



**Lufthansa**  
**Sportverein** Hamburg e.V.

# Journal

2-2019



# SPORT VOR ORT

## Das LSV-Angebot auf der Basis

**Titelseite:** Sport direkt am Arbeitsplatz – Anika Happach, Karen Sauermilch und Patrick Pfeffer machen es vor.

**Titelfoto:** Sonja Brüggemann

<input type="checkbox"/>	Aufruf_Redaktion .....	6
<input type="checkbox"/>	Clubhaus .....	3
<input type="checkbox"/>	Geburtstage .....	19
<input type="checkbox"/>	Geschäftsstelle .....	5, 9, 15
<input type="checkbox"/>	Gesundheitstipp .....	16
<input type="checkbox"/>	Handball .....	17
<input type="checkbox"/>	HDH erinnert sich .....	14
<input type="checkbox"/>	Impressionen .....	10
<input type="checkbox"/>	Jahreshauptversammlung .....	6
<input type="checkbox"/>	Kegeln .....	9
<input type="checkbox"/>	Kurse .....	11, 20
<input type="checkbox"/>	LSV .....	12, 16
<input type="checkbox"/>	Motorrad .....	10
<input type="checkbox"/>	Neue Mitglieder .....	19
<input type="checkbox"/>	Porträt .....	18
<input type="checkbox"/>	Präsidium .....	3
<input type="checkbox"/>	Sparten .....	19
<input type="checkbox"/>	Sportabzeichen .....	8
<input type="checkbox"/>	Squash .....	5
<input type="checkbox"/>	Tauchen .....	8
<input type="checkbox"/>	Termine .....	18
<input type="checkbox"/>	Volleyball .....	13

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir freuen uns, euch wieder ein buntes Heft mit schönen Geschichten präsentieren zu können. Über zupackende Helfer bei „Not am Sand“, über eine Taucherin, die ohne Schwimmanzug und Flossen unterwegs war, über ungewöhnliche neue Kurse und Angebote.

Auch von Sparten, die eigentlich dachten, sie hätten nichts Nennenswertes zu erzählen gibt es bisher Unbekanntes zu berichten, denn auch weniger spektakuläre Dinge sind durchaus erzählenswert. Lasst euch unterhalten, inspirieren und zum Nachahmen anregen! Viel Spaß dabei wünscht euch

*Das Redaktionsteam*

Das Außenbüro der Geschäftsstelle ist an jedem **1. Dienstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.** In dringenden Fällen können Sie mit den Mitarbeiterinnen unter 040-5070 2919 einen Termin vereinbaren. Ihre Unterlagen, Aufnahmeanträge, Abrechnungsbelege, Bonushefte usw. können Sie links in den Briefkasten werfen. Dieser wird regelmäßig geleert.

Redaktionsschluss für Journal 3/2019 ist der 06.08.2019. Die Beiträge sollten aber möglichst früher abgegeben werden!  
Erscheinungstermin ist Anfang/Mitte September.

## Impressum

**Referentin für Öffentlichkeitsarbeit:** Karin Diers-Bernstein

**Redaktion:**

Karin Diers-Bernstein, Tel: 589 07 89, E-mail: kdbernstein@t-online.de  
Günter Meyer, Tel.: 0176 56959961, E-mail: guenter.meyer@lsvham.de  
LSV-Geschäftsstelle

**Layout und Gestaltung:** Karin Diers-Bernstein

**Herstellung:** Medienwerk Holger Behrens, Tel. 28 78 34 84

**Internet:** www.lsv-ham.de

**Berichte, Fotos und Feedback bitte an:** [redaktion@lsvham.de](mailto:redaktion@lsvham.de)

Die Redaktion behält sich vor, Texte gegebenenfalls zu kürzen oder zu ändern.  
Namentlich gekennzeichnete Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

## Kontakte



**LSV-Geschäftsstelle:**

Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.  
Weg beim Jäger 193, 22335 Hamburg  
**Gebäude 113**  
Tel: 5070-2919 Fax: 5070-8679  
E-mail: hamlsv@lht.dlh.de

**Öffnungszeiten:**

Montag–Freitag: 10:00–12:30 Uhr  
Dienstag und Donnerstag:  
14:00–16:00 Uhr

**LSV-Clubhaus, Borsteler Chaussee 330**  
Tel: 5700 67 66, www.lsv-clubhaus.de

**Öffnungszeiten:**

Montag–Freitag: 17:00–22:00 Uhr,  
Brunch am 1. Sonntag im Monat und auf  
Anfrage





Liebe LSVer,  
auf unserer Mitgliederversammlung am 27. Mai gab es vieles: Pokale, Ehrungen, Wahlen, und es wurde von Gesundheitsmanagement, Zuschüssen und Mitgliederschwund berichtet. Was aber am Ende am nachhaltigsten blieb, war eine Wortmeldung unter Punkt 9 der Tagesordnung: Arno Kolkmeier erklärte überraschend seinen Rücktritt als Finanzvorstand des Lufthansa-Sportvereins Hamburg. Als Grund nannte er seine private Situation. Der Vorstand bedauert diesen Schritt außerordentlich, hat aber in Kenntnis der Umstände auch großes Verständnis dafür. Mit seinem Rücktritt hinterlässt Arno Kolkmeier eine riesige Lücke im LSV-Vorstand, denn er hat 26 Jahre die finanziellen Geschicke des LSV geleitet. Und es waren nicht nur gute, sondern teilweise auch recht stürmische Zeiten. Dass der Verein jetzt auf gesicherten finanziellen Füßen steht ist nicht zuletzt

Arno's unermüdlichen Wirken für die Interessen des Vereins zu verdanken. Dafür hat er sich den Respekt und die Anerkennung nicht nur innerhalb des LSV, sondern auch darüber hinaus erworben. Im Namen des

LSV Hamburg ein ganz großes **Dankeschön Arno!**

Franz Skibowski, Präsident  
Günter Meyer, Vizepräsident  
LSV Hamburg

Liebe LSV-Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser, ich wurde gebeten, für diese Journal-Ausgabe ein paar Zeilen zu schreiben. Am 27. Mai war die Jahreshauptversammlung 2019. Dort habe ich die Aufgabe meiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Finanzvorstand bekannt gegeben, sie wurde sofort wirksam. Ich möchte keinen Rückblick auf die vergangenen 26 Jahre machen, aber ich möchte an dieser Stelle allen Mitgliedern danken, die mich während der ganzen Jahre begleitet und unterstützt haben. Es gab sehr schöne und spannende, manchmal aber auch weniger schöne

Zeiten. Doch das ist jetzt Vergangenheit. Ich kann mich nun intensiver um meine persönlichen Angelegenheiten kümmern, die immer mehr Zeit in Anspruch nehmen. Ich danke dem Verein, den Vorständen – ehemaligen und derzeitigen –, der Geschäftsstelle und den ehemaligen und derzeitigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die gemeinsame Zeit und wünsche ihnen und dem Verein für die Zukunft alles Gute, viel Erfolg und ein glückliches Händchen für alle künftigen Projekte.

Arno Kolkmeier

## Kleinod im Grünen

### Das Clubhaus am Ende der Straße

„Und wo gehen wir diesmal hin?“ Vor jedem Treffen mit meiner Freundin Renate steht diese Frage im Raum. „Ich hab da eine Idee“, sage ich. „Wie wär's, wenn wir uns heute nicht in der City sondern in Groß-Borstel treffen?“ Dort nämlich, am ruhigen Ende der Borsteler Chaussee, gibt's auf der Sportanlage des Lufthansa Sportvereins ein Restaurant, das Clubhaus, wo man nicht nur gut essen und trinken, sondern auch herrlich relaxen kann. Man sitzt im Winter gemütlich im Gastraum oder einem der zwei hellen Wintergärten, im Sommer hat man zusätzlich noch die Wahl zwischen Terrasse und Garten mit neuen bequemen Stühlen und Tischen.

