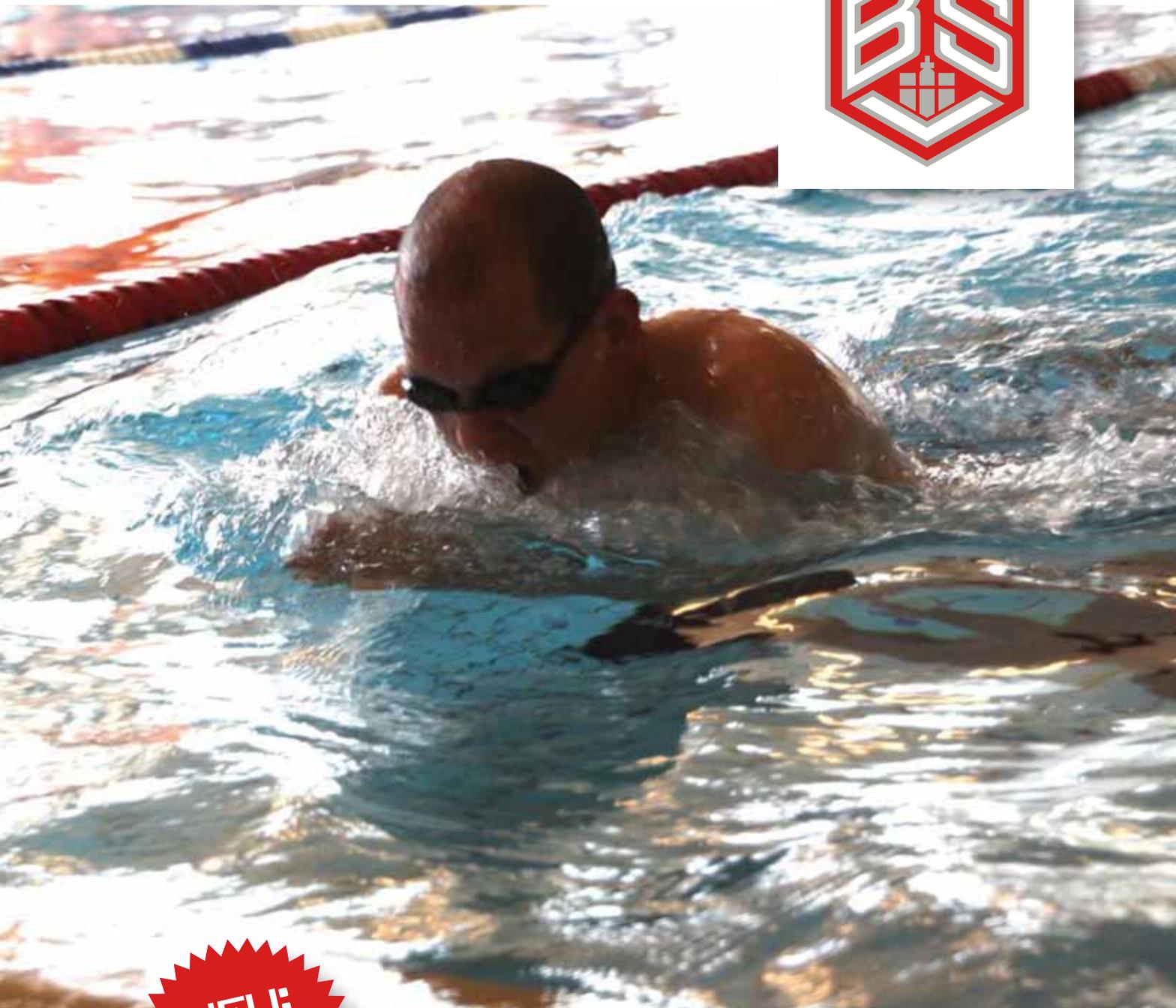


BETRIEBSSPORT VERBAND HAMBURG

◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit



NEU:
ÜBUNGEN
FÜR DEN
ARBEITS-
ALLTAG

AKTUELL:
FRISCHER
WIND BEIM
BSV

SPORTLICH:
FRAUEN-
FUSSBALL
IM BSV

GESUND:
FEHLER
VERMEIDUNG
IM BGM



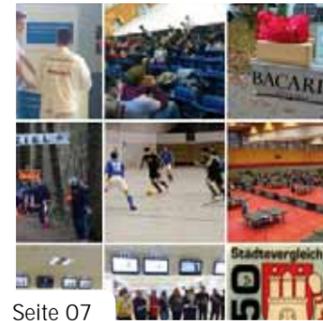
SPOTLIGHT

Mobile Mindset

Zeit. Ort. Raum. Arbeit neu denken!

JETZT TICKET SICHERN!

www.personal-nord.com



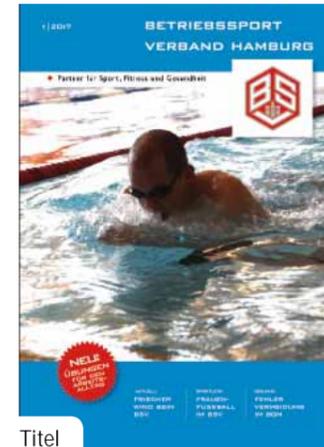
Seite 07



Seite 15



Seite 18



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: **21. April 2017**
Änderungen behält sich die Redaktion vor. ←

FOTOS

In dieser Ausgabe wirkten u.a. mit:

- Norbert Gettschat (Seite 06)
- Karsten Wieland (Seite 17)
- Hartmut Sickart (Seite 18, 19)
- Nicola Scheffler (Seite 26, 27)

IMPRESSUM

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

Schriftleitung & Redaktion:
Ulrich Lengwenat-Hahnemann

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

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

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

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

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

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

AKTUELL

NEUJAHRSEMPFANG Neujahrsempfang mit zahlreichen Ehrungen	04
EHRUNG Schwimmer werden mit Silber geehrt	04
EINLADUNG Ein leckerer Gaumenschmaus mit vielen alten bekannten Gesichtern!	05
SOCIALMEDIA VMB, Sport im Betrieb, Email Newsletter? Facebook! Frischer Wind beim BSV!	07 07
PROJEKT Erfolgreiches Flüchtlings-Tennisprojekt beim BSV Hamburg e.V. sucht Fortsetzung	09
VERSAMMLUNG Wieder volles Haus im Bacardi-Tower!	11
KOOPERATION Fit durch Kampfkunst und Selbstverteidigung	13

SPORTLICH

FUSSBALL Adventsturnier mit Damenbeteiligung Frauenfußball im BSV! BSV Hallenfußball-Neujahrsturnier	14 14 15
SCHWIMMEN Laternenumzug einmal anders!	17
SCHACH UKA GmbH & Co. KG souveräner Deutscher Betriebssport Meister	17
LEICHTATHLETIK BSV Crosslauf-Meisterschaften 2017 im Schnee 40. Stadtparklauf veranstaltet von ERGOsports	18 18

GESUND

KOOPERATION Sport und Gesundheit – the perfect match!	20
BGF AKTIV Die moderne Arbeitswelt: Was steckt hinter „Smart Working“ ...	22
THRANBEREND Die 6 größten Fehler im BGM und wie Sie sie vermeiden können!	25
BGM BSV Fitnesswochenende im Strandhotel Travemünde	24
REZEPT Pochiertes Rinderfilet auf Gemüseudeln	25
BGF Übungen für den Arbeitsalltag auf dem Stuhl	26

INFORMATIV

RECHT	29
VERANSTALTUNGSKALENDER	30
KONTAKTE AUF EINEN BLICK	31

Zahlreiche Ehrungen beim Neujahrsempfang

NEUJAHRSEMPFANG] Der diesjährige Neujahrsempfang des BSV war wieder ein Ereignis. Präsident Bernd Meyer begrüßte alle Gäste und dankte Ihnen für Ihr Engagement. Dieser Dank geht auch an die Mitglieder des Ehrenrats und des Berufungsausschusses. Bernd Meyer begrüßte als Vertreter aus den nördlichen Nachbarverbänden, namentlich Stefan Seidel und Frau vom LBSV Schleswig-Holstein und Uwe Masurek mit Frau vom BSV Bad Bramstedt, sowie unseren Steuerexperten Günter Quast und unseren Tennistrainer Andreas Meier-Siem.

Im weiteren Verlauf berichtet Bernd Meyer über die Entwicklung der Mitgliederzahlen innerhalb des BSV. So verfügt der BSV zurzeit über ca. 52.000

Mitglieder, von denen 20.000 den aktiven Wettkampfsport in 435 BSGen betreiben. Auch im vergangenen Jahr setzte sich der Abwärtstrend weiter fort. So verlor der BSV 700 Mitglieder aus verschiedenen BSGen, von denen rund 500 aktiv am Wettkampfsport teilnahmen. BSGen, die im abgelaufenen Jahr ihren Austritt erklärt haben, konnten jedoch durch neu formierte BSGen ersetzt werden. Die Anzahl der Mitglieder wurde dadurch jedoch nicht kompensiert. Um neue Mitglieder zu werben, müssen unterschiedliche Maßnahmen sowohl von den einzelnen Sparten als auch vom BSV initiiert werden. Eine dieser Maßnahmen wird die geplante HAMBURGIADe sein, die vom 10. bis 14. Mai 2017 an unterschiedlichen Wettkampfstätten ausgerichtet wird. Die

HAMBURGIADe wird in diesem Jahr erneut durch ein umfangreiches Sponsoring der Continentale BKK realisiert werden, der Lokalsender Hamburg 1 unterstützt. Die eng von Ulli Krastev (Sportreferent und Initiator der HAMBURGIADe) begleitete Öffentlichkeitsarbeit wird im Februar 2017 Fahrt



Bernd Meyer ehrt Jürgen Gerhard mit der silbernen Ehrennadel des DBSV

aufnehmen. Eine weitere Option der Mitgliederwerbung wird die Ausschöpfung der im BSV gewonnenen Kompetenz zum BGF (Betriebliche Gesundheitsförderung) sein. Hier hoffen wir, dass die nicht generierten Erträge aus dem Wettkampfsport (ca. 20.000,00 Euro) durch Erträge aus der Beratung von Unternehmen zu BGF-Maßnahmen kompensiert werden können.

Abschließend weist Bernd Meyer auf die ECSG 2017 in Gent (Belgien) hin. Den Hamburger Sportlern stehen dort die Präsidiumsmitglieder Helga Fülcher, Erwin Rixen und Geschäftsführer Ulrich Lengwenat-Hahnemann zur Seite.

Der Neujahrsempfang wurde komplettiert durch zahlreiche Ehrungen für verdiente Sport-



Ein schönes Ereignis: Der Neujahrsempfang des BSV

ler mit silbernen und goldenen Ehrennadeln des BSV Hamburg sowie des DBSV: Den Anfang machte hier Andreas Quade (ERGOsports), der für sein langjähriges Engagement als dama-



DBSV-Silbernadeln für Susanne Büttner und Manfred Schwarz

liger Obmann und Vorsitzender der Schwimmsparte die goldene Ehrennadel des BSV erhielt. Weiterhin wurde Susann Hübner (BSG TK) für ihr langjähriges Engagement als stellvertretende



Vizepräsident Erwin Rixen ehrt Andreas Quade (re) mit der goldenen BSV-Nadel

Spartenvorsitzende der Triathleten mit der silbernen Ehrennadel geehrt.

Die silberne Ehrennadel des DBSV erhielten Manfred Schwarz und Susanne Büttner (beide BSG Hochbahn) und Christian Bruder (BSG NDR) als Dreier-Team. Leider konnte Christian Bruder die Ehrung aus Krankheitsgründen nicht persönlich entgegennehmen. Das bereits seit mehreren Jahren aktive Trio im BSV-Radausschuss organisiert seit zehn Jahren die City Nord-Sport Radrenntage, die gleichzeitig die Deutschen Betriebssportmeisterschaft beinhaltet. Die DBM waren anfangs noch reine Hamburger Meisterschaften, dies hat

sich jedoch dank des großen Engagements des Ausschusses längst gewandelt. Die Teilnehmer/-innen an den DBM melden sich zwischenzeitlich aus dem gesamten Bundesgebiet zu den Meisterschaften an.

