

BETRIEBSSPORT VERBAND HAMBURG

SPORT IM BETRIEB

4 | 2019

◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit



FROHE
WEIHNACHTEN
UND EINEN
GUTEN START
2020

AKTUELL:
MEHR SPORT
IM ARBEITS-
ALLTAG

SPORTLICH:
NACH DER
HAMBURGIADE
IST VOR DER ...

GESUND:
SPRECHSTUNDE
BEIM BETRIEBS-
PSYCHOLOGEN

COOLE
WEIHNACHTSMÄNNER
MIETEN IHREN SCHLITTEN
BEI UNS!

Weihnachtstarif
Winterfeste Reifen kostenlos!
PKW ab **25,-/Tag**
Bei Abnahme von 4 Tagen



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

Gültig vom 20.12.2019 bis 03.01.2020.

STARCAR
Autovermietung

Reservierung unter:
0180 / 55 44 555*
oder **www.starcar.de**

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

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 **105556** nennen. Gute Fahrt!

Jan Rickert ist Ihr Ansprechpartner bei STARCAR.
reichen Sie ihn: **040 / 65 44 11 13** oder eine E-Mail an **rickert@starcar.de**



Liebe Betriebssportlerinnen, Betriebssportler, Partner und Freunde des BSV Hamburg,

mit der Fertigstellung unseres Multicourts und der Golf-Indooranlage in diesem Frühjahr ist auf dem Gelände des BSV an der Wendenstraße ein Sportpark entstanden, der unseren Mitgliedsunternehmen mit ihren Betriebssportgemeinschaften eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten eröffnet, neben dem klassischen Wettkampfsport auch Angebote für Mitglieder zu machen, die nicht an den Wettkampfdisziplinen teilnehmen. Ich lade Sie alle herzlich ein, sich über die neuen Angebote im BSV-Sportpark zu informieren und diesen für sich und ihre Teams zu nutzen.

Der Betriebssportverband Hamburg steht vor der Herausforderung, für immer noch fast 20.000 BetriebssportlerInnen den aktiven Wettkampfsport zu organisieren und gleichzeitig seine Mitglieder und deren Betriebssportgemeinschaften mit nachhaltigen Angeboten zu unterstützen, was Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung, niedrigschwellige Bewegungsangebote und neue Trendsportarten angeht.

Dieser Herausforderung haben wir uns insbesondere mit den vielfältigen Angeboten im Rahmen der 4. Hamburgiade gestellt und dabei fast 8.000 TeilnehmerInnen erreicht. Jetzt gilt es, dieses erfolgreiche Konzept weiter auszubauen, in dem wir eine regelmäßige, ganzjährige Nachfrage unserer Hamburgiade-Angebote – und damit eine Nachhaltigkeit bei den teilnehmenden Unternehmen – erreichen. Helfen wird uns hierbei auch die erneute Durchführung der Hamburgiade im kommenden Jahr.

Zur betrieblichen Gesundheitsförderung haben wir mit unseren Kooperationspartnern DAK Gesundheit und dem Unternehmerverband AGA, unterstützt durch Referenten aus unserem Partnernetzwerk, Informationsveranstaltungen und insbesondere Beratungen in mittelständischen Unternehmen durchgeführt. Diese Aktivitäten werden wir im kommenden Jahr weiter intensivieren.

Mein Dank gilt an dieser Stelle den Ausschüssen und den vielen ehrenamtlichen Helfern bei unseren Sportveranstaltungen, durch die es dem Betriebssport überhaupt erst möglich ist, solche Events durchzuführen. Außerdem möchte ich mich herzlich bei allen Verantwortlichen in den Betrieben, dem Team aus der Geschäftsstelle des BSV, dem Geschäftsführer unser UG, Alexander Jamil, dem Berufungs-Ausschuss und dem Ehrenrat für ihren unermüdlichen Einsatz bedanken!

Ein großer Dank gilt natürlich auch unseren Partnern, den politischen Vertretern und dabei insbesondere den Mitgliedern des Sportausschusses der Bürgerschaft und den MitarbeiterInnen der sieben Bezirksämter, die dem Betriebssportverband bei seinen Aktivitäten zur Seite stehen. Abschließend bedanke ich mich bei allen Mitgliedern des Präsidiums für die vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Ihnen allen wünsche ich eine besinnliche Vorweihnachtszeit, ein frohes Fest sowie Gesundheit und Erfolg für 2020! Bleiben Sie uns gewogen und lassen Sie uns weiter gemeinsam an der Zukunft des Betriebssports, insbesondere der des BSV Hamburg, arbeiten.

Ihr

Bernd Meyer
(Präsident BSV Hamburg)



AKTUELL

EVENT	BSV Hamburg als „Team Active City“ in der Polizeishow 2019	04
FERIENCAMP	Ferienangebote 2020 für Kids von 6 bis 12 Jahren	04
SPARTEN IM BLICK	Billard, Schwimmen, Tischfußball und Curling	05
EHRUNG	Gratulation zum 85. Geburtstag	05
SPORTREPORT	80 % der Deutschen würden Sport gerne stärker in ihren Arbeitsalltag integrieren	06
NACHRUF	Erwin Rixen, Hans-Jürgen Didschun, Volker Kuntze-Braack	07

SPORTLICH

DARTS	Die DBM im Darts 2019 sind beendet	08
BLINDENTENNIS	Blindentennis-Workshop beim BSV Hamburg	08
FUSSBALL	Fußballmeister 2019	10
CURLING	Curling Camp 2019	11
KART	Auf Platz 1 im Team unsere Minions. Führt man mit einem Auge besser?	11
RAD	City Nord Radrenntage 2020 Einfach Cross und lecker	11 13
LEICHTATHLETIK	16. Wedeler Deichlauf lockt 150 Sportler an den Start 100. Goldmedaille für Jörn Esemann Finale der Bahnsaison 2019	14 14 14
	Deutsche Betriebssportmeisterschaften in der Speicherstadt	15
	Das Deutsche Zollmuseum	15
HAMBURGIAD	Nach der Hamburgiade ist vor der Hamburgiade ...	17

GESUND

AKTIONSTAGE	BVS auf Tour	20
PRAXISFORUM	Betriebliches Gesundheitsmanagement und Sport in kleinen und mittelständischen Unternehmen	20
NEWS	Sprechstunde beim Betriebspsychologen	22

INFORMATIV

KONTAKTE AUF EINEN BLICK	23
---------------------------------	----

BSV Hamburg als „Team Active City“ in der Polzeishow 2019

EVENT] Anke Harnak vom NDR hat sich gefreut, Herr Holm auch und wir sowieso.

Anlässlich der Jubiläumspolizeishow in der Sporthalle Hamburg wurde zur großen Begeisterung aller Beteiligten die Jürgen-Roland-Hindernisstafel wieder ins Programm integriert. Die Teams vom Gastgeber Polizei Hamburg, der freiwilligen Feuerwehr Alsterdorf, des aktuellen Hamburgiade Siegers der ERGO Versicherung und das Team Hamburg Active City – ausnahmslos Mitglieder des BSV Hamburg – wurden über drei Hindernisse geschickt und zum Abschluss auf ein Paar Skier gestellt.

In den insgesamt vier Shows konnte jedes Team einmal gewinnen, unter großen Applaus aller Zuschauer, gespickt mit einigen Granden aus Politik, Kultur und Wirtschaft. (Redaktion)



Die Teams freuen sich mit Herrn Holm



Ferienangebote 2020 für Kids von 6 bis 12 Jahren

FERIENCAMP] Ganz nach dem Motto „Meine Eltern müssen arbeiten, ich habe Ferien“ bieten wir Kindern und Jugendlichen ein Trendsport Camp an und erleichtern Ihnen somit die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Wann und Wo?
Sportpark Wendenstraße
Frühjahr 2020 | 02.03.-06.03.
+ 09.03.-13.03.2020
Anmeldeschluss bis 07.02.2020
Sommer 2020 | 29. Juni bis
17. Juli 2020
Anmeldeschluss 01.06.2020

Betreuungszeiten: Flexible Bring- und Abholzeiten
Tägliche Betreuung (Mo-Fr) ab 7.45 Uhr bis 17.30 Uhr in den Sommerferien bis 17.00 Uhr in den Frühjahrs- und Herbstferien

Das Programm: Auf dem Programm stehen Trendsportarten wie DiscGolf, Slackline oder auch CrossBoccia und Wikingerschach. Fuß-, Hand-, Basketball und die Beach Games, aber auch Kanuausflüge und Stand Up Paddling (ab 10 Jahre) sorgen für den Wasserspaß. Wir beginnen immer mit einem gemeinsamen Frühstück vor unserer ersten Warm-up Einheit am Morgen mit Team- und Kennenlernspielen. Bei unseren vielfältigen Angeboten wie z.B. Tennis, Golf, Ultimate, Flag Football, Streetball bis hin zu Longboard Ausflügen stehen der gemeinsame Spaß und das soziale Miteinander stets an erster Stelle.

