

SPORT

IM BETRIEB

04
2020

Hamburgiade Merkur 2020 geht an Fitness First

Top-Feedback beweist:
Zweiter Hamburger
Indoor-Triathlon erneut
Highlight der Company Games



BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG

Kurzfristige Sportversicherung für Tagesveranstaltungen - wann ist diese erforderlich?

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

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

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

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

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

> Vorsorge und Versicherungen



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

Für punktgenaue Sicherheit.

HDI Generalvertretung
Klaus-Dieter Klimpel
Kampmoortwiete 14
22117 Hamburg

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





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

für unser Präsidium begann das Jahr 2020 mit einer gemeinsamen Klausur, in der eine Bestandsaufnahme zur aktuellen Situation des BSV Hamburg erfolgt ist. Eines der wichtigsten Ergebnisse war hierbei, dass der Wettkampfsport in den klassischen Sportarten seit Jahren rückläufig ist und alle Bemühungen, dies durch Trendsportarten wie z.B. Tischfußball, Darts, SUP oder Curling auszugleichen, nur langfristig zu erreichen sein wird.

Im Ergebnis hat dies dazu geführt, dass die wesentliche Einnahme des BSV in Form der Beiträge für die Wettkampfpässe zur Finanzierung des Geschäftsbetriebes nicht mehr ausreichen und eine Erhöhung der Passbeiträge unerlässlich ist.

Gespräche mit Vertretern der größten Betriebs-sportgemeinschaften, die von einer Erhöhung der Passbeiträge am meisten betroffen sind, haben uns dann darin bestärkt, die Erhöhung der Beiträge beim Verbandstag im Frühjahr bereits rückwirkend zum 1.1.2020 zu beantragen.

Durch die Entwicklung der Corona-Pandemie und damit verbundenen ersten Allgemeinverfügung ab 15. März war dann auf einmal alles anders.

Der komplette Sportbetrieb wurde eingestellt und der geplante Verbandstag konnte letztlich erst am 8. September unter Einhaltung der Hygienevorschriften durchgeführt werden.

Wenn der BSV Hamburg die Zeit bis zum 2. November dennoch einigermaßen überstanden hat, ist dies der Solidarität seiner Mitgliedsunternehmen geschuldet, die auch ohne formalen Verbandstags-Beschluss, der jetzt am 8. September erfolgt ist, den erhöhten rückwirkenden Passbeitrag gezahlt haben, obwohl wir keinen Wettkampfbetrieb mehr durchführen konnten.

Hierfür ist das Präsidium des BSV unendlich dankbar und verbindet dies aufgrund der aktuellen Situation erneut mit der Bitte, auf die Rückgabe von Wettkampfpässen zu verzichten, die fälligen Passbeiträge auch ohne Gegenleistung zu zahlen und die Hoffnung mit uns zu teilen, dass es ab Januar 2021 wieder aufwärts geht.

Positiv ist zu vermelden, dass der Tennisbetrieb im Sportpark unter entsprechenden Auflagen fast planmäßig durchgeführt werden konnte und die Hamburgiade ebenfalls den Umständen entsprechend erfolgreich durchgeführt werden konnte. Hierzu mehr in meinem Leitartikel.

Mein Dank gilt an dieser Stelle den Ausschüssen und den vielen ehrenamtlichen Helfern, die im Rahmen der Möglichkeiten auch in diesem Jahr Betriebs-sport möglich gemacht haben, dem Team des BSV, dem Berufungsausschuss und dem Ehrenrat. Dank gilt unseren Partnern, den politischen Vertretern, und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Bezirksämter, die dem Betriebs-sportverband bei seinen Aktivitäten zur Seite stehen.

Ich bedanke mich bei den Mitgliedern des Präsidiums für die vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Ihnen allen wünsche ich eine besinnliche Vorweihnachtszeit, ein frohes Fest sowie Gesundheit und Erfolg für 2021. Bleiben Sie uns gewogen und lassen Sie uns weiter gemeinsam an der Zukunft des Betriebs-sports, insbesondere des Hamburger BSV, arbeiten.

Ihr
Bernd Meyer
Präsident

FAHRSPASS AUS DER STECKDOSE!

**Alle Tarife
inklusive Strom!**
Jetzt individuelles Angebot sichern



Den neuen smart fortwo EQ
bei STARCAR günstig mieten:

040 / 77 66 55

STARCAR
Autovermietung

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

Jan Rickert ist Ihr Ansprechpartner bei STARCAR.

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



INHALT

SiB Blitzlicht	6
Hamburgiade 2020: Rückblick & Ausblick	8
Verbandstag wählt neue Vorstandsmitglieder	10
SPORT	
Faustballer küren trotz Corona ihre Meister	11
Laufen für den guten Zweck	12
GESUNDHEIT	
Vitamin D – Auch jetzt muss der Wert stimmen	14
Training mit dem eigenen Körpergewicht	16
Klappt Schlafüberwachung per App?	17
Sport ist ein Zukunftsmotor für die Stadt	19
SERVICE	
Betriebliche Gesundheitsförderung im BSV	20
Hamburgiade Merkur 2020 an Fitness First	21
Kein Stress mehr mit dem Stress	22
Neue Kurse im BSV	24
INTERVIEW	
Im Gespräch: BSV-Präsident Bernd Meyer und Alexander Jamil, Geschäftsführer der Service UG	28
Kontakte / Impressum	25
BSV-Premiumpartner	26

SIB BLITZLICHT



Tennis aus einem anderen Blickwinkel

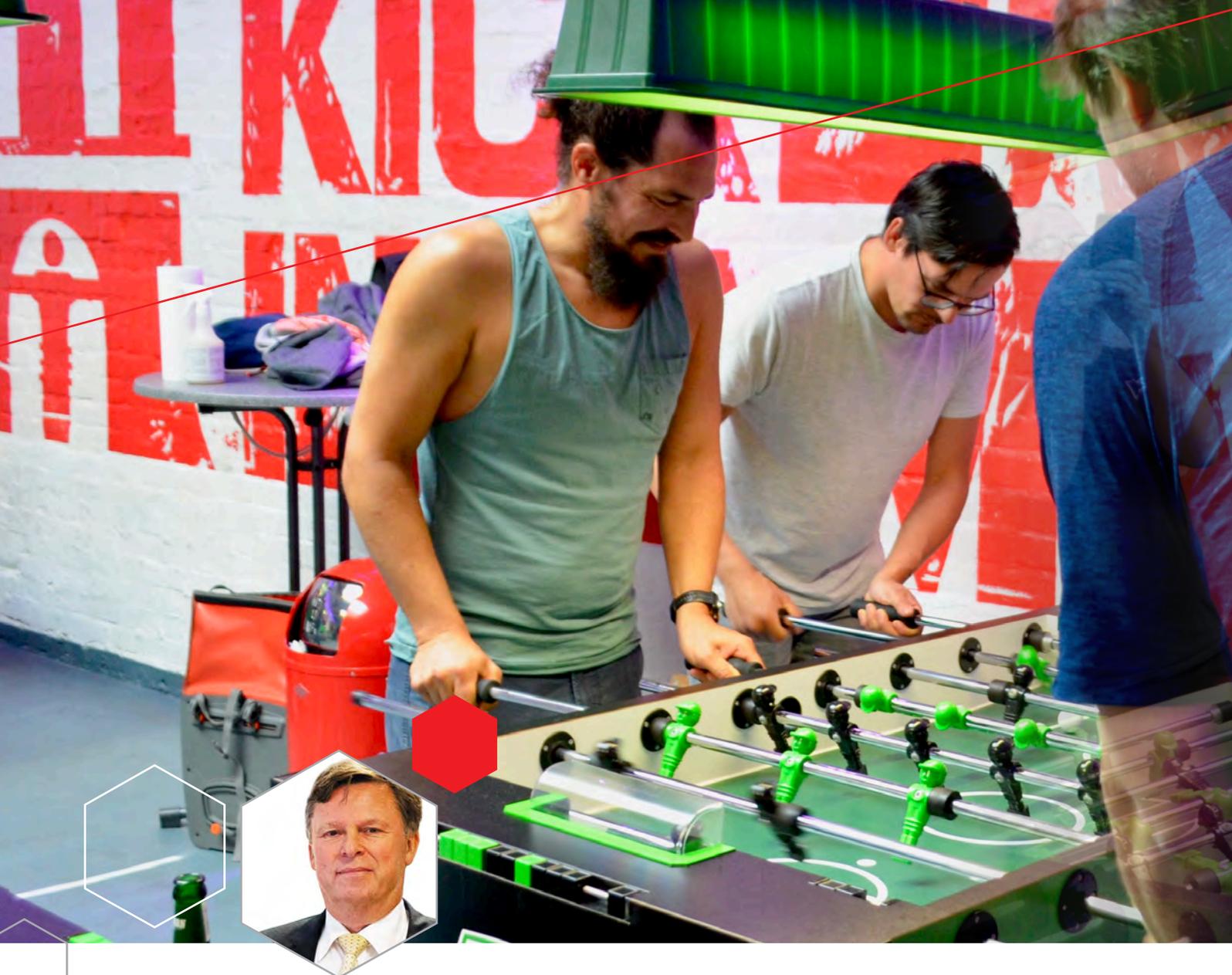
Diese Drohen-Aufnahme entstand während der Dreharbeiten im Rahmen des Hamburgiade-Abschlusswochenendes im BSV SportPark am 27. September. Neben den Duellen auf dem roten Sand bildeten zehn weitere Sportangebote ein würdiges Finale der Company Games 2020.

