

# Journal 1-2021



**Neu im LSV:  
Taekwondo**

**Kondition, Ausdauer und  
Spaß an der Bewegung**

**Titelseite:** Taekwondo – eine neue Sparte im LSV. Jana Hermenau und Marco Richert beim Training im Boxraum auf der Sportanlage in der Borsteler Chaussee 330

**Titelfoto:** Patrick Conrad

<input type="checkbox"/>	Außensportanlage	10
<input type="checkbox"/>	Ferien Camp	18
<input type="checkbox"/>	Fußball	8
<input type="checkbox"/>	Geburtstage	16+17
<input type="checkbox"/>	Gesundheitstipp	16
<input type="checkbox"/>	Golf	12–14
<input type="checkbox"/>	HDH erinnert sich	8
<input type="checkbox"/>	Impressionen	10
<input type="checkbox"/>	Jahreshauptversammlung	4
<input type="checkbox"/>	Kanu	11
<input type="checkbox"/>	LSV	3, 20
<input type="checkbox"/>	Motorrad	6, 7
<input type="checkbox"/>	Neue Mitglieder	19
<input type="checkbox"/>	Reha-Sport	5
<input type="checkbox"/>	Schützen	9
<input type="checkbox"/>	Taekwondo	17
<input type="checkbox"/>	Tauchen	15
<input type="checkbox"/>	Termine	9
<input type="checkbox"/>	Thai-Kickboxen	5
<input type="checkbox"/>	Volleyball	19
<input type="checkbox"/>	Vorstand	3

Redaktionsschluss für Journal 2-2021 ist der 04.11.2021 (geplant).  
Die Beiträge sollten aber möglichst früher abgegeben werden!  
Erscheinungstermin ist voraussichtlich Anfang/Mitte Dezember.

## Impressum

**Redaktion:**  
Karin Diers-Bernstein (Ltg.), 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.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Lockdown – eine lange, erzwungene Ruhepause auch für den LSV-Hamburg. Erst völlig, dann in weiten Bereichen unseres Vereins. Das brachte auch das LSV-Journal zum Stoppen, die letzte Ausgabe liegt leider schon fast ein Jahr zurück.

Dann gab es Anfang August die Überlegung, eine Ausgabe zur anberaumten Jahreshauptversammlung am 1. September herauszubringen. Wäre es möglich, die Seiten so kurzfristig voll zu bekommen?

Ein schneller Aufruf an die Sparten und siehe da: binnen weniger Tage purzelten eure Berichte und Fotos herein. Toll, als ob ihr schon darauf gewartet hättet.

Das und die allgemeine „Corona-Lage“ lässt uns hoffen, ab sofort wieder normal zu agieren, also auch noch ein Journal 2-2021 zum Jahreswechsel herausbringen zu können.

Packen wir's an?

Es gibt dafür allerdings noch viel zu tun. Macht bitte mit!

Auf eine erfolgreiche und schöne Zeit für uns alle!

*Das Redaktionsteam*

Das Außenbüro der Geschäftsstelle ist jeden Dienstag von 13:30 bis 16:30 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.



## 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](mailto: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](http://www.lsv-clubhaus.de)

**Öffnungszeiten:**  
Montag–Samstag: 10:00–15:00 Uhr  
17:00–22:00 Uhr  
Sonntags-Brunch auf Anfrage

Öffnungszeiten leider geschlossen





## Liebe LSVer,

es gibt positive Neuigkeiten: wenn Ihr die Großanlage betretet, bietet sich Euch ein neues Bild. Sofort ins Auge fallen wird Euch der große Multicourt für Basketball und andere Sportarten sowie die imposante Outdoor-Fitness-Anlage mit CrossFit-Turm und wetterfesten Fitnessgeräten. Die gesamte Anlage steht allen Mitgliedern aus allen Sparten zur Benutzung offen. **Sport im Freien – das ist unsere Antwort auf die Zukunft mit Corona.** Damit hat unsere Sportanlage sogar positive Beachtung in der Behörde für Inneres und Sport gefunden! Unsere Reaktion auf die behördlichen Corona-Auflagen war auch die Einrichtung eines Corona-Testzentrums im Clubhaus im Mai 2021. Damit wollen wir für Euch den Aufwand für Corona-Tests minimal halten, denn diese lassen sich unkompliziert vor dem Training durchführen. Auch ein anderes Thema gehen wir aktiv an. Durch den pandemiebedingten Wegfall der finanziellen Unterstützung der Lufthansa mussten wir dieses Jahr viele neue Wege gehen. Durch die Vermietung des alten Wintergartens an das Testzentrum haben wir die Renovierung und Instandhaltung des Clubhauses finanzieren können. Zusätzlich haben wir unsere Flächen z.B. für Fußball oder Beachvolleyball intensiver vermietet. Gleichzeitig mussten wir zum Kostensparen unser Personal reduzieren und haben bei der Pflege unserer dem Gesamtverein zugeordneten Außenanlage mit vielen engagierten Mitgliedern zusammen an diversen Terminen selbst Hand angelegt. Der nächste logische Schritt ist die Angleichung der Beiträge für externe und interne Mitglieder aufgrund des weggefallenen Lufthansa-Zuschusses. Welchen Weg wir dafür wählen, könnt Ihr selbst auf der Jahreshauptversammlung am 1. September 2021 mitentscheiden.

