

SPORT

I M B E T R I E B

02
2020

HAMBURGIADE TROTZT CORONA

Hamburgs Sportler
mussten dem Virus
im Juni weichen.
Doch im September
soll das Multisport-
Highlight steigen!



BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG

Kurzfristige Sportversicherung für Tagesveranstaltungen - wann ist diese erforderlich?

Planen Sie eine Veranstaltung mit Außenwirkung? Wollen Sie die Attraktivität und die Kameradschaft ihrer Betriebssportgemeinschaft nach außen z.B. mit einem „Jedermann-Lauf“ demonstrieren? Möchten Sie mit der Durchführung eines Wettkampfes „Betriebssportler contra Arbeitskollegen/-innen“ neue Mitglieder für ihre Betriebssportgruppe gewinnen? Oder mit einem Vergleichswettkampf zwischen Betriebssportlern und Breitensportlern ihre Spielstärke und ihr Können unter Beweis stellen?

Wenn sie eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, ist eine „kurzfristige Sportversicherung“ für ihre Betriebssportgemeinschaft unbedingt erforderlich. Mit dem Informationsblatt „Auf die Plätze los..... fertig aber nur mit Sportversicherung“ informiert HDI auf unserer Homepage <http://www.bsv-hamburg.de/versicherung.html> über die Inhalte dieser wichtigen Zusatzversicherung.

Für einen Einmalbeitrag von lediglich 35,-€ (inkl. 19% Versicherungssteuer) besteht eine zusätzliche Unfallversicherung für alle Teilnehmer sowie eine Veranstalter- Haftpflichtversicherung für ihre Tagesveranstaltung.

Einfach das Anmeldeformular ausfüllen und an HDI weiterreichen und den Tagesbeitrag vor Veranstaltungsbeginn überweisen und es besteht automatisch Versicherungsschutz. Das Informationsblatt in Zusammenhang mit der Anmeldung und dem Zahlungsbeleg dienen gleichzeitig als Versicherungsnachweis gegenüber Behörden, Sportstättenbetreibern, etc. .

Weitere Informationen erhalten sie auf unserer Homepage oder bei den Mitarbeitern unserer Geschäftsstelle.

> Vorsorge und Versicherungen



Unsere speziellen Versicherungs- und Vorsorgekonzepte bieten Betriebssportlern Sicherheit, die genau auf den Punkt trifft. Dabei stehen wir Ihnen mit flexiblen Lösungen zur Seite – auf dem Court und in Ihrem gesamten persönlichen Lebensbereich.

Für punktgenaue Sicherheit.

HDI Generalvertretung
Klaus-Dieter Klimpel
Kampmoortwiete 14
22117 Hamburg

Tel. 040 71401014
Fax 040 71401015
klaus-dieter.klimpel@hdi.de
www.hdi.de/klaus-dieter-klimpel



LIEBE BETRIEBSSPORTLER/INNEN,
PARTNER UND FREUNDE DES BSV HAMBURG,

wenn Sie die aktuelle Ausgabe der „Sport im Betrieb“ in Ihren Händen halten oder sich online ansehen, werden Sie sofort feststellen, dass die SiB nach einem Relaunch in einem neuen optischen Gewand erscheint. Dies ist ein erster Hinweis darauf, dass Sie damit auch auf neue Inhalte gespannt sein dürfen. Dabei wird aber die Berichterstattung über den Betriebssport und das Thema Gesundheit weiterhin einen breiten Raum einnehmen. Neu ist die Präsenz der Servicegesellschaft des BSV, die als Ergänzung zu den klassischen Aufgaben des BSV e.V. den Unternehmen in der Kategorie „Service“ unter anderem Workshops, Vorträge oder auch Teambuilding-Maßnahmen anbietet.

Der Bereich für die PARTNER des BSV wird ausgebaut: Diese können sich ab sofort inhaltlich und mit Advertorials ausführlicher darstellen als bisher und ebenfalls eigene Angebote präsentieren. Neu sind JOURNALISTISCHE FORMATE wie Interviews, Reportagen und Porträts mit/über relevante Personen aus Politik/Gesellschaft/Sport.

Auch wenn die Hamburgiade in meinem Leitartikel und in der Berichterstattung in der SiB einen breiten Raum einnimmt, darf dies nicht darüber hinwegtäuschen, dass sich der Betriebssportverband gemeinsam mit anderen Sportverbänden und Vereinen in einer dramatischen Situation befindet.

Durch die Allgemeinverfügung der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz Mitte März, musste der Sportbetrieb mit sofortiger Wirkung eingestellt werden. Die gilt seitdem für den durch unsere Sportausschüsse organisierten Sport in den einzelnen Sportarten und den Sportbetrieb im Sportpark des BSV. Erste Lockerungen beim Golf, Tennis und Wassersport dürfen nicht darüber hinwegtäuschen, dass wir noch weit von einer Normalität entfernt sind. Umso wichtiger ist es, dass sich unsere Betriebssportgemeinschaften mit uns als Verband solidarisieren und uns bei der Aufrechterhaltung des Geschäftsbetriebes im notwendigen Umfang unterstützen. Hierfür bedanke ich mich im Namen des Präsidiums sehr herzlich. Uns allen bleibt jetzt nur die Hoffnung, dass die Entwicklung der Corona-Pandemie so verläuft, dass wir schon im Herbst durch deutliche Lockerungen wieder gemeinsam durchstarten können. Was könnte besser dazu passen als die Hamburgiade vom 5. bis 27. September. Drücken Sie mit mir die Daumen und seien Sie dabei.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß mit unserer ersten Ausgabe im neuen Gewand.

Mit betriebssportlichen Grüßen,
Bernd Meyer



EINFACH MAL RAUS AUS DEM ALLTAG!



MB Marco Polo
88,- / Tag
300 km frei

Werbung der STARCAR GmbH, Verwaltung, Süderstr. 282, 20537 HH

Den neuen MB Marco Polo
bei STARCAR günstig mieten:

0180/55 44 555*

*(Festnetz 14 ct/min, Mobilfunk max. 42 ct/min)

STARCAR

Autovermietung

Mit diesem Voucher erhalten Sie bis zu **20 % Rabatt** auf die günstigen STARCAR PKW- und LKW-Tarife. Einfach bei der Anmietung vorlegen oder Sonder-Kundennummer **1055556** nennen. **Gute Fahrt!**

Jan Rickert ist Ihr Ansprechpartner bei STARCAR.

So erreichen Sie ihn: 040 / 65 44 11 13 oder eine E-Mail an rickert@starcar.de



INHALT

SiB Blitzlicht	6
Ausblick Hamburgiade	8
SPORT	
Der Betriebssport kommt ins Rollen	11
Neues aus der Tennis-Sparte	12
Triathlon goes virtual	13
Beachvolleyball hoffen auf Neustart	14
Trendsport: Stand Up Paddling	15
GESUNDHEIT	
Top-Verstärkung fürs BGM-Team	16
DAK Ratgeber: Homeoffice/ Stress	17
Ernährungsmythos versteckter Zucker	18
Vorteile von Faszientraining	19
SERVICE	
Servicegesellschaft vorgestellt	22
Workshops: Boxen und Rollstuhl-Basketball	23
HADO – Völkerball 2.0	24
Rundum-Angebot zum Yoga	25
Teambuilding bei der AZUBI Challenge 2020	26
BSV-Premiumpartner	28
BSV TRIFFT ...	
Alexander Harms, Geschäftsführer Stiftung Leistungssport	30
Kontakte/ Impressum	33

SIB BLITZLICHT

Foto: Ingo Aurin





Endlich wieder gemeinsam „sporteln“!

Viele unserer Partner haben sich sofort bereit erklärt, bei einer Neuansetzung der Hamburgiade 2020 im Spätsommer weiter mit dabei zu sein. Und so werden wir eben etwas zeitversetzt dafür sorgen, dass Hamburg sich so vielfältig wie möglich bewegt, dass Menschen Spaß am gemeinsamen Sporttreiben haben und für ihr Unternehmen kämpfen! Und Teambuilding ... Gibt's inklusive!



Nach der erfolgreichen Durchführung der Hamburgiade im vergangenen Jahr hat das Präsidium des BSV Hamburg seiner Servicegesellschaft mit ihrem Geschäftsführer, Alexander Jamil, erneut den Auftrag erteilt, im Juni 2020 die dann 5. Hamburgiade umzusetzen.

Wie so viele Sportveranstaltungen in Hamburg und in ganz Deutschland sind nun auch die Hamburgiade Company Games – powered by DAK-Gesundheit – unmittelbar von den Auswirkungen der Covid-19-Pandemie betroffen. Hierbei spielt insbesondere eine große Rolle, dass der komplette Spielbetrieb des BSV Hamburg, ein wichtiger

Bestandteil der Hamburgiade ist, eingestellt werden musste und nicht erkennbar ist, ab wann der Spielbetrieb wieder aufgenommen werden kann. Damit sahen sich die Organisatoren gezwungen, den ursprünglich geplanten Termin im Juni aufzugeben und das größte Multisportevent der Metropolregion zu verschieben. Konkret bedeutet dies zum heutigen Zeitpunkt, dass die Hamburgiade 2020 zwischen dem 5. und 27. September stattfinden soll.

