

SPORT

IM BETRIEB

02
2022

Endlich war wieder „klassische“ Hamburgiade

Unternehmen und Sporttreibende in der
Hansestadt nahmen die vielfältigen Angebote
der Multisport Games dankend an.



BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG



STIFTUNG LEISTUNGSSPORT
HAMBURG

TEAM
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,

Sport für alle, zu jeder Zeit, an möglichst vielen Orten in der Stadt – das ist die strategische Zielsetzung des Hamburger Active-City-Konzepts. Der Betriebssportverband ist dabei eine wichtige Säule und setzt dieses Anliegen nicht zuletzt mit den Hamburgjade Multisport Games als Leuchtturm-Projekt im besten Sinne wettkampfsportlich um. In diesem Jahr war es endlich wieder so weit: Nach über zwei Jahren mit zahlreichen Pandemiebedingten Einschränkungen auf allen Ebenen ist vor kurzem glücklicherweise wieder eine ganz „normale“ Hamburgjade erfolgreich zu Ende gegangen.

Aber, machen wir uns nichts vor: Der Betriebssport und auch der BSV haben unter der Corona-Pandemie besonders gelitten. Der Verband verlor in den vergangenen zwei Jahren 50 Sportgemeinschaften, zählt jetzt noch 380. Die Mitgliederzahl sank auf unter 40.000. Vor zehn Jahren lag sie noch bei über 60.000. Das Homeoffice hat dem Betriebssport stark zugesetzt. Dazu fielen die ganz normalen Zusammenkünfte in den Unternehmen aus, wie auch viele Verabredungen zum gemeinsamen Sporttreiben.

Jetzt aber wollen wir alle gemeinsam anpacken, dass wir die Trendwende schaffen. Und wir haben dafür einige starke Partner im Boot, altbekannte wie auch neue, die das Potenzial von Veranstaltungen wie der Hamburgjade erkannt haben. Erstmals nach drei Jahren Pause gab es

wieder ein großes Familienfest mit der Deutschen Bahn, und mit der Leonardo Hotelkette, der Marke Klindworth oder unserem neuen Medienpartner, der Handelskammer, wissen wir weitere namhafte Unterstützung an unserer Seite.

Gemeinsam haben wir mit der diesjährigen Hamburgjade eindrucksvoll unter Beweis gestellt, dass der betriebssportlich organisierte Wettbewerb in der Metropolregion immer noch zahlreiche Interessenten hat und noch viel Potenzial in sich birgt. Jetzt müssen wir dieses Potenzial aufs Neue heben, müssen neu gewonnene Kooperationen nutzen, um neue Unternehmen für den Betriebssport zu begeistern. Sehr gute Rahmenbedingungen dafür haben wir mit einer Vielzahl von Events, mit unserem SportPark und mit potenten und gut vernetzten Partnern. Damit können wir guter Dinge nach vorn schauen und unseren BSV wieder auf Wachstumskurs bringen.

Ich lade Sie herzlich ein, dabei mit anzupacken und freue mich auf die Zusammenarbeit.

Mit betriebssportlichen Grüßen,

Bernd Meyer
Präsident



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



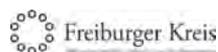
playfit GmbH
Brauerknechtgraben 53
20459 Hamburg



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



info@playfit.eu
www.playfit.de





INHALT

SiB Blitzlicht	6
Hamburgiade 2022: Auf vielen Ebenen ein Erfolg	8
Die vielfältige Hamburgiade in Bildern	10
SPORT	
Endlich wieder ein sportliches Familienfest	12
Hart und fair: Es wurde wieder um Edelmetall gekämpft	13
Porträt aus den Sparten: Ronald Geduhn (Tischtennis)	14
GESUNDHEIT	
BGM mal anders – mit Yoga	16
Thema Ernährung: (Un-)gesunde Fette	17
Stress belastet das Herz: Betriebliche Gesundheitsförderung hilft	19
SERVICE	
Großer Gesundheitstag des Jobcenter Hamburg	20
Auf einen Blick: Jede Menge Wettkampfsport im Sommer	21
Sehr gutes Networking auf Messe Zukunft Personal Nord	23
IM INTERVIEW	
STRYVE-Vertriebsleiter Enno Eller	24
Kontakte / Impressum	26



SIB BLITZLICHT

Sehr gut besucht war das Hamburgiade-Basketballturnier in Hamm. Insgesamt neun Teams der Basketballsparte des BSV Hamburg wettkämpften im klassischen Fünf-gegen-Fünf in der Sporthalle am Ebelingplatz. Gold ging an das Team der Helmut Schmidt Bundeswehr Universität, knapp gefolgt vom Newcomer-Team Schlack Architekten + Sachverständige und der Hamburger Hochbahn, die sich jeweils Silber und Bronze sicherten.

Foto: Sylvia Haberstroh





HAMBURGIADE MULTISPORT GAMES 2022

Auf vielen Ebenen ein Erfolg!

Jaaa! Es war endlich wieder richtig Hamburgiade! Nach zwei Veranstaltungen mit abgespecktem Programm und zum Teil interaktiven sportlichen Online-Angeboten gab jetzt endlich wieder die Hamburgiade Multisport Games, wie die Sportlerinnen und Sportler in der Metropolregion Hamburg sie lieben. Bereits zum siebten Mal bot der Betriebssportverband vom 10. bis zum 19. Juni niedrigschwelliges Mitmachen für ALLE in 28 Sportarten an über einem Dutzend Locations in der Metropolregion Hamburg an.

Nach gut zwei Jahren mit zum Teil gravierenden Einschränkungen war zu Beginn der Planungen gar nicht so genau klar, ob das Multisport-Event wieder so gut angenommen werden wird wie vor der Pandemie-Zeit. Im Nachgang kann man durchaus sagen: Na klar, die Aktiven in der Stadt haben sich gesehnt nach breitensportlichem Wettkampf, haben die meisten Angebote dankbar angenommen, um Edelmetall gekämpft und damit gezeigt, dass die Hamburgiade nach wie vor ein wichtiges Standbein des Hamburger Senatsprogramms Active City ist und dazu noch einiges an Potenzial besitzt, auch in Zukunft die Menschen zu mehr sportlicher Aktivität zu motivieren.

