



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

# Journal 3-2019



**ECSG SALZBURG 2019**  
**Badminton erneut Europameister**

**Titelseite:** Badminton war neben Golf, Leichtathletik und Pétanque vom LSV-Hamburg unter rund 7000 Sportlerinnen und Sportlern bei den 22. Europäischen Betriebssportspielen (ECSG) in Salzburg im Wettbewerb um Medaillen vertreten.

**Titelfoto:** Ralph Behrens

<input type="checkbox"/> Badminton	15
<input type="checkbox"/> Barkassenfahrt	9
<input type="checkbox"/> Chor	5
<input type="checkbox"/> Fußball/Mauerfall	13, 14
<input type="checkbox"/> Geburtstage	19
<input type="checkbox"/> Geschäftsstelle	5, 10
<input type="checkbox"/> Gesundheitstipp	16
<input type="checkbox"/> Golf	17
<input type="checkbox"/> HDH erinnert sich	12
<input type="checkbox"/> Impressionen	10
<input type="checkbox"/> Kanu	3, 4
<input type="checkbox"/> Leichtathletik	7, 11
<input type="checkbox"/> Motorrad	11
<input type="checkbox"/> Neue Mitglieder	19
<input type="checkbox"/> Pétanque	6, 8
<input type="checkbox"/> Porträt	4
<input type="checkbox"/> Präsidium	3
<input type="checkbox"/> Segeln/Mauerfall	13, 16
<input type="checkbox"/> Sparten	18
<input type="checkbox"/> Tauchen	6, 17, 18
<input type="checkbox"/> Tennis	14
<input type="checkbox"/> Termine	15
<input type="checkbox"/> Tischtennis	5

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ECSG, Hamburgjade und Mauerfall sind die vorherrschenden Themen dieses Journals. Wir freuen uns immer, eure Berichte verarbeiten zu dürfen und wir möchten an dieser Stelle wieder einmal „danke dafür“ sagen.

Der Sommer 2019 – ein letztes Aufbäumen noch, dann zieht er sich zurück und es geht dem Herbst entgegen – hat dem LSV und uns allen spannende Spiele und Ereignisse beschert, viele große und kleine Erfolge gebracht und den Spartenmitgliedern bei diversen Gelegenheiten gezeigt, was es heißt, gemeinsam zu agieren: es macht einfach mehr Spaß! In diesem Sinne: weiter so!

*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 4/2019 ist der 05.11.2019.  
Die Beiträge sollten aber möglichst früher abgegeben werden!  
Erscheinungstermin ist Anfang/Mitte Dezember.

## 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,

willkommen zur Ausgabe 3/2019  
Jeder, der deutlich über 40 Jahre alt ist, wird sich vermutlich an den Fall der Berliner Mauer im November 1989 erinnern. Die Redaktion hatte im letzten Journal dazu aufgerufen, Beiträge mit Erinnerungen zu diesem besonderen Jahrestag zu schicken, und erfreulicherweise sind einige LSV-Mitglieder dem Aufruf gefolgt. Freuen Sie sich auf ihre interessanten Berichte.

Die diesjährige Hamburgiade fand in der Zeit vom 11.5. bis zum 26.5. statt. Mit über 8000 Teilnehmern war das wieder eine deutliche Steigerung der Teilnehmerzahl zum Vorjahr.

Auch die Farben der Lufthansa waren natürlich in verschiedenen Sportarten und zum Teil sehr erfolg-

reich vertreten. Durch die größere Konkurrenz konnten wir unseren sehr guten zweiten Platz im Medailenspiegel von 2018 aber leider nicht halten. Diesmal kam nur ein 6. Platz heraus. Das sollte uns Ansporn sein, es im nächsten Jahr wieder besser zu machen.

In der letzten Ausgabe hatten wir vom Rücktritt unseres langjährigen LSV-Finanzvorstands Arno Kolkmeier berichtet. Wir freuen uns, dass wir für dieses wichtige Amt im Vorstand einen Nachfolger gefunden haben: Seit dem 1. Juli ist Dr. Oliver Reichel-Busch bis zur nächsten Mitgliederversammlung vom Vorstand zum kommissarischen Finanzvorstand bestellt worden.

Eigentlich wollte ich noch schreiben, wie gut es das Wetter bisher für die sportlichen Aktivitäten im Freien mit

uns gemeint hat. Dann kam aber der Starkregen am 27. August. Neben diversen Leckagen in den Gebäuden auf unserer Sportanlage, hat es leider wieder unsere Sporthalle unter der Kantine 2 auf der LH Basis getroffen. Diverse Deckenplatten sind durch einen Wassereinbruch aufge- weicht und zu Boden gefallen. Wie groß der Schaden tatsächlich ist und ob der Sportbetrieb darunter leiden wird, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Auch früher gab es starke Regenfälle. Aber die Heftigkeit und Häufigkeit in den letzten Jahren, selbst in unseren Breitengraden, sollte uns zu denken geben!

Im Namen des Vorstands

Ihr Günter Meyer, Vizepräsident  
LSV Hamburg

## Motto „Mission Silber“ Aber die Kanusparte fliegt zum Gold!

Nachdem die „Flugdrachen“ im letzten Jahr beim 500 m Drachenbootrennen die Bronze-Medaille gewonnen hatten, stand das diesjährige Drachenbootrennen bei der Hamburgiade unter dem Motto: in diesem Jahr schaffen die „Flugdrachen“ Silber. Um das Ziel realisieren zu können, stellte unser Teamchef Patrick ein schlagkräftiges Team zusammen. Dank Lars konnten wir am Mittwoch vor dem großen Rennen ein erstes bzw. zweites Mal im Drachenboot sitzen und auf dem Osterbekkanal den Start üben. Nach 5 fetten und 10 schnellen Schlägen brachten wir das Drachenboot auf Spur, mit weiteren gleichmäßigen Schlägen hielten wir das Tempo. Nach 100 m waren die Arme schlapp und der Ausblick auf der Außenalster rückte in den Vordergrund. Mit weiteren Startübungen stiegen Sicherheit und Zuversicht.

Am Sonntagabend, den 25. Mai trafen wir uns um 9 Uhr beim RV Bille in Rothenburgsort. Unser erstes Rennen ging gleich gegen die stärksten Gegner, die „Sauberdra- chen“ von der Stadtreinigung. Ihr Sportdress war einfach unschlagbar. Leider erklärte sich kein Sauberdra- che zum Trikot-

tausch bereit. Schon auf dem 500 m-Weg zur Startlinie waren die Arme müde. Unsere Steuerfrau Sarah gab von vornherein



LH-Flugdrachen bei der Motivationsrunde

den Ton an. Ihre Ansagen waren klar, laut und deutlich: Wir werden als Erste über die Startlinie fliegen. Der Startpfeiff erfolgte, 5 fette Schläge und dann 10 schnelle, danach lange,

gleichmäßige Schläge. Die Schlagmänner in der ersten Reihe gaben den Takt an, bis zur letzten Reihe versuchten wir zu folgen. Sarah zählte die Schläge durch, gab uns den Rhythmus, motivierte uns: nicht aufgeben, nicht gucken, wir führen! Nach 2:41 min. flogen wir als erstes über die Ziellinie und hatten noch die Kraft, das Paddel hochzureißen.

Das zweite Rennen ging gegen die „SecurVitas“. Sie hatten einen Trommler, wir wieder Sarah. Auch dieses Rennen gewannen wir mit deutlichem Vorsprung, diesmal reichte die Kraft nicht mehr dazu, das Paddel hinter der Ziellinie hochzureißen.

Beide Rennen gewonnen, aber das heißt nichts, denn die Summe der Zeiten entscheidet über die Platzierung. Um

12:30 Uhr dann endlich die Entscheidung: die „Flugdrachen“ der LSV Kanusparte sind zu Gold geflogen! Mission Silber nicht erfüllt.

Silke Barkowski



## Wanderpaddler auf Abwegen

### Wildwasser-Training auf der Lippe

Im Juni waren bei bestem Paddelwetter zwei unserer Kanuten zu einem Wildwasserkurs auf der Lippe aufgebrochen. Vier Tage Spaß und Action

das sichere Befahren von Stromschnellen, vorausschauendes Fahren auf unbekanntem Gewässer, Wellensurfen mit dem Kajak und verschie-

ge Wildwasser-Schwimmeinheiten absolviert. Nach den actionreichen und kräftezehrenden Tagesprogrammen wurde abends bei leckerem



VERANSTALTER WASSERFEST



PATRICK PFEFFER

Aufregende Abfahrten, spannende Übungen und viel Spaß – Wildwasserkurs auf der Lippe mit Patrick Pfeffer (li), Jens Beier (re.)

im Wildwasserkajak. Es wurden viele neue Erfahrungen gesammelt und neue Kontakte geknüpft. Auf dem Programm standen Kentertraining,

dene Rettungsübungen. Neben einigen unfreiwilligen Badegängen und dem damit einhergehenden Entleeren des Bootes wurden auch viele spaßi-

Essen und kühlem Bier auf dem Campingplatz entspannt.

*Patrick Pfeffer/Jens Beier*

## Der LSV stellt (sich) vor: Nina Schulz

### **Deine Sparte im LSV?**

Ich bin Mitglied in der Sparte Leichtathletik/Triathlon – in den letzten Jahren aber leider eher passiv als aktiv, da die Zeit nur individuelles Training erlaubt.

