 (ehem. BGR 191) oft vor große Herausforderungen.

Mit ergänzender Dokumentation und kostenfreien Fuß-Sprechstunden in Betrieben erhalten Arbeitsmediziner, Einkäufer und **Sicherheitsfachkräfte** eine wertvolle Unterstützung bei der praktischen Umsetzung.



**Erste Orientierung** bieten dabei der beliebte »Leitfaden zur Einlagenversorgung« sowie der in Kürze erweiterte »Schuhfinder«: Ein Online-Tool, mit dem sich baumustergeprüfte Sicherheitsschuhe verschiedener Hersteller schnell und einfach ermitteln lassen.

[www.bauerfeind.de/schuhfinder](http://www.bauerfeind.de/schuhfinder)  
[www.bauerfeind.de/bgm](http://www.bauerfeind.de/bgm)

BAUERFEIND AG

Gesundheitsmanagement

Orthopädische Services und Beratung

Telefon 01 62 - 1 08 64 38

[bgm@bauerfeind.com](mailto:bgm@bauerfeind.com)



## WORKSHOPS

30-minütige Vortragseinheit zur Sensibilisierung für gesundheitliche Risiken und Vorsorge in Beruf und Freizeit



## DYNAMIK/STATIK

Computergestützte, dynamische Pedometrie zur Ermittlung von Gangbild und Fuß-Fehlstellungen (10 min.)



## RÜCKENANALYSE

Mobilitätstests mit Videoanalyse und Begutachtung von Arm-, Hand-, Knie- und Sprunggelenk (10 min.)



## VENEN-CHECK

Messung der Venenfunktion mit computergestütztem, drahtlosem Infrarot-LRR-System (10 min.)



## AUSWERTUNG

Anonymisierte Zusammenfassung mit Aufzeigen von Auffälligkeiten und geeigneten Folgemaßnahmen



## DOKUMENTATION

Individuelles Gesundheitsprofil und vertrauliche Maßnahmenempfehlung für Betriebsärztin/Betriebsarzt



## ORTHOPÄDISCHE PRODUKTE

Direkte Bereitstellung von Aktivbandagen, modernen Kompressionsstrümpfen und orthopädischen Einlagen



## EINLAGEN-SERVICE

Dokumentation von Versorgungsbedarf und Unterstützung zur Umsetzung der DGUV 112-191 (ehem. BGR 191)

## Fahrradhelden Hamburg tun Gutes

**CHARITY-TOUR ]** Kleine Helden brauchen Fahrräder: die BSG Radsport Commerzbank Hamburg fährt im Juni 2016 mit 18 Fahrern ihre „Charity Tour 2016“ - nonstop knapp 1.000 km in 36 Stunden von Hamburg nach Paris - und sammelt dafür „Fahrrad“-Spenden.

Die Fahrradhelden Hamburg ([www.fahrradhelden.hamburg](http://www.fahrradhelden.hamburg)) haben sich zum Ziel gesetzt, 100 Fahrräder für traumatisierte und seelisch kranke Kinder und Jugendliche in Hamburg zu spenden, die aus Kinderschutzgründen fremduntergebracht sind. Gemeint sind dabei Unterbringungsformen wie z.B. in Wohngruppen und bei Pflegefamilien.

Ist es für die allermeisten Heranwachsenden eine Selbstverständlichkeit, mit dem eigenen Rad mal kurz zu Freunden oder

in die Stadt zu fahren, so bleibt das vielen betreuten Kindern und Jugendlichen verwehrt. Ein eigenes Fahrrad zu besitzen, kann für diese Kinder weit aus mehr bedeuten als nur damit mobil zu sein. Es stärkt das Selbstvertrauen und das Verantwortungsgefühl und gibt deren Alltag ganz neue Impulse. Den Kindern werden aber nicht nur Fahrräder übergeben, sondern auch Reparatur-Workshops, Verkehrsunterricht und gemeinsame Radtouren angeboten.

Am 24.03.2016 wurden gemeinsam mit der Schirmherrin Frau Dr. Melanie Leonhard, Senatorin der Behörde für Arbeit, Familie, Soziales und Integration, in der Commerzbank Filiale Jungfernstieg die ersten 12 Räder an die zwei Hamburger Sozial-einrichtungen: S&S gemeinnützige Gesellschaft mbH und Pffiff gGmbH übergeben. Die dabei anwesenden drei 14-Jährigen waren total begeistert von ihren neuen Rädern und testeten sie und die neuen Radhelme gleich am Alsteranleger aus.

Die Aktion Fahrradhelden Hamburg hat bereits zahlreiche Unterstützer/Spender gefunden, somit können bereits 45 Räder angeschafft werden. Die nächsten 20 Räder werden am 25. April 2016 in Hamburg zusammen mit Guido Fulst (dem mehrfachen Bahnradolympiasieger und -weltmeister) übergeben. Jens Voigt unterstützt unsere Aktion mit einer Trikotspende.

(Matthias Wolter)



## 10. Deutsche Betriebssportmeisterschaft im Bowling in Unterföhring

**BOWLING ]** An der 10. Deutschen Betriebssportmeisterschaft im Bowling, die auf der Dreambowl in Unterföhring stattfand, nahmen 134 Herren-Doppel, 74 Damen-

Doppel und 167 Mixed teil. Unter dem Motto „Betriebssport ist Vielfalt“ konnten bei der stimmungsvollen Siegerehrung die Meistertitel, Silber- und Bronzemedailen-

gewinner beklatscht werden. Ein herzlicher Dank geht an Hallenchef Martin Knöbl und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Dreambowl für die Schaffung bes-

ter Rahmenbedingungen sowie an das bewährte ehrenamtliche Team um Wolfgang Großmann und die superschnelle Auswertung.

(Uwe Tronnier)



Herren Doppel: Björn Schirdewahn, Eric Dießner (Berlin), Peter Borchwald, Bernd Schumacher (Stuttgart), Wolfgang Großmann, Uwe Tronnier (Hamburg/Berlin)



Damen Doppel: Anne Bischoff, Sabine Labuske (Bremen), Kornelia Hanke, Astrid Hamann (Hamburg) Sonja Augsburg, Birgit Harms



Das Ausrichterteam der 10. Deutschen Betriebssport Meisterschaft im Bowling in Unterföhring



Damen Doppel 1: Erika Nabel, Elke Siefert (Hamburg/Stuttgart), Susanne Romeike, Silvia Leck (Cuxhaven), Angelika Zacharias, Claudia Liebreich (Berlin)

## Die ELBGÄNGER gehen wieder auf's Wasser

**STAND-UP-PADDLING ]** Ein Brett, ein Paddel – ein atemberaubendes Erlebnis! Die ELBGÄNGER gehen wieder auf's Wasser: Ab dem 4. Juni ist das SUP-Center in der Wendenstraße 120 wieder geöffnet und lädt zu tollen Paddeltouren in den Kanälen rund um die Bille oder um die Billerhuder Insel ein. Wer Hamburg einmal von seiner ursprünglichen, verkehrsberuhigtesten und sicherlich auch schönsten Seite kennenlernen will, sollte sich das nicht entgehen lassen! Hinter Stand-Up-Paddling, kurz SUP, steckt nämlich viel mehr als eine „neue Trendsportart“. SUP verbindet Wassersport, Fitness, Erholung und ein effektives Workout mit einer großen Portion Spaß in entspannter Umgebung und ist somit für blutige Anfänger ebenso wie für Profis geeignet. Und damit auch keiner zu kurz kommt, haben die ELBGÄNGER für jeden Geschmack etwas in petto: Im Einsteigerkurs können Paddel-Neulinge sich mit den wichtigsten Grundlagen des Stand-Up-Paddling vertraut machen, und wenn Paddeltechnik und die Haltung auf dem Board stimmen, wecken die ersten Erfolgserlebnisse schnell Lust auf mehr.

Für fortgeschrittene Paddler gibt es zum Beispiel den SUP PRO Kurs, bei dem durch Intervalltraining insbesondere Kraftausdauer und Technik verbessert werden, oder ein SUP Workout mit speziellen Gleichgewichts-, Stabilitäts-,

Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen. Bei den ELBGÄNGERN findet jeder die Herausforderung, die er sucht. Und wer sich und das Stand-Up-Paddling in seinen verschiedensten Formen einfach einmal ausprobieren möchte, ist mit dem SUP ABO gut beraten: Hier stehen vier Termine aus den verschiedenen Kursen zur freien Auswahl (ausgenommen SUP mit Hund und SUP Yoga). Besonders spannend sind auch die neuesten Angebote der ELBGÄNGER: Während den Kursteilnehmern beim SUP Yoga ein ganz besonderes Gefühl von Körperspannung und Entspannung in besonderer Umgebung vermittelt wird, können sich wasserbegeisterte Frauchen und Herrchen beim SUP mit Hund an neue, gemeinsame Herausforderungen wagen, die Vertrauen und Bindung zwischen Tier und Mensch auf ganz besondere Art und Weise stärken. Die ELBGÄNGER arbeiten hier mit der ausgebildeten Hundetrainerin Nina Miltner zusammen und bringen Hund und Herrchen in drei Trainingsterminen auf's Board und schließlich gemeinsam entspannt durch Hamburgs Kanäle. Selbst für die Ballsportbegeisterten haben die ELBGÄNGER etwas auf Lager: SUP Hockey ist eine Mischung aus Hockey und Stand-Up-Paddling und sorgt für Action und garantierten Badespaß. In zwei Teams schießen die Teilnehmer den Wasserball mit dem Paddel auf vier im Wasser verankerte Tore.



Auch der Hund ist unter die Stand-Up-Paddler gegangen und genießt mit Frauchen die Fahrt

Alle Angebote der ELBGÄNGER sind für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ab zehn Jahren geeignet. Auch für Geburtstage, Feiern oder Veranstaltungen sind die ELBGÄNGER der richtige Ansprechpartner, denn mit den mobilen Air-Boards kommen die Trainer auf Wunsch zu allen Locations mit Wasserlage in Hamburg. Auf Wunsch kann auch das zentral in Hammerbrook gelegene SUP-Center, das ein toller Ausgangspunkt für Paddeltouren rund um die Bille oder die Billerhuder Insel ist, für jegliche Veranstaltungen inklusive Boards und Trainer, reserviert werden. BSV-Mitglieder erhalten bei den ELBGÄNGERN übrigens attraktive Rabatte auf viele Angebote. EINFACH MACHEN.

