

SPORT

I M B E T R I E B

04
2022



Weichenstellung beim Verbandstag

Der BSV und seine BSGen
rücken näher zusammen!



BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG



Ihre Vorteile

- ✓ Aufbau und Pflege von Geschäftsbeziehungen im Club
- ✓ Zugang zum Netzwerk des Clubs (Verbände, Organisationen, etc.)
- ✓ Trainingseinheiten mit Athleten und Athletinnen: „Ich zeig’ dir, wie es geht!“
- ✓ Regelmäßige Netzwerktreffen mit Athletentalk
- ✓ Zusendung des Stiftungsmagazins „TEAM 040“
- ✓ Sonderkonditionen beim Golf- & Indoor-Fußball-Turnier der Handelskammer Hamburg
- ✓ Sonderkondition bei Partnern des Clubs
- ✓ Teilhabe an der Sicherung des Hamburger Spitzensports

Mitglied werden:

Werden Sie jetzt Mitglied im TEAM HAMBURG Business Club: www.stiftung-leistungssport.de/business-club



Liebe Betriebssportler*innen, Partner und Freunde des BSV Hamburg,

das Jahr 2022 war für den BSV Hamburg, wie für alle Menschen, auch wieder kein normales Jahr. Die Pandemie beeinflusst unser Leben nach wie vor. Außerdem bekommen wir alle die Auswirkungen eines furchtbaren Krieges in Europa zu spüren. Die daraus resultierende Energiekrise führt dazu, dass Unternehmen aus Energiespargründen die Nutzung von Sporträumen teilweise einschränken oder diese sogar geschlossen werden. Mitarbeiter werden wieder aufgefordert, vermehrt im Homeoffice zu arbeiten. Diese Situation stellt den Betriebssport weiterhin vor große Herausforderungen, die gerade wieder auf dem Wege zurück zur Normalität befindlichen Sportangebote im gewohnten Umfang aufrechtzuerhalten.

Ungeachtet dieser äußeren Einflüsse war 2022 auch aus internen Gründen kein normales Jahr. Wegen der Kritik aus einigen Betriebssportgemeinschaften (BSGen), die sich auch in verschiedenen Satzungsänderungsanträgen und weiteren Anträgen äußerte, sah sich das Präsidium dazu veranlasst, den ursprünglich für April geplanten Verbandstag zu verschieben. Wesentliche Forderungen waren mehr Transparenz und stärkere Einbeziehung der BSGen in der Ausrichtung des BSV. Über den Sommer fanden Gespräche zwischen Präsidium und Vertreter*innen einiger BSGen statt, die unter anderem dazu führten, dass eine Strukturreform- und eine Satzungskommission ins Leben gerufen wurden. Über diese Kommissionen werden wir Sie in dieser Ausgabe von Sport im Betrieb und auch in Zukunft weiter informieren. Für den schließlich am 27. Oktober stattgefundenen Verbandstag haben sich erfreulicherweise aus den Reihen der Kritiker Kandidaten für zur Wahl stehende Präsidiumsämter zur Verfügung gestellt. So komme ich dazu, mich Ihnen hier als neuer Vizepräsident des BSV Hamburg vorzustellen. Außerdem werden sich Ihnen in diesem Heft auch Jörg Markgraf als neuer Referent für Finanzen und Wolfram Wende als neuer Sportreferent präsentieren.

Aus meiner Sicht sehr positiv ist, dass sich ca. 15 BSGen in einer freien Gruppe zusammengefunden haben, die sich Gedanken um die Zukunft des BSV machen und sich aktiv einbringen wollen. Aus diesem Kreis kommen etliche Mitglieder der neuen Kommissionen. Für mich ist diese stärkere Zusammenarbeit zwischen Präsidium und BSGen eine wesentliche Voraussetzung, um den BSV effektiver und besser für die zukünftigen Herausforderungen aufzustellen.

Ein besonderer Dank an dieser Stelle gilt den vielen Ehrenamtlichen, die mit großem Engagement, trotz der eingangs erwähnten Schwierigkeiten, den Sportbetrieb aufrechterhalten und mit neuen Ideen beleben. Insbesondere möchte ich hier die Mitglieder der Spielausschüsse nennen, die mit großer Flexibilität die Durchführung der Wettkämpfe im Rahmen der vorgegebenen Möglichkeiten gewährleistet haben.

Großer Dank gilt auch den Mitarbeitenden in der Geschäftsstelle des BSV, ohne deren Engagement der BSV nicht existieren könnte. Mit Jan Hendrych wird sich Ihnen ein neuer Mitarbeiter in dieser Ausgabe vorstellen.

In diesem Sinne freue ich mich auf eine gute Zusammenarbeit mit allen Beteiligten und wünsche Ihnen und dem BSV alles Gute für die Zukunft.

Mit betriebssportlichen Grüßen,

Uwe Pfannenbecker
Vizepräsident



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



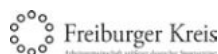
playfit GmbH
Brauerknechtgraben 53
20459 Hamburg



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



info@playfit.eu
www.playfit.de





INHALT

SiB Blitzlicht	6
BSV-Verbandstag: Zeit für Reformen	8
Die neuen Präsidiumsmitglieder kurz vorgestellt	11
SPORT	
Sportliche Firmen-Events fürs Teambuilding nutzen	13
Erfolgreiches Betriebssport-Debüt für Sportfive-Kicker	14
Porträt: Ein Neuer für das Mitgliederwesen beim BSV	15
GESUNDHEIT	
Sport nach Corona: So gelingt der sanfte Wiedereinstieg	16
Was unser Körpergewicht bestimmt	18
Faktencheck: Outdoorsport im Winter	19
SERVICE	
Netzwerk-Event bei Stryve	20
Kalorienarm durch den Advent	21
Risiken der Digitalisierung am Arbeitsplatz	23
IM INTERVIEW	
Manuela Herbort von der Deutschen Bahn AG	24
Kontakte / Impressum	26



SIB BLITZLICHT

Das gemeinsame Netzwerk-Event mit Partner STRYVE führte Anfang November viele Stakeholder zusammen, die in der Strategie der BSV Servicegesellschaft eine wichtige Rolle spielen. Neben Gesundheitspartner DAK waren auch zahlreiche Geschäftsführer, HR- und Gesundheitsmanager vor Ort, um sich über Themen wie Teambuilding, Employer Branding und Recruiting auszutauschen. Für das sportliche Flair sorgten insbesondere Ruder-Ass Tom Ole Naske (3. v. re.) und U20-Diskus-Weltmeister Mika Sosna (2. v. re.) aus dem Olympia TEAM HAMBURG, die sich auch aktiv an den von BSV-BGM-Experte Jan Winter (Mitte) initiierten Messungen der Fitness- und Körperwerte beteiligten.

Foto: STRYVE GmbH



BSV-Verbandstag: Zeit für Reformen

MIT NEUEM PERSONAL IN DIE ZUKUNFT

Quo vadis, BSV? Hinter der Frage nach einer erfolgreichen Zukunft steht die Erkenntnis, dass der Betriebssportverband Hamburg (BSV) sich verändern muss, um zukunftsfähig zu bleiben. Die Aufgabe wird sein, zusammen mit Vertreter*innen aus den Betriebssportgemeinschaften (BSG) die bestehenden Strukturen und Aufgabenstellungen zu hinterfragen und gemeinsam einen Reformprozess zu starten, um den Betriebssport für die Bestandskunden attraktiver, wirtschaftlicher und transparenter zu gestalten und gleichzeitig die Gewinnung neuer Mitglieder zu fördern.

