

SPORT IM BETRIEB

2 | 2018

◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit



**HAMBURGIADE
2018
TERMINE
UND
ZEITEN**

AKTUELL:
VERBANDSTAG
DES BSV
HAMBURG 2018

SPORTLICH:
ZWEIMAL
300 PINS BEIM
BOWLING

GESUND:
AUSPOWERN
OHNE BLAUE
AUGEN

EINFACH MAL RAUS AUS DEM ALLTAG!



MB Marco Polo
85,- / Tag
300 km frei

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

Den neuen Marco Polo bei
STARCAR günstig mieten:
0180/55 44 555*
*0,14 €/Min. aus dem Festnetz; max.
0,42 €/Min. aus den Mobilfunknetzen

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
Zur Identifizierung nutzen Sie einfach die Parole „Betriebssportverband“ oder unsere Sonder-Kundennummer 1055556 und los geht's!



Seite 11



Seite 17



Seite 19



Titel

Pressetermin in der Nordwandhalle:
Bernd Meyer (BSV Hamburg),
Kay Uwe Arnecke (Deutsche Bahn),
Stefan Lorenz (Continental BKK) und
Christoph Holstein (Stadt Hamburg)
(v.l.n.r.)

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: **20. Juli 2018**
Änderungen behält sich die Redaktion vor.

FOTOS

In dieser Ausgabe wirkten u.a. mit:
Ingo Aurin (Titel, Seite 4,5,6)
Matthias Steiner (Seite 12)
Hartmut Sickert (Seite 18/19)
Ulli Krastev (Seite 18/19)
Birger Schröder (Seite 18/19)

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: 040-219 88 21-0
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: 040-21 98 821-0

Gestaltung:
Jana Backhaus
Kreisstraße 15, 22607 HH
mail@janabackhaus.de

Druck & Verarbeitung:
Simplify Medienproduktion GmbH
Spaldingstraße 188
20097 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

VORWORT	
Bernd Meyer	04
VERBANDSTAG	
Verbandstag 2018 zu Gast bei der ERGO Versicherung in der City Nord	04
VERABSCHIEDUNG	
Erwin Rixen	05
VERABSCHIEDUNG	
Helga Fülischer	05
STECKBRIEF	
Ralph Behrens	05
EHRUNGEN	
Ehrungen der Sportler und Mannschaften 2017	06
PARTNER	
Initiative Arbeit 50Plus	07
BUNDESVERDIENSTKREUZ	
Hohe Ehrung für Uwe Tronnier	07

SPORTLICH

CHOR	
We're going to sing in der Laeiszhalle	08
BEACHVOLLEYBALL	
Erfolgreich Pokal verteidigt	11
BOWLING	
12. DBM Bowling in Hamburg	11
CURLING	
Eiskalt zum Erfolg	12
HAMBURGIAD	
Termine und Zeiten	14/15
LEICHTATHLETIK	
Finale in Niendorf	16
LEICHTATHLETIK	
Abschluss der BSV Winterlaufserie bei tollem Wetter	17
SUB	
Der Sport der Könige – einfach machen!	19

GESUND

AUSTELLER	
Gesundheitstag in der Handelskammer Hamburg	21
TREND	
Fitness-Boxen als Betriebssport – Gesund auspowern, ohne blaue Augen	23
NEWS	
Zurück im Job und nun? Wie der Weg zurück nach Burnout & Co. gelingt!	24

INFORMATIV

KONTAKTE AUF EINEN BLICK	27
---------------------------------	----



Vorwort

INFO] Mit seinem Verbandstag am 10. April 2018 hat das Präsidium Rechenschaft über seine Arbeit in den vergangenen zwei Jahren abgelegt und für die bisherige Arbeit und die Planungen für die nächsten Jahre eine uneingeschränkte Zustimmung erhalten. Aus dem Präsidium wurden unsere Sportreferentin Helga Fülischer und unser Vizepräsident Erwin Rixen verabschiedet. Beide haben viele Jahre erfolgreich für den BSV Hamburg gearbeitet und bleiben uns weiterhin verbunden. Ich danke Beiden an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich für viele gemeinsame erfolgreiche Jahre und wünsche ihnen für die Zukunft alles Gute. Weitere Einzelheiten zum Verbandstag erhalten Sie in unserem Rückblick.

Mit der Eröffnung der Hamburgjade am 9. Juni im Inselepark in Wilhelmsburg haben diejenigen von Ihnen, die sich für eine oder mehrere Sportarten allein oder gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen angemeldet haben, die Möglichkeit, auch viele Sportarten auszuprobieren, die bevorzugt im Sommer geeignet sind. Wir werden diese Sportarten wie z.B. SUP, Rudern oder Beachvolleyball deshalb auch nach der Hamburgjade für Sie anbieten. Kommen Sie gerne auch vorbei und informieren Sie sich, wenn Sie diesmal noch nicht aktiv dabei sind. Allen Anderen, die sich angemeldet haben, wünsche ich eine erfolgreiche Teilnahme.

Mit betriebssportlichen Grüßen.

Bernd Meyer
(Präsident)



Verbandstag 2018 zu Gast bei der ERGO Versicherung in der City Nord



VERBANDSTAG] Erneut durfte der BSV mit seinem Verbandstag bei der ERGO Versicherung in der City Nord zu Gast sein. Am 10.04.2018 ging es um Themen wie Beitragserhöhung, Satzungsänderungen, Anträge, Wahlen ins Präsidium und um den Haushalt 2018 und 2019.

Über die Beitragserhöhung ab 01.07.2018 wurde positiv abgestimmt, und zwar wird zukünftig der Grundbeitrag für jede BSG und Monat von 12,00 Euro auf 15,00 Euro sowie der Mitgliedsbeitrag für jedes Mitglied und Monat von 0,05 Euro auf 0,12 Euro angehoben. Diese Beitragserhöhung wurde u.a. aufgrund der Minder-einnahmen aus der HDI Versicherung notwendig.

Weiterhin ging es in einem Antrag der BSG Energie SV Hamburg um die Änderung der Spielordnung für Gast-/Doppelspieler. Die Altersbeschränkung von mindestens 35 Jahren erlischt sofort. Mit dieser Änderung der Spielordnung soll den BSGen die Möglichkeit gegeben werden, der negativen Entwicklung ihrer Mitgliederzahlen entgegenzuwirken.

Die Satzung wird unter § 14 Abs. 1 um die Ziffer j) „Referent für Sonderaufgaben“ ergänzt. Ziel dieser Satzungsänderung ist es, die Nachfolgeregelung innerhalb des Präsidiums effektiver zu gestalten.

Aufgrund der aktuellen gesetzlichen Vorgaben zur EU-DS-GV wird die Satzung um einen neuen § 22 Datenschutz ergänzt.

Ebenso wird über den Verlauf der beiden Geschäftsjahre 2016 und 2017 berichtet. Die Haushaltsvoranschläge für die

Jahre 2018 und 2019 werden vorgestellt und verabschiedet.

Innerhalb des Präsidiums ist es zu folgenden Veränderungen aufgrund von Wieder- bzw. Neuwahlen gekommen: Gerhard Landmesser übernimmt nach dem Ausscheiden von Erwin Rixen das Amt des Vize-Präsidenten. Klaus Wabner, Ulli Krastev sowie der Ehrenrat werden erneut gewählt. Ralf Behrens stellt sich aufgrund des Ausscheidens von Helga Fülischer für den vakanten Posten des Sportreferenten zur Verfügung und wird gewählt. Innerhalb der Zusammensetzung der Kassensprüfer ergeben sich geringfügige Veränderungen, über die ebenfalls abgestimmt wurde.

(Liane Finnern)

Erwin Rixen verabschiedet sich aus dem BSV-Präsidium

VERABSCHIEDUNG] Nach nicht ganz so langer Amtszeit wie Helga Fülischer verabschiedet sich auch Erwin Rixen aus dem BSV-Präsidium. Erwin Rixen war von 2012 bis 2018 im Präsidium aktiv. Damit gehen



für ihn insgesamt mehr als 50 Jahre Ehrenamt in verschiedenen Sportvereinen und -Institutionen zu Ende, unter anderem als Präsident des Hamburger Leichtathletikverbandes.