Kosten: Kernzeit (10–16 Uhr)
Trendsportcamp: 185 € pro Kind/Woche. Frühbetreuung (8:00 – 10:00 Uhr) und Spätbetreuung (16:00 – 18:00 Uhr): 60 € pro Kind/Woche. Inkl. Mittagessen, Vollwert, Getränke & Obst, Nutzung sämtl. Sport- und Spielgeräte!



Anmeldung unter:
claudia.bergmann@bsv-hamburg.de



Sparten im Blick

BILLARD] Nach 20 Jahren Pause startet der BSV Hamburg wieder in Turnierformaten, zunächst im 9-Ball Pool, was an unterschiedlichen Orten in der Metropolregion angeboten wird.

Ansprechpartner:
Klaus Dittkrist
billard@bsv-hamburg.de
Facebook: BSV Hamburg Billard
Aktive BSGen: ca. 10



SCHWIMMEN] Meisterschaften, Hamburgiade, Herbstschwimmen, aber auch Freiwasserevents. Die Sparte wächst. In Kooperation mit Bäderland werden pro Woche mehr als 20 Trainingszeiten angeboten, die für Passinhaber kostenfrei, von Schwimmern, Triathleten und Tauchern genutzt werden.

Ansprechpartner:
Jan Piekuszewski
schwimmen@bsv-hamburg.de
Facebook, Instagram, Strava: BSV Hamburg Schwimmen
Aktive BSGen: 26

TISCHFUSSBALL] 2019 gab es die erste Meisterschaftsrunde im BSV. Dazu die Hamburgiade und viele Einladungsturniere von BSV Mitgliedsunternehmen.

Ansprechpartner:
Stephan Hanschmann,
Nicole Kapmeier, Hans Harald Müller-Dieckert
tischfussball@bsv-hamburg.de
Facebook: BSV Hamburg Tischfussball
Aktive BSGen: gemessen an sichtbaren Tischen? Hunderte.



CURLING] In der einzigen „Curling only“ Anlage in Norddeutschland beim Curling Club Hamburg, spielen beim Schach auf dem Eis 12 Teams um die Meisterschaft. 2019 haben im Frühjahr gleich 4 Teams Hamburg bei den Deutschen Meisterschaften vertreten.

Ansprechpartner:
Matthias Steiner
curling@bsv-hamburg.de
Facebook, Instagram:
BSV Hamburg Curling
Aktive BSGen: 6



Gratulation zum 85. Geburtstag

EHRUNG] Wir gratulieren sehr herzlich Alfred Christoffers zu seinem 85. Geburtstag und wünschen ihm weiterhin Gesundheit und Freude im Umgang mit seinen Sportkameraden! Alfred Christoffers war in den 90er Jahren bei Claus-Günther Bauermeister im Vorstand für Sport zuständig und von 2001 bis 2004 Vorsitzender des BSV Hamburg. Seit 2004 ist er im Ehrenrat tätig und war 14 Jahre lang deren Sprecher! Der BSV Hamburg und seine Kollegen aus dem Ehrenrat wünschen ihm weiterhin alles Gute und bedanken sich bei ihm für sein langjähriges ehrenamtliches Engagement beim BSV Hamburg!

(Ingo Aurin, Sprecher des Ehrenrates)



80 % der Deutschen würden Sport gerne stärker in ihren Arbeitsalltag integrieren

SPORTREPORT] Sport sorgt für eine ausgewogene Work-Life-Balance, Kindersollten sich mehr bewegen, Sport in der Natur ist beliebt und dennoch stehen Outdoor- und Indoor-Sport gleichermaßen hoch im Kurs – so könnte man die Meinung der Deutschen zu Sport zusammenfassen. Der INTERSPORT SPORREPORT 2019 ist eine groß angelegte repräsentative Studie, die INTERSPORT im Fünf-Länder-Verband mit Deutschland, Österreich, Slowakei, Tschechien und Ungarn durchgeführt hat. Der Schwerpunkt lag in diesem Jahr auf den Themenfeldern Sport und Beruf, Sport und Kinder sowie Sport und Natur.

Als Sportartikelhändler wollen wir unsere sportbegeisterten Kunden darin unterstützen, wie sie ihre Lieblingsbetätigung am besten ausüben können“, sagt Mathias Boenke, Vorstand INTERSPORT Deutschland.

Wie gut es die Deutschen schaffen, ihren Beruf mit Sport vereinbaren zu können, zeigt der aktuelle Sportreport, bei dem über 1.000 Deutsche zwischen

(73 %) und darf aufgrund des Jobs nicht zu kurz kommen. Dennoch bedeutet der Spagat zwischen Beruf, Familie und Sport eine Herausforderung. 69 % kommen aufgrund des vollen Terminkalenders und den familiären Verpflichtungen nicht dazu, Sport auszuüben (vgl. dazu Österreich 72 %, Slowakei 50 %, Tschechien 53 %, Ungarn 59 %). Dämpfer für sportliche Aktivitäten ist zudem die fehlende Motivation nach der

Mehr Fitness am Arbeitsplatz

Da Sport am Abend viel zu oft auf der Strecke bleibt, ist der Wunsch nach mehr Bewegung im Arbeitsalltag groß. Dennoch gibt es in Sachen Fitnessangebot ganz klar Aufholbedarf: Über zwei Drittel (65,5 %) der Arbeitgeber in Deutschland bietet kein betriebseigenes Fitnessangebot für die Mitarbeiter (vgl. dazu Österreich 69 %, Slowakei 75 %, Tschechien 72 %, Ungarn 68 %). Dabei wird der Einfluss von Sport auf den Berufsalltag deutlich positiv bewertet: Sport trage laut den Befragten zu einer positiveren Stimmung (59 %), zu einer höheren Belastbarkeit (49 %), zu einer gesteigerten Leistungsfähigkeit (47 %) und zu einem reduzierten Burnout-Risiko (43 %) bei. Somit wird mit einem Sportangebot nicht nur eine bessere Work-Life-Balance erzielt, sondern das Unternehmen investiert in besser motivierte und leistungsfähigere Mitarbeiter. Mehr als die Hälfte der befragten Deutschen (55,3 %) kann sich durchaus vorstellen, an einem Sportprogramm des Unternehmens teilzunehmen.

Quelle: INTERSPORT Sportreport 2019

Stellt Ihr Unternehmen ein betriebseigenes Fitnessangebot für Mitarbeiter zu Verfügung?

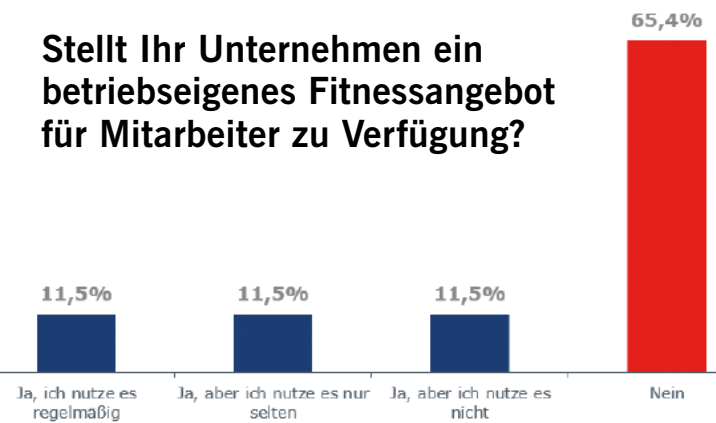


Tabelle 3: Betriebseigenes Fitnessangebot (n = 555)

14 und 69 Jahren befragt wurden. 80 % versuchen, Bewegung so gut wie möglich in ihren Berufsalltag zu integrieren. Die Vereinbarkeit zwischen Beruf und Sport ist den Deutschen sehr wichtig

Arbeit. 61 % der Berufstätigen werfen ihre Pläne für Sport am Abend mangels Motivation über Bord (vgl. dazu Österreich 67 %, Slowakei 57 %, Tschechien 55 %, Ungarn 60 %).