(Nadine Ruhland)

**Kontakt und Standort**  
Wendenstraße 120  
gegenüber des BSV  
(hinter den Tennisplätzen)  
E-Mail: [sup@elbgaenger.de](mailto:sup@elbgaenger.de)  
Telefon: 040 285 15 996  
[www.elbgaenger.de](http://www.elbgaenger.de)

**Um Voranmeldung wird gebeten.**

Volle Kraft voraus! Die Stand-Up-Paddler sind wieder unterwegs



## Tischtennis-Mixed-Turnier

**TISCHTENNIS** ] Als eines der letzten Turniere im abgelaufenen Jahr bot das Mixed-Turnier in der Sporthalle am Sachsenweg am 31.10.2015 noch einmal alles auf. Die angetretenen 50 Damen und 50 Herren ließen es an Dramatik nicht fehlen. Dies spiegeln insbesondere die entscheidenden Spiele bei den Damen wider. Bis

zum letzten Spiel führte Inga Gerhard (Lufthansa SV) die Rangliste an. Da sie jedoch das letzte Spiel verlor, rutschte sie noch auf den 3. Platz zurück. Von dieser Niederlage profitierten dann Martina Hallmann (Hochbahn) und Alexandra Mittelstädt (ATV von 1894). Bei den Herren ging es ähnlich spannend an den TT-

Platten zu. Letztlich konnte sich Johannes Röh (Eurogate) gegen René Lange (Generali) durchsetzen. Als Drittplatzierter ließ sich Valerij Fischer (Hochbahn) feiern. Die Siegerehrung im Restaurant Lington's (gegenüber der Sporthalle) fand mit ca. 80 Teilnehmern in einem würdigen Rahmen statt. (Jürgen Gerhard)



Die Tischtennispieler geben Gas

## Hamburger Einzelmeisterschaften 2016



**TISCHTENNIS** ] Bei idealen Bedingungen im Leistungszentrum des HTTV am Sachsenweg in Niendorf veranstaltete der Spelausschuss Tischtennis bereits seine 65. Hamburger Einzelmeisterschaften. Anfang Februar wurde an zwei Tagen in 17 Turnierklassen mit rund 180 Teilnehmern um den Meistertitel gespielt. Es gab wieder viele spannende Spiele zu sehen und nicht immer setzten sich die Favoriten durch. Im Einzel der Damenkonkurrenz VA gab es durch Michaela Bruchlos eine kleine Überraschung. Sie hatte nach längerer Zeit wieder gemeldet und konnte sich im Finale gegen Sabine Heger durchsetzen. Im kleinen Finale gab es mit Gaby Braun und Gabi Kochanski ein internes Duell der BSG Eurogate, das Gaby Braun für sich entscheiden konnte. Bei den Herren VA wurde es in der Endrunde sehr spannend. Letztendlich trafen im Finale die Brüder Richard und Waldemar Gez aufeinander, das von Richard gewonnen werden konnte. Beide starteten im Doppel gemeinsam und wurden gegen Wnuck von Lipinski und Marc Scott von Post SV Bergedorf ihrer Favoritenrolle gerecht.

In der Klasse VC konnten sich überraschenderweise neue Gesichter bis in die Endrunde durchsetzen. Im Einzel gewann dann Dirk Schulte (Hochbahn) gegen Chris Materlik (Vattenfall SV). Im Doppel konnten das Spiel um Platz 3 Gilbert Hammer und Eduard Malinowski (beide Post SV Bergedorf) gegen Rainer Grzybowski (DNV GL) und Sven Bohnensack (Generali) gewinnen. Einen neuen Hamburger Meister gab es hier mit Sascha Rasinski (Silpion Solutions IT) und Michael Walter (ECCO Schuhe).

Bei den „reinen“ Betriebssportlern der Klasse A war das Teilneh-

merfeld leider ein wenig knapp ausgefallen. Der Vorjahressieger Jens Haßlinger (Lufthansa) konnte seinen Titel erfolgreich verteidigen.

In 2015 konnte sie wegen zu geringer Beteiligung nicht stattfinden, jetzt wieder mit der Klasse B. Mit Florian Dinauer (DNV GL) gab es hier auch gleich einen zweimaligen Hamburger Meister. Sowohl im Einzel als auch im Doppel an der Seite von Simon Pansart (DNV GL) konnte er beide Titel gewinnen.

In der Klasse E räumte die BSG Rot-Weiß Büllau die ersten Plätze sowohl im Einzel als auch im Doppel ab. Mit Heino Karge gab es einen zweifachen Titelträger.

Jetzt zu unseren Oldies. Für die Seniorenklassen ab 65 Jahre ist zusätzlich eine Super-Seniorenklasse möglich, wenn ausreichend Meldungen vorliegen. Ob 65 Jahre oder schon weit über 70 Jahre – alle Senioren zeigten viel Einsatz und waren bei guter Kondition. Immerhin waren unsere Super-Senioren um die 80 Jahre.

In der Klasse Sen 65 D-E wurden die Endrunde der Doppel in einer Gruppe gespielt. Nach spannenden Spielen konnten sich Dieter Ude und Helmut Franz von der BSG Postbank/PA 2 durchsetzen.

Die Siegerliste und Fotos von den Siegerehrungen sind auf unserer Internetseite [bsv-hamburg.tischtennislive.de](http://bsv-hamburg.tischtennislive.de) unter „Archive / Hamb. EM“ zu finden. 31 Betriebssportgemeinschaften sind auf der Ehrenliste mit den Plätzen 1 bis 4 aufgeführt.



Die stolzen Sieger: E-Klasse Doppel 1

Die Turnierklasse C war fast fest in der Hand der BSG ERGOsports Hamburg. Nur Seyed Attarchy von der BSG Tchibo konnte im Einzel die ERGO-Dominanz kippen. Er gewann das Finale gegen Christian Schlie (ERGOsports Hamburg). Dafür holte sich Christian zusammen mit seinem Partner Frieder Gröning im reinen ERGO-Finale den Titel.

Als Titelverteidiger bei den Senioren 65 A-C angetreten und verteidigt, so war der Tag für Uwe Engelmann von der BSG Hochbahn. Aber nicht nur im Einzel, sondern auch noch im Doppel wurde der Vorjahressieger wiederholt.

Zum Schluss möchte ich mich bei allen freiwilligen Helfern herzlich bedanken. Ohne diese Unterstützung ist die Organisation einer solchen Veranstaltung gar nicht möglich. Auf ein gesundes Wiedersehen im Jahr 2017.

(Jürgen Gerhard)

## Berlin, Berlin ... Der BSV Hamburg fährt nach Berlin!

**B2RUN** ] Wozu man mit einer geschlossenen Teamleistung fähig ist, haben am 10. Mai die Aktiven des BSV Hamburg eindrucksvoll bewiesen. Das Damenteam um Juliet Champion, Anke Hennecke, Lotta Schlickewei, Gaby Klinkhardt und Nina Rosenblatt und das Herrenteam um JP Henriksen, Andreas Virus, Johannes Wittmar, Thorsten Harwardt und Daniel Tomann gewannen jeweils die 5'er Teamwertung des zum 7. Mal ausgetragenen B2Run im Hamburger Volkspark. Da unsere Aktiven erst mit dem 2. Startblock auf die 5,5 km lange Strecke geschickt wurden, muss man die Leistung noch höher bewerten, da nach ca. 3 km auf den vorher

startenden Block aufgelaufen wurde. Die mit dem Hamburg-Logo ausgestatteten, stylischen Laufshirts waren nicht nur vorn zu sehen, sondern konnten auch in den mittleren Startblöcken gut erkannt werden.

Dafür waren u.a. Liane Finern, Antje Iversen, Larissa Melcel, Klaus Wabner, Jens Gerrit Becker, Jonas Jacobsen und Geschäftsführer Ulrich Lengwenat-Hahnemann verantwortlich. Das sportlich etwas unglückliche Regularium, das in der Einzelwertung die Bruttozeit zählt, verhinderte das Juliet und Anke in der Einzelwertung ebenfalls auf dem Treppchen gelandet wären.

Am 22. September findet nun in Berlin der Abschlusslauf, der gerade in den Marketing- und Personalabteilungen äußerst beliebten Veranstaltung mit Beteiligung des BSV Hamburg statt.

(Ulli Krastev)



Das siegreiche Frauenteam



Das komplette Starterteam des BSV Hamburg

## Einzelmeisterschaft 2015/2016 der Kegler

**KEGELN** ] Der Endlauf der Einzelmeisterschaft 2015/2016 fand am 13. Februar 2016 in der Kegelsporthalle Barmbek mit ca. 60 Startern statt. Die Stimmung war auch in diesem Jahr wieder sehr gut, zumal es spannende Wettkämpfe bei den Seniorinnen sowie bei den Senioren A und B gab.

### Hamburger Mannschaftsmeisterschaft

Am 19. April 2016 fand das Endspiel in der Barmbeker Kegelhalle statt, hier gewann ERGOsports mit 100 Holz mehr vor Vattenfall 1 mit 2854 Holz und ERGOsports 1 mit 2954 Holz.

### Hamburger Meister Verbandspokal

Am 20. April 2016 wurde auch in Barmbek das Meisterschaftsspiel ausgetragen. Auch hier war ERGOsports ebenso beteiligt, sie konnten aber ihren Titel vom Vorjahr nicht verteidigen: Hamburger Hochbahn siegte mit 2953 Holz vor ERGOsports mit 2940

Holz. Der Spielausschuss gratuliert allen Meistern und Platzierten ganz herzlich und hofft auch im nächsten Jahr auf eine rege Beteiligung!

(Karin van Remmen)



Damen



Herren



Senioren A



Senioren B



Mannschaftsmeister



Seniorinnen



Senioren C

## Natürlich Erfrischend Regional



Seit über 100 Jahren trinkt man hier im Norden das natriumarme Mineralwasser aus Wittensee. Darauf sind wir stolz. Und weil nichts erfrischender ist als der Wind und das Wasser Schleswig-Holsteins, gibt es Wittenseer in den Sorten Flaute, Böe und Sturm als handliche und leichte 0,5l und 1l PET-Flasche.



**Wittenseer**  
Erfrischteer

[www.wittenseer.de](http://www.wittenseer.de)  
[facebook.de/wittenseer](https://facebook.de/wittenseer)

## 51. Philips-Waldlauf

**LEICHTATHLETIK** ] Am Samstag, dem 2. April 2016, fand im Niendorfer Gehege die 51. Auflage des ältesten Hamburger Waldlaufes statt. Kaiserwetter zum Abschluss der Wald-/Crosslaufserie 2015/2016 bedeuteten für die Läuferinnen und Läufer hervorragende Rahmenbedingungen. Die Getränke der Wittenseer Quelle wurden dankbar angenommen, ebenso die beliebte Gerstenkaltschale. Unsere Jüngsten wurden nach den Kinderläufen mit Medaillen und Eis belohnt.

Der Lufthansa SV war in diesem Jahr Gastgeber des ASCA Cross Country Race, den Crosslauf-Meisterschaften der Fluggesellschaften. Die Läufe (Kurzstrecke für die Damen, Langstrecke für die Herren) wurden in den Philips-Waldlauf integriert. So gab es eine internationale Beteiligung u.a. mit Teilnehmern von SASDenmark, SASNorge, Icelandair, Air France und Austrian

Air. Langanhaltenden Beifall gab es vor dem ersten Startschuss für Kuddl Voss, der nach 41 Jahren von seinem Amt als Leichtathletik-Spartenleiter zurücktrat und für seine Verdienste für die Betriebssport-Leichtathletik von Bernd „Orlo“ Orlowski mit Ehrenurkunde und Präsent ausgezeichnet wurde.