Maßgeblich ist für diese Entscheidung, dass das Orga-Team in den letzten Wochen sehr produktive und positive Gespräche mit Partnern, Event-Locations, den Verantwortlichen aus den Betriebssportgemeinschaften in

den Unternehmen und den für den Betriebssport zuständigen Ausschüssen geführt hat. Alle waren sich einig, dass es die richtige Entscheidung ist, die Veranstaltung auf einen späteren Zeitraum im Jahr zu verschieben und alles dafür zu tun, dass die Hamburgiade das Signal für die Aufnahme des gesamten Sportbetriebes im September sein kann.

Das sehr modulare Format der Hamburgiade mit vielen einzelnen Events an verschiedenen Standorten vereinfacht es natürlich, die Veranstaltung entsprechend zu planen. Dabei werden die dann vorgegebenen Rahmenbedingungen bezüglich Hygienemaßnahmen und Abstandsregelungen berücksichtigt.



HAMBURGIADE

Ein Ausblick auf den September von BSV Präsident Bernd Meyer

Gegebenenfalls sind Sportarten neu zu bündeln und an andere Standorte zu verlegen. Unter Umständen ist es notwendig Abstand von einigen Kontaktsportarten zu nehmen und auf Wettkämpfe zu setzen, bei denen die Regelungen leichter eingehalten werden können. Damit wird die Hamburgiade den Sportbegeisterten in Hamburg und Umgebung trotz allem ein vielfältiges Programm bieten können.

Wichtige Veranstaltungsstätten wie der Wilhelmsburger Inselepark, das Kampfsportzentrum in Alsterdorf oder auch der BSV-Sportpark in der City Süd haben ihre Verfügbarkeit im September bereits bestätigt. Dazu haben Partner wie der Hamburger Golf-Verband und der Hamburger Box-Verband zugesagt, auch im September das Event zu

unterstützen. Das Orga-Team, dem ich als Präsident angehöre, ist sehr froh, dass wir dank unseres Netzwerks in der Active City Hamburg, den zuständigen Hamburger Bezirken sowie den Sportpartnern so kurzfristig Zugang zu den für uns wichtigen Sportflächen erhalten. Damit können wir auch im Herbst allen Teilnehmenden ein extrem vielfältiges Angebot unterbreiten.

Ich finde es darüber hinaus wichtig, den Sportlerinnen und Sportlern eine hochwertige Plattform zu bieten, um den vielfältigen Einschränkungen durch das Coronavirus mit den langen Schließungen nahezu aller Sportstätten auch in der Freizeit möglichst schnell wieder in einen Zustand der Normalität zu kommen. Nach so einer Phase mit Ausgangsbeschränkungen,

Homeoffice und Co. ist so ein Event, wo man gemeinsam für sein Unternehmen um Bestleistungen kämpft, besonders wichtig. Das betrifft nicht nur die Rückkehr in den Alltag allgemein, sondern auch so wichtige Themen wie Teambuilding und Gesundheitssport in Unternehmen.

So ist die Vorfreude auf die Hamburgiade 2020 weiter an allen Fronten ungebrochen. Ungeachtet der weiteren Entwicklungen in Sachen Covid-19 werden die Planungen weiter vorangetrieben. In Kürze können sich alle Interessierten wieder für die einzelnen Sportwettbewerbe und Workshops anmelden – über die Homepage www.hamburgiade.de.

FÖRDERER WERDEN!



Pokale

Gravuren

Schilder

Stempel

Aufkleber

KÖNIG GmbH
Gravuren+Schildertechnik



Pokale für Sieger ...



...und Besiegte

Langenhorner Chaussee 360
22419 Hamburg

Tel.: 040 / 5 31 21 77
Email: info@schilderkoenig.de

www.schilderkoenig.de



UHLENHORSTER
REISEDIENST

Uhlenhorster Reisedienst
Hartwicusstraße 6 (Ecke Papenhuder Str.)
22087 Hamburg
Tel.: 040 229 449 98
E-Mail: info@u-rd.de.de

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Andreas Meyer



Der (Betriebs-) Sport kann wieder ins Rollen kommen!

Es gibt deutlich Licht am Ende des Tunnels, der da Corona-Krise heißt! Vor einigen Tagen hat die Stadt Hamburg ihre Verordnung zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus‘ so angepasst, dass einige Sportstätten in Hamburg offiziell wieder öffnen dürfen. Das betrifft vorerst „Sportanlagen zur Ausübung von Individualsportarten im Freien, bei der die Sportausübenden stets einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zueinander einhalten.“

So können beispielsweise seit kurzem einige Sportanlagen im BSV Sportpark an der Wendenstraße, wie etwa die Tennisplätze, unter bestimmten Voraussetzungen wieder genutzt werden. Auch für Sportarten wie Leichtathletik, Golf, oder die meisten Wassersportarten wie Kanu, Segeln Rudern oder SUP bedeutet das: Es kann wieder losgehen!

Eine Nachricht, die nicht nur den Organisatoren der Hamburgiade, sondern auch Betriebssportgruppen und vor allem auch den Sportlerinnen und Sportlern, die jetzt über Wochen in ihrem Bewegungsdrang so eingeschränkt waren, Hoffnung auf eine Rückkehr zur sportlichen Normalität macht.

Das bedeutet für die Hamburgiade Company Games – powered by DAK-Gesundheit zugleich: Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Großteil der geplanten Wettbewerbe im neu festgesetzten Zeitraum im September tatsächlich stattfinden kann, ist deutlich gestiegen.

Die persönlichen Vorbereitungen können also starten: auf die Tennis-Wettbewerbe im Einzel (27. September) und Doppel (5. September), auf die Golf-Events auf dem Gut Kaden, auf die Wassersport-Wettbewerbe beim RV Bille am 12. September oder auch auf SUP. Mit dieser Sportart entsteht übrigens derzeit eine ganz neue Sparte im BSV.

Aber auch andere Sportarten und Sportstättenbetreiber wie etwa Fitness First basteln bereits seit Wochen an Konzepten, wie auch sie bald wieder Angebote für ihre Sporttreibenden öffnen und damit im Vergleich zu Tennis, Paddeln und Co. schnellstmöglich nachziehen können. Und dann? Ja, dann wird es richtig hell für den Sport im Corona-Tunnel!

Die Tennis-Saison im BSV

Nur mit vereinzelt Highlights

Wie so viele Sportarten, litt auch das Tennis stark unter den Einschränkungen, welche die Corona-Krise mit sich brachte. Und obwohl zuletzt die Tennisplätze mit als erste Sportstätten in Hamburg wieder geöffnet wurden, wurde die Punktspielsaison der Tennissparte des BSV zuletzt nach reiflicher Überlegung ob der noch immer recht wackeligen Corona-Lage abgesagt. „Einige Mannschaften haben schon zurückgezogen, weil sie kein Risiko eingehen möchten. Andere haben mitgeteilt, dass sie kein Problem hätten, wenn

der Punktspielbetrieb in diesem Jahr ausfällt“, berichtete die Ausschussvorsitzende Maren Siopiros. Die mit der Öffnung verbundenen Auflagen wie Abstandsregeln oder gesperrte Umkleiden und Duschen, die sicher nicht jeder Platz oder Verein ohne weiteres realisieren könne, hätten einen regulären Betrieb doch sehr erschwert.

In dieser Traditionssparte des BSV sei man jetzt erst mal glücklich und genieße es förmlich, dass man überhaupt wieder Tennis spielen darf, selbst wenn die Rahmenbedingungen noch dafür

sorgen, dass es irgendwie noch nicht das richtig gute Gefühl sei, das sonst damit verbunden war.

Und so verbleiben für Hamburgs Tennisspieler lediglich einzelne Highlights in einer zerfahrenen Saison wie eben die Hamburgiade im September. „Das planen wir Stand jetzt sehr gern mit ein“, so Maren Siopiros. „Und in so einer Saison ist die Vorfreude auf so ein Event noch größer. Und wir hoffen, dass sich die Situation bis dahin noch ein wenig weiter entspannt hat.“ Damit sich dann auch das richtig gute Gefühl wieder einstellt.

BSV-Tennis strahlt nun in LED

Als der Sportpark Wendenstraße im Jahre 1981 eröffnete, zählte die Tennishalle mit ihren drei Plätzen, dem blauen Teppich und der Beleuchtung zu den modernsten in der Metropolregion Hamburg. Nun, knapp 40 Jahre später, war es an der Zeit, mit dem Einbau einer zeitgemäßen LED-Beleuchtung dem Zeitgeist zu entsprechen und vor allem die Betriebskosten nachhaltig zu senken.