Die Terrasse erlaubt einen weiten Blick auf das Sportplatzoval, das Beachvolleyballfeld und die kleine Anlage mit Fitnessgeräten. Und manchmal auch auf 22 hochmotivier-

te Sportler, die beim Fußballspielen um den Ball kämpfen. Der Garten hinter dem großen Wintergarten grenzt an Kleingärten, die sich hier am südöstlichen Rand des

Dorthin entführe ich Renate, nachdem wir das Auto auf dem großen Clubhausparkplatz abgestellt haben, denn bis zur Öffnung um 17:00 Uhr haben wir noch etwas Zeit. Ist eine



Mai 2019 – Blüentraum vorm Clubhaus

Flughafengeländes ein ganzes Stück am Flughafenzaun entlangziehen. Teils wildromantisch, teils parkähnlich gepflegt, mit hübschen Häuschen auf den Parzellen und manchmal einem Korb mit Äpfeln vorm Tor: Zu Verschenken!“

total entspannte Atmosphäre auf den verschlungenen Wegen zwischen den grünen Hecken. Flirrende Sommerluft, taumelnde Insekten und aufsteigende Flugzeuge, die für einen kurzen Augenblick Lust auf Urlaub machen. Am Zaun des Flughafengeländes langlaufen und Start- und Landebahnen und Werft mal aus einem anderen Blickwinkel sehen ist spannend, uns aber verlockt ein grüner, schattiger Weg zum Abbiegen. Überreife Kirschen liegen unter einem Baum. Oder sind es Zierpflaumen, Mirabellen? Den Wildbienen scheint das egal zu sein. Sie schwirren summend von einer Frucht zur anderen. Hinter der nächsten Wegbiegung tauchen vor uns ein riesiger knorriger







## BSV-Mannschaftsmeisterschaften Playoffs der Herren-Saison 2018/19

Die Squashpunktspielrunde endete am 26.04.19 mit den Playoffs um die Hamburger Mannschaftsmeisterschaft der Herren. Sie wurden ausge-

Gegner im Finale war erneut das Team von Sportwerk, Erster nach der Hauptrunde, welches das Halbfinale mit 5-0 Spielen gewann. Damit tra-

Folgende Spieler wurden eingesetzt: Dan Zilic, Simon Nordstad, Klaus Lemitz, Kai Lemitz, Stefan Hedrich und Kai Bachor.

Leider war unsere nominelle „Nummer 2“ Dani Garrido nicht einsetzbar.

Die 3 weiteren Herren-Teams des LSV erreichten in der Punktspielrunde folgende Platzierungen:

**LSV 2** wurde in der Gruppe 1 Sechster und hielt klar die Klasse.

**LSV 3** wurde Sechster in der Gruppe 3, punktgleich mit dem Vierten, direkt vor dem Team **LSV 4**. Beide Teams haben dadurch die Klasse gehalten. Insgesamt kann man von einer erfolgreichen Punktspielrunde sprechen.

Ziele für die Saison 2019/20 könnten lauten: Erneutes Erreichen der Playoffs und jeweils Klassenerhalt der anderen Teams.

Alle Ergebnisse der diesjährigen Saison und auch der vergangenen Jahre sind auf der Internetseite des BSV einzusehen:

[www.bsv-squash.de/](http://www.bsv-squash.de/)

*C.D. Fischer*



Squash Sportwerk und LH1-2019

tragen in der Anlage Sportwerk in der Hagenbeckstraße. In den Halbfinalspielen kam es zu folgenden Begegnungen:

**LSV1**-Blau Weiß Rot und Sportwerk-Gasnetz. Das LSV-Team, Zweiter nach der Hauptrunde, setzte sich mit 4-1 Spielen und 12:3 Sätzen durch und erreichte das Finale.

fen im Finale die beiden besten Teams der Hauptrunde aufeinander. Dieses war das vierte Finale in Folge, in dem diese beiden Teams um den Titel spielten.

Dort setzte sich das Sportwerk Team, der Meister von 2018, mit 3-2 Spielen und 9:6 Sätzen durch und wurde Meister.

## Das sind wir!

### Sportfoto-Shooting beim LSV Hamburg



Bei der Gestaltung der Flyer und Plakate für die Angebote des LSV kaufen wir regelmäßig bei Bildagenturen Fotos ein, doch meistens geben diese ein sehr einseitiges Bild wieder. Junge, makellose, durchtrainierte Menschen machen in knapper Sportbekleidung zu perfekte Bewegungen. „Diese gekauften Fitness-Fotos sind unrealistisch – das müssten wir doch selber besser hinbekommen!“ Ich wollte ECHTE Menschen, echte Models, echte Bewegungen. Plakative Fotos, auf dem LH-Gelände, mit echten Mitarbeitern, Lufthansa-Bezug, Wiedererkennung und Identifikation, Sportangebote direkt vor Ort. Knapp ein Jahr reifte die Idee in

meinem Kopf. Gemeinsam mit der LH-Fotografin Sonja Brüggemann suchten wir die perfekten Spots. Dann mussten Models her. Etwa 40 Mitarbeiter habe ich angeschrieben, ungefähr die Hälfte davon sagte zu. Hier auch noch einmal ein ganz großes DANKESCHÖN für eure Bereitschaft, eure Zeit und den tollen Einsatz.

Insgesamt haben wir an zwei Tagen acht verschiedene Spots besucht, an denen wir unsere Kollegen sportlich in Szene gesetzt haben. Herausgekommen sind ganz wunderbare Sportfotos. Noch schöner als ich sie mir vorgestellt hatte. Mitarbeiter und Mitglieder, die zeigen wie vielfältig

das Angebot im Bereich Gesundheitssport im LSV ist. Und, dass in den Kursen im LSV alle willkommen sind: Groß und Klein, schlanke und auch die mit ein paar Kilos mehr, junge und nicht mehr ganz so junge, Frau wie Mann, super fit oder etwas eingerostet: Eben einfach ganz normale Menschen!

Eines der Bilder findet ihr auf dem Titel dieses Journals, einige weitere in der Mitte des Heftes. Zukünftig werden wir mit diesen Fotos Flyer und Plakate bestücken sowie unsere Kurse im Internet und im eBase bewerben.

*Hanna Granel*



# Jahreshauptversammlung 2019

## Wahlen – Ehrungen – und einiges mehr



Präsident Franz Skibowski und Vizepräsident Günter Meyer bei der Verleihung der Silbernen Ehrennadel des BSV durch BSV-Präsident Bernd Meyer und BSV Geschäftsführer Ulrich Lengwenat-Hahnemann (li.). Silberne Ehrennadel für Volker Trappe/Leichtathletik (Mitte) und Goldene Ehrennadel für Ralph Behrens/Leichtathletik und Präsidiumsmitglied als ASCA-Deligierte (re.)

Am 27. Mai 2019 haben sich 144 Mitglieder zur Jahreshauptversammlung des LSV Hamburg getroffen, unter ihnen wieder viele zu ehrende Jubilare. Bevor Präsident Franz Skibowski seinen Jahresbericht vortrug, erhielten er und Vize-Präsident Günter Meyer aus der Hand des

Präsidenten des BSV Hamburg, Bernd Meyer, eine Silberne Ehrennadel des Verbandes. Erfreulicherweise konnte der Präsident darüber berichten, dass die DLH sich anstelle des weggefallenen Regelzuschusses für den Verein an den Aktivitäten im Bereich des

Gesundheitsmanagements und des Angebots an Gesundheitskursen finanziell beteiligt. Rückwirkend für 2018 handelt es sich um 200.000 €, für 2019 wurden 247.500 € genehmigt. Die Gelder sind monetär zwar noch nicht auf unseren Konten, geben aber eine finanzielle Sicherheit. Franz Skibowski betonte allerdings, dass dies keine fixen,



Amtsübergabe nach über 26 Jahren. Ex-Finanzvorstand Arno Kolkmeier nach seinem Rücktritt

planbaren Einnahmen sind, sondern jährlich mit aktuellen Kalkulationen neu zu beantragen seien. Doch – vorausgesetzt, diese Zuschüsse kommen auch in den Folgejahren – steht der Verein wirtschaftlich auf gesunden Beinen. Negativ zu beurteilen ist allerdings der stete Mitgliederschwund, der zu entsprechenden Mindereinnahmen führt. Es gilt weiterhin, um neue Mit-



Bei der Verleihung des Ennio-Ciuchchini-Pokals durch die Ehrenmitglieder an die Super-Senioren der Fußballer herrschte große Heiterkeit

### Wunder gibt es immer wieder

– Fast schon vergessen, aber im Oktober 1989 geschah ein „Wunder“, an das die meisten Älteren unter uns nicht mehr geglaubt hatten und das viele junge Menschen heute überhaupt nicht einordnen können: der Mauerfall! Er führte zu einer neuen Republik, und wir waren wieder eins mit unseren Landsleuten im Osten. Viele LSVer, Sparten und Mitglieder versuchten damals Verbindungen aufzubauen, die zum Teil heute noch bestehen. Was uns interessiert, sind eure persönlichen Geschichten dazu, am liebsten in Verbindung mit eurem Sport. Berichte, Dramen und Anekdoten, auch Bilder aus der Zeit 1989/90 fänden wir toll. Wir planen für das nächste Journal eine bunte Geschichte unter der Überschrift „30 Jahre und viele Erinnerungen“. Wir freuen uns auf viele Zuschriften an [redaktion@lsvham.de](mailto:redaktion@lsvham.de) bis zum 15. Juli 2019.

