

◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit



**TAPPA.DE
MEHR
BEWEGUNG
IM BETRIEB
SEITE 08**

AKTUELL:
SPORTLER
DES JAHRES
GEEHRT

SPORTLICH:
LEICHTATHLETIK
DIE AIRPORT
RACE STORY

GESUND:
NACHHALTIGES
GESUNDHEITS-
MANAGEMENT



WIR
BEWEGEN
FIRMEN.

Jetzt anmelden!
www.b2run.de

B2RUN Hamburg

2. Juli 2015 • 19:30 Uhr • 6,0 Kilometer
Zieleinlauf in die Imtech Arena

Deutsche Firmenlaufmeisterschaft



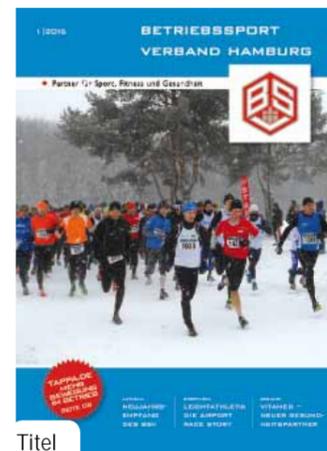
Seite 08



Seite 11



Seite 20



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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist: **24. April 2015**
Änderungen behält sich die Redaktion vor.

FOTOS

In dieser Ausgabe wirkten mit:
Bernd Orłowski (Titel und Seite 21)
SportJobs (Seite 11)

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 Bauernmeister“
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@janex-project.de
Druck & Verarbeitung:
Simplify Medienproduktion GmbH
Hans-Henny-Jahn-Weg 17
22085 HH
Telefon: 040/66 907 80 11
klaritsch@simplify-medienproduktion.de
Bei der Veröffentlichung von Zuschriften, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, übernimmt die Schriftleitung lediglich pressegesetzliche Verantwortung.

AKTUELL

Start
Neujahrsempfang des BSV Hamburg e.V. 04
Ehrung
Silberne Ehrennadel für Torsten Strube 04
Ehrung
Goldene Ehrennadel für Michael Walther 04
Auszeichnung
Sportlerin des Jahres 2014 – Katharina Josenhans 06
Auszeichnung
Sportler des Jahres 2014 – Wolfgang Mengel 06
Nachruf
Abschied von Margit Sönksen-Heuer 06
Info
Sport- und Gesundheitswoche 4. bis 10. Mai 2015 06
Socialmedia
Jetzt auch auf Facebook: der BSV 07
DBSV
2. Symposium des Deutschen Betriebssportverbandes (4. Betriebssportforum der EBGA) 07
Wettbewerb
tappa.de – mehr Bewegung im Betrieb 08

SPORTLICH

SUP
SportJobs bewegt den Nachwuchs 11
Bowling
Teilnehmerrekord bei 3. DBM in Bremen 13
Tischtennis
TT-Mixed-Turnier beim Lufthansa SV 13
Golf
BSV Golfreise im Januar 2015 14
Barakiel-Halle
Eine Sporthalle für alle!
Hier werden Hallensportträume wahr! 16
Fußball
Steckbrief – Grün-Weiss Kessler 18
Adventsturnier 2014 18
Leichtathletik
Veranstalter des Jahres 2014 – Die Airport Race Story 20
Leichtathletik
4. Crosslauf des Hamburger Laufladens 21
Triathlon
7. Betriebssportmeisterschaften über die Mitteldistanz
Triathlonsaison-Abschluss 2014 22
Tennis
Hamburger Tennis-Mannschaftsmeisterschaften 2014 24
Segeln
Segelsparte steht vor Saisonbeginn 26
Kooperation
Club der Kreuzer Abteilung stellt sich vor 27

GESUND

Beiersdorf
Nachhaltiges Gesundheitsmanagement
dank starker Partnerschaft 29
News
Gesundheit und die Vorbildfunktion der Führungskräfte 30
Partner
Vitamed – gesundheitsorientierter Fitnessclub 32
News
Gefährdungsbeurteilung psychische Belastungen 33

INFORMATIV

Veranstaltungskalender 35
Kontakte auf einen Blick 36

Neujahrsempfang des BSV Hamburg e.V.

START] Der Neujahrsempfang des BSV Hamburg e.V. kann bereits auf eine lange Tradition zurückblicken. Die Einladung zum diesjährigen Neujahrsempfang war wieder an alle Vorsitzenden der BSGen sowie die Ausschussvorsitzenden und deren Partner gerichtet. Selbstverständlich wurden auch namhafte Ehrengäste geladen.

Als weiteren Gast konnte Bernd Meyer, wie in der Einladung angekündigt, Thomas Metelmann (Vorsitzender des Landesverbandes der Deutschen Olympischen Gesellschaft, DOG) begrüßen. In seinem anschaulichen Vortrag erläuterte Thomas Metelmann die positiven Aspekte einer Bewerbung der Stadt Hamburg für die Olympischen und Paralympischen Spiele 2024 oder 2028. Inhalt seines Vortrags waren u.a. bereits vorliegende Zahlen der Stadt London zur Wertschöpfung der ausge-

tragenen Spiele im Jahr 2012. Sollte die Stadt Hamburg den Zuschlag für die Ausrichtung der Olympischen und Paralympischen Spiele erhalten, so steht die Stadt Hamburg mit ihren Partnern vor großen Aufgaben. Fazit des Vortrags: Hamburg ist Feuer und Flamme.

Im weiteren Verlauf des Abends informierte Bernd Meyer über die vorangegangenen und zukünftigen Entwicklungen im BSV und verwies dabei auch auf sein Grußwort in der vierten Ausgabe des BSV-Magazins. Durch eine Vielzahl von Maßnahmen ist es dem BSV erneut gelungen, den Bestand der Mitgliedsunternehmen auf fast 500 stabil zu halten. Jedoch ist die Zahl der Betriebssportler zurückgegangen, so dass hier weitere unterstützende Maßnahmen von Seiten der Geschäftsstelle aber auch von den Ausschüssen eingeleitet werden müssen. Innerhalb der

Geschäftsstelle musste der BSV den längerfristigen Ausfall von Frau Hüsing in der Buchhaltung kompensieren. Dieser Ausfall wurde von Klaus Wabner (Referent für Finanzen) unter großem Einsatz seiner Freizeit und Ulrich Lengwenat-Hahnemann, der neben seiner Tätigkeit als Geschäftsführer ebenfalls unterstützend tätig war, gut aufgefangen. Der BSV verzeichnet für das Geschäftsjahr 2014 ein ausgeglichenes Ergebnis!

Weitere Unterstützung der Partner ist bei dem geplanten Norddeutschen Betriebssportfest gefragt. Hier sind bereits HanseWerk (ehemals E.ON Hanse) sowie die Nordverbände in die Detailplanung eingestiegen. Dieses Norddeutsche Betriebssportfest wird voraussichtlich am 4. Juli 2015 in Rendsburg stattfinden. Ein zusätzliches Highlight des Neujahrsempfangs bildete die Ehrung unseres Prä-

sidiumsmitglieds Torsten Strube mit der silbernen Ehrennadel. Ein kleiner Ausschnitt aus dem langjährigen ehrenamtlichen Engagement von Torsten Strube können Sie auf dieser Seite unten erfahren.

Zum Abschluss des ausgezeichneten Neujahrsempfangs bedankte sich Bernd Meyer bei dem Ehrenrat mit seinem Vorsitzenden Alfred Christoffers, dem Berufungsausschuss mit seinem Vorsitzenden Ansgar Moos und allen anderen Ausschüssen für die geleistete Arbeit im Jahr 2014. Ein weiterer Dank geht an die Geschäftsstelle und insbesondere an unseren Geschäftsführer Ulrich Lengwenat-Hahnemann sowie an die Mitglieder des Präsidiums.

Wir alle freuen uns auf ein betriebssportliches Jahr 2015 mit all seinen Herausforderungen.

(Redaktion)

Silberne Ehrennadel für Torsten Strube

EHRUNG] Im Rahmen des Neujahrsempfangs wurde Torsten Strube die silberne Ehrennadel verliehen. Torsten Strube gehört zu den langjährigen Mitgliedern der BSG ERGOsports (ehemals HM), deren Mitglied er im Jahr 1978 wurde.

Während dieser Zeit organisierte er hier die Sparte Handball. Die Gründung der Sparte Segeln erfolgte dann 1999, die er bis 2013 erfolgreich leitete. Jedoch schon zehn Jahre zuvor wurde Torsten Strube in den Vorstand der BSG HM berufen. Diese Position hatte er ebenfalls bis 2013 inne. Seit 2012 profitiert der BSV von seinem Fachwissen

als Ausschussvorsitzender der Sparte Segeln und ab 2014 als Mitglied des Präsidiums.

(Redaktion)



Torsten Strube (re.) und Bernd Meyer bei der Verleihung

Goldene Ehrennadel für Michael Walther

EHRUNG] Die Goldene Ehrennadel wird gemäß Ordnung für Ehrungen der BSV-Satzung denjenigen Betriebssportlern verliehen, die sich durch herausragende und mindestens 10jährige Tätigkeit im Betriebssportverband verdient gemacht haben.



Michael Walther erhielt die goldene Ehrennadel

Hierzu gehört unser Vorsitzender der Sparte Casting (Sportangeln) Michael Walther. Bereits seit 2002 übt Michael Walther diese ehrenamtliche Funktion im Betriebssportverband Hamburg e.V. mit viel Engagement aus. Zu Hause ist Michael Walther im Luft hansa SV, der ebenso von seinem unermüdeten Einsatz für den Angelsport profitiert.

(Redaktion)

HAWARD® BGM STARTER

Die einfachste und zeitsparendeste Softwarelösung für den Aufbau Ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements



BGM-Beauftragung in kleinen und mittleren Unternehmen und BGM-Berater/-innen haben damit die ideale Ausstattung, um folgende Themen professionell und zeitsparend im Unternehmen einzuführen bzw. auszubauen:

- ✓ Einführung Betriebliches Gesundheitsmanagement
- ✓ für die Auszeichnung HAWARD Gesundes Unternehmen
- ✓ Psychische Gefährdungsbeurteilung
- ✓ Gefährdungsbeurteilung Büroarbeitsplatz
- ✓ Betriebliches Eingliederungsmanagement
- ✓ Gesundheitsbericht

Ihr Nutzen?

- + Systemisches BGM auf Managementebene für Sie und Ihre Mitarbeiter
- + Imagegewinn durch Ihr langfristiges Engagement für gesunde Mitarbeiter
- + Anschlussfähigkeit an die Auszeichnung HAWARD Gesundes Unternehmen, ISO 9001 sowie DIN SPEC 91020

Diese Features bietet Ihnen die Software

- Anordnung der BGM-Kriterien in einem interaktiven Lern- und QM-System
- Unterstützung durch Anleitungen, konkrete Vorlagen und Maßnahmenpläne
- Voll funktionsfähige QM-Software mit Versionsverwaltung, Jahresplaner, Outlook-Abgleich etc.
- Automatische Erstellung und Verwaltung der Audits, Berichte und Checklisten
- Management beliebig vieler BGM-Projekte
- Einfache Importfunktion für bereits vorhandene Dokumentation

Sichern Sie sich Ihre Software für einmalig nur € 399.-!* (Preis zzgl. MwSt.)

*Bleiben Sie up to Date. Mit unseren Servicepaketen bleiben Sie garantiert auf dem Laufenden und erhalten Normenänderungen zeitnah aufbereitet per Update zur Verfügung gestellt.

Interessiert?

HAWARD GmbH & Co. KG
Hauptstraße 63 | 21357 Wittorf

Weitere Informationen:
Fon 04133 - 22 44 0-23 | Fax 04133 - 22 44 0-18
software@haward.de | www.haward.de

haward.de

Sportlerin des Jahres 2014 Katharina Josenhans

AUSZEICHNUNG Die im zurückliegenden Jahr noch für Elbe-Sport e.V. startende Leichtathletin Katharina



Leichtathletin
Katharina Josenhans

Josenhans wurde zur Sportlerin des Jahres 2014 gekürt. Diese Auszeichnung konnte sie im Rahmen des 4. Crosslaufes der BSG Hamburger Laufläden am 24.01.2015 entgegennehmen, wo sie seit 01.01.2015 ihre neue Laufheimat gefunden hat.

Katharina Josenhans bestach in den letzten Jahren durch gute Leistungen, die sie auf so unterschiedlichen Strecken von 800 m bis zum Marathon vorweisen konnte. Im Jahr 2014 erzielte sie bei den BSV-Halbmarathonmeisterschaften eine neue BSV-Bestleistung.

(Redaktion)

Sportler des Jahres 2014 Wolfgang Mengel

AUSZEICHNUNG Zum Sportler des Jahres 2014 können wir einen wirklich herausragenden Aktiven des Lufthansa SV küren. Gemeint ist Wolfgang Mengel, der seit 1998 in der Sparte Kegeln insgesamt elfmal den Meistertitel bei den Senioren A, B und C gewinnen konnte. Diese sportlich herausragenden Leistungen kombiniert Wolfgang Mengel bereits seit einigen Jahren mit seiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Spartenleiter beim Lufthansa SV. Seit 2011 bringt er zusätzlich sein Know-how im Spielausschuss der Sparte Kegeln ein. Auf der Kegelbahn besticht er durch seine positive und stets offene Ausstrahlung.



Wolfgang Mengel aktiv bei Lufthansa SV seit 1998

Leider ist Wolfgang Mengel zurzeit erkrankt, so dass wir ihm von dieser Seite gute Besserung wünschen.

(Redaktion)

Jetzt auch auf Facebook: der BSV



SOCIALMEDIA Wenn man heute durch die Stadt geht, kommt man an ihnen fast nicht mehr vorbei. Viele bezeichnen sie als Würfelmuster oder abstrakte Labyrinth, die sich auf Werbeplakaten, Zeitschriften und anderen Gegenständen befinden. Die Rede ist von sogenannten Quick Response-Codes (deutsch: schnelle Antwort). Sie sind verwandt mit den Strichcodes auf Produktverpackungen, und wie bei ihnen, lassen sich dort Informationen einbetten.

