

BETRIEBSSPORT VERBAND HAMBURG

◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit



**JAHRES-
KALENDER
2017**

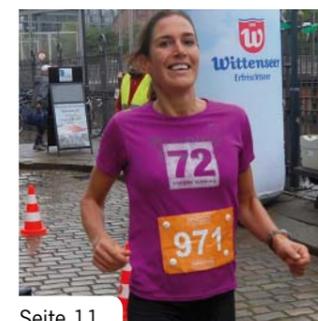
AKTUELL:
40 JAHRE
TRADITION
CURLING

SPORTLICH:
10 JAHRE
CITY-NORD
RADRENNEN

GESUND:
PERSPEKTI-
VISCHER FACH-
KONGRESS



Seite 05



Seite 11



Seite 20



Titel

MITMACHEN

Wer interessante Artikel aus dem Betriebssport in Hamburg und/oder Fotos (in hoher Auflösung als jpg-Datei separat und nicht in Word-Text eingebaut) liefern kann, sende diese bitte an: info@bsv-hamburg.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist: **20. Januar 2017**
Änderungen behält sich die Redaktion vor.

FOTOS

In dieser Ausgabe wirkten u.a. mit:

Detlev Smarsly (*Titel*)
Bernd Orłowski (S. 9, S.11)
Ingo Aurin (S. 20, 21)
Thomas Metelmann (S.20, 21, 22)
Nicola Scheffler (S.23)

IMPRESSUM

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

Schriftleitung & Redaktion:
Ulrich Lengwenat-Hahnemann

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

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

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

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

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

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

AKTUELL

Grußwort Bernd Meyer	04
Schnuppertag 40 Jahre Tradition: Curling	05
Kooperation Möbel Schulenburg ist Exklusiv-Einrichter des Betriebssportverbandes Hamburg	07
Ehrung Matthias Kay und Ulli Krastev ausgezeichnet	08
Ehrung Gold für Birger Schröder	08
B2RUN Erfolgreich in Berlin	09

SPORTLICH

Jubiläum Radrennen bei der Hamburgiade 10 Jahre City-Nord	10
Leichtathletik 15. Speicherstadtlauf wieder als Deutsche Meisterschaft	11
Triathlon 1. Offene Deutsche Meisterschaft im Triathlon	11
Bowling 18. DBM Bowling im Einzel- und Teamwettkampf in Hamburg – DSV zeichnet Helferteam aus	12
Sportschießen Erfolgreiche Nordlichter	12
Golf Erfolgreiche Hamburger in Südhessen	16
Kleinfeldfußball DBM-Fußball mit Hamburger Mannschaft	16
RTF Helmut-Niemeier-RTF mit 500 Teilnehmern	17
RAD Fahrtbericht bei EuroEyes Cycclassics	17

GESUND

Erlebniswert Von der Anspannung zur Entspannung!	18
Fachkongress 6. Fachkongress und Vergabe des „Betriebssport-Merkur“ an OTTO aktiv.sport	20
AzubiTag Beim AzubiTag spiegelte sich Spaß und Freude wider	22
BGF Übungen für die Pause und für das Büro	23
Rezept Quark-Vollkorn-Pizza	23
Autonom Health Herzratenvariabilität – das objektive Kriterium bei Stress und Training!	24

INFORMATIV

Recht	25
Veranstaltungskalender	26
Kontakte auf einen Blick	27

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

GRUSSWORT | Bei einem Rückblick auf das Jahr 2016 wird deutlich, dass die Weichen für besondere Ereignisse in diesem Jahr bereits 2015 gestellt wurden.

Bereits Anfang November 2015 und damit deutlich vor dem Referendum zur Hamburger Olympiabewerbung hat das Präsidium auf Vorschlag seines Sportausschusses die Durchführung einer „Hamburgjade“ beschlossen.

Welche Bedeutung dieser Beschluss einmal haben sollte, hat damals von den Entscheidern niemand geahnt. Der Rest ist Geschichte und der BSV Hamburg hat im Mai 2016 die erste Hamburgjade erfolgreich mit mehr als 2.000 Teilnehmern durchgeführt.

An dieser Stelle danke ich dafür noch einmal sehr herzlich stellvertretend für alle Helfer und Unterstützer unserem Präsidiumsmitglied Ulli Krastev und dem Vorsitzenden der Sparte Radsport Manfred Schwarz.

2015 wurde in Abstimmung mit der Handelskammer Hamburg ebenfalls entschieden, den bereits 6. Fachkongress am 5. Oktober 2016 in den Räumen der Handelskammer durchzuführen und den Rahmen der Kammer dafür zu nutzen, den Betriebssport-Merkur im Rahmen des Fachkongresses zu überreichen.

Mit der Durchführung der „Hamburgjade“, des Fachkongresses und der Ehrung mit dem Betriebssport-Merkur für die Fa. OTTO in der Handelskammer waren dies sicher die Höhepunkte im abge-

laufenen Jahr. Zum Fachkongress ist allerdings anzumerken, dass auch eine professionelle Planung und Durchführung leider nicht dazu geführt hat, so viele Teilnehmer zu gewinnen, wie sie unsere Referenten und Aussteller verdient hätten. Hierzu gilt es erneut darüber nachzudenken, wie dies zu ändern ist.

Begleitet wurde die insgesamt positive Entwicklung des BSV Hamburg in diesem Jahr erneut durch eine Vielzahl von Angeboten, die der BSV Hamburg gemeinsam mit dem DBSV und den LBSV sowohl im klassischen Betriebssport als auch mit neuen Trendsportangeboten gemacht hat.

Mein Dank gilt an dieser Stelle den Ausschüssen und den vielen ehrenamtlichen Helfern bei unseren Sportveranstaltungen, durch die der Betriebssport überhaupt erst möglich ist, sowie allen Verantwortlichen in den Betrieben und natürlich dem gesamten Innendienst unter der Leitung unseres Geschäftsführers Ulrich Lengwenat-Hahnemann. Dem Berufungs-Ausschuss und

dem Ehrenrat danke ich ebenfalls sehr herzlich für seine Unterstützung.

Dank gilt aber auch den Partnern, die unsere Sparten bis hin zu Deutschen Meisterschaften und den BSV in seinem Netzwerk zur betrieblichen Gesundheitsförderung und bei der Durchführung des Fachkongresses und der Messe maßgeblich unterstützt haben. Ebenso gilt dieser Dank der Politik und insbesondere den Mitgliedern des Sportausschusses der Bürgerschaft und den sieben Bezirksämtern, die den Betriebssportverband bei seinen Aktivitäten zur Seite stehen.

Dank gilt besonders den Partnern, die es erneut möglich gemacht haben, dass wir auch in diesem Jahr unseren Fachkongress durchführen konnten.

Besonders stolz sind wir hierbei darauf, dass die Handelskammer, die Handwerkskammer und die

Gesundheitswirtschaft Hamburg GmbH durch ihre Kooperationen erneut unterstrichen haben, dass der BSV Hamburg ein Partner auf Augenhöhe ist, der einen wesentlichen Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung in den Unternehmen leisten kann.

Abschließend bedanke ich mich bei allen Mitgliedern des Präsidiums für ihre vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Ihnen allen wünsche ich eine besinnliche Vorweihnachtszeit, ein frohes Fest sowie Gesundheit und Erfolg für 2017! Lassen Sie uns weiter gemeinsam an der Zukunft des Betriebssports, insbesondere des Hamburger BSV, arbeiten.

Ihr
Bernd Meyer
(Präsident)



40 Jahre Tradition: Curling

SCHNUPPERTAG | Die Sportart hat in der Tat eine 120-jährige Tradition, in Hamburg wird seit 1969 Curling gespielt. Speziell in der Hafenwirtschaft wurde und wird seit jeher der Granitstein ins Haus gewischt.

2014 vertrat ein Team aus Hamburger Spielern Deutschland bei den Olympischen Winterspielen in Sotschi, Russland. Neben Gruner & Jahr, dem NDR oder der Haspa haben viele weitere Unternehmen bereits eigene Erfahrungen im Curling Sport gesammelt. Teams von Eurogate vertreten Hamburg

seit ein paar Jahren bei den Deutschen Betriebssportmeisterschaften. Mit der Einführung einer Punktrunde in der Saison 2016/2017 findet der Sport nun seine konsequente Umsetzung im Bereich des Betriebssportverbandes.

Am 1. Oktober lud der Curling Club Hamburg zur Saisonöffnung zum kostenfreien Try out auf die Eisbahn und vermittelt unter der Anleitung von erfahrenen Curlern, die Grundlagen des „Eisschachs“. Das vielbelächelte „Wischen“ sorgt für ordentlich Puls und wenn die ersten eigenen Steine tatsächlich das „Haus“ erreichen und man mit dem Team die nächsten Versuche bespricht, ist man tatsäch-

lich ganz schnell im Sport angekommen. Alle Informationen zum Sport, Termine oder Möglichkeiten einen eigenen Workshop für Unternehmen oder BSG zu buchen, erhält man bei Matthias Steiner vom NDR oder direkt beim Curling Club Hamburg.

(Ulli Krastev)

www.curlingclubhamburg.com



Zusammenfinden der Teams



Startklar für den Abwurf



Hohe Konzentration bei Ulli Krastev



SCHULENBURG MACHT GLÜCKLICH!

Jetzt 8x im Norden!

Enie van de Meiklojes "Der Möbelspezialist"

Entdecken Sie die ganze Welt der Marken

über 500 Polstermöbel

über 160 Schlafzimmer

Musterring

über 200 Küchen

LEICHT

Miele		KARE DESIGN	nobilid
SIEMENS		WÖSTMANN	
JOOP!		RUF BETTEN	hülsta
BOSCH	FLEXA	noite KÜCHEN	NATUZZI

über 250 Anbauwände

hülsta

EXTRA LANGE SHOPPINGWOCHE VOM 27. BIS 31.12.2016
täglich bis 20 Uhr und am 31.12.2016 bis 14 Uhr einkaufen!

VERKAUFSOFFENER SONNTAG AM 08.01.2017 VON 13 BIS 18 UHR
Frühstücksbuffet unter dem Motto „All you can eat“ für nur 6,90 € p.P. und freie Möbelschau bereits ab 11 Uhr!

über 180 Speisezimmer

S-KULTUR

Kooperation 2017 wird intensiviert: Möbel Schulenburg ist Exklusiv-Einrichter des Betriebssportverbandes Hamburg

KOOPERATION | Die Zusammenarbeit soll für das Jahr 2017 weiter intensiviert werden. Das haben die Geschäftsführer der Schulenburg-Möbelhäuser in Hamburg Halstenbek und Wentorf, Herr Bernd Kasmann und Herr Joachim Marks, gemeinsam mit dem Präsidenten des BSV, Herrn Bernd Meyer, beschlossen. **Ab dem 01.01.2017 gibt es für alle BSV-Mitglieder grundsätzlich 10% Extra-Rabatt auf das gesamte Sortiment und auf jede Rabatt-Aktion – ausgenommen die jeweils aktuelle Werbe-ware.** Es reicht zukünftig, sich beim Kauf als BSV-Mitglied auszuweisen. Die bisherige Premium-Card behält ihre Gültigkeit bis zum 31.12.2016.

Möbel Schulenburg gehört zu Norddeutschlands größten Einzelhandelsunternehmen und ist mittlerweile 8x in Norddeutschland

vertreten. Mit den zwei Standorten in Halstenbek und Wentorf bietet Möbel Schulenburg auf über 60.000 qm Ausstellungsfläche das gesamte Einrichtungsspektrum an. Der Name steht für Qualitätsmöbel, Accessoires, hohe Beratungskompetenz und höchstmöglichen Service. Gemeinsam bilden sie die Erlebnis-Einrichtungshäuser inklusive vieler Marken- und Geschmackswelten.