### **Warum machst du Sport im LSV?**

Ich habe so viele nette Leute im LSV und in anderen BSV Gruppen kennengelernt, dass es toll ist, wann immer wir uns „on the road“ begegnen. Zuletzt ganz unverhofft das Zusammentreffen mit Heike und Knut bei der Challenge in Samorin in der Slowakei. Das sind immer tolle, motivierende und schöne Treffen!

### **Würdest du gerne noch andere Sportarten ausprobieren?**

Immer gerne! Wassersport – Kiten wäre toll! Und ich tauche gerne. Das wäre noch einmal etwas für einen Sidestep im LSV.

### **Wohin würdest du gerne noch reisen – warum?**

Eigentlich möchte ich alle Kontinente bereisen, da ist noch einiges offen. Ich denke aber, eine nächste Reise wird mich nach Asien führen, z. B. Malaysia. Auf privaten und beruflichen Reisen habe ich Asien ein bisschen kennen- und definitiv lieben gelernt. Ich verbinde gerne eine Urlaubsreise mit einem sportlichen Event, da reizt mich z. B. der Ironman auf Langkawi.



Nina Schulz, 46, hat beim Ironman Hamburg 2019 am 28. 7. bei der BSV-Triathlonmeisterschaft den 3. Platz belegt!

[Die Urkunde auf Seite 11](#)



## In Hamburg sagt man Tschüß Nachruf für Kurt Heims

Am 21. Mai entschlief nach längerer Krankheit im gesegneten Alter von 90 Jahren unser liebes Chor-Mitglied Kurt. Er war – zusammen mit seiner Frau Traute – am 13. Januar 1987 eines der Gründungsmitglieder der LSV-Sparte Chor. In den letzten Jahren konnten die bei-



den den Chor krankheitsbedingt leider mit ihren starken Stimmen als Bass und Alt nicht mehr unterstützen, blieben dem Verein aber als Fördermitglieder immer verbunden. Kurt war mit seiner ruhigen, freundlichen und stets hilfsbereiten

Art bei uns allen sehr beliebt. Für seine Trauerfeier hatte sich Traute gewünscht, dass Tatjana Großkopf, die bis 2017 fast 20 Jahre unseren Chor geleitet hat, mit ihrer wunderbaren Stimme für ihn das „Ave Maria“ sänge. Außerdem spielte Tatjana in der Kapelle die Orgel und der Chor sang „In Hamburg sagt man Tschüß“. Es war eine sehr würdevolle und bewegende Verabschiedung.  
*Anke Gerloff-Röpke*

## Wir waren wieder dabei! Tischtennis-Hamburgiade 2019

Unser leider viel zu früh verstorbener ehemaliger Spartenleiter Jürgen Gerhard hätte sich sehr über unsere Teilnahme gefreut! War er doch ein großer Verfechter der Inklusion und hat sich immer dafür eingesetzt, dass LSV-Mitglieder an den Angeboten der „Hamburgiade“ teilnehmen. Am 11. Mai 2019 war es wieder soweit: in der Barakiel-Halle am Alsterdorfer Markt wurde die Tischtennis-Hamburgiade ausgetragen, und zwar in Form eines Doppel-Turniers, bei dem jedes Doppel 4 Sätze spielte, und nach jeder Runde die Partner wieder neu zugelost wurden. Die 5. Lufthansa-Mannschaft war fast vollständig dabei. Bei den Damen wurde Sybille Krüger Vizemeisterin, Nati Hagge errang den 3. Platz! Unsere Nr. 1 – Klaus Schweda – erreichte bei den Herren den 6. Platz. Leider kann man bei der Auslosung nicht immer Glück haben!

*Anke Gerloff-Röpke*



Oben li.: Johannes Röh (stellvertr. Vorsitzender des BSV-TT-Ausschusses mit Nati Hagge (3. Platz), oben re.: Vizemeisterin Sybille Krüger. Links: Helmut Mendl, Anke Gerloff-Röpke, Inga Gerhard, Renate Hagge, Sybille Krüger, Kathrin Schmol, Klaus Schweda (v.li n.re.)



„Wir sind IN FORM“, dazu zählt nun auch der Lufthansa Sportverein. Stellvertretend für das Bundesministerium für Ernährung und Gesundheit erhält der LSV, Schwerpunkt Rehasport, das Siegel: In Form, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (siehe links)!

**Sportkurs: dienstags 13:45-14:30 Uhr, Gymnastikhalle Lufthansa-Basis**

Link zur Homepage:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/reha-sportfunktionelles-training/>



Tauchen



Pétanque

## Schwimmen & Tauchen gemeinsam Hamburgiade 2019

Ein Erfolg für die Zukunft? Schon 2018 hatte sich LSV-Vizepräsident Günter Meyer intensiv bemüht, bei der Hamburgiade neben dem BSV-Schwimmen auch Wettbewerbe zum



Tauchen zu integrieren. Es scheiterte leider (noch) an Interesse und Anmeldungen der Hamburger Taucher. 2019 fielen dann die geplanten Hamburger Flossenmeisterschaften des HTSB aus, mangels verfügbarer Halle im Frühjahr und auch wg. fehlender organisatorischer Unterstützung. Das brachte Günter Meyer mit Unterstützung durch Joachim Bargmann (stellvertr. Spartenleiter Tauchen) auf die Idee, die Meisterschaften im Flossenschwimmen zusätzlich bei der Hamburgiade mit einzubinden und nachzuholen, was auch auf gute Zustimmung bei Tauchern & Schwimmern traf. Organisatorische

Leitung: die Sparte Tauchen für den HTSB-Teil. Am 25.5.19 fanden dann im Rahmen der Hamburgiade erstmalig die gemeinsamen Wettkämpfe in der Halle vom Wilhelmsburger Inselepark der BSV-Schwimmer und HTSB-Taucher statt. Trotz frühzeitiger Kommunikation starteten nur 4 Tauchvereine, was den Gesamtumfang der Wettkämpfe übersichtlich machte. Immerhin wurde aber die Idee der „grenzüberschreitenden“ Sportarten zumindest von den Schwimmern gut angenommen, die sich noch kurz vor Start spontan zu verschiedenen Tauchdisziplinen probeweise nachmeldeten. Gut so! Denn diese „Konkurrenz“ zeigte uns Tauchern mit wenig leistungsstarken Vertretern

(mangels Masse), dass besonders die Schwimmerinnen, teils ohne Flossen, gut mithalten konnten und motivierten Spaß bei „unseren“ Disziplinen hatten.

Was sagt uns das für 2020? Erste Antworten der HTSB-Tauch-Vereine zeigen auf höheres Interesse zu den traditionellen Februar-Terminen. Andererseits fehlt es gerade da noch an Eigeninitiative, das Ruder selbst in die Hand zu nehmen, und die Hamburgiade wird 2020 sogar erst Anfang Juni 2020 stattfinden. Einen Tod müssen auch die Taucher sterben: entweder – oder!

Mir hat das Zusammenspiel am 25.5.19 gut gefallen – zumindest für die Schwimmer/innen war es offensichtlich eine Bereicherung. Davon sollten wir Taucher lernen!

Unser neuer Wettkampfbormann Maik Hasselfeldt hat seine Feuertaufer bekommen, und die Orga hat gut funktioniert, wie üblich in der Sparte Tauchen. Bei nur drei aktiven Teilnehmern der Sparte hielten sich die Ergebnisse erwartungsgemäß mit der starken Schwimmerkonkurrenz im Nacken in Grenzen. Dennoch:

**Platz 1 (2x), 50 m Flossenschwimmen & Tauchen,**  
**Platz 2 (50 m Rückenschwimmen)**  
**für Ivo Gericke,**  
**Platz 3, 200 m Flossenschwimmen**  
**für Dieter Zimmermann,**  
**Platz 3 (3x), 50 m, 100 m und**  
**200 m Flossenschwimmen**  
**für Anne Lübbers.**

Da geht noch was, wenn es gelingt, dieses Event 2020 wieder gemeinsam unter der Flagge der Hamburgiade zu veranstalten! Aus meiner Sicht: Ein erster Erfolg, der motiviert.

*Dieter Zimmermann*



Rund um die Wettkämpfe im Wilhelmsburger Inselepark

GÜNTER MEYER

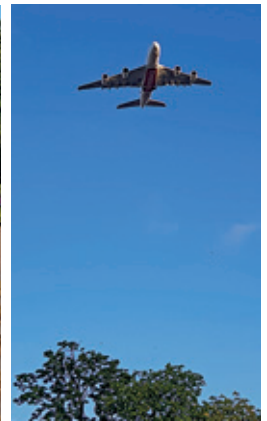
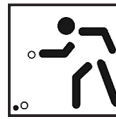
## So geht Teamgeist! Hamburgiade 2019

Am 22. Mai haben wir an der Hamburgiade teilgenommen. Für Pétanque hatten sich bei der Organisation der Hamburgiade die Betriebssportgruppen Pétanque Allianz und LSV

angemeldet. Es war aber nicht ganz sicher, ob noch weitere Teilnehmer, z.B. vom NDR, kommen würden. Deshalb hatten wir mit der Allianz vorab die flexible Spielform „Melee“

vereinbart. Bei dieser Spielform ist es möglich, noch bis kurz vor Beginn der Spiele weitere Teilnehmer einzu beziehen. **Und das geht dann so:** Auf eine große Tafel werden hinter