Besonders häufig kommen QR-Codes in der Werbung und in Zeitungen vor. Dort stehen sie vor allem für komplizierte oder lange Internetadressen. Was man braucht um sie lesen zu können, ist nur ein Codiergerät mit entsprechender Software, welches zum Beispiel ein Smartphone oder ein Notebook sein könnte. Der Nutzer muss nur noch den Code vor die Kamera des Handys, Tablet oder Notebooks halten und man wird dadurch direkt auf die gewünschte Information geleitet.

Der BSV-Hamburg verwendet jetzt auch QR-Codes, um vereinfacht zu bestimmten Informationen zu gelangen. Auf der rechten Seite finden Sie beispielsweise einen QR-Code, mit dem Sie zu unserer Internetseite geleitet werden. Von großem Vorteil sind die Codes vor allem auch wenn wir für Veranstaltungen werben, da jeder mit wenig Aufwand zu den wichtigen Informationen geleitet wird und sich nicht umständlich lange Internetadressen aufschreiben muss.

Außerdem ist der BSV Hamburg jetzt auf Facebook vertreten! Neuigkeiten, interessante Angebote, Turniere, usw. können Sie jetzt auch auf Facebook erhalten. Einfach unsere Seite mit „Gefällt mir“ markieren und immer auf den neusten Stand sein. QR-Code scannen und los geht's.

(Jonas Jacobsen)

Der neue Facebook Auftritt des BSV's



Save the Date

VORMERKEN Chorsingen/Konzert in der kleinen Laeiszhalle am **20. Mai 2015**

*Änderungen vorbehalten.
Weitere Infos unter: www.bsv-hamburg.de*

Abschied von Margit Sönksen-Heuer

NACHRUF Wie wir erst jetzt erfahren haben, ist am 8. Oktober 2014 Frau Margit Sönksen-Heuer im Alter von 79 Jahren verstorben. Die Verstorbene war

über 40 Jahre im Spielausschuss Kegeln tätig. Sie war mit großem Engagement dem Kegelsport verbunden. Wir werden ihre Freundlichkeit und stete Hilfsbereitschaft

sehr vermissen. Alle Sportkameradinnen und Sportkameraden werden sie in guter und dankbarer Erinnerung behalten.

(Spielausschuss Kegeln)



Sport- und Gesundheitswoche | 4. bis 10. Mai 2015

Radrennen, Laufen, Duathlon, Fußball – 2015 sind wir wieder mit einem vielseitigen Programm unserer City Nord-Sport- und Gesundheitswoche am Start. Zum neunten Mal bieten wir gemeinsam mit der GiG (Grundeigentümerinteressengemeinschaft City Nord) mit „City Nord Sport“ ein vielseitiges Sport-, Freizeit- und Gesundheitsprogramm an, das wirklich jeden anspricht: Profi- wie Hobbysportler, Freizeitaktive und insbesondere diejenigen, die sich bislang mit Sport und Bewegung wenig anfreunden können. Geplant sind: SUP, Longboard, Disk-Golf, Boot-Camp, Beach-Volleyball und Sportabzeichenabnahme.

Freitag, 8. Mai 2015

City Nord-Lauf
18.00 Uhr: Kinderlauf (Jahrgang 2004 und jünger, 500m)
18.20 Uhr: 3,4 Km (1 Runde)
19.00 Uhr: 10 Km (3 Runden)

Samstag, 9. Mai 2015

Einzelzeitfahren
10.00 – 13 Uhr (Neu im Programm)
Mit Hamburger BSV-Meisterschaft
Duathlon 13.00 – 14:30 Uhr (Sprintdistanz)
(3,3 km Lauf / 20 km Rad / 3,3 km Lauf)
Rundstreckenrennen
14:30 – 18:40 Uhr mit DM und HH BSV Meisterschaft
Fixi-Rennen ab 18:50 Uhr (Rennräder vom Bahnsport, ohne Schaltung und Bremse, Freilauf)
Inklusives Sportfest in der Barakiel-Halle

Sonntag 10.05.2015

Radrennen Special Olympics
10 Uhr
Mannschaftszeitfahren mit DM und HH-Meisterschaft ab 11 Uhr

2. Symposium des Deutschen Betriebs- sportverbandes

(4. Betriebssportforum der EBGA)

Vorläufiges Programm:

Datum: Freitag, 17.04.2015
Beginn 10.00 Uhr
Ort: CFK in Spiesen



Vorgesehene Tagesordnung (Ablauf der Veranstaltung):

10.00 Uhr Begrüßung durch Präsident der EBGA, Paul Georg
Begrüßung durch den DBSV Präsidenten, Uwe Tronnier
und Vortrag über den aktuellen Stand des BGM/BGF im organisierten Deutschen Betriebssport

10.35 Uhr Grußwort der Ministerpräsidentin und Vortrag über den Betriebssport als besonders förderungswürdige Einrichtung (aus Zehn-Punkte-Programm der Geschäftsführung der deutschen Sportministerkonferenz vom 01.01.2001 bis 31.12.2002)

11.15 Uhr Begrüßung durch Regional-Geschäftsführer der Barmer-GEK, Jens Rauh und Vortrag über aktuelle statistische Zahlen

11.40 Uhr Grußwort und Information der Landrätin Cornelia Hoffmann-Bethscheider über die Erfahrungen des BGM/BGF bei den Beschäftigten des Landkreises Neunkirchen

12.15 Uhr Pause

13.05 Uhr Aktive Erholung

13.10 Uhr Informationen zum Betrieblichem Gesundheitsmanagement Beraterin Firmengesundheit der Barmer-GEK, Victoria Mohr

13.40 Uhr Diplom Sozialökonom Ralf Poggensee
Vorteile der Betrieblichen Krankenversicherung im Rahmen des Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)

14.10 Uhr Kaffeepause

14.25 Uhr Dr. med. Michael Drees (Arzt für Arbeitsmedizin der Firma ais-AG) Thema: Gesunde Arbeit

15.00 Uhr Dr. Sideris Karakatsanis (Geschäftsführer des WBSV) und Ulrich Lengwenat-Hahnemann (Geschäftsführer des BSV Hamburg) über Maßnahmen und Erfahrungen im BGM/BGF in Nordrhein-Westfalen und Hamburg

16.25 Uhr Olympiasiegerin Heike Drechsler

17.00 Uhr Diskussion, Fragen der Teilnehmer

17.20 Uhr Imbiss mit Umtrunk

tappa.de – mehr Bewegung im Betrieb

WETTBEWERB Geschafft! Nach 311 Kilometern, 5 Wochen und 353.863 Schritten, Ankunft in Berlin – das war das Ziel des virtuellen Gehwettbewerbs des BSV Hamburg e.V.

tappa.de ist ein Tochterunternehmen der tappa-Gruppe, die Europas größter Anbieter von Gehwettbewerben ist. Bei unserem Fachkongress im Oktober 2014 besetzte tappa.de einen Informationsstand, an dem wir bereits einiges über das Konzept kennenlernten. tappa.de veranstaltet virtuelle Firmengehwettbewerbe unter Mitarbeitern und Kollegen, um in Betrieben zu mehr Bewegung anzutreiben. Jede Firma kann eine beliebige Strecke auswählen (Wunschstrecke). Die Strecken sind für alle geeignet, denn das Konzept basiert auf der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation, jeden Tag etwa 10.000 Schritte zu gehen. Dies entspricht etwa 30 Minuten zusätzlicher körperlicher Aktivität pro Tag. Jeder Teilnehmer bekommt hierbei einen Schrittzähler, der täglich am Hosengürtel festgesteckt wird. Am Ende des Tages trägt jeder Teilnehmer auf der Homepage von tappa.de seine gelaufenen Schritte ein. Bei Sportaktivitäten wird der Schrittzähler beiseite gelegt, stattdessen wählt man aus Vorschlägen die betriebene Sportart und die Dauer aus. Diese Aktivitäten werden dann automatisch in Schritte umgerechnet.

Anfang Dezember verkündete Frau Gutzeit: Die Geschäftsstelle des BSV Hamburg veranstaltet einen virtuellen Gehwettbewerb von Hamburg nach Berlin innerhalb von 30 Tagen! Wir bekamen die Schrittzähler und zusätzliche Informationen. Jeder der zehn Teilnehmer war gespannt, wie das Experiment ausgehen wird.

Unsere Kollegin Christiane Thon gibt einen kleinen Einblick in ihr Tappa-Tagebuch:

Montag, 08.12.14 Starttag des Wettbewerbs: Rrrring, der Wecker zeigt 6:00 Uhr, Zeit zum Aufstehen. Nach dem Anziehen wird gleich der Schrittzähler an die Hose geklemmt. Motiviert beginnt der erste Tag von Frau Thon. Und wir merken schnell: Warum stillstehen, statt sich zu bewegen? Somit nutzen die Damen der Geschäftsstelle jede Gelegenheit, um die Hüften zu schwingen und auf der Stelle zu laufen. Der Tag endete mit guten 13.076 Schritten.

Mittwoch 17.12.14: Wie es scheint ein ganz normaler Tag, aber durch den Wettbewerbsgedanken treibt Frau Thon sich an, nicht mit dem Bus, sondern zu Fuß zum Friseur in Eppendorf zu gehen. Von dort wieder zu Fuß zum Bahnhof, was ihr nochmal 2.500 Meter, sprich ca. 4.000 Schritte einbrachte. „Ich gehe jetzt viel häufiger zu Fuß!“, erzählt sie am nächsten Tag.

Weihnachten 24. + 25.12.14: Frau Thon ist zu Gast bei ihrer Schwester in Nürnberg. Natürlich animiert der Schrittzähler auch an den Feiertagen zu Bewegung! Am Heiligabend wurde der Baum geschmückt und wenn Getränke aus dem Keller geholt werden sollten, fühlte Frau Thon sich stets angesprochen und sammelte damit noch mehr Schritte, was in der Familie zu Gelächter führte. Sie ging mit 16.093 Schritten in den nächsten Tag. „Und der erste Weihnachtstag war ein ruhiger Tag“, erzählte sie später. Trotz des abendlichen Spaziergangs gönnte sie sich eine Erholungspause, der Tag erbrachte dennoch 6.103 Schritte.

Silvester 31.12.14: Ein kleiner Einbruch. Eingekauft wurde schon und sonst stand nichts an. „Da bin ich zurückgefallen“, erinnert Frau Thon sich. Sie beendete das Jahr 2014 mit 883 Schritten.

Montag 05.01.15: Dank des Sportkurses „Rückenfitness & Flexibar“ gewann Frau Thon noch einige Schritte zu dem ersten Arbeitstag im neuen Jahr. Abends der Zieleinlauf, das kleine Männchen auf dem Bildschirm durchlief die Ziellinie. „Ich bin da“, freut sich Frau Thon, „Ich habe mich immer bemüht, die 10.000 Schritte am Tag zu erreichen“ – mit Erfolg. Sie beendet den virtuellen Gehwettbewerb auf dem 4. Platz, von insgesamt 10 Teilnehmern. Sehr gut!

Der Geschäftsführer Herr Lengwenat-Hahneemann ist positiv beeindruckt vom Wettbewerb „Es ist eine schöne Selbstkontrolle und es ist interessant zu sehen, wie wenig man sich im Büroalltag bewegt.“ Denn auch ich merkte, dass ich nach Feierabend noch sehr aktiv sein muss, um die 10.000 Schritte zu erreichen.



erabend noch sehr aktiv sein muss, um die 10.000 Schritte zu erreichen.

Es war eine tolle Erfahrung, ich empfehle den virtuellen Gehwettbewerb allen Unternehmen. Der Betriebssport kann super integriert werden. Weitere Infos auf: www.tappa.de

(Larissa Melcel)



Christiane Thon, Larissa Melcel und Lina Gaßner (v.l.n.r.)

tappa.de wird neuer Kooperationspartner des Hamburger Betriebssportverbandes

MIT-MACHEN!

Wer wir sind und was wir machen:

Mit virtuellen Gehwettbewerben begeistert tappa.de für mehr Gesundheit, Spaß und Teamgeist bei der Arbeit. tappa.de ist Dienstleister für betriebliches Gesundheitsmanagement mit Augenmerk auf dem Modul Bewegung. Der grundlegende Gedanke hinter unserem Konzept ist, ein Programm anzubieten, das leicht zu handhaben ist, Spaß macht und zu mehr Bewegung motiviert. JEDE/-R soll mitmachen können, unabhängig von Fitnesslevel, Alter und Geschlecht. In Schweden besteht unser Konzept bereits seit 2005 und ist mittlerweile die Nummer 1 in Sachen betriebliches Gesundheitsmanagement.

Das Ziel unserer virtuellen Reisen sind die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen 10.000 Schritte am Tag. In Deutschland geht eine Person im Durchschnitt jedoch nur etwa 5.000 Schritte am Tag. Mit ausreichend Bewegung bleibt man fit und mindert das Risiko zu Erkrankungen. Weiterhin steigern unsere Gehwettbewerbe die Gemeinschaft und den Teamgeist am Arbeitsplatz. Durch die Teambildung wird sich gegenseitig motiviert und unterstützt.

Probieren Sie es aus und seien Sie dabei!

Im Norden unterwegs!
Gemeinsam
zum Sportfest nach Rendsburg
Start: 30. April 2015
Ziel: 28. Juni 2015

Den Startschuss zur neuen Kooperation wollen wir mit einem gemeinsamen BSV Gehwettbewerb feiern. Dazu laden wir Sie herzlich ein! Gehen Sie gemeinsam mit Ihren Kollegen und Kolleginnen an den Start und machen sich virtuell auf den Weg von Hamburg – kreuz und quer durch den Norden - nach Rendsburg. Ein Schrittzähler wird Sie dabei auf Schritt und Tritt begleiten, egal ob drinnen oder draußen, zuhause oder auf der Arbeit. Legen Sie 482 Kilometer zurück und kommen fit und munter im Juni beim Sportfest an.