Zu guter Letzt wird der LSV während der Pandemie auch digitaler. Alle Funktionsträger des Vereins und der Sparten werden sukzessive mit LSV-E-Mail-Adressen und MS Office-Paketen ausgestattet. Damit sind Videokonferenzen und Cloudspeicher für die Vereinstätigkeit für alle verfügbar. Die Geschäftsstelle wird ans schnelle Internet angeschlossen und in den nächsten Wochen werden wir einen Relaunch unserer Website [www.lsv-ham.de](http://www.lsv-ham.de) vollziehen. Neben der Modernisierung im neuen Lufthansa Outfit und emotionaler Medienauswahl führen wir mit dem neuen Internetauftritt einige digitale Prozesse ein wie z.B. den Online-Mitgliedsantrag. Mehr Infos dazu erhaltet Ihr mit dem Relaunch. Neben der „digitalen Vernetzung“ ist uns aber auch der „analoge Kontakt“ wichtig. Deshalb arbeiten wir aktuell intensiv an Möglichkeiten, wie wir das Clubhaus zukünftig für alle Mitglieder möglichst kostenneutral beleben können. Ein Weiterbetrieb der Gastronomie ist unter den gegenwärtigen Auflagen leider nicht rentabel, sodass wir neue Konzepte prüfen und austesten. Auf jeden Fall wollen wir das Clubhaus als Begegnungsort für unseren Verein und unsere Mitglieder erhalten. Der persönliche Kontakt ist gerade jetzt so wichtig: Viele Mitglieder haben in den letzten Wochen die Gelegenheit genutzt und bei den beiden Gemeinschaftsarbeits-Terminen auf der Großanlage zur Vorbereitung der Laufbahn für das AirportRace am 12. September 2021

mitgeholfen. Es kamen Mitglieder aus vielen unterschiedlichen Sparten zusammen, auch solchen, die sonst nicht die Großanlage nutzen. Es sind neue Kontakte entstanden und auch das Gemeinschaftsgefühl, gemeinsam für den LSV etwas zu bewegen. Natürlich sparen wir mit den Arbeitseinsätzen auch Geld ein, was aktuell wichtig und dringend ist.

Aber wir glauben auch, dass wir mit diesen Arbeitseinsätzen die Mitglieder des Vereins wieder enger zusammenbringen, um gemeinsam nach getaner Arbeit beim Grillen etc. zu klönen. Dabei kann jeder nach seinen Fähigkeiten helfen. Es muss nicht immer der schwere körperliche Einsatz sein. Auch die großartige Torte und Versorgung der Helfer ist ein wertvoller Beitrag.

**Wir freuen uns über jegliche Unterstützung!**

Es grüßt Euch Euer LSV-Vorstand  
Sven, Stanley und Oliver

**Lufthansa Sportverein  
Hamburg e.V.**

UNTERSTÜTZUNG GESUCHT

**Pflege unserer Sportanlage:**

- ⇒ Garten- und Grünpflege
- ⇒ Kleine Instandhaltungen
- ⇒ Kontrollgänge

Anstellung auf Mini-Job-Basis.  
Interesse? Dann melde dich!

Geschäftsstelle, Hanna Granel,  
[hanna.granel@lsvham.de](mailto:hanna.granel@lsvham.de),  
5070 66909

+ letzte Meldung ++ letzte Meldung ++ letzte Meldung ++ letzte Meldung ++

++ Lust auf helfen? ++ LSV-Sportanlage pflegen ++ Jeder kann mitmachen ++

++ Gemeinschaft ist stark ++ Erfolg macht glücklich ++ Näheres 5070-2919



### JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

des Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.  
gemäß § 7 der LSV-Satzung am

**1. September 2021**

um 17:00 Uhr in der Sporthalle auf der Anlage  
Borsteler Chaussee 330

#### TAGESORDNUNG:

1. Begrüßung der Mitglieder und Gäste
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls der JHV 2020  
(Das Protokoll ist ab dem 25.07.2021 in der Geschäftsstelle und unter [www.lsv-ham.de](http://www.lsv-ham.de) einsehbar)
4. Jahresberichte
  - a) des Präsidenten
  - b) des Finanzvorstandes
  - c) der Revisoren
  - d) freie Aussprache
5. Entlastung des Vorstands
6. Wahlen
  - a) Finanzvorstand (3 Jahre), aktuell: Stanley Robins
  - b) Revisor (3 Jahre), aktuell: Helmut Goede
7. Anpassung Vereinsbeitrag  
Durch den Wegfall des Zuschusses der Lufthansa für ihre Mitarbeiter (=interne Mitglieder) ist eine Ungleichheit der Vereinsbeiträge zwischen internen und externen Mitgliedern entstanden. Gleichzeitig fehlen dem Verein dadurch jährlich etwa 90.000 EUR an Beiträgen, die nur durch eine Anpassung aufgefangen werden können. Die Mitglieder des LSV werden daher gebeten, über eine der beiden Optionen zur Beitragsanpassung ab dem 01.01.2022 abzustimmen:

<b>Option 1:</b> Erhöhung des Vereinsbeitrags für interne Mitglieder um monatlich 3,50 EUR auf 8,10 EUR (7,50 EUR reduzierter Beitrag) und damit Anpassung an den Vereinsbeitrag für externe Mitglieder. Gleichzeitige Einführung von freiwilligen Arbeitsstunden (2 Std / Jahr / Mitglied), die auf Wunsch mit 12,50 EUR vergütet werden können.	<b>Option 2:</b> Erhöhung des monatlichen Vereinsbeitrags für interne um 2,00 EUR und Reduzierung für externe Mitglieder um 1,50 EUR auf einheitliche 6,60 EUR (5,00 EUR reduzierter Beitrag). Gleichzeitige Einführung von verpflichtenden Arbeitsstunden (2 Std / Jahr / Mitglied), die ersatzweise mit 12,50 EUR / Std abgegolten werden können.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------
8. Verschiedenes

Anträge zur Versammlung sind schriftlich bis zum 25.08.2021 über die Geschäftsstelle einzureichen.