Und das alles ist in den beiden Schulenburg-Häuser zu finden: die größte Matratzenwelt der Region, das größte Stressless-Studio der Region, Musterring, Natuzzi-, Erpo- und Frommholz Premium-Partner, das größte Leicht-Küchenstudio in der Umgebung. Dazu gibt es designorientierte, funktionale, hochwertige Möbel und Küchen, Heimtextilien, Leuch-

ten, Teppiche, Accessoires sowie Haushaltswaren. Zur Stärkung bieten beide Häuser Café-Restaurant's mit vielfältigen leckeren Gerichten – immer frisch und kostengünstig zubereitet.

„Wohn dich glücklich!“ - diesen eigenen Slogan nimmt Möbel Schulenburg ernst und setzt auf großzügige Warenpräsentation von preiswerten Möbeln bis zur Marke. Dabei geht es nicht um das reine Anbieten sondern eher um neue lebensnahe Inszenierungen verschiedenster Wohnbereiche und Themenwelten mit scheinbar unendlich vielen Möglichkeiten des Wohnens und Einrichtens. Hier schafft Möbel Schulenburg für die Kunden durch das neue Konzept noch mehr Emotionen, einen höheren Wohlfühlfaktor und Spaß beim Erlebnishopping.

Das kompetente Beraterteam der Schulenburg-Häuser ist jederzeit gern behilflich. Regelmäßige Schulungen und modernste EDV-Techniken bilden dabei die Basis für maßgeschneiderte Ergebnisse. So kann zum Beispiel die neue Traumküche gleich einfach und individuell via Computer geplant und nach wenigen Augenblicken Berechnungszeit aus verschiedenen 3D-Perspektiven betrachtet werden – selbstverständlich kostenlos. Und wer sich für eine neue Einrichtung entschieden hat, wird selbstverständlich auch nach dem Kauf nicht allein gelassen, denn professioneller Transport, fachgerechte Montage und zuverlässiger Kundendienst zählen zu den absoluten Prioritäten. Das Team von Möbel Schulenburg freut sich über die Zusammenarbeit und auf viele Besucher!

(Antje Stapelfeldt)



Intensivieren die Zusammenarbeit: Joachim Marks, Geschäftsführer Schulenburg-Möbelhaus Wentorf, Bernd Meyer, BSV Präsident und Bernd Kasmann; Geschäftsführer Schulenburg-Möbelhäuser Hamburg-Halstenbek (v.l.n.r.)

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

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

SCHULENBURG

8x im Norden! Wohn Dich glücklich!

Matthias Kay und Ulli Krastev ausgezeichnet

EHRUNG] Anfang 2005 suchte der Leichtathletik-Ausschuss einen Mitarbeiter, der das Meldewesen für die Wald-/Crosslaufserie übernimmt. Das erfreuliche Ergebnis: bei einem Meeting im März machte sich Matthias Kay mit der Materie vertraut,

entwickelte mit der Einführung der Internet-Meldung zunächst für die Wald-/Crosslaufserie, danach für alle Veranstaltungen, die Meldeform weiter. Beispielhaft die von Matthias gepflegte Homepage „Athleticon“ des LA-Ausschusses, auf der alle

Leichtathletikfreunde stets aktuell und umfassend informiert werden. Von seinem Fachwissen profitieren auch andere Sparten des BSV. Weiterhin ist Matthias für das elektronische Zeitmess-System nicht nur für Sportfeste des BSV sondern auch

des HLV verantwortlich. Mit seinen Ideen trägt Ulli Krastev seit mehr als zehn Jahren dazu bei, die Betriebssport-Leichtathletik noch attraktiver zu gestalten. Außerhalb Hamburgs beneidet man uns für die verschiedensten Aktivitäten der BSV Leichtathletik. Hierzu zählen auch der von Ulli ins Leben gerufene Bacardi-Cup, der einen Start im Rahmen der Wald-/Crosslaufserie noch attraktiver macht, sowie der Bacardi-Super-Cup, der zum Saisonende viele Sportfreunde zu einer sportlichen Herausforderung motiviert.

Von seinem Engagement und seinen Ideen wird seit dem diesjährigen BSV-Verbandstag auch das BSV-Präsidium profitieren, in das Ulli als bis dahin langjähriges Mitglied des LA-Ausschusses gewählt wurde.

(Orlo)



Ulli Krastev, Detlev Smarsly und Matthias Kay (v.l.n.r.)

Gold für Birger Schröder

EHRUNG] Der Speicherstadtlauf am 9. Oktober 2016 war der ideale Rahmen, um einen verdienstvollen Betriebssportler mit der Verleihung der goldenen Ehrennadel des BSV Hamburg zu überraschen.

Über 20 Jahre war Birger Schröder LA-Spartenleiter des NDR. Jahrelang organisierte er den NDR-Stundenlaufs. Als vor 14 Jahren der BSV Sommer-Cup in das Wettkampfprogramm aufgenommen wurde, wird seitdem der Bramfelder See-Lauf unter der Leitung von Birger sowie mit der Unterstützung seiner sportbegeisterten Familie durchge-

führt. Auch für die Abschlussveranstaltung dieser Serie, dem Hohenbuchenlauf, ist der NDR seit vier Jahren verantwortlich. Auf seinen Internetseiten wird stets aktuell über alle Events nicht nur der Betriebssport-Leichtathletik sondern auch der gesamten Laufszene mit Berichten und Bildern informiert. Seit 2010 ist Birger Mitglied des LA-Ausschusses. Als z.Zt. stellvertretender Vorsitzender wird er in nicht allzu ferner Zukunft als Vorsitzender dafür sorgen, dass der erfolgreiche Weg der BSV-Leichtathletik fortgeführt werden kann.

(Orlo)



Birger Schröder (Mitte) erhält die goldene Ehrennadel Präsident Bernd Meyer (li) und Sportreferent Detlev Smarsly (re)

Erfolgreich in Berlin

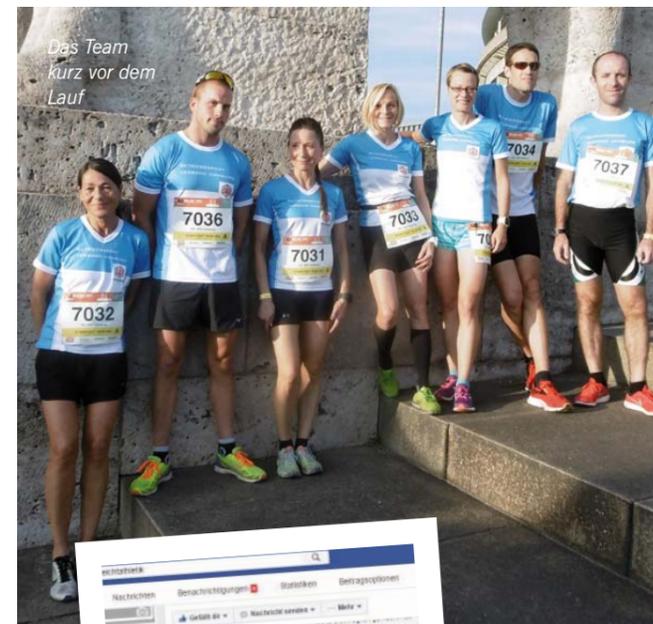
B2RUN] Platz 2, 3 und 10 für die BSV-Aktiven beim Abschluss der B2Run-Saison 2016 in Berlin! Nach der erfolgreichen Qualifikation am 10. Mai 2016 beim Lauf in Hamburg gelangen den BSV-Aktiven jeweils tolle Platzierungen in den Teamwertungen. Knapp 500 Läufer-

rinnen und Läufer stritten nach insgesamt 18 deutschlandweiten Qualifikationsläufen von Mai bis September um die verschiedenen Einzel- und Teamtitel. Die BSV-Damen wurden Gesamt 2., in der Mixed-Version (drei Herren, zwei Damen) Gesamt 3.; und in der Herrenwertung gelang dem

Team der Sprung in die Top 10. Hochachtung an Anke Henneke, die sich bei km 5 der knapp 6 km langen Strecke einen Ermüdungsbruch im Mittelfuß zuzog, den Rest der Strecke humpelnd auf die Zähne biss und doch noch in unter 24 Minuten ins Ziel kam. Gute Genesung von dieser Stelle!



Das Team in Ziel



Das Team kurz vor dem Lauf



Kurz und knapp das Erlebte in der Netzversion auf BSV Leichtathletik

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



Die Idee zwei BSV-Teams beim B2Run starten zu lassen, mit Aktiven deren Unternehmen kein eigenes Team am Start hatten, führte zur erfolgreichen Qualifikation für Berlin. Insgesamt 14 Aktive aus elf BSGen waren an beiden Veranstaltungen beteiligt. Ein Beleg für eine echte Teamleistung.

Vielen Dank an den Betriebs-sportverband Hamburg e.V., der uns die Teilnahme in Hamburg und Berlin ermöglichte, an Bernd Orlowski für die tatkräftige Unterstützung jeweils vor Ort und Lotta Schlickewei für das immerwährende Lächeln in Berlin! Alle Ergebnisse und viele Fotos unter www.b2run.de

(Ulli Krastev)



WELLNESS & ERHOLUNG AM MEER

JETZT ANBOTE ENTDECKEN UND TERMINE SICHERN

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

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

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

Radrennen bei der Hamburgiade 10 Jahre City-Nord

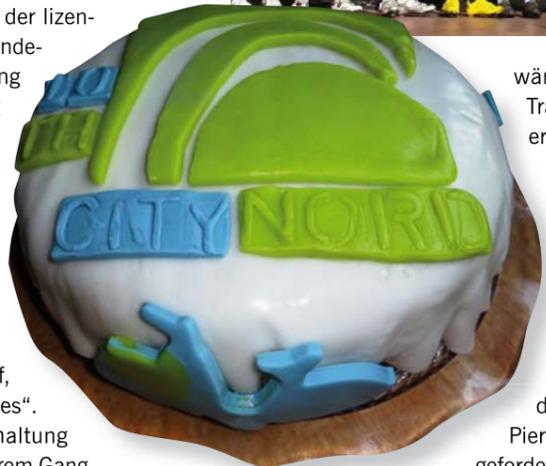
RAD] 600 Starter aus dem gesamten Bundesgebiet beim Radrennen in der City-Nord. Für das Fixed Rennen sogar aus Dänemark, Holland und England.

Im Mai war die 10-jährige Jubiläumsausgabe der Radsporttage mit den Hamburger und Deutschen Meisterschaften sowie Zeitfahren. Das „Waterkantkritik“ der **Fixed-Fahrer** rundete die Veranstaltung ab. Der Tag begann mit dem Einzelzeitfahren, eröffnet von der Jugendklasse (U17). Es folgten die Junioren (U19). Das Zeitfahren bei der A/B/C-Klasse ist sogar aufstiegsrelevant. Der amtierende Landesverbandsmeister Nord im Einzelzeitfahren Lars Bartlau vom VC Vegesack ist bereits in Klasse „A“ und siegte im Rennen. Beim anschließenden Rundstreckenrennen gewann, mit 42 Sek. Vorsprung, Philip Kaczmarowski vom Cycle-Inno-

vate-Team. Am frühen Abend startete das Kriterium der lizenzierten Männer. Max Lindemann vom Stevens Racing Team holte den Sieg mit 20 Punkten Vorsprung und stieg in die A Klasse auf.

Fixies – die Hardcore Alternative zum klassischen Rennrad
Mir fallen die Massen an Bahnradern auf, die sogenannten „Fixies“. Rennräder ohne Schaltung und Bremsen und starrem Gang. Ich sehe ein total buntes Fixie mit passendem Fahrer. Der Einsteiger so bunt wie sein Rad. Die Arme und Beine bunt tätowiert. So sieht die ganze Szene aus.