Wesentlicher Anstoß für den Start des Reformprozesses sind die von verschiedenen BSG-Vertretern geäußerten Forderungen nach mehr Transparenz und stärkerer Beteiligung der BSGen bei der Ausrichtung des BSV. Diese Kritik äußerte sich schon in verschiedenen Satzungsänderungsanträgen und weiteren Anträgen für den im April geplanten Verbandstag, der dann auf den 27. Oktober verschoben wurde. Das Präsidium hat die in einem der Anträge geforderte Gründung einer Strukturreform- und einer Satzungskommission aufgenommen und im Juli die BSGen eingeladen, sich in diesen Kommissionen zu beteiligen. Aus neun BSGen haben sich elf Personen gemeldet, die zusammen mit Präsidiumsmitgliedern diese Ausschüsse bilden. Das Kick-off-Meeting beider Kommissionen fand am 5. Oktober statt, und mittlerweile haben die Gruppen ihrer Arbeit aufgenommen.

Aufgabe der Satzungskommission wird sein, die Vorschläge der Strukturreformkommission in einer aktualisierten Satzung umzusetzen und den Mitgliedern auf einem Verbandstag zum Beschluss vorzulegen. Als erste Aufgabe soll die Satzungskommission schon umgehend einige Satzungsänderungsanträge formulieren, die kurzfristig die Handlungsfähigkeit und Rechtssicherheit des BSV absichern sollen. Diese Anträge sollen auf einem außerordentlichen Verbandstag 2023, der auf dem diesjährigen Verbandstag beschlossen wurde, vorgelegt werden.

Die Strukturreformkommission wird sich mit grundlegenden Fragen zur Struktur und Aufgabenstellung des BSV befassen. Ein wesentliches Thema wird die zukünftige Aufgabenverteilung zwischen Präsidium und Geschäftsstelle sein. Brauchen wir einen Geschäftsführer? Soll dieser anstelle des geschäftsführenden Präsidiums den Verband im Sinne des § 26 des Bürgerlichen Gesetzbuches vertreten?

Weitere Themen werden sein: Was sollen zukünftig die Hauptaufgaben des BSV sein? Welche Dienstleistungen wünschen sich die BSGen vom BSV? Wie finanzieren wir das? Wie soll zukünftig die Zusammenarbeit von BSV und der BSV Servicegesellschaft gestaltet werden? Und: Was ist die Definition einer Betriebssportgemeinschaft, eines korporativen Mitglieds?

Außerdem wurde auf dem Verbandstag beschlossen, dass die Strukturreformkommission eine Finanzordnung mit definierten Geschäftsfeldern ausarbeiten soll.

Diese und sicher auch noch weitere Themen müssen offen diskutiert und dann umgesetzt werden. Es wartet also viel Arbeit auf uns!

Auf dem am 27. Oktober 2022 in der Sporthalle des Lufthansa SV durchgeführten Verbandstag standen diese Themen noch nicht im Mittelpunkt. Ein wesentlicher Tagesordnungspunkt waren die Berichte des Präsidenten, des Referenten für Finanzen und der Kassenprüfer sowie die Aussprachen. Das Präsidium wurde daraufhin von der Versammlung entlastet. Außerdem standen Wahlen auf der Agenda. Neu gewählt wurden Uwe Pfannenbecker (SG Beiersdorf) als Vizepräsident, Jörg Markgraf (SV Kravag) als Referent für Finanzen, Wolfram Wende (Smart Blue Club Nord) als Sportreferent sowie Joachim-Georg Hoog (SV Kravag) als Kassenprüfer und zwei neue Ersatzkassenprüfer. Der Verbandstag wählte Marc Rischke (Referent für Sonderaufgaben) und Ralph Behrens (Sportreferent) wieder.

Mit besonderem Dank und Applaus verabschiedet wurde Holger Wabner, der 24 Jahre lang als Referent für Finanzen die Geschicke des BSV mitgestaltet hat. Verabschiedet wurden außerdem Holger Witt und Dr. Dominikus Schmidt, die als Vizepräsident bzw. Sportreferent ausschieden.





Neben einigen Anträgen standen zwei Redebeiträge auf dem Programm. Im ersten stellte Doris Carstensen (BSG NDR) eine Gruppe von Mitgliedern aus aktuell ca. 15 BSGen vor, die sich zusammengefunden haben, um die Zukunft des BSV mitzugestalten. Die Gruppe nennt sich „Soundingboard Zukunft BSV“, wobei „sounding board“ auf Deutsch Resonanzboden heißt. Unter dem Begriff wird ein Gremium von Fachleuten verstanden, die einen Veränderungs- oder Innovationsprozess beratend begleiten. Diese Gruppe wünscht sich einen innovativen, transparenten und offenen Betriebssportverband und möchte den BSV bei dem anstehenden Reformprozess aktiv unterstützen. So haben sich etliche Mitglieder für die bereits erwähnten Kommissionen gemeldet. Außerdem sieht sich die Gruppe auch als Ansprechpartner für weitere BSGen, die zwar keine Zeit zur aktiven Mitarbeit haben, aber dennoch Ideen in den Reformprozess einbringen möchten.



Dieses Engagement von unseren Mitgliedern ist außerordentlich erfreulich. Ohne die aktive Mitarbeit unserer BSGen kann der angestrebte Reformprozess nicht erfolgreich sein. Deshalb möchte ich als Vizepräsident an dieser Stelle alle BSGen bitten, das Präsidium auf diesem Wege zu unterstützen und Ideen und Anregungen mit einzubringen. Falls Sie demnächst Umfragen oder Anfragen von den Kommissionen oder auch vom „Soundingboard Zukunft BSV“ erhalten, wäre es für uns außerordentlich hilfreich, wenn Sie diese Gelegenheit wahrnehmen würden, um den Veränderungsprozess im BSV zu unterstützen.

Ich bin der festen Überzeugung, dass das Präsidium, die BSGen und auch die Spielausschüsse näher zusammenrücken müssen, um gemeinsam die Zukunft des BSV erfolgreich zu gestalten!



LEBENDIG, AUTHENTISCH, LEONARDO HOTELS

Wo jede Reise zum Erlebnis wird: Die vier Marken der Leonardo Hotels bestechen durch unverwechselbares Design, individuelle Konzepte und regionales Flair

GANZ NAH DRAN AN DEN NEUESTEN TRENDS

Vorbei ist die Zeit unpersönlicher Kettenhotels – heute ist Individualität gefragt. Unverwechselbares Design, einzigartige Konzepte und regionales Flair: Hotels, die etwas von der Destination erzählen, schaffen authentische Reiseerlebnisse und sind weltweit im Trend. Als eine der führenden Hotelgruppen Europas setzen Leonardo Hotels mit ihren vier Markenkonzepten gezielt auf die Individualität und Persönlichkeit der einzelnen Häuser und ihre enge Verbundenheit mit der jeweiligen Region.

VIER MARKEN, EINE HANDSCHRIFT

Leonardo Hotels präsentieren sich bewusst farbenfroh und lebendig. Zugleich setzen sie Akzente, die sich in das unmittelbare architektonische Umfeld der Stadt einfügen. Es ist genau diese Mischung aus verlässlichen Konstanten und den unverwechselbaren Stilmerkmalen eines jeden Hotels, die das Leonardo-Design so be-

sonders und jedes Haus einzigartig machen.