Dass das in dieser Form auch in diesem Jahr möglich war, ist nicht nur dem unglaublich engagierten Organisationsteam der Servicegesellschaft um Alexander Jamil zu verdanken, sondern zu einem nicht unwesentlichen Teil auch den zahlreichen Partnern, die dem bunten Breitensportfest zum Teil schon seit Jahren Stange halten. Hier sind in erster Linie die DAK-Gesundheit, die ACTIVE CITY, Lotto Hamburg, die ParkSportInsel oder die Deutsche Bahn zu nennen, die zum Hamburgiade-Auftakt endlich wieder ihr Familienfest im SportPark Wendenstraße veranstaltete. Aber auch einige neue Unterstützer haben die Bedeutung und die Möglichkeiten der Multisport Games erkannt. Die Marke



POWERED BY
DAK
 Gesundheit
Ein Leben lang.

Klindworth etwa stellte leckere und gesunde Fruchtsäfte für alle Aktiven zur Verfügung. Die Hotelkette Leonardo spendete unter anderem attraktive Preise für die besten Sportler*innen der Hamburgiade, und auch die neue Medienpartnerschaft mit der Handelskammer hat sich nicht nur in diesem Jahr ausgezahlt, sondern wird das sicher auch in Zukunft weiter tun.

In diesem Zusammenhang unterstrich etwa Manuela Herbort, Konzernbevollmächtigte der Deutschen Bahn für Hamburg und Schleswig-Holstein, dass die Hamburgiade eine tolle Plattform sei, die wichtige gemeinsame Themen abbilden würde, deren Werte sich mit denen vieler Unternehmen, nicht nur der Deutschen Bahn, decken würden. Daher sei man sehr gern Partner dieser Multisport Games.

„Nicht nur diesen großen Partnern, sondern auch den zahlreichen kleineren Partnern und und die vielen freiwilligen Helfer*innen, die für das Gelingen so einer vielfältigen Veranstaltung unabdingbar sind, gilt unser großer Dank“, bekräftigt Alexander Jamil, Geschäftsführer der BSV Servicegesellschaft. „Gute und zuverlässige Partner sind für uns enorm wichtig, weil die Hamburgiade ja noch viel mehr ist als ein sportliches Event. Da geht es genauso um Networking, um Teambuilding, um ein geselliges Miteinander oder auch darum, sich mal wieder persönlich auszutauschen.“

Die Hamburgiade hat in diesem Jahr deutlich gezeigt, dass sie auch ein ganz wichtiger Baustein sein kann, um den Betriebssport in Hamburg insgesamt wieder in ein gutes Fahrwasser bringen zu können. Der BSV hat in der Pandemie massiv Mitglieder verloren. Aber unter anderem mit attraktiven Events wie diesem kann es gelingen, diese Tendenz wieder in eine positive Richtung umzukehren. Ein neuer Anfang ist gemacht.

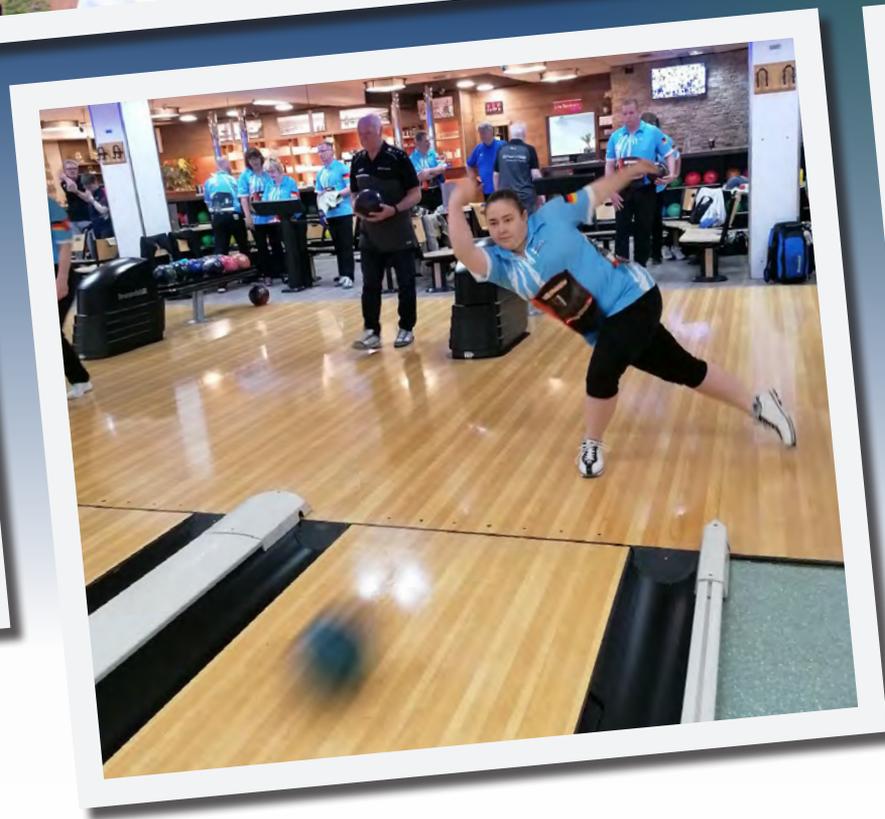
Info aus dem BSV

Leider ist Dr. Tobias Kaeding nicht mehr Teil der BSV-Verbandsführung. Der Referent für Gesundheit im Betrieb, der erst auf dem letzten Verbandstag kommissarisch ins Präsidium berufen worden war, hat sich zum 1. April beruflich verändert und in diesem Zuge Hamburg verlassen. Eigentlich sollte er auf dem nächsten Verbandstag ordentlich von den Mitgliedern gewählt werden. Einen Kandidaten für die Nachfolge auf dieser Position gibt es derzeit noch nicht.