Überragende Läuferin im Feld der 600 Aktiven aus 80 BSGen war Juliet Champion (Philips LG), die nach ihrem Dreifacherfolg im Volkspark Anfang des Jahres zum zweiten Mal alle drei Läufe gewann. Daniel Günter/Laufladen, Tobias Bünthe/NDR freuten sich über ihre Siege auf der Kurz- bzw. Mittelstrecke, Marcel de Lannoy/Siemens wurde seiner Favoritenrolle gerecht und gewann überlegen die Langstrecke.

Wurde bei den vorangegangenen 23 Läufen der Wald-/Crosslaufserie um gute Zeiten gerannt,



Start der Langstrecke



Ein herzliches Dankeschön an Kuddl Voss

liefen beim 24. und letzten Lauf vier Damen und 15 Herren gemeinsam ins Ziel und hatten damit bei den acht Veranstaltungen der Serie jeweils alle drei Läufe erfolgreich beendet und für den Bacardi-Cup 164 km zurückgelegt. Die Damenwertung gewann wie im Vorjahr

Bettina Fuchs/Philips LG, erstmaliger Sieger bei den Herren wurde Dierk Bietke/TÜV Nord. Die Team-Wertung ging überlegen wieder an Titelverteidiger Philips LG. Außerhalb Hamburgs beneidet man uns für die verschiedensten Aktivitäten der BSV Leichtathletik.

Immer wieder sind Sportler/innen dabei, die die Organisation, die Abläufe aber auch die verschiedenen Wertungen loben und sich ähnliche Aktivitäten in ihren Verbänden/Vereinen wünschen. Insgesamt waren mehr als 1200 Läufer/innen an allen acht Veranstaltungen beteiligt, davon ein Drittel Damen, zwei Drittel Herren, eine leicht positive Entwicklung. Größere Teilnehmerfelder würden für unsere Veranstalter jedoch keine organisatorischen Probleme bedeuten.

(Hartmut Sickart)



Die drei schnellsten Damen der Langstrecke, Juliet Champion (Philips / 1505), Lena Rutz (Laufwerk / 771) und Annecke Schuchardt (Laufladen / 521)



## 41. BSV-Marathon-Meisterschaften

**LEICHTATHLETIK** ] Party-Stimmung an Elbe und Alster, 700.000 Fans feuerten am 17. April die 13.000 Läuferinnen und Läufer aus 50 Ländern beim 31. Haspa-Marathon auf dem 42,195 km langen Rundkurs durch die Hansestadt an. Petrus meinte es gut mit Aktiven und Zuschauern, Die angekündigten Schauer blieben aus. Stattdessen gab es Sonne und einen frischen Wind.

250 BSVler hatten für die 41. BSV-Marathon-Meisterschaften gemeldet und stellten damit wieder die größte Gruppe der diversen Sonderwertungen. Die Meldeliste deutete sowohl bei den Damen als auch bei den Herren nicht auf eindeutige Favoriten hin, so dass man gespannt sein durfte, welche Betriebssportler, welcher Betriebssportler als erste/r die Ziellinie unterhalb des Fernsehturms erreicht.

Eine Zeit von unter drei Stunden ist das Ziel von engagierten Hobby-Läuferinnen, so auch von Juliet Champion/Philips LG. Nach der Hälfte der Distanz lag sie noch deutlich auf Kurs, verfehlte dann mit 3:01:19 Std. jedoch knapp die erhoffte Zeit. Auf den Plätzen zwei und drei der BSV-Wertung folgten Britta Giesen/Airbus und Christine Liebendörfer/Hamburger Laufladen, ihre Zeiten lauteten 3:06:52 sowie 3:10:20 Std.

BSV-Urgestein Ralf Härle/Siemens, schon 2004 und 2005 BSV-Gesamtsieger, danach fast immer unter den ersten drei, führte lange Zeit das BSV-Feld an, ehe Dieter Zielinski/Hapag-Lloyd nach 32 km an Ralf vorbeizog. Nach Rang drei im Vorjahr wird nun sein Name den BSV-Ehrenteller, auf dem alle bisherigen Hamburg-Marathon-Sieger eingraviert sind, zieren. 2:46:44 Std. lautet die Siegerzeit des schnellsten Hamburger Betriebssportlers im Jahr 2016. Überrascht über seinen 3. Platz war Christian Biermann/SG Stern, seine Zeit 2:54:21 Std.



Knapp drei Minuten lagen in der Teamwertung der Herren zwischen dem Sieger Airbus SG und Siemens. Die Addition der Zeiten des Airbus-Trios Gunnar Diederich, Christian Decker und Holger Lux ergab 8:51:32 Std., Ralf Härle, Christopher Fehling und Manfred Peschel-Sielmann liefen zusammen 8:54:19 Std., gefolgt von der HSH Nordbank mit Andreas Ludolf, Dr. Tobias Herbert und Oliver Elstermann, die 9:12:06 Std. benötigten.

Christine Liebendörfer, Dortje Kassen und Birgit Slomski vom Hamburger Laufladen sicherten sich souverän den Titel bei



Orlo, Dieter Zielinski, Britta Giesen und Erwin Rixen (v.l.n.r.)

den Damen mit der Gesamtzeit von 10:16:51 Std. gefolgt vom Laufwerk, dessen drei Läuferinnen Britta Giesen, Ilka Tempel und Sabine Kattge zusammen 10:35:28 Std. unterwegs waren. Erstmals ganz vorne dabei war die TK mit Tamara Prenzel, Laura Feindt und Sonja Wirnsdorfer, 11:27:30 Std. Die drei flotten Damen wurden mit dem Bronze-Rang belohnt.

Laufen hält fit, das bewiesen Anna Hagemann/SV Rot-Gelb Hamburg und Eckart Graudenz/Airbus SG, die als Siegerin der AK W65 und als Sieger der AK M70 in 4:54:00 bzw. 3:51:08 glückstrahlend die Ziellinie in der Karolinenstraße erreichten.

31. Hamburg-Marathon, 31 mal gefinisht, insgesamt haben 20. Sportler und eine Sportlerin alle Läufe erfolgreich bestritten. Als einzige Frau hat Frauke Kamlage/SV Signal Iduna jetzt 31 Medaillen vom Lauf durch ihre Heimatstadt in ihrer Sammlung. Von Beginn an jedes Mal im Ziel waren Johannes Feldhusen/Generali, Jörn Schwenck/HSH Nordbank und Konrad Weinrich/Philips LG. Herzlichen Glückwunsch!

(Orlo)

### Pokale für Sieger und Besiegte



...denn Gewinner und Verlierer gibt's in jeder Sportart!

Pokale • Plaketten • Abzeichen • Wimpel • Plakate  
Urkunden • Becher • Jubiläumsgeschenke  
Zinnartikel • Ehrenpreise • Gravuren

**Sportpreis Büttner**

Hammer Landstr. 6 20537 Hamburg  
Tel. 040 / 298 30 75-77 • Fax 040 / 29 50 08



Das Läuferfeld in der Hafestraße in Hamburg

## Der Faustballsport lebt!

**FAUSTBALL ]** Auch in der Saison 2015/16 haben wir sowohl die Punktspiele als auch die Trainingsabende komplett durchgezogen. Es hat sich wenig verändert, sowohl in den Mannschaften als auch bei den Spielern, leider gab es keine Zugänge!

### Sporthalle Lohkamp

Wie in den Vorjahren waren die Mannschaften von Allianz, Beiersdorf, Feuerwehr und Iduna dabei. Pro Spielabend waren jeweils 3 Mannschaften mit Hin- und Rückspielen beteiligt, eine Mannschaft war spielfrei.

In dieser Saison dominierte die Feuerwehr total. Allianz und Iduna lieferten sich ein Kopf an Kopf Rennen welches erst am letzten Spieltag durch einen Ballvorsprung von ganzen 2 Bällen für die Allianz entschieden wurde. Beiersdorf hat mitgehalten, konnte aber gegen die drei Mannschaften mit guten Schlagmännern letztlich nur den letzten Platz erreichen. Sie waren aber faire Verlierer! Damit wird BSG Feuerwehr Hamburger Faustballmeister Herren im Betriebssport! Herzlichen Glückwunsch. Der Pokaltermin lag leider hinter dem Redaktionsschluss. Ich werde in

der nächsten Ausgabe darüber berichten. Einmal im Monat treffen sich die Spieler in verschiedenen Restaurants in Eidelstedt bei guten Essen und Gesprächen. Hierdurch wird der sowieso gute Kontakt weiter vertieft.

### ERGO-Sporthalle

Auch hier in der Seniorenrunde standen vier Mannschaften: Allianz, Beiersdorf, ERGOsports und Iduna im Wettstreit. Gespielt wurde einmal im Monat. Die Spiele konnten problemlos durchgezogen werden. Allianz dominierte hier nicht ganz so wie in den Vorjahren, aber letztlich ist es doch deutlich ausgegangen! Auf den Plätzen dahinter ging es spannend zu. Es ging im Laufe der Saison hin und her. Am Ende hatte Iduna die besten Karten und erreichte deutlich Platz zwei. Erneut wurde damit die BSG Blau-Weiß-ALLIANZ Hamburger Faustballmeister Senioren im Betriebssport! Herzlichen Glückwunsch.

Der Pokal musste aus terminlichen Gründen in den Mai verschoben werden und wird in einen nächsten Bericht nachgereicht. Wir treffen uns hier nur

einmal im Monat, aber für alle ist dieser Abend immer ein besonderes Event mit vielen guten Gesprächen am Spielfeldrand.

### Hallenturnier SG Osdorf

Am 28.03.2015 wurde das von der SG Osdorf organisierte Faustballtraditionsturnier in der Halle Knabeweg auf dem Großfeld ausgespielt. Sechs Teams standen im Teilnehmerfeld, Pokalverteidiger war die Mannschaft von Wiemersdorf, die diesmal nicht dabei war. Im Auftaktspiel spielte der Gastgeber von Osdorf gegen die erstmals antretene Mannschaft von Großenaspe. Dieses erste Spiel gewann Großenaspe nach großem Kampf am Ende mit 3 Bällen. In den folgenden 14 Spielen ging es hin und her. Es wurde, in jedem der 15 mal zwanzig Minuten, Spitzenfaustball gezeigt. Neuer Pokalgewinner ist die Mannschaft von Großflottbeck, die ohne Niederlage den Wanderpokal gewann. VfL Geesthacht wurde Zweiter vor AMTV Rahlstedt, Großenaspe belegte den vierten Platz vor der Spielgemeinschaft Allianz/Beiersdorf. Osdorf musste sich mit dem letzten und sechsten Platz begnügen. Nach dem sportlichen Teil

fand die Siegerehrung und der gesellige Abschluss im Restaurant „Don Quichotte“ statt. Im Namen der gastgebenden VSG Osdorf dankte der Veranstalter allen Spielern und Helfern. Am Ende verließen alle mit einem guten Gefühl das Lokal und hoffen, 2016 wieder dabei zu sein.