So vielfältig Reisende und ihre Vorstellungen eines perfekten Hotelaufenthalts sind, so facettenreich ist das Portfolio der Leonardo Hotels. Charakteristische Designkonzepte und individuelle Angebote verleihen jeder der vier Leonardo-Marken ihre eigene Handschrift, die eine übergeordnete Markensprache spricht.

Während die Marke Leonardo Hotels für echte Wohlfühlhäuser steht, gemütlich und sympathisch, bieten Leonardo Boutique Hotels kleinere Häuser für alle, die es persönlich lieben. Die Leonardo Royal Hotels stehen für Style und gehobene Gastfreundschaft, ihr Markenzeichen ist ein wohldosierter Mix aus Farben, Form, Licht und exquisitem Hotelerlebnis. NYX Hotels by Leonardo Hotels sind einzigartige, von lokalen Künstlern gestaltete Gesamtkunstwerke, die lebendiges Großstadtflair erlebbar machen. DJ-Auftritte, Modenschauen, Kunstpartys – die Häuser stehen für einen Lifestyle, in dem Gäste sich privat wie geschäftlich frei entfalten können.

OFFEN FÜR ALLE

Was alle Marken der Leonardo Hotels eint, ist der Gedanke eines offenen Hauses, in dem sich alle willkommen fühlen, in dem Austausch und Begegnung stattfinden. Die Open Lobby ist das Herzstück in jedem Leonardo Hotel. Ein einladender Ort für Gäste und Locals gleichermaßen – ob zum Restaurantbesuch, zum Afterwork an der Bar oder zum Arbeiten an einem der frei zugänglichen Working-Stations. Hier können Gäste wie Besucher aus der Nachbarschaft in die geschäftige Atmosphäre des Hotels eintauchen oder sich in den ruhigeren Bereichen entspannen. Diese gelebte Offenheit und Willkommenskultur sind es, die jedes Leonardo Hotel zu einem integralen Bestandteil der jeweiligen Stadt machen und authentische Reiseerlebnisse schaffen, die sich einprägen.

Wer inspirierende Orte mit persönlicher Note sucht, findet alle Standorte der Leonardo Hotels unter leonardo-hotels.de

Die neuen Präsidiumsmitglieder kurz vorgestellt

Auf dem Verbandstag am 27. Oktober hat es im Führungsgremium des BSV einige Veränderungen gegeben. Unter anderem die Positionen des Vizepräsidenten, des Referenten für Finanzen und des Sportreferenten wurden neu besetzt. Hier wollen wir die drei „Neuen“ kurz vorstellen.



Auf der Position des BSV-Vizepräsidenten folgt **Uwe Pfannenbecker** auf Holger Witt. Der 66-Jährige Pensionär, der lange als Bioingenieur bei der Beiersdorf AG gearbeitet hat und dort auch seit 1985 als Tischtennispieler, Leichtathlet und Schachspieler Teil der Betriebssportgemeinschaft und seit 2000 auch Teil des Vorstands ist, will in seinem neuen Amt vor allem mehr Transparenz bei allen Aktivitäten und Planungen schaffen. Er plant eine neue Finanzordnung sowie die Schaffung sowie den Ausbau moderner und demokratischer Strukturen im Verband. Zudem strebt er eine stärkere Beteiligung der BSGen und eine Stärkung des Wettkampfsports an.



Nachfolger von Finanzreferent Klaus Wabner, der sich nach 25 Jahren im Amt nicht mehr zur Wahl stellte und mehr Zeit für Ehefrau, Enkelin und HSV haben möchte, wird **Jörg Markgraf**. Der 53-Jährige ist studierter Volkswirt, Finanzwirt und Controller und beim BSV Hamburg bereits seit zehn Jahren Kassenprüfer. Sportlich hält es Markgraf, der zur SV KRAVAG gehört, mit dem Joggen und auch anderen Aktivitäten. Auch er möchte aktiv an der Neuausrichtung des BSV Hamburg mitwirken.



Für die Position des Sportreferenten konnte der vielseitig engagierte **Wolfram Wende** gewonnen werden. Der 67 Jahre alte Informatiker von der BSG IBM, der die BSV-Sparte Tennis leitet, aber als seine Sportarten auch Squash, eKart-Fahren, Golf, Segeln und Surfen angibt, zeigt zudem großes Engagement bei der Unterstützung von Event-Formaten wie der Hamburgiade.. Aufgrund seines großen Erfahrungsschatzes, den er aus der Sicht des Sportlers, des Verbandes und aus Unternehmens- sowie BSG-Sicht gesammelt hat, will auch er den Hamburger Betriebssport zukunftsfähig und der Zeit angepasst ausrichten. Dabei bevorzugt er eine offene Kommunikation in Verbindung mit einer konstruktiven Teamarbeit.

Der Betriebssportverband Hamburg und seine Mitglieder bedanken sich an dieser Stelle ausdrücklich bei Holger Witt, Klaus Wabner und Dr. Dominikus Schmidt für ihre engagierte und zum Teil langjährige Arbeit für den Betriebssport. Es bleibt zu hoffen, dass sie dem BSV nicht nur als aktive Sportler, sondern weiterhin freundschaftlich verbunden auch in Zukunft mit guten Ideen oder dem einen oder anderen Ratschlag zur Seite stehen werden.

Nach fast 25 Jahren im Vorstand/Präsidium des BSV erst als Schatzmeister dann als Referent für Finanzen stellte ich Klaus Wabner beim letzten Verbandstag am 27. Oktober nicht mehr zu Wiederwahl. Ehrenratsmitglied Alfred Christoffers brachte es auf den Punkt: „Klaus war immer und für alle Sparten im BSV da. Die Zuverlässigkeit in Person. Er stellte sich den immer schwieriger werdenden Aufgaben im Betriebssport. Wir werden ihn vermissen“. Nun freut er sich auf seine freie Zeit, um noch mehr mit seiner Frau Susann unternehmen zu können wie Kurzreisen und Fahrradfahren, Enkeltochter Emilia hat nun viel mehr von ihrem Opa. Na und den HSV gibt es ja auch noch.

Alles Gute und DANKE sagt der BSV Hamburg.



sporting Hamburg tritt an!

365/24 1 Jahr gemeinsam non-stop radeln für die Ukraine!

EIN JAHR, 365 Tage/24 Stunden, das schaffen WIR!

Eine Herausforderung!!! Hamburg tritt an!!!

Wir wollen mit einem Fahrradergometer für ein ganzes Jahr ein Licht zum Leuchten bringen. Als Signal in die Welt, als Zeichen für die Menschen in der Ukraine: „Ihr seid nicht allein“.

Am 1. Januar geht es um 0:00 Uhr los.

Seid dabei, wenn Ihr als Verein, Firma, Chor, Gymnastikgruppe, Hausgemeinschaft, Schule ... tageweise mitradeln wollt.

(Wechsel ist immer morgens um 9:00 Uhr.)

Direkt anmelden unter:

dabei-hhtrittan@sporting-magazin.de

Noch Fragen? Wendet Euch jederzeit an uns unter:

info-hhtrittan@sporting-magazin.de



Partner unter anderem:



Sportliche Firmen-Events fürs Team Building nutzen!