Foto: Marlene Winter

ellung.de

Life Player





Die *HAMBURGIADE* im Corona-Jahr

Rückblick und Ausblick vom Präsidenten des BSV Hamburg

Als die Hamburgiade 2020 am 27. September im Sportpark des BSV Hamburg mit einem umfangreichen Programm endete, wurde nochmals deutlich, wie wichtig es war, dass das Organisationsteam nie einen Zweifel daran gelassen hat, diese Leuchtturmveranstaltung des Betriebssports auch unter schwierigen Bedingungen durchzuführen.

Im regelmäßigen Austausch hat das Landessportamt das Orga-Team immer wieder in der Entscheidung bestärkt, die Hamburgiade im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten durchzuführen. Hierfür an dieser Stelle meinen herzlichen Dank im Namen des BSV-Präsidiums als Auftraggeber zur Durchführung der Hamburgiade.

Die besondere Herausforderung bei der Planung bestand darin, bis zum Beginn der Hamburgiade ein

möglichst umfangreiches Programm anzubieten und dieses unter Berücksichtigung der Entwicklung der Corona-Pandemie ständig anzupassen. Für das Team und unsere ehrenamtlichen Sportausschüsse führte dies über Wochen zu einem ständigen Wechselbad der Gefühle, da bei geplanten Turnieren in den Team-Sportarten zunehmend unsicher wurde, ob sie durchgeführt werden können. Am Ende haben wir leider vergeblich darauf gehofft, auch Team-Sport-Angebote mit mehr als 30 Teilnehmer*innen stattfinden lassen zu können. Die Entwicklung der Fallzahlen bis zum Start am 5. September hat dies leider verhindert. Besonders bedauerlich war hierbei, dass so auch inklusive Angebote, die wir ursprünglich gemeinsam mit der Evangelischen Stiftung Alsterdorf geplant hatten, entfallen mussten.



Gleichzeitig haben wir uns sehr darüber gefreut, dass doch eine Vielzahl von Angeboten unter Einhaltung der geltenden Hygienevorschriften möglich war. Beispielhaft hervorzuheben sind hierbei das Darts- und das Tischfußball-Turnier, da beide Turniere nur durchführbar waren, weil uns hierfür das KIXX für das Tischfußball-Turnier und das Café Kö für das Darts-Turnier zur Verfügung gestellt wurden. Herzlichen Dank an Rikko Tütjer vom KIXX und Albrecht Fahrenwald vom Café Kö.

Mit dem Wegfall der Mannschaftssportarten und den großen Laufsport-Angeboten hat die Entwicklung der Pandemie in den Sommermonaten dazu geführt, dass immer mehr Unternehmen nur noch Betriebssport im Kreis der eigenen Mitarbeiter erlauben und so die erwarteten Teilnehmerzahlen im Bezug auf die Hamburgiade deutlich reduziert wurden. Dies hat das Orga-Team dazu veranlasst, kurzfristig darauf zu reagieren und gemeinsam mit den Partnern entsprechende Workshop-Angebote zu entwickeln, um diese den Unternehmen exklusiv und nur für die eigenen Mitarbeiter anzubieten. Der Erfolg dieser Workshops wie beispielsweise im Rollstuhl-Basketball, Fechten, Boxen oder SUP betätigt, dass diese Angebote generell gewünscht werden und auch in Zukunft Teil der Hamburgiade sein sollen.

Fazit: Die Hamburgiade hat es auch unter massiven Einschränkungen durch die geltenden Hygienevorschriften geschafft, als Teil der Active City ein Angebot abzubilden, welches in dieser Form derzeit nur durch den BSV mit seiner Servicegesellschaft geleistet werden kann. Dank ist hierbei all unseren Partnern und Unterstützern, und dabei ganz besonders der DAK-Gesundheit geschuldet, die immer an uns geglaubt haben und mit im Boot geblieben sind.

Wie geht es nun weiter? Der BSV Hamburg wird seiner Servicegesellschaft auch für 2021 den Auftrag für die Durchführung der 6. Hamburgiade Company Games erteilen. Voraussetzung wird hierfür erneut die Unterstützung des Landessportamtes sowie unserer Partner und Sponsoren sein. Wir werden versuchen, das Sportangebot erneut so vielfältig wie möglich zu gestalten, aber selbstverständlich den dann herrschenden Gegebenheiten anpassen. Dazu soll der Zeitraum etwas gestrafft werden und die Workshops als fester Bestandteil das Angebot auch in Zukunft bereichern.

Mit sportlichen Grüßen,

Bernd Meyer
Präsident BSV Hamburg e. V.

VERBANDSTAG

wählt neue Vorstandsmitglieder



Am 8. September fand – wie so vieles in diesem Jahr unter besonderen Rahmenbedingungen – der diesjährige Verbandstag des Betriebssportverbandes Hamburg e.V. statt. Gastgeber war diesmal der Lufthansa Sportverein, der dafür seine geräumige Sporthalle zur Verfügung stellte, sodass alle Teilnehmenden mit genügend Abstand Platz nehmen konnten.

Im Vordergrund standen diesmal die Präsidiumswahlen. Dabei stellte sich der langjährige Vizepräsident Gerhard Landmesser nicht erneut zur Wiederwahl. Seine Präsidiumskollegen wie auch die anwesenden Mitglieder würdigten die Verdienste des scheidenden Präsidiumsmitglieds und dankten ihm für das große Engagement der vergangenen Jahre. Die neuen Präsidiumsmitglieder sollen hier kurz vorgestellt werden:



Neuer Vizepräsident ist nun Holger Witt, der bereits 2019 als Sportreferent ins Präsidium berufen worden war. Der 63-Jährige wird sich also künftig mit Präsident Bernd Meyer die Aufgaben und Verantwortlichkeiten auf der BSV-Geschäftsstelle

teilen. Sein Schwerpunkt werden die Themen rund um den Betriebssport sein sowie die Herausforderung, sich im Team zielgerichtet für die Weiterentwicklung des Sportparks Wendenstraße und des gesamten Verbands zu engagieren.

Witt, hauptberuflich Bereichsleiter bei Jenoptik Advanced Systems in Wedel, ist unter anderem seit 2010 ehrenamtlich als Vorstand Verwaltung für die BSG Elbe-Sport e.V. tätig. Zudem vertritt er seit 2019 den BSV im Vorstand der Arbeitsgemeinschaft der Sportvereine im Bereich des Bezirksamtes Mitte.

„Die zukünftige Ausrichtung des BSV im Spannungsfeld zwischen rückläufigem klassischen Wettkampfsport, niederschweligen Sportangeboten und der betrieblichen Gesundheitsförderung liegt mir besonders am Herzen“, so Witt. „Hier gilt es, zukünftig attraktive Angebote für Unternehmen und deren Mitarbeiter zu generieren und diese erfolgreich anzubieten.“

Neben Ralph Behrens und Detlev Smarsly, die in ihrem Amt bestätigt wurden, bekleidet künftig auch Dominikus Schmidt das Amt des Sportreferenten. Der 44-jährige Familienvater ist hauptberuflich Geschäftsführer des Hamburger Golf Verbandes e.V. und der Hamburger Golfsupport GmbH. Schmidt verfügt ebenfalls bereits



über viel Erfahrung im Ehrenamt, war unter anderem Schatzmeister im ETV, Mitglied im Sportausschuss der Handelskammer sowie des Landesausschusses Leistungssport des Hamburger Sportbundes. Zudem gehörte er zum Orga-Team der Betriebssport-EM und betreibt die Golfschule in der BSV-Indoor-Golfhalle.

Schmidt will den BSV künftig verstärkt als professionellen Dienstleister aufstellen, der Wettkampf- und Gesundheitssport für die Unternehmen in Hamburg anbietet und abwickelt. Dabei sieht er die Digitalisierung, die Schaffung eines attraktiven Angebots und moderner Services für Mitglieder als Herausforderungen, bei gleichzeitiger Zukunftsfähigkeit des Verbandes in den Bereichen Finanzen, Personal und Infrastruktur.

Wir wünschen den „Neuen“ viel Erfolg, Durchhaltevermögen und Spaß bei der Ausübung ihrer neuen Ämter.

Beachvolleyball

bei der Hamburgiade – ein Erfahrungsbericht



Präsidiumsmitglied und Beachvolleyball-Spartenchef Lars Junghänel wäre an diesem Tag gerne im Bett geblieben. Als der Wecker um 7 Uhr klingelte, prasselte Regen auf die Straße vor dem Fenster. "Ein Anruf beim 'Chef', ich sei krank, hätte mir einen wunderbaren Sofatag beschert", so Junghänel. Aber immerhin 16 Beachvolleyballer*innen warteten auf ihre zum Teil bereits fünfte Teilnahme an den Hamburgiade Company Games. Und es war klar: Die würden alle in den Inseelpark nach Wilhelmsburg kommen, vier Damen und zwölf Herren, um an diesem Tag einmal mehr um Gold, Silber und Bronze zu baggern, zu pritschen und zu schmettern.

Und es sollte sich gelohnt haben, dass Lars Junghänel aufgestanden ist. Denn als um 10 Uhr die Beachvolleyball-Courts spielfertig waren, schien die Sonne, und es wurde ein wundervoller Tag, an dem die Aktiven im gut 28 Grad warmen Sand viel Spaß hatten. "Ein großer Dank geht an das Organisations-Team und Alexander Jamil, die alles super vorbereitet hatten."