(Redaktion)

Helga Fülischer verabschiedet sich aus dem BSV-Präsidium

VERABSCHIEDUNG] Nach zehn Jahren (2008 bis 2018) wird Helga Fülischer im Rahmen des Verbandstages aus dem BSV-Präsidium verabschiedet und erhält als Anerkennung für ihr Jahrzehnte langes Engagement die Goldene Ehrenurkunde des DBSV.

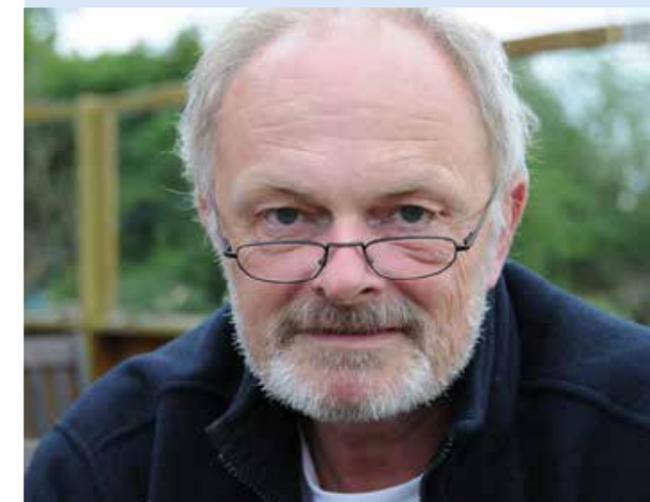
An wie vielen Spartenleiter-versammlung und Präsidiums-sitzungen mag sie wohl teilgenommen haben? Als Sportreferentin hat sich Helga Fülischer bei IHREN Sparten einen Namen gemacht. Bei vielen BSV-Leichtathleten ist sie jedoch schon viel länger bekannt. Bei der Winter- und Crosslaufserie, den Werfertagen und Hallensportfesten war Helga ebenso gern gesehen.



Ihre dazugewonnene Freizeit wird Helga jetzt noch mehr mit ihrem Mann Heiko genießen.

(Redaktion)

Steckbrief Ralph Behrens



Mein Name: Ralph Behrens

Mein Alter: 64 Jahre

Mein Wohnort: Schenefeld

Meine Augenfarbe: blaugrau

Position: Sportreferent

Mein Sternzeichen: Wassermann

Ich mag: Leichtathletik, parkrun, Reisen, Fotografieren, Dart

Essen: Seafood

Getränke: Kaffee, Bier, Wein

Fitnessstudio: Lufthansa SV Fitness Gym

Vor dem BSV: Eidelstedter SV, NTSV

Mail: ralph.behrens@la-lsv.de

Ehrungen der Sportler und Mannschaften 2017



GOLF] Die Damen und Herren der Golfmannschaft der Signal Iduna wurde zur Mixed-Mannschaft des Jahres 2017 gewählt. Bereits seit 2004 wird der Hamburger Mannschaftsmeister unter den Betriebssportlern im Golf aus-

getragen. Die stetig anwachsende Zahl der gemeldeten Mannschaften ließ den Erfolgsdruck steigen. Zu den Gründungsmannschaften der Hamburger Mannschaftsmeister gehören auch die Golfer der Signal Iduna.

Seit 2004 konnten sich die Damen und Herren sieben Mal unter den besten zehn platzieren, drei Mal belegten sie den dritten Platz, zweimal verließen sie den Golfplatz als Vizemeister und ebenfalls zweimal konn-

ten sie den Titel des Hamburger Betriebssportmeisters in Empfang nehmen.

(Stephan Lapp)



LEICHTATHLETIK] Die BSG Airbus freut sich mit ihrem Leichtathleten Wolfgang Schalkowski über die Ehrung zum Sportler des Jahres 2017. Diese Ehrung wurde ihm zuteil aufgrund seiner seit vielen Jahren erfolgreichen Starts bei den BSV-Leichtathletik-Veranstaltungen. Hierzu gehören nicht nur die Starts über die Sprintdistanz, sondern auch die Disziplinen Hoch- und Weitsprung sowie Kugelstoßen, Diskus- und Speerwurf. Ein besonderer Erfolg war für ihn die Goldmedaille bei den 1. Betriebssport-Weltspielen auf Mallorca im Hochsprung und Kugelstoßen. Der Pokal wurde ihm am 4. März 2018 beim LA-Hallensportfest überreicht.

(Redaktion)



TISCHTENNIS] War das jetzt Zufall, dass der Verbandstag des BSV Hamburg bei ERGO Hamburg stattfinden durfte? Wo doch zwei „Sportler des Jahres“-Ehrungen für 2017 an ERGO gingen? Ja, das war Zufall, denn die Wahl zugunsten der Tischtennis-Sportlerin und der Tischtennis-Mannschaft des Jahres 2017 wurde bereits im Oktober vergangenen Jahres einstimmig entschieden.

den Einzeltitel in der höchsten Spielklasse. Auch in den Doppel- und Mixed-Konkurrenzen war sie Gewinnerin. Die sympathische Sportlerin kann damit als Vorbild gelten und für hoffentlich noch viele Damen Ansporn sein, es doch auch einmal mit Tischtennis zu versuchen.

Wir finden, Tischtennis ist gerade für die Ladies sehr gut geeignet, denn es zählt nicht die Kraft. Eher Geschicklichkeit und auch ein Wenig Durchsetzungswillen. Es ist ein gewaltfreier, kontaktloser Sport, der allen Aktiven teils bis ins hohe Alter viel Spaß bereitet und fit hält. Fällt einem TT-Spieler beim Jubeln bei der Siegerehrung der Pokaldeckel herunter,

fängt er ihn meist noch kurz über dem Boden wieder auf ... Die Herren-Mannschaft des Jahres 2017 ist die zweite Tischtennis-Pokalmannschaft von ERGO sports Hamburg. Das Team setzt sich nur aus Spielern der Klassen C und E zusammen und konnte unter der Führung von Norbert Sildatke zum vierten Mal in Folge das Pokalfinale Nicht-Vereinspieler erreichen und zum dritten Mal den Sieg für sich entscheiden.

Dieses Team fällt auf, denn die stets gut gelaunten und unermüdlichen Herren dieser Mannschaft demonstrieren deutlich, dass auch ohne die Mitgliedschaft in einem Tischtennisverein außerordentliche Leistungen mög-

lich sind und auch die Freude am gemeinschaftlichen Erleben nicht zu kurz kommt. A propos Freude am Sport: am 16. Juni 2018 findet wieder unser Tischtennisturnier im Rahmen der HAMBURGI-ADE statt. Wir spielen in der schönen Sporthalle Barakiel in Alsterdorf und es sei erwähnt, dass es ein offenes Turnier ist. D.h. es gibt auch eine reine Hobbyspielerklasse und Du musst kein „Profi“ sein.

Eingangs haben wir erwähnt, dass Tischtennis eine Sportart ist, die bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Bis wie hoch, verraten wir Euch in der nächsten Ausgabe von Sport im Betrieb.

(Ronald Geduhn)



Initiative Arbeit 50Plus

PARTNER] Unternehmen und die Verwaltung im Öffentlichen Dienst beklagen in zunehmendem Maß einen Fachkräfte- und Arbeitskräfte-Mangel. Der Bewerber-Markt der offiziellen Statistik der Agentur für Arbeit ist leergefegt. Unternehmen müssen daher schleunigst umdenken und nicht nur um Kunden, sondern auch um Mitarbeiter werben. Dieses Employer Branding erfordert viel Fantasie. So reicht es sicher nicht, nur etwas mehr Lohn als ein konkurrierender Arbeitgeber anzubieten. Wichtiger sind die sogenannten Soft-Skills eines Betriebes und da gehört die Work-Life-Balance dazu. Das Angebot, etwas für sich, für

seinen Körper zu tun, nehmen immer mehr Arbeitnehmer freudig an. Daher sollten die Unternehmen, die das bislang noch nicht getan haben, sich mehr einfallen lassen, als Fitness-Studio-Gutscheine an ihre Mitarbeiter zu verteilen. Die Gründung und Unterstützung einer Betriebssport-Gemeinschaft fördert viel stärker das Gemeinschafts-Gefühl und ist daher noch ein ganzes Stück attraktiver. Der Bundesverband Initiative 50Plus sieht daher für die von ihm gegründete „Initiative Arbeit 50Plus“ in der Zusammenarbeit mit dem Betriebssport-Verband gute Chancen, mehr für die Arbeitnehmer – auch die Arbeitnehmer 50Plus – zu tun



Uwe-Matthias Müller

und diese nachhaltig zu fördern. Gerade ältere Mitarbeiter, die gut ausgebildet, berufserfahren und motiviert sind, engagieren sich gern ehrenamtlich und können daher das Rückgrat einer funktionierenden Betriebssport-Gemeinschaft bilden.