Wir trauern um einen großartigen Menschen und Freund

NACHRUF] Der BSV Hamburg trauert um seinen ehemaligen Vizepräsidenten Erwin Rixen, der am 2. November im Alter von 70 Jahren plötzlich und unerwartet verstarb.

Über das Amt eines Sportkoordinators bei den European Company Sport Games (ECSG2011) kam er zum BSV Hamburg. Als kompetente und erfahrene Person gesucht wurden, um ein Organisationsteam für die ECSG2011 aufzubauen, stellte er sich mit seiner langjährigen Erfahrung im ehemaligen Amt des Präsidenten des Hamburger Leichtathletik-Verbandes sofort zur Verfügung. Seine Kompetenz, seine Art und seine Verbindungen in die Hamburger Sport- und Politikszene haben maßgeblich dazu beigetragen, dass dieses Betriebs-sportevent mit 7.000 Sportlern

in 24 Disziplinen aus 24 europäischen Ländern und Israel als ein großer Erfolg in Hamburg und in ganz Europa gewürdigt wurde.



Als der 2011 amtierende Präsident, Ingo Aurin, nach der Beendigung der ECSG2011 beim Verbandstag des BSV Hamburg im Frühjahr 2012 für dieses Amt nicht mehr zur Verfügung stand, wurde Erwin Rixen vom neuen Präsidenten Bernd Meyer gebeten, das Amt des Vizepräsidenten zu übernehmen.

Die Freundschaft, die sich zwischen ihm und Bernd Meyer während der gemeinsamen Arbeit im Organisationsteam für die ECSG2011 entwickelt hat, war damit beste Voraussetzung, den Verband von 2012 bis 2018 gemeinsam erfolgreich zu führen. Mit den Sportreferenten war Erwin Rixen zusätzlich zu seinen Aufgaben als Vizepräsident hierbei für den Sportbetrieb zustän-

dig und dabei Vertreter des Verbandes im Hauptausschuss des HSB und weiteren Verbänden.

Besonders tragisch ist, dass Erwin Rixen bereits zu Beginn seiner Amtszeit festgelegt hatte, dass für ihn ab 2018 der nächste Lebensabschnitt beginnt und dabei seine Familie den absoluten Vorrang hat. Für ihn war es dabei das größte Glück, Großvater zu werden. Leider ist ihm hierfür nur sehr kurze Zeit verblieben.

Wir trauern um einen großartigen Menschen und Freund, an den wir uns immer gerne zurück erinnern.

In tiefer Trauer Bernd Meyer, Präsident BSV Hamburg. Für das Präsidium, das Hauptamt, und alle, die mit uns um Erwin Rixen trauern.

(Redaktion)

Wir trauern um Hans-Jürgen Didschun

NACHRUF] Unser langjähriges Spielausschussmitglied Hans-Jürgen Didschun ist im Alter von 83 Jahren am 14.09.2019 verstorben. Er wurde am 06.02.1992 in den Spielausschuss Fußball gewählt und war dort über 37 Jahre im Ausschuss tätig. Er genehmigte im Ausschuss Spielberechtigungen und war durch seine große Erfahrung wichtig bei Verhandlungen, zu denen der Ausschuss einlud. Er war viele Jahre Betreuer der Fußballmannschaft PA 70, BSG Frachtpost, die lange Jahre erfolgreich in der Verbandsliga, der früheren Sonderklasse im Großfeld, gespielt hat.

Für seine ehrenamtliche Arbeit ehrte der BSV Hamburg ihn 1991 mit der Silbernen und 2001 mit der Goldenen Ehrennadel. Wir werden Hans-Jürgen Didschun nicht vergessen.

(Spielausschuss Fußball)



Hamburger Fußball-Verband trauert um Volker Kuntze-Braack

NACHRUF] Es war ein Leben für den Fußball und seinen geliebten Handball. Nach einer längeren Leidenszeit ist Volker Kuntze Braack am Mittwoch, 6.11.2019, eingeschlafen. Am 9. Dezember wäre er 85 Jahre alt geworden. Für seine großen Verdienste ernannte ihn Altona 93 zum Ehrenpräsidenten. Seine zweite große Liebe war der Handball. Hier engagierte er sich u.a. beim HSV Handball. Lange Jahre war er Motor des Betriebssports beim SV Rapid (Unilever Hamburg) als Abteilungsleiter Fußball und Mitglied im Ältestenrat sowie langjähriges Mitglied im Spielausschuss Fußball des BSV Hamburg.

Für seine Verdienste wurde Volker Kuntze-Braack vom Hamburger Fußball-Verband und Betriebssportverband hoch geehrt. Der Deutsche Fußball-Bund zeichnete ihn mit der DFB-Verdienstnadel aus. 2016 ehrte ihn die Freie und Hansestadt Hamburg mit der Medaille für treue Arbeit im Dienste des Volkes. Mit Volker Kuntze-Braack verlieren die Hamburger Fußball-Familie und der Betriebssport einen ganz besonderen Menschen, Unterstützer und Freund. Unser großes Mitgefühl gilt seinen Angehörigen! Tschüs VKB – wir werden Dich vermissen, aber nie vergessen!

(Spielausschuss Fußball)



Die DBM im Darts 2019 sind beendet



DARTS] Zwei Tage voll interessanter Begegnungen auf menschlicher und sportlicher Basis haben ihre Meister hervorgebracht. Deutscher Betriebs-sport Meister 2019 ist das Team vom NSK Heizhaus Körtingsdorf A. Die Vizemeisterschaft errang das Team Hamburg 2 vor dem Bronzemedallengewinner BSG Stadtwerke Norderstedt. Bei den Damen wurde Dörthe Funk von der BSG der Senatorin für Finanzen Bremen, Deutsche Betriebs-sport Meisterin im Darts 2019. Vizemeisterin ist Christiane Grote, NSK Heizhaus Körtingsdorf gefolgt von der drittplatzierten Anja Strake von der SG Bernwardswiese. Bei den Herren fand die Deutsche Meisterschaft ihren würdi-

gen Titelträger in Marco Jung, AnRoSoft. Vizemeister ist Sebastian Rietz vom 1. FC Brelingen und den Bronzeplatz sicherte sich Ulf Gäde aus Norderstedt. Wir bedanken uns bei allen Helfern und Unterstützern die diese Spiele ermöglichten. Mein besonderes Anliegen ist der Dank an alle Teilnehmer*innen, die bewiesen haben, dass der Betriebssport etwas ganz besonderes ist. Euer faires Verhalten hat für ein hervorragendes sportliches Umfeld gesorgt. Selbst die ansonsten nicht sehr beliebten Plätze an den Whiteboards wurden von vielen freiwilligen Schreibern aus Eurer Mitte ständig besetzt. Herzlichen Dank dafür.

(Uwe Hillmann)



Blindentennis-Workshop beim BSV Hamburg

BLIDENTENNIS] Am 23. Oktober veranstaltete der Betriebs-sportverband im Betriebssportzentrum einen Blindentennis-Workshop. Jeder konnte da einmal ausprobieren, ob der Sport etwas für ihn ist. Ein bewegender Workshop mit einer Vortragsreihe der Universität Hamburg von Frau Dr. Hötting. „Wie körperliche Aktivität und Sport die Funktion des Gehirns beeinflusst.“ Nach Vor-

stellung der Maastricht Studie ging es in die Tennishalle. Mit Sport tun wir uns etwas Gutes. Sport macht Spaß, hält fit und gesund. Der Ball ist mit rasseln-den Metallstiften gefüllt. Beim Blindentennis darf er öfter aufkommen als beim Tennis der Sehenden. Die Begrenzungslinien des Feldes werden fühlbar gemacht, entweder durch eine überklebte Schnur oder mit

Linien aus Klett. Jedem Aufschlag muss ein Dialog vorausgehen. „Ready?“, fragt der Aufschläger und wartet auf die Antwort des Rückschlägers: „Yes!“ Daraufhin ruft der Aufschläger „Play“. Erst dann darf er den Ball ins Spiel bringen. Sehende bekamen eine Brille auf, um nachzuspüren wie es sich anfühlt blind Tennis zu spielen. „Eine wertvolle Erfahrung ... besonders beeindruckte

mich, wie sich die Spielerinnen mit Sehschwäche auf dem Spielfeld wohlfühlten. Die Freiheit auf dem Platz, keiner Gefahr ausgeliefert zu sein, sich bewegen zu können und den Sport mit Spaß auszuüben war einfach fantastisch.“ Wir freuen uns schon auf die Hamburgiade 2020, am 20. Juni 2020 steht unser Blindentennis Workshop Nr.2 im Kalender.