Links: Die Gruppen Allianz und LSV Hamburg, Mitte: Die Sieger 1-2-3: Frank (Allianz), Erika und Paul (beide LSV), rechts: Der A 380

fortlaufenden Nummern die Namen der Teilnehmer mit ihrem Eintreffen geschrieben. Damit hat jeder Teilnehmer für die Spiele seine eigene Nummer. Je nach Anzahl der Teilnehmer wird entschieden, wieviele Runden gespielt werden. Die Gesamtzahl der Mitspieler entscheidet, wieviele Doubletten (2 Spieler gegen 2 Spieler) sowie Tripletten (3 Spieler gegen 3 Spieler) zustande kommen. 2 Vertrauensleute ziehen Losnummern. Entsprechend der Nummer, die jeder Teilnehmer anfangs bekommen hat und die dann gezogen wurden, werden die Teams, die gegeneinander spielen, festgelegt. Es spielte also nicht 1 Allianz-Team gegen 1 LSV-Team, sondern wir wurden richtig gemischt. Bei einem Triplette-Spiel kann es dann z.B. sein, dass in dem einen Team 1 LSV- und 2 Allianz-Spieler gegen ein Team mit 2 LSV- und 1 Allianz-Spieler antreten. 3 Runden wollten wir spielen, und vor jeder Runde wurden die Teams über Losnummern neu zusammengestellt. Noch war der Himmel grau, aber mit

der Trillerpfeife zur Eröffnung des ersten Spiels schob Petrus mal eben die grauen Wolken weg, der Himmel wurde blau mit kleinen Wölkchen, und die Sonne strahlte. Und dann gings los. Es hatten sich ungewohnte, interessante Teams mit erfrischender und fröhlicher Energie ergeben und die einzelnen Spiele waren im Verlauf ziemlich spannend.

*Die Betriebsportgruppen Pétanque der Allianz und des LSV HH sind sich so oder so schon sehr sympathisch, aber diese Spiele haben alles übertroffen. Es war ein so fröhliches Sportfest und auch eine menschliche Bereicherung. Sport soll Leib und Seele guttun und Teamgeist positiv bereichern. Das ist uns mit diesen Spielen anlässlich der Hamburgiade 2019 gewiss gelungen.*

Dann waren die 3 Runden gespielt und es wurde das von jedem einzelnen Spieler erreichte Ergebnis errechnet: Wie oft hat der Einzelne mit seinem Team die Runde gewonnen, und welchen Punkteabstand zum Gegenteam hat er erreicht? Es zählen die Siege und die Höhe der Pluspunkte.

Das Ergebnis für den einzelnen Spieler sah dann so aus (hier die ersten 3 Plätze):

**Gold auf Platz 1 ging an Frank von der Allianz,  
Silber auf Platz 2 ging an Erika vom LSV Hamburg,  
Bronze auf Platz 3 ging an Paul vom LSV Hamburg.**

Dann kam das Ergebnis für die Gesamt-Gruppe Allianz und für die Gesamt-Gruppe LSV Hamburg. Und das sah dann so aus:

**Gold auf Platz 1 ging an die Gruppe der LSV Hamburg Pétanque,  
Silber auf Platz 2 ging an die Gruppe der Allianz Pétanque.**

Das ist doch wirklich ein gerechtes Ergebnis! So waren beide Gruppen, Allianz wie auch LSV Hamburg, goldene Gewinner. Mit fröhlichem Jubel haben wir uns gegenseitig als Sieger geehrt.

Und just im Moment der Siegerehrung erwies uns noch einer die Ehre: Der schönste und größte Vogel am Himmel, der A380, flog so tief er konnte über uns hinweg.

*Brigitte Johannsen*

## Hamburgiade City-Nord-Lauf: Alles so schön gelb hier!

Am 22.05.2019 fand in der City-Nord der obligatorische 3,3- bzw. 10 km-Lauf des 18tägigen Multisport-Events statt. Toll, dass neben den Leichtathleten auch in diesem Jahr wieder Mitglieder der Sparten Chor und Tauchen daran teilgenommen haben. *KDB*



## 7. BSG-Hallenturnier Saisonstart in Langenhorn

Im Februar hatten wir in der Boule-Halle in Langenhorn das 7. Hallenturnier für die Betriebssportgruppen Pétanque aus Kiel und Lübeck sowie die BSGen der Allianz Hamburg, des NDR Hamburg und uns ausgerichtet. Michael (Dünkler) hatte wieder die einzelnen Spielformationen mit Ergebnissen dokumentiert, eine komplizierte Arbeit. Danke, Michael! Atmosphäre und Stimmung beim Turnier waren erneut so richtig norddeutsch – also herrlich fröhlich und kommunikationsfreudig. Der Boule-

hallen-„Wirt“ hatte wie gewohnt lecker aufgetischt, und es wurde reichlich geschlemmt. Spaß war gratis, und alles freut sich auf 2020. Es waren tolle Spiele. Natürlich ungern, aber wie es sich nun mal gehört, haben wir den Pokal auch mal wieder abgegeben. Diesmal ging er an die BSG Pétanque Kiel. Die Halle in Langenhorn schließt mit dem Ende der Wintersaison. Ab Frühlingswetter wird immer auf der LSV-Anlage in der Borsteler Chaussee oder im Stadtpark gespielt. Dort

treffen wir häufig auf die BSG Pétanque der Allianz, und wir spielen auch gerne zusammen.

Und wenn jemand Zeit und Lust hat, in der Sparte Pétanque mitzumachen, meldet Euch bei

**Paul Ott, unserem Spartenleiter, unter Mobil 0176 24636988.**

Wir freuen uns auf alle, die Interesse an Boule/Pétanque haben, es einmal ausprobieren oder sogar erlernen möchten. Manch einer muss gar nicht viel lernen, es gibt so manches Naturtalent. Also, traut euch!

*Brigitte Johannsen*

## Auf dem „Norder“ Sport und Spiel mit Spaß in Kiel

Am 18. Mai 2019 hatte die BSG Kiel das jährliche BSG-Turnier auf dem sogenannten „Norder“, einem großen Sportplatz im Kieler Norden, ausgerichtet. Wir haben natürlich teilgenommen, mit dabei war auch wieder die BSG Lübeck. Die BSG LSV

Hamburg und die BSG Lübeck hatten je 2, die BSG Kiel 4 Triplette-Gruppen gestellt.

Die Kieler sind immer unheimlich gastfreundlich, bieten eine Super-Bewirtung – selbstgekocht, selbstgebacken – auch das Wetter war groß-

artig. Die Spiele waren recht spannend und haben viel Spaß gemacht. Mit unseren beiden Triplette-Gruppen erzielten wir Platz 1 und 2.

Platz 3 und 4 haben die Kieler mit 2 ihrer 4 Triplette-Gruppen erreicht. Auf 2020 freuen wir uns schon jetzt!

*Brigitte Johannsen*

## Abenteuer Salzburg 22nd European Company Sport Games in Salzburg

LSV-Hamburg, Sparte Petanque – Wir waren dabei. Das Allerwichtigste, die Finanzen geklärt und respektable Zuschüsse eingeholt hatte unser

inkl. Sitzplatz und Reiserücktrittsversicherung mit der DB auf die Reise gebracht, und der Leiter Pétanque der

Allianz Hamburg hatte uns mit seiner Gruppe zusammen in einem sehr schönen Sporthotel in Anif zwischen Salzburg und dem Austragungsort in Grödig untergebracht.

Am 25. Juni um 08:00 Uhr trafen wir uns am Hamburger Hauptbahnhof und es war schon ziemlich heiß. Die Klimaanlage im Zug funktionierte, man glaubt es kaum! Ausgeblendet haben wir erst einmal, dass uns in Salzburg Temperaturen von 31 bis 34 ° erwarten würden. Dort angekommen, ging es in einem vollbesetzten Bus weiter zum Hotel in Anif. Von der Haltestelle war es noch ein ganzes Ende mit Gepäck zu Fuß zum Hotel, und das bei der Hitze! Erst unter der Dusche kam man langsam wieder zur Besinnung.

Nach einer Pause packten wir unsere Eisenkugeln ein und wanderten den sogenannten kurzen Weg – mit Son-

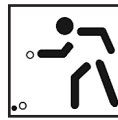


Auf dem Weg in die Salzburger Messehallen (o.) Heißes Spiel vor Traumkulisse (re.)

Spartenleiter Paul. Eine fleißige Fee hatte uns zu den Spielen angemeldet, organisiert, korrespondiert und unsere Gruppe zu einem Supersparpreis







dergenehmigung vom Hotel – über einen Kuh- und Schweinezucht-Bauernhof – zur nächsten Bushaltestelle nach Grödig zum Pétanque-Platz. Eine große Sand-Schotterfläche vor einem großartigen Gebirgs Panorama wurde gerade in ca. 75 Boule-Bahnen aufgeteilt. Wir wollten die Spielflächen sondieren. Das tat auch Not, denn schnell begriffen wir, dass die Kugeln nicht so liefen, wie die Spieler wollten, sondern wie die Steine, besser gesagt, die kleinen Felsen, es wollten. Einen schlechten Wurf konnte man deshalb gut auf die hinterlistigen Steine schieben. Das hat natürlich was, befreit ein wenig vom Leistungsdruck. Den ersten Eindruck von der Spielfläche nach diesen Probeläufen mussten wir im Gasthof gegenüber aber erst mal sacken lassen. Mittwoch war dann in den Salzburger Messehallen die persönliche Anmeldung für die Teilnahme an den Wettkämpfen, und wir erhielten unsere Unterlagen. Dort gab es auch gute Sitzgelegenheiten zum Mittagessen mit leckeren Köstlichkeiten. Vom Podium aus wurden die wichtigsten Informationen zu den Spielen durchgesagt. Derweil spielten Bands und sangen Herren in Lederhosen. Was für den Norddeutschen sein plattdeutscher Hannes Wader ist, ist für den Österreicher eben eine solche Band. Und die machten – muss man ja zugeben – auch gute Musik. Erfrischt, satt und gut gelaunt begaben wir uns auf den Weg ins Zentrum von Salzburg, zum Sammelplatz der Eröffnungsfeier. Gute zwei Stunden bei 32° in der Sonne stehen hat dann aber auch gereicht.