Das Redaktionsteam



glieder – vor allem junge in Trendsportarten – zu werben. Hilfreich hierfür könnte das Kursystem sein, in der Hoffnung, dass hierüber neue Mitglieder gewonnen werden. Im Rahmen der Aktion „Active City“ der Stadt Hamburg gäbe es für den LSV Möglichkeiten, in Kooperation mit lokalen Vereinen zu einer besseren Sportraumnutzung zu kommen, wobei es auch zu finanziellen Unterstützungen durch die Stadt käme. Der Vorstand ist derzeit in Gesprächen hierzu.



Im Anschluss an den Bericht des Vorstandes wurde bei den Wahlen zum Präsidenten Franz Skibowski einstimmig in seinem Amt bestätigt. Ebenfalls wiedergewählt wurden die drei Revisoren, Stanley Robins, Helmut Goede und Werner Scholz. Nach der Abstimmung über eine formale Änderung/Ergänzung der Geschäftsordnung kam es zum Abschluss zu den Ehrungen der Jubilare, die zwischen 30 und 60 Jahren Mitglied des Vereins sind. Eine Silberne Ehrennadel des Vereins erhielt Volker Trappe (Leichtathletik), eine Goldene Ehrennadel Ralph Behrens (ebenfalls Leichtathletik und Mitglied des Präsidiums als ASCA-Delegierter).

Mit dem Ennio-Ciuchini-Pokal wurde die Gruppe der „Super-Senioren“ der Fußballer ausgezeichnet, die sich auch im hohen Alter immer noch wöchentlich zum „Kicken“ treffen. Stellvertretend nahm Karl-Michael Stötzer den Pokal in Empfang. Bevor der Präsident die Sitzung abschloss und den Teilnehmern Grillwurst und Bier im Clubhaus empfahl, gab Finanzvorstand Arno Kolkmeier noch ein Statement ab: Nach mehr als 25 Jahren Tätigkeit gibt er sein Amt aus persönlichen Gründen ab sofort auf. Ein kompetenter Nachfolger wird gesucht!

*Angelika Kunde  
Protokollführerin*







## Antauchen 2019

### Saisonstart mit Hindernissen



ANNE LÜBBERS

Im Uhrzeigersinn: Zitter-„Party“, „Alle“ in trockenen Tüchern, Die Unerschrockenen 11



Die Sonne hatte sich hinter vielen Wolken versteckt, und die Temperaturen wollten auch nicht steigen. Vielleicht war das der Grund, weshalb sich nur elf Mitglieder der Sparte Tauchen auf den Weg nach Eckernförde gemacht hatten, um die Tauchsaison 2019 zu eröffnen. Sechs Taucher hatten ihre Tauchausrüstung fertiggemacht und wanderten ins kühle Nass.

Dann zeigte sich schnell, wozu so ein Saisonstart gut ist: Hier eine Maske vergessen, dort noch zu wenig Blei für den dicken Unterzieher unter dem Trockentauchanzug.

Ja, so geht es sicher auch anderen Sparten, wenn die Routine noch nicht da ist und hier und dort etwas fehlt oder noch nicht so klappt. Die Sicht war schon mal besser, und



auch so lag die Ostsee noch im Winterschlaf. Nach einer Tauchzeit von 30 bis 40 Minuten war die Tauchsaison eröffnet. Alle tauchten wohl und gesund wieder auf.

Die anderen fünf Teilnehmer hatten derweil den Grill vorbereitet und Tische aufgestellt. Da an den Küsten Schleswig-Holsteins offenes Feuer (grillen gehört dazu) verboten ist, hatten wir einen Grillplatz gemietet.

Auf althergebrachte Art wurde die Grillkohle angeheizt, und die vorhandenen Tische und Bänke wurden gesäubert. So konnten wir alle zusammensitzen und speisen. Zum Ende kam dann doch noch Regen auf. Wie gut, dass wir ein Dach über dem Kopf hatten. Auch wenn wir nicht so viele waren, alle hatten ihren Spaß.

*Anne Lübbers/Dieter Zimmermann*

## Es geht wieder los

### Sportabzeichen-Abnahme im LSV

Am Donnerstag, den 2.05.2019, war der erste Termin 2019 für die Abnahme des Sportabzeichens bei uns auf der Sportanlage. Wir, Anika Hap-



pach, Hanna Granel und Petra Möller, hatten uns dazu angemeldet. Anika und Hanna hatten es bereits 2017 einmal erfolgreich absolviert. Wir fingen mit den einzelnen Disziplinen an, die sich jede für sich rausgesucht hatte. Beim Sportabzeichen muss jeder vier

unterschiedliche Disziplinen aus den Bereichen Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer absolvieren. Auf der LSV Anlage findet nicht alles statt, sodass einzelne Bereiche in einem anderen Stadtteil gemacht werden müssen.

#### Wir entschieden uns für folgende Disziplinen:

Petra: Seilspringen rückwärts, 30x geschlossen – bestanden Gold  
Anika: Laufen – 3000 Meter und Sprint 100 Meter – bestanden Gold  
Dann kamen die Disziplinen Schleu-

derball, Medizinball und Weitsprung:  
Hanna: Schleuderball- und Medizinball-Weitwurf – bestanden Bronze und Gold.

Petra: Medizinball-Weitwurf – bestanden Bronze.

Leider fing es an zu regnen, sodass das Üben nicht mehr so schön war. Es hat trotzdem sehr viel Spaß gemacht! Wir werden über die anderen Disziplinen demnächst berichten und hoffen beim nächsten Mal auf besseres Wetter.

*Petra Möller*





# Kegeln in der höchsten Klasse

## Der „Dino“ im Betriebssport-Verband Hamburg



2016: Mitglieder unserer 1. Mannschaft (von li. n. re.): Andreas Masuch, Khalil Balbisi, Arno Gregorius, Monika Schultz, Gregor Brose, Rolf Jensen, Sylvia Krongaard (nicht mehr aktiv) und Dirk Niemann

Unsere erste Mannschaft kegelt als einzige seit 1978, d.h. seit nunmehr 41 (!) Jahren in der Sonderklasse, der höchsten Klasse im Betriebssport. Das liegt unter anderem daran, dass die Sparte Kegeln seit März 1978 auf der eigenen Kegelanlage mit zwei Doppelbahnen unter Kantine II zu Hause ist. Diesen Heimvorteil haben wir seitdem ununterbrochen zu nutzen gewusst.

Anders als der HSV können wir uns mit Stolz als „Dinosaurier“ im Betriebssport bezeichnen. 45 Gruppen mit 650 aktiven Keglern hatte die LSV-Kegelsparte in Spitzenzeiten, und mit bis zu 7 Mannschaften waren wir damals sehr

erfolgreich bei den Hamburger Betriebssport-Wettkämpfen!

Aktuell gibt es leider nur noch eine Gruppe mit 11 aktiven Keglern, die mit einer Mannschaft im Rahmen des Betriebssports an Punktspielen gegen andere Betriebssportgemeinschaften teilnimmt. Aus den genannten Zahlen ist unschwer zu erkennen dass, wie viele Sportarten mit langer Tradition, auch der Kegelsport wohl nicht mehr zeitgemäß ist. Kegeln ist wahrlich kein Trendsport, und so fehlt uns leider der Nachwuchs. Dieses Problem haben aber nicht nur wir, denn die

Zahlen im Hamburger Kegelverband weisen ebenfalls nicht unbedingt auf eine positive Entwicklung hin. Nichtsdestotrotz kegeln wir jeden Dienstag mit großem Elan weiter und freuen uns erst einmal über die Renovierung unserer Räumlichkeiten unter Kantine II. Dort werden in Kürze Wände und Decken gestrichen und die Polsterstoffe für Bänke und



Hamburger Meister 2005, LSV 1. Herren : (von li. n. re.) Arno Gregorius, Horst Saggau, Jupp Weigand, Werner Faustmann, vorne Wolfgang Mengel

Stühle erneuert. Wie wir gerade vom Vorstand erfahren haben, soll es nach Fertigstellung eine Einweihungsparty auf unserer Kegelanlage geben. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gemacht, und vielleicht findet bei der Gelegenheit ja auch der ein- oder andere Gast Gefallen an unserem Sport. Wir würden uns freuen!