Für das seit Jahren von Jürgen Gerhard (Lufthansa-SV) professionell organisierte Tischtennistädteturnier erhielt er ebenfalls die silberne Ehrennadel des DBSV. Dieses Traditionsturnier mit ehemals sieben Städtemannschaften wird von den Hamburger TT-Spielern sehr geschätzt. Gleichzeitig wurde dieses Städteturnier bereits in Hamburg ausgerichtet. Aber auch die Zusammenstellung des Hamburger Teams wird von Jürgen Gerhard mit Augenmaß vollzogen.

(Redaktion)



WELLNESS & ERHOLUNG AM MEER

JETZT ANGEBOTE ENTDECKEN UND TERMINE SICHERN

- direkt an der Ostseeküste
- vielfältige Gastronomie
- abwechslungsreiches Freizeitangebot
- Wellness & Spa auf 4.000 qm
- attraktive Rahmen- und Ausflugsprogramme

p. P./p. Nacht
ab **50,-**
inkl. Frühstück,
Sauna uvm.

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

Schwimmer werden mit Silber geehrt

EHRUNG] Die beiden Schwimm-Ausschussmitglieder Jan Piekuszewski (BSG Hapag-Lloyd) und Norbert Wegenast (BSG Commerzbank) werden aufgrund ihrer Verdienste mit der silbernen Ehrennadel ausgezeichnet.

Jan Piekuszewski trat die Nachfolge von Andreas Quade im Amt des Ausschussvorsitzenden an. Seine BSV-Karriere begann jedoch bereits 2008, als er auf Anhieb zum stellvertretenden Vorsitzenden gewählt wurde.

Über sein Engagement für die Sparte Schwimmen hinaus brachte er seinen Einsatz und seine Ideen in die HAMBURGIADe, die Ausgestaltung der Homepage,

neue Formate für Wettkämpfe und in die Auswertung ein. Dies hält ihn nicht davon, noch selbst ins Wasser zu springen und aktiv an Wettbewerben teilzunehmen. Norbert Wegenast war von 1992 bis 2000 im Ausschuss aktiv. Nach einer kleinen Auszeit bis 2005 engagiert er sich erneut für den Schwimmausschuss. Hier kümmert er sich seit dem gewissenhaft um die Wertmarken und die dazugehörige Abwicklung. Weiterhin kümmert er sich um den aktiven Schwimmschwachs, so dass das Fortbestehen dieser Sparte gesichert sein dürfte. Aber auch Norbert Wegenast nimmt noch aktiv an Meisterschaften und Wettkämpfen teil!

(Redaktion)

Ein leckerer Gaumenschmaus mit vielen alten bekannten Gesichtern!

EINLADUNG] Der BSV Hamburg lud zum Nikolausbrunch ein. Seit vielen Jahren findet ein Treffen der ehemaligen Funktionsträger/-innen in der Adventszeit statt. Was einmal mit einem gemeinsamen Abendessen begann, eines Tages mit einer Kaffeetafel wiederbelebt wurde, ist heute ein Nikolaus-Brunch geworden. Damit hat das Präsidium eindeutig die richtige Tageszeit für diesen Teilnehmerkreis getroffen.

Begrüßt wurde auch, dass zu dem Kreis der „Alt“-Funktionsträger/-innen auch die ehemaligen Mitarbeiter der Geschäftsstelle sowie Freunde des BSV Hamburg als Gesprächspartner dabei waren.

Vor dieser großen Runde nutzte unser Präsident Bernd Meyer die Gelegenheit dem eingeladenen Teilnehmerkreis ausführlich über das zurückliegende Geschäftsjahr mit all seinen erfolgreichen

Sportaktivitäten zu informieren. Dazu gehörte auch ein weiterer Blick auf die Zukunft unseres Verbandes.

Es war erfreulich mitzuerleben, wie diese Informationen aufgenommen wurden. Mit viel Power der Zuhörer wurde in verschiedenen Tischrunden über die Informationen unseres Präsidenten diskutiert. Zeigte sich doch, dass die „Alten“ noch mit viel Herzblut mit dem Gesche-

hen des BSV verbunden sind. Bleibt nur noch ein großes Dankeschön zu sagen für die Einladung des Präsidiums, mit der Hoffnung auf ein Wiedersehen zum Nikolaus 2017.

(A. Christoffers)



10. - 14. Mai 2017 HAMBURGIADE

powered by:



Alle Ausschreibungen
und Informationen unter:
www.hamburgiade.de

VMB, Sport im Betrieb, Email Newsletter? Facebook!



[SOCIALMEDIA] Zugegeben der digitale Ansatz Aktive, Sparten, BSG'en und den Betriebs-sportverband selbst in den sozialen Medien abzubilden ist nicht mehr ganz neu. Im Dschungel der sozialen Netzwerke haben sich aber inzwischen 10 Sport-sparten ihren eigenen Auftritt in Facebook geschaffen. Neben allem was man über die Spar-te wissen muss, finden sich

hier Bilder, Videos, kleinere Berichte und Termine. Täglich erreichen wir erst recht diejenigen, die noch keiner BSG angeschlossen sind, vernetzen uns mit überregionalen Events, Vereinen und Verbänden, steigern so unsere Relevanz und unsere Wahrnehmung!

Ihr habt einen Facebook-account? Dann startet im Such-

feld mit „BSV Hamburg ...“, klickt auf „Gefällt mir“ in der Liebblingssportart, teilt die Inhalte und lasst der BSV Hamburg Welt wissen, wenn Ihr etwas zu sagen habt. Das Redaktionsteam freut sich jetzt schon! Hier findet Ihr uns: Leichtathletik, Schwimmen, Triathlon, Frauenfußball, Curling, Radsport, Tischtennis, Golf, Schwimmen, beim Verband selbst und für die ausgefallenen

Aktivitäten unter Challenges. Selbstverständlich hat auch die Hamburgiade eine eigene Seite.

Deine Sparte ist noch nicht vertreten? Dann gib uns bescheid und wir werden uns darum kümmern. Du hast Fragen? Dann maile uns unter dem Betreff: Facebook an info@bsv-hamburg.de

(Redaktion)

Frischer Wind beim BSV!

[SOCIALMEDIA] 2017 steht in den Startlöchern und auch wir haben Ihnen einiges an Neuigkeiten zu bieten. In dem heutigen Teil möchten wir Ihnen unsere Facebook Seite vorstellen!

Diese gibt es tatsächlich schon einige Zeit, jedoch sind wir nun soweit, unsere Seite aktiv zu nutzen und Sie dort über Neuigkeiten, Termine und alles rund

um Sport und Gesundheit zu informieren!

Wir sind dabei und werden 2017 deutlich moderner und frischer! Also drückt „Gefällt mir“ auf unserer Facebook Seite und freut euch dort über die neuesten Informationen rund um den Sport im Betrieb!

(Redaktion)

Informieren Sie sich
nun auch über
Facebook – schnell und
unkompliziert!



Enie van de Meiklojjes
"Die Wohnexpertin"

SCHULENBURG

MACHT GLÜCKLICH!

Jetzt 8x im Norden!

Entdecken Sie die ganze Welt der Marken

19%* MwSt. auf Möbel und Küchen
GESCHENKT

10% für alle BSV-Mitglieder
zusätzlich

Miele W.SCHILLIG KARE DESIGN nobilia
SIEMENS SCHLARAFFIA WÖSTMANN diamona
JOOP! Bretz ruf BETTEN hülsta
BOSCH FLEXA nolte KÜCHEN NATUZZI

über 500 Polstermöbel

über 160 Schlafzimmer

über 250 Anbauwände

über 200 Küchen

Möbel Schulenburg Vertriebs GmbH • Direkt an der B207
Immenberg 1 • 21465 Wentorf bei Hamburg
Tel.: 040 / 720 003 - 0 • www.moebel-schulenburg.de
Mo.-Fr. 10-19 Uhr, Sa. 9-19 Uhr

SCHULENBURG
8x im Norden! Wohn Dich glücklich!

*Gültig nur Neukauf von Möbeln bis zum 01.04.2017. Ausgenommen im Möbelhaus als Werbeware gekennzeichnete Artikel, Ausstellungsstücke, Toppreis-Artikel, Gartenmöbel, sowie Artikel der Marken Musterring, Stressless, hülsta, Erpo, Frommholz, Joop!, Natuzzi, Koinor, Bretz, InCasa, Kare, Tempur, W. Schillig Black Label, Leicht, Miele, Liebherr und Ware der trend-Abteilung. Beim Kauf gewähren wir einen Rabatt in Höhe des Mehrwertsteueranteils, der auf ausgezeichnete Ware anfallen würde. Der Mehrwertsteueranteil entspricht einer Minderung von 15,96% des jeweiligen Kaufpreises. Der Kassenbon wird aus gesetzlichen Gründen weiterhin eine Mehrwertsteuer ausweisen. Nur Kombination dieser Rabatte möglich. Alles Abholpreise.

Erfolgreiches Flüchtlings-Tennisprojekt beim BSV Hamburg e.V. sucht Fortsetzung

PROJEKT] Bereits in unserer Ausgabe 3/2016 unseres Magazins „Sport im Betrieb“ haben wir über das mit dem ZEA Wendenstraße gestartete Tennisprojekt mit Flüchtlingskindern berichtet. Nunmehr berichtete erneut das Hamburger Abendblatt in seiner Ausgabe vom 03.01.2017 über unser Tennisprojekt.

Sobald die Tennis begeisterten Flüchtlingskinder das ZEA Wendenstraße verlassen dürfen, fällt leider auch der vom BSV Hamburg e.V. unter der Leitung von Rüdiger Jablonski angebotene Tennisunterricht weg. Die Kinder haben mit ihren Familien in der Regel in anderen Stadtteilen oder sogar anderen Städten eine

Unterkunft gefunden, in denen ein ähnliches Projekt von den dort ansässigen Sportvereinen bislang nicht angeboten wird. Um dies zu ändern, sind erste Gespräche mit der Alexander-Otto-Stiftung und der Aktion „Tennis for free“ mit Michael Stich geplant.

(Liane Finner)

Aufruf, an alle Hamburger Tennisclubs sich an der Aktion zu beteiligen



Großes Tennis in der Wendenstraße

Hamburgs Tennisclubs haben offenbar Berührungängste mit geflüchteten Menschen. Der Betriebssportverband will diese abbauen

HAMBURG :: Madinas Lieblingschlag ist die Vorhand. Die Neunjährige malt mit ihrer kleinen rechten Hand die Ausholbewegung in die Luft. Es ist dieselbe Hand, mit der das geflüchtete Mädchen zuvor eine Pistole geformt hat, als sie vom Schrecken aus ihrem Heimatland Afghanistan erzählt: „Nachts wenn wir schliefen, kamen die Männer.“ Die kleine Hand macht nun Schussgeräusche. Madina lebt seit etwa einem Jahr in der Erstaufnahmestelle Wendenstraße in der City Süd, in einer Sporthalle der Berufsschule, in der keiner mehr Sport treibe. Aber Madina spielt nun Tennis. Sie und ihre sechs Spielpartner singen textlicher „Schneeflöckchen, Weißröckchen“, als sie von ihrer Unterkunft die 300 Meter zur Tennishalle des Betriebssportverbandes (BSV) spazieren. Der Verband bietet mittwochs Ham-

burgs einziges Tennistraining für geflüchtete Kinder an. Die Clubs der Stadt haben offenbar Berührungängste, ihre Anlagen für die Geflüchteten zu öffnen. „Ich finde es schade, wenn die Kinder durch Vorurteile der Hamburger Gesellschaft nicht die Chance bekom-