Der Wettbewerb ist nicht nur auf das reine Gehen beschränkt, sondern bezieht viele körperliche und sportliche Aktivitäten mit ein. Auf einem interaktiven Wettbe-

werbsportal von tappa.de können Sie Ihre Schritte, Betriebsport und weitere Aktivitäten hinterlegen. Nehmen Sie entweder als Einzelperson oder im Team teil und motivieren Sie sich gegenseitig. Auf einer virtuellen Karte können Sie Ihre zurückgelegten Kilometer, die Ihres Teams und die der anderen Reiselustigen verfolgen. Alle Zieleinläufer und Zieleinläuferinnen haben die Chance, tolle Preise zu gewinnen.

Die Teilnahmegebühr beträgt anstelle der regulären 39,95 Euro nur 29,95 Euro (inkl. Schrittzähler, Steuern und Versand). Die Übernahme der Teilnahmegebühr oder eventuelle Beteiligungen der Unternehmen müssen intern (beispielsweise über die Sportgemeinschaft) abgestimmt werden. Weitere Informationen werden Sie in einem Informationsflyer im März erhalten.



Statements zu einem der grössten Wirtschaftsnetzwerke in Norddeutschland:

Politisch korrekt, richtig zitiert...



Minister für Wissenschaft und Verkehr a.D. Jost de Jager: „Der A.B.C. mit seiner Mitgliedschaft über die Landesgrenzen hinweg praktiziert selbst den Gedanken der Metropolregion.“ („essentials“ Nr. 3, 04/2010)



Bundesminister für Arbeit und Soziales a.D. Olaf Scholz: „Sie (A.B.C.) haben deutlich gemacht, wie sie Bürgerinnen und Bürger aus den Regionen zusammenbringen, um mit vereinten Kräften in der Globalisierung besser bestehen zu können.“ („essentials“ Nr. 2, 08/2009)



Parlamentarischer Staatssekretär a.D. Franz Thönnies: „Inzwischen ist es auch ‚mein Club‘ geworden, seit Sommer letzten Jahres habe ich mich für eine Mitgliedschaft im A.B.C. entschieden.“ („essentials“ Nr. 2, 08/2009)



Umweltminister in Schleswig-Holstein Dr. Robert Habeck: „Grüne und A.B.C.: Das hätte vor wenigen Jahren als Paar von Gegensätzen gegolten, aber es hat sich gezeigt, dass dem nicht mehr so ist. Es hat sich gesellschaftlich etwas bewegt, alte Frontstellungen schwinden und neue Allianzen sind möglich geworden.“ („essentials“ Nr. 6, 06/2012)



Unternehmer und IHK Präses a.D. Bernd Jorkisch: „Der A.B.C. hat sich als Sprachrohr zahlreicher Wirtschaftsunternehmen etabliert.“ („essentials“ Nr. 1, 09/2008)



Oberbürgermeister der Stadt Norderstedt Hans-Joachim Grote: „Unkonventionell, kreativ, zukunftsorientiert. Diese drei Schlagworte fallen mir spontan zum A.B.C. ein. Immer darauf bedacht, die Wirtschaft zu fördern, aber auch zu fordern.“ („essentials“ Nr. 3, 04/2010)



Landrätin des Kreises Segeberg Jutta Hartweg: „Ich beobachte im persönlichen Interesse, aber auch im Interesse des Kreises Segeberg die atemberaubende Entwicklung des A.B.C.“ („essentials“ Nr. 3, 04/2010)



IHK Präses a.D. Andreas Leicht: „Der A.B.C. schreibt Erfolgsgeschichte. Er hat es von Anfang an verstanden, klare eigene Akzente zu setzen.“ („essentials“ Nr. 3, 04/2010)



Bundesminister für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) a.D. Dirk Niebel: „Seit seiner Gründung 2006 hat es sich der A.B.C. zur Aufgabe gemacht die wirtschaftliche Zusammenarbeit ... zu fördern... stellt er rund 850 Mitgliedsunternehmen mit einem Gesamtumsatz von 67,7 Mrd. Euro. Das ist eine beachtliche Leistung, die nicht nur meine Anerkennung als gebürtiger Hamburger, sondern insbesondere als Bundesminister für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung verdient. Ich hatte am 13. Juni 2013 die besondere Freude, viele Mitglieder im Rahmen einer A.B.C.-Veranstaltung kennenzulernen. Der persönliche Austausch ist mir besonders wichtig, denn der Mittelstand bildet das Rückgrat der deutschen Wirtschaft und spielt eine entscheidende Rolle bei der Verzahnung von Wirtschafts- und Entwicklungspolitik.“ („essentials“ Nr. 8, 12/2013)

Was die Mitgliedsunternehmen vom A.B.C. halten, sollten Sie selbst in Erfahrung bringen.
www.alster-business-club.de/ABC-Geheimnis.html

SportJobs bewegt den Nachwuchs

SUP Seit 2010 entwickelt die SportJobs 123 GmbH soziale Projekte und Bildungskonzepte. Jedes einzelne Projekt hat das Ziel, Jugendliche und junge Erwachsene im Übergang zwischen Schule und Beruf zu qualifizieren, um auf dem Arbeitsmarkt besser bestehen zu können. Die Bewegung steht immer im Mittelpunkt. Dabei geht es aber nicht nur um Sport, sondern auch um Schlüsselqualifikationen: Zuverlässigkeit, Verantwortungsübernahme, Teamorientierung und Ausbildungsfähigkeit.

Gegründet wurde die SportJobs 123 GmbH von Alexander Jamil und Marc Rischke. Die Idee entstand aus dem Programm XENOS „Integration und Vielfalt“, dass durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales sowie den Europäischen Sozialfonds gefördert wurde. Das Bezirksamt Hamburg Mitte beauftragte die beiden Gründer mit der Entwicklung und Umsetzung des Projekts SportJobs. Um die Nachhaltigkeit dieser Projektidee auch über die

Förderperiode hinaus zu sichern, wurde das Konzept für die SportJobs 123 GmbH entwickelt.

SportJobs qualifiziert jährlich ca. 100 Jugendliche und junge Erwachsene und begleitet diese anschließend auf ihrem Weg ins Berufsleben.

In den halbjährigen Qualifizierungsmaßnahmen – mit dem Schwerpunkt Trendsportarten, wie z.B. Flag Football, Ultimate Frisbee, Klettern und Stand up Paddling – erlernen die TeilnehmerInnen bewegungspraktische Grundlagen, beschäftigen sich vertiefend mit Sporttheorie, Methoden der Team- und Gruppenarbeit und führen Hospitationen und das praktische Anleiten durch. Wenn sie die Prüfung bestehen, erhalten sie ein Zertifikat als SportJobber. Zudem haben sie die Möglichkeit, an weiterführenden Angeboten teilzunehmen, wie z.B. die Ausbildung zum/r Jugendgruppenleiter/in. Jeder SportJobber erhält nach erfolgreicher

Zertifizierung mindestens einen bezahlten Job. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen bleiben SportJobs in der Regel noch lange treu und sind sehr dankbar für die Unterstützung in beruflichen Fragen – auch nach der abgeschlossenen Qualifizierung. Viele kleine Erfolgsgeschichten ranken sich rund um die Qualifizierungsmaßnahmen von SportJobs. So sind die Jugendlichen durch den Erwerb vieler Schlüsselqualifikationen nicht nur sicherer im Umgang mit Menschen und Regeln, sondern sind sich selbst ihrer Stärken und Schwächen bewusst. Der gezielte Einsatz des Erlernten bietet den jungen

Menschen einen guten Einblick in das Berufsleben und dessen allgemeine Abläufe.

Diese Vorbereitung, die Fähigkeit auf Menschen zuzugehen und Situationen richtig einzuschätzen, bilden die solide Basis für einen verantwortungsbewussten Einstieg ins Berufsleben.

SportJobs berät und entwickelt für Unternehmen Projekte im Bereich CSR und unterstützt sie sowohl in der Fort- und Weiterbildung ihrer Mitarbeiter, als auch beim Recruiting.

(SportJobs)



Stand up Paddling



Die Bewegung steht immer im Mittelpunkt



Kletterturm (links) und Frisbee-Spaß (oben)





TT-Mixed-Turnier beim Lufthansa SV

TISCHTENNIS] Insgesamt 100 aktive Tischtennis-spieler/-innen kämpften am 8. November 2014 in der LSV-Halle um gute Platzierungen bei dem Lufthansa Mixed-Turnier. Dieses Turnier ist sehr beliebt und wird sehr gut angenommen. Für jede Runde werden die Paarungen neu ausgelost. Es werden generell vier Sätze gespielt (es gibt also auch ein Unentschieden) und alle nehmen die entsprechenden Punkte in die nächste Runde mit. Nach acht Runden stehen dann die Sieger/Innen fest. Einige Spiele endeten mit überraschenden Ergebnissen. Spannende Spiele und heiße Kämpfe waren zu sehen. Wie knapp die Sieger ermittelt wurden, spiegelt sich in der Siegerliste wieder. Es mussten bei Punktgleichheit nicht nur die Sätze sondern auch die „Bälle“ ausgezählt werden. Erfreulicherweise tauchen auch immer wieder neue Gesichter bei der Siegerehrung auf.

Ergebnisse Damen:

1. Gabi Kochanski (Eurogate) 14 Punkte 28:4 Sätze, 126 Bälle
2. Marion Grönsfeld (ZPD Hamburg) 14 Punkte 23:9 Sätze, 67 Bälle
3. Inga Gerhard (Lufthansa SV) 13 Punkte, 26:6 Sätze 87 Bälle
4. Sabine Wichmann (TTG Rellingen) 13 Punkte, 23:9 Sätze, 68 Bälle



S. Wichmann, M. Grönsfeld, G. Kochanski, I. Gerhard (v.l.n.r.)

Ergebnisse Herren:

1. Valeriy Fischer (Hochbahn) 15 Punkte, 27:5 Sätze, 110 Bälle
2. Tilo Bittner (Blau-Weiß-Rot) 14 Punkte, 27:5 Sätze, 122 Bälle
3. Johannes Röh (Eurogate) 14 Punkte, 27:5 Sätze 108 Bälle
4. René Lange (Generali) 13 Punkte, 23:9 Sätze, 72 Bälle



V. Fischer, T. Bittner, J. Röh, R. (v.l.n.r.) Herr Lange fehlt

Mit der Meldezahl von 100 Aktiven sind auch die Kapazitäten in der Halle voll ausgeschöpft, so dass das nächste TT-Mixed-Turnier am 31.10.2015 im Sportzentrum Sachsenweg in Hamburg-Niendorf wieder unter dem alten Namen, TT-Mixed Turnier des BSV Hamburg, ausgetragen wird.

Der Spielausschuss Tischtennis bedankt sich beim Lufthansa SV ganz besonders dafür, dass uns jahrelang die Sporthalle zur Verfügung gestellt wurde und wir tatkräftig durch die Spartenleitung bei der Organisation unterstützt wurden. Nicht unerwähnt bleiben soll der gastfreundliche Service durch die Mitarbeiter des Vereinshauses vom LSV, in dem wir nach dem Turnier viele gemütliche Stunden verbracht haben.

(Jürgen Gerhard)

Teilnehmerrekord bei 3. DBM in Bremen

BOWLING] 142 Trios und damit 36 Mannschaften mehr als im Vorjahr in Lübeck haben an der 3. DBM Bowling im Trio in Bremen teilgenommen. Dabei hatten die Teams aus Reutlingen, Stuttgart und Böblingen die weiteste Anreise. Mit dieser DBM ist die Meisterschaftssaison 2015 im Deutschen Betriebssportverband eröffnet. In knapp drei Wochen folgt die 16. DBM im Hallenfußball in Duderstadt und Göttingen, zu der aktuell 20 Teams gemeldet sind. Doch zurück zur DBM in Bremen, die wie immer im Bowling über vier Wettkampftage lief und spannenden und erfolgreichen Bowlingsport brachte. Mit Ausnahme der Gruppe A wurden in allen anderen Gruppen Meisterschaftsbestleistungen erzielt. Zur Siegerehrung konnten wir den Vorsitzenden des LBSV Bremen Jürgen Linke und die Vorstandsmitglieder Mady Hagens und Christin Senf herzlich begrüßen. Nach spannenden Spielen im Stepladder-Finale standen dann am Sonntagnachmittag folgende Deutsche Betriebssportmeister im Trio fest:

Gr.A:

Britta Kobarg,
Kai-Uwe Kobarg, Oliver
Sonntag, Provinzial Kiel

Gr.A/B:

Volker Pache, Lennart Pache,
Andreas Flade, AOK/Sound
Bowl Bremen

Gr.B:

Sam Fowlkes, Joe Perryman,
Otto L.Repp,
IBM Klub Böblingen

Gr.B/C:

Finn-Hendrik Zöllkau,
Marco Gelhaus, Judith
Janßen Arsenalb, Justizia,
Städt. KH Kiel

Gr.C:

Peter Mendikowski,
Petra Krügel, Jan Leck
Ing.Büro Mendikowski
Cuxhaven

Gr.D: Hans Selent,
Lothar Deppe, Aldo Furlanetto
Stadtverwaltung Da Aldo
Münster

Juliane Rieger, Volker Pache,
Heino Außem sowie allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Sound Bowl und der Strikee's Findorff, den Helferinnen und Helfern der Fachgruppe Bowling im LBSV Bremen sowie dem vielfach bewährten Hamburg/Berliner Organisationsteam um Wolfgang Großmann einschließlich der wieder superschnellen Auswertung durch die Familie Endreß gebührt ein herzlicher Dank. Wir haben uns vor Ort über viel Lob und Anerkennung aus dem Teilnehmerkreis sehr gefreut und geben dies gerne an alle Beteiligten weiter.

Die 4. DBM Bowling im Trio wird vom 7. – 10. Januar 2016 in Magdeburg (Bowling World) ausgetragen. Dort dürfte nach allen Erkenntnissen eine ähnlich gute Beteiligung wie diesmal in Bremen sicher sein. „Wir kommen nächstes Jahr bestimmt wieder“ war jedenfalls eine sehr oft gehörte Aussage.