(Redaktion)



Mit welcher Tarifgruppe starten sie in die nächste Saison?

Unser langjähriger Partner und Versicherer HDI Versicherung hatte zum 1.1.2018 bei gleich gebliebenen Leistungen die Beiträge der Tarifgruppen deutlich reduziert. Entscheiden sie sich jetzt für „mehr Schutz für wenig Beitrag“ und treffen sie ihre Auswahl mit dem nächsten Bestandserhebungsbogen im November dieses Jahres!

Tarifgruppe 7:

„hohe Leistungen bei Unfall“

Neben den bekannten Leistungen zur Haftpflicht-, Rechtsschutz-, Vertrauensschaden- und Reisegepäckversicherung der Tarifgruppen 3 + 5 bietet diese Tarifgruppe höheren Schutz in der Unfallversicherung bei folgenden Leistungsarten:

Bei Invalidität 90.000,- Euro max. Leistung 180.000,- Euro Heilkosten 2.500,- Euro

Diese Tarifgruppe ist insbesondere für unsere Mannschaftssportler sowie für unsere Sportarten mit höherem Unfallrisiko gedacht. **Der Jahresbeitrag pro**

Sportler beträgt lediglich 4,34 €

einschließlich der gesetzlichen Versicherungssteuer von derzeit 19%.

Tarifgruppe 7 R:

„für Motorsportler“

Zusätzlich zu den Leistungen gemäß Tarifgruppe 7 besteht Versicherungsschutz bei der Ausübung von motorsportlichen Aktivitäten.

Der Jahresbeitrag pro Sportler beträgt lediglich 10,55 Euro.

Tarifgruppe 9: „Unfallschutz plus lebenslange Unfallrente“

Diese Tarifgruppe enthält in der Unfallversicherung die versicherten Summen gemäß der

Tarifgruppe 5, z.B. bei Invalidität **60.000,- Euro** bzw. maximal **120.000,- Euro** bei Voll-Invalidität. Zusätzlich erhält jeder Verletzte nach einem schweren Unfall bei einem Invaliditätsgrad von mehr als 50% eine lebenslange, monatliche Unfallrente von **500,- Euro**. **Der Jahresbeitrag pro Sportler beträgt lediglich 4,44 Euro** einschließlich Versicherungssteuer und wird angeboten, weil in vielen Fällen leider kein Unfallschutz über die Berufsgenossenschaften gewährt wird. Wenn sie verschiedene Tarifgruppen innerhalb ihrer Betriebs-sport-

gemeinschaft nutzen wollen, so sind die Tarifgruppen und Sportlergruppen eindeutig zu benennen, z.B. Tarifgruppe ... für alle Sportler einer Sparte (Fußballer, Handballer, etc.) oder für alle Spielerpassinhaber o.Ä.. Zum 1.1.2019 haben sie wieder die Möglichkeit, den Schutz ihrer Mitglieder zu verbessern.

Entscheiden sie sich jetzt für „mehr Schutz für wenig Beitrag“ und treffen sie ihre Auswahl mit dem nächsten Bestandserhebungsbogen im November dieses Jahres!

HDI

Vorsorge und Versicherungen

Wenn es wichtig ist, jederzeit am Ball zu bleiben.

Auf die richtige Aufstellung kommt es an – und das nicht nur im Fußball. Deshalb bieten wir Fußballspielern und -vereinen mit unseren vielseitigen Lösungen rund um Versicherung und Vorsorge passgenaue Sicherheit. Ob auf dem Spielfeld oder im privaten Umfeld – wir geben Ihnen die notwendig Rückendeckung.

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

Fußballmeister 2019

FUSSBALL] Wer am Ende ganz vorne steht, hat es verdient. Egal ob im Ligabetrieb oder in der Pokalmeisterschaft, ob Groß- oder Kleinfeld, ob Jungspund, Alte Herren oder Senis. Stellvertretend sind hier die SG Stern Deutschland als Meister der 1. Herren und die Holsten Brauerei als Pokalsieger jeweils auf dem Großfeld genannt.

Herzlichen Glückwunsch! Ein großer Dank gilt nicht nur den jeweiligen Ausschüssen um Roland Rohde und Manfred Stiehl, den Spielführern und freiwilligen Helfern auf und neben dem Platz, sondern der versammelten Schiedsrichter-ei. Immer noch einer der wichtigsten Jobs im Fussball!

(Redaktion)



Der Liga Meister SG Stern Hamburg



Die Pokalsieger Holstenbrauerei Hamburg



Unser Schiedsrichtergespann

Pokalmeister	Heim	Auswärts	Ergebnis
1. Herren Großfeld	Gruner + Jahr	Holsten Brauerei	1:7
Senioren Großfeld	Otto aktiv.sport	Grün-Weiss Kessler	2:5
Herren Kleinfeld	GH Kicker	Schroeder United	2:1
Alte Herren Kleinfeld	LGAN 2017	Hamburger Gerichte	3:2
Senioren Kleinfeld	Energie SV Hamburg	Hamburg Wasser/ Zoll	0:7

Meister-Kleinfeld	Heim	Auswärts	Ergebnis
1. Herren Kleinfeld	NKG Kala	SG DAK- BITMARCK	3:2
Alte Herren Kleinfeld	Hamburger Gerichte	Zoll / Hamburg Wasser	2:4
Senioren Kleinfeld	Hansa Taxi	Hamburg Wasser/ Zoll	7:5

Endspiele

Pokale Gravuren Schilder Stempel Aufkleber

KÖNIG GmbH
Gravuren+Schildertechnik

T-Shirt Druck

Pokale für Sieger ...



...und Besiegte

Langenhorner Chaussee 360
22419 Hamburg

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

www.schilderkoenig.de

Curling Camp 2019

CURLING] Nationalteam Skipper Daniela Jentsch bot nach 2018 in Füssen, erstmals in Hamburg einen drei Tages Workshop auf der Anlage des Curling Club Hamburgs an. Teilnehmer ganz aus Berlin machten sich Ende Oktober zum Lehrtrip nach Hamburg auf. In Einzelmodulen wurden Gruppen von bis zu 18 Teilnehmern an 3 Tagen an die Details herangeführt, die den Hobbyspieler vom Profi unterscheiden. Die Neugie-

rigsten kamen natürlich aus den 6 BSG'en die mit 12 Teams den zur Zeit größten (!) Firmenligabetrieb in ganz Deutschland stellen. Alle sind sich einig, das 2020 das Camp erneut nach Hamburg geholt werden muß. Das Schach auf dem Eis, ist in Norddeutschland nirgends dichter.

(Redaktion)

Infos unter:
curling@bsv-hamburg.de
oder bei m.steiner@ndr.de



Drei Tages Workshop auf der Anlage des Curling Club Hamburgs



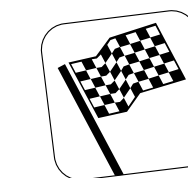
Auf Platz 1 im Team unsere Minions. Fährt man mit einem Auge besser?

KART] Keine ernsthaften Verletzungen, aber dafür viel Spaß mit dem einen oder anderen Aufreger. Sei es durch fahrerisch positive oder auch weniger gute Fahrmanöver, oder auch durch die Auslösung auf grottenschlechte Karts, wobei es zum Tausch keine Besseren gab. Auch das gehört zu unserem Sport dazu.

Beste Fahrer

Div1: André Lohse, Men in Black
Div2: Gunnar Ewald, TÜV NORD GROUP
Frauen: Katharina Geßwein, Eurogate Group
Gewinner sind ja eigentlich alle!

Besonders danken möchte ich unseren „Neulingen“, die sich super geschlagen haben und im Saisonfinale gar nicht mehr so weit hinterher gefahren sind. Keep Racing!



Wir freuen uns über eine faire Saison und bereiten nun die nächste für uns alle vor. Wir hoffen, ihr hattet auch viel Spaß in diesem Jahr und seid in der Saison 2020 wieder am Start!