Sie planen eine eigene Veranstaltung, suchen ein spannendes Event-Format für ihre Mitarbeitenden oder die nächste Firmenfeier!? Wenden Sie sich gern an die BSV Servicegesellschaft. Egal ob in den eigenen Räumlichkeiten oder einer der vielen spannenden Locations im Herzen Hamburgs: Mit uns wird das Event zu einem echten Erlebnis. Unser Team gestaltet für Sie einen unvergesslichen Tag, egal ob für zehn oder auch bis zu 1.000 Kolleg*innen. Dabei ist von klassisch-elegant bis sportlich aktiv alles möglich. Als Full-Service-Agentur übernehmen wir die komplette Planung und Umsetzung, immer in enger Abstimmung mit der jeweiligen Projektleitung.

Als Gesundheitsexperten liegt unser Fokus auf Formaten, die sportliche Aktivierungen mit Spaß und Teambuilding verbinden! Neben unseren Partner-Locations in verschiedenen Bezirken ist vor allem der SportPark Wendenstraße ideal für die Durchführung solcher Veranstaltungen geeignet: Neben Tennis, SUP und Indoor-Golf lassen sich hier auch niedrigschwellige Sportspiele, Basketball- oder Beach-Volleyball-Turniere sehr gut umsetzen.

Oder wollen Sie etwa ganz hoch hinaus? Dann ist Deutschlands höchster mobiler Kletterturm mit 8,60 Metern Höhe im besten Wortsinn „überragend“ geeignet für jedes Firmen-Event – natürlich TÜV-zertifiziert und sowohl für Kletter-Neulinge als auch für Profis eine Herausforderung. Aber unser Portfolio bietet noch viel mehr: Wie wäre es mit einer intensiven und professionell angeleiteten Box-Einheit? Wechseln Sie die Perspektive beim Rollstuhlbasketball! Erleben Sie die berühmtesten und schönsten Golfkurse, ohne die Welt bereisen zu müssen!

Sie haben Interesse an einem Eventkonzept?! Unser Projektleiter Cemil Seker freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme: Mail: cemil.seker@bsv-hamburg.de | Telefon: 0176 - 329 73 697

Endlich wieder Chorsingen in der Kleinen Laeiszhalle

Nach zwei langen Jahren Corona-Pause fand zuletzt am 5. Oktober endlich wieder ein BSV-Chorkonzert statt. Francis Böttger und Ingo Scholz vom Chor „TKantate“ führten durch das Programm.

In der Kleinen Laeiszhalle traten insgesamt vier Chöre auf. Der gemischte Chor der Hamburger Hochbahn machte den Anfang, geleitet von Patrick Schernewski. Der dirigierte auch gleich den nächsten Chor, nämlich den Frauenchor musica mundi Hamburg.

Nach der Pause trat dann zunächst der Chor der Techniker Krankenkasse, die TKantate, um Chorleiterin Catrin Jacobsen auf. Und den Abschluss bildeten, geleitet von Michael Zlanabittig, die Ottoneans, der Chor der OTTO Group.

Alle Chöre präsentierten dabei ihr großes sängerisches Repertoire, von Pop bis Klassik, von Chanson über Musical bis zu Volksliedern und vielem mehr. Der Abend ließ die Vorfreude auf das kommende Jahr bereits steigen. Dann wird das BSV-Chorsingen schon zum 25. Mal stattfinden.



Beiersdorf-Segler werden Hamburger Betriebssportmeister 2022

Die Hamburger Betriebssportmeisterschaft im Segeln ging in diesem Jahr an die Sportgemeinschaft Beiersdorf. In der Gesamtwertung des Vorjahres hatten die „Beiersdorfer“ noch Rang zwei belegt. Auf Rang zwei des Abschlussklassements landete diesmal Vorjahresmeister Lufthansa-Sportverein. Auf dem Bronzerang fuhr, wie bereits im letzten Jahr, die BSG Hapag-Lloyd AG ein.

In insgesamt drei Regatten haben die Seglerinnen und Segler des Betriebssportverbandes in diesem Sommer auf der Außenalster die Hamburger Betriebssportmeister ermittelt. Dabei war – wie immer im Segelsport – das Zusammenspiel der Besatzung, das bestmögliche Beherrschen des Bootes, die richtige Regattataktik und nicht zuletzt das richtige Einschätzen des Windes ausschlaggebend. Dabei handelt es sich bei der Hamburger Betriebssportmeisterschaft um eine Mannschaftsmeisterschaft. Das bedeutet: Bei jeder Regatta kommen je Betriebssportgemeinschaft drei Boote in die Wertung. Zum erfolgreichen Abschneiden gehört es also auch, mindestens drei Boote an den Start zu bringen.

Das in diesem Sommer erfolgreichste Boot auf der Außenalster segelte für die Sportgemeinschaft Beiersdorf



mit Steuermann Bernd Sievers und Vorschoterin Bianca Dyckhoff.

Insgesamt hatten sich an der Meisterschaft 2022 19 Steuerleute und 22 Vorschoter aus neun Betriebssportgemeinschaften beteiligt. Der Segelausschuss um den Vorsitzenden Jürgen Burmester bedankt sich bei allen Teilnehmenden für ihr sportliches und faires Verhalten.

Weitere Einzelheiten zur diesjährigen Meisterschaft und den Regatten 2022 gibt es unter: www.segeln-bsv-hamburg.de/hamburger-meisterschaften-bsv/ergebnisse-2022.

Erfolgreiches Betriebssport-Debüt für Sportfive-Kicker

Erst seit kurzem hat die Sportmarketing-Agentur Sportfive eine eigene Betriebssportgemeinschaft. Doch schon in ihrer ersten Saison feierten die Sportfive-Fußballer Erfolge – und das gleich doppelt: Meister in der Staffel Herren Kleinfeld B und Pokalsieger.

In neun Spielen musste sich Sportfive nur ein einziges Mal geschlagen geben, nämlich knapp mit 5:6 dem Team von GDV GL, das am Ende Tabellendritter wurde. Im Gesamtklassement allerdings lag Sportfive mit 26 Punkten deutlich vor der Konkurrenz. Zudem stellte man in Bartosz Waryszewski, der allein 19 Treffer erzielte, den erfolgreichsten Torschützen.

Und auch im Pokal, in dem Teams aus allen Staffeln antraten, war Sportfive nicht zu schlagen. Im Finale siegte man deutlich mit 12:2 gegen die SG DAK-Bitmarck. Wie es aber ist, einen Titel auch mal jemand anderem zu überlassen, mussten die Sportfive-Kicker ebenfalls erleben. Im Supercup unterlagen sie dem Sieger der höchsten Kleinfeld-Staffel S, dem Team von Hansa Taxi, mit 0:5.

Dass die Jungs von Sportfive aber auf jeden Fall ein Gewinn für den Betriebssport sind, wurde bei vielen



Spiele deutlich, bei denen die lautstarke Fangemeinde für so gute Stimmung sorgte, dass im Pokalhalbfinale der Schiedsrichter sogar extra das Spiel unterbrach, um die Fans dafür zu loben.



Ein Neuer für das Mitgliederwesen beim BSV

Der Betriebssportverband Hamburg begrüßt mit Jan Hendrych einen neuen Mitarbeiter in seinen Reihen. Der 30-jährige Hamburger unterstützt das Team bereits seit einigen Wochen als Referent für das Mitgliederwesen und wird sich künftig vor allem um die Bindung und Gewinnung von Betriebssportgemeinschaften kümmern, was zugleich auch mit der Weiter- und Neuentwicklung von Sportangeboten sowie Öffentlichkeitsarbeit einhergeht.