Faustball ist ein spannender Mannschaftssport: fördert den Mannschaftssinn und Zusammenhalt, stärkt die Konzentration und hält jung. Kommen Sie zu uns und testen Sie die Sportart Faustball. Neben gutem Sport erfahren Sie auch gute Gemeinschaft. Wir freuen uns schon jetzt auf neue Faustballer und das sechzehnte Turnier im Frühjahr 2017. (Auszug aus dem Bericht von Jens Pemöller)

Hoffen wir, dass alle in der kleinen Faustballgemeinde gesund bleiben und wir unseren schönen Sport noch lange betreiben können. Es wäre schön, wenn doch der Eine oder Andere zu uns kommen würde – es macht richtig Spaß! Viel Freude in der neuen Saison.

(Günter Andrae)



Hier steht Blindtext für eine kleinen Bildunterschrift



# Eins werden mit der Natur.

EUTIN  
2016  
LANDES  
GARTEN  
SCHAU  
28. APR – 3. OKT

Wir sind  
**triathlon**

Jetzt alles  
in einem Heft:  
**triathlon**

DIE ZEITSCHRIFT DER TRIATHLONSZENE **JEDEN MONAT 148 SEITEN STARK!**

**JEDEN MONAT TRAININGSPLÄNE FÜR ALLE DISZIPLINEN**

**JEDEN MONAT AKTUELL: TRENDS, RENNBERICHTE UND MATERIALTESTS**



**tri-mag.de: DAS ONLINEPORTAL DER TRIATHLONSZENE**

IMMER AKTUELL INFORMIERT: ALLE NEWS AUS DER TRIATHLONWELT

DIE BESTEN RENNEN HAUTNAH ERLEBEN AUF **triathlonTV**



## Die Sparte Triathlon – Kick-off in die Saison 2016



**TRIATHLON** Für Triathleten/innen beginnt die Saison ja immer zweimal! Das erste Mal irgendwann zwischen Weihnachten und Ostern mit dem Start in die Vorbereitungen. Klassischer Weise geht es, meist mit mindestens fünf kg zu viel auf der Waage, in den Osterferien ins Trainingslager in den sonnigen Süden.

Das zweite Mal beginnt die Saison dann Mitte Mai mit den ersten Duathlon- und Triathlonveranstaltungen. Beim Triathlon wird hierbei meist in den Schwimmbädern geschwommen, da die Gewässer noch recht kalt sein können.

Der erste Triathlon des Jahres, beim dem im Freiwasser geschwommen wird, war der Triathlon auf der Hamburgjade 2016 am 29. Mai. Damit war er der früheste Freiwassertriathlon in Norddeutschland. Weitere Infos zu dem Event und die Ergebnisse gibt es auf: [www.hamburgjade.de](http://www.hamburgjade.de).

### Triathleten/innen sind alles Freaks!

Zu den zwei Starts in die Saison gesellen sich noch die drei Sportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen, aus denen sich der Triathlon zusammensetzt. Dann gibt es noch die verschiedenen Distanzen, bei denen die Athleten/innen schon mal bis 15 Stunden unterwegs sein können. Und das alles ganz freiwillig, ohne dafür auch einen Pfennig zu bekommen. Es ist an der Zeit, sich diese Freaks einmal näher anzusehen, um zu zeigen, dass sind alles Menschen wie Du und ich, oder?

### Der typische BSV-Triathlet – ein Beispiel

Vita: Alter: 48, verheiratet, vier Kinder, selbstständig, Ehrenämter, Eigenheim mit Katzen.

Geplante Wettkämpfe für die Saison 2016: Marathon Kiel, BSV Halbmarathon, Marathon Hamburg, Run + Bike Hemdignen, Rennsteiglauf, Hachede Triath-

lon, Hamburg Triathlon, Mitternachtslauf Heiligenhafen, Ostseeman Glücksburg (Staffel Rad), Hamburg Cyclastics, Norderstedt Triathlon, Fehmarn Triathlon. Also von April bis September jeden Monat zwei Wettkämpfe!

**Vorbereitung:** Kick-off ist am 1. Januar mit Schwimmen, Rolle (Indoor Rad) und Laufen bis Mitte März. In den Osterferien dann 14 Tage Trainingslager auf den Kanaren für Grundlagenausdauer Rad. Ab Mitte Mai geht es zum Schwimmen ins Freibad und fürs Tempotraining auf der Bahn. Je nach Wetterlage startet auch das Koppeltraining mit erst Radfahren und anschließend Laufen. Trainingsaufwand in der Woche: Off-Saison: 0 bis 5 Stunden, Vorbereitung 10 bis 15 Stunden die Woche, Saison: 8 bis 12 Stunden. Ein Trainingstagebuch mit Infos zum Triathlon gibt es hier: <http://triwisdoms.blogspot.de/>. Wochenübersicht Training (Beispiel): Montag: 10 km Laufen, 3 km Schwimmen - Dienstag: Ruhetag - Mittwoch: 17 km Laufen, 2 km Schwimmen - Donnerstag 50 km Rad, 5 km Laufen - Freitag 10 x 400 m Tempo mit Ein-/Auslaufen - Sonnabend Ruhetag - Sonntag 150 km Rad, 10 km laufen.

Kosten für das Hobby: Grundausrüstung: ca. 15.000 Euro, jährliche Kosten (inkl. Trainingslager!) ca. 5.000 Euro. Wie geht das? – Man lernt seinen Partner bei einem BSV-Wettkampf kennen und betreibt den Sport dann gemeinsam. 80 % des sozialen Umfeldes (inkl. Freunde!) bezieht sich auf Sport! Kinder begleiten erst im Laufcroozer, dann auf dem Fahrrad und sind später irgendwann vor einem im Ziel.

### Fazit: Triathleten/innen müssen Freaks sein!

Nein! Einen solchen Umfang kann man sich ans Bein binden, muss man aber nicht! Insbesondere beim BSV stehen der Spaß an der Bewegung und die körperliche Fitness im Vordergrund. Da reicht ein kurzer Triathlon absolut aus, für den man auch nur 3 bis 5 Stunden die Woche in der Vorbereitung benötigt. Auch die Ausrüstung hat jeder schon zu Hause! Eine Badehose, ein Fahrrad (das kann ein Hollandrad sein!) und Laufschuhe.

### BSV-Wettkämpfe 2016

Infos zum Triathlon im BSV, zum Training, zur Ausrüstung und zu den Wettkämpfen in 2016 gibt es im Web unter [www.bsv-challenges.de](http://www.bsv-challenges.de) und auf facebook unter <https://www.facebook.com/BSVChallenges/>. Kommt gut durch die Saison, und wir sehen uns im November beim Triathlon-Jahresabschluss.

(Ronald Hahn)

## Vielen Dank

**TRIATHLON** Die 1. Hamburgjade 2016 (27. bis 29. Mai), realisiert von: Ämtern, Behörden, Anwohnern, Arbeitern, Ausstellern, Autofahrern, Besuchern, BSGen, Anlieger, Ehrenamtlichen, Feuerwehrleuten, Firmen, Gästen, Hamburgern, Helfern, Organisatoren, Polizisten, Sanitätern, Sponsoren, Taxifahrern, Teilneh-

mern, Unternehmen, Unterstützter, Verbänden, Vereinen, VIPs, Zulieferer, Zuschauern. Euch allen möchten wir ein großes Dankeschön für Eure/er Engagement, Hilfe, Unterstützung, Teilnahme, Vorbereitung, Organisation und Geduld aussprechen.

(Ronald Hahn)



## Wie profitiere ich als Unternehmen und als Mitarbeiter vom Präventionsgesetz 2016

**BARMER WORKSHOP** ] Am 25.02.2016 fand der Barmer Workshop statt, an dem von knapp 70 gemeldeten Teilnehmern gute 90 % erschienen. Nachdem die einzelnen Teilnehmer nach und nach eintrafen und ihre Namensschilder abholten, füllten sich die Plätze rasch.

Kai Windscheid (BARMER GEK) und Ulrich Lengwenat-Hahnemann (BSV Hamburg) eröffneten den Abend mit einer netten Begrüßung.

Weiter ging es mit Dirk Schippel, der einen amüsanten aber dennoch informativen Vortrag zum Thema „Führung und Gesundheit – Bedeutung der Führungsrolle auf die Mitarbeitergesundheit“ hielt. Er vermittelte, dass wir unsere Sichtweisen auf bestimmte Dinge auch mal erweitern und von etwas weiter weg betrachten sollten. Denn oft ist man in festen Denkmustern gefangen, wodurch man so doch einfache Lösungen vor lauter Eingefahrenheit nicht sieht oder aber auch voreingenommen, leider oft negativ, bewertet.

Anschließend informierte Heike Thomsen über das Präventionsgesetz 2016. Hier wurden die Möglichkeiten des betrieblichen Gesundheitsmanagement aufgezeigt und erläutert, was beachtet werden muss, damit man als Unternehmen Unterstützung im Bereich Prävention von der Krankenkasse erhält. Der Vortrag von Frau Thomsen konnte viele offene Fragen beantworten. Ordentlich eingeeizt und aus der doch etwas länger anhaltenden Sitzposition rausgeholt wurden wir von den Pausenkickern. Diese präsentierten eine sportliche,

mit Gesangseinlagen untermalte und geistige Methode, sich Dinge besser merken zu können. Nach 12 erfolgreich gemerkten Begriffen leiteten die Pausenkicker in die Pause ein, in der ein leckeres Buffet wartete.

Kräftig gestärkt und ordentlich durchbewegt ging es weiter in die Endphase. Dr. Tempel berichtete über das Haus der Arbeitsfähigkeit. Hierbei bezog er sich vor allem auf den demografischen Wandel in der Arbeitswelt, mit deren Chancen und Risiken. Beendet wurde der Abend wieder



Dirk Schippel in Aktion

von Kai Windscheid und Ulrich Lengwenat-Hahnemann. Alles in allem ein erfolgreicher Abend, der durch seine hohe Nachfrage am 03.03.2016 direkt wiederholt wurde.

(Nicola Scheffler)



Eröffnung des Barmer Workshops

## 12. Gesundheitstag der Hamburger Wirtschaft

**GESUNDHEITSTAG** ] Am 13. April 2016 fand der 12. Gesundheitstag der Hamburger Wirtschaft in der Handelskammer Hamburg statt. Er richtete sich an Unternehmen, die sich über das Betriebliche Gesundheitsmanagement informieren oder es weiterentwickeln wollen. Messestände verschiedenster Gesundheitsanbieter waren vor Ort vertreten, an denen sich die Teilnehmer austauschen, informieren und beraten lassen konnten. Begleitet wurde die Messe von informativen Fachvorträgen und Diskussionsforen.

Mit rund 1.000 Besuchern und 92 Ausstellern war die Messe sehr gut besucht und alle, sowohl



Ulrich Lengwenat-Hahnemann, Nicola Scheffler und Melanie Gutzeit (v.l.n.r.) waren vor Ort

die Aussteller, als auch die Teilnehmer, kamen auf ihre Kosten. Britt Voß (Nestle Deutschland), Susanne Schulz (Euler Hermes), Andreas Schmidt (BGF Institut), Rodger Mahnke (Therapeutische Gemeinschaft Jenfeld), Heike Thomsen (Barmer GEK) und Maren Reuschenbach (Stadtreinigung Hamburg) zeigten in ihren Fachvorträgen die Möglichkeiten und Chancen vom betrieblichen Gesundheitsmanagement auf. Sie berichteten über Trends im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, über die Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit

durch betriebliche Gesundheitsförderung sowie die gesetzlichen Verpflichtungen. Auch Fritz Horst Melsheimer (Handelskammer) appellierte noch einmal an alle Hamburger Betriebe wie wichtig es sei, sich für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter einzusetzen, vor allem wegen des demografischen Wandels. So solle die Frage nach personellen und finanziellen Ressourcen für ein gutes betriebliches Gesundheitsmanagement keine mehr sein, da bereits mit geringem Aufwand viel erreicht werden könne.