(Redaktion)

City Nord Radrenntage 2020

RAD] Es geht wieder rund, am 6. und 7. Juni wird im Rahmen der Hamburgiade die City Nord zur Radrennstrecke. Auf dem bekannten Kurs werden verschiedene Rennen ausgetragen. Auch gibt es die Deutsche Betriebssport Meisterschaft im Rundstreckenrennen und das beliebte 4er. Mannschaftszeitfahren. Auch Nicht-Betriebssportler kommen in verschiedenen Rennen zum Zuge. Ebenso werden auch die Kleinsten im Bambini Rennen über die Rennstrecke sausen. Alle weiteren Infos werden auf der eigens geschaffenen Homepage www.city-nord-radrenntage.de veröffentlicht.

(Manfred Schwarz)



Zwischensprint bei Kilometer 20?

Wir hier oben können das ab.

wittenseer.de



Wittenseer
Aus Liebe zum Norden.

Einfach Cross und lecker

RAD Die dunkle Jahreszeit lässt viele Radsportler vom nächsten Frühling und warmen Sommertagen träumen. Von der Jahreszeit, wenn Radfahren Spaß macht. Doch halt – woher kommen die glücklichen, gut gelaunten und Wind- und Kälte trotztenden Radsportler in der Zeit vom Oktober bis März daher?

Lange wurde der Querfeldein-Sport (Cyclo-Cross) hier zu Lande belächelt und als „Schlechtwetter-Alternative“ abgetan – gering geschätzt von Verbänden, der Industrie und Förderern. Da nimmt nicht nur die stetig wachsende Anzahl der Cyclo-Cross Enthusiasten den aktuellen Hype des „Gravel“-Fahrens gerne mit und freut sich auf zahlreiche neue Fans auf und entlang der Strecken. Hersteller und Produzenten von Crossbikes und crosstauglichem Material frohlocken über die neue Kundenschaft vor der Ladentheke und fühlen sich neu inspiriert.

Einer der auch ohne den aktuellen Trend bestens zu Recht kommt und seit Jahrzehnten erfolgreich auf dem Crossrad und Mountainbike unterwegs ist, heißt Stefan Danowski.

Durch seine ganzjährigen radsportlichen Aktivitäten für das Hamburger Bergamont Racing-Team kennt man ihn nicht nur auf zahlreichen regionalen Rennstrecken und Veranstaltungen sondern viel mehr Deutschlandweit. So war er bereits bei zahlreichen MTB-Marathons und Cyclo-Cross Rennen siegreich und landete darüber hinaus bei Meisterschaftsrennen auf dem Podium. Was fasziniert ihn am meisten am Gelände-Radsport – wo siehst Du Deine „Schokoladen-Seite“, beim Mountainbike oder doch eher im Querfeldeinfahren? „Eine interessante Frage, denn ich mag beide Sport-

arten sehr gerne. Die Freiheit im Gelände und der Natur machen beide Disziplinen aus und das ist für mich das schönste daran. Im Cyclo-Cross kommt die höhere Geschwindigkeit und ein höheres Maß an Technik und Konzentration dazu, was mir daran zusätzlich gut gefällt“.

Das einem dabei nicht jeder Kurs, nicht jede Streckenführung „locker vom Lenker“ geht, liegt sprichwörtlich in der Natur des Sports. „Ich mag genau das – natürliche Kurse, mit vielen Richtungswechseln und Anstiegen sowie schönen Abfahrten. Sandpassagen sind auch immer eine tolle Herausforderung – die Crossstrecke in Kleinmachnow (u.a. Kurs der Deutschen Meisterschaft 2018) hat davon zum Beispiel alles zu bieten“ schwärmt der Meisterschaftszweite Stefan Danowski vom Cross-Hotspot in der Nähe von Pots-

dam. Kleinmachnow ist auch ein sehr gutes Beispiel für die nachhaltige Förderung des Cross-Sports und des Radsport-Nachwuchses. Hier gilt es in vielen Verbänden und Vereinen nachzulegen. Eine gute Möglichkeit das zu tun, bietet seit zwei Jahren das „Cyclocross-Land“ Projekt im Nord-Osten Hamburgs. Aus der Taufe gehoben von lokalen Cyclo-Cross Amateuren und mit viel ehrenamtlichen Engagement und Begeisterung stetig forciert und weiterentwickelt, bietet das waldähnliche, öffentliche Gelände bereits sehr gute Trainingsmöglichkeiten für „Jedermann“. Auch der Top-Crosser der Radsport-Gemeinschaft BSV Hamburg ist hier des öfteren auf Stollenreifen unterwegs, um weiter an seiner Cross-Technik zu feilen. „Die Idee, dort eine permanente Trainingsstrecke für die



für den Nachwuchs dort gibt. Das scheitert aktuell aber schon an einer geeigneten Unterbringung von Wechselbekleidung o.ä. Für eine weiterreichende Stellung eines Wohncontainers o.ä. sind wir dringlichst auf die Unterstützung von Entscheidungsträgern angewiesen“ so Stephan Hohenschield, Mitbegründer und Initiator des betreibenden Radsport-Vereins Cyclocross Hamburg. „Für das Projekt „Cyclocross-Land“, welches sich u.a. durch die diesjährige Veranstaltungs-Serie „Sommercross“ bundesweit einen Namen in der Radsport-Szene machte (Anmerkung: Auch hier war Stefan Danowski bereits siegreich) und für eine langfristige, erfolgreiche wie niedrigschwellige Nachwuchsarbeit, wird eine weitere Unterstützung dahingehend existenziell wichtig sein“ fokussiert Hohenschield das Ziel der ehrenamtlichen Vereinsarbeit. Stefan Danowskis Ziele sind ebenfalls klar und spruchreif: „Am Ende einer jeden Saison steht die Deutsche Meisterschaft hoch im Kurs (diese findet im Januar 2020 im Baden-Württembergischen Albstadt statt). Außerdem noch die Masters-Weltmeisterschaft im belgischen Mol – ansonsten gilt für mich, Ziele sind gut, aber der Weg.

(Stefan Danowski und Jörg Steffens)

16. Wedeler Deichlauf lockt 150 Sportler an den Start

LEICHTATLETHIK] Große und kleine Renner, junge und nicht mehr ganz so junge – dieser Mix macht's beim Wedeler Deichlauf, der seit 2004 durch die Betriebsportgemeinschaft Elbe-Sport e.V. im Rahmen der Som-

mer-Cup-Serie des Betriebsport-Verbandes (BSV) Hamburg alljährlich ausgeführt wird.

Und so standen auch bei dieser Auflage des Wedeler Deichlaufes etwa 150 Sportler bei

bestem sonnigem Wetter am Start im Bereich „Freizeitpark Elbmarschen“.

Die Läufer durften wählen, ob sie die Kurzdistanz (3,66 Kilometer) oder die Ausdauervariante, eine Zehn-Kilometer-Runde, absolvieren wollten. Hierfür entschied sich die große Mehrheit von 100 Sportlern. Die große Runde mit ihrer landschaftlich reizvollen Strecke am Hamburger Yachthafen vorbei direkt am Deich entlang der Wedeler Au und auf dem Rückweg über kleinere Marschwege ist für viele

Läufer ein echtes Highlight.

Mehr als 20 Helfer sorgten als Streckenposten, Zeitnehmer und Betreuer im Start-/Zielbereich für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung. Auch die Jugendfeuerwehr Wedel versorgte Sportler und Gäste nach der Veranstaltung wie gewohnt mit Grillwürstchen und Getränken. Herzlichen Dank an alle Verantwortlichen!

(Ulrike Kahlbohm)



Start Wedeler Deichlauf



100. Goldmedaille für Jörn Esemann

LEICHTATLETHIK] Zu den erfolgreichsten Aktiven in der über 60-jährigen Geschichte der Betriebsport-Leichtathletik zählt Jörn Esemann / SG Haspa. Beim Hallensportfest am 3. März 2013 wurde Jörn vom Betriebsportverband Hamburg der Titel „Betriebsportler des Jahres“ verliehen. Im Jahr zuvor stand er bei den Hamburger Meisterschaften gleich sechsmal in seiner Altersklasse ganz oben auf dem Siegertreppchen, über 50, 100, 200 und 400 Meter, im Weitsprung und im Mehrkampf. Es waren seine Titel 72 bis 77. Sein Traum, 100 mal Hamburger Meister zu werden, ging in diesem Jahr am 17. August in Erfüllung. Am 1. Tag der Hamburger Meisterschaften 2019 in der Jahnkampfbahn gewann Jörn gleich bei seinem ersten Start den 50 m Sprint in seiner AK M60, das war der Titel

Nr. 100. Am gleichen Tag folgten weitere Siege über 100 und 200 m sowie im Weitsprung. Da es bei der BSV-Leichtathletik keine Altersbegrenzung gibt, dürfte die Zahl 150 nicht unrealistisch sein ...