*Wolfgang Mengel, Spartenleiter*

## Azubi-Gesundheitsmesse

Am 12.03.2019 war der LSV auf der Azubi-Gesundheitsmesse mit einer Station unter dem Oberbegriff „Bewegung“ vertreten. Wir zeigten eine Präsentation zu dem Thema „Ergonomisch arbeiten – von Beginn an!“ und einige Übungen für eine kleine aktive Pause. Anschließend sollte sich jeder Azubi drei Übungen aussuchen, die er in seinen Alltag integriert. Die Azubis machten gut mit, fragten interessiert nach und gaben uns ein positives Feedback. Gerne sind wir im nächsten Jahr wieder dabei!

*Anika Happach*



Fit durch die Ausbildung – Aktive Pause mit den Azubis

SONJA BRÜGGEMANN



# Blütentour ins Alte Land

## Die Biker zieht's wieder raus

Nachdem ich am 14.04.2019 die Tour wetterbedingt abgesagt hatte, konnten wir sie am Karfreitag durchführen. Wir, Clemens, Heiko, Jürgen, Kai, Klaus, Matthias, Tobias, Uli,

Sperrwerk nach Buxtehude. Dort wurde eine Kaffeepause eingelegt. Weiter ging es danach auf der rechten Seite der Este über Klein- und Groß-Hove zum Obstmarschenweg.



Kaffeepause in Buxtehude

Volker, Werner, Winfried und ich, trafen uns bei Louis an der Süderstraße, und um 10:15 Uhr ging es los. Weil die Straße durch Neuenfelde gesperrt war, fuhren wir über die Köhlbrandbrücke und das Este-

Vor der schon erwähnten Baustelle bogen wir rechts ab. Nach dem Überqueren der B 73 übernahm Matthias dann die Führung. Über viele größere und kleinere Straßen und vorbei am Estering lotste er uns zum

Appelbecker See. Dort wurde im Restaurant erst einmal der Hunger gestillt. Einige fuhren von da auf eigenen Wegen heim, die anderen führte Matthias noch bis zur B 75, wo auch er sich verabschiedete. Der Rest von uns fuhr Richtung Hamburg und dort jeder seinen eigenen Weg nach Hause. Es war sehr schönes Wetter und die Kirschbäume zeigten sich in voller Blütenpracht.

Rainer Schooff



Wirf die Erwartungen anderer über Bord! Es rudert sich leichter.

KarlHeinz Karius

## Impressionen – Sport vor Ort



Yoga in Poleposition: imposant und beeindruckend vor dem A320



Faszien, Dehnung und Mobilität. Ein belohnender Abschluss



Richtige Haltung du





## Neuer Kurs im LSV Gym „Fit & Strong“

Der Kurs beinhaltet alle Grundsäulen eines effektiven Trainings, wie

- **Kraft**
- **Ausdauer**
- **Koordination**

Er ist in Form eines Zirkeltrainings aufgebaut, doch was bedeutet dies eigentlich? Zirkeltraining – auch Kreis-, Circuit- oder Sequenztraining genannt – ist eine sehr effektive Methode das eigene Kraft- oder auch Konditionstraining zu organisieren. Dabei werden an mehreren Stationen und in vorgegebener Reihenfolge unterschiedliche Übungen absolviert, um damit das Ziel zu erreichen, alle großen Muskelgruppen zu trainieren. Die Idee dabei: jede Übung trainiert andere Muskelgruppen! So können sich die zuvor geforderten Muskeln bei der nächsten Sequenz erholen. **Zum Originalzirkel gehören 24 Übungen, wie z. B. Klimmzüge, Liegestütz, Langhantel-Curls, Dips, Kniebeugen und Streck sprünge.** Die Übungen waren und sind heute häufig in einem Kreis aufgebaut, woher auch der Name Cir-

cuit- bzw. Kreistraining kommt. Das liegt derzeit wieder voll im Trend, und auch beim Crossfit werden die Einheiten in Trainingszirkeln absolviert. Die Dauer des Kurses „Fit & Strong“ beträgt 45 Minuten und beginnt mit 5 Minuten Aufwärmtraining und Stretching. Die einzelnen Kurstermine sind jeweils anhand von neuen Übungen aufgebaut und finden an unterschiedlichen Tagen und Zeiten statt, um auch jedem Mitglied die Chance zur Teilnahme am Kurs zu geben. Unsere bisherigen Teilnehmer waren am Ende der Trainingseinheit erschöpft, aber glücklich und haben sich gern als Wiederholungstäter gezeigt.

*Britta Tippelt*



**Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.**  
Sparte Kanu

### Paddeln im LSV

**Kajaks · Kanadier · SUP**



Nach einer professionellen Einweisung geht es ab auf's Wasser – mitten im Alstertal.

Wir paddeln an gemeinsamen Trainingstagen aber auch jeder für sich oder in kleinen Gruppen. Auch längere Touren sind möglich.

Unsere Boote liegen im Bootshaus „Alstereck“, Brombeerweg 74.

Einer- und Zweier-Kajaks, ein Kanadier und zwei Großboote, sowie sechs SUP-Boards stehen dir hier zur Verfügung.



Du möchtest mal Probe-Paddeln oder hast weitere Fragen? Dann melde dich bei uns

Oliver.Reichel-Busch@lht.dlh.de  
Maximilian.Studt@lht.dlh.de  
Patrick.Pfeffer@lht.dlh.de  
oder in der LSV Geschäftsstelle.



Lufthansa Sportverein Hamburg e.V. · Weg beim Jäger 101 · 22335 Hamburg · 5070 2919 · www.lsvham.de



... durch ein persönliches Ergocoaching



Ein kurzer Schnack bei der aktiven Pause



Flexibel mit dem Flexibar. Schwungvoll und kräftigend im Kurssystem

# Die Challenge meines Lebens

## Taucherin auf Wanderpfad

Im April 2018 beobachtete ich meine Nachbarn beim MegaMarsch in Hamburg. Innerlich kam der Wunsch immer mehr und mehr auf: **Das mache ich auch. Das schaffe ich.** Motiviert durch eine Freundin war ich im Mai 2018 dann für den MegaMarsch 2019 angemeldet. Nun gab es kein Zurück, und Aufgeben war für mich noch nie eine Option.



Letzte VPS Groß-Borstel – 80 km geschafft!

des „**Grüner Ring**“ (das war auch die MegaMarsch-Strecke, siehe unter PS:), der Elbe und im Klövensteen. Immer wieder wurde etwas an der Ausrüstung verbessert. Es kamen Wanderstöcke dazu, so wurden die Hände nicht dick.

Am 9. März 2019 war Generalprobe in Dresden. Eine Megamarsch-Veranstaltung 50 km von Dresden nach Bad Schandau. **Und... das Training hatte sich gelohnt!** Kein Muskelkater, keine Müdigkeit und ganz viel Spaß. Mit dieser Motivation ging es in die letzten Trainingswochen.



Morgens um 9:25 Uhr an der Alster in Alsterdorf

ter ging es zwischen Norderelbe und Eichbaumsee vorbei an Allermöhe bis nach Billstedt zur nächsten VPS. 60 Kilometer! Damit war über die Hälfte geschafft. Ein Freund hat für uns Wechselwäsche zu diesem Punkt gebracht. Einmal komplett waschen, neue Kleidung und andere Schuhe. Fast wie neu geboren ging es weiter. Die letzten 40 km sind die längsten. Um diese lange Strecke gut zu überstehen, habe ich Freunde gefragt, ob sie mich ein Stück begleiten wollen. Zu meiner großen Freude ... haben **ALLE GLEICH** zugesagt und sich

gefremt mit mir zu kämpfen. Und es tat so gut! Alle wohnen in der Nähe der Strecke, und so hatte ich für vier Abschnitte begleitetes Wandern. Bei mir kam Müdigkeit gar nicht erst richtig auf, so gut habe ich mich mit meinen ausgeschlafenen Begleitern unterhalten. Marco, Günter, Kirsten und Marcel ganz, ganz lieben Dank!

Ich würde mich als aktive Freizeitsportlerin bezeichnen. In meiner Sparte Tauchen beim LSV Hamburg nehme ich regelmäßig am Training teil. Außer Flossentraining laufe ich zwei- bis dreimal die Woche ab 6 km aufwärts und nehme an Straßenläufen teil.