(Uwe Tronnier)



Nur vom
09.03. bis zum
31.03.2015

Big-Deal-Shopping

Nur
gültig gegen
diese Vorlage

exklusiv für alle Mitglieder des BSV! **SAVE THE DATE!**

Von Montag, den 09. März bis einschließlich Dienstag, den 31. März bietet der Premium-Partner des Betriebssportverbands, Möbel Schulenburg aus der Wohnmeile Hamburg-Halstenbek und aus Wentorf bei Hamburg, eine einzigartige Rabatt-Kampagne ausschließlich für alle Mitglieder und Vereine des Betriebssportverbands an.

**150,-
GESCHENKT**

ab einem Einkaufswert von 500,- Euro bei Möbeln und frei geplanten Küchen.

**1.500,-
GESCHENKT**

ab einem Einkaufswert von 5.000,- Euro bei Möbeln und frei geplanten Küchen.

**500,-
GESCHENKT**

ab einem Einkaufswert von 1.500,- Euro bei Möbeln und frei geplanten Küchen.

**4.000,-
GESCHENKT**

ab einem Einkaufswert von 10.000,- Euro bei Möbeln und frei geplanten Küchen.

**1.000,-
GESCHENKT**

ab einem Einkaufswert von 3.000,- Euro bei Möbeln und frei geplanten Küchen.



zusätzlich

**5%
EXTRA-RABATT**
**Exklusiv NUR für BSV-Mitglieder.

- Ausdrucken
- Mitbringen
- Shoppen

Dieses Schreiben einfach in der Zeit von Montag, den 09. März bis einschließlich Dienstag, den 31. März bei Ihrem Einkauf vorlegen. Ohne dieses Anschreiben ist leider ein Einkauf zu diesen Konditionen nicht möglich.

Mit freundlichen Grüßen

Bernd H. Kasemann

Bernd H. Kasemann
(Geschäftsführer Möbel Schulenburg Halstenbek)

Joachim Marks

Joachim Marks
(Geschäftsführer Möbel Schulenburg Wentorf)

Bernd Meyer

Bernd Meyer
(Präsident BSV)

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 nur bei Neukauf von Möbeln und frei geplanten Küchen bis zum 31.03.2015. Ausgenommen im Prospekt beworbene Artikel sowie Artikel der Marken Stressless, Musterring, hülsta, Erpo, Frommholz, hülstaNOW, Moll, Paidi, Leonardo Bad, Wöstmann, Kare, Home&Soul, Ilexa, Diamona Select, Tempur, Joop Living, Spectral, Paschen, Viking, in Casa, Aino, Leicht, Ware der trend-Abteilung und Deko-Ware. Pro Artikel kann jeweils nur ein Rabatt bzw. nur eine Reduzierung in Anspruch genommen werden. Keine Barauszahlung. Alles Abholpreise. Dienstleistungsaufschläge sind nicht rabattfähig.

BSV Golfreise im Januar 2015

GOLF] Zum vierten Mal hat sich eine BSV-Gruppe für eine Golf-Turnierwoche auf den Weg gemacht. Diesmal ging es nach Andalusien, gewohnt haben wir nicht, wie sonst, in einem Golfresort sondern im Hotel Duque de Najera in Rota. Das hatte den großen Vorteil, dass wir den Hafen, Strand und Promenade direkt vor der Tür hatten und den schönen Ort Rota erkunden konnten. Was alle genossen und lecker Vino de la Casa und Tapas in den umliegenden Bars kulinarisch erkundet haben.

Insgesamt waren wir 46 Teilnehmer. Einige haben den frühen Termin genutzt, um auch den Jahreswechsel in Andalusien mit den Einheimischen zu feiern! Unsere sportlichen Aktivitäten haben wir im Golfresort Costa Balena ausgeübt, eine sehr

schöne Golfanlage die den Golfpros auch schon oft als Qualifying School gedient hat, was man dann auch sehr deutlich an den sehr schnellen Grüns gemerkt hat! Auf dem Golfplatz war dann alles perfekt für uns vorbereitet und durch ein abwechslungsreiches Aufwärmprogramm durch Pierre sind wir dann alle verletzungsfrei auf die Runden gegangen.

Größtenteils hatten wir wirklich tolles Wetter, nur an zwei Tagen hatten wir morgens 100 % Luftfeuchtigkeit in Form von Nebel



und dadurch mussten wir 2 bis 3 Stunden später starten, was aber kein großes Problem war!

Abgerundet wurde die Reise an unserem freien (sportlich gesehen) Tag mit einem Ausflug nach Cádiz! Die Fähre startete vom Hafen Rota (10 Minuten Fußweg) nach Cádiz, wo sie nach ca. 30 Minuten wieder anlegte. Nach der Ankunft direkt in die Touristen-Info und eine Karte von Cádiz besorgt und ab ging es auf Erkundungstour. Einen besonders schönen Blick auf Cádiz hat man in der Stadt der 100 Türme vom Torre Tavira, den wir dann auch besichtigt haben. Der Besuch hat sich wirklich gelohnt, man erfährt einiges über die Geschichte von Cadiz. Auf einer Ebene hat man die Möglichkeit, die camera oscura zu sehen. Die camera

oscura sollte sich keiner entgehen lassen. Es ist faszinierend, wie viele Details man von der Umgebung sehen kann. Unsere Vorführung war auf Englisch, aber sehr verständlich!

Nach einem schönen Tag in Cádiz mit Vino und Tapas ging es dann wieder zurück nach Rota, den tollen Tag haben wir dann mit einem Sundowner auf der Promenade verabschiedet.

By the way, den Turniersieg hat sich wieder einmal ein Rookie geschnappt, Dorit Wulf (BSG Telekom) war nicht zu schlagen! Herzlichen Glückwunsch und damit auch verbunden ein Wiedersehen auf der nächsten Reise. Wir freuen uns auf 2016.

(Stephan Lapp)



Wann haben Sie zuletzt eine Versicherungs- und Kostenanalyse gemacht?

Seit vielen Jahren genießen sämtliche BSG'en und Sie als Mitglieder den Basisschutz im Rahmen unserer Unfallversicherung bei HDI-Versicherung. Über diese Police besteht Versicherungsschutz während ihrer satzungsgemäßen Aktivitäten sowie auf dem direkten Weg zu und auf dem direkten Weg nach Hause.

Um darüber hinaus abgesichert zu sein, besteht die Möglichkeit, sich zu **preiswerten Beiträgen mit Sondernachlass innerhalb eines Rahmenvertrages** bei HDI privat abzusichern. Sämtliche Versicherungsangebote gelten selbstverständlich sowohl für aktive als auch passive Mitglieder.

Privat- Haftpflicht/Hausrat, Glas, Gebäude/Unfall und Rechtsschutz HDI-Versicherung steht für umfassende Versicherungs- und Vorsorgelösungen, abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse mit einem guten Preis- / Leistungsverhältnis.

HDI-Versicherung gehört zum Talanx- Konzern, der nach Prämieinnahmen drittgrößten Versicherungsgruppe in Deutschland.

Dieses exklusive Angebot sowie eine persönliche Beratung erhalten Sie nur beim Team der:

**HDI-Versicherung
Generalagentur
Klaus-Dieter Klimpel.
Telefon: 040 / 714 010 14
www.hdi.de/klaus_dieter_klimpel
von Montag bis Freitag von
9.00 bis 18.00 Uhr**

Nur wer das HDI-Angebot mit seinen derzeitigen Beiträgen vergleicht, kann sich davon überzeugen, wie gut dieses Angebot ist – testen Sie selbst!!!

Bei Interesse wenden sie sich einfach an die BSV-Geschäftsstelle.



Die 46 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Golfreise nach Andalusien



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
www.hdi.de/klaus_dieter_klimpel



Eine Sporthalle für alle! Hier werden Hallen- sportträume wahr!

BARAKIEL-HALLE Barakiel-Halle mit Verantwortung für inklusiven Sport. Die Evangelische Stiftung Alsterdorf hat den Bau der ersten umfassend behindertengerechten Sporthalle Hamburgs realisiert. Dabei gab es ganz viel Unterstützung von Unternehmen, Stiftungen, Vereinen, Eltern und Kinder der Bugenhagenschule sowie der Stadt Hamburg.

Als Namensgeber konnte die Barakiel-Stiftung gewonnen werden, die das Ziel hat, Menschen, die Hilfe brauchen und

schwer erkrankte Kinder und Jugendliche sowie ihre Familien zu unterstützen. Mit dieser Halle wird die vielfach geforderte „Inklusion“, also die vollständige gesellschaftliche Teilhabe, direkt erfahrbar gemacht.

Seit Mai 2014 nutzen Vereine, Betriebssportgemeinschaften und Leistungssportler die hochmoderne Drei-Feld-Sporthalle, die mit der neuesten Sportgeräteausstattung sowie einer großen Kletterwand ausgerüstet ist. Auch ein großer Parkplatz ist vorhanden und es besteht



Große Kletterwand in der Barakiel-Halle

eine gute Verkehrsanbindung, die Linie U1 und S1 mit dem Bahnhof Ohlsdorf befindet sich in unmittelbarer Nähe.

Wenn Ihre Betriebssportgemeinschaft oder Ihr Unternehmen noch eine Sporthalle sucht, in der die Sportler sich wohlfühlen und gemeinsam Sport treiben möchten, hier können Sie sich eine freie Hallenzeit sichern:

Christina Göpfert
c.goepfert@alsterdorf.de,
Telefon: 040/5077 3559

Aber auch wenn Sie bereits Hallenzeiten haben, Sie können sich als Unternehmen oder Einzelperson für den Behindertensport und inklusiven Sport einsetzen! Werden Sie Sportpate und unterstützen Sie tolle Projekte im Bereich des Behindertensports und inklusivem Sport! Sportpaten übernehmen die Hallenmiete für Vereine und ermöglichen somit gemeinsamen Sport für Menschen mit und ohne Handicap. Nähere Information zur Sportpatenschaft erhalten Sie ebenfalls bei Christina Göpfert.

(Christina Göpfert)

Die Barakiel-Halle mit Verantwortung für inklusiven Sport erfüllt alle Hallen- sportträume!

Sichern Sie sich eine Hallenzeit in einer der schönsten Sporthallen Hamburgs! Wir bieten Ihnen eine hochmoderne, barrierefreie Sporthalle, die alle Hallensportträume erfüllt.

Christina Göpfert

Telefon: **040/5077 3559**

Mail: c.goepfert@alsterdorf.de

Menschen sind unser Leben.
alsterdorf



Wir verbinden Menschen!

Mit geistiger Behinderung + ohne geistige Behinderung durch Sport



Special Olympics Sportfest 9. Mai 2015 um 10 Uhr

Sporthalle „Barakiel“ der Stiftung Alsterdorf Floorball, Tischtennis, Handball und mehr

Im Rahmen der **City Nord Sport-Woche 2015** stellt sich Special Olympics Deutschland in Hamburg am 9. Mai 2015 mit verschiedenen Ballsportarten in der Sporthalle der Stiftung Alsterdorf vor. Es werden unter anderem Floorball, Tischtennis und Handball als Sportarten zum Mitmachen angeboten.

Verbindungen schaffen!

Als Unternehmen können Sie Mitarbeiter als freiwillige Helfer/Innen zur Verfügung stellen oder uns durch Spenden unterstützen. Profitieren Sie von der Special Olympics Erfahrung und erweitern Sie Sozialkompetenz und Teamfähigkeit!

Wir freuen uns auf Sie!

Special Olympics Deutschland in Hamburg e.V.

Claudia Bergmann

Tel.: +49 (0)40 / 419 08-137

Fax.: +49 (0)40 / 419 08-274

info@hamburg.specialolympics.de

www.hamburg.specialolympics.de

alsterdorf

Special
Olympics
Hamburg



Grün-Weiss Kessler



STECKBRIEF

Mannschaftsname:
Grün-Weiss Kessler

Gründungsjahr: 1982

Trainer:
Christian Breyer
und Michale Gerken

Bester Torschütze:
Marco Prudon
(aktuelle Saison)

Bester Torschütze:
Keine Gesamtstatistik
vorhanden(gesamt).
Über die letzten 7 Jahre sind
folgende Spieler mit vielen
Toren beteiligt: Heino Holtorf,
Jörg Andermann, Gerrit Urban
und Christian Breyer



Adventsturnier 2014

FUSSBALL Am 29. November 2014 fand in der Alsterdorfer Sporthalle das diesjährige Adventsturnier statt. Ursprünglich waren 30 Teams gemeldet, doch leider schafften es nur 27 Mannschaften zu diesem Ereignis zu kommen. Beispielbar waren drei Felder. Auf zwei Feldern wurde gespielt und auf einen hatten die Mannschaften die Möglichkeit sich warm zu halten und sich einzuspielen. Die Dauer eines Spiels betrug zehn Minuten, und die Mannschaft bestand aus vier Feldspielern und einem Torwart.

Los ging es mit einer kleinen Begrüßung durch den Vorsitzenden der Sparte Fußball Roland Rode, der die ersten Spielpaarungen bekannt gab und das Turnier damit eröffnete. Nach der Gruppenphase war die Mannschaft der Golden Predators in der Staffel 1 mit vier Siegen und nur einem Unentschieden an erster Stelle und schloss den ersten Teil des Turniers mit 13 Punkten ab. In den anderen Staffeln schlossen die Ersten die Gruppenphase mit zehn Punkten (Egon v. Ruville, Hamburg Airport, Schön Klinik Eilbek) und mit

neun Punkten ab (Wandsbek 07). Während des gesamten Turniers konnte sich jeder beim Kiosk eine kleine Stärkung gönnen, was viele auch taten. Es gab Würsten, Muffins, Kaffee und noch vieles mehr. Die Bockwürste waren sogar so beliebt, dass es immer wieder zu Engpässen kam.