Fünf Stunden lang wurde bei besten Bedingungen in vier Gruppen gespielt. Da bei den Damen eine Teilnehmerin erkrankt abgesagt hatte, spielten die drei verbliebenen die Medaillen unter sich aus. Christine Rathay stand am Ende ganz oben auf dem Treppchen, Silber ging an Tanja Senftleben, Bronze an Nastasia Schmiedel. Bei den Herren gingen in den jeweiligen Gruppen die Hamburgiade-Titel 2020 an Marco Jäckel, Lars Junghänel und Joachim Niedling.

"Insgesamt vielen Dank an alle, dass es trotz aller Corona-Einschränkungen neben einem sonnigen auch ein problemlos verlaufener Tag wurde, an dem der 'Oberschiedsrichter' nicht eingreifen musste.", so Junghänel.



Faustballer

kürten trotz Corona ihre Meister

Wie bei vielen Wettkampfsportarten sorgte auch beim Faustball im Betriebssportverband die Pandemie dafür, dass die Saison 2019/2020 nicht „normal“ zu Ende gespielt werden konnte. Im März musste der komplette Spielbetrieb eingestellt werden und konnte bis jetzt nicht wieder regulär gestartet werden, sodass die Sparte beschlossen hatte, die Saison zu beenden.

Die Senioren konnten in der ERGO Sporthalle zwar alle Punktspiele absolvieren, doch der Pokalabend musste ausfallen. Dennoch gab es eine reguläre Abschlusstabelle, nach der sich das Team Weiß-Blau Allianz dank deutlich mehr Siegen als in der Vorsaison mit 44:10 Punkten souverän den Hamburger Betriebssport-Meistertitel sichern konnte. Zweiter wurde mit einigem Abstand (29:25 Punkte) aber auch deutlich vor ERGO sports und Beiersdorf die Spielgemeinschaft Signal Iduna/Feuerwehr.

Da in der Sporthalle Lohkamp, wo die Altersklasse Herren ihre Spiele austrägt, wegen Corona zwei Spieltage ausfallen mussten, kamen am Ende nicht alle vier Teams auf die gleiche Anzahl von Spielen. Dennoch hatte niemand mehr das Team der Feuerwehr einholen können, das am Ende mit 66:14 Punkten mit klarem Vorsprung den Hamburger Meistertitel im Betriebssport verbuchte – vor den Teams der Allianz, von Signal Iduna und Beiersdorf. Glückwunsch an die beiden Titelträger.

Da sich die Situation für das Kleinfeld-Faustball in der Halle nach wie vor als schwierig darstellt, hatte man frühzeitig entschieden, den Start der neuen Saison bis auf weiteres zu verschieben. Auch eine Teilnahme an der Hamburgiade kam aus diesen Gründen für 2020 leider nicht infrage.

Radsport: So konnte die Sommertour laufen

Aufgrund der Corona-Pandemie mussten sich die Sparten im BSV etwas einfallen lassen, um die Mitglieder „in Bewegung“ zu halten. Beim Radsport, wie auch in anderen Sportarten, gelang dies hervorragend durch eine Sommerserie. Von Mitte Mai bis Ende September waren je einmal 44 km, 88 km und 111 km zu absolvieren, sowie weitere 543 km zu einer Gesamtstrecke von 777 km – an der frischen Luft. Danach musste man dem BSV die Leistungen nach vorgegebenen Kriterien nachweisen und kam so in die Wertung.

Betriebssport-Radler Thomas zum Beispiel absolvierte sein Pensum in mehreren „Etappen“. Er hatte sich vorgenommen, die drei geforderten

Strecken noch im Mai zu schaffen, merkte dabei aber schnell, wie sehr ihm das gemeinsame Radeln, das Klönen und Rosinenbrot mit Nutella und Banane fehlte.

Als die Serie startete, nutzte er gleich eine Tour vom Harburger RG über 116 km für die 111er-Kategorie und den Circuit 333 Marathon der RSG Mittelpunkt/Nortorf über 332 km für die geforderte 88er-Strecke. Seine dritte Tour wurde als Brevet vom RSV Husum angeboten – 229 km bis zur dänischen Grenze rechnete er für die 44er-Strecke an. Und Anfang Juni machte er mit 205 km bei der Bike Challenge Mittelholstein die 777 km voll, was ihn aber nicht davon abhielt, in der Folge noch viele weitere „Runden“ zu drehen.



Nun hoffen Thomas, wie auch Anke und viele andere Radsportler*innen, dass es 2021 wieder „normaler“ zugeht und man wieder zusammen radeln darf. „Ansonsten werde ich wohl vom BSV wieder einen Motivationsschub brauchen.“

Getrennte Gemeinschaft läuft gleiche Strecken – und hilft der DMSG

Auch die Leichtathleten des BSV hielten den Wettbewerb mit einem Sommercup zwischen Mai und August aufrecht. Aus über 40 BSGen, Firmen und Vereinen machten sich Läufer*innen auf, insgesamt fünf Sommercup-Strecken abzulaufen. Die meisten Aktiven, nämlich allein 22, brachte die Airbus SG auf die Strecken, gefolgt von der ERGO mit 18.

Manche beließen es bei einer Kurzstrecke (3,5 km), andere absolvierten immer gleich Kurzstrecke und Langstrecke (10 km). „Zu wissen, Teil einer Gemeinschaft zu sein, die über drei Monate hinweg dieselben Strecken in Angriff nimmt, hat auch in dieser Zeit ein Gefühl

der Zugehörigkeit geschaffen“, war aus der Leichtathletik-Sparte zu vernehmen.

Und es gab noch einen Gewinner, nämlich die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft in Hamburg. Die in dieser Saison eingesparten Startgelder wurden hier und da von den Aktiven sogar noch aufgestockt und an die DMSG gespendet. Die Organisation bedankte sich in einem Brief bei allen Teilnehmenden: „Spenden sind für unseren gemeinnützigen Verein existentiell, denn wir erhalten keine öffentlichen Zuschüsse. Daher haben wir uns wahnsinnig über die Leichtathletik-Sommerserie des BSV zu unseren Gunsten gefreut.

Verschiedene Angebote könnten wir ohne regelmäßige Zuwendungen nicht aufrechterhalten, wie unseren Fahrdienst, unsere Beratung für besonders schwer an MS erkrankte Menschen, unsere Psychologische Beratungsstelle und unser Seminar für junge Neubetroffene. Hierfür werden wir die gesammelten Spenden gerne einsetzen.“

Mehr Infos zur DMSG und die Möglichkeit, selbst zu spenden gibt es hier:

www.dmsg-hamburg.de



Hamburg e.V.





Raus aus dem Office - Fitness im Freien

Mehr als 35 playfit® Bewegungs-Hot-Spots im Stadtgebiet von Hamburg



Hier geht's
zu den HH
Standorten!



KONTAKT



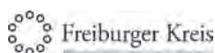
playfit GmbH
Brauerknechtgraben 53
20459 Hamburg



Tel: +49 40 37503519
Fax: +49 40 37502124



info@playfit.eu
www.playfit.de



VITAMIN D

Auch jetzt muss der Wert stimmen

Viele Deutsche haben einen zu niedrigen Vitamin-D-Wert. Laut der Expertenkommission des Bundesamts für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit erreicht mehr als die Hälfte der Bevölkerung nicht die wünschenswerte Konzentration an Vitamin D von 50 nmol/l im Blut. Internationale Studien geben den Sollwert sogar mit 100 nmol/l an. Damit wären es noch deutlich mehr Menschen in Deutschland, die mit Vitamin D unterversorgt sind. Es ist also ratsam, seinen Vitamin-D-Wert zu bestimmen.



Eine Bestimmung lässt sich zum Beispiel durch eine Blutprobe beim Hausarzt vornehmen. Bei der Einordnung der Werte muss man allerdings vorsichtig sein. In Deutschland werden nämlich häufig verschiedene Maßeinheiten verwendet: nmol/l und ng/ml. Für die Umrechnung teilt man den nmol/l-Wert durch 2,5. 100 nmol/l entsprechen also 40 ng/ml. Fragen Sie im Zweifel einfach nach der Einheit.

Bei der Vitamin-D-Ermittlung sollten auch Calcium und Magnesium bestimmt werden. Bei einer zu niedrigen Calciumzufuhr kann Vitamin D seine positive Wirkung auf die Calcium-Versorgung oder die Knochengesundheit nicht ausspielen. Und ohne Magnesium kann Vitamin D nicht in die aktiven Formen umgewandelt werden, die im Körper wirksam werden. Hochdosiertes Vitamin D kann einen Magnesium-Mangel verschlimmern, was gesundheitlich nachteilige Folgen hätte.

Ein anderer Faktor ist die passende Versorgung mit Vitamin K2. Dieses Problem lässt sich lösen, indem man ein Vitamin-D-Produkt verwendet, welches Vitamin K2 beinhaltet. Grundsätzlich sollte man bei der Wahl eines Vitamin-D-Produkts beachten, dass Vitamin D fettlöslich ist. Die Aufnahme sollte unbedingt gemeinsam mit Fett erfolgen, idealerweise zu einer Mahlzeit. Am besten lässt sich Vitamin D in Form von ölhaltigen Tropfen einnehmen. Diese haben sich in Studien als effektiver als Tabletten und Kapseln herausgestellt.