Die Umbauarbeiten durch die Firma Praml Energiesysteme GmbH waren ursprünglich für die Sommerferien 2020 eingeplant. Durch die Sperrung der Sportstätte aufgrund der aktuellen Covid-19-Situation bestand bereits jetzt die Möglichkeit, die Sanierungsmaßnahme umzusetzen. Am 7. April wurde diese mit der Abnahme erfolgreich abgeschlossen.

„Wir gehen nun von einer jährlichen Stromkosteneinsparung von rund 60 Prozent aus – bei gleichbleibender Hallenauslastung“, so Sportreferent Holger Witt. „Ebenso ergeben sich CO²-Einsparungen über die angenommene Gesamtlebensdauer der Anlage von rund 700 Tonnen. Darüber hinaus verringern sich die Wartungs- und Folgekosten. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Beteiligten, die dieses Projekt möglich gemacht haben, insbesondere beim Forschungszentrum Jülich, das als Projektträger die Modernisierungsarbeiten gefördert hat.“

Modern, energieeffizient und mit einer ungeahnten Ausleuchtung bis in den letzten Winkel, freuen man sich jetzt auf die ersten möglichen Tennismatches und weitere Sportveranstaltungen im Breitensport.

Jetzt bleibt nur noch abzuwarten, dass weitere Lockerungen bezüglich Covid-19 eine Nutzung der Indoor-Aktivitäten erlauben und der Hallenspielbetrieb wieder aufgenommen werden darf.





Wegen Corona: Triathlon goes virtual!

Die Saison der BSV-Triathleten hätte zwischen Mai und August mindestens acht Veranstaltungen umfasst und hätte bereits mit dem "Run+Bike" in Hemdingen beginnen sollen. Saisonhighlights wären die erstmals im Rahmen des Ironman Hamburg stattfindenden deutschen Betriebs-sportmeisterschaften mit der Wertung für die Hamburgiade im Juni gewesen. Doch aufgrund der Corona-Krise mussten die Verantwortlichen schweren Herzens diese Saison für die rund 400 Spartenmitglieder abhaken, und man freut sich bereits jetzt auf 2021.

"Aber wir wären nicht der BSV, wenn wir nicht noch eine Alternative im Gepäck hätten", kündigt Spartenleiter Frank Hillebrecht an. "Wir starten ab Juni die BSV Hamburg Triathlon Virtual Race Meisterschaften 2020. Von Juni bis September kann jeder BSV-Athlet an Sprint-, Kurz-, Mittel- und Langdistanz im Duathlon-Modus Run/Bike/Run teilnehmen. Die Teilnehmer zeichnen ihre Disziplin einfach auf und übersenden uns einen Screenshot. Wir küren dann unsere virtuellen Meister 2020."

Und eine Hoffnung bleibt für diese Saison ja noch: Hamburgiade-Partner Fitness First tut alles dafür, dass im September zumindest der Indoor Triathlon im Studio am Stephansplatz stattfinden kann.



Beachvolleyballer hoffen auf Rückkehr „unter freiem Himmel“

Die bereits laufende Saison für die BSV-Beachvolleyballer wurde – wie in vielen Sportarten – im März jäh gestoppt. Am 13. März wurden die letzten Bälle gespielt. Bis dahin hatten sich in den Ranglisten allerdings klare Tendenzen abgezeichnet. So liegt aktuell bei den Damen Christina Rattay mit 335 Punkten schon deutlich vor Nastasia Scharping (105) und Dorothea Eickhoff. Auch bei den Senioren ist der Vorsprung von Ralf Meinders auf die Verfolger mit ebenfalls 335 Zählern bereits beachtlich. Matthias Meinck und Christian Kreil folgen mit 170 beziehungsweise 120 Punkten.

Knapper ist die Wertung bei den Seniorinnen, wo Tanja Senftleben (290 Punkte) zumindest Sonja Blöcker (200 Punkte) „im Nacken“ hat. Und bei den Herren führt derzeit Marco Jäckel mit 280 Punkten vor Steffen Scharping (180) und Robert Laube (100).

Rund 80 Aktive warten nun also darauf, dass die Spielserie fortgesetzt werden kann. Immerhin waren sechs bis acht Turniere für 2020 geplant.

„Schwierig, wenn die Hauptsaison wegen Corona nicht stattfinden kann. Zumal alle lieber draußen spielen, als ab Oktober wohl wieder in der Beachhalle am Alten Teichweg“, so Spartenleiter Lars Junghänel.

Aber ein Highlight bleibt in Sicht: Am 5. September soll im Inseelpark Wilhelmsburg das Turnier im Rahmen der Hamburgiade Company Games steigen. Da können die Beachvolleyballer dann voraussichtlich noch mal unter freiem Himmel zeigen, was sie im Sand so draufhaben.

STAND UP PADDLING

Stehend übers Wasser gleiten

Stand Up Paddling, kurz SUP, hat sich mittlerweile nahtlos in die vielfältigen Wassersportangebote Hamburgs integriert. Sei es auf der Außenalster, auf dem Stadtparksee und natürlich auch bei uns in der City Süd - überall und für alle Altersgruppen geeignet, macht SUP in erster Linie großen Spaß!

Ein großer Vorteil des Steh-paddelns ist das einfache Erlernen dieses Sports. Nach ein paar Übungsstunden fallen auch Anfänger kaum mehr ins Wasser.

Zweiter großer Pluspunkt: Weder Wind noch Wellen sind nötig, um diesen Sport auszuprobieren.

SUP wird inzwischen sogar von Ärzten empfohlen. Durch die Haltung auf dem Board entsteht eine Spannung vom Fußgelenk bis zur Nackenmuskulatur, das ständige Ausbalancieren trainiert dabei gleichzeitig Beine und die gesamte Rumpfmuskulatur. Die Intensität der Belastung kann jeder individuell selbst bestimmen, sodass es für alle geeignet ist.

SUP ist gelenkschonend, lockert verspannte Nacken- und Schultermuskeln und fördert die Durchblutung. Zusätzlich wirkt sich das „über das Wasser gehen“ entspannend auf Geist und Seele aus!

Seit mehreren Jahren bietet der Betriebssportverband in Kooperation mit "ELBGÄNGER" diesen Gesundheitsport in den Sommermonaten an.

Seit 2018 gibt es Hamburgide Wettkämpfe in zwei Einzeldisziplinen und einen Staffeltwettbewerb. Außerdem steht die Gründung einer offiziellen SUP Sparte bevor, um noch mehr Unternehmen davon zu überzeugen, dass Gesundheitsport für alle auch "cool" sein kann.





Verstärkung für das BSV-Team

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Seit Februar dieses Jahres ist Jan Winter neu im Team Betriebliches Gesundheitsmanagement beim Betriebssportverband Hamburg. Als ehemaliger Leistungssportler und mehrfacher Deutscher Meister im Kung Fu hat er schnell Zugang zu unseren Betriebssportlern gefunden. Als Trainer hat er mehr als 20 Jahre lang verschiedene Athleten, auch WM-Medaillengewinner, betreut. Dabei war er nicht nur im Kung Fu und Tai Chi aktiv, sondern auch als klassischer Fitnesscoach und in der medizinischen Trainingstherapie. In den letzten Jahren war er vor allem als Referent für Trainer und Therapeuten bei Bildungsanbietern wie Physiotherapieschulen, Landesturnverbänden aktiv oder der Meridian Spa Academy und arbeitete mit wissenschaftlichen Forschungseinrichtungen zusammen.

„Was mich an der Arbeit für den BSV besonders reizt, ist, dass er ein komplettes Paket anbietet“, so Jan Winter. „Das liegt zum einen daran, dass der BSV als Verband in einer ganz anderen Position ist als ein kommerzieller BGM-Anbieter, und zum anderen am umfassenden Netzwerk.“ Der BSV veranstaltet nicht nur einzelne Workshops, sondern kann mit dem Partner DAK-Gesundheit komplette Gesundheitstage veranstalten. Dort bieten Mitarbeiter der DAK nicht nur umfangreiche Untersuchungen für die Angestellten an, sondern können auch die Geschäftsführung zum Thema Präventionsgesetz beraten. „Außerdem können wir durch die Expertise unserer externen BGM-Anbieter auch schneller auf aktuelle Situationen reagieren: Wir haben zum Beispiel die Schwerpunkte im Workshop 'Faszientraining' und den Vortrag 'Versteckter Zucker in Lebensmitteln' dahingehend geändert, dass wir den Zusammenhang zwischen Fasziern und dem Immunsystem beziehungsweise der Auswirkung von Zucker aufs Immunsystem in den Vordergrund stellen, um Fragen in Bezug auf die aktuelle Coronapandemie zu adressieren.“

Winter weiter: „Nach so einem Gesundheitstag bieten wir für die Mitarbeiter alles vom klassischen Gesundheitssport mit teils niedrigschwelligem Angeboten bis zum Betriebssport mit Ligabetrieb und Wettkämpfen inklusive der passenden Versicherung durch unseren Partner HDI. Manche unserer Sparten veranstalten im Normalfall bis zu 50 Wettbewerbe im Jahr, und mit der Hamburgiade richtet der BSV das größte Multisportevent der Metropolregion Hamburg aus. Diese Kombination aus Gesundheitssport im Betrieb und teilweise großen öffentlichen Veranstaltungen bieten dem Personalmarketing eine einmalige Kombination aus Tools, sowohl für die Mitarbeitergewinnung als auch für die Mitarbeiterbindung. Wie gesagt: Es ist ein sehr umfassendes Paket.“ Und dafür hat der BSV nun einen weiteren ausgesprochen vielseitigen und ebenso kompetenten Experten.