Weiter ging es um 14:40 Uhr mit dem Achtelfinale. Als Sieger gingen die Mannschaften wie folgt in das Viertelfinale: Hörmittel, Kühne & Nagel, Asklepios Klinik Nord, Egon v. Ruville, Hamburg Airport, Terhell und die Golden Predators. Die Mannschaft Schön Klinik Eilbek hatte das Glück, ein Freilos zu bekommen und direkt in das Viertelfinale zu gelangen. Da war jedoch leider auch schon Schluss für sie, denn sie verloren knapp mit 3:2 gegen die Mannschaft Hörmittel. Die anderen Viertelfinalspiele gingen auch alle sehr knapp aus: Asklepios Klinik Nord 1:0 gegen Egon von Ruville und Hamburg Airport 2:1 gegen Terhell. Nur Kühne & Nagel besiegte die in der Vorrunde sehr starken Golden Predators mit 2:0.



Elfmeterkrimi im Viertelfinale

Um 15:50 Uhr starteten die zwei Halbfinalspiele. Die Mannschaften begegneten sich wieder auf Augenhöhe, und die Spiele fielen wieder sehr knapp aus: Hörmittel gegen Kühne & Nagel 1:0 und Hamburg Airport gegen Asklepios Klinik Nord 2:3. Das Spiel um Platz 3 gewann Kühne & Nagel 2:0 gegen Hamburg Airport und im Finalspiel besiegte das starke Team Hörmittel die Mannschaft der Asklepios Klinik Nord ebenfalls mit 2:0. Wir gratulieren der Mannschaft Hörmittel zum Sieg des Adventsturniers 2014.

(Jonas Jacobsen
und Lina Gaßner)



Die glücklichen
Sieger des Advents-
turnier 2014:
Hörmittel

GANZ HAMBURG IST AM START.

Diane, Polizeibeamtin aus Alsterdorf. Einer von unzähligen Fans des olympischen Sports in unserer Stadt. Jetzt Fan werden: team-hamburg.de



**TEAM
HAMBURG
2016**



otto group

Veranstalter des Jahres 2014 Die Airport Race Story

LEICHTATHLETIK Man schrieb das Jahr 1983. Im Lufthansa SV hatte Ralph Behrens in den Vorjahren die Sparte Leichtathletik neu belebt und wurde Spartenleiter, Udo Grünhagen baute seine Langlaufgruppe weiter auf. Erstmals nahmen wir am World Airline Road Race in Florida teil und knüpften Kontakte mit anderen Airlines.

An den Winterabenden nach dem Training im Clubheim kam dann die Idee auf: Eigentlich braucht Hamburg auch einen City-Marathon! Zu diesem Zeitpunkt gab es im Norden lediglich den Bremen-Marathon. Schnell wurde klar: allein schon aufgrund der umfangreichen Absperrmaßnahmen bekommen wir das nicht hin. Die neue Idee – dann veranstalten wir einen Lauf um den Flughafen – klang da schon realistischer.

Die folgenden Monate waren gefüllt mit den Vorbereitungen: Kontakte zu Behörden und Flughafen, Termin in Absprache mit dem Betriebssportverband festlegen, Streckenverlauf festlegen und vermessen, Ausschreibung und Logo erstellen, Programm zur Auswertung schreiben, Helfer ansprechen, Airliner zum Lauf einladen und vieles mehr. Unterstützt wurden wir hierbei vom LSV-Präsidenten Uwe Inselmann.

Am 16. September 1984 um 12.12 Uhr war es dann soweit: Ralph Behrens gab den Startschuss zum 1. Int. Airport Race des Lufthansa SV – 15 Km um den Hamburger Flughafen. Im Ziel auf der LSV-Sportanlage dann 197 Läufer/innen, darunter ca. 30 Airliner der Finnair, Swissair, Delta Airlines, SAS und British Airways.

Schon im nächsten Jahr führten wir die „offene Klasse“ ein, so dass neben den Betriebssportlern und Airlines auch andere Läufer und Vereinssportler teilnehmen konnten.



Veranstalter des Jahres 2014:
Ralph Behrens (links), Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.
und Udo Grünhagen

Im folgenden Jahr 1986 änderten wir die Streckenlänge auf 10 Meilen (16,09 Km). Das hörte sich „runder“ an und war, zumindest in den USA, eine offizielle Streckenlänge. Im Jahr darauf erreichten wir die magische Marke von 1.000 Teilnehmern. Rechtzeitige Anmeldung sichert inzwischen einen Startplatz. Um allen Teilnehmern ein optimales Lauferlebnis zu gewährleisten, wird die Anmeldung bei Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl von 2.300 Läufern vorzeitig geschlossen.

Bis 1999 betreute Udo Grünhagen die Veranstaltung als Race-Direktor und baute die Veranstaltung zu dem aus was sie heute ist. Sein Nachfolger Jens Kolbe, er übernahm das Amt für drei Jahre, stand 2001 vor einer schweren Entscheidung: alle Vorbereitungen für den Lauf am 16.09.2001 waren abgeschlossen, als am 11.09.2001 durch die Flugzeug-Attentate in den USA die Welt geschockt wur-

de. Niemand wusste zu diesem Zeitpunkt, welche Ausmaße dies annehmen könnte. Die Entscheidung zusammen mit dem LSV- und dem Lufthansa-Vorstand lautete dann: wir müssen den

Lauf ausfallen lassen. In Christian Burmester wurde ein Nachfolger gefunden, der die Struktur der Organisation Airport Race weiter verbesserte. Das Airport Race ging aus steuerlichen Gründen in die Airport Race GmbH des Lufthansa SV über, und er wurde erster Geschäftsführer. Das Mini-Airport Race für Nachwuchstalente wurde 2003 eingeführt.

Nachdem Peter Stahl über 20 Jahre die Strecke mit einem geeichten Messrad vermessen hatte, wurde 2006 erstmals eine Vermessung nach IAAF/AIMS-Regeln mit Jones-Counter vorgenommen. Für die Folgejahre konnte Karsten Schölermann als Geschäftsführer gewonnen werden. Er führt die Veranstaltung im Sinne seiner Vorgänger und dem Lufthansa SV als sportlichen Träger weiter.

Ein Highlight brachte das Jahr 2007. In Zusammenarbeit mit der Lufthansa Technik (LHT)

und dem Hamburger Flughafen erreichten wir die Eingliederung in die Airport Days Hamburg. Die geänderte Streckenführung ging über das Vorfeld der LHT, unter der Tragfläche des neuen Airbus A380 und über die Umlaufstraße vorbei am Flughafen Tower. Ein bis dato einmaliges Erlebnis!

Als Gründungsmitglied ist Ralph Behrens seit Anbeginn im Orga-Team und wahrt die Interessen des Lufthansa SV.

(Ralph Behrens,
Lufthansa Sportverein
Hamburg e.V.)



Start zum Airport Race 2014

Der Breitensportausschuss des Hamburger Leichtathletik-Verbandes ehrt einmal im Jahr verdiente Veranstalter. Gewürdigt wird damit diese wichtige Arbeit – die ja meistens im Hintergrund geschieht. Erstmals wurde der Veranstalter eines Betriebssportlaufes mit dieser Auszeichnung geehrt.

Save the Date

VORMERKEN]
Crosslauf S. V. Signal Iduna
Wetterbedingt verschoben
auf **14. März 2015**

4. Crosslauf des Hamburger Laufladens

LEICHTATHLETIK Am Samstag, den 24.01.2015 fand der 4. Crosslauf der BSG Hamburger Laufladen wieder im Waldpark Marienhöhe in Hamburg-Sülldorf statt. Schnee und z. T. sehr glatte Stellen führten zu zahlreichen Stützen. Bis auf zwei verliefen aber wohl alle relativ glimpflich, wie ich hörte.

Die Langstrecke gewannen Frieder Nölting (A. Springer) und Mareile Kitzel (Laufladen, aber außer Konkurrenz) bzw. Anke Hennecke (Deutsche Bank, BSV-Wertung). Laufladen Spartenleiter Jens Gauger und sein Organisations Team hatten alle Hände voll zu tun, um die Strecke für die Läufer und Läuferinnen zu präparieren und umgestürzte Bäume (vom Sturm zwei Wochen zuvor) aus dem Wege zu räumen. Lotta Schlickewei und Thorsten Harwardt (beide BSG AK Altona) gewannen die



Tageswertung im so genannten Bacardi Cup, waren also über alle drei angebotenen Strecken (Kurz, Mittel und Lang) die Zeitbesten. Insgesamt gab es auf den drei Strecken 664 Finisher.

Vor dem Start zur Kurzstrecke wurde Katharina Josenhans (Elbe-Sport) als Hamburger Betriebssportlerin des Jahres 2014 geehrt. Nach Karin

Nentwig im Jahr 2008 schaffte es damit also erneut eine BSV-Läuferin diesen Titel zu erringen. Herzlichen Glückwunsch. Als Zeitnehmer (diesmal wieder mit toller Assistenz von Michael Lumpp (Philips LG)) freue ich mich natürlich sehr darüber, dass die erste vorläufige Resultatsliste bereits am Samstagabend (20:26 Uhr) durch Matthias Kay auf dem Internet-Portal

„Athleticon“ veröffentlicht werden konnte. Alle Ergebnisse, wie immer im Internet, siehe hier: <https://athleticon.bsvhh.de/public/>

(Hartmut Sickart)



Vor dem Start zum
4. Crosslauf des
Laufladens im Waldpark
Marienhöhe

7. Betriebssportmeisterschaften über die Mitteldistanz

TRIATHLON Am 24. August 2014 wurden beim 30. Inseltriathlon in Ratzeburg die 7. Betriebssportmeisterschaften über die Mitteldistanz ausgetragen.

Beim Inseltriathlon in Ratzeburg wurden am Wochenende des 24. August 2014 die neuen BSV-Meister auf der Mitteldistanz ermittelt. Der Küchensee, in dem die 2 km lange Schwimmstrecke absolviert wurde, hatte sich verdammt abgekühlt. Nur 17,5 Grad Wassertemperatur wurden gemessen, und über den See pfliff ein kalter Wind. Wer sich für mehrere Kleidungsschichten entschieden hatte, lag richtig. Zwar gab es keinen Regen, aber

der Wind frischte doch ziemlich auf. Die Radstrecke über 80 km war wieder die gleiche wie in 2013, landschaftlich sehr schön, aber auch anspruchsvoll. Beim 20 km-Lauf um den Küchensee muss man schon den Crosslauf lieben, um die Schönheit der Strecke genießen zu können. Aber die meisten BSV-Triathleten kennen solche Strecken von der Winterlaufserie. Dafür machte aber das Wetter mit und die Sonne ließ sich blicken.

Klare Siegerin bei den Frauen wurde Uta Zielke von der BSG Beiersdorf in 5 Stunden. Sie hatte damit über eine halbe Stunde Vorsprung vor der 2. Plat-

zierten Susann Hübert (BSG TK), die mit 5:32 ins Ziel kam. Super Leistung! Bei den Herren setzte sich Christian Hering von der BSG TÜV NORD durch. Er benötigte 4 Stunden und 30 Minuten und war damit über 11 Minuten schneller als der

Vizemeister Olaf Winkelmann (BSG Hamburg Wasser). Nur 36 Sekunden später kam Bernhard Flemming (SV Signal Iduna) ins Ziel, der beim Laufen noch kräftig aufgeholt hatte.

(Triathlon-Ausschuss)



Ausblick auf 2015:

- 14. Juni 2015**
8. BSV-Meisterschaften Olympische Distanz Hachede-Triathlon/Geesthacht
- 26. Juni 2015**
6. Hamburger SWIM&RUN des BSV beim Wedeler Deichlauf 2015
- 26. Juli 2015**
12. BSV-Meisterschaften Sprintdistanz Ostseetriathlon/Eckernförde
- 02. August 2015**
8. Betriebssportmeisterschaften Langdistanz Ostseeman/Glücksburg
- 02. August 2015**
2. Deutschen Betriebssportmeisterschaften Triathlon – Citytriathlon/Tübingen
- 22. + 23. August 2015**
1. BSV-Meisterschaften Freiwasserschwimmen Hamburger Freiwasserschwimmen/Allermöhe
- 23. August 2015**
8. BSV-Meisterschaften Mitteldistanz Inseltriathlon/Ratzeburg
- 26. September 2015**
1. BSV-Meisterschaften Crossduathlon XTERRA Hamburg Crossduathlon

Triathlonsaison-Abschluss 2014

TRIATHLON Kurzer Rückblick auf den 22. November 2014, da hatten wir zur Spartenversammlung mit Jahresabschluss und Helfertreffen geladen. Und Ihr seid der Einladung gefolgt – aber wie! Fast 50 (in Worten: fünfzig!) BSV-Triathleten/-innen fanden sich an diesem Abend im „Bacardi Tower“

ein, um das Jahr ausklingen zu lassen und sich auf die Festtage einzustimmen. Neben dem traditionellen Rückblick auf die vergangene und dem Ausblick auf die kommende Saison, wurden die Sieger/innen über die Lang- und Mitteldistanz sowie dem Teamsprint gekürt.

(Triathlon-Ausschuss)



Sieger/innen Teamsprint 2014



Sieger/innen Mitteldistanz 2014



Sieger/innen Langdistanz 2014



Der BSV Triathlon-Ausschuss

Wittenseer Erfrischter.

IsoSport Vital

Isotonisch, kalorienarm, vitaminreich – und schmeckt auch noch toll. IsoSport Vital ist der optimale Energiespender für alle, die Ihrem Körper viel abverlangen. Deswegen gilt wie immer bei Wittenseer: Erfrischter.



Hamburger Tennis-Mannschaftsmeisterschaften 2014

TENNIS] Im Beisein der Sportreferentin Helga Fülcher, dem Geschäftsführer vom BSV Ulrich Lengwenat-Hahnemann und dem Referenten für Finanzen Klaus Wabner ehrte der Tennisausschuss am 08.11.2014 die Hamburger-Betriebssport-Mannschaftsmeister der Saison 2014.