HAMBURGIADE MULTISPORT GAMES 2022



Endlich wieder ein Familienfest

zum HAMBURGIADÉ-Auftakt

Nachdem eine Umsetzung in den vergangenen Pandemie-Jahren leider nicht möglich war, fand im Rahmen der gerade zu Ende gegangenen Hamburgiade Multisport Games endlich wieder ein großes, sportliches Familienfest im BSV Sportpark in der City Süd statt. Kooperationspartner Deutsche Bahn hatte nicht nur viele Mitarbeitende, sondern auch viele Hamburgerinnen und Hamburger mit ihren Familien geladen. Es war ein bunter Tag mit vielen engagierten Teilnehmer*innen - und es wurden natürlich auch die ersten Hamburgiade-Medaillen vergeben.

Unter den Augen von Dr. Jonas Leder, Direktor des Landessportamts Hamburg, und Manuela Herbort, Konzernbevollmächtigte der Deutschen Bahn für Hamburg und Schleswig-Holstein, tummelten sich bei bestem Wetter über 300 Menschen auf der Anlage, testeten sich in knapp zehn verschiedenen Sportarten aus, lernten die Hamburgiade-Partner kennen und ließen sich auch die eine oder andere kulinarische Köstlichkeit schmecken.

Anlaufpunkt Nummer eins war sicher der markante Kletterturm, den nicht nur viele Besucher*innen ausprobierten, sondern an dem auch eine Reporterin von RTL, die neben einigen anderen Medien mit ihrem Team über den Hamburgiade-Auftakt berichtete, ihre Grenzen austestete, bevor sie auch noch aufs SUP-Board stieg. Klicken Sie auf den QR-Code für den knapp vierminütigen Beitrag (Beginn bei 10:30 min).



Und, wie bei der Hamburgiade selbstverständlich üblich, wurden auch schon bei der Auftaktveranstaltung die ersten Medaillen vergeben. Unter anderem im Speedklettern, mit dem SUP auf den nahen Kanälen, beim beliebten Wikingerschach oder im Crossboccia ging es schon um Bestleistungen für die Gesamtwertung. Daneben konnten sich alle Anwesenden auch im Tischtennis oder auch in weniger bekannten Sportarten wie zum Beispiel im Teppichcurling einfach mal ausprobieren.

Der Nachwuchs konnte sich auf der Hüpfburg austoben, was dem einen oder anderen Elternteil die Chance bot, einen der zusätzlich angebotenen Workshops ausprobieren. Dieses Mal wurden Selbstverteidigung und Yoga angeboten.

„Insgesamt war es ein schöner und auch ein gelungener Auftakt in eine endlich wieder komplett ‚normale‘ Hamburgiade“, kommentierte Organisationschef Alexander Jamil. „Und letztlich war es ja auch ein Startschuss für noch viele weitere Wettbewerbe und Begegnungen, die ein Multisport-Event wie dieses auch ausmachen.“



Einfach mit dem Smartphone den QR-Code scannen.



Hart, aber immer fair: Es wurde wieder um Edelmetall gekämpft!

In knapp 30 Sportarten sollte es bei den Hamburgiade Multisport Games 2022 nach einer langen Pause mit vielen Pandemie-bedingten Einschränkungen wieder im direkten Wettkampf vor Ort um Medaillen gehen. Auch, wenn es am Ende aus organisatorischen Gründen einige wenige Ausfälle gab: Das Ziel wurde wieder klar erreicht. Über 3000 Menschen maßen sich in zahlreichen Wettbewerben, nahmen an Gesundheits- und Bewegungs-Workshops teil und trafen sich an den verschiedensten Veranstaltungsorten der Metropolregion Hamburg.

Vielerorts stand dabei auch der inklusive Gedanke im Vordergrund. Zum Beispiel im Darts wurde neben dem klassischen Turnier auch ein inklusives ausgetragen. Und im Tischtennis etwa wird schon seit Jahren großer Wert darauf gelegt, dass auch Menschen mit Handicap am Wettbewerb teilnehmen können. Ein Highlight in dieser Hinsicht war am 17. Juni, dem Active City Day, der Staffellauf anlässlich der Special Olympics in Berlin. Rund 100 Menschen nahmen an dem Lauf teil, der am Bootshaus der Ruder-Gesellschaft Hansa startete und an der Alster entlang führte. Noch am selben Tag reiste eine Delegation aus Hamburg zu den Nationalen Special Olympics in die Hauptstadt, quasi zur Generalprobe für die Special Olympics World Games im kommenden Jahr an gleicher Stelle.

Aber auch viele andere Hamburgiade-Events waren ausgesprochen gut besucht. So fand etwa das Basketball-Turnier mit rund 100 Teilnehmer*innen statt. Auch beim traditionellen Internationalen Hamburg Cup im Ju-Jutsu Allkampf des Budocentrums der SV Polizei Hamburg, der erstmals Teil der Hamburgiade war, kämpften insgesamt rund 100 Athlet*innen um den Sieg.

Ähnlich gut besucht waren die Bowling-Wettbewerbe mit insgesamt 18 Teams, das inklusive Tischtennisturnier mit etwa 50 Teilnehmenden und die Darts-Wettbewerbe mit zirka 40 Aktiven.

Wie immer komplett „ausgebucht“ war das große Golf-Turnier auf dem Gut Kaden in Alveslohe, wo auch Hamburgiade-Partner wie die DAK-Gesundheit oder der HSV Teams

an den Start schickten. „Ein von der Größe her ideales Turnier, um nicht nur den sportlichen Ablauf bestmöglich zu gewährleisten, sondern auch um effektives Networking zu betreiben und mit möglichst vielen Unternehmer*innen ins Gespräch zu kommen“, so Hamburgiade-Kommunikationschef Jörg Schonhardt, der selbst auf den Fairways unterwegs war.

Hier ungenannt, aber nicht weniger sportlich attraktiv und beliebt waren noch zahlreiche andere Sportarten, die dafür sorgten, dass die Hamburgiade einmal mehr so bunt und vielfältig war, wie sie vor der Pandemie immer war, und dafür, dass die Multisport Games ihren Namen auch absolut verdient haben.