Madina (9) liebt Tennis und die Märchenschiffe am Jungfernstieg

men, in den elitären Zirkeln des Reitens oder des Tennis ihre Talente zu entdecken“, sagt Gül Matic. Sie ist die Sozialkoordinatorin für die Erstaufnahmestelle Wendenstraße, deren Träger die Johanner sind. Ihr fällt ein, dass doch gleich unweit der Flüchtlingsunterkunft Sophienterrassen in Harvestehude der Club an der Alster gelegen ist. Und Gül Matic sagt: „Fast jedes Kind männlicher Natur will sowieso Fußballstar werden. Die Vereine brauchen also keine Angst haben; es gibt gar nicht so viele tennisinteressierte Flüchtlinge.“ Beim Betriebssportverband in Hammerbrook trainieren die Kinder manchmal auf dem Nebenplatz der Eliteschüler der Phorms Privatschule. Deren Standort liegt am anderen Ende der Wendenstraße. Irgendwann einmal das Trenn-Netz wegzunehmen und diese

verschiedenen Weiten miteinander spielen zu lassen, das wäre eine nächste Idee für die Projektinitiatoren, BSV-Präsident Bernd Meyer und den Trainer Rüdiger Jablonski (beide 68). Ihr Training für Sechs- bis 14-Jährige, das jetzt im Januar sein einjähriges Bestehen feiert, hatten sie mit einem Spendenaufruf gestartet. Die Unternehmen aus der Interessengemeinschaft City Süd leisteten Nachbarschaftshilfe. Außerdem wurde ein Flohmarkt organisiert. So kamen insgesamt 700 Euro zusammen. Für kleine Hallenschuhe und Tennissocken. „Es geht um eineinhalb Stunden Unbeschwertheit“, sagt Coach Jablonski. „Aber da waren auch Talente dabei.“ Aktuell ist der afghanische Linkshänder Farzad (12) der Beste. Jablonski und Sozialkoordinatorin Matic erinnern sich noch gut an die syrischen Schwestern

Ania (8) und Sonia (10), die „super“ gespielt hätten. „Und dann waren sie von einem Tag auf den anderen weg“, sagt Jablonski. Er würde seine talentierten Schützlinge gerne mit den Adressen ihrer Folgeunterkünfte an die Clubs in ihren jeweiligen Stadtteilen vermitteln. Für die Finanzierung des weiterführenden Vereinstrainings würde BSV-Präsident Meyer gern die Aktion „Tennis for free“ von Michael Stich und der Alexander-Otto-Stiftung mit ins Boot holen, die Kindern einjährige Tennisclub-Mitgliedschaften inklusive Training schenkt. Michael Stich kannte das Flüchtlingsprojekt bisher nicht. „Aber wir können uns gern mal an einen Tisch setzen“, sagte er dem Abendblatt. „Das würde ja genau in unser Konzept passen. Ich bin mir sicher, dass wir dafür Vereine finden.“ (ira)

Artikel im Hamburger Abendblatt vom 03.01.2017

Jetzt testen:

**3 Hefte für nur 11,60 €
+ tolle Prämie!**



040 / 389 06 880*



www.tennismagazin.de/mini

* Bitte die Bestell.-Nr. 1575525 angeben.

Sie sparen über 34 %

Zuzahlung nur 1 Euro

JEDEN MONAT: GESCHICHTEN, INTERVIEWS & TIPPS DER TENNIS-STARS!

tennis MAGAZIN erscheint im JAHR TOP SPECIAL VERLAG GmbH & Co KG, Tropelwitzstraße 5, 22529 Hamburg, www.jahr-top.de, Geschäftsführerin: Alexandra Jahr, Handelsregister Hamburg HRA 85256. Vertrieb: Bolleferung, Betreuung und Inkasso erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Nils Oberschelp (Vorstand), Christina Dohmann, Dr. Michael Rallje, Am Sandbörkel 74, 20457 Hamburg, als leitender Unternehmer, Handelsregister: AG Hamburg, HRB 95752.



Wieder volles Haus im Bacardi-Tower!

VERSAMMLUNG] Der Einladung zur Spartenversammlung der Triathlon-Sparte sind nicht nur viele Spartenleiterinnen und Spartenleiter gefolgt, sondern auch zahlreiche Helferinnen und Helfer, die uns in der Saison tatkräftig unterstützt haben. Eine gute Gelegenheit „Danke“ zu sagen und bei einem gemeinsamen Getränk an der Bar ins Gespräch zu kommen.

Dieses Mal als Neujahrsempfang geplant, durften wir wieder bei Ulli Krastev im Bacardi Tower zu Gast sein.

Nach dem Rücktritt des 1. Vorsitzenden Ronald Hahn im Herbst 2016 galt es, diese Lücke zu schließen und einen Neuanfang zu planen. Da kam es auch nicht ungelegen, dass im Vorfeld zur

Bundestagswahl auch beim Ausschuss Triathlon neu gewählt werden musste. Neben den bereits bekannten Gesichtern Susann Hübert (BSG TK), Ines Kersten (BSG NDR), Kristin Schützenmeister (BSG Otto), Petra Göbel (BSG Siemens) und Frank Hillebrecht (BSG SIGNAL IDUNA) konnten zwei Neuzugänge verpflichtet werden: Carsten Kohlmann (BSG NDR) und Jens Freitag (BSG Laufladen). Damit ist der Ausschuss breit aufgestellt und kann den Herausforderungen der neuen Saison gelassen und mit viel Tatkraft entgegen sehen.

Zunächst nutzten Susann Hübert und Frank Hillebrecht neben den Daten und Fakten zur Ausschussarbeit die Gelegenheit, um die vergangene Saison Revue passieren zu lassen. Der Rückblick auf



2016 fiel durchweg positiv aus. Neben den erfolgreich durchgeführten Meisterschaften war die HAMBURGIADe mit unserem ersten eigenen Triathlon das Highlight der Saison.

Der nächste Tagesordnungspunkt war ein interessanter Vortrag über die „Move“-Studie des Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Im Rahmen dieser Studie werden derzeit Ausdauersportler im Alter zwischen 30 - 65 Jahren gesucht, die auf Wettkampf-Niveau sportlich aktiv sind. Ziel der Studie ist die Beurteilung einer möglichen Fibrosierung des Herzmuskels bei Leistungssportlern, einer trainingsbedingten unphysiologischen Verdickung des Herzmuskels. Für die Teilnehmer an dieser Studie bedeutet das, dass sie sich hier kostenlos einem Gesundheitscheck und einer leistungsdiagnostischen Einschätzung unterziehen können. Kein schlechter Deal!

Am Ende des Abends nahmen Petra Göbel und Kristin Schützenmeister die Siegerehrungen der Meisterschaftssaison 2016 vor. Die hart erarbeiteten Pokale wechselten so mit viel Freude und tosendem Applaus die Besitzer.

Schon zum zweiten Mal hatte Ulli Krastev, unser Mann für innovative Ideen im BSV, das Highlight im Gepäck: die Wahl zur Triathletin und zum Triathleten des Jahres! Das ausgeklügelte Punktesystem brachte zwei strahlende Gewinner: Kerstin Hein (Athlético

Bacardi) und Bernhard Flemming (SV SIGNAL IDUNA) konnten sich über einen Gutschein von Trionik freuen und tragen von nun an ein Jahr lang diesen Ehrentitel des Betriebssports.

Aber auch der Ausblick in die Saison 2017 lässt kaum Wünsche offen:

- 2. HAMBURGIADe 2017 (12.05.2017 – 14.05.2017)
- 10. Betriebssportmeisterschaften Duathlon am 14.05.2017 beim 32. RUN + BIKE Hemdingen 2017
- 7. Betriebssportmeisterschaften Mitteldistanz am 11.06.2017 beim 22. Vierland-Triathlon 2017
- 14. Betriebssportmeisterschaften Sprintdistanz am 25.06.2017 beim 10. Hachede Triathlon 2017)
- 8. Hamburger SWIM&RUN des BSV am 30.06.2017 beim 14. Wedeler Deichlauf 2017
- 9. Betriebssportmeisterschaften Langdistanz am 06.08.2017 beim 16. Ostseeman 2017
- 13. Betriebssportmeisterschaften Olympische Distanz am 03.09.2017 beim 11. Tri-Bühne Triathlon 2017

Die Anmeldungen laufen bereits jetzt auf Hochtouren. Deshalb heißt es schnell sein und sich seine Startplätze für die Saison sichern. Im Jahr des ersten Ironman in Hamburg, gilt es diese Energie und Begeisterung für den Triathlon-Sport aufzunehmen und auch im Betriebssport einen Schritt weiter zu kommen.

(Frank Hillebrecht)



Die Sieger: Kerstin Hein (1. Dame, Athletico Bacardi), Jens Freitag (2. Herren, Laufladen), Stefan Schirduan (3. Herren, Postbank) fehlt: Bernhard Flemming (1. Herren, Signal Iduna) (v.l.n.r.)

LAUFEN • SPENDEN
HELFFEN!



Unter der Schirmherrschaft von Senator Andy Grote geht der **phönikks Spendenlauf** am 23. April 2017 zum 30. Mal auf die Strecke. Unsere Spendenläufer sammeln exklusiv im Rahmen des Hamburg Marathons für Familien, die in unserer Stiftung Hilfe finden. Sie kennen Unternehmen, die sich in den Dienst der guten Sache stellen, präsent, 'Flagge' zeigen und ein soziales Statement abgeben möchten? Seien Sie bitte unser verlängerter Arm – machen Sie auf die **Stiftung phönikks** und unseren Spendenlauf aufmerksam. Auch Ihr Engagement in Form von einer Zeitspende, einem ehrenamtlichen Schulterschluss hilft uns! Bitte stehen Sie uns zur Seite und geben Sie damit ein soziales Statement ab. Gemeinsam miteinander.

SEIEN SIE DABEI UND HELFEN SIE UNS ZU HELFEN – GEMEINSAM MITEINANDER!

Zum Spendenlauf können Sie sich über das Anmeldeformular auf unserer Website, telefonisch unter 040 44 54 71 oder per Fax anmelden. Der Anmeldeschluss für die Läufer ist der 07.04.2017.

Mehr Infos zum Lauf, zur Anmeldung und alle Termine finden Sie unter:

WWW.PHOENIKKS.DE/SPENDENLAUF2017



STIFTUNG phönikks – EIN SCHUTZRAUM FÜR DIE SEELE

Fast jede zweite Familie in Deutschland ist von Krebs betroffen. Kommt der Krebs, ist nichts mehr wie es war. Denn in der Familie trifft er jeden. Zwischen Hoffnung und Hilflosigkeit muss jeder seinen Weg finden, mit der Krankheit zu leben. Und als Familie stark zu bleiben. Die **Stiftung phönikks** hilft, an Krebs erkrankten Menschen und ihren Familien Mut zu fassen. Zutiefst persönlich, im geschützten Raum eines Gespräches oder in der Gemeinschaft. Unsere Angebote sind kostenlos. Sie werden mit Ihrer Spende finanziert. Helfen Sie uns zu helfen!

WWW.PHOENIKKS.DE

Fit durch Kampfkunst und Selbstverteidigung

KOOPERATION] Ju-Jitsu kann jeder mitmachen. Egal ob Anfänger oder Quereinsteiger, ob sportlich fit oder weniger trainiert – die Trainingsmethoden sind so variabel, dass jeder diesen Sport ausprobieren und nach seinen Fähigkeiten betreiben kann.

Ju-Jitsu ist vielseitig. Der richtige Sport für jeden, der einfach seine Fitness verbessern möchte. Wer eine effektive Selbstverteidigung sucht oder nur ein paar clevere Tricks erfahren will, findet im Ju-Jitsu den idealen Sport. Der Fokus in jeder Ju-Jitsu-Gruppe liegt auf Kameradschaft und Freude an der Bewegung.

Hat jemand Lust, sich mehr zu fordern oder wird man vom Ehrgeiz gepackt, ist das Wettkampforientierte Training eine mögliche Alternative. Allkampf- und Freikampf heißen hier zwei der möglichen Variationen.

Grundsätzlich legen wir im Training Wert auf die Förderung von Ausdauer, allgemeiner Kondition und Reaktion. Die wirksamen Techniken und Kombinationen kommen nicht ausschließlich aus dem Ju-Jitsu. Schlag- und Trittschlägen aus dem Basic Boxen, Muay Thai und Kyokushin-Karate gehören ebenso dazu, wie Wurf- und

Hebeltechniken aus dem Judo, Grappling und Sambo oder Bodentechniken aus dem BJJ und Kosen-Judo.