Es starten die Mädels mit tatsächlich 20 Startern. Mehr als bei so manchem Lizenzrennen. Die spätere Siegerin ist braun gebrannt, großgewachsen und



Geburtstagskuchen zum 10-jährigen „mmhh LECKER!“

hat stramme Beine mit ziemlich viel Bumms. Es gesellt sich ein Mädels zu uns, das soeben das Rennen beendet hat. Sehr sympathisch, mit einem Bier in der Hand und dabei sich eine Zigarette zu drehen. Bei einem „normalen“ Rennen,



wären die Blicke und der Tratsch danach bestimmt erheiternd.

Die Startlinie füllt sich mit 100 Männern und die Regeln werden erklärt. Unter anderem, dass „skidden“ verboten ist. Ich muss so dämlich geguckt haben, dass ein netter Mann mit Piercings in der Nase unaufgefordert erklärt, dass „skidden“ eine Vollbremsung mit resultierenden „sliden“ des Hinterrades sei. Ich weiß nicht, wie diese Fixie-Szene unbemerkt an mir vorbei gegangen sein konnte, beim nächsten Rennen bin ich wieder als Zuschauerin dabei!

(Ines Hinrichs)



15. Speicherstadtlauf wieder als Deutsche Meisterschaft

LEICHTATHLETIK] UNESCO Weltkulturerbe, HafenCity, Elbphilharmonie – der Speicherstadtlauf bot auf seiner 3,2 km langen Runde mehr hanseatische Highlights als die meisten anderen Läufe in Hamburg. Dazu noch die Hamburger und Deutschen Meisterschaften der Betriebssportler über 10 km. Gelaufen wurden drei Runden auf Straßen, teilweise Kopfsteinpflaster und Fußwegen mit langen Geraden und einigen wenigen engen Kurven. Start und Ziel lagen direkt beim Deutschen Zollmuseum am „Alten Wandrahm“ – Älteren unter uns noch bekannt aus der Fernsehserie „Schwarz, Rot, Gold“ mit Uwe Friedrichsen als Zollfahnder Zalukowski.

Bei Hamburger Schmuttelwetter liefen zunächst die Nachwuchstalente nach einer kleinen 700 m-Runde fröhlich lachend ins Ziel. Es folgte der Kurzstreckenlauf über 3,7 km. Pünktlich um 10:05 Uhr wurden die Läuferinnen und Läufer auf die Strecke geschickt. Schon nach einer

Runde setzte sich Florian Falkenthal vom Team Post in Gelb/Westfalen ab und gewann den 10 km-Lauf in der Zeit von genau 33:00 Minuten. 34:29 bzw. 34:36 Min. lauteten die Zeiten für Johannes Wittmar/OTTO (2. Platz) und Sören Trommer/Post in Gelb (3. Platz). Einen deutlichen Erfolg gab es auch bei den Damen. Für Cecile van der Bent/Lufthansa SV zeigte die Uhr 37:08 Minuten an, über Platz 2 bzw. 3 nach 38:19 sowie 39:22 Minuten freuten sich Christine Liebendörfer und Gaby Klinkhardt (Hamburger Laufladen). Laufen bei den vielen Veranstaltungen des BSV Hamburg hält fit, das bewiesen einmal mehr Sylvia Clausen/ERGOsports als Siegerin der AK W75 sowie Heinrich Rücker/BSG Kurt Gaden, der die AK M80 in 51:34 Min. gewann.

Strahlende Gesichter gab es vor den Siegerehrungen für die Deutschen und Hamburger Betriebssport-Meisterschaften. Nicht der Sieg wird belohnt sondern der

Teamgeist, unter diesem Motto standen in diesem Jahr die fünf Veranstaltungen des BSV-Sommercup. Glückliche Gewinner der Verlosung mit Sport-Gutscheinen im Gesamtwert von 1.750 € also Preis, gesponsert von der Continentale BKK wurden die BSG'en Laufwerk, ERGOsports und Philips LG. Anschließend wurde das Mitglied des LA-Ausschusses Birger Schröder in Anerkennung seiner Verdienste um den Betriebssport von Sportreferenten Detlev Smarsly und DBSV Vizepräsidenten Bernd Meyer mit der goldene Ehrennadel des BSV Hamburg ausgezeichnet.

Das Motiv der Medaille, mit der alle Finisher belohnt wurden, war in diesem Jahr die endlich vollendete Elbphilharmonie, den Damen wurden zudem nach dem Zieleinlauf Rosen in den grünweißen Farben der SG Zoll überreicht. Ein herzliches Dankeschön an Orga-Chef Rüdiger Schiemann und den vielen Helfern. Nach dem Lauf ist vor dem Lauf, der 16. Speicherstadtlauf, wieder mit den Deutschen und Hamburger Betriebssportmeisterschaften im 10 km-Straßenlauf, findet am 8. Oktober 2017 statt.

(Orlo)



Startaufstellung

1. Offene Deutsche Meisterschaft im Triathlon

TRIATHLON] Bei der Premiere setzte sich bei den Damen Cecile van der Bent (Lufthansa Sportverein Hamburg) durch. Den

Sieg bei den Herren holte sich Ingo Leidecker (Commerzbank AG Hamburg). Die ODBM wurde im Rahmen des 10.TriBühne

Triathlon in Norderstedt über die olympischen Distanzen 1.500 m Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen durchgeführt.

Der Anfang ist gemacht – freuen wir uns auf eine Fortsetzung im Jahr 2017.

(Redaktion)

10. TriBühne Triathlon Norderstedt am 04.09.2016

Ergebnisliste Deutsche Betriebssportmeisterschaft nach Geschlecht mit AK-Wertung



Pl	Snr.	AK	Name	Verein (Wohnort)	Schwim	T1	Rad	T2	nach Rad	Lauf	Zeit
Frauen											
1.	1718	1. W30	VAN DER BENT Cecile	Lufthansa Sportverein Hamburg	33:36	3:16	1:06:43	1:37	1:45:13	39:30	2:24:43
2.	1719	1. W55	WARNECKE-JEROL Margret	SG Stern Hamburg	28:44	3:07	1:11:16	1:53	1:45:01	50:16	2:37:18
3.	1705	1. W35	MATZKE Svenja	Philips LG	33:56	3:40	1:13:02	1:50	1:52:29	51:49	2:44:18
4.	1696	2. W55	JUNGNICKEL Wiebke	BSG Commerzbank	28:43	4:30	1:21:39	2:14	1:57:08	51:56	2:49:04
Männer											
1.	1814	1. M40	LEIDECKER Ingo	BSG Commerzbank AG Hamburg	29:22	2:41	1:04:15	1:11	1:37:31	42:07	2:19:38
2.	1835	1. M35	OHAGEN Hendrik	Philips LG	29:29	2:57	1:06:50	1:20	1:40:37	40:24	2:21:02
3.	1551	1. M55	GADE Horst	BSG Justiz Hamburg	25:02	3:14	1:10:18	1:29	1:40:05	45:47	2:25:53
4.	1853	2. M55	RIESBECK Dr. Thomas	Rheinmetall BSG Ausdauersport	26:27	4:38	1:09:27	2:23	1:42:57	44:09	2:27:07
5.	1862	1. M50	SCHIRDUAN Stefan	BSG Postbank	32:49	4:18	1:10:49	1:55	1:49:52	42:13	2:32:06
6.	1825	2. M40	MATZKE Herwig	Philips LG	34:00	2:45	1:12:33	1:28	1:50:49	42:21	2:33:10
7.	1834	1. M45	ODEFEY Lars	SG HSH Nordbank e.V.	31:41	3:58	1:08:14	2:55	1:46:50	48:48	2:35:38
8.	1557	2. M50	HERSCHEL Jan	Tri-Sport Lübeck	31:01	4:10	1:18:22	1:26	1:55:00	51:45	2:46:45
9.	1798	3. M55	JEROL Peter	SG Stern Hamburg	35:24	5:08	1:19:11	1:48	2:01:33	57:34	2:59:07

Anzahl Teilnehmer: 13

18. DBM Bowling im Einzel- und Teamwettkampf in Hamburg – DBSV zeichnet Helferteam aus



BOWLING Am 8. – 11. September 2016 traf man sich in Hamburg um die Deutschen Meister im Einzel- und Teamwettbewerb zu ermitteln. Den Teamwettbewerb gewann die BSG Spielstuben Wiesmoor vor der BSG Feldmühle Bielefeld und der Berliner BSG Grzeschik & Müller. Den Einzelwettbewerb der Damen gewann Manuela Öing (BSG Spielstuben Wiesmoor) vor Tanja Waltemate (Bremen Bowlers) und unserer Jenny Schulze (SV Signal Iduna Hamburg). Auch bei den Herren stellte die BSG Spielstuben Wiesmoor mit Frank Öing den Deutschen Meister. Auf den weiteren Plätzen folgten Daki Meiners

von der BSG Team Muli 68 aus Hannover und Patrick Fräderich von der BSG Team Sumo aus Hannover.

Hamburger Teilnehmer konnten in den weiteren Leistungs- und Altersklassen Medaillenplätze erspielen: erste Plätze durch Olaf Franze (Hamburger Hochbahn), Wolfgang Junge (Edeka) und Wolfgang Jekstat (HASPA). Einen dritten Platz erreichten Maren Endreß (Commerzbank) und Dirk Schwarz (Hamburger Hochbahn).

Ein besonderer Dank gilt Wolfgang Großmann und seinem Organisations- und Helferteam, die auch

dieses Mal ein perfektes Turnier ausgerichtet haben, galt es doch die 546 Einzelstarterinnen und -starter in jeweils sechs Leistungs- und Altersklassen und die 81 gemeldeten Mannschaften so auf die verfügbaren Startzeiten zu verteilen, dass ein störungsfreier Turnierablauf gesichert war.

Mit seinem eingespielten Team von ehrenamtlichen Helfern, welches an den vier Tagen von morgens bis abends auf den drei Bowlinganlagen zur Verfügung standen, gelang dies wieder vorbildlich.

Für ihren jahrelangen Einsatz zeichnete der Präsident

des DBSV Uwe Tronnier Erika und Uwe Nabel, Anita Tronnier, Rainer Eggeling, Maren Endreß, Rudi Endreß und Oliver Endreß sowie Sigrid Schmooch mit Ehrennadeln des DBSV aus. Herzlichen Glückwunsch hierzu.

Mit den nächsten DBM Bowling, den 5. Deutschen Betriebssportmeisterschaften im Trio in Münster, 11. Deutschen Betriebssportmeisterschaften im Doppel und Mixed in Berlin, 19. Deutschen Betriebssportmeisterschaften im Einzel / Mannschaft in Leipzig / Halle warten bereits heute neue Aufgaben auf das Team.

(Detlev Smarsly)



Die glücklichen Gewinner



Das Helferteam

Erfolgreiche Nordlichter

SPORTSCHIESSEN Die Deutsche Betriebssportmeisterschaft Sportschießen fand am 06.08.2016 in Laupheim (südlich Ulm) statt. Die Luftpistolen-Schützen Silke und Michael Jasmund von der SG Sparkasse Südholstein, sowie die Luftgewehr-Auflagen-Schützen Wolfgang Büscher und Helmut Rosenfelder von der SG Hamburger Sparkasse – man merkt wieder die Kontinuität der Sparkassenmitarbeiter – machten sich auf den Weg nach

Ulm. Von den anderen Sportgemeinschaften des BSV Hamburg war leider niemand dabei. Übernachtet wurde in der Donaustadt Ulm mit der herrlichen durch

das Flüsschen Blau durchzogenen Altstadt. Abends war dort immer was los, u.a. das zünftige Kohl- und Rabengassenfest. Der Wettkampftag begann mit einem

sonnenreichen Sommertag und so blieb es auch. Die Atmosphäre im Schützenhaus war familiär. Man kannte sich. Die Ergebnisse der angereisten Nordlichter konnten sich sehen lassen. Nach der Siegerehrung gab es auf der Terrasse des Schützenhauses noch ein gemütliches Beisammensein. Am Sonntag ging es wieder in den Norden zurück.