Hohe Ehrung für Uwe Tronnier

BUNDESVERDIENSTKREUZ] Ich bedanke mich für die vielen Glückwünsche aus Nah und Fern, die ich auf verschiedenen Wegen nach der Verleihung und Aushändigung des Bundesverdienstkreuzes in Berlin durch Herrn Staatssekretär Christian Gaebler (Senatsverwaltung für Inneres und Sport) erhalten habe. In dieser hohen Ehrung sehe ich nicht nur eine Wertschätzung meiner vielfältigen persönlichen Tätigkeit im nationalen und internationalen Sport, sondern auch eine besondere Würdigung der umfangreichen Aktivitäten von uns allen im Betriebssport.

(Uwe Tronnier)



Uwe Tronnier (r.) und Staatssekretär Christian Gaebler (Senatsverwaltung für Inneres und Sport) nach der Verleihung

We're going to sing in der Laeiszhalle

CHOR] Um 18.00 Uhr wurde vom Geschäftsführer des BSV HH, Herrn Ulrich Lengwenaat-Hahnemann, das Chorkonzert eröffnet. Nach der Vorstellung der Ehrengäste, die mit entsprechendem Applaus versehen wurden, übernahm Peter Otto die Moderation und führte – neben seinem eigenen Auftritt im Hochbahn Chor - durch den Abend.

TKantate

Der Chor der Techniker Krankenkasse „TKantate“ unter der Leitung von Catrin Jacobsen eröffnete den Konzertabend mit dem Titel „Ein Löffelchen voll Zucker“ aus dem Musical Mary Poppins. Es folgten „Red, Red Rose“, ein traditionelles Lied aus dem Jahr 1794 sowie das bekannte Stück „Memory“ aus dem Musical Cats, welches beim Auditorium (so wurde es dem Autor zugetragen) die eine oder andere Träne hervorzauberte. Mit dem Titel „Wie wird man seinen Schatten los“ aus dem Musical Mozart beendete der Chor „TKantate“ den Auftritt und wurde unter Applaus verabschiedet.

Chor des Lufthansa SV

Der Chor des Lufthansa SV begann unter seinem neuen Chorleiter Kazuo Kanemaki mit dem auf Deutsch gesungenen Trinklied „Tourdion“. Das zweite Stück „Only You“ unterlegte Kazuo Kanemaki mit einem Percussion-Instrument in der Unternehmensfarbe blau (auch bekannt als Oskar-Tonne). Der Chor variierte gekonnt in Ton und Tempi, was sich auch in den folgenden Stücken „Erlaube mir, feins Mädchen“ und „Lascia ch'io pianga“ zeigte. Chorleiter und Ensemble harmonierten sehr gut miteinander. Es war nicht zu bemerken, dass die Zusammenarbeit erst zu Jahresbeginn begann. Wir dürfen gespannt sein, ob auch in Zukunft die blaue „Bong“ wieder zum Einsatz kommt.

Frauenchor musica mundi e.V.

Der Frauenchor Musica Mundi unter der Leitung von Patrick Scharnewski eröffnete seinen Auftritt mit „Morning has broken“ (Morgenlicht leuchtet). Das Lied wurde durch Cat Stevens weltberühmt und der Chor hat hiermit gleich sein musikalisches Können bewiesen. Danach erfreute er die Zuhörer mit „Jada“, einem bekannten Titel aus dem Jazz. Mit der Sommerhymne „Sommarpsalm“, dem populären Musikstück von Waldemar Ahlén, entführten die Sängerinnen das Publikum nach Schweden. Das Lied wurde übrigens auch schon im königlichen Traugottesdienst in Schweden gesungen. Mindestens ebenso feierlich und königlich erfreute es die Zuhörer.

Der Frauenchor verwandelte sich mit dem letzten Lied „Barbar' Ann“ von den Beach Boys in einen gemischten Chor. Patrick Scharnewski wurde vorübergehend das neue Chormitglied und sang gemeinsam inmitten der Damenrunde diesen schwungvollen Ohrwurm. Das Publikum summt fröhlich mit und verabschiedete anschließend den Chor unter lautem Beifall.

Gemischter Chor der Hamburger Hochbahn

Die 29 Akteure des „Gemischten Chor der Hochbahn“ unter der Leitung von Patrick Scharnewski brachten Ihr Programm gut artikuliert dar. Mit einer interessanten und abwechslungsreichen Liedauswahl wurden unter anderem „Geh aus mein Herz und suche Freud“ als klassisches Frühlingslied, aber auch „Capriccio“ vorgetragen. Abgerundet wurde der Auftritt der Hochbahner durch das aus den Kindezimmern bekannte Lied „Der Abend deckt sein blaues Tuch“.

ERGO cantamus

Auch der Chor „Ergo cantamus“ nahm wieder am diesjährigen BSV-Konzert teil. Mit deutschem und auch traditionellem Liedgut stimmten Sie das Publikum fröhlich auf den Frühling ein. Unter der Leitung von Thekla Jonathal trugen sie neben „Und wieder blühet die Linde“ auch Mendelssohn-Bartholdys „Mit der Freude zieht der Schmerz“ sowie „Ein kleines Lied“ (Text Marie von Ebner-Eschenbach) und Malaika (auch von Harry Belafonte performed) weitere Schätze ihres Repertoires vor. Immer stimmicher, ob nun klassisch oder traditionell, begeisterten sie die Anwesenden. Zum Abschluss gab es noch den musikalischen

klugen Rat: „Mensch ärgere Dich nicht!“

BankNoten

(Chor der HypoVereinsbank)

Die Stimmen des Chores der HypoVereinsbank „Die Banknoten“ bisher immer ein Garant für Stimmicherheit und Ohrenschaus. Mit dem musikalischen Leiter Olaf Generotzky hat der Chor auch in diesem Jahr seine Qualität mit Liedern von Johannes Brahms unter Beweis gestellt. Ein Lob geht an den Chorleiter und den Chor: Die Bitte, zwischen den Liedern nicht zu klatschen, wurde vom Publikum teilweise ignoriert. Der Chor hielt die Konzentration dennoch aufrecht und lieferte „sein kleines

Brahms-Konzert“ in gewohnter Qualität ab. Liebe BankNoten: Das war schlicht ein Kompliment an das musikalische Können!

Haspa Chor „Haspa la musica“

Zum ersten Mal beim BSV-Chorkonzert vertreten war der Haspa Chor „Haspa la musica“. Zehn Sängerinnen und drei Sänger erfreuten die Zuhörer in der Laeiszhalle unter der Leitung von Martin G. Schoenfeldt mit einer vielfältigen Liederauswahl. Nach einem entspannten Auftakt mit dem Lied „Abend wird es wieder“, brachte der Soulsong „Sunny“ die Sonne in die Herzen der Zuhörer und lud zum Mitwippen ein. Es folgte eine Hommage an das Singen mit dem klas-

sischen Stück „Wer will mir wehren (zu singen)“. Zum krönenden Abschluss des gelungenen Debüts füllten brasilianische Klänge den Kleinen Saal der Laeiszhalle. Das Lied „Aqua de beber“ bedeutet übersetzt so viel wie Trinkwasser, wurde auch bereits von Al Jarreau performed und war ein schwungvoller und fröhlicher Abschluss, an den sich ein langer Applaus des Publikums anschloss. Ein gelungenes Debut.

Chor am deutschen Elektronen-Synchrotron Hamburg

Der Chor am Deutschen Elektronen-Synchrotron unter der Leitung von Axel Schaffran kann nicht nur Elementarteilchen zum Schwingen bringen, sondern auch

das Publikum der Laeiszhalle. Mit dem „Frühlingslob“ (Mendelssohn) und der „Capricciata“ (Tommaso „Adriano“ Banchieri) sorgten die Hamburger (Stadt-)Musikanten mit Hund, Katze, Kuckuck und Kauz für tierisch gute Stimmung. Ruhigere Töne wurden mit „Mad World“ angeschlagen, während die musikalische Reise mit „Nun ruhen alle Wälder“ (Text von Paul Gerhardt) einen hoffnungsvollen Ausklang fand.