HOME OFFICE

FLUCH ODER SEGEN?

Wer kann, der zieht in der Corona-Zeit ins Homeoffice um. Das bedeutet auf der einen Seite Freiheit: freiere Zeiteinteilung, kein Pendeln zur und von der Arbeitsstelle. Auf der anderen Seite aber auch Disziplin und Selbstkenntnis, denn wenn die Grenzen zwischen Privatem und Beruflichem verschwimmen und „Kontrollinstanzen“ fehlen, was z.B. die Arbeitszeit angeht, dann ist Struktur und Organisation gefragt. Dazu klingelt mal der Postbote, da gerade die Waschmaschine, wenn der Kunde anruft. Und wollen dann auch noch die Kinder beschäftigt werden.

Wer konzentriert einen Text schreiben will, kann das vielleicht aber auch besser zu Hause, wo die telefonierenden Kollegen nicht stören, aber manchmal braucht man gerade das beim Arbeiten: ein soziales Umfeld zum Austausch, Inspirieren und auch mal Ablenken. Und wer länger nicht im Büro ist, hat womöglich das Gefühl, etwas zu verpassen, oder nicht mehr richtig dazu zu gehören.

Was ist denn nun „das bessere“ Arbeiten? Wie so oft, ist die Kombination die beste Variante: Wer als Unternehmen Homeoffice anbietet, sollte sich der Vor- und Nachteile bewusst sein und gemeinsam mit den Beschäftigten nach Lösungen suchen. Zum Beispiel bietet sich die Kombination von Homeoffice und Büropräsenz mit gemeinsamen Zeiten aller Teammitglieder an. So können Beschäftigte von beiden Varianten profitieren und gleichzeitig den Kontakt zum Unternehmen halten.

Die DAK-Gesundheit trägt mit verschiedenen Online-Coachings dazu bei, die Gesundheit auch im Homeoffice zu stärken.

[www.dak.de/dak/leistungen/
online-coachings-2071426](http://www.dak.de/dak/leistungen/online-coachings-2071426)

Arbeitswelt im Stress

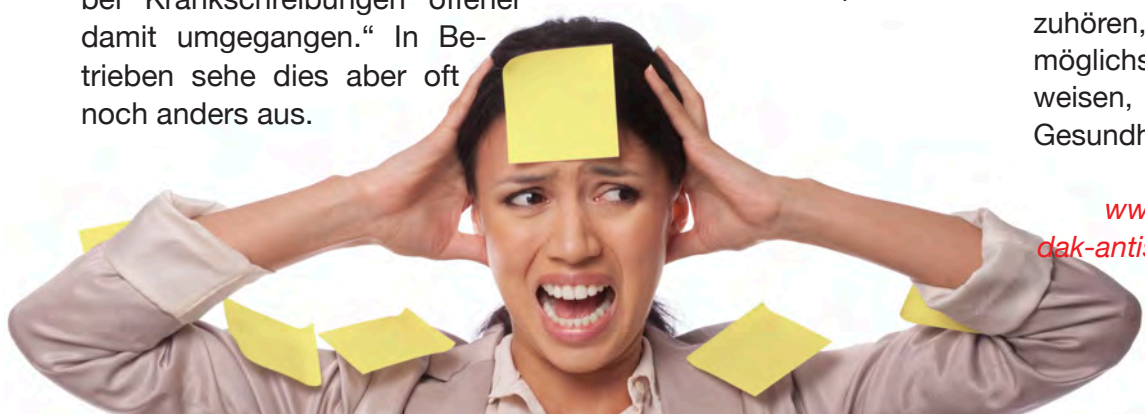
Die Zahl der Fehltagewegen psychischer Erkrankungen wächst. Das bedeutet nicht, dass mehr Menschen psychisch krank sind. Aber der Umgang ist offener geworden. Das birgt Chancen für betriebliche Prävention.

Wer eine Epidemie der psychischen Leiden vermutet, dem widerspricht die Wissenschaft: Demnach sind diese seit Jahrzehnten in der Bevölkerung nahezu gleich verbreitet. DAK-Vorstandschef Andreas Storm führt den Anstieg deshalb auch auf weniger Tabus beim Umgang mit psychischen Erkrankungen zurück. „Vor allem beim Arzt-Patienten-Gespräch sind psychische Probleme heutzutage kein Tabu mehr. Deshalb wird auch bei Krankschreibungen offener damit umgegangen.“ In Betrieben sehe dies aber oft noch anders aus.

Besonders das Gesundheitswesen und die öffentliche Verwaltung sind von solchen Krankmeldungen betroffen. Gerade in der aktuellen Phase sind diese Bereiche extremen Belastungen ausgesetzt. Dazu fehlt es oft an gesellschaftlicher und oft auch an persönlicher Wertschätzung, weiß Sabine Winterstein, DAK-Expertin für betriebliches Gesundheitsmanagement. Dazu sind Frauen generell öfter betroffen als Männer, weil sie sich eher Hilfe suchen und leichter Probleme ansprechen.

Oft gibt es Symptome, die man mit mehr Achtsamkeit erkennen kann: Wenn Menschen fahriger werden, viele Fehler machen, öfter nachfragen müssen, sich immer mehr zurückziehen oder sich kleinere Fehlzeiten häufen, kann das ein Indiz sein. Vorgesetzte sollten dann ein vertrauensvolles Gespräch in ungezwungener Atmosphäre suchen, diese Zeichen ansprechen und geeignete Maßnahmen besprechen. Kollegen sollten, wenn sich Betroffene ihnen anvertrauen, erst mal zuhören, Verständnis zeigen und möglichst auf Hilfsangebote verweisen, wie sie auch die DAK-Gesundheit anbietet.

[www.dak.de/dak/leistungen/
dak-antistress-coaching-2085064](http://www.dak.de/dak/leistungen/dak-antistress-coaching-2085064)





Ernährungsmythos versteckter Zucker

Deutschland wird immer dicker. Laut Robert Koch-Institut sind 67 Prozent der deutschen Männer und die Hälfte der Frauen (53 %) übergewichtig – Tendenz steigend! Gleichzeitig ist das Interesse an gesunden Ernährungsformen so hoch wie nie. Einer der Gründe für diesen Widerspruch ist die Tatsache, dass sich in vielen scheinbar gesunden Lebensmitteln größere Mengen versteckter Zucker finden.

In Deutschland gibt es rund 60 verschiedene Bezeichnungen für Zucker, die legal in den Zutatenlisten unserer Lebensmittel stehen. Kein Inhaltsstoff darf so gut versteckt werden und findet sich daher häufiger in unserem Essen. Dabei ist schon lange bekannt, dass zu viel Zucker das Immunsystem daran hindert, effektiv Krankheitserreger zu bekämpfen. Schon kurz nach dem Verzehr ist das Immunsystem um ganze 40 Prozent geschwächt. Ebenso fördert Zucker die Entzündungsneigung im Körper, und bereits kleine Entzündungsreaktionen können Auslöser für viele Krankheiten sein.

Die Impulsvorträge des BSV bieten Interessierten Orientierung im Bezeichnungswirrwarr und klären darüber auf, wo versteckter Zucker zu finden ist. Und es werden Wege aus dem Zuckerdschungel gezeigt und so ein Beitrag zu einem gesünderen und fitteren Alltag geleistet.



Faszientraining für starkes Immunsystem

Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen. So, wie durch Covid-19 ein Umdenken in vielen Bereichen der Unternehmensstruktur erforderlich gewesen ist, so verändern sich auch die Anforderungen an die Mitarbeiter. Ein gut funktionierendes Immunsystem ist dabei sehr wichtig, um in dieser neuen Arbeitswelt gesund mitarbeiten zu können.

Um den Auswirkungen des Büroalltags effektiv zu begegnen, sollte man einen Ausgleich durch Bewegung schaffen.

Krafttraining oder Ausdauersport sind sehr geeignet. Genauso wichtig ist jedoch das Training der Faszien. Die sind nämlich nicht nur für die reibungslose Kraftübertragung bei Bewegungen zuständig, sie enthalten auch verschiedene mobile Zellen des Immunsystems. Diese Zellen sind in der Lage, Krankheitserreger über das Lymph- oder Blutgefäßsystem zu entfernen und nehmen auf diese Weise eine wichtige Funktion in der Immunabwehr ein.