(Nicola Scheffler)

## Mit welcher Tarifgruppe starten Sie ins Jahr 2016?

Sichern sie ihre Sportler besser ab, günstiger und einfacher geht es nicht!

### TARIFGRUPPE 5

#### UNFALL

- Invalidität: 60.000 €
- max. Leistung: 120.000 €
- im Todesfall: min. 10.000 €
- Heilkosten: 2.000 €
- Bergungskosten: 10.000 €
- Krankenhaus TG: 15 €

Beitrag pro Jahr und Mitglied inkl. gesetzlicher Versicherungssteuer: 6,91 €

### TARIFGRUPPE 7

#### UNFALL „Hohe Leistungen“

- Invalidität: 90.000 €
- max. Leistung: 180.000 €
- im Todesfall: min. 10.000 €
- Heilkosten: 2.500 €
- Bergungskosten: 10.000 €
- Krankenhaus TG: 15 €

Beitrag pro Jahr und Mitglied inkl. gesetzlicher Versicherungssteuer: 6,91 €

### TARIFGRUPPE 7 „R“ Option:

#### inklusive Motorsport

Leistungen analog der Tarifgruppe 7 für Invalidität, bei Unfall, Tod sowie für Heilkosten, Bergung und Tagegeld. Zusätzlich besteht erweiterter Unfallschutz während des Fahrens insbesondere für Biker, Kart-Fahrer, etc. (jedoch ohne Teilnahme an lizenzpflichtigen Wettbewerben zur Erzielung von Höchstgeschwindigkeiten)

Beitrag pro Jahr und Mitglied inkl. gesetzlicher Versicherungssteuer: 16,80 €

### TARIFGRUPPE 9 „Option:

#### lebenslange Rentenzahlung“

Leistungen analog der Tarifgruppe 5 für Invalidität, bei Unfall, Tod sowie für Heilkosten, Bergung und Tagegeld. Zusätzlich zu den Leistungen dieser Tarifgruppe erhält ein Verletzter mit einem Invaliditätsgrad von mehr als 50% eine monatliche, lebenslange Unfallrente von 500 €.

Beitrag pro Jahr und Mitglied inkl. gesetzlicher Versicherungssteuer: 7,08 €

Neben der Unfallversicherung beinhaltet jede Tarifgruppe außerdem noch folgende Leistungen:

### HAFTPFLICHT-Versicherung

Deckungssumme: 3 Mio. € pauschal für Personen-, Sach- und Vermögensschäden

### RECHTSSCHUTZ-Versicherung

Deckungssumme: 75.000 €

### VERTRAUENSSCHADEN- und REISEGEPÄCK-Versicherung



Unschlagbar. Unverwechselbar. Unverzichtbar.

Wer sich ein Ziel setzt, sollte es nicht aus den Augen verlieren. Unabhängig vom Handicap. HDI bietet Ihnen mit flexiblen Versicherungslösungen einen sicheren Abschlag, damit Sie Ihre Ziele immer erreichen können.

Sie haben Fragen?  
Dann rufen Sie gleich an:

### HDI Generalvertretung

#### Klaus-Dieter Klimpel

Spezialagentur für Firmen, Freiberufler & Sportler  
Kampmoortwiete 14  
22117 Hamburg  
Telefon 040 71401014  
Telefax 040 71401015  
Mobil 0172 2402409

klaus-dieter.klimpel@hdi.de  
berater.hdi.de/klaus-dieter-klimpel



## Bundesverband Initiative 50Plus – die Stimme der Generation 50Plus

**INITIATIVE 50 + ]** Der Bundesverband Initiative 50Plus ist vor fünf Jahren gegründet worden, weil es in Deutschland bis 2011 keine Interessenvertretung der mehr als 34 Millionen Menschen gab, die älter als 50 Jahre sind. Es war damals schon erstaunlich, dass die Menschen, die noch aktiv im Leben stehen und sich einbringen wollen, weder Teil der werberelevanten Zielgruppe der Werbemedien („14-49“), noch sonst wie nennenswert in der Gesellschaft als Gruppe aktiv waren.

Das war die Motivation einiger Privatleute, hier eine Änderung herbeizuführen. Menschen 50Plus haben es verdient,

Stimme und Gewicht zu bekommen! Daher versteht sich der Bundesverband Initiative 50Plus auch vornehmlich als die Lobby der Menschen der Baby-Boomer-Generation. Innerhalb des Bundesverbandes Initiative



Uwe-Matthias Müller

50Plus gibt es drei Initiativen, deren Tätigkeiten dazu beitragen sollen, in unserer Gesellschaft einen Wandel des Altersbildes herbeizuführen:

**1.** Initiative gegen den Arbeitskräftemangel „Initiative Arbeit 50Plus“, **2.** die Umsetzung zielgruppengerechter Produkte und Dienstleistungen „Initiative Produkt-Innovation 50Plus“ („Verbraucherempfehlung 50Plus“) sowie **3.** der Kampf gegen Altersarmut „Initiative Not-Hilfe 50Plus - Generationenhilfe“.

Heute kann der Bundesverband Initiative 50Plus stolz einige Erfolgsfakten und -zahlen vorweisen: **1.** Der Bundesverband Initiative 50Plus

●●● | Bundesverband Initiative 50Plus

- a. ist in nahezu allen Bundesländern aktiv
- b. ist beim Deutschen Bundestag als Interessenvertretung registriert
- c. kooperiert mit derzeit 59 Verbänden und Institutionen
- d. hat 34 Botschafter, wie Birgit Schrowange, Uschi Glas und Jörg Wontorra.

Es ist viel geschehen in den letzten fünf Jahren. Das bildet ein gutes Fundament für die Arbeit der nächsten Zeit. Wenn Sie sich zusätzlich über den Bundesverband Initiative 50Plus informieren möchten, besuchen Sie uns auf [www.BVI50Plus.de](http://www.BVI50Plus.de) oder Facebook, Google+ und Twitter. (Uwe-Matthias Müller)

## 3. DBSV-Symposium für Gesundheitsförderung

**TAGUNG ]** Am 15. April 2016 veranstaltete der Deutsche Betriebs-sportverband (DBSV) das 3. Symposium für Gesundheitsförderung in Bremen. Ausgerichtet wurde das Symposium durch den Landesbetriebs-sportverband (LBSV) Bremen im Conference Center der Jacobs University in Bremen-Nord. Parallel zum Symposium fand dort eine Messe statt, die zahlreichen Ausstellern aus den Bereichen Sport und Gesundheitswesen Gelegenheit bot, ihre Angebote zu präsentieren und sich mit Besuchern und Teilnehmern am Symposium auszutauschen.

Christin Senf, Landesvorstand Gesundheitsförderung im LBSV, die federführend mit der Planung der Veranstaltung beauftragt war, begrüßte die Teilnehmer im Namen des LBSV und wünschte dem Symposium einen

guten und erfolgreichen Verlauf. Uwe Tronnier als Präsident des DBSV, Silke Stroth als Vertreterin der Senatorin für Gesundheit, Wissenschaft und Verbraucherschutz Bremen, Maren Zilm als Vertreterin des Ortsamtes Bremen-Vegesack, Prof. Dr. Sonia Lipke von der Jacobs University sowie Rolf B. Krukenberg als Landesvorstand Organisation im LBSV richteten Grußworte an die Teilnehmer.

Im ersten Block der Vortragsreihen referierten Sven Munderloh von der Visual Academy zum Thema „Sehen im modern Alltag – ist mehr nötig als Sehtest und Bildschirmbrille?“ sowie Barbara Reuhl von der Arbeitnehmerkammer Bremen über das neue Präventionsgesetz. Die anschließende kurze Aktivpause nutzte der Hypnosetrainer

Ewald Pipper für Entspannungsübungen mit den Teilnehmern. Anschließend trugen Prof. Dr. Viviane Scherenberg von der Apollon Hochschule der Gesundheitswirtschaft Bremen und Prof. Dr. Klaus Völker von der Universität Münster ihre Beiträge zu den Themen „Stress lass nach – Psychische Belastung am Arbeitsplatz“ bzw. „Die richtige Dosis Sport“ vor.

Nach der Mittagspause, die zu lebhaften Diskussionen genutzt wurde, berichteten Richard Schröter vom Unternehmen Bauerfeind über effiziente Prävention mit Betriebssport und Gesundheitsmanagement sowie Dr. Wolfgang Ritter von der HKK Krankenkasse Bremen über das Projekt „Gesunde Unternehmens-Challenge Bremen 2015“.

Zwischendurch mobilisierte die Diplom-Sportlehrerin und Heilpraktikerin Anikó Blum die Teilnehmer zu gymnastischen Lockerungsübungen.

Nach dem Loci Zirkel, einem innovativem Aktivvortrag des Trios Pausenkicker (Sina Morcinek, Lena Wittneben und Kathrin Wulff) mit Mitmachaktionen für die Teilnehmer und einer weiteren Mobilisationsübung mit Anikó Blum fand abschließend eine Podiumsdiskussion statt. Unter der Leitung des freien Journalisten Ulf Buschmann diskutierten Ingrid Wörner (Gesundheitsimpulse DIAKO), Dr. Wolfgang Ritter, Richard Schröter und Bernd Meyer (Präsident des Betriebs-sportverbands Hamburg) über das Thema „BGF und BETRIEBS-SPORT?“ Die Teilnehmer des Symposiums sprachen dem Organisationsteam des LBSV ihr Lob zu der gelungenen Veranstaltung aus.

(Jürgen Beyer)



## Gehen Sie in Führung. Wählen Sie Ihren BVGM-Servicetarif.



Das Beste aus Vorsorge und Gesundheit im Betrieb. Aus einer Hand.

[ Ole von Beust ]

Erster Bürgermeister von Hamburg a.D., Unternehmensbeirat der M.A.R.K.U.S. GmbH

Sie haben die Wahl. Egal, wie Sie sich entscheiden, Sie treffen eine gute Wahl. Denn das Betriebliche Vorsorge- und Gesundheitsmanagement [BVGM] von Campus M.A.R.K.U.S. bietet Entscheidern mittelständischer Unternehmen einen ganz entscheidenden Vorteil: Das Beste aus Vorsorge und Gesundheit im Betrieb aus einer Hand. Wählen Sie einen von zwei BVGM-Servicetarifen und nutzen Sie unseren Informations- und Koordinierungsservice für alle Themen rund um Vorsorge und Gesundheit im Betrieb.