Hamburg, den 12.08.2021  
Der Präsident





# Reha-Sport im LSV

## Da ging fast immer was

Während vieles im Lockdown nicht stattfinden durfte, war Reha-Sport unter strengen Auflagen fast durchgehend erlaubt. So konnten wir nach dem ersten Schreck zügig zwei Kur-

vieler Sportangebote) des Lockdowns, haben viele Menschen mit starken Einschränkungen im Muskel-Skelett-Bereich zu kämpfen. Das fängt an mit Spannungskopfschmerz,

mit der Krankenkasse. Als Teilnehmer\*in muss man sich dabei um nichts kümmern, das übernimmt alles der LSV. Wer Fragen zum Reha-Sport hat,



Dehn-Übungen für den Oberkörper



Trainieren mit dem Theraband, im Rehasport sehr beliebt

SONJA BRÜGEMANN

se wieder starten lassen. Aufgrund diverser Neu-Anfragen bieten wir inzwischen wieder fünf Kurse an, ein sechster startet voraussichtlich Mitte August.

und Einschränkungen im Schulter-Nacken-Bereich und kann bis zum permanenten Rückenschmerz führen. Spätestens wenn es so weit ist, sollte man Hilfe in

meldet sich gerne in der Geschäftsstelle unter **040 5070 2919** oder [hamlsv@lht.dlh.de](mailto:hamlsv@lht.dlh.de).

Hanna Granel

### Kurszeiten:

Montags, 16:15 – 17:15 Uhr  
 Dienstags, 13:45 – 14:30 und 18:15 – 19:00 Uhr  
 Donnerstags, 13:00 – 13:45 und 17:15 – 18:00 Uhr  
 Freitags, 11:00 – 11:45 Uhr

Reha-Sport, das hört sich für viele nach lahmen Übungen und gebrechlichen, alten Menschen an. Das ist es aber ganz und gar nicht!

Richtig ist, dass alle Teilnehmer beim Reha-Sport aufgrund einer orthopädischen Diagnose eine Reha-Sport-Verordnung vom Arzt haben. Das kann aber vom Hexenschuss bis hin zur neuen Hüfte gehen. Und die herausfordernde Aufgabe der Reha-Sport-Trainer\*innen ist es, auf jede\*n Sportler\*in individuell einzugehen, zu fördern und zu fordern. Wer fit ist, macht etwas mehr, wer grad frisch operiert ist, tastet sich langsam heran.

Gerade nach den falschen Belastungen in den vergangenen Monaten (schlechte Körperhaltung im Home Office, wenig Alltagsbewegung, Schließung der Fitnessstudios und

Anspruch nehmen und medizinischen Rat einholen. Reha-Sport-Verordnungen werden in der Regel von Orthopäd\*innen sehr gerne verschrieben, weil durch die regelmäßigen Ausgleichsbewegungen teilweise schwerere Verläufe noch verhindert werden können. Und das Allerbeste: Reha-Sport ist für die Teilnehmer\*innen kostenfrei! Die Verrechnung der Teilnahmegebühren erfolgt direkt

**Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.**

## Thai-Kickboxen im LSV

Jeder Mensch ist in der Lage, über seine eigenen Grenzen zu gehen und seine Ziele zu erreichen!

### Komm zum Probetraining!

Interesse? Dann melde dich bei:  
 Marvin Schneider: 0160 91474055, [marvin.schneider@lht.dlh.de](mailto:marvin.schneider@lht.dlh.de) oder  
 Mariusz Walkowski: [mariusz.walkowski@lht.dlh.de](mailto:mariusz.walkowski@lht.dlh.de)

Lufthansa Sportverein Hamburg e.V. - Weg beim Jäger 193 - 22335 Hamburg - 5070 2919 - [www.lsvham.de](http://www.lsvham.de)



# Auf in die neue Heimat!

## Außergewöhnliche Aktion der Sparte Motorrad



Der Graben für das Stromkabel wird ausgehoben



Die Anlieferung des Containers



Und jetzt: Runter damit!



Unser neues Zuhause im Grünen

### Wir haben eine neue Heimat!

Im Frühjahr dieses Jahres erreichte die Motorradsparte die Nachricht, dass das gemietete Grundstück, auf dem unser Treffpunktcontainer für unsere regelmäßigen Dienstags-Treffen steht, von der bisherigen Eigentümergemeinschaft verkauft wurde!

Nähere Informationen hierzu zeigten, dass der neue Eigentümer eine niederländische Investorengesellschaft ist, die das Mietverhältnis zunächst übernommen hat. Diese Tatsache ließ uns aber aufhorchen: steht doch zu vermuten, dass diese Firma mit dem Kauf dieses Grundstücks ein uns unbekanntes Vorhaben verbindet.