Die Hamburger Mannschaftsmeisterschaft wurde in neun Konkurrenzen durchgeführt. Es nahmen insgesamt 39 BSGen/Clubs mit insgesamt 104 Mannschaften teil. Um die Hamburger Mannschaftsmeister 2014 in den Sonderklassen, sowie um die Auf- und Absteiger zu ermitteln, wurden insgesamt 224 Spiele ausgetragen.

Erwähnenswert ist, dass in sieben von neun Konkurrenzen neue Meister ermittelt wurden. Nur bei den Damen 40 konnte die BSG SV Vattenfall ihren Titel verteidigen und zum dritten Mal hintereinander die Meisterschaft

erringen. Bei den Herren 50 ist die BSG Polizei Hamburg ihrer Favoritenrolle gerecht geworden und gewannen zum achten Mal hintereinander den Titel!!

Den Titel Hamburger Mannschaftsmeisterschaft errangen in der Saison 2014 folgende Betriebssport-Mannschaften:

Damen
Blau-Gelb

Damen 40
SV Vattenfall

Damen 40 Doppel
Hapag Lloyd

Herren
Commerzbank

Herren 40
OTTO

Herren 50
Polizei Hamburg 1

Herren 60
Siemens

Herren 60 Doppel
Siemens

Mixed
HVB-Club

Der Tennisausschuss gratuliert allen Sieger-Mannschaften herzlich zum Gewinn der Titel in den jeweiligen Konkurrenzen. Allen Mannschaften gebührt seitens des Ausschusses Dank für die sportlichen und fairen Spiele.

An dieser Stelle möchten wir schon jetzt auf die Spartenleiterversammlung am Donnerstag, den 12.02.2015, 18:00 Uhr, in der BSV Geschäftsstelle hinweisen.

(Ralph Wilmans)



Damen: Blau-Gelb



Mixed: HVB-Club



Damen 40: Vattenfall



Herren 60 Doppel: Siemens



Damen 40 Doppel: Hapag Lloyd



Herren 60: Siemens



Herren: Commerzbank



Herren 50: Polizei Hamburg 1



Herren 40: OTTO

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. 0 40 / 2 98 30 75-77 • Fax 0 40 / 2 9 50 08

PERSONAL 2015 Nord

5. Fachmesse für Personalmanagement

- Führende HR-Messe in Norddeutschland
- Spezifische Themenreihen:
Corporate Health,
HR in Maritimer Wirtschaft & Logistik
- Neu: Wechsel in die Messe Hamburg,
Halle A.4

PERSONAL2015 Süd
Stuttgart
19.-20. Mai 2015

06.-07. Mai 2015 Hamburg

people performance technology
www.personal-nord.com

Für Geschäftsführer, Personalentscheider und Personalexperten sowie Trainer, Coaches und Führungskräfte

Netzwerken Sie mit uns!



Mit freundlicher Unterstützung von

HRM.de

Medienpartner

Arbeit und
Arbeitsrecht

personalmagazin

Personalwirtschaft

Staatliche Zeitung

wirtschaft
weiterbildung

Sparen Sie 40%
bei Online-Registrierung!

Segelsparte steht vor Saisonbeginn

SEGELN] Die überwiegende Anzahl der Segler im BSV Hamburg e.V. sind Fahrtensegler. Sehr viele BSGen chartern ein oder mehrere Boote in der Saison oder vermieten eigene Yachten an Mitglieder. In diesen BSGen wird Fahrtensegeln mit Kettentörn auf der Ostsee und vielen wechselnden Crews großgeschrieben.

Die Initiative zu Klönschnack und Meer ging von unseren Treffen im Herbst auf der Hanseboot aus. Meine Idee war es, die immer kleiner werdenden BSGen zusammen auf Törn zu schicken; also etwas für die Segler zu bieten, die keine Chance haben, auf gemeinsame Törns zusammen mit Kollegen zu segeln. Also segeln über die Grenzen der einzelnen BSGen hinweg. Und das nicht als Regatta, sondern beim Fahrtensegeln. Hans-Georg Roubal von BSG Vattenfall unterstützte die Idee und gründete auf Facebook eine neue Fahrtensegler-Gruppe Klönschnack und Meer, (<https://www.facebook.com/groups/739638999>

458432/), die er mit viel Engagement voran treibt.

Beim ersten Treffen am 15.01.15 kamen etwa 25 % aller Facebook-Gruppenmitglieder, also um die 20 Segler. Die Mitglieder der BSGen der ERGOsports, Exxon und Vattenfall bildeten etwa die Hälfte der Besucher. Alle anderen Besucher waren leider nicht organisiert, selbstständig oder noch ohne BSG.

Wir besprachen sehr konkret wer mit wem wohin segeln möchte und ggf. sich an bestehende Törns anschließen möchte. Als Segelgebiete wurden das Mittelmeer, aber auch Nordsee und vor allem die Ostsee avisiert.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde kamen dann sehr beeindruckende gesegelte Meilen,

Erfahrungen und Interessen ans Licht, die überwiegend von Charterern mit mehrjähriger Erfahrung als Skipper oder Co-Skipper an die Segler weitergegeben wurden. Aber auch einige Anfänger kamen und knüpften sofort Anschluss, um aus diesem Erfahrungsschatz zu partizipieren.

Hans-Georg Roubal wies auf die Möglichkeiten in 2016 hin. Je früher gechartert wird und je mehr Boote bei einem Charterer gebucht werden, um so günstiger werden die Charter-Fees. Als mögliche Segeltörns wurden u.a. die Kornaten in Kroatien angedacht. Die Kornaten (kroatisch: Kornati) sind die größte und dichteste Inselgruppe in der kroatischen Adria. Sie bestehen aus 125 bis 152 (je nach Quelle) kleinen Eilanden und Riffen. Die verkarsteten Inseln sind nur

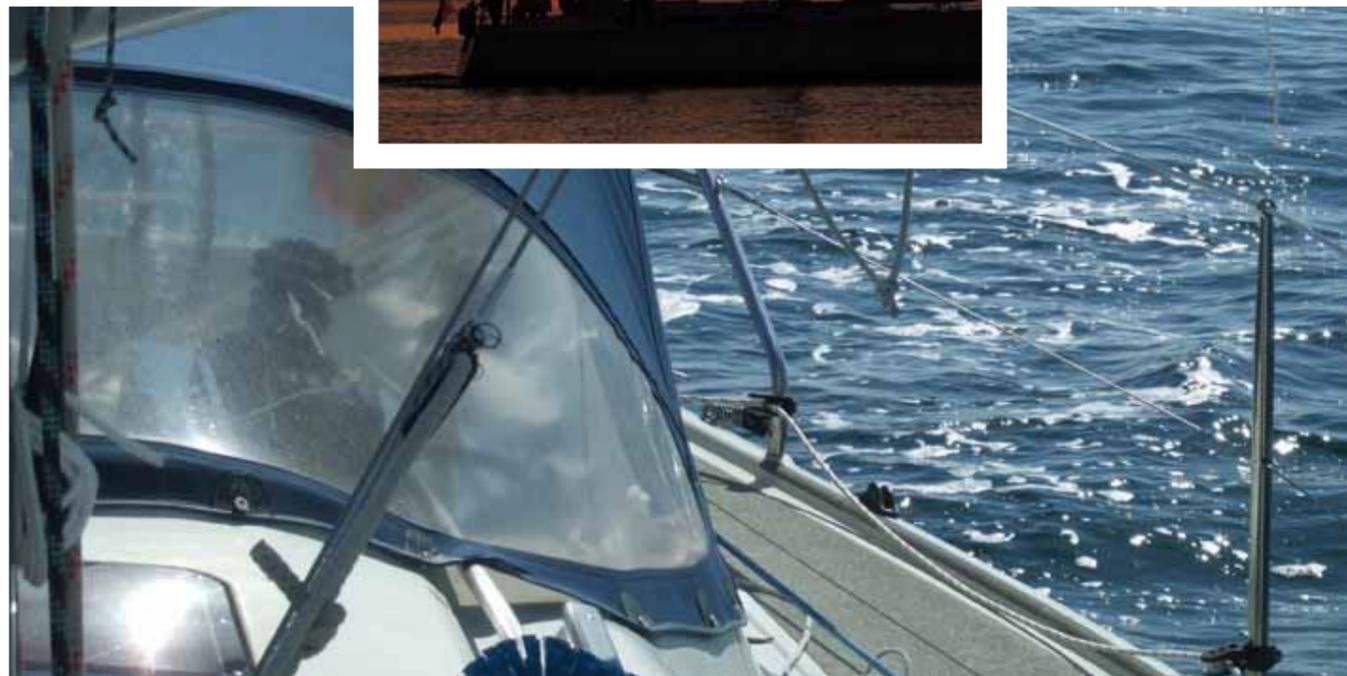
spärlich bewachsen. Die größte Insel der Kornaten heißt Kornat und gibt der Inselgruppe ihren Namen.

Weitere spannende Themen waren u.a. das Regattasegeln, der BSG-Cup oder die ODBM waren nicht das Top-Thema, da es bei diesen Veranstaltungen aus Sicht einiger Fahrtensegler zu „hektisch“ ist.

Für das Wochenende, dem 13.06.2015 wird ein „Schnuppertörn“ übers Wochenende (Freitag bis Sonntag) in der dänischen Südsee geplant. Hierfür werden noch Skipper und Crews gesucht; Ansprechpartner für mögliche Interessierte: **Torsten Strube, E-Mail: tstrube@tstrube.de**

Wir wollen das nächste Treffen am 19.03.2015 wieder im Hofcafé Ramcke, Reichsbahnstraße 10, 22525 Hamburg (Eidelstedt) um 18:30 Uhr vorsehen, bitte blockt Euch schon den Termin in Eurem Kalender.

(Torsten Strube)



Club der Kreuzer Abteilung stellt sich vor

KOOPERATION] Der Betriebs-sportverband mit seiner Sparte „Segeln“ kooperiert mit dem Club der Kreuzer Abteilung e.V., den wir an dieser Stelle vorstellen wollen.

Der Club der Kreuzer Abteilung (Club KA) bietet die Möglichkeit für Segler, die nicht Mitglied in einem Verein sind, der dem Deutschen Segler Verband (DSV) angehört, in die Kreuzer Abteilung des DSV einzutreten. Ein Club KA-Mitglied ist automatisch auch in der Kreuzer Abteilung, sie ist die Fahrtenseglergemeinschaft des DSV, die dem Mitglied gleichzeitig die Teilnahme an Regatten des DSV erlaubt. Der Club KA hat kein Clubhaus, hat keinen Hafen und fordert keinen Arbeitsdienst von seinen Mitgliedern, denn es ist ein virtueller Verein!

Welche Vorteile bieten diese Kooperation für den BSV? Bei den offenen deutschen Betriebs-sport-Meisterschaften (ODBM) 2014 in Heiligenhafen war der Club KA Sponsor der Veranstaltung. Diese Kooperation wird im Oktober 2015 in der Flensburger Förde fortgesetzt.

Welche Vorteile bieten sich für den einzelnen Betriebssportler? Der Club KA verkürzt die Segelwintersaison durch sein Kursangebot; hier ein paar Beispiele. **Funkzeugnisse:** Short Range oder Long Range Certificate mit digitalen Geräten, die auch GMDSS senden; das Global Maritime Distress Safety System ist ein weltweites Seenot- und Sicherheitssystem. **Radarpatent:** Ausbildung in Theorie und Praxis **Motorkunde:** bei Volvo-Penta Deutschland in Kiel **Medizin an Bord:** Die Bordapotheke wird nicht 3x täglich beliefert. **Sicherheitstraining:** Überleben auf See im Bundeswehr-Wellenbad <https://www.youtube.com/watch?v=3UF4qO1cthE&feature=youtu.be>

Weiterhin werden auch Kurse speziell für Frauen angeboten. Durch die Club KA-Mitgliedschaft bekommt der Betriebssportler die Zeitschrift „Yacht“ zu einem vergünstigten Abo-Preis.

Die Club KA-Mitgliedschaft kostet 46,00 € pro Jahr, (davon sind 18,00 € KA-Mitgliedschaft und 10,00 € DSV-Umlage).

Bitte im Mitgliedsantrag an den Club KA unbedingt in der Spalte „Verein“ den Namen ihrer BSG eintragen.

Club der Kreuzer Abteilung Ihr virtueller Segelclub!



- Wir sind überall zuhause!
- Charter Segler willkommen!
- Unter unserem Stander segeln Sie Regatten
- Erwachsene Neusegler fühlen sich hier zu Hause!
- Marinalieger können hier ein Clubregister finden
- Fahrtensegler finden sich hier wieder!
- Die Kreuzer Abteilung ist die Fahrtensegler Abteilung des DSV



Der Serviceclub für Segler

www.clubderkreuzerabteilung.de

www.kreuzer-abteilung.org

CCHAMBURG



Das CCH – immer ein Erlebnis

Seit über 40 Jahren ist das CCH im Herzen von Hamburg eine feste Größe für faszinierende Veranstaltungen. Ob Konzerte von Weltstars, bedeutende Kongresse, bemerkenswerte Tagungen oder unvergessliche Festlichkeiten – das Congress Center Hamburg bietet für jeden Anspruch optimale Voraussetzungen.

cch.de



CCH – Congress Center Hamburg
Am Dammtor/ Marceller Straße
20355 Hamburg • Germany
Phone +49 40 3569-2222
info@cch.de

 CCH • Congress
Center Hamburg

Nachhaltiges Gesundheitsmanagement dank starker Partnerschaft

BEIERSDORF Im Sommer 2013 beschloss die Abteilung Gesundheitsmanagement der Beiersdorf AG ihre Maßnahmen noch gezielter auf die Bedürfnisse ihrer Mitarbeiter auszurichten. Gesucht wurde ein Partner, der eine medizinische und sportliche Moment-

schaftlichen Auswertungen sehr hoch angesiedelt ist.

„Immer mehr Firmen haben festgestellt, dass die Durchführung von Gesundheits-Checks für Führungskräfte zwar ein wichtiger Schritt für eine Veränderung des

und animierenden Tests reichen und die an verschiedenen Stationen durchgeführt werden.