(Orlo)



Jörn Esemann

Finale der Bahnsaison 2019



Beginn bei Sonnenschein

LEICHTATLETHIK] Wer sich in der Leichtathletik-Bestenliste des Jahres 2019 noch verbessern wollte, hatte hierzu beim Bahnabschluss-Sportfest am 18. September letztmalig die Gelegenheit, denn alle Laufwettbewerbe von 100 – 10.000 m standen auf dem Programm. 12 Aktive stellten sich einer besonderen Herausforderung, dem Bacardi-Super-Cup. Hier waren in knapp vier Stunden die Sprintstrecken 100m, 200m und 400m, die Mittelstrecken 800m und 1.500m und die Langstrecken 3.000m, 5.000m und 10.000m in knapp vier Stunden zu absolvieren. Siegerinnen bei den Damen wurden Katharina Voß / Asklepios HH und Karin Nentwig / Airbus SG. Bei den Männern sammelten Birger Schmidt / Polizei und Uwe Lüders-Bahlmann / NDR in ihren AK-Wertungen die meisten Punkte.

(Orlo)



Deutsche Betriebsportmeisterschaften in der Speicherstadt



LEICHTATLETHIK] Zum 6. Mal waren die Deutschen Betriebsportmeisterschaften im 10 Km-Straßenlauf Bestandteil des Speicherstadtlafes. Das sorgte zwar für zusätzliche Stimmung am Deutschen Zollmuseum, lockte aber leider kaum zusätzliche Betriebsportler von außerhalb Hamburgs an. So blieben dieses Jahr alle Titel in der Hansestadt. Dafür war die Anzahl der Gastläufer aus Hamburg und Umgebung deutlich größer als in den Vorjahren. Das Wetter spielte mit, windstill, nur

vereinzelte Tropfen bei Temperaturen um 14 Grad, fast ideale Laufbedingungen.

Den Auftakt machten die Nachwuchstalente über eine kleine Runde von 700 m. Es folgte der 3,7 Km-Kurzstreckenlauf, ehe sich 350 Läuferinnen und Läufer am Start zum 10 Km-Lauf einfanden. Der Gesamtsieg ging in starken 32:57 Minuten an den Lübecker Triathleten Simon Müller, der auch ein exzellenter Läufer ist. Spannend bis zum Schluss war der Aus-

gang der Betriebsportwertung. Vorjahressieger Luigi Babusci (Siemens) legte die dreimal zu durchlaufende Runde um die Speicherstadt, vorbei an der Elbphilharmonie, in 35:06 min. zurück, dicht gefolgt von Jose Carlos Poyatos-Castillo (Airbus SG), der nur 4 Sekunden später die Ziellinie zwischen Zollmuseum und Zollkanal überquerte. 35:54 Min. zeigte die Uhr für Bernd Burmeister (Kurt Gaden) als 3. Läufer. Bei den Damen wurde Lara Hülsebusch (TK) ihrer Favoritenrolle gerecht und siegte in 39:38 Minuten vor Jutta Glöde (Lufthansa SV) und Sonja Beerbaum (Airbus SG), ihre Zeiten 42:08 bzw. 43:43 Minuten.

Die Siegerehrung fand vor dem Zollmuseum statt und wurde von Bernd Meyer (Präsident BSV-Hamburg und Vizepräsident DBSV) durchgeführt. Strahlende Gesichter gab es bei Überreichung der Gold-, Silber- und Bronzemedailles in den Altersklassen von wJ/mJ bis

(Birger Schröder)



Der Start beim Speicherstadtlaf

Das Deutsche Zollmuseum

LEICHTATLETHIK] In der Speicherstadt, dem neuen UNESCO-Weltkulturerbe, befindet sich seit 1992 das Deutsche Zollmuseum. Es zeigt über 1.000 Objekte, darunter viele zollhistorische Exponate und auch die eine oder andere Kuriosität. Die Dauerausstellung gibt dem Besucher einen faszinierenden und spannenden Blick in die Zollgeschichte der vergangenen Zeiten und zeigt die heutigen Aufgaben der Zoll-

verwaltung. Hör- und Filmstationen sowie zahlreiche interaktive Elemente haben lange Text-Tafeln abgelöst.

Hinzu kommen wechselnde Ausstellungen, wie z.B. die Ausstellung „Souvenirs, Souvenirs“, die sich speziell mit Reiseverkehr und Schmuggelware beschäftigt. Geöffnet ist das Deutsche Zollmuseum Dienstag – Sonntag von 10 – 17 Uhr.

(Orlo)



Deutsches Zollmuseum Hamburg



HAMBURGIADE
COMPANY GAMES




HAMBURGIADE
COMPANY GAMES 2019



Die Hamburgiade 2020 wirft schon ihre Schatten voraus!

Nach der Hamburgiade 2019 ist vor der Hamburgiade 2020 – unter diesem Motto ist das BSV-Organisationsteam bereits wieder in die Vorbereitungen für das kommende Jahr eingestiegen. Die fünfte Auflage des größten Multi- und Breitensportevents der Metropolregion wird dann vom 5. bis zum 21. Juni ausgetragen, geplant sind wieder über 50 verschiedenen Sportangebote an gut einem Dutzend Standorten in ganz Hamburg.

Für das kommende Jahr hat das Organisationsteam einige Weiterentwicklungen des Formats geplant.

So soll es zum Beispiel eine „Road to Hamburgiade“ mit mehreren Pre-Events ab Dezember geben, darunter auch eine „Advents-Hamburgiade“ in der Sporthalle Hamburg. Als zusätzlicher Standort ist für 2020 unter anderem das Gelände des Kooperationspartners HSV e. V. am

Ochsenzoll angedacht. Ein komplett neues Highlight bilden im kommenden Jahr mehrere Deutsche Betriebssport-Meisterschaften, die im Rahmen der Hamburgiade umgesetzt werden. Dabei werden mehrere hundert Betriebssportler aus ganz Deutschland erwartet, die im Rahmen des Events unter anderem im Fußball oder Tischkicker ihre Deutschen Meister ermitteln. Dadurch wird ab 2020 auch der touristische Ansatz im

Rahmen des größten Multi- und Breitensportevents der Metropolregion erstmals inhaltlich abgebildet!

Auch im Rahmenprogramm und bei den Familienangeboten wird die Jubiläumsausgabe neue Maßstäbe setzen. Details zu allen Sportarten und den geplanten Side Events werden ab dem Januar über die Hamburgiade-Website und den BSV-Newsletter bekanntgegeben.

Alle interessierten BSV-Mitglieder sollten sich auf jeden Fall schon jetzt den 5. bis 21. Juni 2020 fett in den Kalender eintragen!



Das Breiten- und Multisport-Event vom 05. bis 21. Juni 2020 in der Metropolregion Hamburg

Unter der Schirmherrschaft des Innen- und Sportsenators Andy Grote können alle Unternehmen sich mit ihren MitarbeiterInnen in über 50 Sportarten ausprobieren, miteinander bewegen und um die Medaillen in über 200 Team- und Einzelentscheidungen kämpfen.

Alle weiteren Infos und Anmeldung unter: www.hamburgiade.de

BSV-Premium-Partner

BGF Aktiv



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

www.bgf-aktiv.de

Fitness First



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

www.fitnessfirst.de

BIOBOB - BIO FÜRS BÜRO



BIOBOB - BIO FÜRS BÜRO ist ein zertifizierter BIO-Obst-Lieferservice für kleine, große und mittlere Unternehmen im Großraum Hamburg. Montags und mittwochs werden wöchentlich wechselnde Obst-Mischungen, bürotaugliches Gemüse, Nüsse, Kaffee und vieles mehr an den Arbeitsplatz geliefert.

www.biobob.com

Eyemobility



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

www.eyemobility.de

Institut für Sport- und Bewegungsmedizin



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

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

Stolle's Vitalwelten



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

www.vitalwelten-stolle.de

Psyche und Arbeit

**Psyche
und
Arbeit**

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

www.psyche-und-arbeit.de

G&S - Gesundheit & Sicherheit für Betriebe GmbH



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

www.gs-team.de

Heike Niemeier



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

www.heikeniemeier.de

RehaCentrum Hamburg



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

www.rehahamburg.de

BVS auf Tour

AKTIONSTAGE | Der BSV begleitet Aktionstagen – hier ein kleiner Auszug aus unserem Angebot.