Da wir schon vor einigen Jahren den Wunsch hatten, unseren Standort wieder näher an den Sportverein bzw. dessen Anlagen zu verlegen, dies sich aber aus verschiedenen Gründen immer wieder verzögert hat, war der Grundstücksverkauf nun der Startschuss für einen erneuten Anlauf für einen Umzug. Wir wollten einfach verhindern, gekündigt zu werden und damit in Zugzwang zu geraten.

Somit trat das regelmäßige Motorradfah-

ren erst einmal ein wenig in den Hintergrund. Ein paar Wochenendausfahrten und das traditionelle Jahrestreffen der LH-Motorradfahrer fanden aber trotzdem statt.

In Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle wurden die verschiedenen Aufstellmöglichkeiten für unseren 20 Fuß-Container geprüft. Neben der Idee, den Container auf der Großanlage aufzustellen, kam hierfür auch ein ungenutztes Areal auf der Tennisanlage ins Gespräch. Es folgte die Kontaktaufnahme mit der Sparte Tennis und nach einem ersten Kennenlernen und Gesprächen vor Ort Anfang April wurden wir schnell einig: Der Umzug auf die Tennisanlage kann stattfinden (Dank an die Tennissparte)! Und so haben wir dann den bisherigen Stellplatz zur Jahresmitte gekündigt.

Nun hieß es, den Umzug des Containers vorzubereiten. In einer gemeinschaftlichen Aktion einiger Spartenmitglieder wurden am 20. April alle losen Gegenstände im Container transportsicher gemacht und der Stromanschluss zur Ringeltaube gekappt (Dank an dieser Stelle an die Ringeltaube für die jahrelange Bereitstellung). Parallel hierzu wurde ein Transportunternehmen ausfindig gemacht, welches uns den Container von dem Ringeltaube-Parkplatz an den neuen Aufstellort bei der Tennisanlage verbringen konnte.

Nun musste der Stellplatz auf der Tennisanlage noch vorbereitet und ein riesiger Laubhaufen beseitigt werden. Dies geschah in mehrwöchiger, gemeinschaftlicher Arbeit, wobei auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kam, es wurde einfach spontan der Grill angeworfen.

Am 17. Juni war es dann soweit: Der LKW war bestellt und hat den Container aufgenommen und zur Tennisanlage gebracht.

Nun steht er da, aber bevor er richtig genutzt werden kann, sind noch einige weitere Tätigkeiten notwendig. Dazu gehört der neue Stromanschluss, um Beleuchtung und die Nutzung von elektrischen





Werkzeugen möglich zu machen. Hierzu muss ein Kabel her, welches entsprechend im Erdreich verlegt werden muss. Also folgte am 7. August die nächste gemeinschaftliche Aktion: Graben ausheben! Der Untergrund stellt uns vor Herausforderungen, denn wie so oft in Hamburg ist der Boden mit Schutt belastet und die Arbeiten sind mühsam und langwierig. Aber die Hälfte ist bereits geschafft, und in den nächsten Tagen geht es weiter .....

*Jens Kolbe*

..... und wie es weiter gegangen ist sieht man auf den Fotos!



Biker haben keine Höhenangst: Der Abbau am alten Standort bei der Ringeltauibe

## Jahrestreffen 2021 Auf ins Allgäu!



Das verträumte Städtchen Steingaden

Das Treffen fand vom 8. bis 11. Juli 2021 (Do-So) in Steingaden im Allgäu statt. Veranstalter waren unsere Münchener Lufthanseaten. Angereist wurde wieder aus der ganzen Republik. Für uns Nordlichter waren es insgesamt (Anreise, zwei Tagestouren, Abreise) rund 2200 km. Eine Neunergruppe reiste mit je einer Zwischenübernachtung an und ab. Andere Hamburger haben das Treffen in einen längeren Motorradurlaub eingebunden.

Die Wettergötter waren halbwegs milde gestimmt: Am Donnerstag ab 15:00 Uhr bis Freitag 11:00 Uhr regnete

risch, danach sonnig und auf der Rückreise sogar schwül. Eine der Ausfahrten führte nach Österreich (Fernpass, Namlostal), eine weitere erlaubte einen verschwommenen (die Augen werden schlechter) Blick auf Schloss Neuschwanstein aus der Ferne. Und wieder einmal gab es schöne

Kurven, schöne Straßen und eine schöne Gegend zu erfahren... immer gerne wieder... Schankedön für ein gelungenes Treffen... das 35. Treffen in Folge, nicht einmal das olle Virus konnte uns stoppen...

*Matthias Pöttsch*



Oben v.l.n.r.: Clemens Glüsing, Klaus Kahlcke, Kai Hudson, Andreas Jaap (MUC) und Matthias Pöttsch am Standort Plansee/Österreich

Unten v.l.n.r.: Jens Heide, Tina Evers, Winfried Scholz, Andreas Jaap, Matthias Pöttsch und Clemens Glüsing in der Burgenstadt Schlitz



## Top oder Flop

### Geschichten über Sparten-Gründungsideen

Von Anfang an bestimmte der Lufthansa-Konzern bei seinen diversen Sportvereinen in Deutschland mit. Das hatte organisatorische und finanzielle Gründe. Sparten Gründungen bedurften beispielsweise immer der Zustimmung, und es gab auch über 60 Jahre lang eine Obergrenze für die Aufnahme von externen Mitgliedern. Das führte manchmal zu Ärger, denn natürlich gab es unterschiedliche Meinungen.