Ottoneans

(Chor der Otto Group Hamburg) Otto(neans)...find ich gut! Bunt, fröhlich und laut tritt der junge Chor der Otto-Group Hamburg, die „Ottoneans“, als größter Chor

des Abends auf die Bühne. Am Flügel im Zentrum sitzt Chorleiter Michael Zlanabitz, der mit imposantem Tastenanschlag den Rhythmus vorgibt für den poppigen und textsicher vorgetragenen Gesang. Die Zuhörer aus Chorkollegen und Gästen lassen sich noch einmal so richtig mitreißen von „You're the One that I want“, „Be still my heart“ (Silje Nergaard) oder „Goodbye Sailor“ (Udo Lindenberg), bevor der kleine Saal der Laeiszhalle – noch mit den Ottoneans auf der Bühne – zum Abschied gemeinsam Heidi Kabels Hamburg-Hymne anstimmt: „In Hamburg sagt man Tschüss.“

(Ingo Scholz)



TKantate



Chor von DESY



ERGO cantamus



BankNoten (Chor der HypoVereinsbank)



Haspa Chor „Haspa la musica“



Gemischter Chor der Hamburger Hochbahn



Chor des Lufthansa SV



Frauenchor musica mundi e.V.



Ottoneans (Chor der Otto Group Hamburg)

Wassertreten? Wir können das ab.



Wittenseer
Aus Liebe zum Norden.

Erfolgreich Pokal verteidigt

BEACHVOLLEYBALL] Sie ist schon eine eindrucksvolle Spielerin der Techniker Krankenkasse. Seit 2012 führt Nastasia Scharping, geb. Schmiedel, die Damen-Rangliste im Beachvolleyball des BSV-Hamburg an und hat auch im Jahr 2017 den Pokal verteidigt. Auch wir Männer spielen nicht gerne gegen Sie, weil insbesondere die Aufschläge unberechenbar sind und sie vermag den Gegner gut zu „lesen“.

Auch Tanja Fuhrmann, bisher Bacardi, verteidigt seit 2013 den Seniorinnen-Pokal als Ranglisten-erste und wiederholt ihre Vorjahresplatzierung in 2017. Schön, das wir sie haben.

Bei den Männern unter 40 setzte sich Marco Jäckel (DAK) zum 3. Mal als Ranglisten-erste durch. Es waren diesmal ausschließlich bekannte Gesichter aus Vorjahren als Ranglisten-erste. Marco verfügt über



Heiko Hadler, Nastasia Scharping, Tanja Fuhrmann und Marco Jäckel (v.l.n.r.)

eine sehr gute Technik und – alle geben es ungerne zu – er ist am schnellsten. Es ist davon auszugehen, dass er es den anderen Spielern noch viele Jahre schwer machen wird, diesen Pokal zu erlangen.

Und auch bei den Senioren erlangte ein bekanntes Gesicht den Pokal des Ranglisten-ersten 2017. Heiko Hadler (Feuerwehr Hamburg) hat es nach 2015 wieder geschafft, sich an die Spitze zu setzen.

Herzlichen Glückwunsch, auch an die jeweils Zweit- und Drittplatzierten.

(Lars Junghänel)



Zweimal 300 Pins als Höhepunkte der 12. DBM Bowling in Hamburg

BOWLING] Wie immer wurde bei der DBM Bowling in jeweils sieben Leistungs- bzw. Altersgruppen im Mixed, Damen- und Herrendoppel gespielt. 238 Mixedpaare, 197 Herrendoppel und 99 Damendoppel mit 1.068 Spielerinnen und Spielern stellten eine neue Rekordteilnahme an einer DBM Bowling dar. Vielen Dank an alle für das außerordentlich große Interesse. Erfreulich, dass fast alle Landesbetriebs-sportverbände vertreten waren.

Hessische SpielerInnen konnten diesmal keine Medaille gewinnen. BowlerInnen aus Rheinland-Pfalz und dem Saarland nahmen leider nicht teil. Geteilte Medaillen (0,5) erklären sich durch TeilnehmerInnen aus unterschiedlichen Verbänden (z.B. Bremen/Berlin). Sehr gefreut haben wir uns über den Besuch des Sportreferenten des BSV Hamburg, Detlev Smarsly, der gemeinsam mit Maren Endreß und Sigrid Schmooch vom Organisationsteam die von Uwe Tronnier moderierte Siegerehrung vornahm. Alle geehrten Bowlerinnen und Bowler wurden dabei mit riesigem Beifall bedacht.

Die Goldmedaillen in den schnittstärksten Leistungsgruppen gingen an:

Herren-Doppel Gruppe A: Alexander Groth / Norbert Schulze BWVL/Signal Iduna Hamburg

Damen-Doppel Gruppe A: Jenny Schulze / Karina Detje Signal Iduna/Telekom Hamburg

Mixed Gruppe A: Manuela Öing / Frank Öing Spielstuben Wiesmoor

Wie immer standen die Ergebnisse schon wenige Minuten nach Finalende auf der bekannten Turnierseite www.bsv-hamburg-bowling.de – vielen Dank an unser Auswertungsteam Maren und Oliver Endreß. Sie haben während der gesamten Veranstaltung für den wie immer schnellen und umfangreichen Ergebnisservice gesorgt. Die Ergebnisse, die auch auf der DBSV-Homepage veröffentlicht sind, wurden ergänzt durch eine umfangreiche Bildersammlung, die unter www.facebook.com/DBMBowling zu finden ist.

Wir bedanken uns bei den Verantwortlichen sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den drei Bowlingcentern Gilde 44 Othmarschen, Gilde Bowling Wandsbek und U.S. FUN Bowling Wagnerstraße sowie dem stets präsenten Organisationskomitee. Es hat über die vier Tage hinweg



Christian Bliesner erzielt 300 Pins



Eindruck von der Mixed Siegerehrung

alles bestens geklappt und trotz aller Anstrengungen auch wieder viel Spaß gemacht. Ein besonderer Dank geht an den Vorsitzenden der Sparte Bowling im BSV Hamburg Wolfgang Großmann der fast ein Jahr lang nahezu täglich – neben seinen umfangreichen sonstigen ehrenamtlichen Tätigkeiten – die vielen An-, Ab- und Ummeldungen zeitnah bearbeitet hat und dabei für alle Wünsche stets ein offenes Ohr und eine passende Lösung parat hatte.

Mit dem Abspielen und Mitsingen der Nationalhymne endete eine stimmungsvolle DBM in Hamburg. Besten Dank auch für die vielen positiven Rückmeldungen, die uns zwischenzeitlich erreicht haben. Die 13. DBM Bowling im Doppel/Mixed wird vom 7. – 10. März 2019 in Ludwigshafen (Felix-Bowling) und Mannheim (Bowlingworld) stattfinden.

(Uwe Tronnier)





Eiskalt zum Erfolg

CURLING Ein Mittwoch Abend in der Halle des Curling Club Hamburg. Taktische Anweisungen schallen über das Eis, Anfeuerungsschreie für die Wischerinnen und Wischer (die mit ihrem Beseneinsatz die Gleitstrecke der schweren Granitsteine verlängern) erzeugen ein akustisches Spektakel. Wie selbstverständlich bewegen sich 24 Betriebssportlerinnen und Betriebssportler auf dem spiegelglatten Untergrund. Sechs Teams sind am Start, darunter die „Plattdütschen“, die „Steindrücker“ oder „Schrupp di wupp“. Bei vielen der Aktiven sieht die Steinabgabe fast professionell aus – und das schon nach der ersten Curling-Saison. Heute geht's um alles. Der fünfte Spieltag der Hamburger Curling Betriebssport Liga muss die

Entscheidung bringen, wer die Jahreswertung gewinnt und sich damit erster Disziplin-Sieger der Hamburgiade 2018 nennen darf. Verbissen wird um jeden Stein auf der rund 40 Meter langen Reise Richtung „house“ gekämpft. Es geht darum, möglichst viele der 20 Kilo-Schwergewichte in die konzentrischen Zielkreise zu spielen, oder Steine des Gegners aus den farblich markierten Kreisen heraus zu kicken („takeout“ nennen das die Curler). Trotz des sportlichen Wettkampfs kommt der Spaß nicht zu kurz, gelacht wird viel. Man kennt sich. Nach drei Durchgängen („ends“) gibt es eine Pause, und dann sitzen alle fröhlich zusammen.