Hast du Lust es mal kennen zu lernen, dann melde dich bei uns.

AMTV Hamburg • Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.
Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg • Tel: 040 / 675 95 06
• Fax: 040 / 6759580 E-Mail: info@amtv.de • Internet: www.amtv.de

(Steve Lemm)



Wir organisieren Ihre Familien-, Betriebs- oder Vereinsfeier!



Betriebsportcasino | Wendenstraße 120 | 20537 Hamburg | Telefon: 040-23 68 72 40

Von Mo. bis Fr. sind wir von 11.00 bis 22.00 Uhr, am Sa., So. und an Feiertagen nach Absprache für Sie da.

www.betriebsportcasino.de

Rufen Sie uns an!

Adventsturnier mit Damenbeteiligung

FUSSBALL] Am 26. November 2016 fand mit freundlicher Unterstützung der Continentale BKK, in der Sporthalle Hamburg in Alsterdorf das jährliche BSV-Adventsturnier statt.

Zusätzlich zu den 24 gemeldeten Herrenteams hatten sich in diesem Jahr 4 Damen-Teams gemeldet, die in einer separaten Wertung spielten. Beispielbar waren drei Felder. Auf zwei Feldern wurde gespielt und auf einem hatten die Mannschaften die Möglichkeit, sich warm zu halten und sich einzuspielen. Die Dauer eines Spiels betrug 10 min und die Mannschaft bestand aus vier Feldspielern und einem Torwart. Los ging es mit einer kleinen Begrüßung durch den stellvertretenden Vorsitzenden der Fußball-

sparte Thomas Klein, der die ersten Spielpaarungen bekannt gab und das Turnier damit eröffnete. Nach der Gruppenphase war die Mannschaft Kalo Soccer in der Staffel 1 mit 2 Siegen und zwei Unentschieden knapp an erster Stelle und schloss den ersten Teil des Turniers mit 8 Punkten ab. In der Staffel 2 schlossen die Hrs Kicker die Gruppenphase mit 15 Punkten aus 5 Spielen ab. Erster in der dritten Staffel war die Mannschaft Hansa Taxi, die die Vorrunde mit 12 Punkten abschloss. In der vierten Staffel gingen Fit im BSV und Hamburg Wasser mit gleicher Punktzahl in die Finalspiele. Während des gesamten Turniers konnte sich jeder bei der Hallengastronomie eine kleine Stärkung gönnen, was viele auch taten. Es gab Würst-

chen, Muffins, Kaffee und noch vieles mehr. An einem Infostand lagen Flyer vom BSV und der Continentale BKK aus.

Nach vielen spannenden Achtel-, sowie Viertelfinalspielen sahen die Paarungen für das Halbfinale wie folgt aus: Hamburg Wasser gegen Terhell sowie Hansa Taxi gegen Rot Weiß LUV. Rot Weiß LUV, die sich in der Vorrunde mit nur einem Sieg etwas schwer taten, gewannen das erste Halbfinalspiel überraschend gegen den Routinier und Vorjahressieger Hansa Funk Taxi und zogen somit ins Finale ein. Im zweiten Halbfinalspiel bezwang die Mannschaft Hamburg Wasser die Mannschaft Terhell.

Das Spiel um Platz 3 gewann Hansa Taxi gegen Terhell. Im Finalspiel begegneten sich Hamburg Wasser und Rot Weiß LUV auf Augenhöhe. Hamburg Wasser konnte das Spiel jedoch für sich entscheiden und war somit Sieger des 12. Adventsturniers 2016.

(Jonas Jacobsen)



Jonas Jacobsen fungierte als Turnierleiter

Frauenfußball im BSV!

FUSSBALL] Die Zeit ist reif! Nach 20 Jahren ohne, werden wir in der Saison 2017 wieder einen eigenen Ligabetrieb im BSV starten.

Es waren die Zeiten von Edgar Kiesel (Deutsche Bank) und Alfred Holdhoff (Otto) als Damenteams organisiert in Liga und Pokal bis in die späten Neunziger im BSV dem Ball nachjagten. Initiiert von u.a. Franziska Neumann (NDR) und dem erfolgreichen BSV Frau-

enfußballturnier im Rahmen des Adventscup 2016, geht es ab Ende März wieder los.

Da kaum ein Hamburger Unternehmen über Kapazitäten oder auch genügend spielende Frauen verfügt, werden in der Saison 2017 4-6 Branchenteams auf Kleinfeld starten. Team Bank, Versicherung oder Bildung? Team Hafen, Verwaltung oder Handel? In jeder Branche gibt es reichlich Hamburger Unternehmen die,

in der Regel unbewusst über 1, 2 oder 3 Spielerinnen verfügen. Über den Arbeitgeber entscheidet sich die Zuteilung, über die Motivation der Spielerinnen, der sportliche Erfolg.

Wir glauben an Dich, am Spaß am Sport und daran das Du nicht alleine bist. Du hast die Buffer

noch im Keller? Kriegst Spiele in Deinen Kalender? Dann folge uns auf Facebook, kontaktiere Franziska oder Ulli und los geht's. 20 Jahre ohne Frauenfußball im BSV ist eine viel zu lange Zeit. Wir wollen und können das ändern. Fußball ein Männersport? Das ist 20 Jahre her ...

(Ulli Krastev)

f.neumann@ndr.de | ukrastev@bacardi.com
www.facebook.de/bsvhamburgfrauenfussball



Auch der BSV Hamburg kämpfte um den Sieg



Eine unserer Frauenmannschaften: Athletico Bacardi



BSV Continentale Stand

BSV Hallenfußball-Neujahrsturnier



FUSSBALL] Erfreulich, denn ohne Absagen ging es an diesem zweiten Sonntag nach Neujahr in das Turnier. Das am Tag zuvor herrschende Glatteis setzte sich am Sonntag zum Glück nicht fort und alle Mannschaften konnten problemlos anreisen.

Erstmalig entsendete der Betriebs-sportverband Hamburg die Spielvereinigung von Zoll und Wasser. Dazu später mehr. Auch an diesem Tage nahmen wieder wie im Vorjahr sechs Mannschaften teil. Zwei Mannschaften mussten das Turnier mannhaft durchstehen, hatten sie doch bedingt durch Grippeerkrankungen keine Auswechselspieler zu Verfügung. Dies galt für Popp, wie auch dem Pokalverteidiger des letzten Neujahrsturniers, Kähler und Consorten. Eine weitere Premiere war der Einsatz von 5 Meter Toren, wie sie draußen für das Kleinfeld benutzt werden. Dies eröffnete ganz andere Möglichkeiten auch aus größeren Distanzen einen Torschuss erfolgreich abzuschließen. Für die bevorstehende Deut-

men sie dann auch wieder zum Einsatz. In einem Spiel Kreisverwaltung Segeberg gegen FK Neumünster 05 fielen in 13 Minuten Spielzeit 12 Tore und das verteilt auf beiden Seiten, was zu einem Unentschieden führte. Lediglich eine Zeitstrafe von zwei Minuten im gesamten Turnier musste verhängt werden und sagt alles über die äußerst fair geführten Balleroberungsversuche. Eine Bereicherung stellte die Mannschaft von Zoll / Wasser Hamburg dar. Die Mannschaft eroberte sich schnell die Sympathien der Anwesenden und konnte ungefährdet das letzte Spiel bestreiten und sich dann den Pokal als Turniersieger überreichen lassen.

Zweiter wurde das Wasser und Verkehrskontor aus Neumünster und der dritte Platz ging an Popp Feinkost Kaltenkirchen. Auf dem 4. Platz landete Kähler und Consorten und den fünften Platz sicherte sich FK Neumünster 05. Die rote Laterne, nämlich den sechsten Platz eroberte sich aufopferungsvoll die BSG Kreisver-



sche Betriebs-sportmeisterschaft in Bad Bramstedt kann resümiert werden, dass der Versuch mit den großen Toren eine gelungene Variante darstellt. Bei dem Turnier am 10. und 11. Februar kom-

waltung Segeberg. Der BSV Bad Bramstedt bedankt sich bei den teilnehmenden Mannschaften und fiebert nun der DBM im Februar entgegen.

(Jan Schlatermund)



Wenn Erfrischung, dann von hier.

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.



www.wittenseer.de

hanseboot

58. Internationale Bootsmesse Hamburg
28. Okt. – 5. Nov. 2017
hanseboot.de

hanseboot ancora boat show

8. In-Water Boat Show
Neustadt in Holstein
26. – 28. Mai 2017
hanseboot-ancora.de

„Es ist **dieser**
eine **Moment.**“



Laternenumzug einmal anders!

SCHWIMMEN] Am Martins-tag, den 11.11.2016, kamen wir in der ERGO zum 12. Mal zu unserem Herbstwettkampf zusammen. Da an diesem Tag auch viele Laternenumzüge stattfanden, war die Anzahl der Teilnehmer mit kleineren Kindern deutlich geringer als in den Jahren zuvor.

Dennoch traten mehr als 30 Starter aus 12 BSGen begeistert bei über 100 Starts an und waren einstimmig der Meinung: Dieser Wettkampf muss erhalten bleiben! Insbesondere die Mischung aus Wettkampf-Disziplinen und Fun-Einlagen macht den Reiz aus.

Wir schwammen wieder die klassischen Lagen Brust, Freistil, Rücken, Delphin und Lagenstaffeln, aber auch die Familienstaffeln, Schülerwettkämpfe und das Tauchen waren wieder sehr nach-



gefragt. Immer wieder finden sich auch spontan Startgemeinschaften, so dass BSGen mit wenigen Teilnehmern die Möglichkeit haben, an Staffeln teilzunehmen.

Besonders Spaß machen die „unüblichen“ Wettkämpfe, insbesondere, wenn Schwimmbretter zu einem unverzichtbaren Teil einer Disziplin werden. Dieses Mal war es die Unterwasser-Surf-

Team-Staffel, bei der es galt, stehend auf dem Brett eine Bahn zu absolvieren und dann das Brett an den Partner zu übergeben, ohne dabei die Hände zu benutzen. Über diese Veranstaltung

wollen wir Schwimmer für andere Wettkämpfe, wie die Hamburger Meisterschaften, begeistern.

Wie auch in den letzten Jahren konnte die ERGO von ihrem Heimvorteil Gebrauch machen und die meisten ersten Plätze erzielen. Aber auch BSG Vattenfall, die nach langer Zeit wieder teilgenommen haben, und die Triathleten von Atlético Bacardi haben sehr gute Leistungen gezeigt.

Ein großer Dank gilt den vielen Helfern aus den beteiligten BSGen, die zum Gelingen des Wettkampfs beigetragen haben.

(BSV-Schwimmausschuss)



UKA aus Meißen souveräner Deutscher Schachmeister

SCHACH] Wir bedanken uns beim Ausrichter nicht nur für eine hervorragende Veranstaltung, sondern auch für den nachfolgenden Bericht sowie einige Bilder, die auf unserer Facebookseite www.facebook.com/DBMSchach veröffentlicht sind. Nach vier Tagen und sieben spannenden Runden ging die XVI. Deutsche Betriebssport Meisterschaft im Schach in Dresden am vergangenen Sonntag erfolgreich zu Ende. Interessierte Beobachterin der Schlussrunde war die Vizepräsidentin des DBSV, Gabriele Wrede. Nachdem die letzte Partie der Meisterschaft nach mehr als 4 Stunden beendet war – die Meisterschaft zeichnete sich insgesamt allgemein durch faires und kämpferisches Schach aus – begrüßte der Präsident des ZMDI Schachfestival Dresden e.V., Dr. Dirk Jordan, die 35 Mannschaften zur Siegerehrung und übergab das Wort an Frau Wrede. Sie überbrachte die besten Grüße des Präsidiums des DBSV, lobte die Organisation und freute sich gemeinsam mit den Spielern und

Organisatoren über eine rundum gelungene Meisterschaft.