(Helmut Rosenfelder)



Uwe Tronnier überreicht der HASPA die Siegerurkunde

Natürlich Erfrischend Regional



Seit über 100 Jahren trinkt man hier im Norden das natriumarme Mineralwasser aus Wittensee. Darauf sind wir stolz. Und weil nichts erfrischender ist als der Wind und das Wasser Schleswig-Holsteins, gibt es Wittenseer in den Sorten Flaute, Böe und Sturm als handliche und leichte 0,5l und 1l PET-Flasche.



Wittenseer
Erfrischteer

www.wittenseer.de
facebook.de/wittenseer

2017



JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
01 SO	01 MI	01 MI	01 SA LA Waldlauf Philips LG 01.04.	01 MO	01 DO	01 SA LA HSH-Nordbank-Run 01.07.	01 DI	01 FR	01 SO	01 MI LA Waldlauf Airbus SG 01.11.	01 FR
02 MO	02 DO	02 DO	02 SO	02 DI	02 FR	02 SO	02 MI	02 SA	02 MO	02 DO	02 SA
03 DI	03 FR	03 FR	03 MO	03 MI	03 SA Bowling Int. Städte-tourier 03.-05.06.	03 MO	03 DO	03 SO Triathlon BSV-Meister-schaft Olymp. 03.09.	03 DI	03 FR	03 SO LA Waldlauf ERGOsports 03.12.
04 MI	04 SA LA Waldlauf Laufladen Feuerwehr 04.02.	04 SA	04 DI Kegeln Auf- und Ab-Spiele 04.04.	04 DO	04 SO	04 DI	04 FR	04 MO	04 MI	04 SA	04 MO
05 DO Bowling DBM Trio 05.-08.01.	05 SO TT HH Einzelmeister-schaft 04.-05.02.	05 SO LA Hallensportfest 05.03.	05 MI	05 FR	05 MO	05 MI	05 SA Golf Finale HH-Meister-schaft 05.08.	05 DI LA Hohenbuchen-Lauf 06.09.	05 DO	05 SO	05 DI
06 FR	06 MO	06 MO	06 DO	06 SA Golf Saisonstart 06.05.	06 DI	06 DO	06 SO Triathlon Ostseeman Langdis. 06.08.	06 MI AzubiTag 06.09.	06 FR	06 MO	06 MI
07 SA LA Waldlauf SV / Signal Iduna 07.01.	07 DI Tennis Sparten-versammlung 07.02.	07 DI	07 FR	07 SO	07 MI	07 FR	07 MO	07 DO Bowling DBM Mann./ Einzel 07.-10.09.	07 SA	07 DI	07 DO
08 SO	08 MI	08 MI	08 SA Bowling Doppelmeis-ter-schaft 08./09.04.	08 MO	08 DO	08 SA Golf HH-Meisterschaft Quali-Turnier 08.07.	08 DI	08 FR LA Sparten- versammlung 07.09.	08 SO LA Speicherstadt- lauf/DM/10km 08.10.	08 MI	08 FR
09 MO	09 DO	09 DO Bowling DBM Doppel/ Mixed 09.-12.03.	09 SO Squash 21. Cabrio Squash Open 08.04.	09 DI B2Run Hamburg 11.05.	09 FR	09 SO LA HH Meisterschaften 1. Tag 08.07.	09 MI LA Abendsportfest 09.08.	09 SA	09 MO	09 DO	09 SA
10 DI	10 FR Bowling Städteverg. 10.-12.02.	10 FR	10 MO	10 MI Hamburglade 10.-14.05.	10 SA Golf HH-Meisterschaft Quali-Turnier 10.06.	10 MO	10 DO	10 SO	10 DI	10 FR Schwimmen Herbst- schwimmfest 10.11.	10 SO
11 MI	11 SA	11 SA	11 DI Kegeln Pokalend- spiel 11.04.	11 DO LA City Nord Lauf ERGOsports 10.05.	11 SO Kegeln Matjesturnier 10.06.	11 DI	11 FR	11 MO	11 MI	11 SA	11 MO
12 DO	12 SO	12 SO	12 MI LA Bahneröffnungs- sportfest 12.04.	12 FR Squash HH Open Squash Ch.13.05.	12 MO Triathlon BSV-Meister- schaft Mitteldis. 11.06.	12 MI	12 SA	12 DI	12 DO	12 SO	12 DI
13 FR	13 MO	13 MO	13 DO	13 SA Golf 2.Hamburglade 13.05.	13 DI	13 DO	13 SO Ironman Hamburg 13.08.	13 MI LA Bahnabschluss- Sportfest 13.09.	13 FR	13 MO	13 MI
14 SA Bowling EM 1.Antritt 14./15.01.	14 DI	14 DI	14 FR	14 SO City Nord Radrennen 13./14.05.	14 MI LA Mannschafts-Cup 14.06.	14 FR	14 MO	14 DO	14 SA	14 DI	14 DO
15 SO LA Wertertag Vattenfall 14.01.	15 MI	15 MI	15 SA	15 MO Chorsingen Konzert Laeizhalle 15.05.	15 DO	15 SA	15 DI	15 FR	15 SO	15 MI	15 FR
16 MO	16 DO	16 DO	16 SO	16 DI Kegeln Sparten- Versammlung 15.05.	16 FR	16 SO	16 MI	16 SA Rudern 60. BSV Regatta 16.09.	16 MO	16 DO Tennis Meister- schaftsfest 16.11.	16 SA
17 DI	17 FR	17 FR	17 MO	17 MI Triathlon Run & Bike 14.05.	17 SA Segeln Sommer- regatta 17.06.	17 MO	17 DO	17 SO	17 DI	17 FR	17 SO
18 MI	18 SA Kegeln Endlauf Einzel.MS 18.02.	18 SA	18 DI	18 DO	18 SO	18 DI	18 FR	18 MO	18 MI	18 SA	18 MO
19 DO	19 SO LA Wertertag Vattenfall 18.02.	19 SO	19 MI Kegeln HH Mann- schaftmeister 19.04.	19 FR	19 MO	19 MI	19 SA Bowling Städtever- gleich 19./20.08.	19 DI	19 DO	19 SO	19 DI
20 FR	20 MO	20 MO	20 DO	20 SA Bowling Glückstadt 20.05.	20 DI	20 DO	20 SO	20 MI	20 FR	20 MO	20 MI
21 SA Kegeln Einzelmeister- schaft 21.01.	21 DI	21 DI	21 FR Squash BS Einzel- meisterschaften 21.04.	21 SO	21 MI	21 FR	21 MO	21 DO	21 SA	21 DI	21 DO
22 SO LA Crosslauf- Meisterschaft 21.01.	22 MI	22 MI	22 SA	22 MO	22 DO	22 SA	22 DI	22 FR	22 SO	22 MI	22 FR
23 MO	23 DO	23 DO	23 SO LA Marathon- Meisterschaft 23.04.	23 DI Bowling Sparten- versammlung 23.05.	23 FR	23 MO	23 MI LA Abendsportfest 23.08.	23 SA Segeln Herbst- regatta 23.09.	23 MO	23 DO	23 SA
24 DI Schwimmen Haupt- versammlung 24.01.	24 FR	24 FR LA Wertertag Philips LG 25.03.	24 MO	24 MI Bowling BEC-EM 24.-28.05.	24 SA	24 MO	24 DO	24 SO	24 DI	24 FR	24 SO
25 MI	25 SA LA Crosslauf Siemens 25.02.	25 SA Bowling Frühjahrs- Mixed 25./26.03.	25 DI TT Pokalenspiel BSG Otto 25.04.	25 DO LA Abendsportfest Philips LG 24.05.	25 SO Triathlon BSV-Meister- schaft Sprintdis. 25.06.	25 DI	25 FR	25 MO	25 MI	25 SA	25 MO
26 DO Badminton Sparten- versammlung 26.01.	26 SO	26 SO Schwimmen HH Meisterschaft 26.03.	26 MI	26 FR	26 MO	26 DO	26 MI LA Hammer Park Lauf 26.07.	26 SA	26 DO	26 SO	26 DI
27 FR	27 MO	27 MO LA Halbmarathon- Meisterschaft 26.03.	27 DO	27 SA	27 DI	27 DO	27 DO	27 MI	27 FR	27 MO	27 MI
28 SA Bowling EM 2.Antritt 28./29.01.	28 DI	28 DI	28 FR Squash Play Off Mannschaftsm. 28.04.	28 SO	28 MI	28 FR	28 MO	28 DO	28 SA LA Crosslauf HEK 28.10.	28 DI	28 DO
29 SO	29 MI	29 MI	29 SA Bowling Doppelmeis- terschaft 29./30.04.	29 MO	29 DO LA Wedeler Deichlauf 30.06.	29 SA Segeln Hochsommer- regatta 29.07.	29 DI	29 FR	29 SO	29 MI	29 FR
30 MO	30 DO	30 DO	30 SO Segeln Frühjahrs- regatta 29.04.	30 DI	30 FR RTF 30.06.	30 SO	30 MI	30 SA	30 MO	30 DO	30 SA
31 DI	31 FR	31 FR	31 MI LA Bramfelder See Lauf 31.05.	31 MI	31 DO Triathlon Swin & Run 30.06.	31 MO	31 DO	31 DI	31 DI	31 DI	31 SO



Änderungen vorbehalten. Siehe auch www.bsv-hamburg.de unter Termine. Einige Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Der Kalender erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Erfolgreiche Hamburger in Südhessen

GOLF] Vom 19.–20. August wurde das Finale der 18. DBSM 2016 nach 2008 zum zweiten Mal in Hessen im Raum Darmstadt ausgetragen. Die 216 Finalisten/innen aus 11 Mitgliedsverbänden (9 Bundesländer) haben sich um die Meistertitel sowohl im Einzel als auch in der Mannschaftswertung auf den beiden 18-Loch-Championship Golfanlagen Kiawah-Golf-Park in Riedstadt und im Golf Sport Park Groß-Zimmern duelliert.

Zuvor hatten weit über 3.000 Betriebssportlerinnen und Betriebssportler an einem der 41 bundesweit verteilten Quali-Turnieren teilgenommen, um sich für das Finale der DBSM im Golf zu qualifizieren. Der BSV Hamburg ist mit 30 Teilnehmern aus 6 Quali-Turnieren in Hamburg zur DBSM angereist.

Gespielt wird in vier Klassen, wobei die Besten in den Klassen A und B nach ihrer absoluten Anzahl an Schlägen gewertet werden. Die Klassen C und D spielen nach einer Wertung (Stableford), bei der schlechter gespielte Löcher nicht so stark ins Gewicht fallen. Für den Profi-



Deutscher Meister Martin Schürman und Deutsche Meisterin Laura Lorenzen (BSV HH)



Christen Carstens (Silber) BSV HH, Stephan Sturm (Gold), Tanja Walbrecht (Bronze)



Gute und ansteckende Laune vom Helferteam

golfer und Betriebssportfan Marcel Siem ist Golf der einzige Sport, wo sich alle Spieler miteinander messen können, unabhängig vom Alter, Geschlecht und der Spielvorgabe: „Und dies macht ihn so

spannend als Betriebssport.“ Die Meisterschaft wurde am Abend des zweiten Finaltags (20.08.) mit einer Siegerehrung im Maritim Konferenzhotel Darmstadt abgeschlossen.