Donnerstag sind wir gegen 8:15 Uhr mit Kugeln und Wasser zum Bus marschiert. Als der kam, knallte voll, fühlte man sich nach Indien versetzt – Stehplätze gab es eigentlich nur noch auf dem Dach. Irgendwie sind wir aber alle noch reingekommen, und im Nu waren im Bus 40°! Im Austragungsort Grödig waren die Spielbahnen alle vorbereitet, die Toiletten sauber, Tische und Bänke standen im Schatten, es gab Getränke und auch schon Schnittchen. Wir bekamen unsere Teamnummern und da ein lieber Mensch unserer Gruppe für uns schon Tisch und zwei Bänke reserviert hatte, konnten wir vor den Spielen noch ein wenig verpusten. Es war der Doublette-Tag. Unsere LSV-Pétanque-Gruppe bildete 5 Teams à 2 Personen (Lufthansa 1-5), und es gab 4 Spielrunden, dazwischen eine Stunde Mittagspause. Es waren in jeder Hinsicht heiße Spiele in praller Sonne. Bei dem Boden konnte es einfach nicht so laufen, wie man gerne wollte. War aber auch Spaßig, wenn eine Kugel auf einen der vielen Steine traf und in die verrückteste Richtung abging. Die Ergebnisse waren dementsprechend von sehr gut bis angemessen.

**Ergebnis bei 131 Doublette-Teams:**

<b>Lufthansa 1</b>	<b>Platz 33</b>
<b>Lufthansa 4</b>	<b>Platz 58</b>
<b>Lufthansa 2</b>	<b>Platz 76</b>
<b>Lufthansa 5</b>	<b>Platz 79</b>
<b>Lufthansa 3</b>	<b>Platz 90</b>

Am Freitag ging es weiter mit den Triplette-Runden. Unsere Gruppe bildete jetzt 4 Teams à 3 Personen (Lufthansa 1-4). Es folgten 5 heiße Spiel-Runden mit Mittagspause, zum

Glück zog manchmal ein Wölkchen am Himmel auf.

**Ergebnis bei 83 Triplette-Teams:**

**Lufthansa 3** Platz 18

**Lufthansa 1** Platz 20

**Lufthansa 4** Platz 26

**Lufthansa 2** Platz 46

Nach diesen beiden Tagen waren wir alle ziemlich erschlagen. Die Endspiele fanden am Sonnabend statt. Von uns war keiner dabei – war auch nicht zu erwarten, denn nach wie vor sind die Franzosen „vorneweg“. Stattdessen haben wir uns die schönsten Seiten Salzburgs vorgenommen. Wunderschön ist die Burg! Eine Bergbahn, die früher über Wasserlast betrieben wurde, hat uns hochgefahren, und von dort hatten wir einen traumhaften Blick. Ein Rundgang durch die Burg wurde mit interessanten Informationen und Darstellungen zur Geschichte der Burg und der Umgebung begleitet. Das hatte sich gelohnt. Wir waren beeindruckt. Die Abschlussfeier im Messezentrum danach war – wie die gesamte ECSG-Veranstaltung – sehr schön arrangiert. Es wurden verschiedene Reden zu diesem großen Event mit immerhin 7.100 Teilnehmern gehalten, und das Essen war wunderbar. Den Österreichern ist eine tolle Veranstaltung gelungen. Rechtschaffen erschöpft machten wir uns alsbald auf die Rückfahrt zum Hotel. Packen mussten wir ja auch noch, denn Sonntag sollte es mit der DB klimatisiert zurück nach Hamburg gehen. Salzburg ist wirklich sehenswert, gerne auch länger...

*Brigitte Johannsen*

## Barkassenfahrt 2019 – Stimmung und Wetter top!





# Praktikum beim LSV

## Zwei Wochen voller neuer Eindrücke

Mein Name ist Julia Bergmann, ich bin 18 Jahre alt und gehe auf das Gymnasium Dörpsweg in



Julia Bergmann

Eidelstedt. Vom 11.6.2019 bis zum 21.6.2019 durfte ich ein Betriebspraktikum beim LSV absolvieren. Da dieses Praktikum meine erste Begegnung mit dem LSV war, brauchte ich anfangs etwas Zeit, um mich hier zurecht zu finden. Ich bekam von Hanna Granel, Anika Happach, Petra Möller und Ina van Leeuwen eine nette Einführung in das Berufsleben einer Sport- und Fit-

nesskauffrau. Durch die schöne Atmosphäre im gemeinsamen Büro fühlte ich mich schnell wohl und aufgenommen. Langeweile empfand ich keine Sekunde in dieser Praktikumszeit. Es gab genügend Aufgaben, die ich schnell erlernte und durchführen konnte. Dabei gewann ich Einblicke in unterschiedliche Bereiche, wie zum Beispiel in die Mitgliederverwaltung, die Buchhaltung und in die Öffentlichkeitsarbeit/das Marketing. Da ich in meiner Freizeit gerne und viel Sport mache, freute ich mich, zwischendurch Sportkurse wie Pilates, Fitness and Stability und den Rehasport dank Ina begleiten zu können. Dabei lernte ich die Lufthansa Basis kennen. Des Weiteren habe ich erfahren, wie das Sitzen, Stehen und Arbeiten ergonomisch gelehrt wird. Die Sportanlage außerhalb des Geländes zeigte mir Mathias Meixner, und ich konnte im Fitnessstudio das neu entwickelte eGym kennenlernen und ausprobieren. Ich finde es schön, dass neben der Arbeit die Kollegen untereinander die Möglichkeit

haben, zusammen Sport zu machen und somit nochmal in einer anderen Beziehung zueinanderstehen. Dafür bietet die große Auswahl an Sparten eine tolle Gelegenheit. Außerdem finde ich beeindruckend, dass es dem LSV gelungen ist, eine betriebliche Gesundheitsförderung über Sportangebote im Gesundheitssport zu schaffen. Weiterhin lebt der klassische Betriebssport. Zum Beruf einer Sport- und Fitnesskauffrau gehört aber mehr als das, was ich erlernen durfte, dafür waren die zwei Wochen leider zu kurz. An dieser Stelle möchte ich mich bei Hanna Granel bedanken, dass Sie mir die Chance gegeben hat, ihren Beruf im größten Betriebsportverein Hamburgs näher kennenzulernen. Ich bedanke mich auch bei Petra Möller, Anika Happach, Ina van Leeuwen und Mathias Meixner dafür, dass sie sich so viel Zeit für mich genommen haben und ich viel Erfahrung für mein späteres Berufsleben gewinnen konnte.

Julia Bergmann

## Impressionen – ECSG Salzburg 2019



Leichtathletik – geballte Hamburg-Power mit Jutta Gloede/LSV (Mitte), Gewinnerin der Bronze-Medaille beim CityRun



Golferinnen beim CityRun – Geschäft, jetzt strahlen sie wieder



Leichtathletik/Kugelstossen –



# Schnuppertour

## Acht Biker und eine Sozia



V. li.: Jochen, Elisabeth, Rainer, Lars, Uli, Werner, Klaus, Jens und Winfried

2. Juni, erster Sonntag im Monat, es war wieder Zeit für unsere monatliche Schnuppertour. Wir, acht Biker und eine Sozia, Elisabeth, Jens, Jochen, Klaus, Lars, Uli, Werner, Winfried und ich, trafen uns um 10 Uhr an unserem Container, und 10 Minuten später ging es los. Wir fuhren über Wellingsbüttel und Sasel nach Volksdorf, wo wir bei Pflanzen-Kölle eine kurze Pause einlegten. Weiter ging es über Am Hagen, Großen See, Trittau Bälau nach Mölln. Dort angekommen leg-

ten wir eine Kaffeepause ein. Nachdem der Durst gestillt war, fuhren wir über Ratzeburg und Westerau nach Reinfeld, wo wir uns im Restaurant „Kalkgraben“ sättigten. Dann fuhren wir Richtung Hamburg, wobei sich dann alle in Richtung Heimat verabschiedeten.

*Rainer Schooff*

# Ironwoman!

## Bronze für Nina – toll!



**NINA SCHULZ**

Finish Time  
**13:32:02**

IRONMAN HAMBURG

24<sup>th</sup> Place out of 43 by Gender  
165<sup>th</sup> Place out of 248 by Gender

Point	Time	Time of Day	Pace
START	00:00	7:06:33 am	
Swim	1:26:58	8:33:30 am	02:17
T1	08:43	11:35:40	8:42:13 am
Bike 26km	53:46	12:29:25	9:35:58 am
BIKE	6:57:44	18:33:23	3:39:56 pm
T2	09:12	18:42:35	3:49:08 pm
FINISH	4:49:28	13:32:02	8:38:35 pm

RESULTS BY: TIMING BY:



Uuuund Action, Ralph!