Die Meistermannschaft kommt in diesem Jahr aus Meißen. Das Team UKA startete in sehr starker Besetzung und wurde seiner Favoritenrolle voll und ganz gerecht. Es gewann sämtliche Begegnungen und holte die Maximalausbeute von 14 Mannschaftspunkten aus sieben Runden. Zweiter wurde AGI Frankfurt/



Main. Den dritten Platz belegte das Team Deutsche Post Bonn. Nach der Übergabe der Pokale, der Medaillen und der Siegerurkunde wurde zu Ehren des Deutschen Betriebssport Meisters die Nationalhymne intoniert. Dann wurden der Zweit- und Drittplatzierte sowie die jeweils drei besten Spieler an den einzelnen Brettern geehrt. Gabriele Wrede, Turnierleiter Martin Sebastian und die Schiedsrichter Egmont Pönisch und Frank Jäger übergaben die Preise. Den Abschluss der Siegerehrung bildete die Übergabe einer Erinnerungsurkunde und einer typischen Dresdner Spezialität – Christstollen in einer Geschenkpackung mit der Frauenkirche für jede teilnehmende

Mannschaft. Zum Abschluss der Siegerehrung lud Gabriele Wrede alle Spielerinnen und Spieler zur XVII. Deutschen Betriebssport Meisterschaft im Schach 2017 nach Berlin ein. Veranstalter wird der Kultur- und Sportverein Berlin e.V. sein. Alle Ergebnisse und eine hervorragende Auflistung der Ergebnisse aller bisherigen Betriebssport Meisterschaften im Schach sind auf der Internetseite <http://dbmm2016.fvschach.de/> zu finden.

(DBSV Telegramm)



BSV Crosslauf-Meisterschaften 2017 im Schnee

LEICHTATLETHIK] Am Samstag, den 21.01.2017 fand der 6. Crosslauf der BSG Hamburger Laufläden im Waldpark Marienhöhe in Hamburg-Sülldorf statt. Innerhalb dieses Laufes wurden auch gleichzeitig die Hamburger BSV Crosslauf-Meisterschaften 2017 ausgetragen. Jens Gauger (LA-Spartenleiter und Eigentümer des Hamburger Laufläden) führte mit seinem Team wieder die Organisation durch. Während in Hamburg der Schnee so gut wie gar nicht mehr zu sehen war, konnte man ihn in der ehemaligen Sülldorfer Kiesgrube noch in reichlichem Maße bestaunen. Spikes waren also nicht unbedingt verkehrt an diesem Tag und auch ausdrücklich erlaubt. Leider war die Behörde diesmal nicht so unbedingt sportsfreundlich, denn die Ausrichter und auch

das Rote Kreuz durften nicht mit ihren Fahrzeugen auf das Gelände. Schade, ein Wermutstropfen für die Veranstalter. Auf der Langstrecke (3 Runden = 9300m) gingen die Titel an Tilman Deneke (Hamburger Laufläden) und Cecile van der Bent (Lufthansa). Cecile ist die amtierende deutsche Betriebssportmeisterin im 10 km Straßenlauf (ausgetragen beim Speicherstadtlaf).

Auf der Mittelstrecke (2 Runden = 6300m) waren Frieder Nölting (Axel Springer BSG) und die Triathletin Leana Helbig (Trionik), die 2014 in Frankfurt ihren ersten Ironman in 10:40:36 Std. finishte, nicht zu schlagen.

Die zuletzt ausgetragene Kurzstrecke (1 Runde = 3200m) gewannen Manuel Bach (Gaden) und Barbara Becker (Rot Gelb).

(Hartmut Sickart)



Glückliche Gesichter beim Zieleinlauf



Viele Läufer mit viel Ehrgeiz und das bei dem Wetter

40. Stadtparklauf veranstaltet von ERGOsports

LEICHTATLETHIK] Jubiläum im Hamburger Stadtpark, seit 1977 veranstaltet die BSG ERGOsports (ehemals Hamburg-Mannheimer) zum sportlichen Jahresausklang Anfang Dezember den Stadtparklauf im Rahmen der Wald-/Crosslaufserie des BSV Hamburg. In den ersten Jahren wurde die Veranstaltung als Abendlauf durchgeführt, wobei Scheinwerfer und Fackeln stets für eine stimmungsvolle Atmosphäre sorgten. Mehrere hundert Betriebssportler trafen sich dann im Anschluss an die Läu-

fer zum gemütlichen Beisammensein im Casino der HM. Diese Tradition konnte nach dem 11. September leider nicht mehr fortgeführt werden, so dass auch dieser Lauf von nun an sonnenabends stattfindet. Zur Premiere am 9. Dezember 1977 wurde 244 mal die Ziellinie überquert. In den letzten Jahren gingen 1000 und mehr Meldungen beim Veranstalter ein, ein Beweis für die Attraktivität dieser in Norddeutschland einmaligen Veranstaltungsserie.

Vor dem ersten Startschuss des 40. Stadtparklaufes am 3. Dezember 2016 bedankten sich Orlo und Sportreferent Ulli Krastev bei Rainer Winter und Bernd Klages, die von Beginn an für die stets hervorragende Organisation der zurückliegenden Läufe verantwortlich waren. Zudem wurden beide unter dem Beifall der Aktiven mit einer Ehrenurkunde ausgezeichnet. Rainer und Bernd stehen natürlich dem

neuen LA-Spartenleiter der BSG ERGOsports, Sönke Banck, mit Rat und Tat zur Seite. Sönke wird dann in zehn Jahren die Urkunde für den 50. Stadtparklauf erhalten ...

Die Ergebnisse vom 40. Stadtparklauf wie immer im Internet unter athleticon.bsvhh.de.

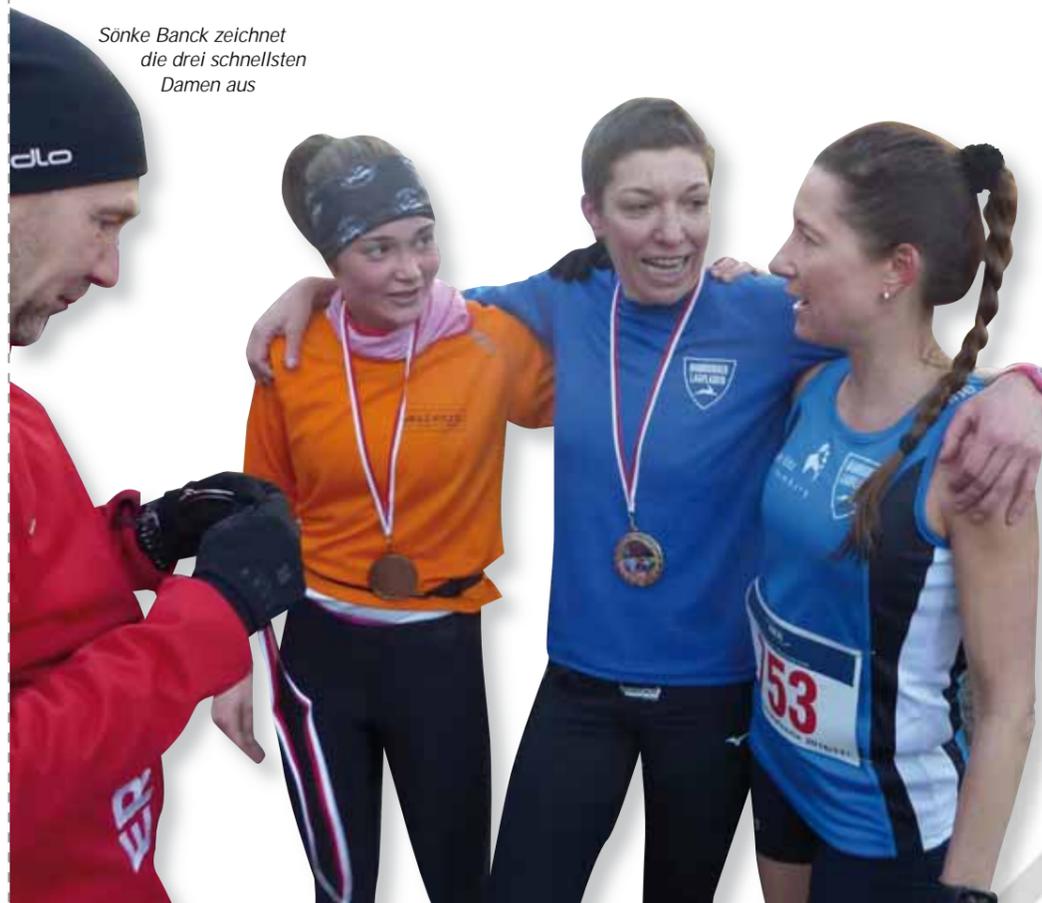
(Orlo)



Danke Bernd Klages (links) und Rainer Winter (rechts)



Jubiläum im Hamburger Stadtpark: Kurzstrecke



Sönke Banck zeichnet die drei schnellsten Damen aus



Ein flotter Nikolaus



Wittenseer
Erfrischteer

Wenn Wasser, dann von hier.

Seit 120 Jahren trinkt man hier im Norden das Mineralwasser aus Groß Wittensee in höchster Qualität. Rein und klar aus geschützter Quelle im Herzen von Schleswig-Holstein. Genießen Sie Ihr regionales Wasser.



www.wittenseer.de

Sport und Gesundheit – the perfect match! BSV und Continentale BKK starten innovatives Gesundheitsprojekt.

KOOPERATION] Kleinen und mittelständischen Unternehmen bietet die Continentale Betriebskrankenkasse in Kooperation mit dem BSV Hamburg einen einfachen Einstieg in die nachhaltige Gesundheitsförderung.

Demografischer Wandel und Wettbewerbsfähigkeit sind zwei betriebswirtschaftlich relevante Faktoren, die unweigerlich die Aufmerksamkeit auf die Gesundheit der Belegschaft lenken. Im Jahr 2015 waren Beschäftigte in Deutschland im Schnitt 17 Tage, in Hamburg 14 Tage arbeitsunfähig, wobei ein Krankheitsfall durchschnittlich 12,5 Tage andauerte. Muskel- und Skelettkrankungen sind dabei mit 25 Prozent Spitzenreiter vor Psychischen Erkrankungen mit 15,1 Prozent.

Viele Großunternehmen erkennen das Problem und steuern mit internen Gesundheitsmanagement Krankheitsbelastungen der Mitarbeiter entgegen. In kleinen und mittelständischen Unternehmen fehlt es meist an Ressourcen und Know-how, um geeignete Angebote und Konzepte umzusetzen. Der BSV und die Continentale BKK haben gemeinsam ein

Konzept entwickelt, das an dieser Stelle ansetzt: das Gesundheitsprojekt „Sport im Betrieb“.

Im Großraum Hamburg werden Unternehmen dabei unterstützt, betriebliche Gesundheitsförderung zu implementieren. Betriebssport ist hierfür der niedrigschwellige Einstieg. Er schafft Strukturen auf dessen Basis langfristiges Gesundheitsmanagement möglich wird. Der BSV bringt sein gesamtes Wissen und Erfahrungen aus über 500 Betriebssportgemeinschaften mit mehr als 60.000 Mitgliedern ein. Gesundheit im Betrieb ist die Kernkompetenz der BKK. Vor allem in der engen Zusammenarbeit mit der Schenker Deutschland AG, dem Continentale Versicherungsverband a.G. und der Philips GmbH realisiert die BKK bereits nachhaltige Maßnahmen und Projekte im Bereich Gesundheitsförderung.

Betriebssport – der Gesundheitsmacher
Betriebssport ist das perfekte Angebot für die regelmäßige Bewegung. Bewegung stimuliert nachweislich Herz und Kreislauf, stärkt Muskeln und Knochen, mindert Stress und fördert die

Entspannung. Die Energieverbrennung wird angeregt und es entwickeln sich gesündere Ernährungsgewohnheiten. In der Folge sinken die krankheitsbedingten Fehlzeiten und führt so zu Kostenreduzierung im Betrieb. Zudem verbessert Betriebssport das Betriebsklima und die Identifikation mit dem Unternehmen, was Motivation, Produktivität und Qualität steigert.

Darüber hinaus gewinnt auch unser gesamtgesellschaftliches System, wenn vermeidbare Zivilisationskrankheiten reduziert werden.