Auch der BSV Hamburg hatte Grund zum Feiern, denn wir haben eine Deutsche Meisterin gekürt „Laura Lorenzen von der BSG Berenberg Bank“ hat sich den Einzeltitel bei den Damen geholt. Herzlichen Glückwunsch!

Alle Anwesenden im Saal wussten wo die Stimmung am besten war, denn alle Hamburger inkl. Begleiter hatten wir mit kleinen HH-Fähnchen ausgestattet. Weitere erfolgreiche Ergebnisse aus Hamburger Sicht: Platz 2 bei den Herren in der Klasse A (netto) ging an Christen Carstens (Allianz Hamburg) und einen sehr guten 5 Platz in der Klasse A (brutto) belegte Bernd Rückert unser Hamburger Meister 2016, alle Ergebnisse kann man sich unter www.golf-2016.de gerne noch im Detail ansehen.

Auch bei den Sonderwertungen (Longest Drive) haben Laura Lorenzen ERGOsports (Sa.)



und Carolin Fetzer (Fr.) bei den Damen und Christen Carstens bei den Herren abgeräumt. Wir möchten uns an dieser Stelle noch einmal an die engagierten Betriebssportgolfer/innen vom Orgateam und allen Helfer/innen bedanken. Es waren großartige Tage und eine super Veranstaltung. Gerade die ansteckende gute Laune und die Hilfsbereitschaft waren vorbildlich und haben bei allen Beteiligten einen tiefen Eindruck hinterlassen.

Im Rahmen der 18. Deutschen Betriebssport-Meisterschaft im Golf wurde durch Sachspenden eine Tombola organisiert. Der Reinerlös kam dem Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder e.V. Darmstadt zugute. Der VKKD hat sich die psychosoziale und therapeutische Unterstützung von Familien schwer erkrankter Kinder zur Aufgabe gemacht. Gerne unterstützten die Finalisten der Deutschen Betriebssport-Meisterschaft Golf diese Aktion durch den Kauf von Losen, so dass ein Scheck über 6.205 Euro überreicht werden konnte.

(Stephan Lapp)

Helmut-Niemeier-RTF mit 500 Teilnehmern

RTF] Bei der Anmeldung sah ich bereits viele HFS-Foris. Eigentlich kenne ich da, außer vom Sehen, niemanden. War aber wurscht, denn ich wurde so freundlich und herzlich begrüßt, als wäre ich schon immer dabei gewesen. Auch Helmut kannte ich bei weitem nicht so gut aber wir begrüßten uns auf jeder RTF. Im Mai 2015 trafen wir uns bei der RTF in Buxtehude an einer Verpflegungsstelle. Ich erzählte ihm, wie mich das Radfahren wieder auf die Beine brachte. Ab diesem Zeitpunkt, war unser Verhältnis noch herzlicher. Helmut gehörte für mich bei RTFs immer dazu. Wenn mich jemand gefragt hat, was denn eine RTF sei, dann sagte ich immer: „Lockeres, gemeinsames Fahren mit netten Leuten, ohne Zeitnahme, aber oft mit guter Verpflegung für kleines Geld. Und ... Helmut ist immer da.“ Helmut war für mich das perfekte Gegenbeispiel für den durchtrainierten, nach neuer Bestzeit hechelnden und keinen Windschatten auslassenden, Modelrennfahrer. Mit

Leib und Seele beim Radsport, aber immer mit viel Gelassenheit, Zigarette im Mund, Kamera in der Hand und völlig egal, ob vorne im Windschatten oder weit hinter dem Feld. Und das Herz am rechten Fleck. Helmut ist tot, aber sein Werk, die Webseite Helmut's Fahrrad Seiten lebt weiter. Was Helmut für einen hohen Stellenwert in der Radsportgemeinde hatte, zeigt die Umbenennung der RTF in Helmut-Niemeier-RTF. Dort an den Start gehen? Ehrensache!

Alle HFS-Foris bildeten zum Start einen Block und standen in erster Reihe. Auch ich stand dort und trug mit Stolz das HFS-Trikot. Kurz vor dem Start schauten einige HFS-Foris etwas verwirrt und starr nach vorne - dazu später mehr. Gestartet wurde mit dem Song „Eisgekühlter Bommerlunder“ auf den Lippen. Die Gruppe war groß und der anfängliche Stadtverkehr forderte eine hohe Konzentration. Die Gruppe lief gut und hielt auch bis zur ersten Verpflegungsstation



zusammen. Nach der Verpflegungsstation fuhr die HFS-Gruppe vor mir nach rechts, die 86er Runde Richtung Ziel. Ich entschied mich für die 112er Runde und bog alleine nach links. Kurz darauf kam ein HFS-Fori von hinten, kurzer Schnack, aber ich wollte gemütlich weiterfahren. Nach 50 km fing der Regen an. Ich sagte mir einfach, selbst der Himmel weint über Helmut's Abwesenheit. Kurz vor dem 2. Verpflegungsstopp, verwirrten mich die Pfeile an einer Abbiegung. Ein Pfeil zeigte geradeaus, der andere nach rechts. Zwei Fahrer vor mir bogen nach rechts, weitere fuhren geradeaus. Okay, fahre ich geradeaus. Dann kamen mir Fahrer entgegen. Verdammt. Ich drehte um und bog ab. Aber auch da kamen mir wieder Fahrer entgegen. Mahaan. Also wieder umgedreht

und der Meute hinterher. Das war dann zum Glück richtig. Ich hätte vorher wohl besser mal auf die Karte geschaut. Toll fand ich das Stück an der Elbe bei Altengamme. Gegen Ende kam dann noch eine schöne Steigung. Ich mag sowas.

Eine tolle RTF und ein tolles Erlebnis mit den ganzen HFS-Foris. Ich freue mich, dass Helmut mit dieser RTF so viel Ehre erwiesen wird. Am Start hatte ich echt einen Kloß im Hals. Ach ja, warum alle kurz vorm Start so verwirrt nach vorne geschaut haben? Doch, ich habe ihn auch gesehen, etwas verschwommen, aber ganz deutlich mit Zigarette im Mund und Kamera vorm Auge. Er wird wohl immer dabei sein.

(Thomas Tremmel)

Fahrtbericht bei EuroEyes Cyclclassics

RAD] Schon sind die 21. EuroEyes Cyclclassics Geschichte. Die Bedingungen waren optimal. Der Wind war an einigen Stellen eine Herausforderung, aber das wollen wir ja auch. Der Plan: mit fünf Leuten unserer BSG und drei Gästen das Feld von hinten aufzurollen. Wir trafen uns bei bester Stimmung im Startblock. Ein paar Leute gaben schon bis zum Start „alles“, wir rollten eher gemächlich an. Dennoch hat der Plan, gemeinsam wenigstens bis zur Kühlbrandbrücke zu fahren, nicht funktioniert. In dem Gewühl habe ich die meisten schnell aus den Augen verloren. Mir scheint,

dass sich in den hinteren Startblöcken eher selten Gruppen finden, die zusammen arbeiten. So habe ich mich immer mal wieder an wechselnde Fahrer gehängt, war aber zeitweise auch die Lokomotive für andere. Kühlbrandbrücke und Bergwertung kam ich über-



raschend gut hoch. Nachdem ich in den letzten beiden Jahren an der Verpflegung Wasser „nachgetankt“ hatte, bin ich dieses Mal durchgefahren. Hinter Marxen fand sich keine Gruppe mehr, aber es lief weiter gut. Irgendwie sieht man bestimmte Leute immer wieder. Mich haben die vielen Leute an der Strecke sehr gefreut, das motiviert immer noch ein bisschen mehr zu geben. Der Hammer ist allerdings der letzte Kilometer in der Mönckebergstraße. Gänsehaut pur bei „voller Pulle“. In meinem Sichtbereich ist ausgesprochen vorsichtig und rücksichtsvoll gefahren worden. Ein

einziges Mal begehrten Schnellere links mehr Platz. Es gab keine brenzliche Situation. Ich habe keinen Unfall gesehen, allerdings einen Rettungswagen im Einsatz. Auf dem Weg zum Burchardplatz war dann tatsächlich Schrittempo angesagt. Dort traf ich einen Teil der Mitfahrer wieder. Ein toller Tag klang dann auf dem Ida-Ehrenplatz mit einigen Foris. Nach der ersten Durchfahrt der Profis, bin ich dann langsam nach Hause. Fazit: alle Ziele erreicht, schönen Tag gehabt und schneller gewesen, als erträumt. Und nächstes Jahr bin ich wieder dabei!

(Knud Schlotfeld)

DBM-Fußball mit Hamburger Mannschaft

KLEINFELDFUSSBALL] Zum ersten Mal in der Betriebssportgeschichte des Fußballs nahm die Spielgemeinschaft der DAK-Gesundheit und der BITMARCK an den Deutschen Betriebssport-Meisterschaften teil. Dieses Jahr fand die 9. Meisterschaft mit 14 teilnehmenden Mannschaften aus ganz Deutschland in Berlin statt. Nach zwei Siegen und vier Niederlagen in der Vorrunde

sicherte sich die Elf am Ende einen hervorragenden 11. Platz. Turniersieger wurde die Betriebssportgemeinschaft Weiß-Blau Allianz aus Köln.

Weitere Informationen zur Betriebssportgemeinschaft DAK-BITMARCK im Bereich Fußball finden Sie unter www.dakbit.de

(Knud Schlotfeld)



Spieler hintere Reihe (v.l.n.r.): Frank Henniger, Tom Adam, Timo Sasse, David Mars, Timo Niemand, Spieler untere Reihe (v.l.n.r.): David Wahl, Benno-Willem Timmer, Michael Martinet, Erik Berg, Jack Callaghan, Trainer: Marc Drummer

Von der Anspannung zur Entspannung!

ERLEBNISWERFT] In kerzengerader Reihe stehen die Bogenschützen nebeneinander. Einen Augenblick verharren sie in voller Konzentration. Dann fliegen ihre Pfeile so schnell, dass man ihnen kaum folgen kann. Die meisten treffen ihr Ziel. Landet mal ein Pfeil hinter der Scheibe, ist das kein Problem: es ist reichlich Platz auf dem Sportplatz „Am Baren“ nahe der Festwiese im Stadtpark, der regelmäßig sonntags vom Rugby- in einen Bogenschießplatz umfunktioniert wird. Unter Anleitung von Markus Knobelsdorf („Erlebniswerft“) können hier begeisterte Bogenschützen ihre nicht ganz alltägliche Sportart ausüben.

Vor allem traditionelle Schützen zieht es in den Stadtpark, um sich vom Alltagsstress zu erholen und ruhige und entspannende Stunden zu genießen. Besonders das Intuitive Bogenschießen eignet sich hervorragend dazu, den eigenen Körper wieder bewusst zu spüren und wahrzunehmen. Durch die Konzentration auf den eigenen Körper entdeckt der Mensch verloren geglaubte Ressourcen wieder und lernt seiner angeborenen Intuition zu vertrauen. Beim perfekten Schuss ins Gelbe erfährt der Schütze das unbeschreibliche Gefühl, mit Pfeil, Bogen und Ziel eins zu sein. „Die Erlebniswerft wurde 2012 gegründet. Gemeinsam mit unseren Kunden möch-

ten wir etwas bewegen, schaffen und erleben. Und was liegt da näher, als das als Hommage an diese wundervolle Stadt mit einer Werft zu tun?“ so Inhaber Markus Knobelsdorf. Die Idee hinter der Erlebniswerft: die Erlebnisse beim Kunden vor Ort anzubieten. Ob eine Firmenfeier, ein Teambuilding oder ein Traincentive, die Erlebniswerft hat einen mobilen Seilgarten, eine Bogenschießanlage, eine Bogenbauwerkstatt oder auch nur einige Legosteine im Gepäck, um mit den Kunden gemeinsam eine erfolgreiche, spannende und abwechslungsreiche Zeit zu verbringen.