„Bei meiner künftigen Arbeit ist mir wichtig, die Bedürfnisse der verschiedenen BSGen zu erkennen und entsprechend zu unterstützen“, unterstreicht Jan Hendrych. „Ich denke, dass mir dabei mein im Studium erworbenes Wissen sowie meine Erfahrungen aus dem Hamburger Fußballverband durchaus behilflich sein werden.“

Jan Hendrych hat eine klassische Ausbildung zum Finanzwirt absolviert und dann ein berufs begleitendes Studium im Fach Sportmanagement an- und erfolgreich abgeschlossen. Dabei ging es unter anderem um Management von Sportvereinen und Verbänden, um Mitgliedermarketing, Projektmanagement, sowie um Sportvermarktung und Sponsoring. Durchaus viele Teilbereiche, die ihm bei seiner neuen Aufgabe im BSV zu einem wertvollen Kollegen machen.

Darüber hinaus engagiert sich der 30-Jährige auch vielfältig im Ehrenamt, vornehmlich im Fußball in verschiedenen Funktionen wie als Trainer*innen-Ausbilder oder Jugendtrainer. Aufgrund dieser Tätigkeiten ist er erst dazu gekommen, eine berufliche Zukunft in diesem Bereich anzustreben. Im vergangenen Jahr hat er zudem für sein Engagement die Ehrenamtsurkunde des DFB erhalten.

Jan hat viele Jahre aktiv Fußball im Verein gespielt, musste das allerdings wegen seines Studiums neben seinem Vollzeitjob und der Ehrenämter aufgeben. Um aber sportlich aktiv zu bleiben, landete er bei der SG Zoll, für die er seit 2019 im Betriebssportverband Fußball in der Herren- wie auch in der Altherren-Mannschaft spielt. Mit letzterer wurde er dieses Jahr Hamburger Kleinfeld-Meister im BSV. Darüber hinaus betreibt er mittlerweile auch Joggen, Fitness und Stand-up-Paddling.



Sport nach Corona: So gelingt der sanfte Wiedereinstieg

Wer eine Coronavirus-Infektion überstanden hat, freut sich sicher auf Bewegung und darauf, sich wieder mal ein bisschen auspowern zu können. Doch mit Sport nach Corona sollte man es langsam angehen lassen und vor allem auf seinen Körper hören.

Hier gibt es ein paar Tipps, die Sportexperte Prof. Dr. Wilhelm Bloch von der Deutschen Sporthochschule in Köln für die DAK-Gesundheit zusammengestellt hat.

Kleine Schritte

Lass es nach einer Corona-Infektion erst einmal langsam angehen. Ideal sind zum Beispiel leichte, nicht zu lange Spaziergänge an der frischen Luft. Das überfordert dich körperlich nicht und bringt dich behutsam wieder in Form. Außerdem ist frische Luft sowieso die beste Erholung für Körper und Seele.

Soft steigern

Wenn du nach deinem Spaziergang merkst, dass du nicht mehr außer Puste gerätst und jeden Tag fitter wirst, kannst du deine „Dosis“ langsam steigern. Ideal sind dabei nicht zu anstrengende Yoga-Einheiten, leichte Gymnastik, gemäßigtes Schwimmen oder Radfahren.

Auf den Körper hören

Schmerzen zu ignorieren, heißt nicht, dass man schmerzfrei oder besonders tapfer ist. Denn Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers, dass wir es nicht übertreiben und uns die Ruhe und Erholung gönnen sollten, die wir wirklich brauchen.

Grundsätzlich empfiehlt der Experte vor dem Wiedereinstieg eine **Sportmedizinische Untersuchung**, an deren Kosten sich die DAK-Gesundheit unter bestimmten Voraussetzungen beteiligt.

Aber: Woran merkt man, dass man für Sport nach Corona wieder richtig fit ist? Prof. Dr. Bloch meint dazu: „Leistungssportlern fällt diese Einschätzung in der Regel leichter, weil sie ihren Körper sehr gut kennen und natürlich oft auch medizinisch engmaschig betreut werden. Hobby- und Breitensportlern empfehle ich, sich vor der Rückkehr zum Sport durchchecken zu lassen. Die Sporttauglichkeitsuntersuchung ist hier das beste Mittel. Da untersucht man die Lunge, man macht ein Elektrokardiogramm, schaut im Prinzip, wie die Herzleistung ist, und man kann auch noch eine Spiroergometrie machen, um die Sauerstoffaufnahme zu testen. Wenn alle Werte passen, sollte man es langsam mit leichten Stabilisationsübungen und moderater Intervall-Belastung angehen. Also: kleine Strecken laufen, vielleicht mal zwei, drei Minuten, dann Pause machen und sich dann über diese Intervalle langsam wieder rantasten.“

Ihre Ansprechpartnerin für die DAK-Extra-Leistung „Sportmedizinische Untersuchung“ ist: Jasmin Miklis

Hier geht's zum DAK-Interview mit Prof. Dr. Bloch:



**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/DAKFITNESS-COACHING**

DAK-Gesundheit
Jasmin Miklis
Bezirksleiterin

Tel.: 0173 90 22 357
Fax: 040 33 470 184 010
jasmin.miklis@dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



Was unser Körpergewicht bestimmt

In Deutschland sind nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) 67 % der Männer und 53 % der Frauen übergewichtig. Allen Diäten, Gymnastikkursen und sogenannten Schlankmachern aus der Apotheke zum Trotz steigen die Zahlen weiter. Denn es sind komplexe Mechanismen, die darüber bestimmen, was wir essen und warum, wie unser Organismus sein Gewicht reguliert und ob wir Erfolg dabei haben, ungesunde Gewohnheiten abzulegen.

Forschungen belegen, dass Bewegung nicht das Wichtigste ist, wenn man abnehmen möchte. Was man isst und wie viel davon, wirkt sich stärker auf Gewichtsreduktion aus als Sport. Dabei unterscheiden sich einzelne Menschen sehr darin, mit welchen Nahrungsmitteln sie effektiv abnehmen. Außerdem bestimmen die Beschaffenheit und Zusammensetzung von Nahrungsmitteln, wie effektiv der Körper sie verwerten kann. Rohe, ganze Mandeln etwa sind relativ schwer zu verdauen. Sie liefern bei gleicher Menge rund ein Drittel weniger Kalorien als reine Mandelbutter.

Auch Vollkornprodukte, Hafer und ballaststoffreiche Getreideerzeugnisse werden ineffizient verstoffwechselt. Probanden mit einer Vollkorndiät, die doppelt so viele Ballaststoffe beinhaltet wie eine typische amerikanische Alltagskost, schieden mehr Kalorien wieder aus. Ihr Körper konnte die Nahrung also nur unvollständig verwerten. Das ergab ein Defizit von 100 Kilokalorien täglich – was über mehrere Jahre hinweg deutliche Auswirkungen auf das Körpergewicht haben kann.

Auch unser Gehirn spielt eine wichtige Rolle beim Abnehmen. Es sorgt dafür, dass wir Hunger verspüren. Hunger ist eine tief verwurzelte Empfindung, die evolutionär von entscheidender Bedeutung war. Es ist daher wenig sinnvoll, ihn ignorieren zu wollen. Der Schlüssel einer erfolgreichen Gewichtskontrolle liegt darin, Hunger und Appetit erst gar nicht entstehen zu lassen.