So funktioniert das Angebot

Das Know-how des Betriebssportverbandes und die Fördermittel der Continentale BKK ermöglichen auch kleineren Unternehmen, nachhaltige Strukturen zur betrieblichen Gesundheitsförderung zu etablieren.

Wir ermitteln den Bedarf Ihrer Mitarbeiter, entwickeln für Sie einen konkreten Umsetzungsplan, schulen Sie in der internen Öffentlichkeitsarbeit und bleiben Ihr Ansprechpartner für den dauerhaften Erfolg.



Legen auch Sie los – wir sind an Ihrer Seite

Gründen Sie im Interesse Ihres Unternehmens eine Betriebssportgemeinschaft im Rahmen des Gesundheitsmanagements. Und so sieht unser Leistungsangebot konkret aus:

1. *Unverbindliches und kostenfreies Beratungsgespräch*
Erfahren Sie das Wichtigste zu den Aspekten Steuer, Unfallversicherung und Fördermittel
2. *Workshop zur Betriebssportgründung*
Wir gestalten mit Ihnen die Planung und Realisierung Ihrer Betriebssportgemeinschaft
3. *Hilfestellung bei allen Rahmenbedingungen*
- Trainerqualifizierung
- interne Vermarktung
4. *Erfolgskontrolle und Weiterentwicklung*

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf und starten Sie mit einem unverbindlichen Beratungsgespräch.

Betriebssportverband Hamburg

Tel. 040 233 777
info@bsv-hamburg.de
www.bsv-hamburg.de
www.continentale-bkk.de

Die richtige BKK für Sportler und Betriebe

2. Continentale BKK Triathlon

10.09.2017 | Fehmarn



Sei dabei!

5 Volltreffer für Ihre Gesundheit

- 1 : 0 Bis 120 Euro Bonus
- 2 : 0 Zwei Impfungen, Reiseprophylaxe
- 3 : 0 Bis 250 Euro für gesunde Kurse
- 4 : 0 Osteopathie
- 5 : 0 Bis 600 Euro Prämienzahlung

www.continentale-bkk.de



Ulrich Lengwenat-Hahnmann und Bernd Meyer vom BSV und Stefan Lorenz (Mitte), Vorstand der Continentale BKK besiegeln die Kooperation

Die moderne Arbeitswelt: Was steckt hinter „Smart Working“, „New Way of Working“, „Desksharing“, „Flexible Office“ o.ä. Konzepten?

BGF AKTIV] „Die wollen doch nur Kosten einsparen ...“

Klar liegt es auf der Hand: Wenn nicht mehr jeder Beschäftigte seinen festen Arbeitsplatz hat, dann muss nicht mehr für jeden ein Arbeitsplatz vorgehalten werden. Aber gehen Sie doch einmal genau jetzt durch Ihr Unternehmen. Wie schaut es denn mit der Anwesenheit aus? Urlaub, Krankheit, Teilzeit und je nach Branche Außendienst, Termine an anderen Standorten, Besprechungen ...

Selbstverständlich hängt es sehr von der Art des Unternehmens ab und es sei auch klar gesagt, dass die „moderne Arbeitswelt“ nicht für jede Branche geeignet ist, aber wenn Sie bei überwiegender Bürotätigkeit auf eine Anwesenheit von 60-75% kommen, dann ist das schon viel. Wird nun zusätzlich ein Homeoffice Konzept umgesetzt, dann landet man schnell bei 50%.

Ein Traum für den Arbeitgeber – es wird nur noch die Hälfte des Platzes benötigt?

Nicht ganz. Nimmt man das Konzept ernst, dann möchte man erstens noch eine gewisse Präsenz mindestens als sozialen Faktor erhalten und lässt „nur“ 2 (bis 3) Tage Homeoffice in der Woche zu. Zweitens – und der Aspekt ist der noch entscheidendere – man nutzt einen großen Teil des freiwerdenden Raumes für das eigentliche neue an der Arbeitswelt: Die Kommunikations- und „Erholungsflächen“. Am Ende sollte man auf einen Faktor von 0,7 bis 0,8 kommen, das heißt für jeden Beschäftigten werden 0,7 bis 0,8 Arbeitsplätze kalkuliert.

Das Büro als Wellness Oase?

Nein, weit gefehlt. Aber es braucht verschiedene Angebote. Desk Sharing beinhaltet in der Regel größere Büroflächen auf denen die Beschäftigten zusammenarbeiten. Man kann nicht kurz mal die Bürotür zu machen um zu telefonieren, kleine Besprechungen abzuhalten oder wie auch immer man sich gerade gestört fühlt. Daher braucht es Ruhe-, Einzelarbeitsplätze, verschieden große Besprechungsräume und idealerweise eignet sich selbst die Terrasse bzw. andere Rückzugsbereiche auch für den dienstlichen Austausch. Für die Beschäftigten sollten insgesamt, je nach Arbeitsanforderung, genügend Angebote zum effektiven Arbeiten zur Verfügung stehen.

Mein Bild, meine Pflanze ...

Ja, jeder muss sich morgens seinen Arbeitsplatz in seiner „Homebase“ selber aussuchen und kann nicht mit dem großen Rollcontainer den Pflanzenkübel, alle Bilder, die eigne Kaffeemaschine und was sich sonst so im Büro angesammelt hat mitnehmen. Es ist nicht nur eine moderne, sondern auch eine veränderte Arbeitswelt und es ist wichtig die Beschäftigten bei diesem Prozess von Anfang an mitzunehmen. Es braucht viele Elemente bei den die Beschäftigten hinterher sagen: „Ja die Farbe, den Spruch an der Wand, das schallschluckende Element haben wir mit entwickelt!“

Ergonomie

Das heißt auch die Zeit des einmal perfekt – oder eben auch nicht – eingestellten Stuhls ist vorbei. Was für eine Chance! Der Prozentsatz derer, die sich bis

heute nicht wirklich mit den vielen Funktionen Ihres Bürostuhles auseinandergesetzt haben ist enorm. Nun „muss“ es jeder zwangsläufig und das ist auch gut so. ABER. Selbstverständlich sollte auch hier dieser Veränderungsprozess zwingend begleitet werden! Und: Die Zeit, als wir die Idee hatten es würde funktionieren die halbe Bevölkerung acht Stunden oder länger auf einen Stuhl vor einen Computer zu setzen ist eh vorbei. „Sitzen ist das neue Rauchen“. Es braucht also mindestens einen elektrisch höhenverstellbaren Tisch – denn zwischendurch auch mal Stehen ist das Ziel.

Interesse geweckt?

Für weiter Informationen und unverbindliche Gespräche steht Ihnen der Autor gerne zur Verfügung.

Über den Autor

Dr. Christoph Ramcke ist seit 1998 im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) tätig. Neben der BGM Prozessbegleitung, Analysen zum ganzheitlichen BGM und Programmen direkt am Arbeitsplatz werden hierbei vor allem Workshops und Impulsvorträge durchgeführt.



Kontakt

Dr. Christoph Ramcke
BGF aktiv GmbH
Reichsbahnstraße 10
22525 Hamburg
fon: 040 432 61 978
mobil: 0171 142 59 59
mail: ramcke@bgf-aktiv.de
www.bgf-aktiv.de

HDI- Sportversicherung

Erweiterung des Versicherungsschutzes für Segelsportler

Der Versicherungsschutz im Bereich Haftpflichtversicherung wurde erweitert um die Wassersport- Haftpflichtversicherung als berechtigter Führer fremder, durch den BSV oder seinen Mitgliedern gemieteter Segelboote im Inland, sofern nicht Deckung über eine andere Wassersport- Haftpflichtversicherung des Eigentümers bzw. Vermieters besteht. Wie bereits in der Vergangenheit besteht darüber hinaus weiterhin Wasser-

sport- Haftpflichtversicherungsschutz für eigene Segelboote der Betriebssportgemeinschaften.

Als Halter motorisierter Wasserfahrzeuge jedoch nur dann, wenn sie für die ordnungsgemäße Durchführung von satzungsgemäßen Veranstaltungen als Begleitfahrzeuge eingesetzt werden.

Angebot für Motorsportler

Motorsportler (biker, kart- Fahrer, etc.) und Luftsportler genießen nur einen eingeschränkten Versicherungsschutz in der Sportversicherung (keinen Unfallschutz während des Ausüben des Sportes). Ab sofort besteht die Möglichkeit einen Tarif inkl. erweitertem Unfallschutz während des Fahrens* abzuschließen. Für einen Jahresbeitrag von 16,80 € einschließlich 19% Versicherungssteuer je Mitglied besteht folgender Unfallschutz

Tarifgruppe 7 „R“

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

Alle Leistungen in den anderen Versicherungsarten entsprechen der Tarifgruppe Fünf. Dieses neue Angebot gilt bereits für die bevorstehende Saison und für vollständige Sportlergruppen der entsprechenden Sportarten ihrer BSG.

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

* jedoch ohne Teilnahme an lizenzpflichtigen Wettbewerben zur Erzielung von Höchstgeschwindigkeiten



Sie haben Fragen?
Dann rufen Sie gleich an:

HDI Generalvertretung

Klaus-Dieter Klimpel
Spezialagentur für Firmen, Freiberufler & Sportler
Kampmoortwiete 14
22117 Hamburg
Telefon 040 71401014
Telefax 040 71401015
Mobil 0172 2402409
klaus-dieter.klimpel@hdi.de
berater.hdi.de/klaus-dieter-klimpel

Bei uns sitzen Sie nicht auf der Reservebank. Wir bieten Fußballern und Vereinen umfassenden Schutz in allen Bereichen.



„Beim B2Run Hamburg stehen der Spaß an der Bewegung und die Förderung des Teamgeistes im Mittelpunkt.“

Fünf Fragen an B2Run Standortleiter Christoph Schulze Düllo

Was ist der B2Run?
B2Run ist die größte deutsche Laufserie mit über 195.000 Teilnehmern in 17 Städten und bewegt mit der Deutschen Firmenlaufmeisterschaft die Wirtschaft. Hier geht es in erster Linie nicht um das sportliche Kräfteressen, sondern es stehen der Spaß an der Bewegung und die Förderung des Teamgeistes im Mittelpunkt. In einzigartigen Locations zusammen laufen und schwitzen, Kontakte knüpfen und danach noch feiern, das macht den B2Run einzigartig.

Wann und wo findet der diesjährige B2Run Hamburg statt?
Dieses Jahr findet der B2Run Hamburg am 11. Mai 2017 statt. Auch in diesem Jahr wird die Strecke rund um den Volkspark verlaufen. Und am Ende erwartet die Teilnehmer wieder der emotionale Zieleinlauf direkt im Volksparkstadion. Die große After-Run Party findet neuerdings dann im B2Run Village direkt vor dem Stadion statt.

Wer kann alles am B2Run Hamburg teilnehmen?
Jeder ist herzlich willkommen, egal ob schneller



Läufer oder Walker. Auch die Größe des Unternehmens spielt keine Rolle. Beim B2Run Hamburg nehmen sowohl Kleinunternehmer als auch Konzerne teil. Der Spaß und das gemeinsame

Sporttreiben stehen hier im Vordergrund. Daher werden auch nicht nur die Schnellsten geehrt, sondern auch die fittesten Unternehmen mit den meisten Teilnehmern oder die originellsten Team-Outfits.

Welches Rahmenprogramm erwartet die Teilnehmer des B2Run Hamburg rund um das Volksparkstadion?

Neben dem Lauf erwartet die Teilnehmer ein vielfältiges Rahmenprogramm. Viele Mitmach-Aktionen unserer Partner und Action-Module im B2Run Village vor dem Stadion sorgen vor und nach dem Lauf für beste Unterhaltung. Außerdem gibt es eine große Siegerehrung und Live-Musik mit der Band „klar!“.

Wie können sich Läufer für das Finale am 07. September 2017 in Köln qualifizieren?

Bei B2Run gibt es diverse Wertungskategorien bei denen sich die Teilnehmer für das Finale in Köln qualifizieren können. Prämiert werden die größten Unternehmen, die schnellsten Läufer und Teams und auch für Chefs und Auszubildende gibt es eine Sonderkategorie. Die Gewinner der jeweiligen Kategorien qualifizieren sich und werden dann zum B2Run Finale nach Köln eingeladen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.b2run.de oder direkt per E-Mail an christoph.schulzeduello@b2run.de

Die 6 größten Fehler im BGM und wie Sie sie vermeiden können!