Pétanque – zwischendurch ein schattiges Plätzchen



Badminton – Europameisterinnen Anne Dressler (hinten) und Sandra Richter

RALPH BEHRENS: INSA BONOW (1)

## Ein „Fall“ und seine Folgen Wie sich plötzlich alles änderte.

Deutschland war wieder vereint!  
Zwar noch nicht ganz, aber doch fast. Denn bis zum Tag des Anschlusses (3. Oktober 1990) gab es gemäß dem deutschen Grundge-

dervereinigung. Aber das gehört nicht hier hin.  
Noch galt die DDR-Währung und der Umtausch ergab eine hohe Quote: für 1 DM bekam ich am

und einem Wartburg, an dem unser Zehner hing, machte sich auf an die Grenze zur CSSR. In Sichtweite der Grenztruppen zogen wir die „Chaotendschunke“ etwa 100 m auf dem Gebiet der damals noch vereinten Tschechen und Slowaken ans Wasser. Irgendwann haben die beiden Völker das ja beendet. Aus meiner Sicht ein großer Fehler, aber wieder: Schluss mit Politik.

Dann war das Boot im Wasser, wir konnten den Mum-Sekt ausladen und wieder feiern: endlich auf der Elbe paddeln – ein Traum ging in Erfüllung! Auf unserer Fahrt Richtung Dresden kam das Elbe-Sandstein-Gebirge näher, und wir machten Pause in der Stadt Wehlen. Dort hatten unsere neuen Kanu-Freunde einen Außenstützpunkt vom Feinsten.

48 km paddelten wir an diesem Tag, nichts Besonderes für unser geliebtes Großboot, wohl aber eine Fahrt voller Glücksgefühle bei allen Paddlern. Am nächsten Tag hieß es schon Abschied nehmen, und so ging es fast 8 Stunden lang 600 km über Landstraßen und Autobahnen zurück in die andere Elbestadt von Rang. Eine Verbindung war entstanden, die in den nächsten Jahren zu vielen tollen Treffen führen sollte und die im privaten Bereich immer noch besteht. Eine Verbindung, die uns LSV-Kanuten auch neue Flüsse und Seen bescherte. Wir trafen uns mit „den Dresdnern“, wie wir sie fortan nannten, auf Theodor Fontanes Spuren und paddelten gemeinsam auf ehemals verbotenen Wegen durch den Spreewald. Kurt Tucholskys Schloss Rheinsberg und der Rhin (Nebenfluß der Havel) schufen neue Eindrücke. Den Tag der Einheit feierten wir zusammen im Spreewald und den Jahreswechsel in einem „neuen Land“. Dazu flogen wir mit 22 Leuten mit der Interflug von Hamburg nach Dresden, und dort ging es wieder zu unseren neuen Freunden. Wir wurden aufgeteilt auf die Familien der BSGer, gefrorene Zelte blieben uns so erspart. Und auch viele Jahre später, anlässlich meiner Verabschie-



KARIN DIERS-BERNSTEIN

setz noch eine formelle DDR. Die Kanuten des LSV hatten bis dahin schon mehrfach versucht, die Genehmigung für eine Wanderfahrt auf der Elbe im Bereich des Elbe-Sandstein-Gebirges zu bekommen, es gab aber nie eine Antwort auf die Anfragen. Darum verfasste ich im Frühjahr 1990 ein offizielles Schreiben des LSV und teilte dem Rat der Stadt Dresden mit, dass wir den Kontakt zu einem Kanu-Verein in ihrer Stadt begrüßen würden. Zu meiner Überraschung kam sehr schnell eine Antwort mit der Vermittlung zur „BSG Einheit Dresden“, und wir traten umgehend in Kontakt mit dem Vorstand. Der Verein hatte seine Sportanlage unweit der bekanntesten Dresdner Elbebrücke, dem „Blauen Wunder“, und dorthin machten wir uns am 30.3.1990 mit unserem Zehner im Schlepp auf, um neue Freunde zu finden. Grenzformalitäten gab es ja schon nicht mehr, doch die Fahrt führte uns durch ein unbekanntes Land. Erst ging es ein Stück über die Autobahn und dann auf Landstraßen Richtung Dresden. Zwischendurch wurde, im uns völlig unbekanntem Köthen, in einer umfunktionierten Scheune gegessen. Das Essen war gut, über den Preis reden wir nicht, denn diese Preise waren ja Teil des Problems der Wie-



Jubiläumssgeschenk der Dresdner an Heinz-Dieter Hansmann, damaliger LSV-Präsident und vorheriger Spartenleiter Kanu

Grenzübergang 15 DDR-Mark. Nach der Mittagspause glaubte eines unserer Mitglieder den Wagen mit dem Zehner auf dem Hänger besser drehen zu können als der eigentliche Fahrer. Gesagt, getan ... ein schöner alter Begrenzungsstein musste „dran glauben“!

Nach endloser Fahrt mit diversen kleinen Vorkommnissen erreichte die PKW-Karawane irgendwann einen Vorort von Dresden. Ein Empfangskomitee hatte sich dort aufgebaut, und wir wurden begrüßt wie alte Freunde. Dann ging es gemeinsam zur weitläufigen Klubanlage am linken Elbeufer. Die „BSG Einheit Dresden“ war schon jemand in der DDR, Meister und Weltmeister waren dort vertreten.

Wir hatten in den Tiefen unseres Zehners „Chaotendschunke“ alles mit, was der Westen so hergab. Die Feier zur Vereinigung war dann auch laut und feuchtfröhlich. Die Mädels durften später im Klubhaus schlafen, und die „Kerle“ entstiegen morgens gefrorenen Zelten, denn es war nachts noch ziemlich kalt. Nach dem Frühstück wurde angeschnallt, und ein Konvoi aus Trabis



ung als Präsident des LSV, waren die vier besten Freunde aus Dresden in Hamburg dabei. Zusammengefasst – diese freund-

schaftliche Verbindung zum heutigen „Verein Kanusport Dresden e.V.“ war eines der schönsten Erlebnisse der damaligen LSV-Kanusparte. Und das

will etwas heißen, denn die Kanuten haben ja schon so einiges erlebt!  
*Heinz-Dieter Hansmann*

## Segeln unter Palmen Weit weg von großen Ereignissen

Es waren einmal sieben Lufthansa-sea-ten, die in der Sparte Segeln auf der Alster das Segeln erlernten. Es kam wie es kommen musste: voller Abenteuerlust wollte man nicht immer am Hotel Atlantik seine Segelmanöver vollziehen, sondern in türkisfarbenem Wasser an Palmenstränden vorbei segeln.

vorbei, und wir saßen in einer kleinen Bar bei kühlen Getränken auf unser Taxi zum Airport Tortola wartend. Zwischenzeitlich kamen neue Segler, unter anderen auch aus Deutschland, die ihren Törn noch vor sich hatten. Man kam ins Gespräch, und es wurde uns erzählt dass vor 2 Tagen die

schon etwas zu viel getrunken hätten, aber sofort lagen deutsche Zeitungen vor unseren Nasen, die alles bewiesen. So erfuhren wir Tausende von Kilometern entfernt, was sich an diesem bestimmten Tag in Deutschland abspielte. Nun hatten wir wirklich einen triftigen Grund, uns noch ein kühles Getränk



Von links nach rechts: Karl-Heinz Landgraf (Crew), Dieter Franke (Crew), Edgar Reimers (Crew), Christian Fischer (Co Skipper), Jon Ollenschlaeger (Skipper), Wolfgang Horn (Crew), Thorsten Holdorf (Crew).



Cooler Törn in der Karibik

Das Revier welches wir uns dafür aussuchten, waren die British Virgin Islands. Nach gut einer Woche, am **11.11.1989**, war unser Traum bereits

Mauer nach Ostdeutschland gefallen war. Den Unglauben und hämisches Lächeln konnten wir nicht verbergen. Und wir fragten, ob sie vielleicht

zu bestellen: um auf die Deutsche Wiedervereinigung anzustoßen!  
*Christian Fischer,  
Spartenleiter Tischtennis*

## Besuch aus Berlin Die BSG Luftfahrt (Interflug) in Hamburg

### Bericht aus den LSV-Vereinsnachrichten 3/1990:

Als sich im November vergangenen Jahres die DDR-Grenzen öffneten, entschloss sich die AH 1 (Sparte Fußball Alte Herren 1) spontan zur Kontaktaufnahme mit der BSG Interflug. Aus Gründen, die für uns nicht nachvollziehbar waren, dauerte es bis zur ersten Rückäußerung aus Ost-Berlin immerhin bis Ende Januar 1990 bzw. bis Ende März, ehe es zu einer Terminvereinbarung kam. Am zweiten Juni-Wochenende war

es dann soweit: die AH-Mannschaft der BSG Luftfahrt Berlin weilte vom 8. bis 10.6.1990 in HAM. Dabei stellte sich für uns erstmals bewusst der Unterschied zwischen Betriebs-sport, wie er in der DDR betrieben wird, zum hiesigen Betriebssport heraus. In Wirklichkeit handelte es sich nämlich bei der BSG Luftfahrt um keine Mannschaft der Interflug, sondern vielmehr um eine von Interflug gesponserte Vereinsmannschaft. Dies tat aber der Begegnung keinen Abbruch. Im Gegenteil, die gesamte

Veranstaltung verlief äußerst freundschaftlich und harmonisch, was selbst noch durch das Spielergebnis von 2:2 bestätigt wurde. Die Berliner Sportfreunde, die meisten waren vorher noch nie in der BRD bzw. in HAM, zeigten sich von dem Gebotenen wie Werftbesichtigung, Sightseeing-Tour, Reeperbahnbummel, Hafensrundfahrt etc. doch sichtlich beeindruckt. Die AH 1 freut sich schon heute auf die vereinbarte Rückspielbegegnung in Ost-Berlin.  
*W. Künstler HAM PV 13*

## „Die Wende“

### Ausstrahlungen auf die Aktivitäten des LSV

**Zwei Begegnungen im Jahr 1990 sind für mich unvergesslich.**

**Die erste:** der Vorstand hatte eine Delegation der BSG Luftfahrt Berlin zu Besuch, die mit großem Interesse empfangen wurde. Zu Gesprächen und Erfahrungsaustausch gehörte auch eine Besichtigung unserer Sportanlage.