Auch die Nahrungsauswahl kann Hunger entgegenwirken. Wer etwa ein Frühstück mit hohem Glykämischen Index (GI) verzehrt, beispielsweise gezuckerte Cornflakes, nimmt in den Stunden danach durchschnittlich 29 % mehr Kalorien zu sich als nach einem Frühstück mit niedrigem GI (etwa Haferbrei oder Rührei). Der Glykämische Index stellt ein Maß dar, wie kohlenhydrathaltige Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel wirken.

Es gibt also viele verschiedenen Möglichkeiten, sein Gewicht zu reduzieren. Wenn Sie Interesse an Workshops oder Vorträgen zum Thema Ernährung haben, dann wenden Sie sich gern an jan.winter@bsv-hamburg.de.





Faktencheck: Outdoorsport im Winter

Auch wenn es Überwindung kostet: Sport im Freien ist auch im Winter gesund. Allerdings sollte an dabei einige Dinge beachten. Wie intensiv darf das Training sein, welche Kleidung ist empfehlenswert und wie steht es um das Immunsystem? Ein Faktencheck.

Kleidung

Man sollte sich nicht zu warm anziehen, sonst kommt man schnell ins Schwitzen. Vor allem Bekleidung aus Baumwolle und Wolle ist ungeeignet, da diese den Schweiß nicht nach außen transportiert, sondern sich mit ihm vollsaugt. Nasse Kleider, die am Körper kleben, sind ein Risiko für Erkältungen. Die beste Wahl für das Wintertraining ist Funktionskleidung, die im Schichtenprinzip getragen wird. Ab Temperaturen unter sieben Grad sollte man zudem immer eine Kopfbedeckung tragen, denn die Temperaturregulierung des Körpers verläuft größtenteils über den Kopf.

Aufwärmen

Wenn es draußen kalt ist, dann ist es besonders wichtig, den Körper ausreichend aufzuwärmen und auf die Anstrengung vorzubereiten. Muskeln, Sehnen und Bänder brauchen jetzt länger, um locker zu werden. Idealerweise läuft man sich zehn bis 15 Minuten ein oder macht sich zu Hause mit ein paar Laufsritten und leichten Dehnübungen warm. Denn bei starker Kälte verkrampfen die Muskeln und werden leicht steif. Dadurch ist das körperliche Reaktionsvermögen, beispielsweise bei Hindernissen auf der Laufstrecke, nicht mehr so gut wie es sein sollte.

Atmung

Bei Kälte sollte man durch die Nase atmen. Je kälter die Luft, desto weniger Feuchtigkeit kann sie speichern. Die Bronchien und Blutgefäße in den Nasennebenhöhlen brauchen aber gut durchfeuchtete Luft. Hierfür sorgt die Nasenschleimhaut, die beim Einatmen die Luft erwärmt und mit Luftfeuchtigkeit versorgt. Atmet man durch den Mund, landet kalte, trockene Luft ungefiltert in den Atemwegen. Diese werden dadurch gereizt – zu erkennen an einem schmerzenden Brennen in der Lunge. Je kälter die Luft, desto höher das Risiko auf eine Erkältung und Atemwegserkrankungen. Sinkt das Thermometer weit unter Null, sollte man einen Mundschutz verwenden.

Immunsystem

Langfristig stärkt Sport das Immunsystem. Der Kreislauf wird angekurbelt, das Herz pumpt mehr Blut durch die Gefäße und bringt die Abwehrzellen in Schwung. Gerade, wenn man seinen Körper verschiedenen Temperaturen aussetzt, stärkt das die Abwehrkräfte. Doch direkt nach dem Training ist der Körper anfälliger für Viren und Bakterien. Daher sollte man öffentliche Verkehrsmittel und große Menschenansammlungen direkt nach dem Sport eher meiden und das Stretching, den Klönschnack oder die Kräftigungsübungen nach drinnen in die Wärme verlegen.

Netzwerk-Event bei STRYVE

Das erste gemeinsame Netzwerk-Event der BSV Servicegesellschaft mit ihrem neuen Partner STRYVE führte am 2. November zahlreiche Stakeholder in den Räumlichkeiten der Sport- und Lifestylemarke zusammen, die in der Strategie des BSV eine wichtige Rolle spielen. Neben Premiumpartner DAK-Gesundheit sowie dem Unternehmensverband Großhandel, Außenhandel, Dienstleistung e.V. (AGA) waren auch zahlreiche Geschäftsführer, HR- und Gesundheitsmanager unterschiedlicher Hamburger Unternehmen vor Ort, um sich über vielfältige Themen rund um den Bereich Betriebliche Gesundheit zu informieren.

Das Besondere an der Veranstaltung: Alle Gäste hatten die Möglichkeit, vor Ort verschiedene BGF-Maßnahmen live zu erleben. Unter anderem konnten die Anwesenden im Rahmen mehrerer professioneller Messungen die eigenen Fitness- und Körperwerte überprüfen. Die über eine Kooperation mit der Stiftung Leistungssport anwesenden Olympia-Athleten Tim Ole Naske (Rudern) und Mika Sosna (U20-Weltrekordhalter im Diskuswerfen) aus dem TEAM HAMBURG beteiligten sich nicht nur aktiv an den Messungen der Körperwerte, sondern forderten die Gäste auch zu kleinen Challenges an den Gesundheits- und Sportprodukten von STRYVE heraus. So hatten alle Teilnehmenden die einmalige Gelegenheit, ihre eigenen Werte bzw. Fähigkeiten spielerisch mit dem Niveau von Hamburgs Topathleten zu vergleichen.

Im klassischen Netzwerkteil des Abends diskutierten die anwesenden HR- und Gesundheitsmanager über Themen, die in den Unternehmen der Metropolregion aktuell auf der Agenda oben stehen - wie z. B. Teambuilding oder die Verzahnung von Gesundheit mit Recruiting bzw. Employer Branding. Dabei konnten die Mitarbeiter*innen der BSV Service UG gemeinsam mit der DAK-Gesundheit auch direkt zu aktuellen Herausforderungen der Unternehmen beraten, unter anderem zu Themen wie der Psychischen Gefährdungsbeurteilung oder wie man Maßnahmen zur Gesundheitsförderung sinnvoll mit dem Thema Mitarbeiterbindung verknüpft.

Das Konzept, Unternehmen mit unterschiedlichsten Anbietern und Institutionen aus der Metropolregion zu vernetzen und gleichzeitig das Thema Gesundheit praktisch erlebbar zu machen, kam so gut an, dass im BSV bereits jetzt die ersten Planungen für mögliche Folge-Veranstaltungen laufen.



Kalorienarm durch den Advent

In der Adventszeit wird die Willensstärke bei vielen auf eine harte Probe gestellt. Zu verführerisch sind die vielen, meist zuckersüßen und ungemein leckeren Naschereien: Lebkuchen, selbst gemachte Plätzchen und Glühwein warten an jeder Ecke. Fünf Tipps, wie du den Advent genießen kannst – ohne schlechtes Gewissen.