Gerade zu Beginn der dunklen Jahreszeit ist der richtige Vitamin-D-Wert wichtig. Schließlich bildet der Körper 80-90 Prozent seines Vitamin-D-Bedarfs durch Sonneneinstrahlung. Daher lässt sich ein Defizit durch die Ernährung allein nicht beseitigen. Dabei gibt es Lebensmittel, die viel Vitamin D enthalten, etwa fette Fischarten wie Lachs, Hering oder Makrele, aber auch Leber, Eigelb und einige Speisepilze.

Ein Besuch im Solarium ist nicht geeignet, um den Vitamin-D-Spiegel nachzufüllen. Dort wird hauptsächlich UVA-Licht verwendet, das die Haut bräunt. Für die Vitamin-D-Synthese ist jedoch UVB-Licht notwendig.

Es kann also sinnvoll sein, seinen Vitamin-D-Wert beim Arzt bestimmen zu lassen. Der weiß auch, welche Kontraindikationen es bei Vitamin-D-Produkten geben kann, z. B. wenn Sie Herzglykoside oder Thiazid-Diuretika einnehmen.

Weitere Informationen unter:

<https://magazin.dak.de/gib-mir-sonne-tun-bei-vitamin-d-mangel>

oder einfach diesen QR-Code mit der Kamera des Smartphones scannen





Sports, Medicine and Health Summit 2021

49. Deutscher Sportärztekongress
9th Congress of Exercise is Medicine Europe
8. Symposium der AG Diabetes, Sport und Bewegung

22.–24. April 2021 | Congress Center Hamburg

www.sports-medicine-health-summit.de

Mit interdisziplinären Themen aus:

- ▶ Sportmedizin
- ▶ Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung
- ▶ Prävention und Therapie
- ▶ Digitalisierung in Sport, Bewegung und Gesundheit

DER SUMMIT
für Ärzt*innen,
Wissenschaftler*innen
und Praktiker*innen aus Sport,
Medizin und Gesundheit



Gute Alternative: Training mit dem eigenen Körpergewicht

In Zeiten steigender Infektionszahlen ist es wichtig, auf seine Gesundheit zu achten. Wenn aber Sporteinrichtungen schließen, bleibt nur die Möglichkeit, zu Hause zu trainieren. Da die meisten von uns kein Trainingsequipment im Haus haben, ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht eine gute Alternative. Dabei gibt es einiges zu beachten.

Training mit dem eigenen Körper bietet verschiedene Vorteile. Man kann unabhängig von Öffnungszeiten loslegen - völlig kostenlos. Wenn man es mal eilig hat, kann man direkt von einer Übung zur nächsten wechseln, ohne warten zu müssen, dass ein bestimmtes Gerät frei wird. Das spart Zeit und hält die Herzfrequenz hoch. Außerdem ist die Belastung alltagsnäher, als es Übungen an Geräten sind. Die komplexen Bewegungen aktivieren viele Muskeln gleichzeitig und verbessern die Koordination. Es entstehen weniger muskuläre Dysbalancen, und auch die Tiefenmuskulatur wird ordentlich beansprucht.

Aber wie überall im Leben, gibt es auch hier zwei Seiten. Die meisten Programme für so ein Training sind eher nicht für Einsteiger geeignet. Eine Grundfitness, etwa für die nötige Körperspannung, ist erforderlich, da sonst Rückenprobleme oder Verletzungen auftreten könnten.

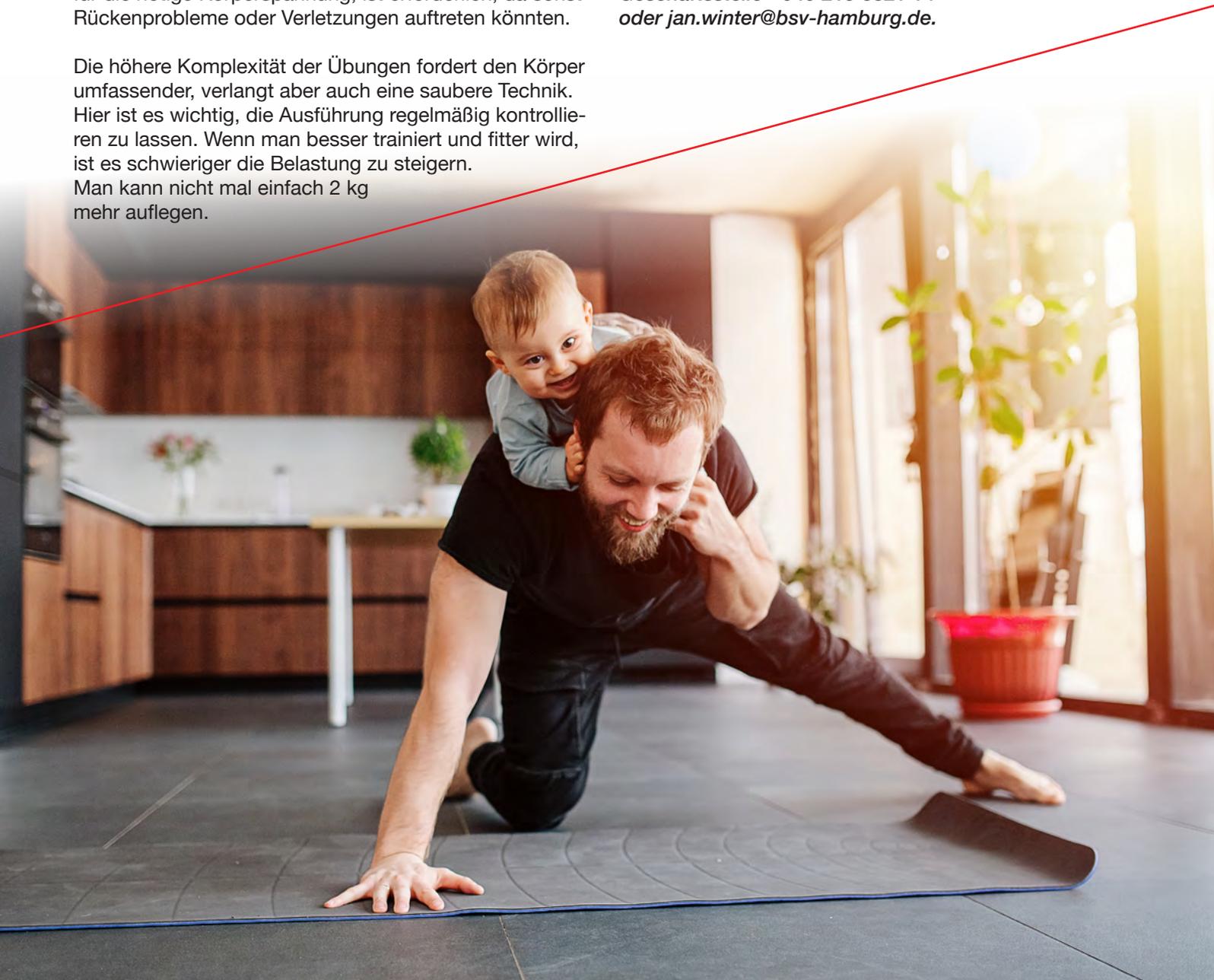
Die höhere Komplexität der Übungen fordert den Körper umfassender, verlangt aber auch eine saubere Technik. Hier ist es wichtig, die Ausführung regelmäßig kontrollieren zu lassen. Wenn man besser trainiert und fitter wird, ist es schwieriger die Belastung zu steigern. Man kann nicht mal einfach 2 kg mehr auflegen.

Um eine kontinuierliche Steigerung in kleinen Schritten zu erreichen, braucht man einiges an Wissen im Bezug auf Winkel und Varianten der jeweiligen Übungen. Da die meisten Übungen mehrere Muskeln gleichzeitig beanspruchen, ist gezieltes Arbeiten an einzelnen Schwachstellen eher schwierig. Ein weiteres Problem, vor allem für Fortgeschrittene, ist es, ohne zusätzliche Gewichte die Beine ausreichend zu belasten.

Training mit dem eigenen Körpergewicht ist grundsätzlich gesund und hat viele Vorteile. Die Schwierigkeiten sind mit einem guten Trainer einfach in den Griff zu bekommen. Der BSV bietet jeden Dienstag von 12 Uhr bis 12.30 Uhr kostenlose Einweisungen in das Training mit dem eigenen Körpergewicht und an den playfit®-Geräten. Selbstverständlich beantworten unsere Trainer auch alle anderen Fragen zum Thema Training und Fitness.

Sie haben Fitnessgeräte oder sogar ein Fitnessstudio in Ihrem Unternehmen? Auch hier kann Sie der BSV unterstützen: Unsere Trainer kommen gerne zu ihnen.

Wenden Sie sich an Jan Winter in der Geschäftsstelle - 040 219 8821 14 oder jan.winter@bsv-hamburg.de.



SCHLAF

überwachen per App?



EIN PAAR TIPPS DER DAK-GESUNDHEIT

Gehen Sie Abends zur selben Zeit ins Bett und stehen zur selben Zeit auf.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Schlafzimmer ausreichend abgedunkelt ist – etwa durch dunklere Vorhänge.

Achten Sie auf die richtige Temperatur im Schlafzimmer – 17° sind ideal.

Schauen Sie möglichst eine Stunde vor dem Zubettgehen kein Fernsehen mehr.