"Es sind genug Menschen da, für die es sich lohnt, das zu tun"



Er ist eigentlich ein Paradebeispiel für einen Spartenleiter im Betriebssportverband Hamburg: Über viele Jahre und aus vollem Herzen dabei, mittlerweile Ruheständler mit Spaß an der sportlichen Bewegung und viel Engagement für seine Mitstreiter*innen in der Tischtennis-Sparte. In unserer Serie von Porträts über die Macher*innen im BSV ist diesmal die Reihe an Ronald Geduhn.

Der mittlerweile fast 69-Jährige, der neben dem Sport auch noch Videos, Fotos und Websites produziert, sich mit Musik beschäftigt und als Schlagzeuger mit seiner Band „Alte Socken“ auftritt, hat bereits in den 60er-Jahren mit dem Tischtennis begonnen. Als Automobilkaufmann fehlte ihm allerdings oft die Zeit und wohl auch nicht selten die Muße, sich noch zum Sport „aufzurappeln“. Erst über den Arbeitgeber seiner Frau fand er zum Betriebssport und so zum regelmäßigen Sporttreiben. „Über viele Jahrzehnte hat der Betriebsport meinen Freizeitsport organisiert. Das wäre sonst in der Form nicht möglich gewesen“, erzählt Geduhn, der zwei Kinder und mittlerweile auch zwei Enkel hat. „Tischtennis geht ja nicht allein, und immer im Keller oder in der Garage gegen die gleichen Leute spielen, das ist es auch nicht. Der Wettbewerb, das macht es für mich aus. Ich bin kein besonders toller Spieler, aber vor allem die Atmosphäre in der BSV-Tischtennissparte war für mich ausschlaggebend.“

Er hatte es zwischendurch auch mal im Verein versucht, aber da gefiel es ihm nicht lange, weil es insgesamt zu unpersönlich gewesen sei. „Das ist im Betriebssport anders. Man kennt viele Leute aus der Firma, hier legt man großen Wert auf das Gemeinschaftliche, auch abseits der Platte. Und man trifft sich im Laufe des Jahres immer mal wieder.“



Geduhn, der dem Betriebssport so viel zu verdanken hat, will nun etwas zurückgeben und engagiert sich im Spielausschuss Tischtennis. Er hat allerdings festgestellt, dass sich über die Jahre viel verändert hat. Früher sei es vor allem verbindlicher gewesen. „Junge Leute stehen heute fett im Berufsleben, wollen natürlich auch Zeit mit der Familie verbringen. Da bleibt oft keine Zeit für regelmäßige sportliche Aktivität.“ So entstehe eine Art Ad-hoc-Sport. Er habe nichts gegen Fitnessstudio und Alsterlauf, aber viele Leute scheuen sich, sich auf einen festen wöchentlichen Termin einzulassen. „Alles wird heute spontan entschieden: Ob und wann ich Sport treibe, und auch, ob ich mich zu einem Turnier anmelde. Eine Stadt wie Hamburg macht dies ja auch möglich. Aber ich mag dieses Unverbindliche nicht so.“

Für seine Tischtennis-Gemeinschaft wird Geduhn allerdings dabei bleiben. Zwar habe man über die Pandemie-Zeit auch Mitglieder verloren, aber alle Hebel in Bewegung gesetzt, um die Leute bei Laune zu halten und einen Spielbetrieb zu ermöglichen. „Das ist ja auch unser Ziel. Es sind ja auch noch genügend Leute da, für die es sich lohnt, das zu machen. Und die sind dankbar dafür, das merkt man auf jedem Turnier.“

**Infos auf der Sparten-Website:
www.bsv-hamburg.de/tischtennis-im-bsv.html**



SO FÜHLT SICH GLÜCK AN!

ALS TEAM ERFOLGE FEIERN.



GlücksSpirale



HSB
HAMBURGER
SPORTBUND

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](https://www.otto-hh.de)

 **LOTTO[®]** Guter Tipp.
Hamburg



BGM mal anders – *mit Yoga!*

Am 15. Juni hat der BSV erstmalig ein neues Veranstaltungsformat durchgeführt. Unter dem Motto „BGM mal anders – Yoga als Erfolgsfaktor für Unternehmen“ informierten die Expert*innen des BSV am Beispiel „Yoga“ einen Nachmittag darüber, wie man einzelne Gesundheitsmaßnahmen individualisieren beziehungsweise diese in ein Gesundheitskonzept integrieren kann.

An der Veranstaltung nahmen verschiedene Personalverantwortliche und Gesundheitsmanager*innen aus den Mitgliedsunternehmen des BSV Hamburg teil. Die Teilnehmenden zeigten, dass BSV-Mitgliedsunternehmen sportliche Mitarbeitende haben, denn ein Großteil der Veranstaltung war nicht theoretischer Natur, sondern Praxis. Es wurden also keine Powerpoint-Präsentationen zum Thema Bewegung und Entspannung gezeigt, sondern es wurde sich aktiv bewegt und entspannt. Während der Übungen ordneten die Dozent*innen das gerade Erlernete in den betrieblichen Kontext ein.

Ein Punkt, der besonders viel Interesse weckte, war die Präsentation, wie man ein und dieselbe Bewegungssequenz – in diesem Fall der sogenannte Sonnengruß – sowohl für Angestellte mit akutem Stress als auch für Mitarbeitende mit chronischem Stress passend durchführen kann. Hier zeigten die BSV-Expert*innen eindrucksvoll, wie individuell man mit diversen Yoga-Elementen arbeiten kann.

Auch der Bereich „Yoga als Teil eines betrieblichen

Gesundheitsmanagements – Wie kombiniert man Yoga mit anderen Angeboten?“ stieß auf reges Interesse. Dieser Punkt wurde am Beispiel von Yoga und Laufen erläutert. So können die richtigen Yoga-Haltungen gezielt dafür genutzt werden, um typischen Laufverletzungen wie dem Iliotibialen-Band-Syndrom (Läuferknie) vorzubeugen. Außerdem können die Atemtechniken des Yoga dazu verwendet werden, die eigene Ausdauerleistung zu steigern.