Angélique Thranberend

THRANBEREND] Lassen Sie diese typischen Fehler im BGM doch einfach aus und sparen Sie Zeit, Geld und Nerven ... In den letzten Jahren habe ich eine Menge Erfahrungen im Projektmanagement, bezogen auf Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) gemacht. Es sind mir viele Fehler bei der Einführung oder Umgestaltung begegnet. Grund genug diese einmal zusammenzutragen und darzustellen, wie man sie vermeidet und damit Geld und Zeit spart. In einem BGM Projekt geht es meist nicht anders zu, als in anderen Projekten auch. Zu Beginn gibt es ein zu lösendes Problem, dann gibt es Analysephasen/Bestandsaufnahmen, eine Soll- bzw. Zielbeschreibung und eine Planung wie man von A nach B kommt. Zu guter Letzt, die Umsetzung und Evaluation. Dabei hat jede dieser Etappen ihre Hürden, die ich für Sie beleuchten werde:

1. Problemstellung

Ist Ihnen bewusst, welches „Problem“ Sie mit BGM in Ihrem Unternehmen lösen möchten? In Frage kämen z.B. krankheitsbedingte Fehlzeiten, Fluktuation, Fachkräftemangel und einiges mehr. In vielen Unternehmen hört man die Aussage, dass Ihnen BGM nichts gebracht hat. In den meisten Fällen stelle dann fest, dass im Vorfeld überhaupt nicht klar definiert war, was es überhaupt hätte bringen sollen. Sich hierüber im Vorfeld klar zu werden, ist daher essentiell. Es kann natürlich sein, dass Sie sich ganz bewusst für BGM entscheiden, weil Sie das gerne möchten, es zeitgemäß ist oder ähnliches. Aber auch hier sollte die dahinterliegende Absicht klar formuliert sein.

2. Analyse/Bestandsaufnahme

In einer ordentlichen Analyse wird

so einiges angeschaut. Da kommen Ihre Personaltools und Prozesse ebenso auf den Prüfstand, wie Ihre Arbeitssicherheit (HSE), Unternehmenssteuerung, Personalentwicklung, Gremienarbeit, bisherige Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) und weitere Bereiche. All diese Bereiche nehmen Einfluss auf Ihre Unternehmensgesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Belegschaft. Daher wäre es fast schon „sträflich“ nicht alle Einflussfaktoren anzusehen. Es hat sich als Vorteil herausgestellt, alle Personen mit den oben genannten Funktionen in die Analyse mit einzubeziehen. So holen Sie alle von Anfang an mit ins Boot.

3. Soll-/Zielbeschreibung

Dieser Punkt ist besonders wichtig. Wenn Sie definiert haben, welches Problem Sie mit einem BGM lösen möchten, sollten Sie auch eine möglichst exakte Zielbeschreibung formulieren. Nehmen wir das Beispiel Fluktuation. Sie möchten die Fluktuation senken und Ihre Mitarbeiter enger an das Unternehmen binden. Im ersten und vielleicht auch im zweiten Jahr der Einführung ist ein solcher Effekt noch nicht zu erwarten. Was aber ist Ihre Zielgröße im dritten, im vierten Jahr usw.? Was ist Ihr kurz-, mittel- und langfristiges Ziel? BGM bindet Ressourcen und muss sich letztlich auch irgendwie rechnen. Wenn Sie keine Soll-/Zielbeschreibung vornehmen, können Sie Ihre Erfolge nicht messen und damit schwerer vor Ihrer Geschäftsführung rechtfertigen.

4. Planung/Meilensteine

Nichts frustriert alle Beteiligten so sehr, wie die Tatsache keinen Fortschritt oder den Weg, den man schon gegangen ist zu sehen. Immer noch sehe ich große Projekte ohne Projektplan. Dabei

spreche ich nicht zwangsläufig von taggenauen Dokumentationen in komplizierten Projektmanagementtools. Ich spreche von einfachen Excel Sheets mit der Festlegung von Meilensteinen, ungefähren Zeitangaben und klaren Zuweisungen von Verantwortlichkeiten. Also mehr ein WER, WAS bis WANN! Das ist hilfreich in der Praxis und besonders an Tagen, an denen man meint, vor lauter Wald die Bäume nicht zu sehen. Und wer kennt diese Tage nicht?!

5. Umsetzung

Viele denken, dass die Umsetzung der einfachste Teil des BGM Projekts ist. In der Regel ist das Gegenteil der Fall. In dieser Phase zeigt sich, wie sehr das Thema in der Organisation wirklich gewollt ist. Wenn es darum geht Aufgaben anzupassen, Rollen zu erweitern und Zuständigkeiten zu verändern, verlieren viele BGM Projekte oft an Fahrt. Oftmals wird klar, dass die Umsetzung des Konzepts echte Veränderung mit sich bringt. Viele Organisationen hatten sich so tiefgreifende strukturelle und organisationsentwicklungstechnische Veränderungen nicht vorgestellt und sind auch nicht bereit, diese wirklich anzugehen. BGM einzuführen wird schnell verworfen und lediglich BGF gesundheitsförderliche Maßnahmen werden eingeführt. Haben Sie den Vorstand oder die Geschäftsführung nicht zu 100% hinter sich, werden Sie an dieser Stelle scheitern, wenn es darum geht, durchzugreifen, Ansagen zu machen und den Plan konsequent umzusetzen.

6. Evaluation

Nach erfolgreicher 5. Phase geht es an die Evaluation. Man hinterfragt kritisch, ob das gesetzte Ziel erreicht wurde und ob man noch auf dem richtigen Weg ist. In der Regel werden nur leichte Anpassungen in der Konzeption und Planung vorgenommen und jährlich wieder geprüft. In dieser Phase ist in vielen Unternehmen schon die Luft raus. Nach 6 Monaten wurde noch keine Verbesserung festgestellt und beschließt, wir stampfen das Thema wieder ein. BGM ist kein Sprint, sondern ein Marathon und es ist auch keine Einzel- sondern eine Teamleistung. Es gibt sicher noch zahlreiche weitere Fehler, die man in einem machen kann. Diese 6 empfinde ich jedoch als die größten und häufigsten. Daher habe ich mich entschieden, diese mit Ihnen zu teilen.

Autoreninfo:

Angélique Thranberend ist Diplom Wirtschaftsjuristin mit 15-jähriger Erfahrung als Personalexpertin in der freien Wirtschaft. Sie setzt sich mit voller Kraft für mehr MENSCHLICHKEIT in der Arbeitswelt ein. Dazu arbeitet sie mit Unternehmen an der Schaffung von gesunden Rahmenbedingungen, die zum Erhalt der Leistungsfähigkeit und Motivation von Mitarbeitenden beitragen. UND sie zeigt Menschen im 1:1 Coaching, wie sie engagiert arbeiten können, ohne sich „kaputt“ zu machen.

Mehr unter: www.gesundheitundkarriere.com



B2Run DAK Gesundheit HAMBURG GEMEINSAM. AKTIV

Jetzt Anmelden!

11.05.17

Deutsche Firmenlaufmeisterschaft ab 19.00 Uhr / ca. 6 km

www.b2run.de/hamburg



BSV Fitnesswochenende im Strandhotel Travemünde

BGM] Ein Wochenende voller Spaß, Sport am Strand und Erholung vom 16.06. bis 18.06.2017. Walking, Jogging oder Cardiofit für Ihre Ausdauer, ein knackiges Body Workout sowie ein Rücken-Fitness-Kurs zum Straffen Ihrer Muskeln. Stretching am Ostseestrand und Entspannungskurse runden das Programm ab. Atmen Sie mal wieder tief durch und genießen die Natur. Schwimmen oder

Saunieren ergänzen das Fitnessangebot, zusätzlich lassen sich Massage- oder Kosmetik- und Therapieanwendungen buchen.

Das komplette BSV Fitnesswochenende (inkl. Übernachtung & Halbpension) ist für 284,- € p.P. (Die Hamburger Ersatzkassen haben das Programm anerkannt und bezuschussen es mit ca. 70,- €. Das Programm ist vom VTF zusammengestellt und

erarbeitet worden und wird von einem qualifizierten VTF Trainer begleitet.) im Doppelzimmer und 334,- € im Einzelzimmer buchbar.

Anmeldungen und weitere Informationen erhalten Sie bei Nicola Scheffler unter Telefon: 040 – 23 85 79 62 oder nicola.scheffler@bsv-hamburg.de

Auszug eines Tagesablaufs:

08.00 Uhr Energievoll in den Tag mit Stretching am Strand
08.45 Uhr Frühstück
10.30 Uhr Walking: Die Natur erleben – den Körper spüren
13.00 Uhr Mittagspause
16.30 Uhr Die Mitte stärken Workout mit Rückenpower und BBP
19.00 Uhr Abendessen
20.30 Uhr Entspannung



Pochiertes Rinderfilet auf Gemüsenudeln

REZEPT] Eine Möhre und Zwiebel schälen, Sellerie putzen und alles fein würfeln. Kräuter waschen und trocknen. Pfefferkörner mit dem Gemüse und Kräutern in eine Schüssel geben.

Rotwein zugießen. Fleisch mit Küchengarn in Form binden und so in den Rotweinsud legen, dass es vollständig bedeckt ist. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

800 ml Brühe aufkochen. Fleisch aus der Marinade nehmen und in die Brühe legen. Tipp: Fleisch mit Küchengarn an einem Kochlöffel festbinden und den Löffel quer über den Topf legen. Bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten garen (Brühe darf nicht kochen).

Den Sud vom Rotwein-Gemüse mit 200 ml Brühe aufkochen und ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Währenddessen die Nudeln kochen, zwei Möhren schälen, die Zucchini waschen und putzen. Zucchini und Möhre mit einem Julienne-Schneider in feine Streifen schneiden.

Rotwein-Fond durch ein Sieb gießen. 1 EL Butter im Topf schmelzen, Mehl darin kurz anschwitzen und mit dem Fond zu einer Sauce rühren. Bei schwacher Hitze köcheln lassen. Nudeln abgießen. 1 EL Butter im Nudeltopf schmelzen, Gemüsestreifen darin kurz dünsten.

Nudeln zugeben und mit Salz und Muskat abschmecken. Fleisch aus der Brühe heben, Küchen-

garn entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Gemüse- und Nudeln sowie der Sauce servieren.

(Nicola Scheffler)

Zutaten für vier Personen Zubereitungszeit 50 Minuten:

3 Möhren	1 grüne und 1 gelbe Zucchini
1 Zwiebel	200 g Spaghetti Nudeln
100 g Staudensellerie	Salz
2 Stiel(e) Thymian	2 EL + 1 TL Butter
2 Zweige Rosmarin	1 EL Mehl
1 TL schwarze Pfefferkörner	geriebene Muskatnuss
400 ml trockener Rotwein	1 EL Öl
600 g Rinderfilet	Pfeffer aus der Mühle
1 l Rinderbrühe	Küchengarn



Übungen für den Arbeitsalltag auf dem Stuhl

Wiederholen Sie jede Übung drei Mal.

1 DEHNUNG DES OBERKÖRPERS



Setzen Sie sich auf die Vorderkante Ihres Stuhls. Beugen Sie sich nun langsam nach vorne, bis Ihr Oberkörper auf Ihren Oberschenkeln liegt. Der Rücken wird dabei rund und es sollte keine Anstrengung entstehen. Sollten Sie Ihren Oberkörper also nicht ganz auf den Oberschenkeln ablegen können, ist das kein Fehler. Ihr Kopf hängt dabei locker nach unten (Kinn zeigt richtung Brust).

Für eine verstärkte Dehnung greifen Sie mit den Händen an Ihre Fußknöchel und üben einen leichten Zug aus. Halten Sie diese Position etwa 20 Sekunden und lösen diese Position langsam auf. Der Oberkörper wird hierbei Wirbel für Wirbel aufgerollt.

2 DEHNUNG DER ARMMUSKULATUR



Setzen Sie sich auf die Vorderkante Ihres Stuhls. Der Oberkörper ist aufrecht und die Schultern sind tief.