Was in der Saison 2016/2017 als verrückte Idee begann, das hat sich im zweiten Winter

schon zu einer richtigen Punktspielrunde gemauert. Die Hamburger Curling Betriebssport Liga wächst. In der nächsten Spielzeit werden schon acht Teams auf dem Eis erwartet.

Zurück zum Geschehen beim Curling Club Hamburg: Nach sechs „ends“ sind die Entscheidungen gefallen. Nach einem Sieg über die HHLA sichern sich die „Plattdütschen“ (eines der Teams von Eurogate) die Jahreswertung vor Eurogate 1. Auf Rang drei schafft es „Schrupp di wupp“ (eines der Teams vom NDR), die sich gegen die ERGO Versicherung durchsetzen konnten und damit die „Steindrücker“ (auch vom NDR) denkbar knapp auf den 4. Platz verdrängen.

Hamburgiade Wertung Curling:

- 1. Platz** Eurogate 2 (die Plattdütschen)
- 2. Platz** Eurogate 1
- 3. Platz** NDR 1 (Schrupp di wupp)

Nach der Sommerpause ist für den 6. Oktober 2018 wieder ein kostenloses Schnuppertraining beim Curling Club Hamburg geplant (11.00 – 13.00 Uhr).

Anmeldung bis 28.09.2018 an: info@curlingclub.hamburg

Wer ein Team für die kommende Saison melden möchte – herzlich gern! Meldungen bitte an: m.steiner@ndr.de

(Matthias Steiner)



Nach der Siegerehrung 2017/1018

Jetzt auf zu Ihrer Nr. 1

Die ganze Welt der Polstermöbel



Enie van de Meikloof
"Die Hofnarrin"



EXKLUSIV FÜR BSV-MITGLIEDER

30%* auf fast alle Polstermöbel

Nur bis zum 31.08.18

* Gültig beim Neukauf von Polstermöbeln bis zum 31.08.2018. Ausgenommen sind die im Möbelhaus als bereits reduziert gekennzeichnete Polstermöbel, Ausstellungsstücke, Toppreis-Artikel sowie Möbel der Marken Bretz, Epo, Gallery M, Interliving, Joop!, Musterring, Schöner Wohnen, Stresslay, Teesport, W. Schilling Black Label und Möbel der trend-Abteilung. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Alles Abholpreise.

Möbel Schulenburg GmbH & Co. KG
Wohnmeile Hamburg-Haistenbek
Gärtnerstraße 133-137
25469 Haistenbek
Tel.: 04 101 / 499 - 0
www.moebel-schulenburg.de
Mo.-Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10 - 20 Uhr

Möbel Schulenburg Vertriebs GmbH
Direkt an der B207
Immenberg 1
21465 Wertorf 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!



FAUSTBALL
8. Juni
17.00 bis 22:00 Uhr



BEACHVOLLEYBALL
9 Juni
10.00 bis 17:00 Uhr



SUP
9 Juni
14.00 bis 17:00 Uhr



WIKINGERSCHACH
9 Juni
10.00 bis 17:00 Uhr



BEACHHANDBALL
10. Juni
10.00 bis 17:00 Uhr



RADRENNEN
8. Juni
16.00 bis 21:00 Uhr



GOLF
9. Juni
10.00 bis 17:00 Uhr



KEGELN
9. Juni
10.00 bis 17:00 Uhr



RADRENNEN
9. Juni
8.00 bis 17:00 Uhr



TRIATHLON
10. Juni
8.00 bis 17:00 Uhr



BEACHSOCCER
10. Juni
10.00 bis 17:00 Uhr



9 LOCH GOLF
12. Juni
15.00 bis 18:30 Uhr



STRASSENLAUF
13. Juni
17.00 bis 21:00 Uhr



APNOETAUCHEN
9. Juni
9.00 bis 17:00 Uhr



RUDERN
9. Juni
10.00 bis 17:00 Uhr



SCHWIMMEN
9. Juni
9.00 bis 17:00 Uhr



BASKETBALL
9. Juni
9.00 bis 18:00 Uhr



SPORTABZEICHEN
15. Juni
16.00 bis 22:00 Uhr



BOULE
13. Juni
17.00 bis 22:00 Uhr



BAHNSPORTFEST
15. Juni
16.00 bis 22:00 Uhr



TISCHTENNIS
16. Juni
9.30 bis 17:00 Uhr



5 KAMPF
9. Juni
9.00 bis 18:00 Uhr



BOULDERN
9. Juni
11.00 bis 18:00 Uhr



DISC GOLF
9. Juni
10.00 bis 15:00 Uhr



BEACHTENNIS
9. Juni
10.00 bis 17:00 Uhr



SQUASH
16. Juni
9.00 bis 17:00 Uhr



TENNIS
16. Juni
10.00 bis 18:00 Uhr



SPORTSCHIESSEN
16. Juni
10.00 bis 17:00 Uhr



BOWLING
16. Juni
11.00 bis 14:00 Uhr

Finale in Niendorf

LEICHTATHLETIK Tolles Wetter, gelöste Stimmung, beste Orga – die Wald- und Crosslaufserie 2017/2018 endete am 7. April mit dem Philips-Waldlauf im Niendorfer Gehege bei frühlingshaften Bedingungen. Neben den Platzierungen bei diesem Lauf ging es natürlich auch noch um die Wertungen der ganzen Serie und den Bacardi-Cup. Dementsprechend wurde auch noch einmal ordentlich um jede Sekunde und jeden Platz gekämpft. 100 % in dieser so abwechslungsreichen Saison (gerade das Wetter) erreichte, wer am Ende 159,79 km aufsummierte. Sechs Damen und 17 Herren schafften am Ende tatsächlich die 100 %.

Nach 2014, damals noch für AK Altona, sichert sich Lotta Schlickewei (Laufladen) die Trophäe. Auf den Plätzen Katrin Henke (Athletico Bacardi), Diana Grosa (Justiz HH), Ines Kersten und Katrin Engelmann (beide Laufwerk), dazwischen noch Frauke Kamlage (Signal Iduna) auf Platz

5. Bei den Herren war es selten so spannend, aber am Ende langten Thorsten Kiehl (Airbus) knappe 2 Minuten vor Luca Sie Too (Siemens). Titelverteidiger Dirk Bietke (TÜV Nord) wurde 3. Ebenfalls 100 %ig: Rüdiger Spijker und Norbert Kozieras (beide ERGOsports), Michael Eybächer und Wolfgang Grandt (beide ELBESport), Peter Henke und Ulli Krastev

(Athletico Bacardi), Michael Trümper (Airbus), Friedhelm Gehle (Bezirksamt Eimsbüttel), Peter Tilch (HPA), Ralph Schubert (Hapag Lloyd), Stefan Wald (NDR), Wolfgang Petsch (Signal Iduna), Holger Kittler (SG Stern) sowie Gerd Stadter (Laufwerk).

Allerdings zeigte sich auch beim Finale der Winterserie, dass die Teilnehmerzahlen gegen-

über den Vorjahren leicht sinken. Neben den Veränderungen in der Gesellschaft spielt dabei sicherlich auch deutlich gewachsene Konkurrenz von kommerziellen Laufveranstaltungen eine Rolle. Trotzdem blieb die Serie mit insgesamt 5.047 Finishern die erfolgreichste Winterlaufserie Hamburgs. Ein Selbstgänger ist dies allerdings nicht mehr!

(Birger Schröder und Ulli Krastev)



Abschluss der BSV Winterlaufserie bei tollem Wetter

LEICHTATHLETIK Bei der 53sten Auflage des Philips Crosslaufes im Niendorfer Gehege lief der Wettergott die Sonne nur so strahlen. Wieder gab es zwei Kinderläufe vorweg. Eine Dudelsackspielerin sorgte für schottischen Flair. Gestartet wurde mit der Mittelstrecke, Jack Gaebert übermittelte kurz vor den Start Grüße von Bernd Orłowski, der nach einer schweren Herzoperation immer noch im Krankenhaus liegt und diesen Lauf zum ersten Mal nach so vielen Jahren leider nicht persönlich bewohnen konnte. Die Langstrecke wurde von Jean-Pierre de Lannoy (Siemens) und Lotta Schlickewei (Laufladen) gewonnen.