Zwischen den einzelnen Sessions war bei gesunden Snacks der Firma Goodlife immer wieder Zeit zum Nachfragen, Netzwerken und zum Relaxen. Um zu zeigen, dass der BSV das Thema „Entspannung“ umfassend denkt, hat der neue Partner des BSV, die Firma Stryve, für alle Teilnehmende Matten bereitgestellt.

Die Idee, Gesundheit nicht zu erklären, sondern erlebbar zu machen, kam bei den Teilnehmenden so gut an, dass direkt am selben Tag beschlossen wurde, so eine Veranstaltung im Herbst erneut durchzuführen.



(Un-)gesunde Fette

Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren sind eigentlich nicht pauschal gesund oder ungesund. Es kommt darauf an, in welchem Produkt, in welchem Verhältnis und in welcher Form sie vorkommen.

Wichtig ist, welche Inhaltsstoffe noch in dem Lebensmittel vorkommen. Gesättigte Fettsäuren aus Tierprodukten, etwa aus rotem Fleisch, sind in kleinen Mengen unbedenklich. Werden sie in großen Mengen verarbeitet und in Form von Wurst oder Fertiggerichten verzehrt, wird es bedenklich.

Verarbeitetes Fleisch ist häufig mit Nitritpökelsalz versetzt. Im Körper bildet es mit der Magensäure krebserregende Nitrosamine. Zudem führt ein hoher Verzehr von gesättigten Fettsäuren zu einem Anstieg des LDL-Cholesterinspiegels, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen kann. Lebensmittel, die reich an gesättigten Fettsäuren sind, sind zum Beispiel Butter, Schweineschmalz, Mayonnaise, Fleisch, fettreicher Käse und Fast Food.

Optimal ist ein Verhältnis von gesättigten zu ungesättigten Fettsäuren von 1:2. Mehr als ein Drittel des aufgenommenen Gesamtfettes sollte aus einfach ungesättigten Fettsäuren, vorzugsweise Ölsäure, bestehen. Diese kommt vor allem in Olivenöl vor. Andere Lieferanten für einfach ungesättigte Fettsäuren sind Mandeln, Cashewkerne, Kürbiskerne, Erdnüsse und Rapsöl. Unter den mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollten möglichst viele Omega-3-Fettsäuren sein.

Gesunde Fette haben ein gutes Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren, idealerweise im Verhältnis 1:5. Heutzutage enthält unsere Nahrung im Durchschnitt mehr als zehnmal mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren regen zur Produktion entzündungshemmender Hormone an, während Omega-6-Fettsäuren Vorstufen entzündungsfördernder Hormone sind. Dennoch sind Omega-6-haltige Lebensmittel an sich nicht ungesund. Es kommt lediglich auf das Verhältnis an. Beide Fettsäuren müssen wir allerdings über die Nahrung zuführen.

Hauptquellen für gesunde, ungesättigte Fettsäuren sollten folgende sein: Leinsamen, Walnüsse, Haselnüsse, Pekannüsse, Cashewkerne, Kürbiskerne, Olivenöl, Rapsöl, Algenöl, Leinöl und Fischöl.

In Sonnenblumen-, Mais- und Distelöl hingegen sind zu hohe Mengen an Omega-6- im Vergleich zu Omega-3-Fettsäuren enthalten. Sie sollten lieber gemieden werden.

WANN IMMER SIE NACH ANTWORTEN SUCHEN

WIR SIND FÜR SIE DA!

Sie brauchen
nur Empfang!

Die neue DAK App ist da – einfacher, übersichtlicher und barrierefrei.
Ein Servicezentrum für die Hosentasche. Der digitale Dreh- und Angelpunkt
für Ihre Anliegen. Runderneuert und mit vielen innovativen Funktionen.

[DAK.DE/APP](https://dak.de/app)

DAK-Gesundheit

Ihre Ansprechpartnerin:
Antonia Storrer

Tel.: 0170 242 80 73
antonia.storrer@dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

Stress belastet das Herz: Hier ist Betriebliche Gesundheitsförderung wichtig



Fast jeder fünfte der Erwerbstätigen in Deutschland hat ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport. Der Grund: 8,6 Millionen Bundesbürger leiden beruflich unter Stress. Dieser gilt als Risikofaktor, und seine Wirkung auf den Körper wird meist unterschätzt. Und oft kommen private Belastungen und „selbstgemachte“ Risiken wie Rauchen oder Übergewicht noch hinzu.

Was tun, um die koronare Herzkrankheit (KHK), bei der sich die Herzkranzgefäße langsam verschließen, zu vermeiden und so die Gefahr, schon im mittleren Lebensalter einen Infarkt zu erleiden, zu bannen? Abgesehen von Präventionsangeboten (www.dak.de/praevention), die zur Verfügung stehen, sind Gesundheitsuntersuchungen zur Vorsorge (www.dak.de/vorsorge) sehr wichtig.

Leider sind sie vielen eher unbekannt. Nur 60 Prozent der Beschäftigten sind zum Beispiel über Präventionskurse informiert. Dabei ist etwa die Gesundheitsuntersuchung, auch bekannt als Check-up, ab 35 Jahren alle drei Jahre für DAK-Versicherte kostenlos.

Weitere Info dazu gibt es in jedem DAK-Servicezentrum in Ihrer Nähe.



Laut Studie werden knapp der Hälfte (48 Prozent) der Erwerbstätigen von ihrer Firma Angebote aus dem Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung gemacht. Bei den Erwerbstätigen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind es nur 41 Prozent. „Gerade bei denjenigen, die es besonders benötigen, ist das Angebot bisher eher überschaubar“, kommentiert der Vorstandsvorsitzende der DAK-Gesundheit, Andreas Storm. „Arbeitgeber müssen Stress und mögliche Belastungen mehr in den Fokus rücken und innerbetriebliche Abläufe schaffen, die die Gesundheit – vor allem auch die psychische – schützen.“ Die Krankenkasse unterstütze deshalb Firmen beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM). Sie bietet auch digitale BGM-Maßnahmen an, die sich gut eignen, wenn Beschäftigte voneinander entfernt oder von zu Hause arbeiten.