Laptop, Handy und Tablet haben im Bett nichts zu suchen – wenn doch, dann mit „Nachtmodus“ (Blaulichtfilter).

Halten Sie Ihre Füße warm – so kann der Körper zur Ruhe kommen.

Gehen Sie so oft wie möglich ins Freie – das kurbelt die Schlafhormon-Produktion am Abend an.

Treiben Sie nicht zu spät abends Sport – spätestens 1,5 Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie runterkommen.

*Weitere Infos:
<https://www.dak.de/dak/gesundheit/schlafstoerungen-2073810.html>*

Bis zu 30 Prozent der Deutschen haben einen „fragilen Schlaf“, schlafen also mal besser, mal schlechter. 6 Prozent leiden gar unter behandlungsbedürftigen Schlafstörungen. Laut Gesundheitsreport der DAK „Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem“ fühlen sich derzeit vier von fünf Arbeitnehmer*innen betroffen. Seit 2010 sind Schlafstörungen bei Berufstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 66 Prozent angestiegen. Im Vergleich zu 2010 schlucken heute fast doppelt so viele Erwerbstätige Schlafmittel. Da liegt es nahe, seinen Schlaf zu messen und dadurch zu verbessern. Schlaf-Apps fürs Smartphone und Schlafracker erleben seit Jahren einen Boom. 15,3 Prozent der Erwerbstätigen benutzen nach DAK-Angaben Geräte, um ihren Schlaf zu überwachen und zu verbessern – Tendenz steigend!

Unzählige Geräte sollen dabei helfen, den Schlaf zu messen und zu optimieren: Smartwatches, Fitnessarmbänder und Apps auf Smartphones, die man nachts neben sich aufs Kopfkissen legt, registrieren jede Bewegung und helfen, unsere Schlafphasen zu tracken. Manche Geräte versprechen sogar, Tiefschlaf- und Traumphasen voneinander zu unterscheiden.

Bei den Wearables handelt es sich nicht um medizinische Messgeräte,

sondern um Lifestyle-Geräte. Anders als bei medizinischen Messgeräten müssten die Hersteller daher nicht nachweisen, dass ihre Produkte wirklich Schlaf erfassen. „Mit den meisten Geräten misst man nur die Bewegungsaktivität etwa am Handgelenk“, erklärt Schlafmediziner Geert Mayer von der Hephata-Klinik Schwalmstadt, „aber nicht den Schlaf selbst“. Daher kommt es bei den Messungen immer wieder zu starken Abweichungen. Schließlich kann man auch ruhig liegen, ohne zu schlafen.

Noch ungenauer ist die Analyse über Apps. Über den Beschleunigungssensor erkennt das Smartphone Bewegungen der Matratze und soll so die Länge und Qualität des Schlafs messen. Manche Apps nehmen zusätzlich die Geräusche auf. So sollen Nutzer herausfinden können, ob sie schnarchen, im Schlaf sprechen oder unruhiger schlafen, wenn die Geräuschkulisse in der Umgebung ansteigt.

Noch ist der Wert des Schlafrackings durch nicht-medizinische Wearables also überschaubar. Das wird sich aber sicherlich in den nächsten Jahren ändern. Aber auch jetzt schon kann man eine Menge tun, um seinen Schlaf zu verbessern. So bietet die DAK-Gesundheit eine spezielle Schlaf-Beratung an: Die DAK Hotline „Gesunder Schlaf“ ist rund um die Uhr erreichbar. Unter der Rufnummer 040/325 325 805 geben Mediziner individuelle Tipps zu den Themen Schlafen und Schlafstörungen.



**Kontaktlos bezahlen.
Sicher online einkaufen.
Bequemes Banking.
Nichts liegt näher
als die Haspa.**

Mit einem  HaspaJoker Girokonto sind das kontaktlose Bezahlen sowie viele weitere Services und Vorteile inklusive.

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse



Sport ist ein *ZUKUNFTSMOTOR* für die Stadt Hamburg

Strategische Partnerschaften spielen eine wichtige Rolle im Gesamtkonzept des BSV für die kommenden Jahre. Dementsprechend soll auch die Kooperation mit der Stiftung Leistungssport und ihrem „TEAM HAMBURG“ in Zukunft noch weiter ausgebaut werden. Hinter der Stiftung steht neben der Geschäftsführung insbesondere ein Mann, für den der Sport als Gesamtgebilde eine elementare gesellschaftliche Rolle einnimmt: Niels Pirck.

Der Vorsitzende des Kuratoriums der Stiftung, die auch Charity-Partner des BSV-Leuchtturmprojekts „Hamburgiade Company Games“ ist, sieht im Sport einen Zukunftsmotor für die gesamte Metropolregion. „Sport, Bewegung und Gesundheit werden zukünftig eine noch wichtigere Rolle für unsere Gesellschaft und eine entsprechende Lebensqualität einnehmen als bisher. Dafür sind unsere TEAM Hamburg Athletinnen und Athleten hervorragende Botschafter - ihre Erfolge regen zur Nachahmung an. Dabei geht es vor allem auch darum, das Thema in eine nachhaltige Stadtentwicklung zu implementieren und intelligente Konzepte zu entwickeln, die allen Hamburger*innen zugute kommen. Die Bewegungsinseln der ACTIVE CITY sind beispielsweise ein guter Ansatz, mit dem man das Thema Sport und Gesundheit den Bürger*innen aktiv in einzelnen Bezirken nahebringt. Aber auch ein Format wie die Hamburgiade mit ihren nachhaltigen Folge-Angeboten für die teilnehmenden Unternehmen ist ein vorbildliches Beispiel“, so Pirck.

Der Vizepräsident der Handelskammer Hamburg sieht vor allem in innovativen Formaten einen weiteren Baustein für die Stärkung des Sports in Hamburg. Dabei denkt er neben der klassischen Nachwuchsförderung auch über den Tellerrand hinaus: „Meine Vision ist es, dass Hamburg hier eine Vorreiterrolle einnehmen könnte. Mir schweben zum Beispiel Schulweltmeisterschaften in vielfältigen Sportarten vor. Oder aber auch

die Ausrichtung von World oder European Games in Kooperation mit anderen innovativen Städten wie Kopenhagen. Im Einklang mit einer nachhaltigen Stadtentwicklung würden solche Projekte sehr große nationale und internationale Wahrnehmung für Hamburg bewirken“, ist sich der 42-Jährige sicher.

Kurzfristig liegt Pirck in erster Linie die Förderung des TEAM HAMBURGS am Herzen, in dem alle Hamburger Sportler*innen mit Olympia-Ambitionen vereinigt sind und finanziell unterstützt werden. Dabei will er die Identität mit dem Team gern noch weiter ausbauen. Unter anderem wurden hierfür gezielte PR-Kampagnen und eine eigene Modelinie entwickelt. „Hier kann man schon heute Identifikation mit den Sportlern von morgen und Flagge für den Leistungssport in Hamburg zeigen. Gerade in schwierigen Zeiten wie diesen und nach der Verschiebung der Olympischen Spiele ist es uns eine Herzensangelegenheit, mit der Stiftung für unsere Athletinnen und Athleten da zu sein. Und natürlich freuen wir uns über jede Hamburgerin und jeden Hamburger, der das TEAM HAMBURG mit dem Kauf eines Merchandising-Artikels unterstützt und damit einen direkten Beitrag zur Unterstützung unserer Athletinnen und Athleten beiträgt“.



Hier geht es direkt zur
Kollektion des TEAM HAMBURG:
www.stiftung-leistungssport.shop

BGF

Betriebliche Gesundheitsförderung im BSV

Der Bedarf an Betrieblicher Gesundheitsförderung wird immer größer. Seit 2006 sind die Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland um über 30 Prozent gestiegen. Der Gesetzgeber hat auf diese Entwicklung reagiert und fördert Prävention und Gesundheitsförderung seit 2019 mit rund 550 Millionen Euro pro Jahr. Wenn Sie also mehr für die Gesundheit Ihrer Beschäftigten tun wollen, dann ist der BSV Hamburg der richtige Ansprechpartner!

Wir unterstützen Unternehmen beim Aufbau einer Betrieblichen Gesundheitsförderung und entwickeln auch für kleine und mittlere Unternehmen passende Lösungen. Denn BGF lohnt sich – unabhängig von der Unternehmensgröße: Der Return on Investment liegt bei der Senkung krankheitsbedingter Fehlzeiten bei 1:2,73. Unser BGF-Angebot für Unternehmen beinhaltet folgende Bereiche:

1 Kostenlose Erstberatung

Hier erfragen wir ihre Ziele, informieren über Möglichkeiten, zeigen, wie sich beides in Einklang bringen lässt, und entwickeln eine grobe Strategie.

2 Bedarfsanalyse

*Wir ermitteln die konkreten Bedarfe und Wünsche ihrer Mitarbeiter*innen.*

3 Auswertung

Die Ergebnisse werten wir für sie aus, bereiten sie auf und beantworten ihre Fragen dazu.

4 Beratung

Wir beraten Sie durch unsere Partner zur Steuerliche Behandlung der Gesundheitsförderung und zum Versicherungsschutz.

5 Konzeptentwicklung

Basierend auf den Ergebnissen der Analyse erstellen wir für Sie aus unserem reichhaltigen Portfolio eine individuell abgestimmte Jahresplanung.