Die Zeitnehmer Michael Lumpf und Hartmut Sickart staunten bei dieser Strecke nicht schlecht, als der Erste schon nach 37



Minuten, die 11.810 Meter lange Strecke scheinbar mühelos bewältigte und ins Ziel einlief. Diesen Läufer kannten wir bisher

nicht als Siegläufer in der Serie und ein Kenianer war es auch nicht. Die Zeit konnte also nicht stimmen. Philips Spartenleiter und Organisator Reiner Niemann fragte ihn dann sofort im Ziel, ob er tatsächlich neben den zwei kleinen, auch drei große Runden gelaufen wäre. „Nein sagte er, ich bin nur zwei große Runde gelaufen. Können wir da noch was drehen?“

Nein, natürlich nicht, Du musst die letzte große Runde also noch laufen und dann nochmal einlaufen, wurde ihm gesagt. Das machte er dann auch. Gut so ...

(Hartmut Sickart)



Impressionen zur Bahneröffnung auf der Jahnkampfbahn am 18. April 2018



BETRIEBE MACHEN DAS SPORTABZEICHEN



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN



„Kollegial fit“ im Betriebssport Verband Hamburg

Sie wollen wissen, wie fit Sie sind? Sie wollen neben Ihrem Beruf Leistung zeigen, Ihre Leistungsfähigkeit halten oder sie sogar steigern?
Erwerben Sie im Zuge der betrieblichen Gesundheitsförderung das Deutsche Sportabzeichen – Sie können nur gewinnen!!!

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.bsv-hamburg.de oder sprechen Sie uns an. Gerne helfen wir Ihnen auch persönlich.

Sprechen Sie uns an!
BSV Geschäftsstelle Telefon 040/ 219 88 21 0 oder info@bsv-hamburg.de

Die richtige BKK für Sportler und Betriebe



Philips Gesundheitsuhr
im Start-Bonus

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


Continental
Betriebskrankenkasse

Der Sport der Könige – einfach machen!



SUB 1 In der Entstehungsgeschichte dieser Sportart durfte nur der König aus Hawaii und seine Auserwählten im Stehen paddeln, heutzutage ist diese Trendsportart für Jedermann leicht zu erlernen und erfreut sich großer Beliebtheit.

Einfach machen heißt unsere Devise. Seit nunmehr drei Jahren bieten die Elbgänger das Stand up Paddling, kurz SUP, allen Begeisterten und Interessierten direkt beim Betriebs-sportverband in der City Süd an.

SUP ist nicht anstrengender als entspanntes Fahrradfahren, trainiert dafür aber den ganzen Körper und ist für alle Altersgruppen geeignet. SUP verbindet Fitness, Spaß, Erholung und Entspannung in atemberaubender Atmosphäre.

Erleben Sie Hamburg aus einer anderen Perspektive und den urbanen Stadtteil im Umbruch vom Wasser aus. Paddeln Sie am Viktoriakaiufer mit den modernen Hausbooten über den Mittelkanal zur Bille und machen

Sie einen Abstecher zur Billhuder Insel mit den vielen Kleingärten. Trainieren sie ganz nebenbei ihr Gleichgewicht, die Körperspannung und kräftigen Sie ihre Rückenmuskulatur.

Die SUP-Station an der Wendenstraße ist ein toller Ausgangspunkt für Paddelrunden in den Kanälen, ob für Neueinsteiger oder SUP-Profis.

„Paddling“ kennen. Belohnen Sie sich nach einer ausgiebigen Paddeltour mit einem Erfrischungsgetränk im Betriebs-sport-Casino.

(Elbgänger)

Der Sommer naht, kommen Sie aufs Wasser und lernen Sie die Trendsportart „Stand up

ELBGÄNGERSUP

NR.	VOR- UND NACHNAME
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

MAIL MIT TERMIN AN: SUP@ELBGAENGER.DE
MOBIL: 0157 548 830 83

BerufsSeminare in der Metropolregion Hamburg



24. Mai

Ralf China

Warum Erfolg nicht mit Patentrezepten sondern nur individuell machbar ist.

Möchten auch Sie ein erfolgreiches und glückliches Leben führen? Tun Sie schon einiges dafür? Und haben Sie trotzdem manchmal das Gefühl, da geht noch was, das kann doch nicht alles gewesen sein? Dann können wir nur sagen: willkommen im Club! Schließlich ist Erfolg das Mantra unserer Zeit und unser Leben, ob beruflich oder privat, scheint durch ein „höher, schneller, weiter“ angetrieben zu sein. Nur das Ergebnis zählt! Das Problem dabei: Es funktioniert nicht.



Information & Buchung

Die Behauptung, dass wir alles erreichen können, wenn wir nur das richtige Patentrezept oder die einzig richtige Erfolgsmethode kennen und hart genug an der Umsetzung arbeiten, ist einfach falsch! Statt wachsendem Erfolg und Wohlstand für alle, nehmen seit langer Zeit die Fallzahlen im Bereich Burn-out/psychische Erkrankungen auf breiter Front zu. In diesem Vortrag geht es darum, wie Sie sich aus diesem Hamsterrad befreien können.

Sei du selbst, sonst geht's dir dreckig!



Holger Kracke

6. Juni

Erfolgreich und leistungsfähig in einer wahnwitzigen Welt

Die Welt verändert sich in einem rasanten Tempo und die Möglichkeiten der digitalen Welt scheinen unendlich. Die Frage für jeden Einzelnen lautet: „Schaffe ich es, mit den Veränderungen Schritt zu halten und was kann ich tun, damit mich die anderen nicht abhängen?“ Die Digitalisierung hat Auswirkung auf nahezu alle Lebensbereiche.

Auch im Bereich der eigenen Potentialausschöpfung sind die Entwicklungen und Möglichkeiten enorm. Holger Kracke zeigt neue, effiziente und individuelle Erfolgsstrategien. Und das ganz ohne Tsakka. Unterhaltsam und leicht verständlich präsentiert er Psychedoping auf einem neuen Niveau und demonstriert, wie Potentiale optimal genutzt werden können.



Information & Buchung

Mit Vollgas durch die Digitalaxis

www.BerufsSeminare.de

Gesundheitstag in der Handelskammer Hamburg

AUSTELLER | Am 11. April fand der 14. Gesundheitstag der Hamburger Wirtschaft in der Handelskammer Hamburg statt. Unternehmen konnten sich an diesem Tag mit Experten und Gesundheitsdienstleistern zum Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement von A bis Z“ austauschen.

treten. Passend zur anstehenden Hamburgiade haben wir unseren Stand in diesem Jahr etwas bunter gestaltet.

Eine auffallende Beachflag und ein passendes Roll-up mit den schönen Motiven der Hamburgiade zogen viele Blicke auf sich.

Zusätzlich lockte eine Discgolf Station, ein Stand-up-Board und anderes Equipment Interessenten an unseren Stand. Insgesamt war der Tag sehr erfolgreich und wir konnten die Interessenten mit unserem Angebot überzeugen.

(Redaktion)



Eindrücke des Gesundheitstages in der Handelskammer Hamburg

PREMIUMPARTNER DES BSV HAMBURG

BGF Aktiv www.bgf-aktiv.de	Gesundheitsdock http://gesundheitskoenig.de	Reha Assist www.reha-assist.com
BIOBOB -BIO FÜRS BÜRO www.biobob.com	Heike Niemeier www.heikeniemeier.de	Reha Centrum Hamburg www.rehahamburg.de
Eyemobility www.eyemobility.de	Mei:do www.mei-do.de	Stolle www.vitalwelten-stolle.de
Firmenfitness Franke www.firmenfitness-franke.de	Institut für Sport und Bewegungsmedizin www.sportmedizin-hamburg.com	Thranberend Gesundheit & Karriere www.gesundheitundkarriere.com
Fitness First www.fitnessfirst.de	Psyche und Arbeit www.psyche-und-arbeit.de	YourVita www.yourvita-bgf.de
G&S - Gesundheit & Sicherheit für Betriebe GmbH www.gs-team.de		



Gesundheit im Betrieb selbst gestalten und erfolgreich umsetzen

Bauen Sie durch die Qualifikation Ihrer Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen eigene Kompetenzen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement auf und sichern Sie so die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.