**Ihre Ansprechpartnerin für die Betriebliche Gesundheitsförderung:
Antonia Storrer, E-Mail: antonia.storrer@dak.de**



Großer Gesundheitstag des Jobcenter Hamburg mit umfangreichem Programm

Über 500 teilnehmende Mitarbeiter*innen des Jobcenter Hamburg, gut 50 Vorträge und Workshops, über ein Dutzend offene Mitmachangebote und knapp 20 Informationsstände: Der gemeinsam von „Jobcenter team.arbeit.hamburg.“ und dem BSV umgesetzte Gesundheitstag war an vielfältigen Angeboten rund um das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) kaum zu überbieten.

Nach mehreren Wochen gemeinsamer Vorbereitungszeit öffnete der BSV in der Wendenstraße am 22. Juni pünktlich um 9:00 Uhr seine Tore für die Mitarbeitenden des Jobcenters, die sich bereits im Vorfeld ihre Wunschangebote zusammenstellen konnten. Zentrale Anlaufstelle des Gesundheitstages war – neben einem Infopoint mitten auf dem BSV-Gelände – eine große Mitmachbühne, von der aus über das Programm informiert und zu regelmäßigen Teambuilding-Aktionen aufgerufen wurde.

Auch die sportlichen Mitmach-Angebote ließen an Vielfalt nichts zu wünschen übrig: Beachvolleyball, Darts und Fußball-Tennis auf dem Multicourt, Mario Kart in der Indoor-Golfanlage, Tennis auf mehreren Plätzen, dazu Torwandschießen und Wikingerschach auf dem Fußballplatz – hier war für jeden Teilnehmenden etwas dabei. Abgerundet wurde das Sportprogramm durch Yoga-Schnupperkurse und ein Box-Workout mit Profiboxerin Dilar Kisikyol, die alle Teilnehmer*innen so richtig zum Schwitzen brachte.

Im Bereich der Workshops und Vorträge wurden Themen wie „Stressbewältigung“ und „richtige Atmung“ ebenso gut angenommen wie die Abhandlungen zum Bereich Psychologie. Aber auch aktive Angebote wie Stand up Paddling, Nordic Walking oder „Biomechanik im Laufen“ waren bei den Mitarbeiter*innen des Jobcenters sehr beliebt. Ein weiteres Highlight bildete ein extra eingerichteter Escape Room, aus dem sich die teilnehmenden Jobcenter-Kolleg*innen als Team gemeinsam befreien mussten.

Wer sich ausführlich zu Gesundheitsangeboten der Krankenkassen und anderer Spezialanbieter informieren wollte, war in der BSV-Tennishalle genau richtig: An über 20 Infoständen wurden von zahlreichen Spezialist*innen alle Fragen rund um das Thema BGM kompetent beantwortet, zusätzlich über Themen wie Resilienz und Burn Out informiert.



*„Eine sehr gelungene
Veranstaltung für
beide Seiten“*

„Wir sind sehr zufrieden mit der gesamten Veranstaltung und freuen uns, dass wir den Mitarbeitenden gemeinsam mit dem BSV ein so abwechslungsreiches Programm anbieten konnten. Gerade nach der sehr langen Corona-Phase war es toll zu sehen, wie die Kolleg*innen mal wieder als Team etwas erleben und zusammen aktiv sein können. Die Zusammenarbeit mit dem Organisationsteam des BSV hat hervorragend geklappt, sodass man von einer sehr gelungenen Veranstaltung für beide Seiten sprechen kann“, so Jobcenter BGM-Managerin Laura Ahnemann.



BSV Hamburg mit jeder Menge Wettkampfsport im Sommer



Nach der laaaangen Pandemie-bedingten Pause läuft beim Betriebssportverband Hamburg ja schon seit einigen Wochen das sportliche und vor allem wettkampfsportliche Programm wieder an. Hier wollen wir euch gern auf einen Blick zeigen, wie vielfältig das Programm im kommenden Quartal ist und auf was sich die Hamburgerinnen und Hamburger besonders freuen können.

„Die wichtigsten Events im kommenden Quartal sind analog zu denen der Active City, weil dort immer mehr Teilnehmende aus dem BSV-Umfeld auch mit ihrem jeweiligen Teamnamen auf ihre BSG verweisen“, so BSV-Sportreferent Ulli Krastev. Zudem gebe es bis Oktober auch eine Reihe von überregionalen Events, bei denen der BSV mit eigenen Teams an den Start gehen wird.

Unbedingt zu nennen ist dabei der Hamburg Wasser World Triathlon am 9. und 10. Juli. „The World's Biggest Tri“ findet 2022 zum 20. Mal in der Hansestadt statt. Erwartet werden nicht weniger als 10.500 Triathlet*innen und bis zu 300.000 Zuschauer und Fans.

Schon am 1. und 2. Juli fand in den Hamburger Messehallen das weltgrößte Tischkicker-Turnier statt – mit bis zu 2000 Spieler*innen an 150 Kicker-Tischen. Ein Riesenspaß! Ende Juli geht es mit den Bikes nach Rheinland-Pfalz, wo beim Radsport-Festival „Rad am Ring“ alle Radfahrer*innen auf und um den legendären Nürburgring auf ihre Kosten kommt. Und nicht zuletzt erwarten die Organisatoren des beliebten WakenitzMan am 28. August die besten Schwimmer*innen in Ratzeburg.

Dazu laufen bereits und noch bis Ende August beziehungsweise September die Sommerserien des BSV im Radsport, in der Leichtathletik und im Billiard, sowie die Hamburger Meisterschaften im Golf, im Segeln sowie im Kartfahren. Die Sparten Schach und Skat veranstalten ihre Open-Air-Events. Und für alle Leichtathletik-Begeisterten sind neben einigen anderen Events vor allem die Bahnsport-Meisterschaften vom 20. bis zum 24. August quasi ein Pflichttermin.