Tipp 1: Selber backen

Anstatt dir fertige Plätzchen und Weihnachtsgebäck aus dem Supermarkt zu gönnen, kannst du die Leckereien lieber selbst backen. Denn dabei kannst du zum einen die Kalorienmenge kontrollieren, indem du Zucker teilweise durch Zuckeraustauschstoffe ersetzt oder beim Fett zur Hälfte Halbfettbutter verwendest, ohne dabei große Geschmackseinbußen zu haben. Statt Weizenmehl verwendest du Mandel- oder Kokosmehl. Beide machen durch ihre Ballaststoffe länger satt und schützen so vor Heißhunger.

Tipp 4: Regelmäßig essen

Achte darauf, regelmäßig zu essen. Das Frühstück ausfallen zu lassen, mittags nur eine Banane zu essen und dann zur Weihnachtsfeier zu gehen, klingt vielleicht vernünftig, bringt aber nichts. Denn wer Hunger hat, isst generell größere und kalorienreichere Portionen. Iss vor einer Party schon einen Salat und trinke viel Mineralwasser, dann kannst du dich beim Büffet besser beherrschen.

Tipp 5: Weniger Alkohol

Trinke keinen Alkohol vor den Mahlzeiten, denn das regt den Appetit an. Alkohol hemmt außerdem die Fettverbrennung. Deshalb solltest du sparsam damit umgehen. Entscheide dich zudem auf dem Weihnachtsmarkt lieber für ein Glas Glühwein statt Punsch oder heißer Schokolade mit Schlagsahne, da dieser weniger Zucker oder hochprozentigen Alkohol enthält.

Tipp 2: Eiweißreich ernähren

Eiweiße treiben den Stoffwechsel an und halten zudem viel länger satt. Das liegt daran, dass der Körper mehr Energie aufwenden muss, um Proteine zu verwerten. Fast ein Viertel der Nahrungsenergie verpufft, ohne auf den Hüften zu landen. Auch Festtagsgerichte mit komplexen Kohlenhydraten und viel Gemüse fördern den Stoffwechsel und liefern gesunde Vitamine sowie Mineralstoffe.

Tipp 3: Bewegung

10.000 Schritte – das wäre perfekt! Dafür die Mittagspausen, den Feierabend oder das Besorgen der Weihnachtsgeschenke nutzen, um das Tagessoll an Schritten zu erreichen. Außerdem baut Bewegung Stress ab, und das ist für viele gerade in der Vorweihnachtszeit ja durchaus wichtig. Zudem erhöhen Stresshormone wie Cortisol unser Hungergefühl.





Mit dem richtigen
Schwung optimal
abgesichert.

> Vorsorge und Versicherungen



Gerade beim Golf entscheidet hohe Präzision. Deshalb bieten wir Golfspielern und -clubs Versicherungsschutz, der speziell auf den jeweiligen Bedarf abgestimmt ist. Mit flexiblen Lösungen, die Sie auf dem Golfplatz und in Ihrem persönlichen Lebensbereich rundum absichern.



HDI Generalvertretung
Klaus-Dieter Klimpel
Spezialagentur für Firmen,
Freiberufler & Sportler

Kampmoortwiete 14
22117 Hamburg
Tel. 040 71401014
Fax 040 71401015
klaus-dieter.klimpel@hdi.de
www.hdi.de/klaus-dieter-klimpel

Informations- und Kommunikationstechnologie: *Stärker belastend als entlastend*

Meetings finden vielfach nicht mehr in Konferenzräumen, sondern digital statt. Wir stecken unsere Köpfe nicht mehr gemeinsam in Konzepte und Berichte, sondern arbeiten auf Clouds an Dokumenten. Laptop und Tablet machen die Büroarbeit mobil – sowohl vom Office ins Homeoffice als auch vom Arbeitszimmer ins Wohnzimmer. Eine neue Studie hat untersucht, welchen Einfluss die Informations- und Kommunikationstechnologie (IKT) auf Gesundheit und Wohlbefinden hat. Das Ergebnis: Die Technologie hat eher einen nachteiligen Effekt: Burnout, eine schlechtere Work-Family-Balance und weniger Arbeitszufriedenheit. Umso wichtiger, dass Unternehmen der IKT-Nutzung ihrer Mitarbeiter*innen mehr Aufmerksamkeit schenken.

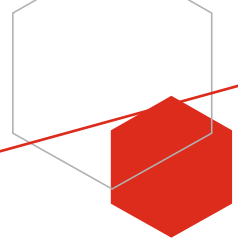
Die Ergebnisse zeigen, dass Arbeitnehmer*innen die IKT einerseits häufig als positive Ressource wahrnehmen. Diese Wahrnehmung führt aber laut der Studie nicht unbedingt zu besserer Gesundheit und Arbeitszufriedenheit.

In allen Erhebungen der Studie zeigte sich, dass hohe IKT-Anforderungen einen Einfluss auf die Entwicklung von Burnout haben. Zu dem stellte sich heraus, dass die IKT-Anforderungen deutlich die Zufriedenheit des Einzelnen mit der Vereinbarkeit von Beruf und Familie beein-

trächtigen. Bei der Erhebung, die während der Pandemie erfolgte, wurde zwar offensichtlich, dass die IKT-Ressourcen nützlicher geworden sind, die nachteiligen Effekte dennoch weiterhin dominieren.

Sowohl Arbeitgeber*innen als auch Arbeitnehmer*innen brauchen also mehr Bewusstsein für die ungünstigen Auswirkungen der IKT auf den Einzelnen. Zudem sollten zuverlässige, sichere und einfach zu bedienende Programme und Geräte gegenüber ständigen Systemumstellungen und Innovationen bevorzugt werden und mehr Fortbildungsprogramme stattfinden. Für die Verhinderung von Burnout und einer höheren Arbeitszufriedenheit ist vor allem die Balance zwischen Arbeit und Familie bedeutsam. Denn wenn es ein Gleichgewicht zwischen Familie und Arbeit gibt, dann reduziert sich die Burnout-Gefährdung. Die private Zufriedenheit kann also teilweise die Belastungen durch die IKT-Anforderungen wettmachen.





„Die Gesundheitsförderung der Kolleg*innen spielt für uns eine große Rolle.“

Besonders für Großunternehmen spielt das Thema „Gesunderhaltung von Mitarbeitenden“ eine sehr wichtige Rolle. Im dritten Jahr der Corona-Pandemie stellen darüber hinaus das Aufrechterhalten eines „Wir-Gefühls“ und die Umsetzung von Teambuilding-Projekten die Unternehmen der Metropolregion vor große Herausforderungen. Die SiB sprach mit Manuela Herbort, Konzernbevollmächtigte für die Länder Hamburg und Schleswig-Holstein sowie Bremen und Niedersachsen der Deutsche Bahn AG, über mögliche Maßnahmen und Strategien. Dabei stellte Manuela Herbort heraus, dass in diesem Zusammenhang auch die Kooperation mit dem Betriebssportverband Hamburg einen wichtigen Baustein für die DB darstellt.

Frau Herbort, wie schätzen Sie als Führungskraft eines der größten deutschen Unternehmen die Bedeutung von Gesundheitsförderung für Mitarbeiter*innen grundsätzlich ein?