Eine Begegnung der besonderen Art war der „Mann mit dem Goldhelm“ aus der Lufthansa-Bauabteilung HAMWB. Der Hochbau-Ingenieur hatte sich seinen Schutzhelm in der Galvanik vergolden lassen und niemand sah ihn je ohne! Dieser freundliche Herr war in der Werft bekannt wie ein bunter Hund. Als sich unsere Wege kreuzten, war er allerdings

ideologisch unterwegs. Er wollte eine Sparte „Burgenkreis“ gründen, so etwas wie eine Volkstanzgruppe und da wir mit Zustimmung der Lufthansa schon einmal eine Sparte Volkstanz gehabt hatten, ließen wir ihn gewähren. Es wurde aber aus mangelndem Interesse nichts daraus und das war auch gut so, denn irgendwie hätte das ganze Vorhaben auch missverstanden werden können.

Dann waren da noch die Paintballer. Eine Gruppe beschießt sich mit einer Art Gewehr mit Farbe. Die meisten Treffer ergeben den Sieger. Immerhin hatten die Pointer 15 Interessierte und waren damit spartentauglich. Schlachtfeld sollte unsere Halle sein. Es kam aber zum Waterloo dieser Kämpfer, Lufthansa sprach von militärischem Gehabe und schon hatte sich alles erledigt.

Unser Chor, hochgeschätzt und beliebt, hatte ebenso Startschwierigkeiten. Bei der Gründung sagte damals die Lufthansa-Personalverwaltung: „Nein, nicht förderungswürdig! Kein Sport, kein Geld, keine Sparte“! In diesem Fall war der Verein aber nicht folgsam. Er hatte ja auch schon eine Schach-, eine Kunst- und eine Skatsparte. Warum dann nicht singen in der Gemeinschaft? Damit war der Chor geboren und ist heute nicht mehr wegzudenken. Damals war's – einige Gründungen und Gründungsversuche und wie es so lief. Heute sind solche und andere Bestimmungen aufgehoben, darum würde ich gerne eine neue Sparte „Sorgenfrei“ vorschlagen, die hätte sicher nicht nur in Corona-Zeiten regen Zulauf.

*Heinz-Dieter Hansmann*

## Lust am sportlichen Wettkampf?

### Fußball-Verstärkung gesucht

**Wer hat Lust am sportlichen Wettkampf? Die Sparte Fußball sucht Verstärkung für die Teams im BSV-Spielbetrieb.**

Auch wenn wir viele Mitglieder haben, die regelmäßig zu den

Trainings-spielen kommen, so fehlen uns doch Spieler für unsere Mannschaften im Punkt/Pokal-spielbetrieb

des Betriebssportverbandes (BSV). Die Herren-Kleinfeldmannschaft mussten wir aus diesem Grund für diese Saison schon abmelden.

Viele haben das Vorurteil, dass bei diesen Punkt/Pokalspielen mit



Spielen um die Meisterschaft – dafür brauchen wir dich!

übermäßiger Härte gespielt wird. Dies können wir für die BSV Liga- und Pokalrunden nicht bestätigen. Es wird sehr fair gespielt, und die Schiedsrichter unterbinden schnell überharte Aktionen von übermotivierten Spielern.

Schließlich müssen alle am nächsten Tag wieder zur Arbeit!!

Gespielt wird fast ausschließlich auf Rasen oder Kunstrasen.

**Mitspielen können: Herrenmannschaft, Spieler ab dem**

**17. Lebensjahr, Seniorenmannschaft, Spieler ab dem 37. Lebensjahr.**

Toll wäre es auch, mal wieder ein Frauen-Team aufstellen zu können, das wir schon einmal hatten. Wir würden uns sehr über fußballinteressierte Frauen freuen und den Aufbau

eines Teams sehr unterstützen. Gern könnt ihr auch mal probeweise mitspielen, bevor ihr euch mit einer Mitgliedschaft längerfristig bindet. Meldet euch bei Interesse bei uns, der Spartenleitung Fußball, unter [fussball@lsvham.de](mailto:fussball@lsvham.de), **Tel. 0176 7479 3411**, oder der Geschäftsstelle unter [hamlsv@lht.dlh.de](mailto:hamlsv@lht.dlh.de), **Tel. 040 5070 2919**.

*Stefan Fischer*



BILD VON PHILLIP KOFLER AUF [HTTPS://PIXABAY.COM](https://pixabay.com)





# Schützen voller Vorfreude

## Landesmeisterschaft 300 m in Hohenhorn

Sehnlichst erhofft fand am 31. Juli die Landesmeisterschaft des BDMP (Bund der Militär- und Polizeischützen) in Hohenhorn statt. Im Jahr 2020 musste diese Meister-

schaft leider aufgrund der sich ausbreitenden Corona-Pandemie abgesagt werden, doch umso größer war in diesem Jahr die Vorfreude der Teilnehmer. Der Lufthansa Sportverein

war mit sechs Schützen und drei Mannschaften vertreten und bestritt alle drei an diesem Tage ausgeschrieben Disziplinen. Dabei handelte es sich um die Diszipli-

ohne ein Zielfernrohr) auf eine Scheibe mit einem Durchmesser von ca 1,05 m Durchmesser geschossen wird. Dabei werden 20 Wertungsschüsse und eine beliebige Anzahl von Übungsschüssen abgegeben. Die Zeit für diesen Wettkampf liegt bei 30 Minuten.