Doch beim MegaMarsch wusste ich, hier muss ich anders trainieren. Ab Oktober ging es mit dem intensiven Training los. Die erste Wanderung war 25 Kilometer lang, und ich hatte Muskelkater in den Beinen für gut 3 Tage. Schuhe habe ich ausprobiert, die Kleidung wurde gecheckt und die Strecken immer länger. Am Ende hatte ich Trainingstrecken von bis zu 66 Kilometer absolviert. Ich bin mit Freunden nachts gewandert, bei Sonnenschein und Regen. Die meisten Trainingseinheiten gingen entlang

Am 6. April war es soweit. Ich war eine von 4000 Teilnehmern. Gestartet bin ich bei bestem Sonnenschein in Finkenwerder/Rüschpark.

Gegen den Uhrzeigersinn des „**Grüner Ring**“ sind wir von Finkenwerder nach Harburg gestartet. Dort gab es auch die erste Verpflegungsstation (VPS). Alle 20 km wurden VPS eingerichtet. Man konnte sein Wasser auffüllen. Es gab Power-Riegel, Bananen, Brühe, Obst, Kekse und Salzstangen, warmen Kaffee oder Tee. Dann ging es weiter über die Süderelbe nach Wilhelmsburg in Richtung Veddel zur nächsten VPS. Die Nacht brach langsam herein und es war bis zu 3 Grad kalt geworden. Morgens gegen 3 Uhr kam zu der Kälte auch noch die Feuchtigkeit. Wie gut, dass ich auch mit Funktionsunterwäsche trainiert habe. Wei-

Von Billstedt ging es weiter, vorbei am Ojendorfer See nach Jenfeld, Tonndorf und Steilshoop.

Der Morgen brach an, und die Sonne ging auf. **Wenn die ersten Vögel zwitschern und Hamburg noch schläft ... der Wahnsinn.**

Über den Ohlsdofer Friedhof nach Groß-Borstel zur letzten VPS. Dort war es mittlerweile so warm, dass ich meine dickeren Sachen ablegte. Das Zwiebelprinzip hatte ich ja schon im Blut. Weiter ging es nach Niendorf, Eidelstedt, Stellingen und nach Osdorf. Die letzten fünf Kilometer meisterte mein Sohn mit mir. Dann das Ziel: Groß Flottbek-TEUFELSBRÜCK. Die Beine fingen langsam an zu schmerzen. Die Müdigkeit schob sich allmählich in den Vordergrund. Doch der Zieleinlauf war bombastisch. Viele Men-





schen standen am Zieleinlauf und jubelten den Bezwingern der 100 Kilometer zu. Mit etwas Tränen in den Augen nahm ich die Medaille entgegen. Ich habe es geschafft.

**Nach 22 Stunden und 44 Minuten habe ich die Herausforderung gemeistert.**

Zu Hause angekommen kam ich erst gar nicht zur Ruhe. Das Adrenalin hielt mich trotz Schmerzen und Bewegungseinschränkung wach. Die ganzen Glückwünsche, die auf mich zukamen, steigerten das Glücksgefühl, doch kurz vor 19 Uhr fiel ich in einen 12stündigen Schlaf. Da ich meine



Motivierende Wegbegleiter: Marco (oben) und LSV-Vizepräsident Günter Meyer



Beine vorher mit Arnika-Öl einmassiert hatte und Dank des vielen Trainings blieb der Muskelkater aus.

Ja, ich werde diese Tour noch einmal machen. Aber nicht in den nächsten Jahren. Das Training hat so viel Zeit in Anspruch genommen, jetzt ist Familie angesagt. Ich danke meiner

Familie, dass sie mir den Rücken frei gehalten hat und mich so tatkräftig unterstützte. Auch ihr seid Sieger.

PS: Der „Grüner Ring“ zieht sich durch ganz Hamburg und führt überwiegend durch Hamburgs Parks. Es lohnt sich wirklich all die Abschnitte einmal abzuwandern, das kann man auch Stück für Stück erledigen. Dass Hamburg so viele grüne Ecken hat, wisst ihr bestimmt auch nicht. Wer nicht gerne zu Fuß unterwegs ist, die Wege sind auch fahrradfreundlich. Die Wanderkarten gibt es bei jeder Touristeninformation oder unter [www.hamburg.de/wandern-im-gruenen](http://www.hamburg.de/wandern-im-gruenen).

Anne Lübbers

## Familien-Engagement für den LSV Klarschiff auf der Beachvolleyball-Anlage



GÜNTER MEYER

Familie Schlesinger in Aktion

Bei einem Besuch auf unserer Sportanlage in der Borsteler Chaussee am 4. Mai fielen mir Aktivitäten auf der Beachvolleyball-Anlage auf. Durch Nachfrage erfuhr ich, dass Familie Schlesinger den Sonntag damit verbrachte, die Plätze herzurichten. Die drei kümmerten sich unter anderem um die Spielfeldbegrenzung und brachten auch die Netze wieder an. Somit standen die Felder dann planmäßig am Montag für den Spielbetrieb zur Verfügung. Diese „ad hoc-Aktion“ wurde erforderlich, weil sich die Reinigung des Sandes durch eine Spezialfirma immer wieder verschoben hatte. Erst

am Freitag waren die Arbeiten erledigt, zu spät um noch für das Wochenende genügend Spartenmitglieder für die Platzherichtung zu aktivieren. Nach einigen Telefonaten des Spartenleiters aus dem Ausland, wurde Thomas Schlesinger kontaktiert und dieser erklärte spontan seine Bereitschaft, sich um die Plätze zu kümmern. Dabei halfen ihm seine Frau, die nicht einmal selbst Volleyball spielt, und sein Sohn.

Ich war beeindruckt von diesem Familien-Engagement und möchte im Namen des LSV Hamburg ein ganz großes Dankeschön an Familie Schlesinger aussprechen, die für die vielen freiwilligen Helfer in unserem Verein steht.

Günter Meyer,  
Vizepräsident LSV Hamburg

**Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.**  
Sparte Volleyball

**Beachvolleyball-Saison 2019**

**Sommerzeit heißt Beachzeit**  
Der LSV bietet mit seinen zwei Beachvolleyball-Feldern die perfekte Möglichkeit die Sommerzeit aktiv zu nutzen...

**Wie:** Einzelbuchung (reserviert oder spontan)  
20,00 EUR pro Feld / 2 Stunden  
+ ggf. 5,00 EUR Reservierungsgebühr

**Wann:** April bis Oktober 2019  
Montag - Sonntag, 8:00 - 21:00 Uhr

**Wo:** LSV Sportanlage, Borsteler Chaussee 330

Die Felder können spontan bespielt oder vorab reserviert werden. Entsprechende Formulare findest Du an den Feldern, in der Geschäftsstelle oder auf der Internetseite.

Weitere Informationen und Überblick zu freien Zeiten erhältst Du online unter [www.lsv-ham.de/beachvolleyball.html](http://www.lsv-ham.de/beachvolleyball.html)

Anfragen zu Event- und Saisonbuchungen sowie Einzelabsprachen bitte an die LSV Geschäftsstelle unter  
☎ 040 5070 2919    ✉ [hamlsv@lht.dlh.de](mailto:hamlsv@lht.dlh.de)



# LSV International

## Von ASCA und anderen weltbewegenden Ereignissen

Der Lufthansa Sportverein ist seit dem Tag seiner Gründung ein deutscher Betriebssportverein vom Feins-

Vorstandsmitglied war, weiß, was das bedeutet.

Doch der LSV hatte noch eine zweite

Seite, nämlich die mit dem internationalen Touch. Wenn ältere Mitglieder von damals erzählen, geraten sie richtig ins Schwärmen. Was da alles an Geschichten zum Vorschein kommt! Doch wie kam es überhaupt dazu? Die Gründung des LSV fiel in eine Zeit als internationaler Sport kaum möglich war. Deutschland hatte andere Sorgen. Trümmer der Bombennächte, Wiederaufbau, und die Tücken des Alltags prägten das Leben. Aber die Gründerväter des LSV dachten sofort auch an internationale Begegnungen.

Dafür war man ja schließlich bei der Lufthansa, und die fing ja selbst gerade an, die Welt zu entdecken.