Der Schütze wird eins mit Pfeil und Bogen und fixiert das Ziel

Am liebsten arbeitet Markus Knobelsdorf draußen in der Natur, um mit den Kunden professionell zu spielen und dafür zu sorgen das Gedankenkarussell anzuhalten und andere Perspektiven einzunehmen. Anschließend wird der Auftraggeber dabei unterstützt, das Erlebte und Erfahrene in den Alltag zu übertragen. „Die Erlebniswerft bieten Ihnen alles, was das Drinnen- und Draußenherz begehrt. Und sollten wir einmal nicht das im Angebot haben, was Sie sich vorstellen, sprechen sie uns an, gemeinsam realisieren wir bestimmt auch Ihre Ideen“, verspricht Markus Knobelsdorf. „Seien Sie sicher: nach einem Tag mit der Erlebniswerft kehren Sie innerlich und äußerlich verändert in Ihren Alltag zurück!“ Sollten Sie außerhalb einer Firmenveranstaltung das Intuitive Bogenschießen kennenlernen wollen, kein Problem: zweimal im Monat wird im Hamburger Stadtpark geschossen.

die ERLEBNISWERFT

Markus Knobelsdorf
Fon: 040 - 38 07 60 64
draussen@dieerlebniswerft.de
www.dieerlebniswerft.de

Wann haben Sie zuletzt eine Versicherungs- und Kostenanalyse gemacht?

Seit vielen Jahren genießen sämtliche BSGen und Sie als Mitglieder den guten Basisschutz im Rahmen unserer Unfallversicherung bei HDI-Versicherung. Über diese Police besteht Versicherungsschutz während ihrer satzungsgemäßen Aktivitäten sowie auf dem direkten Weg zu und auf dem direkten Weg nach Hause.

Um darüber hinaus abgesichert zu sein, besteht die Möglichkeit, sich zu **preiswerten Beiträgen mit Sondernachlass innerhalb eines Rahmenvertrages** bei HDI privat abzusichern. Sämtliche Versicherungsangebote gelten selbstverständlich sowohl für aktive als auch passive Mitglieder.

**Privat- Haftpflicht
Hausrat
Glas
Gebäude
Unfall
Rechtsschutz**

HDI-Versicherung steht für umfassende Versicherungs- und Vorsorgelösungen, abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse mit einem guten Preis-/Leistungsverhältnis.

HDI-Versicherung gehört zum Talanx-Konzern, der nach Prämieinnahmen drittgrößten Versicherungsgruppe in Deutschland.

Dieses exklusive Angebot sowie eine persönliche Beratung erhalten Sie nur beim Team der HDI-Versicherung.

Nur wer das HDI-Angebot mit seinen derzeitigen Beiträgen vergleicht, kann sich davon überzeugen, wie gut dieses Angebot ist – testen Sie selbst!

**Generalagentur
Klaus-Dieter Klimpel.
Telefon: 040 714 010 14
von Montag bis Freitag
von 9.00 bis 18.00 Uhr
<https://berater.hdi.de/klaus-dieter-klimpel>**



Betriebliche Gesundheitsförderung mit naturellpower

naturellpower handelt nach den **Kernkompetenzen - nah · nachhaltig · alltagstauglich** und bedient die Gesunderhaltung auf den Gebieten Bewegung & Ernährung. Das Einsatzgebiet ist die Metropolregion Hamburg und Lübeck sowie der Gesamt- nord- bis Mitteldeutsche Raum.

Ein qualitativ ausgebildetes Team aus verschiedenen Fachkompetenzen, welches stets weitergebildet wird, bringt das höchste Gut eines jeden Unternehmen -Ihre Mitarbeiter- fit in die Zukunft!!!

Angebot der Dienstleistungen:

- präventive Kurzprogramme für den Arbeitsplatz *ohne signifikante Arbeitsunterbrechung*
- effiziente mobile Analyse durch FMS sowie MCT und Segmentalanalysewaage
- Gesundheitstag als „Take off“ Veranstaltung sowie als Bedarfsermittlung
- „Aktive Pause“ als Möglichkeit der Gesunderhaltung direkt am Arbeitsplatz
- Ernährungsworkshops als Teambuilding sowie Mahlzeitenperspektive am Arbeitsplatz
- Firmenfitness individuell für die Branche und die Arbeitsbelastung
- arbeitsplatzbezogene und businessspezifische Rückenurse
- Ernährungskurse zur Erstellung des persönlichen Ernährungsplans

Unsere langjährige Erfahrung in unserem Kerngeschäft macht uns zu kompetenten Experten! Profitieren Sie von unserer Erfahrung und stärken Sie gezielt Ihre Mitarbeiter!

Neuste Dienstleistung: bundesweiter virtueller Live Support!!!! Ideal für unterwegs, Vertrieb oder entlegene Standorte.

Sie haben Interesse, dann werden Ihre Fragen beantwortet unter:

Mail: info@naturellpower.de oder Mobil: 0176 - 64 31 11 28

Besuchen Sie uns doch gerne auf:

www.naturellpower.de

Billrothstraße 23A · 23562 Lübeck
Telefon 0451-29 31 26 1 · Fax 0451-29 31 26 40
Mobil 0176-64 31 11 28
info@naturellpower.de · www.naturellpower.de



HDI

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

**Sie haben Fragen?
Dann rufen Sie gleich an:**

HDI Generalvertretung

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



6. Fachkongress und Vergabe des „Betriebssport-Merkur“ an OTTO aktiv.sport

FACHKONGRESS Am 5. Oktober 2016 präsentierte der Betriebs-sportverband Hamburg zum 6. Mal den perspektivischen Fachkongress „Betriebliche Zukunft in Motion“, welcher erstmalig in der Handelskammer in Hamburg stattfand. Nach der Begrüßung durch den Präsidenten Bernd Meyer folgten weitere Grußworte von Heidrun Köhler (Vorsitzende des Handelskammer-Arbeitskreises Betriebliches Gesundheitsmanagement und Arbeitsschutz), Elke Badda (Staatsrätin für Gesundheit und Verbraucherschutz) sowie von Uwe Tronnier (Präsident des DBSV). Anschließend wurde erstmalig der Betriebssport-Merkur verliehen.

Der Betriebssport-Merkur wurde dieses Jahr erstmals im Rahmen des Fachkongresses in den Räumen der Handelskammer verliehen. Mit dem Preis werden Unternehmen ausgezeichnet, die sich besonders für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter einsetzen. Hierzu zählen Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, vielfältige Betriebssportangebote oder innovative Projekte beider Bereiche, die die Nachhaltigkeit und Breite des Betriebssports fördern. Aber auch das Vorhandensein von geeigneten Räumen für die Umsetzung von Bewegungskursen zählen zu einer erfolgreichen Bewerbung. Für den diesjährigen Gewinner, OTTO (GmbH & Co. KG) aktiv.sport, sind der Betriebssport



Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann, Universität Hamburg



Mathew Medjeral (Universität Hamburg)



Richard Schröter, Bauerfeind AG



Dr. Harald Gercke-Hahn, G&S GmbH



Dr. Mathias Feindt, Vorsitzender der Betriebssportgemeinschaft Hauni



Ulrich Kresse, Marketing und Kommunikationsberatung

und das BGM wichtiger Teil der Unternehmenskultur. Weitere Bausteine der Bewerbung waren u.a. Betriebliches Eingliederungsmanagement, Vorsorgeuntersuchungen, Gefährdungsbeurteilungen, Arbeitsschutzberatung und eine Suchtberatung.

Die Maßnahmen werden durch das Gesundheitsangebot, das sich aus den drei Komponenten „Ernährung“, „Regeneration“ und „Bewegung“ zusammensetzt ergänzt. Mit dieser überzeugenden Bewerbung konnte OTTO aktiv.sport die Jury, zusammen-



Stolle präsentiert das Angebot und berät die Interessenten

setzend aus Paul Elsholz (Handelskammer) Dr. Feindt (Hauni Werke, letztjähriger Preisträger) und Bernd Meyer (Präsident BSV Hamburg e.V.), für sich gewinnen. Wir gratulieren stellvertretend für alle Mitwirkenden der OTTO aktiv.sport Herrn Udo Wolf (Referent Gesundheitsförderung) und seinem Team Joana Garrn und Christina Schütze.

Präventionsgesetz informiert. Als Obstlieferservice bietet sich „Biobob“ an. „Eyemobility“ oder „Sehtraining – Alexandra Wiegels“ waren die richtigen Ansprechpartner für das Thema Sehtraining. Denn wer es glaubt oder nicht: die Augen spielen eine große Rolle in der Gesundheit und können mit bestimmten Übungen trainiert werden.

früher oder später daran hindern, sich ausreichend zu bewegen. Das Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung in praktischen Beispielen für die Anbahnung, Durchführung und Refinanzierung,“ präsentierte Dr. Harald Gercke-Hahn (G&S GmbH). Er erklärte uns an Beispielen warum eine betriebliche Gesundheitsförderung während der Arbeitszeit sinnvoll ist, und wie der Prozess von der Analyse bis zur Evaluation der Ergebnisse abläuft.

tut, Burger Training, Life Fitness Europe GmbH, Physio Mundsburg, Reha Centrum Hamburg, SomaVida, Quatra Care, Bewegte Mittagspause, B2B Nord, Firmenfitness Franke, Himalaya Institut und PlayFit.

Es folgte der erste Vortrag von Prof. Dr. Braumann (Universität Hamburg). Er referierte zum Thema „Wesentliche Mechanismen vom betrieblichen Gesundheitsmanagement“ und zeigte uns die gesundheitlichen Effekte von regelmäßiger Bewegung auf.

Mit neuen Anregungen und Ideen ging es weiter mit den Fachvorträgen. In diesem Block startete Mathew Medjeral (Universität Hamburg) mit dem Thema „Die Rolle des organisierten Betriebssport in der betrieblichen Gesundheitsförderung“. Er präsentierte Teilergebnisse und Erkenntnisse aus einer Umfragestudie, die demnächst veröffentlicht werden soll. Richard Schröter (Bauerfeind AG) mit dem Thema „Bewegung ist alles?“ zeigte uns, dass es oftmals typische Berufsbild-Beschwerden sind, die uns

Die Übergänge zwischen den einzelnen Referenten nutzte Kerstin Franke (Firmenfitness Franke), indem Sie uns von Kopf bis Fuß mit Ausschnitten aus einer aktiven Pause durchbewegte. Nun folgte die 2. und letzte große Pause, in der das KM Catering-Team leckere Snacks servierte. Die „Pausenkicker“, „Dynamie“ und „Naturpower“ sind Anbieter, die in Ihr Unternehmen kommen und Kurse oder Workshops in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung anbieten. Diese Bereiche deckt auch „YourVita“ ab. Auch zahlreiche Fitness- und Gesundheitsstudios wie „Fitness First“ oder „Qulitrain“ präsentierten Ihr Angebot. Zum Thema Arbeitsmedizin und Gesundheitsprodukte waren „Stolle Sanitäts-haus“, „G&S“ sowie „Bauerfeind“ optimale Ansprechpartner.

Es ging weiter mit dem letzten Block an Vorträgen. Dr. Mathias Feindt (Vorsitzender der Betriebssportgemeinschaft Hauni) überzeugte mit seinem Thema „Besser drauf mit Hauni Sports!“. Es handelt sich hier um den Vorjahressieger vom Sport-Merkur und wir durften erfahren, wie es ihnen gelingt betriebliche Gesundheitsförderung erfolgreich im Unternehmen umzusetzen. Ulrich Kresse (Marketing und Kommunikationsberatung) mit dem Thema „Y-Generation – ihre Befindlichkeit und die Notwendigkeit, Sinnhaftigkeit zu vermitteln.“ Rundete die Vorträge schließlich ab.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Referenten sowie bei den Ausstellern, die uns ihre Angebote anschaulich präsentierten. Besonderen Dank gilt wie in jedem Jahr Biobob für die Obstverpflegung sowie der Witten-seer Quelle für die hervorragende Getränke Auswahl und der Handelskammer Hamburg für den reibungslosen Ablauf.