Strecken Sie nun den linken Arm mit der Handfläche nach oben aus. Im nächsten Schritt kippen Sie ihre Fingerspitzen Richtung Boden.

Für eine verstärkte Dehnung mit der rechten Hand einen leichten Druck auf die Fingerspitzen geben. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden und wechseln anschließend die Seite.

3 DEHNUNG DES NACKENS



Setzen Sie sich mit aufrechtem Körper und tiefgezogenen Schultern auf die Vorderkante Ihres Stuhls.

Die Arme hängen locker neben dem Körper. Neigen Sie nun Ihren Kopf zur linken Schulter rüber und üben leichten Druck mit der rechten Hand Richtung Boden aus.

Diese Position wird für 10 Sekunden gehalten und anschließend zur anderen Seite ausgeführt.

Externe betriebliche Gesundheitsvorsorge mit dem **GesundheitsTicket**

Das **GesundheitsTicket** ist das innovative Instrument für die externe Betriebliche Gesundheitsvorsorge in Unternehmen aller Größen und Branchen, egal ob die Mitarbeiter im Büro, der Fertigung, im Außendienst, auf Montage oder in der stationären Pflege im Schichtdienst beschäftigt sind.

Als Netzwerk-Profis organisieren, steuern und fakturieren wir alle betrieblichen Gesundheitsmaßnahmen und bieten unseren Kunden ein bundesweites Netzwerk mit über **6.000** zertifizierten Gesundheitspartnern im Lebensumfeld der Mitarbeiter.

Jeder Mitarbeiter kann selbst seine Vorsorge wählen und bezahlt mit seinem GesundheitsTicket – außerhalb des Unternehmens und in seiner Freizeit.

Werden Sie **Partner** unseres WIN-WIN-Netzwerkes!

Gerne beraten wir Sie!

0335 23 38 61 98
für Unternehmen

030 47 377 43 10
für Gesundheitspartner

GesundheitsTicket GmbH
Deutsches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsvorsorge
Kollwitzstraße 77 • 10435 Berlin

030 - 47 377 43 10
info@gesundheitsticket.de
www.gesundheitsticket.de



Lernen Sie uns kennen!

13. Gesundheitstag der Hamburger Wirtschaft
Betriebliches Gesundheitsmanagement von A bis Z
29. März 2017, Hamburg - Handelskammer Hamburg

Die Kombination von Mini-Job und Steuerfreibetrag Oder: Die richtige Berücksichtigung der steuerfreien Zahlungen ist entscheidend!

RECHT Viele Übungsleiter, Ausbilder, Erzieher, Betreuer, künstlerisch oder in der Pflege alter, kranker oder behinderter Menschen Tätige, erhalten dafür eine Vergütung. Nach § Nr. 26 Einkommenssteuergesetz (EStG) ist diese Vergütung bis zu einem Betrag von 2.400,00 € im Jahr steuerfrei, wenn die Tätigkeit nebenberuflich ausgeübt wird und zwar im Dienst oder im Auftrag einer unter § 5 Abs. 1 Nr. 9 Körperschaftsteuergesetz (KStG) fallenden Einrichtung zur Förderung gemeinnütziger, mildtätiger und kirchlicher Zwecke (§§ 52 bis 54 Abgabenordnung - AO).

Nunmehr hatte das Landessozialgericht Nordrhein-Westfalen (LSG) zu entscheiden, wie dieser Steuerfreibetrag sozialversicherungsrechtlich zu berücksichtigen ist, wenn die gezahlte Vergütung 2.400,00 € im Jahr übersteigt. Ausgangspunkt der Streitigkeit war, dass ein Lehrer für seine Tätigkeit eine Vergütung erhielt, die durchschnittlich monatlich 200,00 € überstieg, der übersteigende durchschnittliche Betrag aber unter 450,00 € blieb. Übersteigt die Vergütung regelmäßig im Monat 450,00 € nicht, liegt eine geringfügige Beschäftigung vor (§ 8 Sozialgesetzbuch 4 - SGB IV), bei der vom Arbeitgeber Pauschalabgaben und vom Arbeitnehmer lediglich ein Beitrag zur Rentenversicherung zu erbringen ist.

2.400,00 € der Vergütung gelten kraft gesetzlicher Fiktion in der Sozialversicherung nicht als Arbeitsentgelt, wenn sie nach § 3 Nr. 26 EStG steuerbefreit sind. Das folgt aus § 1 Abs. 1 Satz 1 Nr. 16 Sozialversicherungsentgeltverordnung - SvEV).

Im Streitfall berücksichtigte der Sozialversicherungsträger die 2.400,00 € in den ersten Monaten des Jahres, indem er jeweils die volle Vergütung steuerfrei behandelte, bis die 2.400,00 € aufgebraucht waren. In den restlichen Monaten des Jahres überstieg dann die Vergütung jeweils den Betrag von 450,00 € monatlich. Die Einkünfte in diesen Monaten unterfielen damit der Beitragspflicht in der Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung gemäß §§ 5 Abs. 1 Nr. 1 SGB V, 1 Abs. 2 Satz 1 SGB XI, 1 Abs. 1 Nr. 1 SGB VI, § 25 Abs. 1 SGB III. Der Lehrer musste auch die Arbeitnehmeranteile zur Sozialversicherung erbringen.

Der Lehrer war der Meinung, dass der Steuerfreibetrag von 2.400,00 € gleichmäßig auf alle Monate des Jahres umzulegen sei. Das hätte bei ihm zur Folge gehabt, dass er im ganzen Jahr keine Einkünfte gehabt hätte, die den Betrag von 450,00 € im Monat überstiegen hätten. In diesem Fall hätte er nur den Arbeitnehmeranteil zur Rentenversicherung tragen müssen und die sonstigen -außerdem deutlich geringen pauschalen- Abgaben wären vom Arbeitgeber zu tragen.

Das LSG Nordrhein-Westfalen entschied im Sinne des Lehrers (Urt. v. 28.06.2016, Az. L 18 KN 95/15). Die Vorgaben des § 8 Abs. 1 Nr. 1 SGB IV „regelmäßig im Monat“ erforderten zwingend, dass der Begriff „bezogenes Arbeitsentgelt“ im gleichen Sinn auszulegen sei, also eine monatliche Betrachtung zu erfolgen habe. Das bedeute, dass der Jahresfreibetrag des § 3 Nr. 26 EStG für die Frage der Versicherungsfreiheit ebenfalls in die monatliche Betrachtung einzufließen habe mit der alleinigen Folge, dass „regelmäßig im Monat“ 200,00 € nicht als Arbeitsentgelt gelten.

Abschließend bezweifelt das LSG Nordrhein-Westfalen, ob es daneben arbeitsrechtlich zulässig ein einseitiges Bestimmungsrecht des Arbeitgebers gibt, bei der Umsetzung des § 3 Nr. 26 EStG zwischen der pro rata- und der en bloc-Variante zu wählen.

Fazit:
Ein Steuerfreibetrag nach § 3 Nr. 26 EStG ist bei einer regelmäßigen Beschäftigung grundsätzlich monatlich anteilig zu berücksichtigen. Verbleibt dann ein Teil der Vergütung, ist deren Höhe darauf zu prüfen, ob eine geringfügige Beschäftigung gegeben ist oder nicht (mehr) und dann entsprechend zu verfahren. Sofern dies von den Vertragsparteien anders gehandhabt werden soll, muss dies ausdrücklich vertraglich vereinbart werden.

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



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

*) Rechtsanwalt Patrick R. Nessler ist bereits seit 2004 Generalsekretär des Deutschen Betriebssportverbandes e. V. und seit 2015 auch Justiziar des Landessportverbandes für das Saarland sowie Mitglied des Ausschusses für Rechts- und Satzungsfragen des Landessportbundes Berlin e.V.. Seit März 2016 ist er Dozent für Sport- und Vereinsrecht an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement.



Veranstungskalender des Betriebssportverbandes Hamburg e.V. März.- Juni. 2017

Allgemein	10. – 14.05.2017	Hamburgiade	Hamburg, u.a. City Nord
	03.05.2017	BSV Chorkonzert	Hamburg, Laeiszhalle
Bowling	09. – 12.03.2017	11. Dt. Betriebssportmeisterschaft DOPPEL/MIXED	Berlin
Fussball	27.03.2017	Saisonbeginn	Gesundheit
	23.03 – 06.04.2017	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (3 Termine)	Hamburg
Handball	19.03.2017	Tag des Handballs	Hamburg, BarclayCard Arena
Kegeln	11.06.2017	Matjes-Turnier	Glückstadt
Leichtathletik	05.03.2017	Hallensportfest	Hamburg, Alsterdorf
	26.03.2017	BSV-Halbmarathon	Hamburg, Flughafen
	02.04.2017	Philips-Waldlauf	Hamburg, Niendorfer Gehege
Schwimmen	26.03.2017	Hamburger Meisterschaften	Hamburg, Bäderland Elbgaustraße
Segeln	29.04.2017	BSV-Segelregatta	Hamburg, Außenalster
Gesundheit	23.03 – 06.04.2017	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (3 Termine)	Hamburg
	03. – 06.04.2017	Woche des Fechtsports	Hamburg

Kontakte auf einen Blick:

PRÄSIDIUM

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

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

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

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

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

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

Krastev, Ulli (Sportreferent)
ukrastev@bacardi.com

Luers, Dr. Rudolf (Referent für Gesundheit)
Tel. 0174 - 960 99 79
Roonstr. 16, 23566 Lüneburg
dr.luers@drl-consult.de

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

BSV-GESCHÄFTSFÜHRER

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

EHRENRAT

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

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

BERUFUNGS-AUSSCHUSS

Moos, Ansgar (Vorsitzender)
Tel. 040 - 721 43 37
Moorkeimweg 10, 21029 Hamburg
ansgar.moos@gmx.de

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

Breuer, Dieter
Hagendorf, Sieglinde
Matthiessen, Uwe

BETRIEBSSPORT-CASINO

Marsch, Karsten
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

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

Schalk, Sigrid (stv. Vorsitzender)
sigridschalk@alice-dsl.de

Drachenboot

N.N. (Vorsitzender)

N.N. (stv. Vorsitzender)

Faustball

Frohvirt, 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

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

Fußball

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

Klein, Thomas (stv. Vorsitzender)
BSG BWVL / HPA
fußball@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 Bargtheide

Kartsport

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

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

Kegeln

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

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

Leichtathletik

Orlowski, Bernd (Vorsitzender)
Tel. 040 - 89 59 44
Woyrschweg 37, 22761 Hamburg
orlowsbvh@t-online.de

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

Radsport

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

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

Rudern

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

Schach

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

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

Schwimmen

Piekuszewski, Jan (Vorsitzender)
Tel. 040 - 30 01-27 38
schwimmen@bsv-hamburg.de

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

Segeln

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

Roubal, Hans-Georg (stv. Vorsitzender)

Skat

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

N.N.
(stv. Vorsitzender)

Sportschießen

Rosenfelder, Helmut (Vorsitzender)
Tel. 040 - 64 73 819
Mob. 0160 - 585 94 33
Fax 03212 - 736 86 37
Grömter 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

Soitwedel, Torsten (Vorsitzender)
Mob. 0176 - 48 17 56 82
tsoltwedel@aol.com

Wagener, Ingo (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 535 95 224
ingo.wagener@norderstedt.de

SUP (Stand Up Paddling)

Tel. 040 - 28 51 99 96
Center-Phone: 01575 - 488 30 83
sup@elbgaenger.de

Tennis

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

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

Tischtennis

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

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

Triathlon

N.N. (Vorsitzender)

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

Volleyball

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

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



Ab sofort
alle aktuell
Termine auf
Facebook unter
Veranstaltungen!



*„Deutschlands größte regionale Wirtschaftsmesse
für Unternehmer, Geschäftsführer und Entscheider!“*

B2B NORD

27. April 2017

10 bis 17 Uhr

**MesseHalle
Hamburg-Schnelsen**

**Jetzt den QR-Code scannen
und die kostenlose Eintrittskarte downloaden!**