Dabei fiel mir auf, dass ein Teil der Besucher immer versuchte eine gewisse Distanz zu den Vorstandsmitgliedern zu halten. Der Grund wurde mir klar, als sich auf dem Außengelände ein größerer Abstand zwischen den Gruppen ergab. Man wies uns darauf hin, dass die Vorstandsmitglieder der Stasi angehörten. Eine unerwartete Überraschung, die wir thematisch aber ausklammern mussten, was die Gruppe auch verstand. Es war eine Warnung, die letztendlich aber den Besuch mit einem bedrückenden Gefühl überlagerte. Ein Gegenbesuch auf Vorstandsebene hat nie stattgefunden, mit Interflug war es ja auch bald zu Ende. Aber es bestand nun ein offizieller Kontakt, an den als Erste die AH-Fußballer anknüpften. Wie der ablief hat Mannschaftsführer Wolfgang Künstler auf Seite 13 in dem

Auszug aus den Vereinsnachrichten 3/90 ausführlich geschildert.

**Das zweite Ereignis** war der Gegenbesuch einer Fußballmannschaft aus Ludwigslust. Der Kontakt war über familiäre Verbindungen zustande gekommen und hatte im Sommer zu einer sehr freundschaftlichen Begegnung mit herzlicher Aufnahme durch Spieler, Partner und Fans geführt.

Zum Rückspiel reiste das Team mit Anhang an und die LSVer widmeten sich engagiert ihren Besuchern. Schon zu Beginn waren unsere Gäste beeindruckt von unserer Sportanlage. Aber der anschließende Werftbesuch mit Mittagessen in der Kantine, der ungehinderte Gang durch die Werkstätten und ihr sauberer Zustand machten viele sprachlos. Höhepunkt und Überraschung war dann die Besichtigung eines A 300 in der Flugzeughalle: gänzlich unverständlich für unsere Besucher, dass ich nach Information des Betriebsingenieurs das O.K. zum Einsteigen in die Kabine erhielt, wo unsere Experten die Aufsicht und Information übernahmen.



Auch die Fortsetzung unseres üblichen Hamburg-Programms für Gäste der Fußballsparte löste noch viel Erstaunen über die Möglichkeiten und das Angebot für Hamburg und seine Besucher aus. In meiner Erinnerung ist geblieben, dass unsere Gäste bei ihrer Abreise neben vielen neuen Eindrücken leider auch ein Stück Beklemmung mitnahmen.

*Klaus Marczoch*



**Phantasie ist die Vorschau auf die kommenden Ereignisse des Lebens.**

*Albert Einstein*

## Hamburger Tennismeister 2019



Fröhliche Klassensieger Ü 65 S und Ü 65 A auf der Tennisanlage in der Borsteler Chaussee

The Boys are back in Town! Sie haben es mal wieder geschafft! Eine Saison mussten sie ihren Titel abgeben, jetzt sind sie wieder da, unsere Herren Ü 65 S des LSV. Nicht nur in der S-Klasse, auch unsere Ü 65 A ist Klassensieger geworden. Leider kann sie nicht aufsteigen, da immer nur eine Mannschaft in der Klasse spielen darf. Herzlichen Glückwunsch vom Spartenvorstand Tennis!

*Ralf Raabe*





# Badminton wieder Europameister

## Titelverteidigung in Salzburg gelungen

Im Juni machten sich wieder drei Mannschaften unserer Badmintonsparte auf zu den Europäischen Betriebs sportspielen in Salzburg. Unsere 1. Mannschaft war bei den Senioren Titelverteidiger, so dass natürlich hier die erfolgreiche Titelverteidigung angepeilt wurde. Für unsere Mannschaft in der offenen Klasse wie auch für die 2. Mannschaft bei den Senioren standen eine möglichst gute Platzierung und viele gute Spiele im Vordergrund. Aber für alle galt: viel Spaß haben!

So machten wir uns alle nach Salzburg auf und trafen uns bei der Eröffnungsfeier in der Salzburger Altstadt. Hier wurde schon mal das eine oder andere Bierchen getrunken. Am nächsten Tag ging es los. Die Mehrzahl der Spiele fand auf 15 Spielfeldern in den Messehallen statt, die bei Außentemperaturen um die 30 Grad angenehm gekühlt war. 5 Spielfelder mussten aber in eine Schulsporthalle verlegt werden, die 10 Min. zu Fuß entfernt und leider nicht klimatisiert war. So war für die zweite Senioren-Mannschaft bei den ersten drei Gruppenspielen ordentliches Schwitzen angesagt. Sportlich lief bei der ersten Senioren-Mannschaft alles nach Plan. Bis zum Halbfinale wurden alle fünf Gegner souverän mit 4:0



Neben spannenden Spielen gab's auch viel Spaß und gute Laune. Oben rechts: Titel verteidigt! Eric Sandmeier, Anne Dressler, Sandra Richter, Lutz Theilen (v.l.). Unten: Vor der Eröffnungsfeier noch schnell etwas Kühles



geschlagen. Aber das Halbfinale gegen unseren alten Bekannten Gasnetz Hamburg sollte sich zu einem Krimi entwickeln. Nach Beendigung der vier Spiele (Damendoppel, Herrendoppel und 2x gemischtes Doppel) stand es 2:2. Da auch bei den Sätzen Gleichstand herrschte, mussten die Punkte ausgezählt werden. Hier lag unsere Mannschaft mit gerade mal 6 Punkten vorn, so dass das Finale erreicht wurde. Das Finale gegen Berliner Wasserbetriebe war dann wieder mit 4:0 eine klare Sache, so dass die erfolgreiche Titelverteidigung ordentlich gefeiert werden konnte! Auch unsere beiden anderen Mannschaften schlugen sich tapfer. Die Youngsters in der offenen Klasse verloren leider im 16tel Finale gegen einen sehr starken Gegner aus Frankreich mit 4:0 und konnten dann nur noch um Platz 17 spielen, den sie dann auch erreichten. Die 2. Senioren-Mannschaft erreichte einen



BERND OPPERMANN

ausgezeichneten 11. Platz. So hatten alle Anlass, gemeinsam ordentlich zu feiern, was schon kurz nach der Siegerehrung startete und sich dann abends bei der Abschlussfeier in der Messehalle fortsetzte. Am nächsten Tag machten sich alle auf nach Hause und fiebern nun schon den World Company Sports Games nächstes Jahr in Athen entgegen.

*Bernd Oppermann*

## Termine

10.09.-14.09.2019	ASCA/WASC in Amsterdam
14.09.2019	BSV Herbstregatta 3/3 Außenalster
15.09.2019	Airportrace
18.09.2019	BSV Bahnabschluss-Sportfest BSV & Bacardi Jahnkampfbahn
23.09.-30.09.2019	Europäische Woche des Sports
03.10.2019	Köhlbrandbrückenlauf
So 20.10.2019	BSV Speicherstadtlauf SG Zoll & BSV MS 10 km DBSV BSV

Sportabzeichen  
(letzte Chance 2019)

Montag:  
16.09.2019



## Müsli war gestern: Jetzt gibt's „Frühstück Warm“

Wer bei Brei nur an Babynahrung denkt, verpasst etwas. Der gute alte Haferbrei, in Großbritannien Porridge genannt, erlebt ein Comeback und kommt dabei abwechslungsreich daher wie nie! Denn neben Haferflocken eignen sich auch Buchweizen, Dinkel, Hirse, Reis, Amaranth und Saaten als Grundlage. Die Getreide werden mit Wasser, Milch oder Milchalternativen kurz gekocht, nach Belieben mit Obst, Nüssen oder Trockenfrüchten garniert und warm verspeist. Sie versorgen den Körper mit vielen Mineralstoffen, B-Vitaminen, Eiweiß und gutem Fett. Die komplexen Kohlenhydrate liefern lange Energie, und die enthaltenen Ballaststoffe bringen die Verdauung „auf Trab“. Ein warmes Frühstück, das sagt auch die indische Gesundheitslehre Ayurveda, regt den Stoffwechsel an. Und die Traditionelle Chinesische Medizin empfiehlt eine warme Mahlzeit am Morgen, um die Lebensenergie Qi in Fluss zu bringen. Nicht zuletzt sind gekochte Getreide leichter verdaulich. Also: an die Töpfe, fertig, los!

### Granatapfel-Porridge

Zutaten für 1 Portion, Zubereitungszeit 10 Min.

- 50 g kernige Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 EL Zucker, 1 Messerspitze Vanillepulver
- 1/2 Granatapfel
- 1 TL Kokosraspeln

Die Milch zusammen mit Haferflocken, Zucker und Vanillepulver aufkochen. Bei schwacher Hitze circa 5 Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren. Den Granatapfel aufbrechen und die Kerne herauslösen (im Internet gibt es tolle Anleitungen dazu), das weiße

Fruchtfleisch ist nicht genießbar. Den Porridge mit den Granatapfelkernen und den Kokosraspeln servieren.

### Blaubeer-Porridge

Zutaten für 1 Portion, Zubereitungszeit 10 Min.