Der gemeinsame Plan war ambitioniert und spannend: In zeitlich sehr komprimierter Form sollte ein großer Teil der Belegschaft der

handelt. „Unsere mehrjährige Erfahrung hat uns gezeigt, mit welchen Untersuchungsschwerpunkten wir in solchen Szenarien die aussagekräftigsten Ergebnisse erzielen können“, erklärt Mathew Medjeral, Diplom Sportwissenschaftler und BGM-Projektmanager des ISB.

Der erste Untersuchungs-Durchgang im Januar 2014 war bereits ein großer Erfolg: über 450 Mitarbeiter meldeten sich zu den Untersuchungen im 10-Minuten-Takt an und kehrten nach insgesamt fünf Untersuchungstagen mit aussagekräftigen medizinischen Befunden wieder an ihren Arbeitsplatz zurück. Zwei weitere Durchgänge folgten und zum Ende des Jahres 2014 hatte das ISB über 1.000 Mitarbeiter am Standort Hamburg unter die Lupe genommen.

Da zu den vornehmlichen Interventionsempfehlungen in den Bereichen Balance, Bewegung und Ernährung natürlich auch die sportliche Betätigung gehört, hatten die Mitarbeiter gleich nach ihrem ärztlichen Abschlussgespräch die Möglichkeit, sich von der Sportgemeinschaft Beiersdorf und der Gesundheitsförderung hinsichtlich des bestehenden Bewegungsprogramms beraten zu lassen. Dies galt ebenso für Themen im Bereich Ernährung und Balance. Somit konnten die firmenseitig bestehenden Angebote mit den Untersuchungsempfehlungen direkt verzahnt werden, was die Mitarbeiter auch sehr dankbar annahmen.

Die Mitarbeitercheckups des ISB werden auch in 2015 fortgesetzt und sollen weiter ausgedehnt werden, da das Angebot so positiv von der Mitarbeiterschaft der Beiersdorf AG angenommen wurde.



Prof. Dr. Braumann und Mathew Medjeral von der Universität Hamburg (v.l.n.r.)

aufnahme der Firma erstellen und einen zielgerichteten Empfehlungskatalog erstellen konnte. Die Wahl fiel schnell auf das Institut für Sport- und Bewegungsmedizin (ISB) der Universität Hamburg unter Prof. Dr. Braumann wo bereits seit etlichen Jahren die Gesundheits-Checks für Führungskräfte von Beiersdorf durchgeführt werden.

Hier bestand zusätzlich bereits eine mehrjährige Erfahrung im BGM, zum Beispiel bei der Durchführung großvolumiger gesundheitlicher Checkups für Belegschaften von 50 bis 2000 Mitarbeitern. Ein besonderer Vorteil des ISB lag hierbei stets in der Qualität seiner Dienstleistungen, da der universitäre Maßstab seines Personals und seiner wissen-

Bewusstseins in Bezug auf einen gesünderen Arbeitsplatz sein kann, dass aber daneben auch Maßnahmen für ganze Belegschaften notwendig sind, um gerade auch dort ein Bewusstsein für evtl. notwendige Veränderungen des Lebensstils zu erzeugen“, sagt Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann, der Leiter des Instituts für Sport- und Bewegungsmedizin in der Universität Hamburg. Hierfür bietet das Institut eine breite Palette von Untersuchungen an, die von rein medizinischen Inhalten bis hin zu sportmotorischen

Beiersdorf AG in Hamburg ambulant medizinisch untersucht werden und dies ohne große Unterbrechung des Arbeitsalltages. Der Schwerpunkt sollte hierbei auf dem Thema Bewegung, Ernährung und Stress liegen.

„Der Checkup-Umfang für Beiersdorf war relativ schnell in Zusammenarbeit mit dem Betriebsärztlichen Dienst und dem Gesundheitsmanagement ermittelt, da es sich in diesem Fall hauptsächlich um Sitzarbeitsplätze

Save the Date

VORMERKEN!

5. Fachkongress im CCH Hamburg **11.11.2015**

Gesundheit und die Vorbildfunktion der Führungskräfte

NEWS] Die moderne Arbeitswelt fordert das Gesundheitssystem und die Unternehmen auf eine besondere Weise heraus. Auch psychische Erkrankungen, die inzwischen laut diverser Statistiken gut 10% des Krankenstandes ausmachen, rücken immer mehr in den Fokus. Das Prinzip des „Förderns und Forderns“, die stetige Überprüfung einer Übereinstimmung von Arbeitsanforderungen und Leistungsvermögen aber auch die Auswirkungen von (sozialen) Belohnungen bzw. Lob sind dabei von großer Bedeutung. Bereits in Studien aus den frühen 1990er Jahren konnte aufgezeigt werden, dass Wertschätzung und Anerkennung positive Effekte auf das Gesundheitsverhalten sowie eine Pufferfunktion unter Stressbedingungen haben. Soziale Integration und eine entsprechende Unterstützung werden als Sicherheitssignale interpretiert, die die Verarbeitung einer (möglichen) Bedrohung modulieren. Die bisherigen Erkenntnisse aus der Forschung legen nahe, dass es Wechselwirkungen mit früheren Erfahrungen sowie geschlechtsspezifische Unterschiede gibt. Fühlen sich die Mitarbeiter mit den von ihnen erbrachten Leistungen „gesehen“, fördert dies die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, reduziert den empfundenen Stress, Ängste und sogar den Krankenstand bzw. die Risiken einer Depression oder einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Geht es um die Gesundheit, spricht man heute vermehrt davon, dass Führungskräfte Vorbilder sein sollten. „Führen“ bedeutet eben nicht mehr nur, Erwartungen klar und Probleme offen zu kommunizieren bzw. Unterstützung anzubieten. Zusätzlich soll durch entsprechendes Verhalten dazu motiviert werden, dass Mitarbei-

ter mehr für ihr körperliches und psychisches Wohlergehen tun. So gibt es Prof. Dr. Bernhard Badura zufolge einen Wandel in Wirtschaft und Verwaltung von einer Kultur der kollektiven Unachtsamkeit und Sorglosigkeit hin zu einer Kultur der kollektiven Achtsamkeit und Gesundheit, in dem auch die Vorgesetzten eine wichtige Rolle spielen. Besonders bezogen auf psychische Befindlichkeiten kann so der Nährboden für eine hohe Arbeitsmotivation, eine langfristige Mitarbeiterbindung sowie für Spitzenleistungen geschaffen werden. Stichworte wie „demographischer Wandel“ oder „Fachkräftemangel“ machen deutlich, wie wichtig es für die wirtschaftliche Existenz bzw. für die Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen ist, die Gesundheit und Zufriedenheit ihres Personals langfristig zu erhalten. Auch die begeisterte Teilnahme eines Vorgesetzten am Betriebssport wäre also eine hervorragende Möglichkeit, Angestellte dafür zu begeistern, etwas für die eigene Fitness zu tun und mitzumachen. Wenn man sich regelmäßig bewegt, ist das gut für die Gesundheit, für die geistige Leistungsfähigkeit sowie für die Stressresistenz. Doch was ist, wenn man bereits in der Schule im Sportunterricht von den Mitschülern gehänselt wurde? Spott kann tiefe Narben in die Seele eines jungen Menschen reißen und dazu führen, dass man von da an versucht, ähnliche Situationen, die eine Wiederholung des Erlebten nahelegen, zu vermeiden. Das gilt auch für Führungskräfte.

Wie bringt man einen übergewichtigen Mitarbeiter oder eine unsportliche Führungskraft nun also dazu, seinen Abend nicht mit einer Tüte Chips vor dem Fernseher zu verbringen, sondern anstatt dessen z. B. um die

Alster zu laufen oder sich im Betriebssport zu engagieren? Jeder Mensch strebt nach Autonomie und hat den Wunsch, ernst genommen zu werden. Reglementierungen und Drohungen führen m. E. langfristig jedenfalls nicht zum gewünschten Ergebnis. Auch ein noch so gut gemeinter Ratschlag, könnte bei demjenigen, der ihn trotz besseren Wissens nicht befolgt, zu Schuld- oder Schamgefühlen führen, die wiederum Auslöser für eine Schlemmerorgie werden können. Viele Menschen haben bereits in ihrer Kindheit „gelernt“, was sie alles nicht dürfen, nicht machen sollten oder was sie tun müssen. Mit Belehrungen ist also wahrscheinlich niemandem wirklich geholfen.

Die zentrale Frage müsste also eher lauten, wie man es schaffen kann, die Menschen für eine körperliche Aktivierung zu begeistern? Um das zu erreichen, sollte man sich mit den jeweiligen Überzeugungen der einzelnen Menschen befassen und diese dazu anregen, einen stimmigen Weg für sich zu finden, etwas für sich und für die eigene Fitness zu tun. Aber selbst wenn solche Hinweise von einem Arzt kommen, der ernsthafte Bedenken bzgl. der künftigen Arbeitsfähigkeit eines Betroffenen äußert, stellen sich oftmals motivationale Probleme ein, die ein dauerhaftes Aufrechterhalten einer sportlichen Betätigung boykottieren. Folgen dann Rückfälle in gewohnte Verhaltensmuster (z. B. Sofa & Chips) und lösen diese wiederum Schuldgefühle oder Komplexe aus, müssen auch die irgendwie bewältigt werden. Daraus entsteht schnell ein Teufelskreis, dem man sich nur schwer entziehen kann.



Psyche und Arbeit

Hilfreich scheint es mir stets zu sein, an den freien Willen zu appellieren. Dennoch ist ein gewisser Druck für eine Initial-

zündung sicher nützlich. Erkennt jemand einen Sinn darin, etwas für sich zu tun, und sei es auch nur jener, auf ein gemeinsames Ziel hinzuarbeiten, kann mittelfristig bei jedem einzelnen eine ganz andere Haltung entstehen. Eine Idee wäre es, einen Teil der aufgrund der geringeren Krankenstände ersparten Erträge des Unternehmens in einem Topf zu sammeln und das Geld am Ende des Jahres z. B. für eine Weihnachtsfeier bereitzustellen. Führungskräfte könnten am schwarzen Brett in ihrer Abteilung Schaubilder aufhängen, die ihren Mitarbeitern aufzeigen, welcher Kollege wie viel (z. B. ½ Stunde Gymnastik im Gemeinschaftsraum - 1 Punkt) für den gesammelten Betrag geleistet hat. Dadurch entsteht eine subtile Art sozialer Druck, der niemandem schadet, sollte sich jemand nicht an dem Projekt beteiligen wollen.

Ja, Führungskräfte sollten sich über Ihre Vorbildfunktion bewusst sein und achtsam mit ihr sowie mit sich selbst umgehen. Von ihnen zu verlangen, dass sie sich in ihrer Freizeit sportlich betätigen müssen, geht wohl etwas zu weit. In Betracht ziehen könnte man es hingegen, die Mitarbeiterzufriedenheit in die Zielvereinbarung zu integrieren, um dann Strategien zu entwickeln, wie sich diese steigern lässt. Das Unterbreiten passender (also den Bedürfnissen der Mitarbeiter entsprechender) Angebote zum Betriebssport ist eine denkbar einfache Möglichkeit.

(Dipl.-Psych. Rainer Müller, www.psychologie-und-arbeit.de)

GESUNDHEIT SICHERN IM BETRIEB



Die unternehmerische Bedeutung der Mitarbeitergesundheit ist unbestritten. In der Praxis begegnen jedoch große Herausforderungen: Welche Maßnahmen sind geeignet, welche Indikatoren sind für eine Erfolgsbewertung relevant, wie rechnet sich betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)?

Fragen nach der Finanzierung und regelkonformen Umsetzung stellen sich auch bei der Versorgung von Arbeitssicherheitsschuhen mit orthopädischen Einlagen: Was fordert die BGR 191, was gilt es zu beachten, wie lassen sich Bedarfsermittlung, Abwicklung und Abrechnung effizient strukturieren?

Experten und Kooperationspartner der Bauerfeind AG geben hier Antworten und praktische Hilfestellungen.

Kommen Sie zu einer unserer kostenlosen und unverbindlichen Informationsveranstaltungen ganz in Ihrer Nähe.

Anmeldung:
bgm@bauerfeind.com
www.bgm.bauerfeind.com

Di	17.2.	Dortmund
Mi	18.2.	Bremen
Do	19.2.	Goslar
Fr	20.2.	Potsdam
Di	24.2.	Koblenz
Mi	25.2.	Augsburg
Do	26.2.	Bayreuth
Fr	27.2.	Chemnitz
Di	21.4.	Kassel
Mi	22.4.	Stuttgart
Do	23.4.	Würzburg
Fr	24.4.	Regensburg

9–12 Uhr	»Gesundheitsmanagement effizient gestalten« für Führungskräfte, Personalverantwortliche und Arbeitsmediziner
13–16 Uhr	»Einlagenversorgung für Arbeitssicherheitsschuhe« für Sicherheitsingenieure, Fachkräfte und Gesundheitsmanager

BAUERFEIND

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT MIT BAUERFEIND

Zeit- und kosteneffizient, standortübergreifend und medizinisch valide.

Bauerfeind AG, Triebeser Str. 16, 07937 Zeulenroda-Triebes

Ihr Ansprechpartner:
Christian Weyer,
christian.weyer@bauerfeind.com
Tel. 0162-1 08 64 38

Spitzensportler und Mediziner vertrauen weltweit auf Produkte und Dienstleistungen von Bauerfeind.

Profitieren auch Sie für Ihr Unternehmen von orthopädischer Kompetenz und starken Partnern.