040 35714-224 | [info@campus-markus.de](mailto:info@campus-markus.de) | [www.campus-markus.de](http://www.campus-markus.de)

### BVGM-Portfolio – diese Vorsorge- und Gesundheitsthemen decken wir in Ihrem Betrieb ab:

Angebote der GKV, Arbeitsschutz, Betriebssport, Beratungsleistungen, Betriebliche Altersvorsorge, Betriebliche Krankenversicherung, Betriebliche Pflerversicherung, Betriebliche Unfallversicherung, Bewegungsprogramme, Digitale Gesundheitsprogramme, ergonomische Büroeinrichtungen, Ernährung am Arbeitsplatz, Externe Führungskräfte- und Mitarbeiterberatung [EAP], Familienservice, Finanzierungsmöglichkeiten BGF / BGM, Firmenfitness, Führungskräfteentwicklung, Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung, Gesundheitsreisen und -events, Gesundheitstage, Kommunikation, medizinische Screenings, Mitarbeiterbefragungen, Mitarbeiterentwicklung, selbständige Berufsunfähigkeitsversicherung, Wertkontenmodell, Zertifizierung.



## Barfußpark Lüneburger Heide in Egestorf

**AUSFLUGSTIPP** Immer mehr Menschen haben Freude daran barfuß zu laufen. Für die einen ist es einfach nur Spaß, für andere ein Weg intensiver Natur- und Sinneserfahrung. Gesundheitliche Aspekte spielen auch oft eine Rolle, denn schon Sebastian Kneipp setzte auf die Heilkraft der Natur. Barfußlaufen stärkt das Immunsystem.

Niemand ist mit Schuhen auf die Welt gekommen, doch je länger das her ist, umso wichtiger ist ein Testlauf, ob man noch gut zu Fuß ist. Hier im Barfußpark Egestorf bieten wir Ihnen diese Möglichkeit. Unsere Wege enthalten eine Vielfalt von Materialien sowie Möglichkeiten zum Balancieren und Herausforderungen für die Geschicklichkeit und das Bewegungsgefühl.

Während des Barfußlaufens bietet sich die Gelegenheit, die Natur einmal ganz neu und intensiv wahrzunehmen. Über 60 spannende Stationen, ein Yoga-Wald und ein Salzineum, dienen nicht nur dem Spaß für Jung und Alt, sondern kommen auch der Gesundheit zugute. Nach einem Aufenthalt in unserem Park werden Sie zufrieden und erholt nach Hause gehen, bereichert um viele wertvolle Erfahrungen und Eindrücke aus der Natur.



Ein Weg intensiver Natur:  
Der Barfußpark Egestorf



Aus Vielfältigsten Materialien sind Wege für Ihre „Barfüße“ entstanden

## Norddeutschlands größter Barfußpark in Egestorf-Lüneburger Heide

Das besondere Familien-Event. Ab Mai bis Okt. tägl. von 9-18 Uhr geöffnet

Über 60 Sinnes- & Erlebnisstationen warten darauf, entdeckt zu werden!



Barfußpark  
LÜNEBURGER HEIDE  
Sinne spüren, Natur erleben!

## Power(n) wie Profis!

**AUTONOM HEALTH** Was haben die folgenden Spitzensportler aus so unterschiedlichen Leistungssportarten gemeinsam? Felipe Nasr in der Formel 1, die auf die Olympischen Spiele trainierende Biathletin Theresa Straßberger, die Welt- und Europameisterin im Eiskunstenlaufen Caroline Kostner, der Ex-Fußballprofi Alain Sutter? Sie lassen sich nicht nur coachen, was als Methode lange gebraucht hat, um sich im Unternehmensumfeld zu etablieren. Sondern sie nutzen auch intelligente Gesundheitsdiagnostik. Diese ermöglicht ihnen, dauerhaft durchzupowern. Denn sie nutzen exakt gemessene, objektive Fakten. Sie wissen, wie sie Belastungen verarbeiten und wie effektiv ihre Regeneration tatsächlich ist. Genau das macht sie zu exzellenten Performern.

### Die gute alte Zeit

Beim BGM geht es in erster Linie um Erhalt und Optimierung der Mitarbeiter-Gesundheit. Ganz oben steht der Betriebssport. Doch wie wird im BGM der Bedarf an gesundheitlichen Maßnahmen erhoben? Auch heute noch, trotz Internetzeitalter, mit den guten alten Fragebögen. Das Ergebnis: subjektive, verallgemeinert zusammengefasste Antworten von Mitarbeitenden, die keinen direkten Nutzen davon haben.

Dieses subjektive „Frage- und Antwortspiel“ war auch dem heute als Coach im Unternehmensumfeld tätigen Alain Sutter schon immer ein Dorn im Auge. „Mit dieser gesundheitlichen Selbsteinschätzung hat man überhaupt keine Ahnung, wie es den Mitarbeitenden tatsächlich geht. Wie können sie ihr Leistungs- und Regenerationsvermögen, ihre psychische und physische Belastung oder ihr Burnout-Risiko einschätzen? Woher weiß man, wie und ob Maßnahmen durch das BGM wirklich wirken.“ Das Problem: Gesundheitliche Selbsteinschätzung

ist keine medizinisch belastbare Bewertungsgrundlage.

### Messbar machen, was bisher nicht messbar war!

Gesundheit messbar zu machen motivierte die Wiener Autonom Health GmbH und seinen CEO, den Mediziner Dr. Alfred Lohninger, eine präzise, medizinisch fundierte Methode zur Gesundheitsdiagnostik zu entwickeln. Das Ergebnis der 10 Jahre langen Autonom Health-Entwicklungsarbeit: eine mobile Health-(mHealth)-Lösung auf Basis des Gesundheitsindikators Herzratenvariabilität (HRV). Es ist eingebunden in ein vollautomatisiertes und doch einfach anzuwendendes Analyse- und laienverständliches Berichtssystem. Konkrete Maßnahmen-Empfehlungen zum Erhalten und zur Stärkung der individuellen Gesundheit machen daraus ein ganzheitliches All-in-One-System.

Erstmals ermöglichen arbeitsmedizinisch empfohlene Analysen der HRV das objektive Erfassen von individuellen Gesundheitspotentialen und -risiken, einschließlich der psychischen Gefährdung am Arbeitsplatz. Mittels mHealth lässt sich einfach, kostengünstig und objektiv der Gesundheitszustand, der Bedarf an und die Wirksamkeit von BGM-Maßnahmen ermitteln.

### Personalisierte Gesundheit im BGM

Als Sutter nach objektiven BGM-Lösungsansätzen suchte, wurde er bei Autonom Health fündig: „Mit ihrer, die traditionellen BGM-Ansätze in Frage stellenden, auf mHealth basierenden Gesundheitsdiagnostik hat sie das personalisierte Health-Management endlich dahin gerückt, wo es hingehört: in den Fokus von BGM!“

Durch die Autonom Health-Methode in Verbindung mit mHealth steht für Lars Tullmyn, mHealth

Experte der Autonom Health, das BGM eindeutig an einem Scheideweg: „Man kann im BGM entweder weiterhin Kaffeesatzlesen in Sachen Mitarbeitergesundheit betreiben oder sich einer medizinisch fundierten, individuellen, mitarbeiterfokussierten Methode zuwenden.“

Unternehmenskurzbeschreibung: Seit 2005 macht die AUTONOM HEALTH GesundheitsbildungsGmbH, Wien, Herzratenvariabilität (HRV)-Diagnostik für die betriebliche Gesundheit nutzbar. MY CORPORATE HEALTH- eine

**AUTONOM HEALTH**  
Herzratenvariabilität

einzigartige ALL-in-ONE Lösung: einfache Messung, Auswertung, Bericht, Handlungsempfehlung und Maßnahmen-Evaluation. Medizinisch fundiert, zeit- und kostensparend, alltagstauglich, laienverständlich. Personalisierte Gesundheitsinformation für Mitarbeiter – anonymisierte Fakten für HR, Management, BGM/Anbieter, Betriebsarzt und Krankenkassen.

(Autonom Health)

BETRIEBSSPORT  
VERBAND HAMBURG

VORANKÜNDIGUNG!

Partner für Sports, Fitness und Gesundheit



6. Perspektivischer Fachkongress  
für Gesundheit und Bewegungsmotivation

„BETRIEBLICHE ZUKUNFT  
IN MOTION“

Mittwoch, 5. Oktober 2016 von 10 bis 16 Uhr  
Handelskammer Hamburg, Börsensaal

Auch dieses Jahr werden wir wieder ein interessantes und spannendes Kongressprogramm für Sie zusammenstellen.

### Auf folgende Referenten dürfen Sie sich freuen:

Prof. Dr. Braumann (UNI Hamburg), Mathew Medjeral (UNI Hamburg), Richard Schröter (Bauerfeind), Dr. Gercke-Hahn (G&S GmbH), Dr. Mathias Feind (Hauni) und Ulrich Kresse. Außerdem wird die Verleihung des Sport Merkur stattfinden.

### Preise für Besucher:

Die Kongressgebühr beträgt insgesamt 60,- € pro Person inkl. Pausensnacks und Getränke

### Auszug aus der Ausstellerliste mit ca. 40 Ausstellern:

BARMER GEK, Biobob, Firmenfitness Franke, SomaVida, NaturellPower, Bauerfeind, Uni Hamburg, G&S GmbH, Stolle Sanitätshaus, Fürstenberg Institut und weitere.

### Preise für Aussteller:

4m<sup>2</sup> Stand mit 2 Stühlen und Tisch, Strom, Snacks und Getränke sowie 3 Messtickets für 320,- € zzgl. MwSt.

### Anmeldung und weitere Informationen:

Nicola Scheffler | Betriebssportverband Hamburg e.V.  
Telefon: 040 – 23 85 79 62  
E-Mail: nicola.scheffler@bsv-hamburg.de  
www.bsv-hamburg.de/gesundheitsmanagement.html



Mehr Infos: Tourist-Info Egestorf Tel. 0 41 75 - 15 16 www.barfusspark-egestorf.de



## Beratung statt Krankenschein

**FÜRSTENBERG INSTITUT** Studien, Medienbeiträge und Erfahrungsberichte aus Unternehmen bestätigen: psychische Belastungen am Arbeitsplatz sind kein Modethema. Die Auswirkungen auf den einzelnen Mitarbeiter, sein Umfeld und das Unternehmen als Ganzes sind spürbar. Sie beeinflussen nachhaltig den Unternehmenserfolg. Es sind präventive Lösungen gefragt wie zum Beispiel eine Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung. Welche positiven Auswirkungen solch ein Beratungsangebot für Unternehmen hat, davon berichten Führungskräfte aus dem Mittelstand.

Für kleine und mittelständische Unternehmen (KMU) sind Belastungen und Ausfälle einzelner Mitarbeiter besonders spürbar. Schon die Abwesenheit oder verminderte Leistungsfähigkeit eines Kollegen kann hier deutliche wirtschaftliche Folgen haben.