- 60 g zarte Haferflocken
- 250 ml Mandelmilch oder Milchalternative
- 100 g Heidelbeeren
- je 1 Prise Salz und Zimt, 2 TL Honig
- 2 EL gepuffte Quinoa

Mandelmilch mit Haferflocken, Salz und Zimt in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, unter häufigem Umrühren bis zur gewünschten Konsistenz eindicken lassen und 1 TL Honig zugeben. Heidelbeeren waschen und gepuffte Quinoa in einer Pfanne ohne Fett ca. 30 Sekunden rösten. Porridge in eine Schüssel füllen, mit Heidelbeeren und gerösteter Quinoa anrichten und nach Geschmack mit restl. Honig beträufeln. Wer es breiiger mag, erhöht bei den Rezepten einfach den Milchanteil.

Quelle: Magazin natürlich (www.natuerlich-magazin.de) 4/19



Porridge – leicht verdaulich und lange sättigend

KARIN DIERS-BERNSTEIN

## „Flieger 4“ in Sierksdorf getauft

### Der Neue in der Segelsparte



Die Segelsparte hat den in die Jahre gekommenen Katamaran in Sierksdorf verkauft und einen neueren **Nacra 570**, gut erhalten, gebraucht gekauft. Er ist 5,70 m lang und 2,50 m breit

und kann mit drei Personen gesegelt werden. Er wurde von Sigi Abicht und einigen weiteren Spartenmitglie-

dern am Pfingstsonntag, den 9. Juni 2019 eingeweiht. Die Taufe des neuen Katamarans „**Flieger 4**“ über-

nahm Katharina Weber und da dieser keinen Kiel hat, wünschte sie ihm „immer viel Wasser unter dem Rumpf“. Anschließend gab es von Bernhard Busch für die anwesenden Mitglieder eine sehr ausführliche Segel-Einweisung. Der Katamaran liegt in Sierksdorf gegen-

über dem Camping-

platz, Parkmöglichkeiten gibt es 500 m davor zu günstigen Konditionen.

Petra Möller



Katharina bei der Bootstaufe, hinten Sigi (li.) und Bernhard (re.)

PETRA MÖLLER





## 7 Golfer beim Mega-Event in Salzburg ECSG – dabei sein ist alles



RENE PIETTE

Super Feeling beim ECSG: Der Golfplatz am Mondsee idyllisch, das Rahmenprogramm perfekt

Alle zwei Jahre finden die ECSG, die Europäischen Betriebssportmeisterschaften, in einer anderen Stadt in Europa statt. 2019 war es in Salzburg soweit, und wir waren mit sieben Spielern von der LSV-Sparte Golf mit dabei. Bei diesem Großereignis treffen mehr als 7.000 Sportlerinnen und Sportler in fast allen denkbaren

Sportarten aufeinander, und neben dem sportlichen Aspekt kam auch der gesellige Teil nie zu kurz. So gab es neben einer tollen Auftaktveranstaltung jeden Abend ein buntes Unterhaltungsprogramm mit Live-Musik. Für Spaß war also gesorgt, sportlich hätten wir uns gerne mit einem besseren Ergebnis belohnt,

aber aufgrund der Hitze, der anspruchsvollen Plätze und starker Konkurrenz war dieses leider nicht möglich. Aber wir halten uns an den olympischen Gedanken „dabei sein ist alles“ und freuen uns auf Arnheim im Jahr 2021.

*René Piette*

## Zwei Stunden tauchen und toben Glücksmomente für Tschernobyl-Kinder

Es war wieder soweit: 14.7.19 und 30 Tschernobylkinder aus Weißrussland kamen zum Schwimmspaß in unser VAF-Bad.

Seit nicht mehr gezählten Jahren hilft die Sparte Tauchen mit einer Freizeitorganisation der Luther-Kirchengemeinde Bahrenfeld – auch im Andenken an unser verstorbene Mitglied Karl-Heinz Eggert, der dieses Event ursprünglich ins Leben rief. Zwei Stunden im Schwimmbad toben, dazu Schnorcheln und

Schnuppertauchen mit begleitenden Spartenmitgliedern. Und zum Schluss: Springen vom 1m Brett, für die Mutigen sogar vom 3er! Danach sind die Kinder immer sehr zufrieden und dankbar für die bewältigten neuen Herausforderungen.

Wie immer gilt mein Dank an den Geschäftsführer Herrn Schöl des VAF-Bades für das kostenfreie Bereitstellen der Schwimmbadzeit und meinen Mitgliedern für Hilfestellung und Betreuung:

Jürgen Summa, Ulrike Wendler, Helga Ramien, Andreas Schirmer und Anastasia Khoruzhevskaja (als fachkundige Übersetzerin).

In zwei Jahren kommen die nächsten Kinder, und es wird sicher wieder ein großer Spaß für alle.

*Dieter Zimmermann*



DIETER ZIMMERMANN





Tauchen



Sparten

# Die Outdoor-Feier am Oortkaten-See

## 40 Jahre LSV-Tauchen

Anlässlich unseres 40jährigen Bestehens hatten wir unser traditionelles Langstreckenschwimmen dieses Jahr

kürzten Strecke am Overwerder See-Ufer (Oortkaten) auf ca. 1.000 m (Strand-DUC-Strand). Überraschungssieger: Ralf vom Busch vor Alt-Champion Carsten Heuschkel. Danach unser TL Matthias bevor dann die Senioren eintrudelten. Gruppensieger

Tauchkurse gemacht. Tauchlehrer damals: Dieter Zlof! Der ist dann später (1976) kriminell und unrühmlich in die Schlagzeilen geraten – allerdings nicht als Tauchlehrer. Wer es nicht weiß: googelt es mal! Maik hat anschließend noch sein Aktionsprogramm für 2020 bekannt gegeben (Tauchreise Kroatien & Bali, sowie einen Tauchwettbewerb nach Beispiel der Tauch-Trophy



MARGRET SEMMELHACK UND GÜNTER MEYER

Rund ums Langstreckenschwimmen gabs viel Harmonie und gute Laune am Seeufer

angekündigt), Details dazu dann umgehend über Spartenkanäle. 26 Mitglieder mit Anhang und 3 Generationen haben den Outdoor-Teil dieses denkwürdigen Jahres genossen. Großen Dank an alle, die diese Veranstaltung unterstützt haben und somit zum Gelingen beitragen: Rolf Clasen (Zelt-Standby), Jörg Hoppe am Grill, Ivo Gericke & Maik Hasselfeldt für das Schwimmen und alle die gekommen sind. Nur so macht es Spaß und funktioniert



Gewinnerlächeln: Erich, Mathias, Anne, Carsten, Ralph, Günter und Dieter (oben)



Die vier Oldies v. l. n. r.: Rolf Petersen, Erich Schumann, Dieter Zimmermann und „Olli“ Karl Heinz Mantwill = 118,2 Jahre Mitgliedschaft

auf einen entspannten Samstag verlegt, in der Hoffnung, somit auch Gäste außerhalb der Sparte und besonders von anderen HTSB-Vereinen anzulocken. Hat leider nicht funktioniert, aber das sollte unseren Spaß nicht schmälern. Trotz unbeständiger Wettervorhersage haben wir den Nachmittag bei nur einem Schauer mit viel Spaß erlebt. Von den angemeldeten Mitgliedern fehlten zwar zwei wegen Erkrankung, dafür tauchten noch unerwartete Gesichter auf – sogar für das Schwimmen! Somit starteten sechs Herren und eine Dame zur etwas ver-

hier: LSV-Vizepräsident Günter Meyer vor Dieter Zimmermann und Erich Schumann. Nur unsere Anne konnte sich Zeit lassen, da konkurrenzlos bei den Damen. Nachdem Maik Hasselfeldt die Siegerehrung durchgeführt hatte, konnte Grillwart Jörg Hoppe heizen und der gemütliche Teil beginnen. Aber nicht nur 40 Jahre LSV-Tauchen waren heute zu feiern, ein weiteres Jubiläum konnte Spartenleiter Dieter verkünden: sein 50jähriges Tauchjubiläum! Zusammen mit Rolf Petersen haben die beiden im Juli 1969 in Eckernförde bei der Fa. Tauchtechnik ihre

das Vereinsleben! Und unser verstorbener Spartenleiter Heiner Kwiatkowski hat sicher aus der Schauerwolke schmunzelnd zugeschaut...! P. S.: Mein Versuch, durch leistungssteigernde 5,5%ige Dopingmittel vor dem Wettkampf die Performance zu verbessern, hat leider nicht geklappt! Der aktive und feierliche Indoor-Abschluss teil kommt am 7.12.2019. Soviel sei schon gesagt: Die Teilnehmer müssen unbedingt im Crazy Outfit erscheinen! Da gibt es keine Gnade!