6 Umsetzung

*Mit unserem Fachkräfte-Netzwerk setzen wir für Sie ein individuelles Konzept um. Wir schaffen Bewusstsein durch Gesundheitstage und Impulsvorträge, bauen Berührungspunkte ab durch niedrigschwellige Workshops, motivieren durch Events und Reisen, verbessern das Betriebsklima durch Teambuilding-Maßnahmen und verstetigen alles durch fortlaufende Kurse und Qualifizierung bzw. Fortbildung von Multiplikator*innen.*

7 Nachhaltigkeit

Für die nachhaltige Entwicklung eines gesunden Lebensstils sollte Gesundheitsförderung im Betrieb mit einem aktiven Lebensstil in der Freizeit verbunden werden. Hier bietet der BSV mit seinem vielen Sportarten und seinen zahlreichen Sportveranstaltungen viele Angebote.

8 Evaluation

Wenn gewünscht, evaluieren wir die durchgeführten Maßnahmen und passen diese kontinuierlich an aktuelle Entwicklungen in Ihrem Unternehmen an.

Wenn Sie Interesse haben, vereinbaren Sie einen Termin für eine kostenlose Erstberatung.

Sie erreichen Melanie Gutzeit und unser BGF-Team in der Geschäftsstelle unter Tel.: 040 – 219 8821 15 oder bgf-team@bsv-hamburg.de.



Fitness First gewinnt den Hamburgiade Merkur 2020

Nicht nur das inhaltliche Programm der Hamburgiade Company Games wurde in diesem Jahr von den Umständen rund um die Corona-Pandemie beeinflusst. Auch die Vergabe des Hamburgiade Merkurs stand im Zeichen der veränderten Rahmenbedingungen. Das Organisationsteam hat sich dafür entschieden, den Merkur 2020 an den langjährigen BSV-Partner Fitness First zu vergeben, der als Ausrichter des Indoor-Triathlons schon zum zweiten Mal für die Umsetzung eines echten Hamburgiade-Highlights verantwortlich zeichnete.

Das Besondere an dieser Ehrung ist die Tatsache, dass der Merkur bislang immer an das Unternehmen überreicht wurde, welches den Medaillenspiegel im Rahmen der Hamburgiade für sich entscheiden konnte. Da diese Wertung 2020 aufgrund des angepassten Konzepts mit vielen Workshops und deutlich reduziertem Wettkampf-Programm wegfiel, hat das Organisationskomitee andere Parameter für die Vergabe angelegt. „Fitness First hat sich zum wiederholten Mal als herausragender Gastgeber eines Hamburgiade-Wettbewerbs präsentiert. Michael Zuti und sein Team haben den Indoor-Triathlon sehr professionell weiterentwickelt und mit einem riesigen Enthusiasmus umgesetzt. Auch das begleitende Hygienekonzept entsprach höchsten Ansprüchen, sodass uns ein unglaublich positives Feedback aller Teilnehmer*innen erreicht hat. Fitness First ist ein idealer Botschafter für die Bedeutung der Themen Bewegung, Betriebssport und Gesundheit und passt damit genau zu den Werten des Betriebssportverbands“, begründete Hamburgiade-Organisationschef Alexander Jamil die Auszeichnung.

Der bei Fitness First für Unternehmenskooperationen zuständige Michael Zuti freute sich sehr über die Ehrung. „Für uns als Unternehmen ist der Gewinn des Merkurs eine große Ehre und eine Bestätigung unseres sehr funktionierenden Teamworks und unserem Anspruch, Menschen zu motivieren. Natürlich mussten wir das Veranstaltungskonzept für den Triathlon aufgrund der vielen Corona-Auflagen in diesem Jahr noch einmal detailliert erweitern und stehen generell vor der schwierigen Aufgabe, uns in dieser Zeit auf die teils wechselnden aber notwendigen Auflagen einzustellen. Besonders freut es mich natürlich, dass alle Teilnehmenden ein so positives Feedback gegeben haben. Dieses Kompliment geht an unser ganzes Team aus dem Club am Stephansplatz, das die Veranstaltung mit riesiger Motivation umgesetzt hat. Wir freuen uns schon jetzt auf den 3. Indoor Triathlon im Jahr 2021 und die weitere Zusammenarbeit mit dem BSV.“



KEIN *STRESS* MEHR MIT DEM STRESS

Man hetzt von Termin zu Termin, kümmert sich um die Kinder, den Haushalt und hilft noch den Nachbarn. Abends noch was basteln für die Schule oder die Steuererklärung machen. Und dann fällt man todmüde ins Bett, kann aber nicht gut schlafen. Diesen Stress kennen Sie? Die gute Nachricht: Wir sind dem Stress nicht hilflos ausgeliefert. Hier gibt's Tipps von der DAK, wie man etwas für sich ändern kann.



Finden Sie heraus, was Sie stresst! Um etwas ändern zu können, müssen Sie wissen, was Sie unter Druck setzt. Der anstrengende Job, Konflikte in der Familie, zu viele Termine in der Freizeit – die Gründe sind sehr individuell. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Gründe zu finden.

Setzen Sie Grenzen! Lernen Sie, NEIN zu sagen. Sie müssen nicht jede Aufgabe im Job übernehmen, immer für alle da sein. Das ist zwar ehrenwert, setzt Sie aber enorm unter Druck. Man wird Sie auch dann noch mögen, wenn Sie auch mal andere machen lassen.

Planen Sie Ihre Zeit sinnvoll! Sorgen Sie für Ihre Erholung. Klären Sie regelmäßig am Tagesbeginn, am Abend vorher oder eine Woche im Voraus, was wirklich wichtig ist. So können Sie ganz bewusst Zeit für einen Yoga-Kurs oder einen Spaziergang einplanen – für Dinge, die Ihnen gut tun.

Seien Sie auch mal offline! Sie müssen nicht 24 Stunden am Tag erreichbar sein. Es ist in Ordnung, eine private E-Mail oder WhatsApp erst ein paar Stunden später oder am nächsten Tag zu beantworten oder das Handy mal auszuschalten. Entspannen Sie stattdessen! Alles, was Sie zur Ruhe kommen lässt, trägt zum Wohlbefinden und

zur Gesundheit bei. In Kursen, auch online, können Sie die Techniken etwa für progressive Muskelentspannung oder autogenes Training üben.

Bringen Sie Bewegung in den Alltag! Körperliche Aktivität ist gesund und führt dazu, Stresshormone abzubauen. Schon Gartenarbeit, zügiges Gehen oder Treppen steigen können dazu beitragen. Noch besser: eine Sportart, die auch noch Spaß macht.

Und nicht zuletzt: Guter Schlaf ist wichtig. Schon tagsüber können Sie einiges tun, um nachts gut zu schlafen. Trinken Sie nach 15 Uhr keine koffeinhaltigen Getränke mehr. Auch der alkoholische Schlummertrunk ist keine gute Idee. Er hilft zwar beim Einschlafen, macht aber in der zweiten Nachthälfte wach. Empfehlenswert: Halten Sie sich an geregelte Schlafens- und Aufstehzeiten. Und notieren Sie in einem Tagebuch die schönsten Erlebnisse des Tages. Das macht glücklich.

Mehr Infos und ein Selbsttest „Stress“ gibt's unter:

[https://magazin.dak.de/
kein-stress-mit-dem-stress-mehr/](https://magazin.dak.de/kein-stress-mit-dem-stress-mehr/)

**DAK
Fitness-
Coaching**

AKTIV. SPORTLICH. GESUND.

Wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich fitter, agiler und tut seiner Gesundheit und seinem Wohlbefinden etwas Gutes. Mit unserem Online-Fitness-Coach unterstützen wir Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen.

**Informationen unter
WWW.DAK.DE/DAK/LEISTUNGEN/DAK-FITNESS-COACHING**

DAK-Gesundheit
Carolin Menk

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

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

NEUE KURSE

im BSV



Seit dem Sommer gibt es auf dem Gelände des Betriebs-sportverbandes Hamburg in der Wendenstraße die neuen Outdoorgeräte von der Firma Playfit®. Diese Geräte stehen jedem Sportbegeisterten zur Verfügung. Zusätzlich bietet der BSV jeden Dienstag von 12 Uhr bis 12.30 Uhr die Möglichkeit, die Geräte unter Aufsicht eines Trainers kennenzulernen oder die eigenen Kenntnisse dazu zu vertiefen. Selbstverständlich können Sie unsere Trainer auch für andere Zeiten anfragen.

Der BSV bietet aber nicht nur offline Kurse an, sondern auch in digitaler Form. Jeden Freitag starten etliche Mitarbeiter*innen mit Yoga ins Wochenende. Von 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr wird mit klassischem Hatha Yoga gekräftigt, gedehnt und entspannt.

Unternehmen können außerdem Kurse exklusiv für sich buchen. Bei einem konkreten Bedarf beraten wir gerne und stellen dann auch die Trainer.

Der BSV plant aber bereits jetzt schon für die Zeit nach den Corona-Beschränkungen. Wir erarbeiten gerade Konzepte für sogenannte Hybrid-Kurse, also Kurse, an denen man persönlich aber auch digital teilnehmen kann. Damit will der BSV der Tatsache gerecht werden, dass immer mehr Angestellte einen Teil ihrer Arbeit im Homeoffice erledigen. Durch diese Kurse haben die Mitarbeiter*innen an den Tagen, an denen sie im Büro sind, die Möglichkeit, persönlich an den Kursen teilzunehmen. Und an den Tagen, an denen sie im Homeoffice sind, können sie online dabei sein.