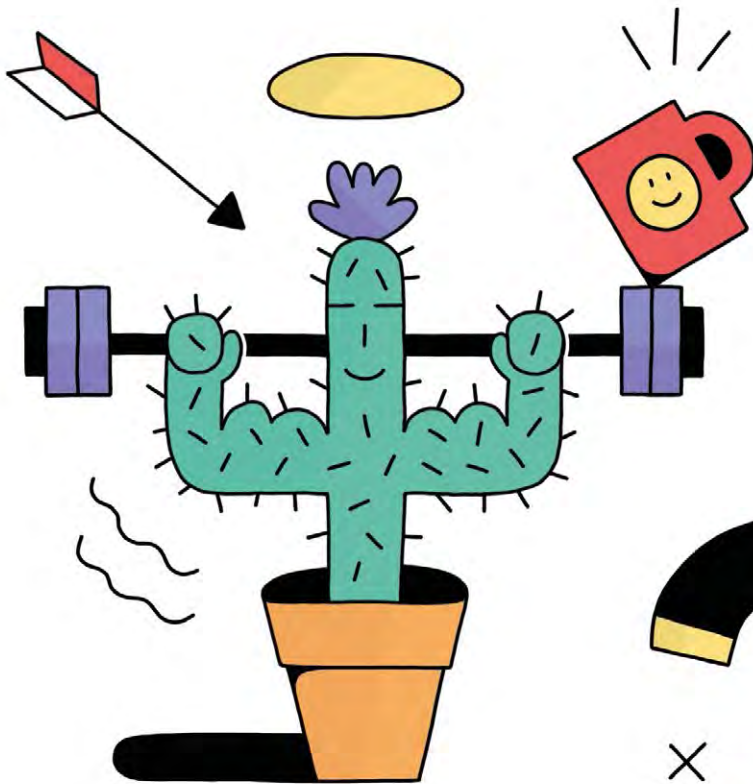
Wenn die Faszie nun durch zu wenig oder gar falsche Bewegung oder ungesunde Ernährung beschädigt wird, hat dies unmittelbare Auswirkungen auf das Immunsystem.

Kurz gesagt: Wer die Faszien trainiert, bleibt länger gesund. Wie man das am besten kann, zeigen die Bewegungsangebote im Bereich Faszien des BSV.



Beim Betriebssport versichert?

Betriebssport dient als Ausgleich zur Arbeitsbelastung. Immer mehr Unternehmen halten daher diverse Sportangebote für ihre Beschäftigten bereit. Die Teilnahme ist versichert, wenn bestimmte Kriterien erfüllt sind.



Sport als Ausgleich

Betriebssport hat Ausgleichscharakter und soll nicht der Erzielung von Spitzenleistungen dienen. Die betrieblichen Angebote helfen den Teilnehmenden, ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten, den Krankenstand im Unternehmen zu reduzieren und tragen zur Verbesserung des Betriebsklimas bei. Wettkämpfe wie Firmenturniere oder Betriebsligen hingegen dienen nicht dem Ausgleichscharakter und sind daher nicht versichert.



Regelmäßigkeit

Betriebssport muss regelmäßig – das heißt: mindestens einmal monatlich – ausgeübt werden. Bei saisonabhängigen Sportarten (Ski fahren im Winter oder Rad fahren im Sommer) ist es ausreichend, wenn die Betriebssportkurse innerhalb der jeweiligen Saison regelmäßig angeboten und besucht werden.





Nur für die Beschäftigten

Beim Betriebssport handelt es sich um ein betriebsinternes Angebot. Die Teilnahme einzelner betriebsfremder Personen (z. B. Familienmitglieder, Freunde oder ehemalige Beschäftigte) am Betriebssport ist möglich, Versicherungsschutz besteht jedoch nur für Betriebsangehörige.



Organisation durch den Betrieb

Das Sportangebot muss unternehmensbezogen organisiert sein – das heißt, dass der Arbeitgeber etwa feste Zeiten vorgibt, die Räumlichkeiten und die Sportgeräte zur Verfügung stellt oder die Aufstellung der Sportgruppen übernimmt. Sportgruppen, die Beschäftigte eines Unternehmens aus eigener Initiative heraus gegründet haben, sind nicht von der Unfallversicherung abgedeckt.



Anfahrt

Liegt versicherter Betriebssport vor, sind auch die Wege von und zur Sportstätte sowie die notwendigen Vor- und Nachbereitungshandlungen – wie Duschen und Umkleiden – vom Versicherungsschutz umfasst. Reine Privatsache und daher nicht versichert ist, wenn die Kolleginnen und Kollegen im Anschluss an den Sport noch zusammen ausgehen.



DIE *BSV Servicegesellschaft* IHR NEUER PARTNER FÜR GESUNDHEIT UND TEAMBUILDING!

Mit dem Relaunch der „Sport im Betrieb“ werden ab sofort auch regelmäßig die Aktivitäten und Konzepte unserer 2019 gegründeten BSV Servicegesellschaft vorgestellt. Wesentlicher Auftrag der Gesellschaft ist die Entwicklung nachhaltiger, nicht-kommerzieller Event-Formate und Angebote für Unternehmen, die im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements umgesetzt werden können. Mögliche Überschüsse der Servicegesellschaft kommen infrastrukturellen und strategischen Maßnahmen des BSV Hamburg e. V. zugute.

Dabei setzen wir als partnerschaftlicher Unterstützer des Verbands auf eine Mischung aus neuartigen Workshops, Vorträgen und Event-Formaten sowie erfolgreichen „Klassikern“, die sich bereits in der Vergangenheit im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung bewährt haben.

Unser Team besteht aus hoch qualifizierten Gesundheitsexperten, Trainern, Veranstaltungs- und Marketingexperten. Neben mir als Geschäftsführer, der sich insbesondere um die Entwicklung unserer innovativen Teambuilding-, Event- und Trendsportkonzepte kümmert, gehört mit Jan Winter ein ausgewiesener Fachmann aus den Bereichen Sportmedizin, Bewegung und Gesundheit zum Team der Servicegesellschaft. Unser Team zeichnet sich für klassische Workshops aus, bietet aber auch spannende Vorträge zu Themen wie Ernährung oder Workouts für das Büro an. Darüber hinaus hat es mehrere Veranstaltungen konzipiert, die unsere Angebote aus verschiedenen Bereichen synergetisch zusammenfließen lassen.

Abgerundet werden alle Angebote auf Wunsch mit einer öffentlichkeitswirksamen Dokumentation in Wort und Bild durch unsere Marketingabteilung um Jörg Schonhardt. Sie wollen Ihre Teambuilding-Maßnahme oder auch eine von uns für Sie umgesetzte Veranstaltung mit professionellen PR-Texten oder einem After Movie dokumentieren? Oder mit Ihrem Unternehmen als (neues) Mitglied in unserem Partnernetzwerk hochwertige Kontakte aus der Metropolregion Hamburg neu erschließen? Kein Problem, kontaktieren Sie uns gern unter service@bsv-hamburg.de!

Sie sind neugierig geworden?! Einen ersten Auszug unserer Angebote finden Sie auf den folgenden Seiten. #WIR BEWEGEN UNTERNEHMEN – WERDEN SIE TEIL DIESER BEWEGUNG!

Wir freuen uns schon darauf,
Sie bald persönliche kennenzulernen!

Herzlichst,
Ihr Team der BSV Servicegesellschaft



Workshop **Boxen** in Kooperation mit dem Hamburger Box-Verband e. V.

Optimale Bedingungen für Ihren Erfolg fangen im Kopf und im Körper an. Ausgeglichenheit und Wohlbefinden spielen eine zentrale Rolle. Ein gezielter Workshop mit auspowerndem Inhalt stärkt sowohl den Körper als auch den Geist. Es kommt auf den Perspektivwechsel an. Steigen Sie mit uns die Treppe in den Ring hinauf und erleben Sie, was es heißt, sich durchzuboxen. Gemeinsam stellen wir uns die Frage: „Kann ich in der Mitte des Boxrings bestehen?“

Ein Boxtraining vermittelt viel mehr als reine Technik und die praktische Anwendung. Alle Workshopteilnehmer gewinnen mehr als nur Kondition und Kraftausdauer. Der Workshop vermittelt neue Sichtweisen auf alltägliche Situationen im Arbeitsumfeld und Privatleben. Werte wie Toleranz, Respekt oder auch der Abbau von Berührungsängsten sind nur einige Schlagwörter. Es geht darum, „Fehler“ machen zu dürfen und diese geschickt auszukontern, um immer wieder in die Ringmitte und somit in die Erfolgsspur zu gelangen.

Gemeinsam mit hochrangigen Experten des Hamburger Box-Verbands bieten wir Neugierigen die Möglichkeit, durch eigene Erfahrungen einen Perspektivenwechsel zu erleben. Die Teilnehmerzahl pro Workshop beträgt sechs bis 15 Personen. Nutzen Sie als Unternehmen dieses Angebot und tragen Sie zur Motivation Ihrer Mannschaft und somit zum Unternehmenserfolg bei.



Workshop **Rollstuhl-Basketball** in Kooperation mit dem HSV e. V.