Das Angebot ist vielfältig und bunt, für jeden ist was dabei. Man muss sich nur anmelden und mitmachen!

Überregional/Internationale Events

- 9./10. Juli Hamburg Wasser World Triathlon
- 1./2. Juli Silpion Kicker Cup 2022
- 23.-25. Juli Rad am Ring, Nürburgring
- 28. August Wakenitzman, Ratzeburg



Alle BSV-Termine im Überblick



Lokale Serien und Events

- 20.-24. August
- noch bis September
- noch bis September
- noch bis August
- noch bis September
- noch bis September
- noch bis September
- noch bis Juli
- noch bis August

- Leichtathletik Bahnsportmeisterschaften 2022
- Radsport: BSV Sommerserie 2022
- Leichtathletik: BSV Sommerserie 2022
- Golf: Hamburger Meisterschaften
- Segeln: Hamburger Meisterschaften
- Billard: BSV Sommerserie
- Kart: Hamburger Meisterschaften
- Open Air Schachfestival 2022
- Open Air Skat 2022



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



#ZPNORD

Wertvolles Networking auf Messe Zukunft Personal Nord

Anfang Mai war der BSV Hamburg einmal mehr auf der Messe Zukunft Personal Nord mit einem Stand vertreten und kam dort in den wertvollen persönlichen Austausch mit Kunden, Partnern und interessierten Messe-Besucher*innen aus dem Bereich Human Resources. Auch die Hamburgiarde Multisport Games waren vor Ort durchgängig ein Thema.

„Für eine Messe in diesen nach wie vor von Corona beeinflussten Zeiten, war die ZP Nord ziemlich gut besucht. Und wir haben deutlich gemerkt, wie wichtig der persönliche Kontakt ist nach dieser langen Zeit, in der häufig nur digitale Kommunikation möglich war“, so BGM-Experte Jan Winter. „Wir konnten an diesen beiden Tagen zahlreiche gute Gespräche mit Kunden und möglichen neuen Kooperationspartnern führen. Auch einige Betriebssportvertreter waren am Stand und haben sich informiert.“

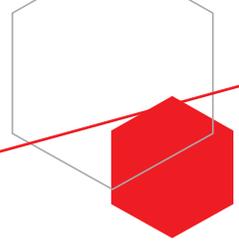
Das eine oder andere Projekt mit neuen Partnern konnte schon wenig später umgesetzt werden. So hat zum Beispiel der Sportartikelhersteller STRYVE sich und seine Produkte bereits im Rahmen der Hamburgiarde im Juni präsentiert.

Jan Winter hielt darüber hinaus auf der Messe mehrere Vorträge - etwa zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement in Unternehmen im Allgemeinen - und er berichtete von Best-Practise-Beispielen wie etwa der Porsche Health Week.

Dazu bewarb Winter die Hamburgiarde Multisport Games als attraktive Plattform, um mit niedrigschwelligen Sportangeboten in den Betriebssport einzusteigen. Darüber hinaus gehörte zum BSV-Stand eine Active Area, in der Besucherinnen und Besucher das eine oder andere sportliche Hamburgiarde-Angebot ausprobieren konnten.

Fazit: Insgesamt war die "Personal Nord" für den BSV ein lohnenswerte Veranstaltung mit guten Möglichkeiten des persönlichen Networkings, die mit Sicherheit im Nachgang noch weitere Kooperationen und spannende Projektpartnerschaften nach sich ziehen wird. „Es war auch gut zu sehen, wo nach zwei Jahren Pandemie die Entwicklungen hingehen, sowohl was Kunden wünschen, aber auch, was in den Bereichen Personal und betriebliche Gesundheit passiert – und, dass der BSV auf diese Entwicklungen gut eingestellt ist.“, so Jan Winter.

Darüber hinaus, so unterstreicht der BGM-Experte, wurde erneut deutlich, wie gut Veranstaltungen in Präsenz funktionieren. Und er machte damit klar, dass der BSV auch nach den Hamburgiarde Multisport Games in den nächsten Monaten wieder verstärkt auf Events vor Ort setzt. Zuletzt war ja zum Beispiel bereits das Hamburger Jobcenter mit mehreren hundert Mitarbeiter*innen bei einer großen Veranstaltung an der Wendenstraße zu Gast.



„*UNSERE VISIONEN* PASSEN SEHR GUT MIT DEM BSV ZUSAMMEN.“

Die BSV Servicegesellschaft baut ihr Partnerportfolio kontinuierlich aus: Neben neuen Kooperationen mit Sportorganisationen wie dem Verband für Turnen und Freizeit (VTF) oder auch Special Olympics Hamburg, wurde im Rahmen der Hamburgiade 2022 auch eine weitere Unternehmenspartnerschaft initiiert, die im zukünftigen Konzept der BSV Servicegesellschaft eine wichtige Rolle einnehmen soll. Mit der STRYVE GmbH steht ab sofort ein Sportartikelhersteller an der Seite des BSV, der qualitativ hochwertige Gesundheitsprodukte anbietet. Die SiB sprach mit Vertriebsleiter Enno Eller über die zukünftige Zusammenarbeit und gemeinsame Ziele.

Herr Eller, wie ist die Marke STRYVE entstanden und zu dem geworden, was sie heute ist?

Vor sechs Jahren haben unsere Gründer Florian Goecke und Lennart Rieper mit dem STRYVE Towell bei der Höhle der Löwen gepitcht und damit die Marke bekannt gemacht. Seitdem haben wir uns Stück für Stück auf dem Fitness- und Lifestyle-Markt mit innovativen Produkten etabliert. Mittlerweile besteht unser Team aus über 20 erfahrenen Mitarbeitenden aus den Bereichen Design und Kommunikation, Produktentwicklung, Vertrieb und E-Commerce.

Was ist das Erfolgsrezept von STRYVE?