*Wenn Sie Fragen zu den Kursen des BSV haben, wenden Sie sich an Jan Winter in der Geschäftsstelle.
Tel.: 040 – 219 8821 14 oder per Mail an:
jan.winter@bsv-hamburg.de.*



WIR SIND FÜR SIE DA.

PRÄSIDIUM

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

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

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

Junghänel, Lars
(Referent für Rechtsangelegenheiten)
beachvolleyball@bsv-hamburg.de

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

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

Schmidt, Dr. Dominikus
(Sportreferent)
dominikus.schmidt@bsv-hamburg.de

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

BSV-GESCHÄFTSFÜHRER

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

EHRENRAT

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

BERUFUNGS-AUSSCHUSS

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

BETRIEBSSPORTCASINO

Marsch, Karsten
www.betriebssportcasino.de
Telefon: 040/23 68 72 40

IMPRESSUM

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

Herausgeber:
Betriebssportverband Hamburg e.V.

Präsident:
Bernd Meyer
Vizepräsident:
Gerhard Landmesser

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

ALLGEMEINER KONTAKT

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

FOTOQUELLEN

Betriebssportverband Hamburg
Fitness First
shutterstock.com
Witters
Ingo Aurin
Alexander Jamil
Ulli Krastev
Jörg Schonhardt
Marlene Winter

SPORTAUSSCHÜSSE

Badminton
Hein, Yvette (Vorsitzende)
badminton@bsv-hamburg.de

Basketball
Mews, Stefan (Vorsitzender)
basketball@bsv-hamburg.de

Beachvolleyball
Junghänel, Lars (Vorsitzender)
beachvolleyball@bsv-hamburg.de

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

Boule
boule@bsv-hamburg.de

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

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

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

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

Darts
darts@bsv-hamburg.de

Drachenboot
drachenboot@bsv-hamburg.de

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

Fitness und Gesundheit
Bergmann, Claudia
Gutzeit, Melanie
Winter, Jan
bgf-team@bsv-hamburg.de

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

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

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

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

Kartsport
Weise, Karsten (Vorsitzender)
kart@bsv-hamburg.de

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

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

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

Rudern
rudern@bsv-hamburg.de

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

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

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

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

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

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

SUP (Stand Up Paddling)
Frantz, Alexander (Vorsitzender)
sup@bsv-hamburg.de

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

Tischfußball
Hanschmann, Stephan (Vorsitzender)
Kapmeier, Nicole (stv. Vorsitzende)
tischfussball@bsv-hamburg.de

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

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

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

BSV-NEWSLETTER BESTELLEN:

www.bsv-hamburg.de

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





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

www.bgf-aktiv.de

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

www.fitnessfirst.de



FRISCHE SALATE & OBSTKÖRBE

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

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

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

www.fruchtkoerbchen.com

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

www.eyemobility.de



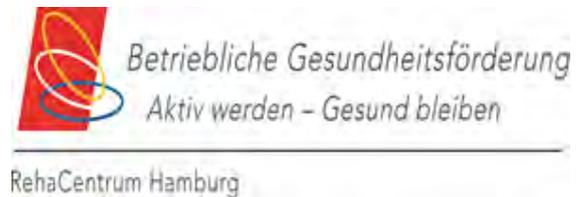


Wir leiten Ihre BGF aus den Fakten der Arbeitsmedizin, dem betrieblichen Eingliederungsmanagement und der Arbeitssicherheit ab. Planen die Maßnahmen, führen sie durch und evaluieren sie, zum Wohle Ihrer Beschäftigten und Ihrem Unternehmen.

www.gs-team.de

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



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

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



„EIN GANZ WICHTIGER SCHRITT, UM DEN VERBAND *FÜR DIE ZUKUNFT* AUF BREITERE FÜSSE ZU STELLEN“



Im Februar 2019 hat der **Betriebssportverband Hamburg** eine eigene **Servicegesellschaft** gegründet, die den **BSV e. V.** sowohl bei der **Umsetzung größerer Veranstaltungen** als auch in den **Bereichen Kommunikation, Marketing und Produktentwicklung** unterstützt. Im **SiB-Interview** erläutern **BSV-Präsident Bernd Meyer** und **Servicegesellschaft-Geschäftsführer Alexander Jamil** das „**Konstrukt Verband / Service UG**“ und zeigen auf, wie beide Seiten nicht nur operativ von der neuen Struktur profitieren. Dabei fällt die **Zwischenbilanz nach 20 Monaten intensiver Zusammenarbeit** absolut positiv aus – trotz der schwierigen Situation rund um die **Corona-Pandemie**.

Herr Meyer, Herr Jamil, viele BSV-Mitglieder wissen noch gar nicht ganz genau, was hinter der BSV Servicegesellschaft steckt, besonderes in Bezug auf deren Struktur und Aufgaben?!

BERND MEYER Im Grunde ist das relativ einfach erklärt: Es ist ja seit vielen Jahren in Sportverbänden ein bewährtes Mittel, über die Gründung einer eigenen Gesellschaft zum einen die Mitarbeiter der Geschäftsstelle zu entlasten, und auf der anderen Seite bestimmte Arbeitsfelder auszulagern, für deren Abwicklung es einer speziellen Expertise bedarf. Dazu können zum Beispiel Bereiche wie die Vermarktung oder auch die Umsetzung bestimmter Eventformate zählen. Genau das ist auch unser Ansatz: Dank der Entlastung durch die Servicegesellschaft kann sich unsere Geschäftsstelle verstärkt auf ihre originären Aufgaben wie die Mitgliederverwaltung und die Beratung der Unternehmen aus der Metropolregion zu Themen wie der betrieblichen Gesundheitsförderung fokussieren. Dazu kommt natürlich noch die Verwaltung und Vermarktung des BSV Sportparks in der Wendenstraße, der immer besser von den Unternehmen in der City Süd angenommen wird. Wichtig in der Gesamtkonstellation ist, dass der Verband bei allen wichtigen Entscheidungen als Mehrheitsgesellschafter der Service UG auch dort ein Mitspracherecht hat. Und genau das ist in unserem Fall gegeben.

ALEXANDER JAMIL Ich sehe die Servicegesellschaft als wichtigen Motor für die Zukunft des BSV. Heutzutage ist es sehr wichtig, sich als Verband möglichst agil aufzustellen und dabei auch digital mit der Entwicklung Schritt zu halten. Für den BSV wird es entscheidend sein, die abfallende Entwicklung der Mitgliederzahlen aufzuhalten und das Blatt hier wieder zu wenden. Um bestehende Partner zu binden und neue hinzu zu gewinnen, reicht der klassische Betriebssport aber nicht mehr aus. Es müssen innovative Angebote und ein klares Konzept

entwickelt werden, mit welchen Tools man dieses Ziel erreicht. Dieser Prozess und natürlich auch dessen Umsetzung sind wichtige Kernaufgaben der Servicegesellschaft.

Wie sieht dieses Konzept aus, und wo liegt dann die genaue Abgrenzung zwischen den Aufgaben des Verbands und der neuen Service UG?

BERND MEYER Das Team der Geschäftsstelle macht seit Jahren einen sehr guten Job in der Betreuung unserer Mitglieder. Alles um die Themen Betriebliche Gesundheitsförderung, Hinweise zur Besteuerung von Arbeitgeberleistungen und klassischen Betriebssport ist hier sehr gut aufgehoben. Bei über 500 Mitgliedsunternehmen sind aber irgendwann auch (zeitliche) Grenzen gesetzt, wenn es darüber hinaus um die Umsetzung größerer Events, Kommunikationskampagnen oder auch digitale Themen geht.

ALEXANDER JAMIL Das erste große Projekt der Servicegesellschaft war es, die Hamburgiade ab 2019 strukturell weiterzuentwickeln. In den ersten drei Jahren hatte sich das Event toll entwickelt und war auf über 4.000 Teilnehmer*innen gewachsen. Ein perfektes Imageprojekt gegenüber der Stadt und den Unternehmen – organisiert über ehrenamtliches Engagement von Ulli Krastev mit Unterstützung aus der Geschäftsstelle. Allerdings musste die Veranstaltung auch immer über den BSV mitfinanziert werden und war rein wirtschaftlich betrachtet ein Minusgeschäft. Mit dem Aufbau eines professionellen Organisationsteams – neben Ulli bestehend aus vier weiteren Personen mit viel Erfahrung in den Bereichen Event und Marketing – konnte das Budget verfünffacht und die Teilnehmerzahlen 2019 verdoppelt werden. Alle neuen Mitarbeiter*innen haben sich über das Budget selbst finanziert, und der BSV konnte über die Vermietung seiner Anlage sogar erstmals ein kleines Plus aus der Veranstaltung erwirtschaften.

Welche Aufgaben hat die Service UG neben der Umsetzung der Hamburgaide noch?