Ihre Qualifikationsmöglichkeiten

Entscheiden Sie selbst, welche Qualifikationen für Ihr Unternehmen am besten geeignet ist!

Weitere Informationen und persönliche Beratung unter: Tel. +49 681 6855 143 • www.dhfp.de/personal

Nebenberufliche BSA-Lehrgänge, z. B.

- Fachkraft BGM mit IHK-Zertifikat
- Betrieblicher Gesundheitsmanager
- Gesundheitsexperte für KMU

Duale Bachelor-/Master-Studiengänge, z. B.

- Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement
- Master of Arts Prävention und Gesundheitsmanagement

Fitness-Boxen als Betriebssport – gesund auspowern, ohne blaue Augen –

TREND] Wie wichtig Sport als Ausgleich zum stressigen Alltag ist, zeigt eine Studie des Gesundheitsmonitors der Bertelsmann Stiftung und BARMER GEK aus dem Jahr 2015.

Diese Studie kam zu dem Ergebnis,

- dass knapp ein Viertel der Vollzeit-Beschäftigten in Deutschland ein Tempo vorlebt, welches es langfristig selbst nicht durchzuhalten glaubt.
- 18 Prozent erreichen häufig die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit,
- auf Pausen verzichten 23 Prozent.
- und jeder achte Mitarbeiter schleppt sich krank ins Unternehmen.

Wenn man das Ergebnis der Studie überspitzt zusammenfasst, bedeutet das: Wer aufgrund von dauerhaftem beruflichen Stress keinen gesundheitlichen K.o. riskieren möchte, braucht unbedingt einen Ausgleich.

Und hierfür ist das Fitness-Boxen ideal! Sie bauen Stress ab, sorgen für eine bessere Durchblutung des Gehirns und beugen Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Übergewicht und Diabetes vor; und neben Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren Sie auch Ihre Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit.

Was ist Fitness-Boxen?

Fitness-Boxen ist ein klassisches Boxtraining ohne Vollkontakt. Das Motto lautet: Gesund auspowern – ohne blaue Augen. Sie genießen alle Vorteile eines Boxtrainings, die Risiken (Verletzungen, K.o.) aus einem Kampf mit echtem Gegner bleiben außen vor. Sie genießen jede Menge Spaß

und Abwechslung unter Gleichgesinnten in lockerer Atmosphäre. Apropos Spaß: Um beim Sport regelmäßig dranzubleiben und langfristig erfolgreich zu sein, ist Spaß ein ausschlaggebender Motivator.

Voraussetzungen für das Fitness-Boxen

Vielleicht haben Sie sich beim Lesen dieses Artikels bereits die Frage gestellt, ob Sie für das Fitness-Boxen überhaupt fit genug sind. Diese Bedenken werden mir gegenüber immer wieder geäußert. Doch ich kann Sie an dieser Stelle beruhigen: Ja, Sie sind fit genug, denn für den Einstieg ist Ihr aktuelles Fitnesslevel nicht entscheidend. Wichtig ist Ihre Sportgesundheit. Bei Zweifeln fragen Sie einfach Ihren Hausarzt. Informieren Sie ihn bitte darüber, dass Sie zum Fitness-Boxen gehen möchten, es dabei aber keine Schläge zum Kopf gibt. Wie stark Sie sich auspowern, haben Sie sprichwörtlich selbst in der Hand bzw. der Faust.

Die Übungen sind für alle gleich. An der Stellschraube der Intensität dreht jeder Teilnehmer selbst. Deshalb ist ein Training in der Gruppe immer möglich. Jemand, der schon länger und regelmäßig trainiert, kann sich ebenso auspowern wie jemand, der gerade erst mit dem Training begonnen hat.

Kein Teilnehmer wird sich dabei über- oder unterfordert fühlen. Insofern ist Fitness-Boxen auch als Maßnahme für das betriebliche Gesundheitsmanagement interessant.

Wie läuft das Training ab?

Das Training gestaltet sich sehr abwechslungsreich. Es handelt

sich um ein (intensives) Ganzkörpertraining. Es bringt jede Menge Abwechslung, weil alle Bereiche Ihres Körpers gefördert und gefordert werden.

Wie bei jedem anderen Training auch beginnen Sie mit dem Aufwärmen. Anfänger laufen sich warm, Fortgeschrittene nutzen das Springseil. Nach dem allgemeinen Aufwärmen folgt das boxspezifische Aufwärmen inkl. Reaktions-, Koordinations- und Konzentrationsübungen. Im Hauptteil einer Übungseinheit werden Sie mit einem Partner unterschiedliche Schläge, Techniken und Kombinationen trainieren. Einer trägt die sogenannten Pratzen, ein anderer die Boxhandschuhe. Begleitet wird das Training durch motivierende Hintergrundmusik. Die Lautstärke ist so eingestellt, dass sie motiviert und pusht, das Training jedoch nicht stört. Zum Ende der Trainingseinheit erfolgt das Abwärmen (Cool-down).

Neben zunehmend körperlicher Fitness profitieren Sie von einem weiteren positiven Nebeneffekt: Sie werden recht bald feststellen, dass Sie durch das Fitness-Boxen Ihre Persönlichkeit stärken. Sie werden mutiger, haben mehr Selbstvertrauen, zeigen mit der Zeit eine angemessene Schlagfertigkeit und ein verbessertes Durchsetzungsvermögen.

Einzigartiges Konzept:

Fitness-Boxen als Betriebssport Mein Team und ich haben das Konzept Fitness-Boxen als Betriebssport für die Unternehmen entwickelt. Einzigartig ist dieses Konzept durch qualifizierte Ausbildung, hochwertige Ausrüstung und Unterstützung bei der Einführung von Fitness-Boxen als Betriebssport.

Fazit:

Das Fitness-Boxen ist für alle Mitarbeiter, Männer und Frauen, jedes Alter und jedes Fitnesslevel gleichermaßen geeignet. Die Mitarbeiter können drinnen oder draußen und immer zusammen trainieren ohne dass sich einer über- oder unterfordert fühlt. Sie bauen Stress ab und finden einen Ausgleich zum Alltag. Das steigert die Motivation, die Leistungsfähigkeit und den Teamgeist.

Über den Autor

Dipl.-Ing.(FH), Keynote Speaker, Coach, Quizbox-Weltmeister und WBU Semipro Boxweltmeister. Mit dem Wissen über Persönlichkeitsbildung und den Erfahrungen im Boxen fördert er eine Kultur, die Menschen stark, sicher und gesund macht.

Die Philosophie ist "Bildung trifft Boxen": In der Zusammenarbeit geht es nicht nur um den Motivationsvortrag, das einmalige oder regelmäßige Boxtraining, sondern auch um die Persönlichkeitsbildung und die Vermittlung von Werten wie z.B. Respekt, Teamgeist und Wertschätzung. Einzigartig ist auch die Kombination aus Boxen und Beratung.

(www.christoph-teege.de)

CHRISTOPH TEEGE



Zurück im Job und nun? Wie der Weg zurück nach Burnout & Co. gelingt!

**Angélique
THRANBEREND**
...für eine bessere Arbeitswelt

NEWS] Immer mehr Arbeitnehmer werden durch Burnout, Tinnitus, Rückenschmerzen oder andere stressbedingte Erkrankungen außer Gefecht gesetzt. Der Wiedereinstieg in das BerufsLEBEN ist nicht immer leicht und birgt oft die Gefahr, in die alten Verhaltensmuster zurück zu fallen.

Viele Menschen erkranken während ihres Berufslebens am Burn-out-Syndrom oder anderen stressbedingten Erkrankungen. Dazu tragen viele verschiedene Faktoren bei, die nicht immer nur am Arbeitsplatz zu suchen sind. Ein hohes Perfektionsstreben und andere persönlichkeitsbedingte Aspekte begünstigen das Auftreten einer stressbedingten Erkrankung, wenn eine hohe Auslastung, Druck und viel Stress hinzukommen. Es kommt dann oftmals auch zu Schlafstörungen, Energielosigkeit und Leistungseinbußen und mündet nicht selten in einem Burnout.