Es war das Jahr 1947, in dem sich Sportler zu einer internationalen Gemeinschaft zusammenschlossen hatten. Airlines Sport und Cultural Association war der spätere Name dieser

Gemeinschaft, einfach ASCA. Davor war der Name ASIA (Airlines Staff International Association). Klaus Marczoch war viele Jahre Präsident und Vizepräsi-

dent und hat sich um die ASCA schon damals sehr verdient gemacht. Die Lufthansa, und hier tatsächlich die Deutsche Lufthansa AG, wurde 1957 Mitglied. Von da an begann eine bunte Reisetätigkeit. Die LH sponserte mit gebuchten Tickets, und es gab Zuschüsse, die den eigenen Anteil in Grenzen hielten. Es war das „Schengen“ im Sport der Airlines. Grenzenloser Spaß, viele Kontakte, Freundschaften, die teilweise noch heute existieren! Auch Besuche von anderen Airlinern fanden in Hamburg und Deutschland im Allgemeinen statt.

Es waren aber auch internationale Begegnungen, die nichts mit ASCA zu tun hatten, darunter. „Wer macht wo was? Kann man da hin, oder wie kriegen wir die nach Hamburg?“ So dachten wir damals, und tolle Ideen wurden immer schnell in die Tat umgesetzt.

Segler in Australien, Kanuten auf Hawaii, Kunstliebhaber in Helsinki und Paris. Fußballer in China, Volleyballer in Rio, Tennisspieler in Hongkong. Auch Tischtennis und Badminton waren gern international unterwegs. Die LSV-Chronik von 2008 (längst ergänzt) gibt auch darüber Auskunft: Einfach mal reinschauen! Sie ist nach wie vor ein Leseschmaus, und es gibt sie noch in der Geschäftsstelle zu kaufen.

In den neunziger Jahren trat der LH-Konzern auf die Bremse. Tickets wurden eingeschränkt, Zuschüsse gestrichen. Daraufhin haben im Laufe der Jahre auch die Kanuten, Segler, Fotografen und Fußballer, wie die meisten Sparten, ihre internationalen Auftritte entweder aufgeben oder reduzieren müssen.

Und so ging es bergab. Viele internationale Mitglieder zogen sich völlig aus ASCA zurück, andere meldeten Konkurs an und waren einfach weg. Heute ist ASCA leider nur noch ein Schatten ihrer selbst. Würde die Lufthansa Group bzw. der LSV auch die Leinen an den Nagel hängen, wäre es das gewesen!

Das ist alles höchst bedauerlich.



JENS-PETER KRAUSE

ASCA 1984 – Die Fotosparte des LSV auf Einladung von British Airways in London



JENS-PETER KRAUSE

ASCA 1985 – Zu Gast bei der TAP in Lissabon, v. l. n. r.: Max Winterstein, Klaus-Dieter Lange, TAP-Gastgeber, Elfi Bosbach, Sigrid Böhme



Tischtennis in Indien beim WOFIA (Wings of friendship inter airline)

ten. Das Vereinsleben mit all seinen Rechten und Pflichten und urdeutschen Fassetten klappte hervorragend, und wer wie ich lange Jahre

ten. Das Vereinsleben mit all seinen Rechten und Pflichten und urdeutschen Fassetten klappte hervorragend, und wer wie ich lange Jahre





Trotzdem: einiges hat überlebt, und so ist ein Hauch von Internationalität geblieben. Diverse Journal-Berichte der letzten Jahre zeugen davon. Denn unsere Spartenmitglieder flogen mittlerweile neben ASCA auch zu anderen Sportwettbewerben und Turnieren in die weite Welt: Die Basket-

baller beispielsweise nach Neuseeland und Tahiti, die Segler nach Chicago, Leichtathleten und Volleyballer nach Dubai. Bowling-„International“ fand in Wien statt, Pétanque in Gent und Badminton in La Boule in Frankreich. Und so positiv soll dieser Artikel

auch enden. Man spricht immer von goldenen Zeiten, die hatten wir! Der LSV ist ja ein Generationenverein, und so wird irgendwann in unserem Journal ein Artikel erscheinen, der von anderen goldenen Zeiten sprechen wird. Gut so.

*Heinz-Dieter Hansmann*

## LSV-Werbetage

Ende April nutzten wir die Gunst des guten Wetters und präsentierten den LSV mit einigen Sparten vor und in der Kantine II. Interessierte Mitarbeiter konnten sich informieren und erste Fragen klären. Mit dabei waren in diesem



Konzentration pur beim Thai-Kickboxen

Jahr: Kanu, Judo, Chor, Tennis, Schützen, Thai-Kickboxen, Fußball, Golf und Fit & Flott. Wir freuen uns, dass die Beteiligung der Sparten dieses Jahr so positiv war und hoffen, dass im nächsten Jahr wieder ein paar neue Sparten vertreten sein werden.

Mit dabei war auch Ulli Krastev vom BSV Hamburg, der ordentlich Werbung für die Hamburgiade machte und bei Fragen Rede und Antwort stand.

*Anika Happach*



Interessierte Lufthansa-seater informieren sich in der Mittagspause

## Firmenlauf mit Musik B2run Hamburg

Mit den Worten: „Wollen wir da mitlaufen? Klar!“ meldeten Anika und ich uns beim Firmenlauf an. Warum nicht, als Hobbyläufer? 5,6 km durch den Volkspark mit

anschließender Runde im Stadion waren das Ziel. Vorbereitung und Planung verliefen einwandfrei, sodass wir um 18:30 Uhr im ersten Startblock für

und mit dem Team Lufthansa Technik starteten. Die Strecke war trotz einiger kleiner Höhenmeter mit Musik zur Animation sehr gut zu meis-

tern. Durch die Federung im Park war sie zudem sehr gelenkschonend, sodass die Sanitäter – zumindest was Gelenkbeschwerden betrifft – nicht viel zu tun hatten.

So ein Kurzstrecken-Firmenlauf macht Spaß und ist, sei er auch für unsportliche oder nicht sportbegeisterte Menschen mit Überwindung verbunden, durchaus zu schaffen. Jeder wird mitgerissen und aufgrund des perfekten Rahmenprogramms in eine Art Trance versetzt. Die Gemeinschaft zählt.

Viele bekannte Gesichter aus einzelnen Sparten vom Lufthansa Sportverein sowie aus den verschiedenen Abteilungen auf der Basis bei der Ergonomie-Beratung haben wir gesehen und uns daraufhin in jeder Kurve neu motiviert.

Es war ein schönes Erlebnis. Sport verbindet, und wir können sagen, es war nicht der letzte Firmenlauf, bei dem wir dabei waren.

*Ina van Leeuwen*



Fast geschafft: die letzten Meter kurz vor dem Ziel



Gemeinsam am Start: Die Teilnehmer für die LHT am B2run 2019



RALPH BEHRENS



## Kichererbsen – Kleine Schätze aus dem Orient

Unterwegs in der Großstadt, der Magen meldet Hunger. Ein beliebter Snack in dieser Situation sind Falafeln. Die vegetarischen Bällchen aus Kichererbsenbrei und Gewürzen sättigen lang anhaltend und kommen meist mit Rohkost und Dip auf den Tisch.

Fündig wird man in der Regel in einem arabischen Imbiss. **Hummus**, eine Paste aus Kichererbsen und Sesam, dürfte dort auch auf der Speisekarte stehen. **Kichererbsen-Curry oder Pakora**, in Kichererbsenteig frittiertes Gemüse, gibt es dagegen beim Inder. Sein spanischer Kollege serviert **Kichererbsensuppe oder Espinacas con Garbanzos**, Spinat mit Kichererbsen. Im Süden Frankreichs backt man aus Kichererbsenmehl, Wasser und Olivenöl **Pfannkuchen** – nicht etwa als Ersatzprodukt für Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit, sondern wegen des Geschmacks. Denn die buttrig-nussige Note der Hülsenfrüchte ist für sich schon schmackhaft. Sie verträgt sich aber auch ausgezeichnet mit orientalischen und mediterranen Gewürzen wie **Kurkuma, Fenchel, Ingwer oder Kreuzkümmel**, die darüber hinaus bei der Verdauung der Hülsenfrucht Unterstützung leisten. Wegen ihres Gehalts an Proteinen, essenziellen Aminosäuren, B-Vitaminen, Eisen und Calcium wird die Hülsenfrucht auch von Veganern und Vegetariern geschätzt.