Teppichcurling

Teppichcurling ist eine aus Skandinavien stammende Sportart, die für Jung und Alt gleichermaßen geeignet ist. Sie führt uns nicht aufs Glatteis, sondern auf den grünen Teppich. Teppichcurling fordert den Ehrgeiz des Einzelkämpfers ebenso heraus wie den Teamgeist im Mannschaftssport. Und es macht richtig Spaß! Die Begeisterung beim Curlen steckt an. Sowohl der Bewegungsablauf als auch die Regeln sind rasch erlernt, und neben sportlicher Betätigung bringt Teppichcurling vor allem eins: Spaß!

Disc Golf

Disc Golf ist ein Frisbeesportspiel, bei dem versucht wird, von einem festgelegten Abwurfpunkt mit möglichst wenigen Würfeln eines Frisbees Körbe zu treffen. Disc Golf ist ein Sport für jede

Generation, vom Grundschulkind bis ins hohe Seniorenalter. Entspannte Bewegung, Spielspaß vom ersten Augenblick an und das soziale Miteinander machen Disc Golf zu einem Spitzen-Erlebnis unter Kollegen. Disc Golf steht für Werte wie Fairness, Achtung und Respekt, höflicher Umgang miteinander und gegenseitige Unterstützung.

Mini Tischtennisplatte

Die Alternative zum üblichen Tischtennis. Die Platte ist nur halb so groß und stellt am Anfang eine kleine Herausforderung dar. Sie bietet eine lustige Abwechslung zum seriösen Spiel und bringt eine Menge Spaß. In Windeseile ist die Platte aufgebaut und bereit für eine spontanes Match.

Rücken-Aktiv

Das Rücken-Aktiv Programm umfasst Übungen und Informationen zur Verminderung oder Vorbeugung von Rückenbe-



schwerden. Ziel ist, die relevanten Muskelgruppen zu stärken und so die Wirbelsäule zu entlasten, da die Muskulatur mit zunehmendem altersbedingtem Verschleiß als Stütze der Wirbelsäule immer wichtiger wird. Neben den regelmäßigen Übungen wird auch das Bewusstsein für eine „rückenfreundliche“ Haltung im Alltag gefördert.

Rücken-Yoga

Das Rücken-Yoga Programm umfasst Übungen und Informationen zur Verminderung oder Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Ziel ist, die relevanten Muskelgruppen zu stärken und so die Wirbelsäule zu entlasten, da die Muskulatur mit zunehmendem altersbedingtem Verschleiß als Stütze der Wirbelsäule immer wichtiger wird. Neben den regelmäßigen

Ihr Ansprechpartner:
claudia.bergmann@bsv-hamburg.de
melanie.gutzeit@bsv-hamburg.de

Übungen wird auch das Bewusstsein für eine „rückenfreundliche“ Haltung im Alltag gefördert.

Erfolgreiche

**Gesundheitstage bei:
Hamburg Messe**
22. August 2019

Leser
12. September 2019

Deutsche Rentenversicherung
17. September 2019

Hapag Lloyd
19. September 2019

Stadtreinigung Hamburg
24. Oktober 2019

Ärztekammer
29. Oktober 2019

VBG
04. November 2019

Betriebliches Gesundheitsmanagement und Sport in kleinen und mittelständischen Unternehmen

PRAXISFORUM | Die Entwicklungen in den vergangenen Jahren stellt Unternehmen vor die Herausforderung, alles zu tun, dass die vorhandenen Mitarbeiter dem Betrieb möglichst bis zum Ende der regulären Lebensarbeitszeit gesund und zufrieden erhalten bleiben.

Die Gründe dafür, dass Arbeitnehmer das reguläre Renteneintrittsalter nicht erreichen sind vielfältig. Sie können aber im Wesentlichen immer noch darauf zurückge-

führt werden, dass die Fehlzeiten im Alter steigen und Krankheiten zunehmen.

Der Gesetzgeber erkannte dies vor einigen Jahren und passte das Präventionsgesetz unter Anderem dahingehend an, dass Krankenkassen verpflichtet sind, insbesondere kleine und mittelständische Unternehmen bei der Durchführung präventiver Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung zu unterstützen. Über die Möglichkeiten

der betrieblichen Gesundheitsförderung und die hierzu notwendigen Rahmenbedingungen wollen wir Sie in einem Vortrag, zu dem wir vier Referenten einge-

laden haben, informieren und konkret aufzeigen, was Sie in Ihrem Unternehmen direkt umsetzen können.

Ablauf:

- 14.00 Uhr** Begrüßung
- 14.15 Uhr** Das Präventionsgesetz als Grundlage für den Betriebssport als Bestandteil der betrieblichen Gesundheitsförderung *Uwe Dresel, DAK Gesundheit*
- 15.00 Uhr** Die Organisation von Betriebssport am Beispiel eines mittelständischen Unternehmens *Bernd Meyer, BSV Hamburg*
- 15.30 Uhr** Pause
- 16.00 Uhr** Der Versicherungsschutz beim Betriebssport durch die zuständige Berufsgenossenschaft (BG) des Unternehmens. *Ray Herz, VBG Hamburg*
- 16.30 Uhr** Die steuerliche Behandlung von Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung *Günter Quast*
- 17.00 Uhr** Fragen an die Referenten
- 17.15 Uhr** Zusammenfassung und Vorschlag zum weiteren Vorgehen



Anmeldeschluss: 1. März 2020

Tu' was für dich!
Melde dich jetzt an.



17.–19. April 2020

BSV Beach-Fitnesswochenende im Seehotel Boltenhagen

Walking oder Jogging am Ostseestrand, Aqua-Training im Pool oder Cardiofit fördern die Ausdauer, die Muskeln straffen sich beim Body Workout und Rücken-Fitness. Stretch & Relax sowie Entspannungskurse runden das Programm ab und lassen Sie wieder tief durchatmen. Schwimmen oder Saunieren ergänzen das Fitnessangebot, zusätzlich lassen sich Massage- oder Kosmetik- und Therapieanwendungen buchen.

Das komplette BSV Fitnesswochenende (inkl. Übernachtung & Halbpension) ist ab 300,- Euro im Doppelzimmer buchbar. (Die Hamburger Ersatzkassen haben das Programm anerkannt und bezuschussen es mit ca. 70,- Euro. Das Programm ist vom VTF zusammengestellt und erarbeitet worden und wird von einem qualifizierten VTF Trainer begleitet.)

Auszug eines Tagesablaufs:

- 08.00 Uhr Aqua Fun oder Beach-Fitness
- 08.45 Uhr Frühstück
- 10.30 Uhr Outdoor: 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



ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN:

Melanie Gutzeit
 Telefon: 040 – 219 882 115
 E-Mail: melanie.gutzeit@bsv-hamburg.de

www.bsv-hamburg.de



Sprechstunde beim Betriebspsychologen

NEWS | Zunehmender Leistungsdruck, Arbeitsverdichtung, das Gefühl der Fremdbestimmtheit sowie die Angst vor dem sozialen Abstieg führen immer häufiger dazu, dass Menschen bis zur Erschöpfung arbeiten und erkranken. Wer die Grenzen der eigenen Belastbarkeit dauerhaft ignoriert und bereits an Konzentrations- oder Schlafstörungen leidet, zum Grübeln neigt und deshalb vielleicht schon depressiv verstimmt ist, sollte also möglichst rasch etwas tun. Den Statistiken der Krankenkassen zufolge haben psychische Erkrankungen seit Jahren Hochkonjunktur. So berichtete z. B. der Karriere SPIEGEL im Juli, dass sich die Zahl der Krankschreibungen aufgrund psychischer Probleme laut DAK Psychoreport 2019 in den vergangenen 20 Jahren mehr als verdreifacht hat. Aufklärungskampagnen oder entsprechende Seminare sind zwar gewiss ein probates Mittel, um für diese Thematik zu sensibilisieren, ob bzw. inwieweit sie aber einer Zunahme psychischer Erkrankungen tatsächlich entgegenwirken, ist fraglich. Deshalb wird den Mitarbeitern/-innen vielerorts auch eine individuelle Unterstützung angeboten. Dafür gibt es grundsätzlich zwei Möglichkeiten:

1. 1. Coaching: Viele – insbesondere größere – Unternehmen engagieren ausgewählte Coaches. Die sind aber in der Regel nicht gerade günstig. Stundensätze von ca. 150 € bis zu 500 € sind keine Seltenheit. Obwohl die Mitarbeiter/-innen das nicht aus eigener Tasche bezahlen müssen, überlegen diese es sich wahrscheinlich sehr genau, ob Kosten und Nutzen in einem angemessenen Verhältnis zueinander

stehen. Zumindest sind die Arbeitgeber, die diese Gespräche finanzieren, daran interessiert, dass sie möglichst effizient sind. Dafür sollte es möglichst klar definiert sein, worum es in dem Coaching geht? Welche Themen werden besprochen und mit welchem Ziel? Dann muss natürlich noch ein passender Coach ausgewählt und ein Termin vereinbart werden etc. „Niedrigschwellig“ ist das m. E. nicht.