Für die Zielfernrohr-Disziplinen dürfen folgende Bauteile montiert sein: Optiken mit verschiedenster Vergrößerung sowie eine Mündungsbremse, ein Flimmerschutz über und ein 2-Bein am Lauf bzw. eine dritte

Abstützung unterhalb des Schaftes.

Der äußere Kreisdurchmesser der Scheibe für diese Disziplin beträgt 18 cm x 18 cm! Die Anzahl der Wertungsschüsse ist analog zur Disziplin DG2.

Die Lufthansa-Schützen belegten in der Mannschaftswertung DG2 die Plätze 3 und 4 sowie den 2. Platz ZG2 und den

2. und 4. Platz in der Disziplin ZG3. In der Einzelwertung konnte ein Lufthansa-Schütze die bronzene Medaille für DG2 abstauben. Wer Interesse an der Sparte Schützen hat, melde sich gerne, wir freuen uns über neue Mitglieder.

*Stefan Heidenreich*



Eine Schützin (mit ihrem Springfield M1903) beim Schießen der Disziplin DG2



Lufthanseat beim Schießen der Disziplin DG2



Vorbereitungen für ZG3 - das Sako TRG 22 Präzisionsgewehr

nen Dienstgewehr2 (DG2), Zielfernrohr-gewehr2 und 3 (ZG2 und ZG3). Alle Disziplinen werden auf eine Entfernung von 300 m geschossen, wobei DG2 liegend freihändig mit offener Visierung (also

## Termine

### Termine LSV

02.09.2021, 17:00 Uhr	Spartenversammlung Kanu, Bootshaus Alstereck, Brombeerweg 74
07.09.2021, 18:30 Uhr	Spartenversammlung Fußball, LSV Clubhaus
12.09.2021	38. Internationales Airport Race
26.10.2021	Einführungsabend Ausbildung SBF (Segeln), LH Basis
16.09.2021, 19:30 Uhr	Spartenversammlung Ski, unter der Kantine 2
27.10.2021, 17:30 Uhr	Spartenversammlung Squash, Tagungsraum



## Wir haben fertig!

### Arme, Beine, Geist – Start auf der Außen-Sportanlage

Es braucht u. a. 524 qm Boden, 2168 Gummipplatten und 384 Gehwegplatten, um eine Fläche in zwei Außen-Sportanlagen umzuwandeln. Nicht zu vergessen die 200 Stunden freiwillige, schweißtreibende Arbeitszeit der Sparte Basketball.

Unser spezieller Dank gilt Stanley, Timo, Markus, AI, Christian, Jan, Martin und Nils! Euer Engagement macht Mut und gibt Hoffnung, dass sich die anderen Sparten des LSV ebenso engagieren werden. Nach rund 40 Tagen präsentiert der LSV pünktlich zum Hamburger Hochsommer seinen Außen-Multifunktional-Court sowie Außen-Fitness-Park. Es sind hier Anlagen entstanden, die von allen Altersgruppen und LSV Mitgliedern individuell genutzt werden können.

Der Außen-Fitness-Park: der Crossfit-Turm trainiert die Arm- und Beinmuskeln, der Dips-Barren die Arm- und Brustmuskulatur. Diese sind ausdrücklich für den Außenbereich konstruiert. Durch einen speziellen Korrosionsschutz trotzen sie Wind und Wetter und sind ganzjährig

weisung zu den Geräten, ihre optimale, individuelle Nutzung und weitere Auskunft erteilt Euch die Geschäftsstelle,

Telefon: **+49 40 5050-2919**,  
Email: **hamlsv@lht.dlh.de**

Der Außen-Multifunktional-Court: unser Multicourt spannt den Bogen u.a. von der Nutzung als Basketball-, Fußball-, Thai-Kickboxen-, Handball-, bis hin zum Karatefeld.

Auskunft über die Belegung erteilt Euch Stanley Robins,  
Email: **Stanley.Robins@lsvham.de**  
Und weil wir alle wissen, dass der LSV den Puls der Zeit trifft, hat unsere Sparte Schach zum Training des Denkmuskels an der frischen Luft ein Außen-Schach mit großen Setzfiguren angeschafft. Hier kann man Schach in großer Dimension erleben. Alexander Ratai, Spartenleiter Schach, steht Euch für weitere Auskünfte unter **+49(0)177-1989906** zur Verfügung.

Während der Corona-Zeit hat sich gezeigt, dass Outdoor-Anlagen gegenüber ihren Indoor-Konkurren-



MARIA DAO

Fertig: Die neue Außen-Schachanlage mit großen Setzfiguren

nutzbar. Der eigens zum Schutz von Gelenken und Sehnen gefertigte Bodenbelag aus Gummipplatten sorgt für Dämpfung und Wohlbefinden bei den sportlichen Übungen. Die Ein-

## Impressionen – Die Außensportanlage



Zuerst das Fundament



Der Turmbau zu Groß-Borstel







ten durch den Faktor Frischluft einen deutlichen Vorteil haben. Daher war es nur folgerichtig, auch in diesen Bereich zu investieren. Der Sport im Freien ist ein lange bewährtes und erfolgreiches Konzept, gerade auch in der und über die

Ein weiterer wesentlicher Vorteil unserer Außenanlage ist ihre 24/7-Verfügbarkeit. In Ergänzung der schon bestehenden Ausrüstung wird die Sparte Fußball noch ein entsprechendes Fangnetz installieren, sodass auch diese Sportart dort problemlos betrieben werden kann.