Die Mischung aus Mut, Überzeugung und höchstem Qualitätsbewusstsein zieht sich durch alle Prozesse. Wir haben den Anspruch, mit jedem einzelnen Produkt den Alltag, das Training oder die Auszeit unserer Kunden einfacher zu machen. Unser Ziel ist es, Produkte zu designen, die funktionaler und innovativer als bisherige Produkte auf dem Markt sind. Dabei möchten wir vielseitig und gleichzeitig besser sein als die Mitbewerber. So ist auch unser Marken-Claim entstanden: For the better!

Dabei legt Ihr Unternehmen auch auf das Thema Nachhaltigkeit großen Wert...

Das Thema Nachhaltigkeit und unser Impact auf die Umwelt sind uns sehr wichtig. Es liegt an unserer Generation, die Vielfalt zu bewahren. Wir möchten unseren Teil dazu beitragen und der Umwelt etwas zurückgeben. Deshalb haben wir ein Nachhaltigkeitskonzept erarbeitet, das aus zwei Bausteinen besteht: Zum einen haben wir uns für jedes STRYVE-Produkt einen Tierpaten ausgesucht. Nach dem Verkauf eines STRYVE-Produktes spenden wir 3% unseres Gewinns an eine ausgewählte Tier- und Umweltorganisation des jeweiligen Tierpaten. So können wir die Spenden zielgerichtet dahin geben, wo sie für das jeweilige Tier das Meiste bewirken. Zum anderen haben wir uns das Ziel gesetzt, sämtliche CO₂-Emissionen zu kompensieren, die aufgrund der Import- und Exportwege unserer Waren entstehen.



*STRYVE-Vertriebsleiter
Enno Eller im Gespräch mit
Jörg Schonhardt, Kommunikationschef
der BSV-Servicegesellschaft.*

Welche Werte stehen darüber hinaus im Mittelpunkt Ihrer Firmenphilosophie?

Unsere drei Leitwerte lauten Respekt, Leidenschaft und Agilität. Mit Blick auf diese Werte versuchen wir, unsere Mission zu leben: Großartige Produkte zu schaffen, die unseren Kunden helfen, ihre Ziele zu erreichen. Dabei achten wir in bestmöglicher Weise auf Menschen, Umwelt und Umgebung. Wir reagieren agil auf die sich ändernden Marktverhältnisse und sorgen mit größtmöglicher Leidenschaft für zufriedene Kunden.

Auch die BSV Servicegesellschaft strebt mit ihren Angeboten für Unternehmen einen nachhaltigen Impact auf die Gesundheit der Mitarbeitenden an. Welche inhaltlichen Schnittmengen sehen Sie noch zwischen STRYVE und dem BSV?

Mich haben in den Gesprächen mit Jan Winter und den anderen Mitarbeitenden der Servicegesellschaft mehrere Dinge begeistert: Zum einen wird dort ebenfalls mit sehr hohem Engagement an innovativen Konzepten gearbeitet, die sich von anderen Mitbewerbern abheben. Außerdem spielt – wie bei STRYVE – das Thema Qualität im Rahmen der BSV-Angebote eine große Rolle. Die BGM-Konzepte sind sehr gut durchdacht und setzen auf eine langfristige Wirkung.

Nachhaltigkeit sollte also vor kurzfristigem Erfolg stehen. Vereint dieses Motto STRYVE und den BSV aus Ihrer Sicht?

Genauso ist es. Auch das Team der Servicegesellschaft hat den Anspruch, seine Kunden – in diesem Fall die Mitarbeitenden der Unternehmen – nachhaltig für die Themen Sport, Bewegung und Gesundheit zu begeistern. Sei es über Jahrespläne oder wiederkehrende Events wie die Hamburggiade. Das passt sehr gut mit unserer Philosophie zusammen.

Welche konkreten Benefits erhofft sich der Vertriebsleiter Enno Eller von der Kooperation mit dem BSV?

Natürlich müssen auch wir immer wirtschaftlich denken, ohne dabei unsere Werte zu vernachlässigen. Wir hatten beim Yoga-Workshop im Rahmen der Hamburggiade bereits einen sehr guten Einstieg in die Kooperation, durch den für uns die Tür zu einem potenziellen neuen Firmenkunden aufgegangen ist. Gerade durch unser Angebot, Produkte individualisieren zu lassen, haben Unternehmen vielfältige Möglichkeiten, zum Beispiel hochwertigen Handtücher und Fitnessgeräte im eigenen Branding bei uns anzufordern. Hier kann uns der BSV im Rahmen seiner zahlreichen Beratungsgespräche in der Metropolregion mit Sicherheit gut unterstützen. Ich bin mir sicher, dass wir uns als Hamburger Unternehmen in Zukunft sehr gut gegenseitig unterstützen und in der Metropolregion sehr viel gemeinsam bewegen können.

WIR SIND FÜR SIE DA.

PRÄSIDIUM

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

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

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

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

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

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

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

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

REFERENT DER GESCHÄFTSLEITUNG

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

EHRENRAT

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

BERUFUNGSAUSSCHUSS

Matthiessen, Uwe (Vorsitzender)
berufungsausschuss
@bsv-hamburg.de
Kellermann, Lars (stv. Vorsitzender)
Dittmer, Urte
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:
Holger Witt

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

ALLGEMEINER KONTAKT

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

FOTOQUELLEN

Betriebssportverband Hamburg
Ronald Geduhn
Sylvia Haberstroh
ZP Nord
Jobcenter.Team.Hamburg
Alexander Jamil
Jan Winter
Stephania Stergioulas

SPORTAUSSCHÜSSE

Badminton

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

Basketball

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

Beachvolleyball

Junghaanel, 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

Castig

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

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

Rudern

rudern@bsv-hamburg.de

Schach

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

Schwimmen

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

Segeln

Burmester, Jürgen (Vorsitzender)
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

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

Tischfußball

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

Tischtennis

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

Triathlon

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

Volleyball

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

BSV-NEWSLETTER BESTELLEN:

www.bsv-hamburg.de

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



BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG

Klindworth
Auf ein Klindworth

Und
besuchen Sie
unsere Website
[www.klindworth-
fruchtsaefte.de](http://www.klindworth-fruchtsaefte.de)



Diese Auswahl
ist **Multi**kulti!





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)