Die Gesundheitsförderung der Kolleg*innen spielt bei der DB AG eine große Rolle. Wir wissen ganz genau, dass viele Faktoren am Arbeitsplatz zur Gesundheit der Kolleg*innen beitragen. Angefangen bei der Arbeitsplatzgestaltung, der Arbeitsaufgabe, psychosoziale Aspekte, wie die Zusammenarbeit im Team, die Beziehung zur Führungskraft bis hin zum Betriebsklima. Auch Fragen der Arbeitsorganisation oder die Unternehmenskultur sind wesentliche Elemente. Die Arbeitswelt gesundheitsgerecht und -förderlich zu gestalten, zahlt sich aus meiner Sicht in jedem Fall aus. Denn eines ist sicher: Sind die Kolleg*innen gesund und motiviert, kann sich dies nur positiv auf die Arbeit im und für das Unternehmen auswirken.

Der DB AG liegt also nicht nur das psychische Wohl der Mitarbeitenden am Herzen, sondern genauso auch das physische. Deshalb bietet das Unternehmen und ihre Partner*innen und Kolleg*innen zahlreiche Möglichkeiten an, wie Gesundheitstage oder Präventionskurse, um den individuellen Alltag fitter zu gestalten.

Wie wird das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung bei der Deutschen Bahn AG konkret implementiert?

Bei uns im Unternehmen liegt hier der Fokus sowohl auf der systematischen Gestaltung von gesunder Arbeit als auch auf der individuellen Erhaltung und Förderung der Gesundheit aller Kolleg*innen.

Wir, die Mitarbeitenden der DB AG, können uns nicht nur zu verschiedenen Themenfeldern und Produkten rund um die Gesundheit im DB Konzern informieren, sondern diese auch anwenden.

Beispielsweise bietet der betriebsärztliche Dienst neben den medizinischen und psychologischen Eignungsuntersuchungen auch arbeitsmedizinische Vorsorgeleistungen an.

Darüber hinaus stehen uns, neben den Angeboten für die körperliche und mentale Gesundheit, zahlreiche weitere Maßnahmen zur gesundheitlichen Prävention zur Auswahl.

Hat die Corona-Pandemie Ihr Unternehmen noch einmal zusätzlich für das Thema sensibilisiert?

Natürlich hat es das. Gerade während der Pandemie, die für alle Beteiligten eine Ausnahmesituation darstellt, ist es besonders wichtig, auf die körperliche und mentale Gesundheit der Kolleg*innen ein besonderes Augenmerk zu legen.

Hier wurde klar: Zu wissen, dass man nicht allein ist, hat uns allen gutgetan. Wir haben versucht, die notwendige körperliche Distanz nicht zur emotionalen Distanz werden zu lassen.

Aus diesem Grund haben wir in den letzten drei Jahren auch immer wieder mit Hilfe von digitalen Kursen und Workshops, u.a. in Kooperation mit dem BSV zu verschiedensten Gesundheitsthemen, versucht, dass WIR-Gefühl zu stärken. Die Resonanz war sehr gut!



Manuela Herbort stand der SiB beim Sport- und Familienfest der DB im Sportpark des BSV Hamburg Rede und Antwort.

Sie kooperieren im Rahmen der Hamburgiade Multi-sport Games seit einigen Jahren mit dem Betriebs-sportverband. Was begeistert Sie an diesem Format?

Wir waren dieses Jahr bereits das dritte Mal dabei. Die Hamburgiade mit ihrem Multisport-Format hat den klaren Vorteil, dass nicht nur eine einzige sportliche Interessensgruppe angesprochen wird. Mit dem Multisport-Format ist wirklich für jede und jeden was dabei: Ob Ballsport-, Lauf- oder Wassersportarten, Sportarten mit viel oder wenig Energieaufwand. Wir können einfach alle gemeinsam gleich zwei guten Dingen nachgehen – dem Sport und damit der Gesundheit. Man erweitert hier und da den physischen Horizont, lernt die sportlichen Grenzen ggf. kennen oder entdeckt sogar ungeahnte Talente. Was möchte man mehr? Da kann man nur begeistert sein.

Sind solche spielerischen Bewegungsformate aus Ihrer Sicht der richtige Weg, die Mitarbeitenden für das Thema Gesundheit zu begeistern?

Aus meiner Sicht sind diese Formate ein guter Weg, die Kolleg*innen das Thema Sport und Gesundheit nahezu bringen. Im besten Fall haben diese Sportarten ferner ein Teambuilding-Charakter.

So können die Kolleg*innen miteinander nicht nur die Gesundheit, sondern auch direkt die Team-übergreifende Zusammenarbeit fördern – und wenn das gut läuft, sogar mit ganz viel Spaß!

Gerade in einem so großen Unternehmen wie die DB AG, mit zahlreichen unterschiedlichen Geschäftsbereichen, die bei vielen Themen zusammenarbeiten und gemeinsam ein Ziel verfolgen, sind gemeinsame, ungezwungene und erfolgreiche Erlebnisse absolut wichtig. Und die kann man bei Events wie der Hamburgiade ganz leicht erreichen.

Ich würde sagen, wir schlagen mit Formaten wie der Hamburgiade mehrere Fliegen mit einer Klappe.

„Deshalb bietet das Unternehmen und ihre Partner*innen und Kolleg*innen zahlreiche Möglichkeiten – wie Gesundheitstage oder Präventionskurse – an, um den individuellen Alltag fitter zu gestalten.“

WIR SIND FÜR SIE DA.

PRÄSIDIUM

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

Pfannenbecker, Uwe
(Vizepräsident)
uwe.pfannenbecker@bsv-hamburg.de

Markgraf, Jörg
(Referent für Finanzen)
joerg.markgraf@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

Wende, Wolfram
(Sportreferent)
wolfram.wende@bsv-hamburg.de

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

REFERENT DER GESCHÄFTSLEITUNG

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

EHREN RAT

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, Ute
Hagendorf, Sieglinde
Wilms, 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:
Uwe Pfannenbecker

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

ALLGEMEINER KONTAKT

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

FOTOQUELLEN

Ingo Aurin,
STRYVE GmbH
Betriebssportverband Hamburg
SPORTFIVE
Shutterstock
Jan Winter

SPORTAUSSCHÜSSE

Badminton

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

Basketball

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

Beachvolleyball

Junghanel, 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

Scheer, Susanne (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

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

Nossenheim, Volkmar (Vorsitzender)
golf@bsv-hamburg.de

Handball

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

Kartsport

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

Kegeln

Sietz, Sabine (Vorsitzende)
kegeln@bsv-hamburg.de

Leichtathletik

Bank, Sönke (Vorsitzender)
Höhn, Katharina (stv. Vorsitzende)
leichtathletik@bsv-hamburg.de

Radsport

Becker, Jens-Gerrit (Vorsitzender)
jens.gerrit.becker@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)
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

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

SUP (Stand Up Paddling)

Frantz, Alexander (Vorsitzender)
sup@bsv-hamburg.de

Tennis

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

Tischfußball

Hanschmann, Stephan (Vorsitzender)
tischfussball@bsv-hamburg.de

Tischtennis

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

Triathlon

Hillebrecht, Frank (Vorsitzender)
triathlon@bsv-hamburg.de

Volleyball

Niehus, Torben (Vorsitzender)
torben.niehus@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.



BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG

SO FÜHLT SICH GLÜCK AN!

ALS TEAM ERFOLGE FEIERN.



GlücksSpirale



790 MILLIONEN

MEHR ALS 790 MIO. EURO FÖRDERUNG FÜR DEN
LEISTUNGS- UND BREITENSport.

Teilnahme ab 18 · Spielen kann süchtig machen · Hilfe unter 0800 – 137 27 00

LOTTO-HH.de

 **LOTTO[®]** Guter Tipp.
Hamburg



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)