Nach Expertenmeinung ist Burnout zwar keine offizielle Diagnose. Trotzdem braucht diese Art der Depression eigentlich eine Therapie, um wieder die volle Leistungsfähigkeit erreichen und lernen zu können, sich „ressourcenschonend“ zu verhalten. Ist die Therapie abgeschlossen, geht es für die meisten wieder zurück in den Job.

Nicht ganz ohne Herausforderungen auf Seiten der Betroffenen, denn in der Regel sind Chef und Kollegen nach dem Burnout dieselben wie vorher und auch, wenn viele Betroffene am Anfang der Therapie das Gefühl haben, sie müssen alles verändern, ist ein kompletter Neuanfang oft nicht

förderlich, weil er zu weiterer Verunsicherung beiträgt. Darum gehen schließlich viele Arbeitnehmer wieder in ihren alten Job und die alten sozialen Systeme zurück.

In diesen Fällen ist oft die sog. stufenweise Wiedereingliederung hilfreich. Diese sollte sorgfältig und frühzeitig geplant werden. Richtig eingesetzt, ermöglicht diese Art des Wiedereinstiegs die eigene Belastungsfähigkeit wieder einschätzen zu lernen, Selbstsicherheit zu erlangen und Ängste abzubauen, etwa vor einem Rückfall oder der Überforderung.

Eine Möglichkeit des Wiedereinstiegs ist das so genannte „Hamburger Modell“: Dabei arbeitet man zunächst wenige Stunden, während die Krankenschreibung noch gilt, und kann sich so langsam wieder in seinem Unternehmen oder der Abteilung einfinden.

Zudem raten die Experten, sich selbst gegenüber achtsam zu sein und für Ausgleich zu sorgen. Viel mehr als früher sollten die Betroffenen Wert auf Aktivitäten legen, die mit dem Job nichts zu tun haben und ihnen Energie geben und guttun.

Oft erlebe ich aber auch, dass Betroffene, trotz bester Vorsätze schnell wieder in ihre alten Verhaltensweisen zurückfallen und Gefahr laufen, erneut mit einer stressbedingten Erkrankung auszufallen.

In diesen Fällen ist größte Aufmerksamkeit auf beiden Seiten geboten! Auf Seiten des Betroffenen stellen sich nun zwingend Fragen zur weiteren Vorgehensweise.

Oberstes Ziel ist es, eine weitere stressbedingte Erkrankung zu vermeiden und sich zu überlegen, wie das berufliche Umfeld und die Arbeit künftig gestaltet werden muss, um Stabilität zu erlangen und um eine dauerhafte und nachhaltige Lösung für die Betroffenen zu erreichen.

In der Regel sind das auch die beiden obersten Prioritäten: Eine erneute Erkrankung vermeiden und sich ein stabiles berufliches Umfeld zu erschaffen, das wirklich zu den Betroffenen passt und die Verunsicherung darüber, wie es weitergehen soll, zu beenden. Ich habe hierzu ein wirksames Privat Mentoring Programm entwickelt, welches Sie Schritt für Schritt ans Ziel begleitet. Hier erfahren Sie mehr zu den Inhalten des Programms:

www.angelique-thranberend.com



Fotoquelle: istock.de

„Kurzfristige Sportversicherung für Tagesveranstaltung“ – 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: 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.

HDI

Vorsorge und Versicherungen

Wenn punktgenaue Sicherheit gefragt ist.

Mit unseren speziellen Versicherungs- und Vorsorgekonzepten bieten wir Tennisspielern und -clubs passende Sicherheit, die genau auf dem Punkt ist. Dabei stehen wir Ihnen nicht nur auf dem Court zur Seite, sondern geben Ihnen auch in allen anderen privaten Lebensbereichen den notwendigen Rückhalt.

HDI hilft.

HDI Generalvertretung
Klaus-Dieter Klimpel

Kampmoortwiete 14
22117 Hamburg
Telefon 040 71401014
Telefax 040 71401015
Mobil 0172 2402409
klaus-dieter.klimpel@hdi.de
www.hdi.de/klaus-dieter-klimpel

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



B2B NORD

23. Oktober 2018

10 bis 17 Uhr

MesseHalle
Hamburg-Schnelsen

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



Kontakte auf einen Blick:

PRÄSIDIUM

Meyer, Bernd (Präsident)
Tel. 04101 - 588 26 63
Königstieg 9, 25469 Halstenbek
willmeyer@t-online.de

Landmesser, Gerhard (Vizepräsident)
Tel. 040 - 32 32 83 15
Esplanade 40, 20354 Hamburg

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

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

Krastev, Ulli (Sportreferent)
ukrastev@t-online.de

Behrens, Ralph (Sportreferent)
Tel. 040 - 830 00 75
Hünenkamp 2c, 22869 Schenefeld
ralph.behrens@la-lsv.de

N.N. (Referent für Gesundheit)

N.N.
(Referent für Rechtsangelegenheiten)

BSV-GESCHÄFTSFÜHRER

Lengwenat-Hahnmann, Ulrich
(Geschäftsführer)
Tel. 040 - 21 98 821-0
Wendenstr. 120, 20537 Hamburg
ulrich.lengwenat-hahnmann@bsv-
hamburg.de

EHRENRAT

Aurin, Ingo (Sprecher)
Tel. 04103 - 38 06
Ingo.aurin@hamburg.de
Friedhofsweg 38 c
25488 Holm

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

BERUFUNGSAUSSCHUSS

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

Matthiessen, Uwe (stv. Vorsitzender)
Tel. 04103 - 13197
Am Lohhof 43b, 22880 Wedel
uwemattiessen@t-online.de

Hagendorf, Sieglinde

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

Schmooch, Sigrid (stv. Vorsitzende)
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

N.N. (stv. Vorsitzender)

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

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

Drachenboot

N.N. (Vorsitzender)

N.N. (stv. Vorsitzender)

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

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

Fitness und Gesundheit

Gutzeit, Melanie
Tel. 040 - 219 88 21 15
BSV Geschäftsstelle
melanie.gutzeit@bsv-hamburg.de

Fußball

Rohde, Roland (Vorsitzender)
Tel. 040 - 21 98 821-0
Energie SV Hamburg e.V.
fussball@bsv-hamburg.de

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

Fußball-Schiedsrichter

Meyermann, Manfred (Vorsitzender)
Tel. 040 - 21 98 821-0
Fussball-schiris@bsv-hamburg.de

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

Golf

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

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

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

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

Kartsport
Schemion, Holger (Vorsitzender)
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
orlobsvhh@t-online.de

Schröder, Birger (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 4156 63 70 (g)
b.schroeder@ndr.de

Radsport

Schwarz, Manfred (Vorsitzender)
Tel. 040 - 401 658 35
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

Marco Bunke (Vorsitzender)
Tel. 040 - 63 76 23 54
marco.bunke@web.de

Klaus Fandrich (stv. Vorsitzender)
k-fandrich@versanet.de

Sportschießen

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

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

Squash

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 59 96
Center-Phone: 01575 - 488 30 83
sup@elbgaenger.de

Tennis

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

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

Tischtennis

Westphalen, Peter (Vorsitzender)
Tel. 040 - 422 07 07
westphalen.bsvtt@gmx.de

Geduhn, Ronald (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 536 02 13
rg_tt@breedmusic.de

Triathlon

Hillebrecht, Frank (Vorsitzender)
Tel. 040 - 658 65 226
Frank.Hillebrecht@bsv-triathlon.de

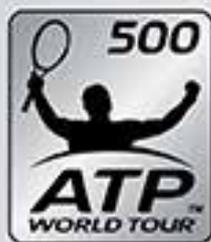
Hübert, Susann (stv. Vorsitzende)
Tel. 04103 - 88 99 3
susann.huebert@t-online.de

Volleyball

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

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

www.bsv-hamburg.de



GERMAN OPEN

GERMAN TENNIS CHAMPIONSHIPS 2018

presented by **KAMPMAN**
Genau mein Klima.



MONTAG-MITTWOCHE
**15%
RABATT**
FÜR BSV-MITGLIEDER!
BUCHEN SIE ÜBER DIE TICKETHOTLINE

DANKE FÜR 10 JAHRE
GANZ GROSSES TENNIS
ROTHENBAUM
21.-29. JULI
TICKETS: 040 - 23 880 4444

HSE



KAMPMAN



FedEx

RICOH
imagine. change.

bwin

GRAND HYPER
MARKET