*Dieter Zimmermann, Spartenleiter*

**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 ♦ **Näheres in der Geschäftsstelle Tel.: 5070-2919**





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

<p>Aili, Subi Andresen, Florian Andresen, Haixia Aretz, Caroline Barkhüser, Sven Bartholomäus, Felix Bartholomäus, Gabrijela Berger, Philipp Berndt, Axel Berndt, Dagmar Biltzinger, Peter Blochberger, Lars Börner, Marie Brauner, Neele Bremsteller, Frederik Bresser, Johannes Brun, Beni Buck, Annika Burggraf, Jan-Niklas Busch, Daniel Costa da Fonseca, Christina Czernetzki, Louis Dietel, Rosemarie Dittmar, Sven Dohrn, Katy Eichblatt, Phil Einfeldt, Ricardo Ellegast, Moritz Eymers, Nadin Fornahl, Florian Friedrich, Sabrina Friedrich, Udo</p>	<p>Friedrichsen, Nico Jakob Grajewski, Janusz Grunwald, Brigitte Guß, Katharina Gütermann, Christoph Harder, Malte Hasenkrug, Kai Heintzen, Helena Helmer, Marvin Herlan, Marc Hetzer, Mareike Hirth, Nicole Holzmann, Torsten Hudson, Kai Jähnig, Florian Jendrziak, Lars Jennrich, Nils Jensen, Anja Jozanovic, Dajana Kharamishvili, Tamta Khoruzhevskaja, Anastasiia Koch, Christoph Kolb, Kolja Kraft, Ingo Dr. Krexa, Hermann Krolow, Bernd von Kroog, Svenja Kruse, Robin Labatzki, Conrad Leon Latze, Sven Lenthe, Karin Lohse, Marc</p>	<p>Makosso Makosso, Kilian Mang, Joel Martens, Meike Martinez Egea, Ignacio Matussek, Kristin Mauersberger, Iris Mausch, Jan Metz, Hendrik Meyer, Tanja Mülbrecht-Mazur, Nino Muschkorgel, Sandra Oest, Luna Oest, Nico Pabst, Kathrin Pabst, Michel Pietrowski, Sina Polukarov, Paul Pommier, Joel Pornhagen, Holger Recart Scherbakov, Jakov Recker, Alena Rehberger, Luzie Reimer, Simone Rethmeier, Anna-Lena Ringwelski, Christian Ringwelski, Gevrey Ruberg, Yann Rüdiger, Bernhard Sartorius, Joana Sawicki, Bettina Schildknecht, Jana Schneider, Marc</p>	<p>Schönke, Maximilian Schuhmann, Tim Schuldt, Dominik Schüürmann, Jan Schwaneberg, Jörg Schwarzarius, Nico Schween, Malena Sitter, Jessica Sonntag, Daniel Spalek, Niclas Sparr, Michael Stamm, Dominic Suer, Erik Tammen, Eske Troendle, Tom Uhlenkamp, Insa Vranjes, Daniel Wagener, Steffen Wagner, Nicole Weber, David Wege, André Werner, Ronnie Wienciers, Denise Wunderlich, Laura Yüksel, Nasif Zaspel, Stefan Zhang, Min Chang Zoroofchi, Ali</p>
--	--	--	---

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



### Oktober

Bader, Wolfdietrich  
Biedermann, Erhard  
Briesemeister, Jörn  
Drenkhahn, Renate  
Frassa, Heinz-Jörg  
Horn, Edgar  
Langer, Lothar  
Lau, Eberhard  
Schröder, Gerd

Senft, Karl-Albrecht  
Wendt, Rolf

### November

Borkowsky, Karl-Heinz  
Borrmann, Gisela  
von Deutsch, Theo

Schützen  
Modellbau  
Fitness-Gym  
Fitness-Gym  
Fitness-Gym  
Fitness-Gym  
Tennis  
Golf  
Fitness-Gym,  
Schach, Kanu  
Fitness-Gym  
Golf

Golf  
Tennis  
Tennis

Jurisch, Jürgen  
Merkel, Heike  
Schmage, Wilhelm  
Schrader, Bernd  
Sonnenberger, Gisela

### Dezember

Hingst, Karl-Heinz  
Kaniecki, Ruth  
Lischka, Ferdinand  
Meyer, Jürgen  
Neumann, Helgard  
Oertel, Hans  
Petersen, Lorenz  
Quast, Matthias  
Urban, Jürgen  
Voß, Heiko

Segeln  
Tennis  
Fitness-Gym  
Förderer  
Tennis

Foto  
Tennis  
Fußball  
Schützen  
Golf  
Modellbau  
Modellbau  
Modellbau  
Golf  
Tauchen

Angaben ohne Gewähr

+ letzte Meldung ++ letzte Meldung ++ letzte Meldung ++ letzte Meldung ++  
 ++ Vorschau auf Journal 4-2019 ++ Mecklenburger-Seen-Runde (MSR) ++  
 ++ 4000 Sportler ++ 300 km Radstrecke ++ Peter Stahl am Limit ++



Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.

## HIIT & strong

fitness - power - functional



### Intervallzirkel im Tabata Stil

NEU ab dem 5. September,  
immer donnerstags, 16:15 - 17:00 Uhr  
Kursraum Borsteler Chaussee 330

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



Lufthansa  
Sportverein Hamburg e.V.

Fitness & Gesundheit

#gesundwerden

## REHA-SPORT beim LSV

Ab sofort beim LSV die  
Rehasport-Verordnung einlösen!

Angeboten werden vier orthopädische Trainingsgruppen:

DI: 13:45 - 14:30 Uhr	Gymnastikhalle LH Basis
DI: 18:15 - 19:00 Uhr	Kursraum Sportanlage
DO: 13:00 - 13:45 Uhr	Gymnastikhalle LH Basis
DO: 17:15 - 18:00 Uhr	Kursraum Sportanlage
FR: 11:00 - 11:45 Uhr	Kursraum Sportanlage

**KEINE KOSTEN** - Die Krankenkasse / BG trägt den Beitrag!

Infos und Anmeldung  
LSV Geschäftsstelle  
☎ 5070 2919



www.lsv-ham.de



Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.

Fitness & Gesundheit - Kursübersicht

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	Kurzbeschreibung
8:00 - 9:00 Yoga am Morgen Gymnastikhalle Basis				7:45 - 8:45 morning workout Gymnastikhalle Basis	<b>Complete Body Workout:</b> Kraftausdauertraining zur Aktivierung und Stärkung der kompletten Muskulatur.
11:00 - 12:00 Yin Yoga Gymnastikhalle Basis				11:00 - 11:45 Funktionelles Training Kursraum LSV Anlage	<b>Faszien Fitness:</b> Dehnen, Springen, Federn, Schwingen für die Faszien, zur Förderung von Stabilität und Elastizität. <b>fitness and stability:</b> Ganzkörpertraining, das die Kräftigung der Muskulatur mit Stabilisationstraining kombiniert. <b>Funktionelles Training:</b> Mobilisation von Schulter-Nacken, Rücken und Hüfte mit funktionellen Einheiten.
12:00 - 13:00 Faszien Fitness Gymnastikhalle Basis	12:00 - 13:00 Power Yoga Gymnastikhalle Basis		12:15 - 13:00 fitness and stability Gymnastikhalle Basis		<b>Gymnastik 50+:</b> Leichte Gymnastik für die Gelenke, Übungen zur Stabilisation und Stärkung. Training des Herz-Kreislauf-Systems. <b>HIIT &amp; strong:</b> fitness - power - functional Das Intervallzirkel-Training im Tabata Stil.
	13:45 - 14:30 Funktionelles Training Gymnastikhalle Basis	14:00 - 15:00 Pilates Gymnastikhalle Basis	13:00 - 13:45 Funktionelles Training Gymnastikhalle Basis		<b>morning workout:</b> Ganzkörpertraining mit Kräftigungs- und Konditionsübungen zur Fettverbrennung und Muskelaufbau.
		15:00 - 16:00 TRX Sling-Training Gymnastikhalle Basis	14:00 - 14:30 rest & relax Gymnastikhalle Basis		<b>Pilates:</b> Verbessert die Körperhaltung und fördert die Gelenkbeweglichkeit. Es ist ein körperliches und mentales Training und stärkt die Körpermitte. <b>Power Yoga:</b> Die dynamische Form des Yoga. Harmonisch fließende Yogaübungen, deren Augenmerk eine kontinuierliche Bewegung ist.
17:00 - 18:00 Rückenpower Kursraum LSV Anlage	17:15 - 18:15 Gymnastik 50+ Kursraum LSV Anlage	16:00 - 16:30 stretch & relax Gymnastikhalle Basis	16:15 - 17:00 HIIT & strong Kursraum LSV Anlage		<b>rest &amp; relax:</b> Gönn dir eine 30 minütige Auszeit! Komm zur Ruhe und sammle neue Energie für den Tag. <b>Rückenpower:</b> Effektive Übungen für ein intensives Aufbautraining der Rückenmuskulatur.
18:15 - 19:15 Yoga-Mix Kursraum LSV Anlage	18:15 - 19:00 Funktionelles Training Kursraum LSV Anlage	17:00 - 18:00 Pilates Kursraum LSV Anlage	17:15 - 18:00 Funktionelles Training Kursraum LSV Anlage	18:00 - 19:00 CompleteBodyWorkout Kursraum LSV Anlage	<b>stretch &amp; relax:</b> Aktives Entspannen und sanfte Dehnübungen zur Aktivierung neuer Energie und Kraft. <b>TRX Sling-Training:</b> Das optimale Ganzkörper-Workout. Trainiert wird mit der eigenen Körperspannung als Trainingswiderstand im Sling-Trainer.



www.lsv-ham.de

**Yin Yoga:** Der Fokus beim YinYoga liegt auf den tieferen Körperschichten, wie dem Bindegewebe und den Faszien. YinYoga heißt zur Ruhe kommen.  
**Yoga am Morgen:** Mit Yoga entspannt in die Woche starten. Diese Hatha-Yoga-Einheit ist geprägt von eher langsamen Yoga Übungen. Für Einsteiger geeignet.  
**Yoga-Mix:** Wechselnde und in sich übergehende Yoga-Stile, perfekt um die Vielseitigkeit des Yogas zu erleben.