Aber: Individuelle Belastungen können nicht einfach abgestellt werden, betont Sigrid Zeissler, Personalleiterin der Firma BRUNATA Wärmemesser Hagen GmbH & Co. KG. Das Unternehmen hat 309 Beschäftigte an acht Standorten. „Aus unserer Erfahrung beeinflussen sowohl berufliche als auch private Themen unserer Mitarbeiter den Geschäftsablauf. Eine klare Trennung zwischen Privatleben und Beruf ist nicht realistisch.“

Das bestätigt auch Mareen Koch, geschäftsführende Gesellschafterin der Koch Sanitätshaus GmbH. Sie beschreibt ein konkretes Beispiel aus ihrem Unternehmen, für das 45 Mitarbeiter an drei Standorten in Berlin tätig sind:

„Die Tochter einer Mitarbeiterin ist 16, voll-pubertär. Wenn es in dem Mutter-Tochter-Verhältnis Krach gibt, entlädt sich das aufgestaute Gesprächsbedürfnis bei den Kollegen im Büro. An konzentrierte Arbeit ist dann nicht mehr zu denken. An diesen Tagen fehlen geschätzte zwei Stunden Gesamtarbeitszeit für das Büro. Die Wirkung von unbewältigten, ablenkenden Situationen auf Umsatz, Kundenzufriedenheit, Gesundheit und Fehltag ist absolut logisch.“

Was bedeutet das für Unternehmen und welche Lösungsansätze können greifen, um Belastungen am Arbeitsplatz entgegen zu wirken?

### Präventive Unterstützung statt Totalausfall

Bevor „kleine“ Probleme zu massiven werden und Erkrankungen und längere Ausfälle nach sich ziehen, sollten Unternehmen eine professionelle Unterstützung für ihre Beschäftigten anbieten. Eine Vertrauensleistung, die der „gesunde Mitarbeiter“ dem Unternehmen in Form von Loyalität, Motivation und Leistungsstärke zurückgibt. Aber wie verabreicht man systematisch Gesundheit, bedarfsorientiert und nach Plan?

Um herauszufinden, welche Unterstützung Mitarbeiter wirklich brauchen, um gesund und zufrieden zu sein und zu bleiben, gibt es professionelle Anbieter einer ganzheitlichen Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung.

Die Firma BRUNATA beschloss vor fast vier Jahren, mit dem Fürstenberg Institut zusammenzuarbeiten. Sigrid Zeissler erinnert sich: „Zu diesem Zeitpunkt stieg die Krankenquote aufgrund psychischer Erkrankungen stark an. Dazu kamen Themen wie finanzielle Probleme von Mitarbeitern sowie Trennungsproblematiken. Die Erarbeitung von Lösungen auf so vielfältigen Feldern war von unserer Personalabteilung nicht mehr professionell zu leisten.“

Im Gegensatz zu einer ärztlichen Behandlung oder Therapie werden bei der Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung weder Diagnosen gestellt noch Krankenschreibungen ausgegeben. Probleme werden angegangen, bevor sie „groß“ werden. Viele Anliegen lassen sich auf diesem Weg lösen – ohne dass ein Arztbesuch nötig ist. In den übrigen Fällen erfolgt eine Weiterleitung an qualifizierte Ärzte, Kliniken oder Therapeuten aus dem Netzwerk des Beratungsunternehmens. „Für die professionelle Unterstützung durch das Fürstenberg Institut spricht, dass es alle Problemfelder durch ausgebildete Spezialisten abdeckt. Das ist intern personell nicht zu leisten“, argumentiert Sigrid Zeissler.

*Beratung statt gesundheitlicher Totalausfall*

Daneben spielen Vertraulichkeit und Anonymität eine sehr große Rolle – laut Mareen Koch das Wichtigste, damit die Hilfestellung überhaupt genutzt wird. „Durch die externe Beratung ist die Anonymität gewährleistet. Wäre es ein intern bestellter Berater, würde immer der Verdacht bestehen, dass nicht alle Gespräche vertraulich blieben, oder gar gegen die Mitarbeiter verwendet werden könnten.“

In ihrem Fall war die Entscheidung für die externe Mitarbeiterunterstützung ein fast selbstverständlicher Schritt. Sie selbst hat auf dem Weg vom Start im Familienunternehmen bis zur Führungsrolle immer wieder Coachings in Anspruch genommen – auch heute noch.

Die externe Beratung bietet große Chancen für die Stärkung der Leistungsfähigkeit des gesamten Unternehmens und Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit und -bindung. Mareen Koch bestätigt: „Mitarbeiter, die mit Hilfe der Beratung ein ernsthaftes Problem bewältigen konnten, sind unendlich dankbar. Die Wertschätzung und Aufmerksamkeit, den wir den Mitarbeitern entgegenbringen, macht, dass sie sich aktiv für unser Unternehmen entscheiden, bleiben möchten und sich an einer positiven Entwicklung „ihres“ Unternehmens beteiligen – mit vollem Einsatz und Engagement, Wissen und Können. Das Betriebsklima ist sehr gut.“

*(Kirstin Friedrich)*



## Der Austritt eines Vorstandsmitglieds aus dem Verein Oder: Ist damit auch der automatische Verlust des Vorstandsamtes verbunden?

**RECHT** Immer wieder einmal stellt sich die Frage, ob ein Vorstandsmitglied auch Mitglied des Vereins sein muss. Besonders relevant ist die Antwort auf die Frage aber dann, wenn das Vorstandsmitglied aus dem Verein austritt, obwohl es noch im Amt ist.

Einen solchen Fall hatte das Oberlandesgericht (OLG) Düsseldorf (Beschl. v. 19.02.2016, Az. 3 Wx 4-16 u. 3 Wx 5-16). Dort stritt man um die Wirksamkeit der Beschlüsse einer Mitgliederversammlung.

Hintergrund war, dass verschiedene Mitglieder eines Vereinsvorstands wegen Streitigkeiten mit dem übergeordneten Verband aus diesem ausgetreten waren. Nach der Satzung ihres eigenen Vereins endete aber mit der Mitgliedschaft im Verband auch die Mitgliedschaft im Verein. Im Verein bestellte man daraufhin neue Vorstandsmitglieder, welche dann zur Mitgliederversammlung des Vereins einladen, bei der auch Satzungsänderungen beschlossen wurden.

Das OLG Düsseldorf kam zu dem Ergebnis, dass die von der Mitgliederversammlung gefassten Beschlüsse nichtig sind. Denn es war zu der Mitgliederversammlung vom „falschen“ Vorstand eingeladen worden.

Das Gericht verwies darauf, dass es keine rechtliche Regelung gibt, wonach zum Vorstand eines Vereins nur ein Mitglied des Vereins gewählt werden kann. Deshalb kann auch ein Nichtmitglied in den Vorstand eines Vereines gewählt werden. Selbstverständlich könne dies in der Satzung des jeweiligen Vereins anders geregelt werden. Das war aber in dem vom OLG Düsseldorf zu entscheidenden Fall nicht gegeben.

Fehlt es an einer Satzungsbestimmung, so das OLG Düsseldorf, derzufolge nur Vereinsmitglieder dem Vorstand angehören dürfen, hat der Austritt eines Vorstandsmitglieds aus dem Verein deshalb auch nicht den Verlust seines Amtes zur Folge.

Etwas anderes könne sich allenfalls dann ergeben, wenn sich die Zugehörigkeit eines Nichtmitglieds zum Vorstand eines Vereins aufgrund ständiger Übung (Gewohnheitsrecht) oder nach der Struktur und Zielsetzung des Vereins verbiete. Von Gewohnheitsrecht könne aber nur dann ausgegangen werden, wenn die Koppelung der Zugehörigkeit zum Vorstand an die Mitgliedschaft im Verein einer ständigen Übung entspräche, die von allen Beteiligten als verbindlich akzeptiert würde. Das ist aber nach der Entscheidung des OLG Düsseldorf bereits dann zweifelhaft, wenn sich die Frage des Verlustes des Vorstandsamtes infol-

ge eines Vereinsaustritts bislang in dem Verein noch nie gestellt hat. Allein die Tatsache, dass sich sämtliche bisherigen Vorstände des Vereins stets nur aus Vereinsmitgliedern zusammengesetzt haben mögen, genüge für die Annahme von Gewohnheitsrecht ebenfalls nicht.

### Fazit:

Die Beschlüsse des OLG Düsseldorf zeigen, wie wichtig es ist, dass die nach der Satzung dafür zuständigen Personen zur Mitgliederversammlung einladen, weil ansonsten die gefassten Beschlüsse nichtig sind. Außerdem sollte sich jeder Verein überlegen, ob er in seine Satzung als zwingende Voraussetzung für die Wahl in ein Vorstandsamt, aber auch für das Behalten des Vorstandsamtes, die Mitgliedschaft im Verein aufnimmt.

*(Patrick R. Nessler, Rechtsanwalt, St. Ingbert\*)*



Rechtsanwalt Patrick R. Nessler  
DBSV-Generalsekretär  
Kastanienweg 15  
66386 St. Ingbert  
Tel.: 06894 / 9969237  
Fax: 06894 / 9969238  
Patrick.Nessler@Betriebssport.net



# Veranstungskalender des Betriebssportverbandes Hamburg e.V.

Allgemein	14.06.2016	Seminar Selbstverteidigung und Gewaltprävention	Hamburg/Phorms-Schule
	05.10.2016	6. Fachkongress „Betriebliche Zukunft in Motion“	Hamburg, Handelskammer
	07. – 09.10.2016	Fitnesswochenende	Timmendorf
Bowling	08.06.2016	Spartenleiterversammlung	Hamburg, Wendenstr. 120
	12.06.2016	Opernball	Glücksstadt
	17. – 31.08.2016	Sommerrundenpokal	Hamburg
	08 – 11.09.2016	18. Deutsche Betriebssportmeisterschaft (Mannschaft und Einzel)	Hamburg
Fußball	16.07.2016	9. Deutsche Betriebssportmeisterschaft (Kleinfeld)	Berlin
Golf	18.06.2016	Qualifikationsturnier	GC Bissenmoor
	16.07.2016	Qualifikationsturnier	GC Oberalster
	19.08.2016	Deutsche Betriebssportmeisterschaft (Finale)	Darmstadt
Kegeln	13. – 19.06.2016	Deutsche Betriebssportmeisterschaft (Schere-Kegeln)	Langenfeld
Leichtathletik	08.06.2016	BSV-Abendsportfest	Hamburg, Hammer Park
	15.06.2016	BSV-Mannschafts-Cup	Hamburg, Jahnkampfbahn
	24.06.2016	13. Wedeler Deichlauf / 3. Lauf BSV-Sommer-Cup 2016	Wedel
	06.07.2016	Hamburger Meisterschaft, erster Tag	Hamburg, Jahnkampfbahn
	10.07.2016	Hamburger Meisterschaft, zweiter Tag	Hamburg, Jahnkampfbahn
	04.09.2016	Internationales Airport-Race	Hamburg, Flughafen
Rudern	18.06.2016	BSV Alsterregatta	Hamburg, Außenalster
Romree	06./07.08.2016	3. Deutsche Betriebssportmeisterschaft	Frankfurt
Segeln	18.06.2016	Sommerregatta	Hamburg, Außenalster
Schach	29.07.2016	Spartenleiterversammlung	Hamburg, Wendenstr. 120
Triathlon	09.07.2016	1. Deutsche Betriebssportmeisterschaft (Sprintdistanz)	Templin
	04.09.2016	1. Offene Deutsche Betriebssportmeisterschaft (Olympische Distanz)	Norderstedt
Volleyball	13.06.2016	Spartenleiterversammlung	Hamburg, Wendenstr. 120