Rollstuhlfahrer gehören nicht erst seit der faszinierenden Rollstuhlbasketball-Weltmeisterschaft 2018 zum alltäglichen Bild in Bus, Bahn oder am Arbeitsplatz. Doch nur wenige Menschen wissen, wie es sich tatsächlich anfühlt, sich mit dem Rollstuhl zu bewegen und, dass dieser ein beliebtes Spiel- und Sportgerät ist.

Die BSV Servicegesellschaft bietet gemeinsam mit dem HSV e. V. und dem Deutschen Rollstuhlsport-Verband (DRS) allen Unternehmen in der Metropolregion Hamburg die Möglichkeit, durch eigene Erfahrungen einen Perspektivenwechsel zu erleben. Zeigen Sie als Unternehmen soziale Verantwortung, tragen Sie zur Aufklärung und zum Abbau von Berührungsängsten bei und haben Sie Spaß beim Ausprobieren neuer Sport- und Bewegungsangebote. Die Teilnehmerzahl pro Workshop beträgt sechs bis zwölf Personen, die Dauer der Maßnahme ungefähr zwei Stunden. Als Coaches fungieren ehemalige und aktuelle Nationalspieler der BG Baskets Hamburg sowie aktuelle Nationaltrainer wie DRS-U23-Coach Peter Richarz.



Workshop HADO

Völkerball 2.0 in Kooperation mit der Deutschen HADO-Liga

HADO war bereits Teil der „Advents-Hamburgiade“ 2019 und begeisterte dort Teilnehmer wie Besucher gleichermaßen! Bei dieser Augmented-Reality-Variante des Völkerballs spielen entweder nur zwei Personen gegeneinander oder es treten auf beiden Seiten Teams mit je drei Spielern an. Die Spielregeln ähneln dem Völkerball. Dank der erweiterten Realität wirkt das gesamte Spiel aber viel actionreicher.

Ideal für das Teambuilding: HADO eignet sich besonders gut für Gruppen. Gemeinsam müssen die Spieler einen Gegner bezwingen und dafür eine geeignete Strategie entwerfen. Solche Erlebnisse stärken den Zusammenhalt und wirken sich positiv auf das Teamgebilde aus. Je nach Anzahl der Teilnehmer*innen organisieren wir Ihnen auch ein passendes Turnierformat. Hier kommt wirklich jeder voll in Action – egal wie groß Ihre Abteilung oder Gruppe ist!

Passend dazu entwickelt der BSV aktuell gemeinsam mit „HADO Deutschland“ eine neue Liga, die ab Herbst 2020 starten wird. Der Auftakt der ersten deutschen HADO-Liga wird im Rahmen der Hamburgiade im September 2020 stattfinden. Auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen – vielleicht wird ja auch ein Team aus ihrem Unternehmen bald Teil dieser innovativen Community!?

Alle Infos zu unseren Workshops finden Sie unter www.hamburgiade.de/angebote

YOGA – über Vorträge und Workshops bis zum Kursangebot



Stellen Sie sich Ihr persönliches Wunschangebot aus dem Bereich Yoga zusammen und kontaktieren Sie uns: service@bsv-hamburg.de.

Das Team der BSV Servicegesellschaft freut sich auf Sie!

VORTRAG

Sowohl verschiedene Formen von Ausdauersport, wie z. B. Laufen oder Radfahren, als auch die Lehre des Yoga erleben in den letzten Jahren eine Renaissance. Was macht diese Sport- und Bewegungsarten in unserer Zeit so attraktiv und wertvoll? Wo liegen die Gemeinsamkeiten und warum ist eine Kombination aus beidem das perfekte Training für einen gesunden, leistungsfähigen und ausgeglichenen Menschen?

WORKSHOP

Die Übungssequenzen in diesem Workshop orientieren sich im Besonderen an den Bedürfnissen von Teilnehmer*innen mit Einschränkungen im Bereich des Rückens. Durch achtsame Kombination von kräftigenden und dehnenden Haltungen werden Verspannungen gemildert und der Körper in seiner Balance ausgeglichen, um dem Alltag wieder mit einem schmerzfreien, starken und aufrechten Rücken entgegentreten zu können. Der Workshop geht über 90 Minuten und ist für bis zu 20 Personen geeignet.

SCHNUPPERKURS

Yoga ist ein ganzheitliches System, das den gesamten Körper ebenso anspricht wie den Geist. In ruhigen Sequenzen werden Bewegung und Atem miteinander synchronisiert. Yoga ist ein besonders effektives ganzheitliches Training, das Kraft, Ausdauer und Flexibilität fördert und gleichzeitig dafür sorgt, dass wir uns ausgeglichener, energetischer und gelassener fühlen. Der Kurs erstreckt sich über insgesamt zehn Termine, bei einer Mindestteilnehmerzahl von acht Personen.



Biomechanik im Lauftraining Wie laufe ich richtig?

Laufen ist natürlich, laufen ist gesund, laufen ist Trend - aber: In kaum einer Sportart gibt es so viele Verletzungen wie beim Laufen. Mittlerweile gibt es sogar spezifische Begrifflichkeiten wie z. B. das so genannte "Läuferknie". Wo liegen die häufigsten Problematiken beim Laufen, und wie kann man sie zumindest reduzieren? Wie wirkt sich ein sitzender Lebensstil auf

die Muskulatur aus, und welche Probleme entstehen dadurch für Läufer? Wir zeigen, wie Dysbalancen, Kniebeschwerden und Rückenschmerzen mit fehlerhafter Lauftechnik zusammenhängen und erklären, wie man bekannte Übungen an Fitness- oder mit Kleingeräten so ausführt, dass sie auf die Bedürfnisse von Läufern passen.



Teambuilding bei der Hamburgiade AZUBI Challenge!

Als einer der größten Gesundheitsdienstleister Deutschlands wissen wir bei der DAK-Gesundheit: Unternehmenserfolg hängt von engagierten Beschäftigten ab. Darum tun wir viel, um die Zufriedenheit unserer Mitarbeiter zu stärken.

Ständig passen wir unsere Maßnahmen zur Personalentwicklung und Fortbildung den individuellen Bedürfnissen unserer Beschäftigten an – etwa mit Nachwuchsförderung sowie mit Coaching- und Mentoring-Programmen. In unserer täglichen Arbeit setzen wir auf Teamwork.

Deshalb freuen wir uns, als Presenting Partner der Hamburgiade Company Games, Teil der ersten offiziellen AZUBI-Challenge zu sein, zu der alle Unternehmen aus der Metropolregion aufgerufen sind.

Bis zu 150 Auszubildende werden voraussichtlich am 26. September als Teams im nagelneuen BSV-Sportpark in der City Süd einen spannenden Mix aus Trendsportarten, Spaß und Networking erleben.

Nutzen Sie diese Premiere für das Teambuilding ihrer Auszubildenden. Seien Sie als innovatives Unternehmen präsent, das Flagge für den Nachwuchs zeigt. Ihre jüngsten Mitarbeiter treten gemeinsam für die Firma an und holen am Ende vielleicht sogar den Siegerpokal. Abgerundet wird die Challenge mit einem Barbecue samt Netzwerkabend.

Sportlich bietet die AZUBI Challenge 2020 Herausforderungen wie Streetball, Fußballtennis, Disc Golf, aber auch Wikingerschach und HADO, den weltweit ersten E-Sport, bei dem man richtig ins Schwitzen kommt –Völkerball 2.0.

Gesundheit macht sich bezahlt!

Lassen Sie sich als Arbeitgeber Ihr Engagement belohnen und erhalten Sie dafür bis zu 3.000 EUR pro Jahr! Für weitere Informationen melden Sie sich gerne bei Carolin Menk. (E-Mail: carolin.menk@dak.de)

Und es kommt noch besser! Sie wollen mit Ihren Auszubildenden zu besonders günstigen Konditionen dabei sein und sind bei der DAK-Gesundheit versichert? Dann lassen Sie sich für Ihre Teilnahme mit 35 EUR belohnen.

Noch kein Mitglied? Kein Problem! Wenden Sie sich einfach an Carolin Menk mit dem Betreff „Bonus“, Ihrem Namen und Ihrer Telefonnummer.

Das DAK
Spezialisten-
Netzwerk

SICHER IN DEN RICHTIGEN HÄNDEN.

Hochqualifizierte Fachärzte und Therapeuten arbeiten eng zusammen,
damit Sie so schnell wie möglich gesund werden.

Finden Sie Ihren Spezialisten unter
WWW.DAK.DE/SPEZIALISTENNETZWERK

DAK-Gesundheit
Carolin Menk

Tel: 0711 280 737-11 08
Mobil: 0172 54 28 670
E-Mail: carolin.menk@dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



Neben der ganzheitlichen Beratung zum betrieblichen Gesundheitsmanagement und Programmen direkt am Arbeitsplatz, bieten wir vor allem nachhaltige Workshops und aktivierende Impulsvorträge an.

www.bgf-aktiv.de

Fitness First Germany betreibt in Hamburg 8 umfangreich ausgestattete Fitnessanlagen. Fitness First hat das Ziel ihre Mitglieder zu unterstützen Fitness in den Alltag zu integrieren. FitForWork ist das spezielle Firmenfitnessprogramm. Fragen zu FitForWork beantwortet gerne das Firmenfitness Team.

www.fitnessfirst.de



FRISCHE SALATE & OBSTKÖRBE

Fruchtkörbchen ist spezialisiert auf die Lieferung von Obst- und Gemüsekörben, Obst- und Gemüsesalaten im Glas, sowie geschnittenem Gemüse und Salaten für Buffets.