Wer die Samen mit dem lustigen Knubbel hierzulande für eine exotische Neuheit hält, irrt aber: **Die ältesten Funde in Deutschland gehen auf die Zeit der Römer zurück.** Diese brachten die getrockneten Samen der Schmetterlingsblütler wohl als Erste über die Alpen. *Cicer arietinum*, wie die Pflanze wissenschaftlich heißt, war schon in der Antike in Griechenland und Rom beliebt, ihr Ursprung liegt aber im Orient, dort wird sie seit der Jungsteinzeit kultiviert. Obwohl die mit unserer heimischen Erbse nicht näher verwandte Kichererbse im kalten nordischen Klima nur mäßig gedeiht, galt sie im Mittelalter bei uns als Heilpflanze.

Quelle: Magazin natürlich (www.natuerlich-magazin.de) 3/18



KARIN DIERS-BERNSTEIN

## „Auf“ Glatteis geführt! Eisstockschießen der Taucher 2019

Am Donnerstag, den 28. März trafen sich Mitglieder der Sparte Tauchen des LSV zum jährlich stattfindenden Eisstockschießen in der Volksbank-Arena in Hamburg-Bahrenfeld.

sein Stellvertreter Horst Golob, Peter Lessin, Holger Hensel und auch Ralph Behrens hatten meine Einladung gerne angenommen.

Gewertet wurden Stockpunkte und Spielpunkte. Bei Eisflächenräumung um 21:30 Uhr stand fest: gewonnen hat Team 4 mit 72 Stockpunkten, vor

Team 2 mit 38 Stockpunkten. Auf Platz 3 folgte Team 1 mit 23 Stockpunkten. Team 3 erreichte 20 Punkte. Unabhängig vom Ergebnis war die Stimmung richtig gut, und es hat den Teilnehmern wieder viel Spaß gemacht.

*Günter Meyer, Vizepräsident*

Team 1: Christel & Erich Schumann, Brigitte Kwiatkowski, Ralph Behrens  
Team 2: Ulli & Günter Meyer, Carsten & Gabi Heuschkel

Team 3: Horst Golob, Arno Kolkmeier, Holger Hensel  
Team 4: Anne & Rainer Lübbers, Matthias Müller, Helmut Vogel



GÜNTER MEYER



Skepsis im Präsidium (li.), föhliche Runde (oben)

Dieses Jahr war allerdings erstmal auch ein reines LSV-Präsidiumsteam mit am Start im Volkspark. Finanzvorstand Arno Kolkmeier und

Nach einer kurzen Einweisung durch den Spielleiter und einem Probe-schuss wurde es Ernst. Vier Teams kämpften jeweils gegeneinander.





## Einmal Handball – immer Handball

### Lockerer Training mit großem Spaßfaktor

Januar 2019 – Die Spartenpatenschaft Handball habe ich von meiner Amtsvorgängerin im Präsidium übernommen. Puh ... Handball ... keine Ahnung davon. Nur, dass es anscheinend ein sehr schneller und auch risikoreicher Sport ist, wusste ich aus meinem privaten Umfeld. Eine ehemalige Arbeitskollegin hat zwei krumme Finger aus ihrer Handballkarriere zurückbehalten, und mein Schwager laborierte in seiner aktiven Turnierzeit ständig mit irgendeiner Verletzung herum, die ihn humpeln, ein blaues Auge kühlen oder über einen gebrochenen Daumen und gerissene Muskelfasern klagen ließ. Nur wenn er auf dem Feld stand, besser gesagt rannte, tat ihm nichts weh. Das war schwer nachvollziehbar, inzwischen weiß ich: es war wie bei allen Sportlern das Adrenalin das unter Höchstleistung und Anspannung ausgeschüttet wird und total schmerzfrei macht.

Handball beim LSV also, Spartenjahresversammlung, und ich dabei. Und ich dachte plötzlich: Den da drüben kennst du doch! Das ist doch?... ,einer aus meiner alten Kanusparten-Truppe. A,B,C,D,.....U, ja Udo. „Hallo Udo, was machst du denn hier?“

Und Udo erzählte mir, dass er über 20 Jahre im HTBU Handball gespielt habe, die Mannschaft dann aus verschiedenen Gründen immer kleiner geworden sei, bis sich die verbliebenen Mitglieder gefragt hätten, was aus ihnen werden sollte. O-Ton Udo Peemöller: „Wir spielten auch mit dem Gedanken ganz aufzuhören, was aber sehr schade gewesen wäre, da dieser

Sport viel Spaß macht, beweglich hält und die Gruppe zusammenschweißt. Vier von uns wollten auch richtig gerne weiterspielen:  
Roland Anhaus,



Günter Loibl, inzwischen 86 Jahre alt, Günter Strobel und ich. Da erinnerte ich mich an eine LSV-Jubiläumsveranstaltung, auf der ich mit einem LSV-Handballer ins Gespräch gekommen war. Sie hatten das gleiche Problem wie wir: mittlerweile zu wenige aktive Spieler!

Ich nahm Kontakt mit Spartenleiter Sigi Eisenhauer auf und voilà, wir waren willkommen! Jetzt sind wir vier seit dem 1. Oktober 2018 LSV-

Handballer und fühlen uns hier gut aufgehoben. Wir haben in der Sparte zwar zur Zeit keine Mannschaft, die am Spielbetrieb des BSV oder Turnieren teilnimmt – auch bei ASCA gibt es schon lange keinen Wettbewerb mehr für Handball –

aber wir sind ein fester Stamm von acht bis zehn Personen die sich mittwochs regelmäßig zu einem lockeren Training treffen und anschließend im Clubhaus noch ein Bier zusammen trinken.“

Soweit Udo und Sigi.

Dass die Jungs sich verstehen, war auf der Versammlung auch für mich zu spüren. Keine Ahnung von der Sportart, trotzdem fühlte ich mich „mittendrin“!

Karin Diers-Bernstein, Spartenpatin

**Sparteninfo:** Die Sparte Handball wurde 1958 gegründet. Sie ist somit mittlerweile 61 Jahre alt und genau so lange ist Jens Petersen dabei. Viele unserer Mitglieder sind schon zwischen 35 und 50 Jahre in der Sparte: einmal Handball – immer Handball! Bei ASCA gibt es leider schon lange keinen Wettbewerb mehr für Handball. Dort waren wir über viele Jahre sehr erfolgreich aktiv, ebenso konnten wir auch im BSV bei Meisterschaften mit Pokalsiegen aufwarten. Seit ca. 10 Jahren fehlt uns jedoch der Nachwuchs für eine komplette

Mannschaft, hier können wir leider mit den Trendsportarten nicht mithalten. Wir haben heute 39 Mitglieder und würden uns über weitere Verstärkung, Anfänger und Fortgeschrittene, freuen. Trainiert wird mittwochs von 17:45 Uhr bis 19:00 Uhr auf der LSV-Sportanlage Borsteler Chaussee 330. Näheres gerne bei mir oder der Geschäftsstelle.

Siegfried Eisenhauer,  
Spartenleiter



v.l.: Günter Loibl, Günter Strobel, Roland Anhaus und Udo Peemöller



## Der LSV stellt (sich) vor: Stefan Heidenreich

### Warum machst du Sport im LSV?

Großes spannendes Angebot der Sparten und Nähe zur Firma.

### Was hat dich zur Übernahme des Ehrenamtes bewogen?

Ein Nachfolger für dieses Amt wurde gesucht. Unser Sparten-Vorstand sprach mich an, ob ich mir das vorstellen könne, und ich wollte mich schon länger aktiver engagieren.

### Würdest du gerne noch andere Sportarten ausprobieren?

Ja, Volleyball, Tauchen und Basketball.

### Welche Aufgabe hast/hattest du bei Lufthansa?

Triebwerkmechaniker (Lehre 08/2006-02/2010, Facharbeiter 02/2010-12/2017). Seit 01/2018 Sachbearbeiter Abrechnung T/ES 13.

### Was sind sportlich und privat deine größten Erfolge?

Sportlich: 2. Platz bei der Hamburger Landesmeisterschaft ZG1 2018 (Zielfernrohrgewehr, Distanz 100 m). Privat: schwierige Klausuren im Fernstudium bestanden, intern erfolgreich beworben.

### Worauf bist du richtig stolz?

Auf alles was ich bisher erreicht habe.

### Wohin würdest du gerne reisen – warum?

Egal, der Weg ist das Ziel – ich fliege so gerne. ☺ Und die nördlichste Rallye des Planeten „Baltic Sea Circle“, 7500 km mit dem Old/Newtimer durch 10 Länder um die Ostsee – Abenteuer pur.