Fertig? Da muss aber noch 'ne Schippe zu gelegt werden

Corona-Pandemie hinaus. Wir gehen davon aus, mit unserer neuen Anlage die Nachfrage gerade im Hinblick auf diese Form der sportlichen Betätigung besser befriedigen zu können. Sonnenstrahlen, freier Himmel und frische Luft sind die Zutaten, die den Sport gerade jetzt deutlich angenehmer machen – im Gegensatz zur sportlichen Betätigung in geschlossenen Räumen.

Wir sehen uns auf der Außenanlage!

Maria Dao



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

## Paddeln im LSV

**Kajaks · Kanadier · SUP**

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

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



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.

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

kanu@lsvham.de

Lufthansa Sportverein Hamburg e.V. - Weg beim Jäger 193 - 22335 Hamburg - 5070 2919 - www.lsvham.de





Und immer wieder neue Überlegungen



Präzision ist wichtig



Ja, so könnte es gehen

MARIA DAO





# Spiel, Spaß und Emotionen

## Wow, das war mal was!



ANDREA DEHN

Das Teilnehmerfeld vom Jubiläumsturnier

Mit einjähriger Verspätung war es endlich so weit, das 35. Jubiläumsturnier der LSV Golfsparte konnte Mitte Juli endlich nachgeholt werden. Hervorragend organisiert durch Helene Behrends und Holger Köllmann.

Bei schönstem Sommerwetter und erträglichen Temperaturen fanden sich 33 Spieler/-innen (Spartenmitglieder und Gäste) auf der wunderschönen Golfanlage in Bad Bevensen ein. Den Platz haben wir in einem Top-Zustand vorgefunden und die

Betreiber der Anlage, Sarah und Björn Held, haben das vergangene Coronajahr hervorragend zur Umgestaltung des Platzes genutzt.

Finales Putten am letzten Loch und "Danke" für eine schöne Runde

Das Motto dieses Tages war klar gesetzt: Spaß haben und gemeinsam ein gutes Team-Ergebnis erzielen. Es wurde ein 2er-Scramble gespielt, und es wurden sensationelle Ergebnisse erreicht, dazu aber später mehr.

Erst einmal hat Spartenleiter René Piette in seiner Jubiläums-Laudatio Grüße des LSV-Sport-Vorstands ausgerichtet und langjährige Mitglieder, anwesend und Nicht-Anwesende, begrüßt. Den interessierten Gästen stellte er die Aktivitäten der Sparte vor, die wir in diesem Jahr wieder, zwar nach wie vor mit Einschränkungen, durchführen können. Hierzu gehören die ‚normalen‘ Spartenturniere, die Damen- und Herren-Runden, der Hanseaticcup und die BSV-Turniere.

Durch die begeisterte Vorstellung der Sparte konnte er sogar schon einen Neuzugang begrüßen – herzlich willkommen Susanne Döpfer! Dann wurde auf der Terrasse das hervorragende Grill-Buffet und das ein oder andere Kaltgetränk genossen. Hier geht unser Dank an die







Wunderbarer Blick zum Abschlag der "9"

Familie Held, die nicht nur das leckere Grillbuffet gezaubert, sondern auch Teile davon großzügig gesponsert hat. Höhepunkt des Nachmittags für alle war dann die mit Spannung erwartete Präsentation der Ergebnisse. Sehr launig moderiert führte Holger Köllmann die Siegerehrung durch und erzählte erst einmal eine kleine Story aus der gemeinsamen Anfangszeit mit dem Golfplatz Bad Bevensen. Wie gesagt, die Stimmung passte, und die Preise hatten es in sich. Mit 40 (!) Brutto-Punkten gewannen die Gäste Jonas Granel und Herbert Meyer, denen es sogar gelang, ein



Kurzer Plausch zwischendurch

Eagle (!) zu spielen. Auf dem 2. Brutto-Platz landeten mit 36 Punkten die Gäste Oliver Lienau und Jens Suplie. Im Netto gewannen Gudrun Clasen und Ernst Neumann mit 53 Netto-Punkten auf dem 1. Platz, auf den Plätzen 2, 3 und 4 folgten Rolf Feindt mit Dennis Eichler, Sybille



Spannung vor der Siegerehrung

und Holger Köllmann sowie René Piette mit Dieter Ravens. Für das Sponsoring der Preise bedanken wir uns ganz herzlich bei den Golfclubs Buchholz in der Nordheide, Buxtehude, Escheburg, Grömitz, Haseldorf, Königshof Sittensen, Oberalster, Siek-Ahrensburg, Sülfeld, Treudenberg und Waldhof, die uns Greenfee-Gutscheine zur Verfügung stellten und wir so unsere Gewinner/-innen mit wertvollen Preisen überraschen konnten. Wir freuen uns sehr über Gäste bei unseren zahlreichen Golfunden, bei Interesse spricht uns gerne an!