## Kontakte auf einen Blick:

### PRÄSIDIUM

Meyer, Bernd (Präsident)  
Tel. 040 - 270 22 27  
Semperplatz 3, 22303 Hamburg  
willmey@t-online.de

Rixen, Erwin (Vizepräsident)  
Tel. 040 - 713 11 23  
Möllner Landstraße 54 d,  
22113 Oststeinbek  
erwin.rixen@t-online.de

Wabner, Klaus (Referent für Finanzen)  
Tel. 040 - 789 160-12  
Goldbekufer 32, 22303 Hamburg  
k.wabner@peute.de

Finnern, Liane  
(Referentin für Öffentlichkeitsarbeit)  
Mob. 0174 - 944 07 75  
Finkenstieg 26, 25335 Elmshorn  
l.finnern@web.de

Fülscher, Helga (Sportreferentin)  
Tel. 040 - 59 76 55  
Struckholt 4, 22337 Hamburg  
h.u.h.fue@arcor.de

Smarsly, Detlev (Sportreferent)  
Tel. 040 - 551 76 45  
Seesrein 10b, 22459 Hamburg  
bsv-hh@smarsly.com

Krastev, Ulli (Sportreferent)  
ukrastev@bacardi.com

NN (Referent für Gesundheit im Betrieb)

Landmesser, Gerhard  
(Referent für Rechtsangelegenheiten)  
Tel. 040 - 32 32 83 15  
Jungfernstieg 1, 20097 Hamburg

### BSV-GESCHÄFTSFÜHRER

Lengwenat-Hahnemann, Ulrich  
(Geschäftsführer)  
Tel. 040 - 23 37 77  
Wendenstr. 120, 20537 Hamburg  
ulrich.lengwenat-hahnemann@bsv-hamburg.de

### EHREN RAT

Aurin Ingo (Sprecher)  
Tel. 04103 - 18 81 670  
Ingo.aurin@hamburg.de  
Friedhofsweg 38 c  
25488 Holm

Christoffers, Alfred  
Holdhoff, Alfred  
Inselmann, Uwe  
Klages, Bernd  
Mühlertz, Jürgen  
Siedhoff, Johannes  
Vielhauer, Hans-Günther

### BERUFUNGS AUSSCHUSS

Moos, Ansgar (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 721 43 37  
Möörkenweg 10, 21029 Hamburg  
An.moos@t-online.de

Augsburg, Günter (stv. Vorsitzender)  
Tel. 040 - 523 75 33  
Hermann-Löns-Weg 39  
22848 Norderstedt

Breuer, Dieter  
Hagendorf, Sieglinde  
Matthiessen, Uwe

### BETRIEBSSPORT-CASINO

Karsten Marsch  
Tel. 040 - 23 68 72 40  
Wendenstraße 120, 20537 Hamburg  
www.betriebssportcasino.de  
k.marsch@betriebssportcasino.de

### AUSSCHÜSSE

#### Badminton

Neumann, Carsten (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 70 10 49 36  
Höpenstraße 83, 21217 Seevetal  
casaneumann@gmx.de

Salzer, Jörg (stv. Vorsitzender)  
Tel. 04162 - 900 633  
Mob. 0171 - 35 92 361  
josa@kabelmail.de

#### Bowling

Großmann, Wolfgang (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 64 94 02 10  
Fax 040 - 64 94 02 11  
Hirsekamp 25, 22175 Hamburg  
ws.grossmann@t-online.de

Schmoock, Sigrid (stv. Vorsitzende)  
Tel. 040 - 23 666 272 (g)  
Tel. 040 - 722 54 07  
Reinskamp 20, 22117 Hamburg

#### Casting

Walther, Michael (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 640 64 60  
Kunastr. 22  
22393 Hamburg  
casting\_bsv@email.de

Rehders, Kay (stv. Vorsitzende)  
Nestlé

#### Chorsingen

Bauersachs, Gisela (Vorsitzende)  
Tel. 040 - 58 35 68  
bauersachs-hamburg@t-online.de

Otto, Peter (stv. Vorsitzender)  
Tel. 040 - 82 67 51  
ip.otto@gmx.de

#### Drachenboot

N.N. (Vorsitzender)

N.N. (stv. Vorsitzender)

#### Faustball

Frohwirt, Holger (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 608 41 58  
Blaubeerenstieg 18, 22397 Hamburg

Andrae, Günter (stv. Vorsitzender)  
Tel. 040 - 551 14 76  
Fax 040 - 55 54 95 21  
Turonenweg 42, 22459 Hamburg  
andrae@arcor.de

#### Fitness und Gesundheit

Scheffler, Nicola  
Tel. 040 - 23 85 79 62  
BSV Geschäftsstelle  
nicola.scheffler@bsv-hamburg.de

#### Fußball

Roland Rohde (Vorsitzender)  
Vattenfall Sportvereinigung Hamburg e.V.  
fussball@bsv-hamburg.de

Thomas Klein (stv. Vorsitzender)  
BSG BWVL / HPA  
fußball@bsv-hamburg.de

Fußball-Schiedsrichter  
Meyer mann, Manfred (Vorsitzender)  
Fussball-schiris@bsv-hamburg.de

Stiehl, Manfred (stv. Vorsitzender)  
Manfred.stiehl@alice-dsl.de

### Golf

Lapp, Stephan (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 46 00 87 85  
stephan.lapp@gmx.de

Schaller, Jochen (stv. Vorsitzender)  
Tel. 040 - 47 81 53  
jooochen@aol.com

### Handball

Melcher, Reiner (Vorsitzender)  
Tel. 04101 - 404 850  
Heideweg 104 a, 25469 Halstenbek  
r-melcher@t-online.de

Maack, Horst (stv. Vorsitzender)  
Tel. 04532 - 51 83  
Amselweg 40, 22941 Bargteheide

### Kartsport

Holger Schemion (Vorsitzender)  
Mob. 0172 - 157 68 20  
holger@schemion.de

Sandra Tahl (stv. Vorsitzende)  
Tel. 040 - 30 11 13 65  
sandra.tahl@bv-industries.com

### Kegeln

Selvert, Monika (Vorsitzende)  
Tel. 040 - 429 178 60  
Fax 040 - 429 178 61  
Birkenau 10, 22087 Hamburg  
m.selvert-sportkegeln@gmx.de

van Remmen, Karin (stv. Vorsitzende)  
Tel. 040 - 54 64 24  
Nienredder 11a, 22527 Hamburg  
karin.van.remmen@gmx.de

### Leichtathletik

Orlowski, Bernd (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 89 59 44  
Woyrschweg 37, 22761 Hamburg

Schröder, Birger (stv. Vorsitzender)  
Tel. 040 - 4156 23 54 (g)  
b.schroeder@ndr.de

### Radsport

Schwarz, Manfred (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 401 658 35  
Fax 040 - 51 31 14 84  
radmanne@gmx.de

Bruder, Christian (stv. Vorsitzender)  
Mob. 0151 - 10 81 44 06  
ch.bruder@ndr.de

### Rudern

Reidt, Armin (Vorsitzender)  
040 - 4124 70 70 (g)  
Armin.reidt@si-bausparen.de

### Schach

Kaliski, Achim (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 4 28 04 22 43  
Achim.Kaliski@arcor.de

Maifeld, Uwe (stv. Vorsitzender)  
Tel. 040 - 4 28 88 07 29  
uwe.maifeld@hamburg.de

### Schwimmen

Jan Piekuszewski (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 30 01-27 38

Quade, Andreas (2. Vorsitzender)  
Tel. 040 - 63 76-24 40  
Fax 040 - 63 76-25 59  
Überseering 45, 22297 Hamburg  
Andreas.quade@bsv-hamburg.de

### Segeln

Burmester, Jürgen (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 700 944 6  
0407009446@online.de

Hans-Georg Roubal (stv. Vorsitzender)

### Skat

Przybysz, Werner (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 56 00 99 72  
wprzy@freenet.de

N.N.  
(stv. Vorsitzender)

### Sportschießen

Rosenfelder, Helmut (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 64 73 819  
Mob. 0160 - 585 94 33  
Fax 03212 - 736 86 37  
Grömitzer Weg 24 b, 22147 Hamburg  
helmutrosenfelder@web.de

Feil, Thorsten (stv. Vorsitzender)  
Tel. 040 - 65 80 32 61 (g)  
Tel. 04192 - 81 64 56  
Fax 012125 - 347 50 24  
Lessingstraße 24f, 24576 Bad Bramstedt  
ts.fe@web.de

### Squash

Softwedel, Torsten (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 29 67 95  
tsoltwedel@aol.com

Babisch, Achim (stv. Vorsitzender)  
Tel. 040 - 50 70 21 40  
achim.babisch@lht.dlh.de

### SUP (Stand Up Paddling)

Tel. 040 - 28 51 59 96  
Center-Phone: 01575 - 488 30 83  
sup@elbgaenger.de

### Tennis

Siopiros, Maren (Vorsitzende)  
SV Signal Iduna  
Maren.siopiros@bsv-hamburg.de  
Mob. 0176 - 39 38 18 16

Wende, Wolfram (stv. Vorsitzender)  
IBM-Club  
Wolfram.wende@bsv-hamburg.de  
Mob. 0171 - 550 76 90

### Tischtennis

Gerhard, Jürgen (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 553 43 79  
Fax 040 - 55 77 94 51  
Ebeersreye 104, 22159 Hamburg  
juergen.gerhard@hanse.net

Conradi, Norbert (stv. Vorsitzender)  
Tel. 040 - 693 01 71  
Fahrenkrön 91, 22179 Hamburg  
Norbert.conradi@hamburg.de

### Triathlon

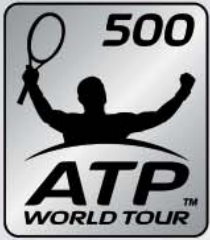
Hahn, Ronald (Vorsitzender)  
Mob. 0173 - 608 78 43  
ronald.hahn@bsv-triathlon.de

Hübert, Susann (stv. Vorsitzende)  
Tel. 04103 - 88 99 3  
susann.huebert@bsv-triathlon.de

### Volleyball

Kaspereit, Thilo (Vorsitzender)  
Tel. 040 - 790 22 44 03  
thilo.kaspereit@vattenfall.de

Schmidt, Michael (stv. Vorsitzender)  
mschmidt.21031979@gmx.de



# GERMAN OPEN

GERMAN TENNIS CHAMPIONSHIPS 2016



ER SCHLÄGT IM JULI AUF.  
DAS SOLLTET  
IHR AUCH.

**15%  
Rabatt**  
für BSV-Mitglieder auf alle  
Tagestickets Mo.-Mi.  
Buchbar nur über die  
Tickethotline. Begrenzte  
Verfügbarkeit.

**AM ROTHENBAUM**  
**09.07.-17.07.**  
TICKETS: 040 - 23 880 4444