- Prozessberatung und Organisationshilfe für BGM
- Professionelle Screenings mit BODYTRONIC-Messtechnik
- Gefährdungsbeurteilung MSE nach GDA-Richtlinie (DGUV)
- Gesundheitsfördernde Leistungen nach Präventionsrichtlinien
- Einlagenversorgung von Sicherheitsschuhen nach BGR

Vitamed – gesundheitsorientierter Fitnessclub



PARTNER] „Vitalität und Lebensfreude“ – für dieses Motto steht der gesundheitsorientierte Fitnessclub VITAMED in Hamburg-Langenhorn. Es ist ein aktiver Treffpunkt für Menschen aller Altersgruppen. Ob Herz-Kreislauf-Training, Muskeltraining, Muskelaufbau, Muskelstraffung, Fettreduktion, ob Spaß an Kondition und Fitness, an Geselligkeit und Entspannung – das VITAMED bietet alles auf einem Raum und zu einem Preis.

Check wird für jedes Mitglied ein individuelles Trainingsprogramm erstellt. An erster Stelle steht dabei das Training an den Geräten der Firma MILON (www.milon.de). Das sind elektronische und geführte Kraftgeräte, bei denen die Einstellungen sowohl für die Position als auch für das Gewicht auf einer Chipkarte gespeichert werden. Das garantiert ein effektives und sicheres Training. Ganz nach Wunsch und persönlichem Fortschritt werden mit der Zeit immer

Tage haben die Menschen neben Familie, Beruf und Freizeit wenig freie Zeit, da ist das Training an unseren MILON-Geräten ideal. Du bist in einer Stunde mit dem Krafttraining fertig und wirst deine Ziele erreichen.“

Für noch mehr Tiefenmuskulatur und Straffung steht den Mitgliedern im VITAMED auch VibraFit zur Verfügung. Auf diesen Vibrationsplatten ist es möglich, Beine, Bauch, Po, Arme und Oberkörper gleich-

penkurs wird als Präventionskurs von den gesetzlichen Krankenkassen geprüft, zertifiziert und finanziell bezuschusst. „Wir machen hier keine Diät – es geht vor allem um eine gesunde und bedarfsdeckende Ernährung. Es bringt Spaß, wenn sich die Mitglieder gegenseitig unterstützen und zu einer Gruppe zusammenwachsen.“ Als weiteren Präventionskurs bieten wir die Rückenschule einmal wöchentlich an. Hier werden sowohl rückengerechtes Verhalten als auch Bauch- und Rücken-Übungen vermittelt, damit das Volksleiden Rückenschmerz gar nicht erst aufkommt.

Große Beliebtheit erfreut sich das umfassende Angebot an Kursen: Ob Aerobic, Bauch Beine Po, Rückengymnastik oder Pump – sowohl für Anfänger oder Fortgeschrittene. Viele Kurse sind auch für Teilnehmer geeignet, die neben dem Training an den Geräten gelegentlich etwas Abwechslung in der Gruppe suchen oder einfach nur mal hineinschnuppern wollen. Zum Abschluss noch etwas Entspannung? Dass diese nicht zu kurz kommt, dafür sorgt der Wellness- und Sauna-Bereich. Die finnische Sauna und das Saunarium eingebettet in einem großen Ruhebereich mit entspannenden Liegen stehen den Mitgliedern zur Verfügung.

Das umfassende Programm im VITAMED Fitnessclub bietet den Mitgliedern somit viel Abwechslung, gute Betreuung und körperliche Gesundheit. Die körperliche Fitness ist hier keine Frage des Muskelumfangs. Viel wichtiger sind der Spaß an der Bewegung und der gesunde Umgang mit dem eigenen Körper. Das freundliche und hilfsbereite VITAMED-Team freut sich stets über neue Mitglieder: Beratungs- und Kennenlerntermine sind zu vereinbaren unter Tel. 040-53320370.



Das Vitamed-Team: Motiviert zum richtigen Training

Der Erfolg ist jedem garantiert – egal, ob es um den Umgang mit gesundheitlichen Problemen geht oder darum, sie gar nicht erst aufkommen zu lassen. Im Fokus steht hier ein effektives, zielgerichtetes, zeitoptimiertes und betreutes Training, das von den Trainern angeleitet wird. „Wir möchten unseren Mitgliedern zu einem gesünderen und schmerzfreien Leben verhelfen“, so der Geschäftsführer Peter Bensberg. „Es kommt uns vor allem darauf an, dass unsere Mitglieder hier richtig trainieren. Die Betreuung auf der Trainingsfläche durch unsere höchstqualifiziert ausgebildeten Trainer hat oberste Priorität.“ Nach einem eingehenden Fitness-

wieder neue Trainingseinheiten zusammengestellt. „Wir haben drei Trainingszirkel, in denen jeweils unterschiedliche MILON-Geräte stehen. Es handelt sich dabei um einen Stoffwechsel-Zirkel für die Fettverbrennung, einen Kraftaufbau-Zirkel und einen Straffungs-Zirkel für Maximalkraft-Training. Unsere Mitglieder wechseln alle drei Monate den Zirkel. So werden wechselnde Muskelgruppen gezielt aktiviert und gestärkt.“ Die Vielzahl an Geräten und Trainingskonzepten ermöglicht auch bei langfristiger Fitness-Aktivität ständig neue Impulse für das allgemeine Wohlbefinden. Und auch die Zeit spielt einen erheblichen Faktor: „Heut zu

mäßig, gleichzeitig und in verschiedenen Positionen zu trainieren. „Vor allem bei unseren weiblichen Mitgliedern erfreut sich VibraFit großer Beliebtheit, denn sie erreichen hier ganz schnell ihre Ziele“, so eine Trainerin, die speziell für dieses Gebiet zuständig ist.

Neben den Feldern der Bewegung steht natürlich auch die Ernährung im Fokus der Mitgliederbetreuung. „Der Erfolg des Trainings bzw. die Verbesserung des Fitnesszustandes hängt im großen Umfang von unserer täglichen Ernährung ab“, so die Ökotrophologin Ann-Christin Stender, die den Ernährungskurs im Studio anbietet. Dieser Grup-

Gefährdungsbeurteilung psychische Belastungen

NEWS] Allen KMU dürfte die sogenannte „Gefährdungsbeurteilung“ nach §5 Arbeitsschutzgesetz ein Begriff sein. Aber wussten Sie, dass die Gefährdungsbeurteilung im Jahr 2013 um den Punkt der sogenannten „psychischen Belastungen“ erweitert wurde?

Was genau bedeutet in diesem Zusammenhang „psychische Belastung“ und warum sollte ich mich in meinem Betrieb damit auseinandersetzen?

Bei der Gefährdungsbeurteilung „psychische Belastungen“ werden vor allem vier Bereiche angeschaut:

1. **Arbeitsorganisation**
2. **Arbeitsinhalt**
3. **Arbeitsmittel- und umgebung**
4. **Soziale Beziehungen.**

Eine psychische Belastung umfasst alle Merkmale, mit der man Arbeit beschreiben kann und die auf den Menschen einwirken.

Für die Erhebung der Gefährdungsbeurteilung gibt es kein standardisiertes Vorgehen. Es gibt keine Vorschriften, die darüber Auskunft geben, wie eine solche Erhebung zu erfolgen hat.

Wenn Sie in Ihrem Unternehmen bereits ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) etabliert haben, können Sie die Verantwortung für die Durchführung des Analyseprozesses in die Hände Ihres

BGM Verantwortlichen legen. In jedem Fall aber haften Sie als Arbeitgeber für die ordnungsgemäße Durchführung der Gefährdungsbeurteilung und das ist auch einer der Gründe, warum Sie sich zwingend mit der Thematik befassen sollten.

Die Berufsgenossenschaften als zuständige Aufsichtsbehörde prüfen das Vorliegen der Gefährdungsbeurteilung in diesen Tagen sehr genau. Der Einstieg in eine ganzheitliche Gefährdungsbeurteilung mit Berücksichtigung der psychischen Belastungen fällt, neben der ohnehin gesetzlichen Verpflichtung, sicher dann am leichtesten, wenn konkrete Probleme auftreten, die es zu lösen gilt. Konkrete Anlässe, sich mit der Belastungssituation der Beschäftigten auseinander zu setzen, sind zum Beispiel ein hoher Krankenstand, eine hohe Fluktuation, ein schlechtes Betriebsklima u.a. Aber, ob mit oder ohne konkrete Anlässe, lösen diese gesetzlichen Vorschriften scheinbar erst einmal ein „Mehr“ an Arbeit in Ihrem Betrieb aus.

Auf der anderen Seite müssen Sie sich nicht persönlich in alle Details einarbeiten. Sie können sich externe, fachkundige Beratung holen und die Analyse professionell begleiten lassen. Am Ende des Tages bietet die Beschäftigung mit dieser Thematik Ihnen auch eine große Chance, denn über 60 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen jährlich, sind verbunden mit Ausgaben in Milliardenhöhe für Volkswirtschaft und Unter-

THRANBEREND

Psychologische Beratung | Gesundheitsmanagement



nehmen (Quelle: Stressreport 2012, BMAS). Im Jahre 2013 wurden die zweitmeisten Fehlzeiten in Betrieben durch psychische Erkrankungen verursacht. Das Thema psychische Erkrankungen ist also längst in unseren Betrieben angekommen und darf nicht länger ignoriert werden.

(Angelique Thranberend)

ostseeresortdamp
HELIOS URLAUB & GESUNDHEIT

TRAININGSCAMP AM MEER

FIT & FUN
für sportliche Gruppen und Vereine

*FREIZEIT-BONUS:
1x Saunalandschaft, 2x Fitness-Gerätepark, täglich 1x freier Eintritt indoor-Spaßpark fun&sport center und täglich 1x 3 Stunden Entdeckerbad

LEISTUNGEN

- 2 bzw. 3 Übernachtungen im Ferienhaus für 4 Pers.
- täglich Frühstücksbuffet
- täglich Abendessen
- 4 Std. Sporthallennutzung
- Freizeit-Bonus inklusive*
- Wäsche-Erstausrüstung, Energiekosten und Endreinigung

p.P./Aufenthalt ab **112,-**

Mehr unter: Tel.: +49 4352 80 - 8077 • gruppen@damp.de
ostsee resort damp, Seeuferweg 10, 24351 Damp • www.ostsee-resort-damp.de

B2B NORD Messe

Deutschlands größte regionale Wirtschaftsmesse
für Unternehmer, Geschäftsführer und Entscheider.



14. April 2015 | 9 bis 17 Uhr
MesseHalle Hamburg-Schnelsen

www.B2B-NORD.de

Veranstaltungskalender des Betriebssportverbandes Hamburg e.V.

Allgemein	11. + 17.04.2015	Erste-Hilfe-Schulung	BSV Geschäftsstelle
	17.04.2015	2. Symposium des DBSV	Spiesen/Saarland
	04.07.2015	Norddt. Betriebssportfest	Rendsburg
Bowling	05.-08.03.2015	9. DBM Bowling Doppel Mixed	Leipzig / Halle a. d. Saale
	23.-25.05.2015	43. Int. Städteturnier	Bremen
Chor	20.05.2015	BSV Chorsingen	Laeiszhalle, Hamburg
Fußballgolf	27.06.2015	3. DBM Fußballgolf	Wiemersdorf / SH
Leichtathletik	14.03.2015	37. SV Signal Iduna-Waldlauf	Hamburg-Volkspark
	29.03.2015	24. BSV Meisterschaft im Halbmarathonlauf	Lufthansa SV
	11.04.2015	50. Philips-Waldlauf	Niendorfer Gehege
	08.05.2015	City-Nordlauf	Hamburg -City Nord
Rad	09.-10.05.2015	City Nord 4er Mannschaftszeitfahren	Hamburg-City Nord
Segeln	25.04.2015	Segel Regatta	Alster
Squash	28.03.2015	17. Squash Caprio Open	Hamburg-Wandsbek
Tischtennis	09.05.2015	Norddeutsches Städteturnier	Berlin
Triathlon	09.-10.05.2015	City Nord-Sport 6. Sprint Duathlon	Hamburg-City Nord



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

Strube, Torsten (Sportreferent)
Mob. 0172 - 53 40 742
tstrube@tstrube.de

Holdhoff, Alfred (Referent für
Sonderaufgaben)
Tel. 040 - 657 05 72
Fax 0911 - 308 442 44 77
Mellmannweg 30, 22041 Hamburg
aholdhoff.bsv@gmail.com

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

BSV-GESCHÄFTSFÜHRER

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

EHREN RAT

Christoffers, Alfred (Sprecher)
Tel. 040 - 641 03 88
Fax 040 - 636 834 52
Haldedorferstraße 116g
22179 Hamburg

Aurin, Ingo
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

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
gandrae@arcor.de

Fitness und Gesundheit
Gutzeit, Melanie
Tel. 040 - 23 85 79 62
BSV Geschäftsstelle
melanie.gutzeit@bsv-hamburg.de

Fußball
Kichniawy, Milton (Vorsitzender)
Tel. 040 - 233 777
info@bsv-hamburg.de

Rohde, Roland (stv. Vorsitzender)
info@bsv-hamburg.de

Fußball-Schiedsrichter
Meyermann, 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

Fischer, Mirco (Vorsitzender)
Mob. 0176 - 61 96 71 43
kontakt@kartliga-hamburg.de

Schäfing, Benjamin (stv. Vorsitzender)
benjamin.schaeffing@gmail.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
Setzergasse 5, 22117 Hamburg
Achim.Kaliski@arcor.de

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

Schwimmen

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

N.N.
(stv. Vorsitzende)

Segeln

Strube, Torsten (Vorsitzender)
Mob. 0172 - 53 40 742
tstrube@tstrube.de
segelausschuss@bsv-hamburg.de

Burmester, Jürgen (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 700 944 6
7009446@online.de

Skat

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

N.N.
(stv. Vorsitzender)

Slotcar

Beyersdorf, Daniel (Vorsitzender)
Behrendsen, Karsten (stv. Vorsitzender)
BSV-Slotcar@BSG-Generali.de

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

Soltwedel, 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

Tennis

Wilmans, Ralph (Vorsitzender)
Tel. 040 - 710 31 29
Sandkamp 7, 21465 Reinbek
rwilmans@web.de

Vogel, Roderich (stv. Vorsitzender)
Mob. 0172 - 45 414 52
BAT

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 - 63 67 44 03
thilo.kaspereit@vattenfall.de

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