ALEXANDER JAMIL Es geht in erste Linie darum, strategische Konzepte umzusetzen, die den BSV nachhaltig in seiner Mitgliederstruktur und am Ende auch wirtschaftlich stärken. Ganz konkret wurde in den letzten Monaten zum Beispiel die Produktpalette des BSV im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung über neu entstandene Netzwerke massiv ausgebaut. Dabei spielen Partnerschaften mit neuen Dienstleistern genauso eine Rolle wie die Kooperationen mit Sportverbänden wie dem Hamburger Box-Verband, dem Fecht-Verband oder auch dem HSV e.V., mit dessen Rollstuhlbasketballern wir zum Beispiel einen wunderbaren Workshop namens „Perspektivwechsel“ für Unternehmen entwickelt haben. Der BSV kann den Unternehmen mittlerweile nicht mehr nur den klassischen Betriebssport oder BGF-Beratung anbieten, sondern eben auch innovative Workshops, Teambuilding-Maßnahmen mit Olympiasiegern oder auch Yoga-Reisen bis hin zu digitalen Workouts fürs eigene Wohnzimmer.

Wir sind hier natürlich noch am Anfang der Entwicklung und müssen noch sehr viele Dinge optimieren, aber so sieht meiner Meinung nach der modernere Verband der Zukunft aus. Und nur solche Verbände werden künftig auch wirtschaftlich stabil dastehen.

BERND MEYER Ich kann Alexander Jamil hier nur voll zustimmen und möchte ergänzen, dass die Service UG auch unser Verbandsmagazin „Sport im Betrieb“ seit Juni dieses Jahres übernommen und auf ein neues Level gehoben hat. Ohne irgendwelche Zusatzkosten für den Verband. Trotzdem weiß natürlich auch das Präsidium, dass wir noch einen weiten Weg vor uns haben und uns in vielen Bereichen verbessern können. Wir sind allerdings davon überzeugt, dass die Mischung aus bewährter BSV-Expertise, guter Netzwerkarbeit und innovativen Produkten der richtige Weg ist. Deshalb war die Gründung der Servicegesellschaft ein ganz wichtiger Schritt, um den Verband für die Zukunft auf breitere Füße zu stellen.

Das klingt ja nach einem sehr umfangreichen Aufgabenportfolio. Wie kann die UG das alles umsetzen? Wer gehört alles zum Team der neuen Servicegesellschaft?

ALEXANDER JAMIL Wir hatten das Glück, dass wir über die Hamburgaide als Einstiegsprojekt sehr schnell einige Mitarbeiter*innen auf kostengünstiger Honorarbasis ins Boot holen konnten, die uns durch ihre langjährige Erfahrung im Event-, Marketing- und PR-Bereich sofort weiterhelfen konnten. Mit Jörg Schonhardt leitet eine Person dieses Ressort, die schon für mehrere olympische Sportverbände

Welt- und Europameisterschaften sowie diverse Marketingkampagnen umgesetzt hat. Unterstützt wird er von Jens Beeskow, der als ausgebildeter Journalist über 20 Jahre Erfahrung im Bereich Redaktion und Medienarbeit, unter anderem für olympische Verbände mitbringt. Dazu kommt mit Michael Krohn seit letztem Herbst der langjährige Leiter der Eventabteilung der Hamburger Polizei. Mit einer Grafikerin und meiner Person sind wir ein Kernteam von fünf Personen, das in Gänze über ein riesengroßes Netzwerk in ganz Norddeutschland verfügt. Hier reden wir nicht nur von den Bereichen Sport und Politik, sondern natürlich auch über Wirtschaft und Medien.

BERND MEYER Was mich besonders positiv stimmt, ist die Tatsache, dass alle benannten Personen sehr gut mit den Kollegen aus der Geschäftsstelle und dem Präsidium zusammenarbeiten. Beispielhaft kann man hier die Rolle von Melanie Gutzeit im Redaktionsteam der SiB nennen, oder auch Jan Winter, der sich immer wieder eng mit Alexander Jamil und Jörg Schonhardt zur Entwicklung und Außendarstellung neuer BGF-Produkte austauscht. Auch ich selbst kann ebenfalls sehr positiv von der professionellen Zusammenarbeit mit Michael Krohn im Rahmen der Sportartenabstimmungen für die Hamburgaide berichten.

Musste es eigentlich eine Anschubfinanzierung seitens des BSV geben, um die entstehenden Personalkosten zu subventionieren?

ALEXANDER JAMIL Nein, der BSV musste bisher keinen Cent in die UG stecken. Dank unserer Netzwerke in die Active City und die Wirtschaft ist es uns gelungen, sowohl 2019 als auch 2020 alle benannten Personen komplett über das Budget der Hamburgaide zu finanzieren. Und durch die Gewinnung neuer Partner wie der DAK-Gesundheit, Fitness First, LOTTO oder auch Haspa konnten wir den BSV bislang komplett von Zusatzkosten freihalten.

BERND MEYER Wir als Verband streben gemeinsam mit Alexander Jamil natürlich an, dass dieser Zustand trotz der schwierigen Zeiten rund um die Corona-Pandemie auch weiterhin Bestand hat. Bisher hat sich die Gründung für den BSV jedenfalls mehr als rentiert: der positive Imagegewinn durch den Ausbau der Hamburgaide, deutlich mehr mediale Wahrnehmung für den Verband und über 100 neue Teilnehmerunternehmen außerhalb der bisherigen BSV-Struktur, die für uns potenzielle neue Mitglieder darstellen.





Foto: Auch Hamburgs Innen- und Sportsenator Andy Grote (links) und HSV-Präsident Marcell Jansen (Mitte) gehören zu den Unterstützern der Hamburgiade.

Gibt es weitere Benefits für den Verband durch die Gründung der Servicegesellschaft?

BERND MEYER Definitiv ja! Neben dem deutlich optimierten Verbandsmagazin als klar belegbarem Tool hat sich über die Zusammenarbeit mit der Servicegesellschaft schon jetzt das Netzwerk des BSV substantiell erweitert. Dadurch öffnen sich neue Türen für die Erstberatungsgespräche unseres BGF-Teams, die nicht nur eine Option für neue Mitgliedschaften darstellen, sondern auch für regelmäßige Umsätze im e.V. sorgen. Gemeinsam mit der UG werden wir unseren Auftrag zur Beratung der Unternehmen ab 2021 auch verstärkt in der Metropolregion ausbauen und dabei auch die neuen Workshop- und Vortragsformate in den Unternehmen implementieren. Erste Gespräche in Niedersachsen und Schleswig-Holstein wurden hierzu bereits geführt. Damit wird der BSV Hamburg immer mehr zum Vorbild und Unterstützer anderer Landessportverbände. Auch das ist ein Benefit, der im direkten Zusammenhang mit der Arbeit unserer Servicegesellschaft steht.

ALEXANDER JAMIL An dieser Stelle ist noch hervorzuheben, dass Bernd Meyer und mein Team die strategische Partnerschaft mit der DAK-Gesundheit seit Herbst 2019 deutlich ausbauen konnten und wir im Bereich der Erstberatung nun einen sehr starken Partner an unserer Seite haben. Unser Konzept für eine gemeinsame Vertriebsstrategie wird von der DAK-Gesundheit voll mitgetragen und die benannten Angebote an die Firmen werden entsprechend subventioniert. Somit kann der BSV, neben der klassischen BGF-Beratung, jetzt auch sehr hochwertige Produkte zu extrem fairen Preisen anbieten. Das bedeutet eine klassische Win-Win-Win-Situation für den Verband, die Service UG und die DAK-Gesundheit.

Wie wirkt sich die Situation rund um die Corona-Pandemie in diesem Zusammenhang auf die Arbeit des BSV und der Servicegesellschaft aus?

ALEXANDER JAMIL Natürlich hat die Pandemie auch Auswirkungen auf unsere Arbeit. Gerade was die Hamburgiade angeht, war an ein Massenevent mit bis zu 10.000 möglichen Teilnehmer*innen in diesem Jahr nicht zu denken. Aber der Verband und wir als Servicegesellschaft haben das Konzept in Abstimmung mit der Active City und den Partnern so angepasst, dass wir über ein abgespecktes Sportprogramm und viele kompakte Workshopformate immerhin noch knapp 2.000 Arbeitnehmer*innen in Bewegung bringen konnten. Dabei haben wir viel dazugelernt und sind auch für die kommenden Monate sehr gut aufgestellt, was Corona-konforme Angebote für die Unternehmen mit hohen Hygienestandards angeht. Insgesamt arbeiten wir trotz der Pandemie sehr agil zusammen, und manchmal entstehen ja gerade in solchen „Krisenphasen“ neue Konzepte, die man im Nachgang wunderbar weiterentwickeln kann.

BERND MEYER Auch für das Team von der Geschäftsstelle ist die Situation natürlich nicht einfach, weil zum einen für den BSV Sportpark ein umfangreiches Hygienekonzept erarbeitet werden musste und die Abläufe – auch für die Gäste – alle gut kommuniziert und koordiniert werden müssen. Das ist unseren Mitarbeiter*innen bislang aber hervorragend gelungen. Zum anderen tun sich die Unternehmen aktuell natürlich schwerer als sonst, fremde Berater in ihren Räumlichkeiten zuzulassen oder auch dort Vorträge und Workshops über den BSV umsetzen. Aber auch in diesem Bereich ist es uns gut gelungen, über innovative, neue Angebote wie digitale Yoga-Kurse oder Mittagskurse an unseren neuen playfit-Geräten im Austausch mit zahlreichen Unternehmen zu bleiben. Insgesamt sehe ich uns – gerade auch in Kooperation mit der Service UG – trotz Corona für das kommende Jahr sehr gut aufgestellt.



Hamburg
Messe + Congress

Die ideale Verbindung aus Erlebnis und Erfolg.

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



AKTIV SEIN

IN HAMBURG

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

#HamburgActiveCity



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