Wir machen alle Obst und Gemüsewünsche möglich, ob als Korb, Präsentkorb, Einzelobst oder Gemüse.

Unsere Flexibilität, Qualität und Zuverlässigkeit zeichnen uns aus. Testet uns aus und wir werden euch überzeugen, Garantiert

www.fruchtkoerbchen.com

Stressmanagement beginnt beim Sehen, denn Bildschirmarbeit ist Hochleistungssport für die Augen! Wir helfen Ihren Mitarbeitenden durch gezielte Sehstressanalysen und Präventionsmaßnahmen. In Workshops, Seminaren und nachhaltigen Trainings vermitteln wir Methoden, um entspannter und leistungsfähiger durch den Arbeitstag zu kommen.

www.eyemobility.de



Wir leiten Ihre BGF aus den Fakten der Arbeitsmedizin, dem betrieblichen Eingliederungsmanagement und der Arbeitssicherheit ab. Planen die Maßnahmen, führen sie durch und evaluieren sie, zum Wohle Ihrer Beschäftigten und Ihrem Unternehmen.

www.gs-team.de



Heike Niemeier

Dipl. Ökotrophologin

ERNÄHRUNGSBERATUNG
TRAININGS · WORKSHOPS · SEMINARE

Dr. Heike Niemeier, Dipl.-Ökotrophologin, bietet Ernährungsberatung und -therapie von gesunden und erkrankten Menschen an. In Vorträgen, Trainings und Workshops werden die Theorie und (Küchen-) Praxis der individuell sinnvollen Ernährung leicht verständlich und appetitanregend vermittelt.

www.heikeniemeier.de

Wir unterstützen Unternehmen mit Hilfe des kostenfreien Präventionskurses „Gestufte Ambulante Prävention“, die Mitarbeiter-Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Gesundheitliche Probleme werden aktiv angegangen, um den Alltag in Zukunft gesünder zu gestalten.

www.rehahamburg.de



Betriebliche Gesundheitsförderung

Aktiv werden – Gesund bleiben

RehaCentrum Hamburg



INSTITUT FÜR SPORT- UND BEWEGUNGSMEDIZIN
IN DER UNIVERSITÄT HAMBURG
WWW.SPORTMEDIZIN-HAMBURG.COM

Das Institut für Sport- und Bewegungsmedizin ist eine Einrichtung in der Universität Hamburg und lizenziertes Untersuchungszentrum des [Deutschen Olympischen Sportbundes \(DOSB\)](http://www.dosb.de). Mit unserer jahrzehntelangen praktischen Erfahrung im Spitzensport und der wissenschaftlichen Kompetenz einer universitären Einrichtung helfen wir Ihnen, Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu verbessern und zu erhalten.

<https://www.sportmedizin-hamburg.com/>

Der Diplom-Psychologe Rainer Müller unterstützt Sie als Trainer und Coach bei Fragen zum Konfliktmanagement sowie zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention (in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Matthias Burisch): Seminare, Einzelberatungen und Konfliktmoderation.

www.psyche-und-arbeit.de

**Psyche
und
Arbeit**



Wir unterstützen Unternehmen und Organisationen bei der Umsetzung verschiedener Maßnahmen umso zur Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter beizutragen. Mögliche Maßnahmen sind: Venen- oder Fußdruckmessung, Lauf- und Bewegungsanalysen, Beratung zu sportorthopädischen Hilfsmitteln etc.

www.vitalwelten-stolle.de

„DER BETRIEBSSPORT FÖRDERT DEN *ZUSAMMENHALT* IM UNTERNEHMEN“

Seit 2019 kooperieren der Betriebssportverband Hamburg e. V. und die Hamburgiade Company Games mit der Stiftung Leistungssport der Handelskammer Hamburg und der Stadt Hamburg, die auch federführend für das „TEAM HAMBURG“ verantwortlich zeichnet. Die SiB-Redaktion traf Stiftungs-Geschäftsführer Alexander Harms, der das Team der Hamburger Olympia-Kandidaten mit neuen Konzepten noch mehr in die Wahrnehmung der Öffentlichkeit rücken möchte.

Alex, viele Menschen in Hamburg haben schonmal vom TEAM Hamburg und eurer Stiftung gehört. Aber was steckt eigentlich genau hinter diesem Projekt?

Die Stiftung Leistungssport Hamburg wurde 2002 von der Handelskammer Hamburg mit dem Ziel gegründet, den Leistungssport in Hamburg nachhaltig zu unterstützen. Das Stiftungskapital wurde von der Stadt Hamburg und der Wirtschaft gemeinsam erweitert und beläuft sich aktuell auf knapp 7 Millionen Euro. In dieser Zeit konnte die Stiftung den Hamburger Leistungssport mit mehr als drei Millionen Euro fördern. Die Stiftung fördert Hamburger Sportverbände, -vereine und -institutionen in den drei Handlungsfeldern „Talent-Management“, „Nachwuchsförderung“ und „Spitzensport-sicherung“. Im Bereich Spitzensport läuft die Förderung über unser Projekt TEAM HAMBURG, in dem die Hamburger Spitzensportler in den olympischen und paralympischen Disziplinen zusammengeschlossen sind und gefördert werden.

Was bedeutet die Verschiebung der Olympischen Spiele konkret für eure Arbeit? Hat das auch Auswirkungen auf die Zusammenarbeit mit euren Partnern?

Wir haben das große Glück, dass wir als Stiftung Leistungssport Hamburg die Förderung auch für das neue olympische und paralympische Jahr 2021 sichern können. Durch die großartige Zusammenarbeit mit der Stadt Hamburg und unseren Sponsoren des TEAM HAMBURG können wir die Förderung der TEAM HAMBURG Athletinnen und Athleten nicht nur für das gesamte Jahr 2020, sondern auch für das ganze Jahr 2021 zusagen. Das ist ein wertvolles Zeichen an die Athletinnen und Athleten, die diese Förderung sehr schätzen.



*In Hamburg verwurzelt:
Alexander Harms traf SiB-Redakteur
Jörg Schonhardt am Hamburger Hafen.*

Wie kann man überhaupt Förderer des TEAM HAMBURG werden?

Einfach bei uns anrufen. Wir finden sehr gern, gemeinsam mit unserer Agentur Upsolut Sports, einen individuellen Ansatz, wie und in welcher Größenordnung wir Ihr Unternehmen bei uns einbringen können.

Apropos öffentlichkeitswirksame Maßnahmen: Ihr kooperiert seit letztem Jahr als Charity-Partner mit der Hamburgiade. Wieso passen die Hamburgiade und das TEAM HAMBURG so gut zusammen, und was hat es mit der Kooperation genau auf sich?

Ein wichtiges Thema, welches uns beide beschäftigt, ist natürlich der Nachwuchs. Wir fördern nicht nur die Kader, die sich auf die nächsten Olympischen und Paralympischen Spiele vorbereiten, sondern auch die Kader, die sich bereits jetzt auf 2024 und sogar 2028 vorbereiten. Auch die Hamburgiade setzt sich stark für den Nachwuchs bzw. die Auszubildenden in den Unternehmen ein. Deshalb passt die Kooperation sehr gut für beide Seiten.

Wie schätzt du generell die Bedeutung des Betriebssports und des BSV für Hamburg ein?

Der Betriebssport ist eine wunderbare Möglichkeit, den Job und den Sport zu verbinden. So wird meines Erachtens auch der Zusammenhalt innerhalb eines Unternehmens abteilungsübergreifend gefördert. Für positiv halte ich es auch, dass beim gemeinsamen Sport die innerbetrieblichen Hierarchien keine Rolle mehr spielen. Anders gesagt: In einem Sportteam ist der einfache Angestellte genauso wichtig oder vielleicht sogar wichtiger als der Chef. Diese positiven Aspekte waren zum Beispiel bei unserem Fußballturnier um den „Handelskammer Cup“ im Februar sehr deutlich zu erleben. Zudem ist durch die Vielfalt der angebotenen Sportarten für jeden etwas dabei. Über die Bedeutung von Bewegung am Arbeitsplatz muss ich hier ja nicht sprechen.

Mehr Infos unter
www.stiftung-leistungssport.de

HALLO HAMBURGIADE:

HOL DIR MIT UNS DEN TITEL IM 5 KAMPF!