BioBob im Gespräch mit Interessenten



Die glücklichen Gewinner: Christina Schütze, Udo Wolf und Joana Garrn

Weitere Aussteller waren: Handelskammer, Gesundheitswirtschaft, Autonom Health, Uni Hamburg, Fürstenberg Insti-

Alle Präsentation der Referenten finden Sie unter: www.bsv-hamburg.de/fachkongress.html

(Nicola Scheffler)



Beim AzubiTag spiegelte sich Spaß und Freude wider

AZUBITAG | Am 31. August 2016 fand der diesjährige AzubiTag, organisiert vom Betriebssportverband Hamburg und der Barmer GEK, statt. Auch in diesem Jahr können wir von einem vollen Erfolg sprechen. Die vom BSV bereitgestellte Tennishalle füllte sich rasch mit ca. 100 Auszubildenden und der Geräuschpegel stieg enorm. Kai Windscheid (Barmer GEK) begrüßte alle herzlich, konnte den Pegel der Lautstärke wieder herunterfahren und stellte die diesjährigen Akteure vor, die unsere Azubis bewegten, informierten und bespaßten.

Angefangen mit Britta Neumann von Naturellpower, die mit ihrem funktionellen Training ordentlich einheizte, ging es weiter zu einem Boxworkout (kombiniert mit Elementen aus der Selbstverteidigung) mit Jonah Born von AMTV. Nach diesen beiden Stationen konnten sich die Auszubildenden

beim Faszientraining mit Jonas Küppershaus ihre Muskeln ausrollen und Verklebungen der Faszien lösen. Anschließend gab es eine tolle Zumba-Einlage von Dilawar Singh. Die tolle Musik kombiniert mit fetzigen Tanzschritten brachte jeden auf Hochtouren. Aber auch das Köpfchen und die Teamfähigkeit wurden geschult. Hierfür war Mar-



Tänzerisch wurde es beim Zumba



Verpflegung durch Wittenseer und BioBob

kus Knobelsdorf von der Erlebniswerft vertreten. Mit einem Schildkrötenparcour mussten die Auszubildenden zeigen, dass sie gemeinsam im Team funktionieren und sich sicher, geschlossen in einer Gruppe, von A nach B bringen können. Die letzte Station war mit verschiedenen Messungen besetzt. So konnten die Azubis einen Reaktionstest, eine Körperanalyse, eine Fußganganalyse sowie eine Blutdruck- und Zuckermessung durchführen lassen. Unterstützung erhielten



Der Schildkrötenparcoure – hier müssen alle zusammen arbeiten

wir hier von der ESG, der Vital-Apotheke und Orthosport. Für ausreichend Verpflegung unterstützten uns BioBob mit frischem Obst sowie Wittenseer mit frischen Getränken.

Die Azubis waren alle hellauf begeistert und in ihren Gesichtern spiegelten sich der Spaß und die Freude wider. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr und sind gespannt, wie viele Azubis Sie zu uns schicken.

(Nicola Scheffler)



Faszien ausrollen schmerzhaft aber effektiv und schön

Übungen für die Pause und für das Büro

BGM | Der Rücken ist die Problemzone von vielen. Ständiges Sitzen oder falsche Belastungen führen zu Rückenschmerzen oder im Extremfall sogar zu einem Bandscheibenvorfall.

Aus diesem Grund ist es wichtig die Beweglichkeit zu fördern und die Muskulatur zu kräftigen. Mit kleinen Übungen schafft man es bereits, den Rücken so zu beanspruchen, dass es ihm nicht schadet sondern gut tut.

Speziell Menschen, die viel sitzen und dadurch meist in eine nach vorne gebeugte Haltung fallen, sollten darauf achten, sich öfter mal nach hinten zu neigen, damit die Bandscheiben gleichmäßig belastet werden.

1. Übung: Superman



Legen Sie sich auf den Boden oder auf eine Matte. Die Zehenspitzen werden aufgestellt und die

Hände an den Hinterkopf gelegt. Hierbei werden die Schulterblätter leicht nach hinten gezogen, sodass die Ellenbogen auf Höhe der Schultern sind. Der Blick ist Richtung Boden.

Im nächsten Schritt heben Sie den Oberkörper an, sodass sich der Brustkorb vom Boden entfernt und senken ihn im Anschluss wieder Richtung Boden. Wiederholen Sie diese Übung 8 mal mit insgesamt 3 Durchgängen.

2. Übung: Unterarmstütz



Stellen Sie Ihre Zehenspitzen, sowie die Unterarme auf. Die Ellenbogen sollten hierbei unterhalb der Schultern platziert werden. Heben Sie nun das Gesäß an, bis Sie eine gerade Linie mit Kopf, Rücken und Gesäß bilden. Diese Übung halten Sie für 15-20 Sekunden und lösen danach die Position. Wiederholen Sie die Ausführung 5 Mal.

3. Übung: Beckenlift



Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und stellen die Füße auf. Die Arme können seitlich neben dem Körper liegen. Drücken Sie im nächsten Schritt Ihr Gesäß Richtung Decke und spannen Sie ihn dabei stets an. Variante 1: Halten Sie die Spannung für 20 Sekunden und lösen danach die Position. 5 Wiederholungen

Variante 2: Bringen Sie Ihr Gesäß wieder Richtung Boden und heben es kurz vor dem Boden wieder an, sodass Sie insgesamt 3 Mal 10 Wiederholungen durchführen.

4. Übung: Rückenstrecker



Stellen Sie sich aufrecht hin und fassen mit den Händen an Ihren Hinterkopf. Im nächsten Schritt beugen Sie die Knie leicht, schieben Ihr Gesäß leicht nach hinten und beugen den Oberkörper nach vorne. Wichtig: Der Rücken soll hierbei immer gerade bleiben. Im Anschluss richten Sie sich wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal mit je 10 Wiederholungen.

(Nicola Scheffler)

Quark-Vollkorn-Pizza

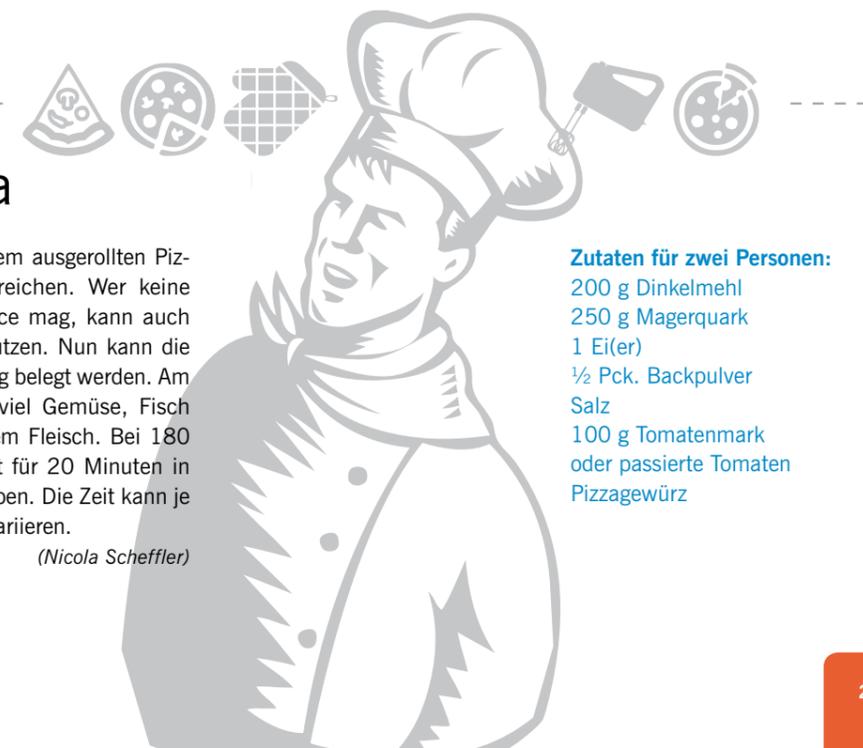
REZEPT | Das Mehl mit dem Quark, Ei, Backpulver und einer Prise Salz zu einem Teig verkneten. Diesen Teig auf einem Backblech ausrollen. Für die Tomatensauce: Das Tomatenmark oder die passierten Tomaten mit Wasser mischen und gut verrühren. Anschließend mit etwas Pizzagewürz würzen. Alternativ können auch andere Kräuter genutzt werden. Die Tomaten-

sauce auf dem ausgerollten Pizzateig verstreichen. Wer keine Tomatensauce mag, kann auch Schmand nutzen. Nun kann die Pizza beliebig belegt werden. Am besten mit viel Gemüse, Fisch oder magerem Fleisch. Bei 180 Grad Umluft für 20 Minuten in den Ofen geben. Die Zeit kann je nach Ofen variieren.

(Nicola Scheffler)

Zutaten für zwei Personen:

- 200 g Dinkelmehl
- 250 g Magerquark
- 1 Ei(er)
- ½ Pck. Backpulver
- Salz
- 100 g Tomatenmark oder passierte Tomaten
- Pizzagewürz



Herzratenvariabilität – das objektive Kriterium bei Stress und Training!



Jetzt einfach messbar – mit verständlichen Berichten zur gezielten Verbesserung – und vor allem kostengünstig.

Professor Dr. Klaus Braumann, Universität Hamburg, bestätigte mit seinem Vortrag am 6. Fachkongress des Betriebssportverbandes Hamburg die Aussagekraft der Herzratenvariabilität (HRV). Zudem wird die HRV Betriebsärzten explizit zum Einsatz in der Arbeitsmedizin und damit in der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) und dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) empfohlen. Und das von niemand geringerem als der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. – der Instanz für medizinische Leitlinien. Die Leitlinien beruhen auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und in der Praxis bewährten Verfahren. Sie sorgen für mehr Sicherheit in der Medizin, in diesem Fall dem Einsatz der HRV im betriebsärztlichen Umfeld des BGF und BGM. Seit Kurzem ist nun auf Basis der HRV eine einfach im Alltag durchzuführende Diagnostik verfügbar.

Stress und Training: Einfach im Alltag selbst messen, verständlich auswerten und gezielt verbessern!



HRV-Mini-Sensor



unauffällig im Alltag

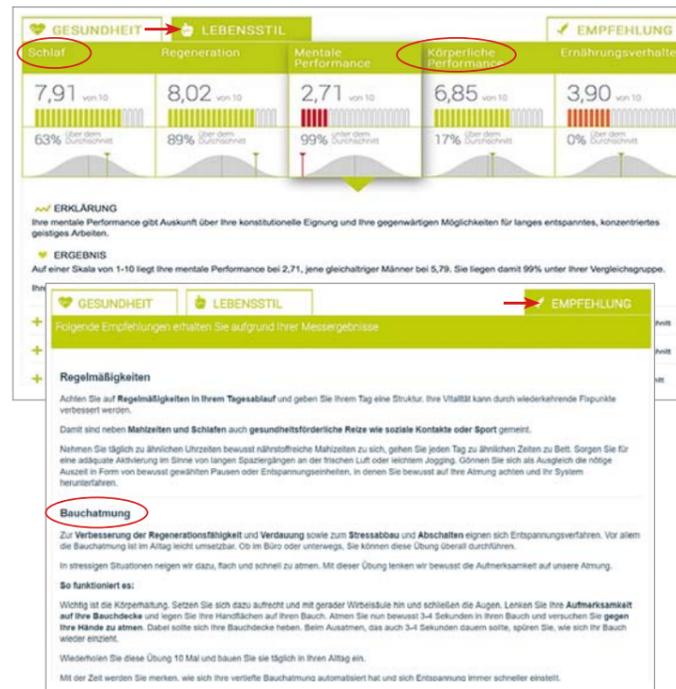
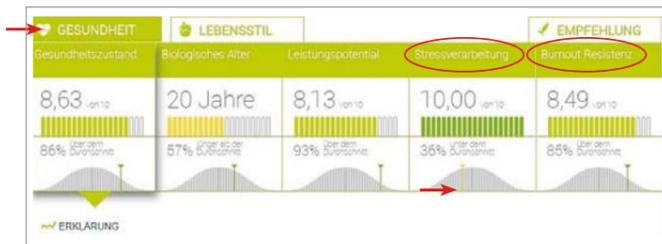


App-Aktivitätendoku



Daten per USB einspielen

Fertig sind die laienverständlichen Berichte mit alltags-tauglichen Empfehlungen.