1. 2. Psychologische Beratung: Die Inanspruchnahme einer Psychologischen Beratung hingegen eines Unternehmens anonym und ohne eine Offenlegung der Beweggründe bzw. der Problematik möglich sein. Dabei ist es zweckmäßig, dass die Gespräche während der Arbeitszeit in unmittelbarer Nähe der Arbeitsstätte geführt werden können. Anbieten würde sich dafür bspw. entweder ein Employee Assistance Program oder der Einsatz eines/-r Betriebspsychologen/-in.

Sprechstunde beim Betriebspsychologen

Seit einiger Zeit bin ich u. a. als „Betriebspsychologe“ in zwei namhaften Unternehmen tätig, wo ich in zwei- bzw. vierwöchigen Abständen eine „Psychologische Sprechstunde“ für die Mitarbeiter/-innen und Führungskräfte anbiete. Die Themen, um die es in den Gesprächen geht, sind zwar recht unterschiedlich, nicht selten sind es aber Probleme aus dem privaten Bereich, die die Menschen zu mir führen. Diese haben allerdings auch schon

oft erhebliche Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit der Betroffenen. Möchte man also den Krankenstand in einem Unternehmen senken, macht es m. E. Sinn, einen Rahmen zu schaffen, in dem auch persönliche Themen besprochen werden können.

Beispiele bisheriger Arbeitsaufträge:

- * Konflikte oder Belastungen am Arbeitsplatz
- * Individuelles Stressmanagement und Burnout-Prävention
- * Probleme im familiären, persönlichen oder gesundheitlichen Bereich
- * Psychologische Begleitung in Krisen und Notfallsituationen
- * Unterstützung bei der Suche nach geeigneten (psycho-sozialen) Beratungs- bzw. Hilfsangeboten oder einem Psychotherapieplatz
- * Unterstützung und Hilfestellungen im BEM
- * Umgang mit psychischen Erkrankungen (oder Auffälligkeiten)

Zu Beginn einer Beratung geht es vor allem darum, die Problematik und deren Hintergründe möglichst gut zu verstehen. In diesem Zusammenhang werden ggf. auch bisherige Lösungsversuche sowie deren Konsequenzen besprochen.

Ebenfalls ermittle ich den Grad der Belastung und arbeite (vorläufige) Ziele heraus. Wie es weitergeht, hängt von der jeweiligen Fragestellung ab. Da der Umfang meiner Beratung in der Regel auf maximal fünf Termine pro Mitarbeiter/-in begrenzt ist, sollte ich also möglichst schnell entscheiden, ob sich das Problem in diesem Rahmen sinnvoll bearbeiten oder vielleicht sogar ganz auflösen lässt. In vielen Fällen reicht bereits ein klärendes Gespräch, gelegentlich sind weitere Termine dafür erforderlich. Manchmal ist es allerdings zweckmäßiger, auf externe Unterstützungsangebote hinzuweisen oder eine Psychotherapie zu empfehlen. Dann ermutige ich dazu bzw. helfe dabei, sich für ein entsprechendes Angebot zu entscheiden und ggf. einen Termin zu vereinbaren.

Sollte ein solches Angebot auch für Ihr Unternehmen bzw. für Ihre Mitarbeiter/-innen interessant sein, dann freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

(Rainer Müller)

Kontakte auf einen Blick:

PRÄSIDIUM

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

Landmesser, Gerhard (Vizepräsident)

Wabner, Klaus (Referent für Finanzen)
k.wabner@peute.de

Smarsly, Detlev (Sportreferent)
bsv-hh@smarsly.com

Behrens, Ralph (Sportreferent)
ralph.behrens@la-lsv.de

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

Rischke, Marc (Referent für Gesundheit im Betrieb)
m.rischke@elbgaenger.de

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

EHRENRAIT

Aurin, Ingo (Sprecher)
ingo.aurin@hamburg.de

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

BERUFUNGS-AUSSCHUSS
Matthiessen, Uwe (Vorsitzender)
uwemattiessen@t-online.de

Kellermann, Lars (stv. Vorsitzender)
lars.kellermann@web.de

Hagendorf, Sieglinde
Wilmans, Ralph

BETRIEBSSPORT-CASINO
Marsch, Karsten
www.betriebssportcasino.de

Badminton
Neumann, Carsten (Vorsitzender)
casaneumann@gmx.de

Salzer, Jörg (stv. Vorsitzender)
josa@kabelmail.de

Basketball
Mews, Stefan
basketball@bsv-hamburg.de

Beachvolleyball
Junghaenel, Lars
beachvolleyball@bsv-hamburg.de

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

Boule
boule@bsv-hamburg.de

Bowling
Großmann, Wolfgang (Vorsitzender)
ws.grossmann@t-online.de

Schmoock, Sigrid (stv. Vorsitzende)

Casting
Walther, Michael (Vorsitzender)
casting_bsv@email.de

Chorsingen

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

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

Darts
darts@bsv-hamburg.de

Drachenboot
drachenboot@bsv-hamburg.de

Faustball
Frohirt, Holger (Vorsitzender)

Andrae, Günter (stv. Vorsitzender)
gandrae@arcor.de

Fitness und Gesundheit
Gutzeit, Melanie
melanie.gutzeit@bsv-hamburg.de

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

Klein, Thomas (stv. Vorsitzender)
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)
stephan.lapp@gmx.de

Schaller, Jochen (stv. Vorsitzender)
jooochen@aol.com

Handball
Melcher, Reiner (Vorsitzender)
r-melcher@outlook.de

Maack, Horst (stv. Vorsitzender)

Kartsport
Weise, Karsten (Vorsitzender)
kweise@holborn.de

Geßwein, Katharina (stv. Vorsitzende)

Kegeln
Selvert, Monika (Vorsitzende)
m.selvert-sportkegeln@gmx.de

Sietz, Sabine (stv. Vorsitzende)
sabine.sietz@t-online.de

Leichtathletik
Schröder, Birger (Vorsitzender)
betriebssport.leichtathletik@gmail.com

Orlowski, Bernd (stv. Vorsitzender)
orlobsvhh@t-online.de

Rad sport
Schwarz, Manfred (Vorsitzender)
radmanne@gmx.de

Bruder, Christian (stv. Vorsitzender)
ch.brueder@ndr.de

Rudern
rudern@bsv-hamburg.de

Schach
Kaliski, Achim (Vorsitzender)
Achim.Kaliski@arcor.de

Maifeld, Uwe (stv. Vorsitzender)
uwe.maifeld@hamburg.de



IMPRESSUM

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

Herausgeber:
Betriebssportverband Hamburg e.V.
Präsident: Bernd Meyer
Vizepräsident: Gerhard Landmesser

Schriftleitung & Redaktion:
Bernd Meyer

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.
Melanie Gutzeit
Wendenstraße 120, 20537 HH
Telefon: 040-21 98 821-15

Gestaltung:
Jana Backhaus
mail@janabackhaus.de

Druck & Verarbeitung:
HK Printmedia Logistik GmbH
Neumann-Reichardt-Straße 27-33
22041 Hamburg
Telefon 040/52 60 57-0
olaf.hagen@hk-printmedia.de

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

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:

redaktion@bsv-hamburg.de

Redaktionsschluss für die
nächste Ausgabe ist:
20. Januar 2020
Änderungen behält sich
die Redaktion vor.

FOTOS

In dieser Ausgabe wirkten
u.a. mit:
istock Titel und (S. 4, 21, 22)
Ingo Aurin (S. 4, 5)
Intersport (S. 6)
Thomas Metelmann (S. 7)
Silke Heaney (S. 13)
Bernd Orlowski (S. 14, 15)



MODERNISIEREN?

RENOVIEREN?

BAUEN?

FINANZIEREN?



Die Messe für dein neues Zuhause

24.-26. JANUAR 2020

home-messe.de