Stefan Heidenreich, 33, ist Kassenwart der Sparte Schützen des LSV Hamburg

+ letzte Meldung ++ letzte Meldung ++ letzte Meldung ++ letzte Meldung ++  
Hamburgiade ++ Schwimmen & Tauchen gemeinsam ++ Erfolg 2019 ++ Zukunft +

## Termine

### Termine LSV

17.08.2019	Sommerturnier Tennis
31.08./01.09.2019	LSV Fußballturnier
15.09.2019	Airportrace

### Termine Hamburg

15./16.06.2019	Oldtimer-Meile City Nord
22.06.2019	HSH Nordbank Run
28.06.-07.07.2019	Beachvolleyball WM
22.07.-28.07.2019	Hamburg open
30.06.2019	Hella Halbmarathon
05.-07.07.2019	Masters Deutsche Meisterschaften Wasserball
07/08.08.2019	MOPO Team-Staffellauf
25.08.2019	EuroEyes Cyclastics
10.09.-14.09.2019	ASCA/WASC in Amsterdam

### Sportabzeichen 2019

Montag:  
17.06.2019  
19.08.2019  
16.09.2019

Donnerstag:  
06.06.2019  
08.08.2019  
05.09.2019





## Wir begrüßen als neue Mitglieder im LSV HAM e.V.:

<p>Andres, Nils Arelt, Maik Atashi, Afsaneh Beck, Manfred Biltzinger, Peter Bozic, Dejan Brammann, Diana-Nadine Brandt, Martin Brauner, Neele Bresser, Johannes Bretz, Johannes Brinken, Frank Burg, Johannes Busch, Bernhard Cabello, Diego Clevenger, Patrick Columbus, Helena Diallo, Seydou Dohrn, Katy Dorow, Christian Dubil, Benjamin Ebert, Ferdinand Emann, Ragnar Engelbrecht, Tino Engelken, Robin Ernst, Mette Falke, Jan Fehn, Michael Friedrich, Michaela Geile, Lars Gronau, Wolf</p>	<p>Hentschel, Uwe-Holmer Hesselbarth, Andre Hoßfeld, Felix Hermann Hudson, Janet Huemer, Susanne Hunke, Christian Huuk, Martin Jargstorf, Michael Kahlcke, Klaus Kantelhardt, Oliver Kempen, Nicolas Kirchbauer, Frank Kirchhof, Eileen Kirk, Carlo Klewitz, Nadine Kretschmer, Kevin Krone, Susanne Krüger, Timo Kruse, Birgit Kunde, Jörg Kunde, Timo Laskawy, Johannes Lemmel, Annika Lindner, Martin Lindner, Matthias Marino, Francesco Marißen, Nicolai Martinsteg, Ole Maulhardt, Robert Meierhoff, Mario Melzer, Justus</p>	<p>Mollenhauer, Emma Luise Moschtaq, Raschiq Müller, Philipp Nagpal, Gina Neumayr, Alexander Nielsen, Miriam Otter, Hinrich Wilhem Otto, Harald Pauk, Christopher Petersen, Katrin Pierz, Petra Pietz, Tim Prawdzik, Andreas Preuß, Marc-Jonas Puneßen, Bennet Pütz, Max Radiszewski, Michael Ratajczak, Paul Reich, Eric Ristau, Jennifer Roberto, Renna Rumkowski, Claudia Rumkowski, Dirk Schildknecht, Burkhard Schildknecht, Edelgard Schliephake, Katrin Schröder, Olaf Schulz, Susanne Schuth, Eva Schwarzer, Joachim Siegloch, Klaus-P.</p>	<p>Stamm, Christoph Stark, Leonard Steep, Frank Steffens, Hendrik Sturm, Ann-Kristin Suer, Erik Susemihl, Frank Vojackova, Adela Wagner, Oscar Walbrodt, Leon Wennekes, Jean-Claude Wenzing, Gaby Wenzing, Lina West, Imke West, Martin Wismer, Grigorij Wismer, Irina Wunderlich, Laura Zhang, Qikai Zimmermann, Bianca Zindler, Stefanie</p>
--	---	---	--

## Wir gratulieren unseren Mitgliedern ab dem 75. Lebensjahr zum runden Geburtstag:



### Juli

Buschky, Walter  
Cordts, Heidi-Christiane  
Koring, Dieter  
Mallwitz, Elke  
Müller, Bärbel  
Naskret, Werner

Thielking, Antje

### August

Baitz, Arnold  
Bloehs, Gerd  
Gerhard, Klaus

Schützen, Segeln  
Tauchen, Fitness-Gym  
Handball  
Tennis, Fitness-Gym  
Golf  
Fitness-Gym, Fußball,  
Tennis  
Chor

Kanu  
Förderer  
Tischtennis

Angaben ohne Gewähr

Golob, Horst  
Hamdy, Gudrun  
Prüss, Hans-Joachim  
Reek, Ernst  
Saager, Walter  
Schröder, Holger  
Stötzer, Karl-Michael

### September

Künstler, Wolfgang  
Matzeit, Adolf  
Mayr, Jürgen  
Millhagen, Wolf-Dieter  
Rüsch, Jens

Kegeln  
Tauchen  
Schützen  
Fitness-Gym  
Golf  
Golf  
Förderer

Fußball, Tennis  
Angeln  
Fitness-Gym  
Rudern, Fitness-Gym  
Tischtennis

**Alle LSV-Sparten:** Angeln ♦ Badminton ♦ Basketball ♦ Beachvolleyball ♦ Bowling ♦ Chor ♦ Fit & Flott ♦ Fitness ♦ Foto ♦ Funk ♦ Fußball ♦ Golf ♦ Handball ♦ Judo ♦ Kanu & SUP ♦ Karate ♦ Kegeln ♦ Kung Fu ♦ Kurse Fitness & Gesundheit ♦ Leichtathletik ♦ Modellbau ♦ Motorrad ♦ Pétanque ♦ Rudern ♦ Schach ♦ Schützen ♦ Segeln ♦ Ski ♦ Squash ♦ Tanzen ♦ Tauchen ♦ Tennis ♦ Thai-Kickboxen ♦ Tischtennis ♦ Tischfußball ♦ Triathlon ♦ Volleyball ♦ Airport Race

## HIIT & strong

fitness - power - functional



### Intervallzirkel im Tabata Stil

Dienstag, 25.06. - 30.07.2019, 8:00 - 8:45 Uhr  
Gymnastikhalle unter der Kantine II, Geb. 370  
Kursgebühr für 6 Termine: 35,00 EUR

Für Mitglieder des Kurssystems inklusive.  
Teilnahme mit 10er Karte möglich:  
Mitglieder 80,00 EUR / Gäste 95,00 EUR

Ein Angebot aus Fitness & Gesundheit.  
Anmeldung & Infos: LSV Geschäftsstelle  
☎ 5070 2919 / 🌐 www.lsv-ham.de

## Erlebe Hamburg von der Wasserseite...



### Stand-up-Paddling

Bootshaus „Alstereck“, Brombeerweg 74

Kurze Einweisung und los geht's

Kontakt: anika.happach@web.de

## Massage und Mobilisation



### Massagen direkt am Arbeitsplatz

Schulter-Nacken-Rücken 20 Minuten 16,00 EUR

### Mobilisation & Massage im Yogaraum unter K2

Ganz- oder Teilkörper 30 Minuten 24,00 EUR  
40 Minuten 30,00 EUR

Gerne erstellen wir auch individuelle Angebote für  
Abteilungen, Veranstaltungen oder Serientermine.

**ACHTUNG:**  
Keine Physiotherapie oder Abrechnung mit der Krankenkasse möglich.

Terminvereinbarung: ✉ service@lsvham.de ☎ 5070 2919

Die LSV-Sportschützen betreiben den Schießsport mit  
Luftdruckwaffen, Kleinkaliber Gewehr und Pistole, Großkaliber  
Gewehr und Pistole, Vorderladerwaffen, Waffen mit Schwarz-  
pulverpatronen sowie das Trapp-Schießen

Training ist immer montags und donnerstags.  
Die Sparte hat sich bei der Schützengemeinschaft Norderstedt,  
Schierkamp 99, mit einigen Bahnen eingemietet.

Wer Interesse hat, ist herzlich willkommen sich in dieses  
interessante Hobby einführen zu lassen.

**Ansprechpartner für alle Interessierten sind**  
Rudolf Zapletan und Stefan Heidenreich  
5070 65494 5070 4610