**WIR BRAUCHEN EUCH UM ZU GEWINNEN!
MACHT MIT BEI DER HAMBURGIADE UND
UND SICHERT EUCH DIE POLE POSITION
FÜR DIE DEUTSCHE MEISTERSCHAFT.
DIE SIEGER FLIEGEN MIT UNS NACH
JAPAN UM DORT DEN MEISTERTITEL ZU
HOLEN.
NEUGIERIG? DANN MELDET EUCH BEI
UNS: MAIL@ETECH-SPORTS.DE**

MEISTERSCHAFT IST NICHT DEIN DING ABER TROTZDEM LUST AUF DAS ULTIMATIVE SPORTERLEBNIS?

Du hast schon jedes Highlight in deiner Stadt ausprobiert und dir fehlt eine richtig tolle Idee? Dann schau dir das hier an: Völkerball in der Augmented Reality! Buche jetzt das ultimative Event für deine Geburtstagsparty, Firmenfeier oder einfach nur so! Mit HADO ist der Spaß vorprogrammiert.

DAS KOSTET DOCH EIN VERMÖGEN!

Nein, für einen super Event wie diesen zahlst du kein Vermögen, denn uns kannst du schon ab 280 € inkl. MwSt. buchen. Bei mehr Informationen über unseren Event kannst du uns gerne anrufen oder schreib uns eine Mail.



**BUCHE JETZT DEN ULTIMATIVEN FUN FÜR
DEIN NÄCHSTES EVENT!**

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/HADOGERMANY](https://www.facebook.com/HADOGERMANY)



ETECH SPORTS

Etech Sports - Ihr Partner für virtuelles Gaming.
Wir verbinden Team sport mit
Augmented und Virtual Reality.

Etech-Sports GmbH
www.etech-sports.com
mail@etech-sports.com
Telefon: +49 (0)1525 913 1717

WIR SIND FÜR SIE DA.

PRÄSIDIUM

Meyer, Bernd
(Präsident)
bernd.meyer@bsv-hamburg.de

Landmesser, Gerhard
(Vizepräsident)

Wabner, Klaus
(Referent für Finanzen)
klaus.wabner@bsv-hamburg.de

Smarsly, Detlev
(Sportreferent)
detlev.smarsly@bsv-hamburg.de

Behrens, Ralph
(Sportreferent)
ralph.behrens@bsv-hamburg.de

Witt, Holger
(Sportreferent)
holger.witt@bsv-hamburg.de

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

BSV-GESCHÄFTSFÜHRER

Lengwenat-Hahnemann, Ulrich
(Geschäftsführer)
ulrich.lengwenat-hahnemann
@bsv-hamburg.de

EHRENRAT

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

BERUFUNGS-AUSSCHUSS

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

BETRIEBSSPORTCASINO

Marsch, Karsten
www.betriebssportcasino.de
Telefon: 040/23687240

IMPRESSUM

Sport im Betrieb
Offizielles Organ des
Betriebssportverbandes Hamburg e.V.

Herausgeber:
Betriebssportverband Hamburg e.V.

Präsident:
Bernd Meyer
Vizepräsident:
Gerhard Landmesser

Redaktion & Anzeigenkoordination:
Bernd Meyer (V.i.S.d.P.),
Jens Beeskow, Melanie Gutzeit,
Jan Winter, Jörg Schonhardt

ALLGEMEINER KONTAKT

Betriebssportzentrum
„Claus-Günther Bauermeister“
Wendenstraße 120,
20537 Hamburg
Telefon: 040-219 88 21 - 0
Telefax: 040-23 37 11
info@bsv-hamburg.de
www.bsv-hamburg.de

FOTOQUELLEN

Ingo Aurin
Raiko Morales
Roger Bach
Jan Winter
Alexander Jamil
shutterstock.com

SPORTAUSSCHÜSSE

Badminton
Neumann, Carsten (Vorsitzender)
Salzer, Jörg (stv. Vorsitzender)
badminton@bsv-hamburg.de

Basketball
Hein, Yvette (Vorsitzende)
basketball@bsv-hamburg.de

Beachvolleyball
Junghaenel, Lars
beachvolleyball@bsv-hamburg.de

Billard
Dittkrist, Klaus (Vorsitzender)
billard@bsv-hamburg.de

Boule
boule@bsv-hamburg.de

Bowling
Großmann, Wolfgang (Vorsitzender)
Schmooch, Sigrid (stv. Vorsitzende)
bowling@bsv-hamburg.de

Casting
Walther, Michael (Vorsitzender)
casting@bsv-hamburg.de

Chorsingen
Schalk, Sigrid (Vorsitzende)
Boettcher, Frances
chor@bsv-hamburg.de

Curling
Matthias Steiner (Vorsitzender)
curling@bsv-hamburg.de

Darts
Gurtmann, Christian
darts@bsv-hamburg.de

Drachenboot
drachenboot@bsv-hamburg.de

Faustball
Feldmann, Jörg (Vorsitzender)
Habeck, Alwin (stv. Vorsitzender)
faustball@bsv-hamburg.de

Fitness und Gesundheit
Gutzeit, Melanie
melanie.gutzeit@bsv-hamburg.de
Bergmann, Claudia
claudia.bergmann@bsv-hamburg.de

Fußball
Rohde, Roland (Vorsitzender)
Klein, Thomas (stv. Vorsitzender)
fussball@bsv-hamburg.de

Fußball-Schiedsrichter
Meyermann, Manfred (Vorsitzender)
Stiehl, Manfred (stv. Vorsitzender)
fussball-schiris@bsv-hamburg.de

Golf
Lapp, Stephan (Vorsitzender)
Schaller, Jochen (stv. Vorsitzender)
golf@bsv-hamburg.de

Handball
Melcher, Reiner (Vorsitzender)
Maack, Horst (stv. Vorsitzender)
handball@bsv-hamburg.de

Kartsport
Weise, Karsten (Vorsitzender)
Gebwein, Katharina (stv. Vorsitzende)
kart@bsv-hamburg.de

Kegeln
Selvert, Monika (Vorsitzende)
Sietz, Sabine (stv. Vorsitzende)
kegeln@bsv-hamburg.de

Leichtathletik
Schröder, Birger (Vorsitzender)
Orlowski, Bernd (stv. Vorsitzender)
leichtathletik@bsv-hamburg.de

Radsport
Schwarz, Manfred (Vorsitzender)
Bruder, Christian (stv. Vorsitzender)
radsport@bsv-hamburg.de

Rudern
rudern@bsv-hamburg.de

Schach
Kaliski, Achim (Vorsitzender)
Maifeld, Uwe (stv. Vorsitzender)
schach@bsv-hamburg.de

Schwimmen
Piekuszewski, Jan (Vorsitzender)
Quade, Andreas (stv. Vorsitzender)
schwimmen@bsv-hamburg.de

Segeln
Burmester, Jürgen (Vorsitzender)
Roubal, Hans-Georg
(stv. Vorsitzender)
segeln@bsv-hamburg.de

Skat
Marco Bunke (Vorsitzender)
Klaus Fandrich (stv. Vorsitzender)
skat@bsv-hamburg.de

Sportschießen
Rosenfelder, Helmut (Vorsitzender)
Feil, Thorsten (stv. Vorsitzender)
sportschiessen@bsv-hamburg.de

Squash
Soltwedel, Torsten (Vorsitzender)
Wagner, Ingo (stv. Vorsitzender)
squash@bsv-hamburg.de

SUP (Stand Up Paddling)
sup@elbgaenger.de

Tennis
Siopiros, Maren (Vorsitzende)
Wende, Wolfram (stv. Vorsitzender)
tennis@bsv-hamburg.de

Tischfußball
tischfussball@bsv-hamburg.de

Tischtennis
Geduhn, Ronald (Vorsitzender)
Röh, Johannes (stv. Vorsitzender)
tischtennis@bsv-hamburg.de

Triathlon
Hillebrecht, Frank (Vorsitzender)
Hübner, Susann (stv. Vorsitzende)
triathlon@bsv-hamburg.de

Volleyball
Molkentin, Marc (Vorsitzender)
volleyball@bsv-hamburg.de

BSV-NEWSLETTER BESTELLEN:

www.bsv-hamburg.de

Dieser erscheint einmal im Monat und informiert Sie über alles Wichtige im Betriebssport in Hamburg.





40+

SPORTARTEN & AKTIVITÄTEN

180 ENTSCHEIDUNGEN UM GOLD, SILBER UND BRONZE

05. - 27. SEPTEMBER 2020





Hamburg
Messe + Congress

Die ideale Verbindung aus Erlebnis und Erfolg.

Mit jährlich über 40 nationalen und internationalen Veranstaltungen ist die Hamburg Messe und Congress GmbH ein Motor der Hamburger Wirtschaft und Garant für Messe-, Kongress- und Eventerlebnisse in bester Citylage.



AKTIV SEIN

IN HAMBURG

**Nicht was Du tust ist wichtig, sondern
dass Du etwas tust. Wir bewegen Hamburg.
Gemeinsam sind wir ACTIVE CITY.**

#HamburgActiveCity



Alle Infos:
www.hamburg.de/active-city
[@hamburg.active.city](https://twitter.com/hamburg.active.city)
[@HH_Active_City](https://twitter.com/HH_Active_City)