Die Gesundheitssituation in Unternehmen auf Basis der HRV-Diagnostik

1. einfach im Alltag messen können
 2. sofort mit personalisierten Empfehlungen verbessern
 3. objektiv mit medizinischen Kennzahlen analysieren
 4. gezielt mit fundierten Maßnahmen optimieren
 5. parallel Maßnahmen-Erfolg und Wirkung objektiv belegen.
- Das sind nur einige Anforderungen, die Ihnen die Produkte und Dienstleistungen von Autonom Health bieten. Natürlich werden zudem alle Anforderungen an den Datenschutz der persönlichen Messdaten und der persönlichen Berichte erfüllt.

Betriebliche Gesundheitsförderung mit Autonom Health ist:

1. einfach
2. kostengünstig
3. wirksam.

AUTONOM HEALTH

Corporate Programm

Lars Tullmyn

Tel. +49 2504 986 93 93

Mobil +49 152 63 799 478

lars.tullmyn@autonomhealth.com

Seit 2005 macht die AUTONOM HEALTH® GesundheitsbildungsGmbH, Wien, die vegetative Funktionsdiagnostik mittels Herzratenvariabilität (HRV) <http://autonomhealth.com/hrv/> nutzbar. Anfangs für Ärzte, Kliniken, Therapeuten und im Sport – jetzt auch für die betriebliche Gesundheit. <http://autonomhealth.com/uber-uns/referenzen-2/>

Rückwirkender Beitritt eines Mitglieds ist rechtlich möglich Oder: Bewerber und Vorstand entscheiden über den Zeitpunkt der Aufnahme

RECHT] Meist ist in den Satzungen von Vereinen und Verbänden nur geregelt, dass ein Bewerber um die Mitgliedschaft im Verein für seine Aufnahme in einer bestimmten Form einen Antrag zu stellen hat und dass ein bestimmtes Organ des Vereins oder Verbands, fast immer der Vorstand, dann über die Aufnahme entscheidet. Sehr selten ist in den Satzungen eine Regelung enthalten, ab wann die Mitgliedschaft im Fall der Aufnahme wirksam ist.

Das Kammergericht Berlin (KG Berlin, Beschl. v. 19.08.2010, Az. 1 W 232/10) hat bezüglich eines rückwirkenden Vereinsbeitritts entschieden, dass die Satzung eines Vereins vorsehen kann, dass ein Vereinsbeitritt auch zu einem in der Vergangenheit liegenden Zeitpunkt möglich ist.

Der Bundesgerichtshof (BGH, Beschl. v. 03.02.2015, Az. II ZR 242/13) hatte sich dann mit einem Fall zu befassen, bei dem es keine ausdrückliche Satzungsregelung für einen rückwirkenden Beitritt gab. Trotzdem wollte ein Bewerber rückwirkend Mitglied werden und der Vorstand stimmte dem zu. Andere Mitglieder gingen gegen diese Entscheidung vor, weil die rückwirkende Aufnahme für sie negative Auswirkungen auf deren Zahlungspflichten gegenüber dem Verein hatte.

Der BGH entschied, dass eine zwischen Vorstand und Bewerber vereinbarte Rückwirkung der

Mitgliedschaft auf den Jahresbeginn grundsätzlich zulässig sei. Das gelte insbesondere dann, wenn die Satzung für die Aufnahme keine weiteren Erfordernisse aufstelle, als einen Aufnahmeantrag zu stellen und sonst keinerlei Regelungen in Bezug auf Formalitäten des Vereinsbeitritts enthalte. Es sei in einem solchen Fall Sache des der Satzung für die Entscheidung über die Aufnahme des Bewerbers zuständigen Vereins- bzw. Verbandsorgans, über den vom Bewerber gewünschten Zeitpunkt des Beginns der Mitgliedschaft zu entscheiden.

Diese Auffassung des BGH überzeugt. Denn der Beitritt eines Mitglieds stellt rechtlich die Eingehung eines Vertrages dar (BGH, Urte. v. 29.07.2014, Az. II ZR 243/13; Urte. v. 29.06.1987, Az. II ZR 295/86; Urte. v. 29.06.1987, Az. II ZR 295/86; Urte. v. 18.09.1958, Az. II ZR 332/56). Rückwirkende Vereinbarungen sind in vielen rechtlichen Bereichen anerkannt, so dass dies auch bei der Aufnahme in einen Verein oder Verband gelten muss (so auch BGH, Beschl. v. 03.02.2015, Az. II ZR 242/13; KG Berlin, Beschl. v. 19.08.2010, Az. 1 W 232/10).

Aus der Entscheidung des BGH zum rückwirkenden Beitritt folgt aber auch, dass wenn die Satzung einen bestimmten Zeitpunkt für den Beginn der Mitgliedschaft festlegt, dass dieser vom Vorstand zu beachten ist. So gibt es Satzungsregelungen, wonach die Mitgliedschaft erst mit Aushän-

digung des Mitgliedsausweises wirksam wird (vgl. dazu BGH, Urte. v. 29.06.1987, Az. II ZR 295/86) oder mit Zahlung des ersten Mitgliedsbeitrages.

Allerdings entfaltet ein rückwirkender Beitritt im Verhältnis zum Verein bzw. Verband insoweit keine Wirkung, als die Ausübung der Rechte oder Pflichten durch das neue Mitglied vor der Aufnahmeentscheidung faktisch nicht ausgeübt werden konnten. So ist es zum Beispiel unschädlich, wenn ein rückwirkend aufgenommenes Mitglied nicht zu einer Mitgliederversammlung eingeladen worden ist, die zwischen dem Zeitpunkt der Rückwirkung und der Beitrittsannahme durchgeführt worden ist (KG Berlin, Beschl. v. 19.08.2010, Az. 1 W 232/10).

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



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

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



Veranstungskalender des Betriebssportverbandes Hamburg e.V.

Allgemein	010.-14.05.2017	Hamburgiade	HH u.a. City Nord
	03.05.2017	BSV Chorkonzert	HH Laeiszhalle
Bowling	10.-11.12. 2016	Weihnachtsbowling	HH Wandsbek
	05.-08.01.2017	5. Dt. Betriebssportmeisterschaft Trio	Münster
	14.-15.01.2017	Einzelmeisterschaft 1. Antritt	HH Wandsbek/Osdorf
	28./29.01.2017	Einzelmeisterschaft 2. Antritt	HH Othmarschen
	10./12.02.2017	Städtevergleich HH-B-HB	Berlin
Fußball	09.-12. März 2017	11. Dt. Betriebssportmeisterschaft Doppel/Mixed	Berlin
	Jan.-März 2016	Hallenmeisterschaft	HH
Kegeln	10./1.02.2017 18.	Dt. Betriebssportmeisterschaft	Bad Bramstedt
	21.01.2017	Einzelmeisterschaft	HH Barmbek
Leichtathletik	18.02.2017	Einzelmeisterschaft	HH Barmbek
	07.01.2017	Waldlauf SV / Signal Iduna	HH Volkspark
	14.01.2017	Werfertag / Vattenfall	HH Jahnkampfbahn
	21.01.2017	Crosslauf-Meisterschaften / Laufladen	HH Sülldorf
	04.02.2017	Waldlauf / Feuerwehr+Laufwerk	HH Tangstedt
	18.02.2017	Werfertag / Vattenfall	HH Jahnkampfbahn
	25.02.2017	Crosslauf / Siemens	HH Bergedorf
	05.03.2017	Hallensportfest	HH Alsterdorf
Schwimmen	26.03.2017	Hamburger Meisterschaften	HH Bäderland Elbgaustraße
Tischtennis	04.-05.02.2017	Hamburger Einzelmeisterschaften	HH Sporthalle Sachsenweg

Kontakte auf einen Blick:

PRÄSIDIUM

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

Rixen, Erwin (Vizepräsident)

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

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

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

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

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

Krastev, Ulli (Sportreferent)

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

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

BSV-GESCHÄFTSFÜHRER

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

EHRENRAT

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

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

BERUFUNGSAUSSCHUSS

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

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

Breuer, Dieter
Hagendorf, Sieglinde
Matthiessen, Uwe

BETRIEBSSPORT-CASINO

Marsch, Karsten
Tel. 040 - 23 68 72 40
Wendenstraße 120, 20537 Hamburg
www.betriebssportcasino.de

AUSSCHÜSSE

Badminton
Neumann, Carsten (Vorsitzender)
Tel. 040 - 70 10 49 36
Höpenstraße 83, 21217 Seevetal
casaneumann@gmx.de

Salzer, Jörg (stv. Vorsitzender)
Tel. 04162 - 900 633
Mob. 0171 - 35 92 361
josa@kabelmail.de

Bowling

Großmann, Wolfgang (Vorsitzender)
Tel. 040 - 64 94 02 10
Fax 040 - 64 94 02 11
Hirsekamp 25, 22175 Hamburg
ws.grossmann@t-online.de

Schmoock, Sigrid (stv. Vorsitzende)
Tel. 040 - 23 666 272 (g)
Tel. 040 - 722 54 07
Reinskamp 20, 22117 Hamburg

Casting

Walther, Michael (Vorsitzender)
Tel. 040 - 640 64 60
Kunastr. 22
22393 Hamburg
casting_bsv@email.de

Rehders, Kay (stv. Vorsitzende)
Nestlé

Chorsingen

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

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

Drachenboot

N.N. (Vorsitzender)

N.N. (stv. Vorsitzender)

Faustball

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

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

Fitness und Gesundheit

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

Fußball

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

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

Fußball-Schiedsrichter

Meyermann, Manfred (Vorsitzender)
Fussball-schiris@bsv-hamburg.de

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

Golf

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

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

Handball

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

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

Kartsport

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

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

Kegeln

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

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

Leichtathletik

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

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

Radsport

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

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

Rudern

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

Schach

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

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

Schwimmen

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

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

Segeln

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

Roubal, Hans-Georg (stv. Vorsitzender)

Skat

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

N.N.
(stv. Vorsitzender)

Sportschießen

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

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

Squash

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

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

SUP (Stand Up Paddling)

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

Tennis

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

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

Tischtennis

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

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

Triathlon

N.N. (Vorsitzender)

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

Volleyball

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

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

GrünKohlessen * Weihnachtsfeiern * Mittagstisch



*Wir organisieren
Ihre Familien-, Betriebs-
oder Vereinsfeier!
Rufen Sie uns an!*

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

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

www.betriebssportcasino.de

www.bsv-hamburg.de

home²

MESSE FÜR IMMOBILIEN,
BAUEN & MODERNISIEREN

27. – 29.01.2017

HOME-MESSE.DE

HAMBURGS NEUE PUBLIKUMSMESSE



**SCHATZ,
ES WIRD EIN
REIHENHAUS!**



Hamburg Messe
MESSEGELENDE AM FERNSEHTURM

Medienpartner

Hamburger Abendblatt