*René Piette*



Die Sieger des Turniers



# Das Jahr 2020

## Ein Golfer-Rückblick

Das Jahr 2020 hat uns allen einiges abverlangt, nicht nur im privaten und beruflichen Alltag mussten wir uns stark einschränken, auch im sportlichen Bereich hatten wir mit vielen Restriktionen zu kämpfen und mussten Corona-bedingt einige der geplanten Golf-Turniere absagen. Im Gegensatz zu den Indoor-Sportarten hatten wir aber das Glück, dass wir nach dem ersten Lockdown im Frühjahr 2020 dann doch mit einem zwar gekürzten, aber doch sehr schönen Spielplan starten konnten. Im Mai durften wir wieder den Spielbetrieb aufnehmen, das bedeutete aber für uns zuerst, dass überwiegend auf den Heimatplätzen gespielt wurde und auch nur Golfkunden in 2er Flights erlaubt waren. Im Juni meldete sich die Lufthansa Sparte Golf dann frühzeitig aus dem Lockdown zurück. Wir starteten in Bad Bevensen mit einem Corona-Scramble. Zu dem Zeitpunkt war es erlaubt, auch in 4er-Flights an den Start zu gehen. Die Lust, wieder Golf zu spielen und andere Menschen zu treffen, war förmlich mit den Händen greifbar. Hoffen wir aber, dass Turniere in dieser Konstellation und den Restriktionen sich in diesem Jahr nicht wiederholen! Der Platz in Bad Bevensen präsentierte sich aufgrund der langen vorhergehenden Platzsperre und eines neuen Greenkeeperteams in einem exzellenten Zustand. Der beliebten Damen- und Herrenrunde verblieben wegen des verspäteten Saisonstarts für das Jahr fünf Turniere, die auf den schönen Golf-Anlagen Gut Kaden, Treudel-

### Bad Bevensen mit neuem Greenkeeperteam

berg, Sülfeld, Waldhof und Peiner Hof ausgetragen werden konnten und an denen im Durchschnitt 20 Spieler und Spielerinnen teilnahmen. Bei den Damen haben Netto Ute S. und Brutto Helene B. gewonnen, bei den Herren konnte die Netto- als auch Bruttowertung Hans-Jürgen F. gewinnen. Gegen Ende September waren dann alle Mitglieder der Golfsparte aufgerufen, den sportlichen Höhepunkt des Golfjahres zu feiern: die Spartenmeisterschaft. Diese fand, wie in jedem Jahr, auf dem schönen Platz in Bad Bevensen statt, natürlich auch unter Corona-Bedingungen, aber es hat geklappt. Die Spartenmeisterschaft sollte wie üblich als Zählspielrunde durchgeführt werden, aber alle, die dort schon mal gespielt haben, wissen, dass der Platz so seine Tücken hat und ein Zählspiel ganz schön an die Nerven gehen kann. Damit sowohl die sportliche Herausforderung gegeben war, als auch alle diejenigen, die für sich sagen, Bad Bevensen ja, aber bitte nicht im Zählspielmodus, hatten wir uns für eine besondere Variante in der Ausschreibung entschieden: So haben wir auch eine sogenannte Nettospartenmeisterschaft angeboten. Alle Mitglieder hatten somit die freie Wahl, für welches der beiden Turniere sie sich anmelden möchten. Die überwältigende Mehrheit der Anmeldenden wollte gerne Stableford spielen, so dass die Spielleitung entschieden hat, im Jahr 2020 ‚nur‘ nach Stableford

### Hier gab's Turniere: Gut Kaden, Treudelberg, Sülfeld, Waldhof und Peiner Hof

zu spielen. Bei den Damen hat Angelika H. und bei den Männern Ernst N. nach Nettopunkten gewonnen. Bei der Bruttowertung konnten sich bei den Damen Helene B. und bei den Herren Holger K. durchsetzen. Unser jedes Jahr ausgetragenes Damen gegen Herren-Turnier fand bei bestem und vor allem sehr heißem Wetter im Peiner Hof statt. Aufgrund der Unterstützung von Gastspielern ;-), konnten die Herren das Spiel für sich entscheiden. Nach dem Spiel konnten wir im schönen Garten des Goldschätzchen's das hervorragende Essen genießen und die fehlende Flüssigkeit mit einigen energetischen Getränken auffüllen. Auch unser Abschlussturnier mit dem traditionellen Gänseessen konnten wir noch in Bad Bevensen durchführen. Es ist wirklich zu empfehlen, den Platz im Herbst einmal zu spielen, denn durch die tolle Laubfärbung fühlt man sich dort wie im kanadischen Indian Summer. Und die exzellente Küche des Held's sollte man sich im Anschluss auch auf gar keinen Fall entgehen lassen. Nun befinden wir uns im zweiten Lockdown, die Plätze haben Gelegenheit, sich zu erholen, so dass wir dann im Frühjahr wieder unter besten Bedingungen durchstarten können. Wir freuen uns auf eine tolle Saison und begrüßen auch immer gerne neue Mitglieder und Gastspieler in unserer Runde.

René und Andrea

## Tag der offenen Tür beim GC Oberalster

Am 19.09.21 lädt der Golfclub Hamburg Oberalster zu einem Tag der offenen Tür ein. Als Mitglied der Golfsparte im LSV gibt es eine vergünstigte Jahresmitgliedschaft. Interessierte Golfer und die, die es werden wollen, können sich gerne bei René Piette melden.







## Im Lockdown auf Abwegen LSV-Tauchen nun auch im MiWuLa?

Aber nein – trotz (auch) beruflicher „Ausflüge“ ins Miniatur Wunderland – wir Taucher bleiben selbstverständlich dem realen Wasser treu, egal ob See, Meer oder Schwimmhalle.

schnelle und massive Algenblüte – also schlechte Sichtweiten, letztlich auch in der Ostsee.

An einen Schwimmhallen-

nen Möglichkeiten arrangieren und das Beste draus machen. Wir wissen um unsere treuen Mit-



DETER ZIMMERMANN

Im Miniaturwunderland: „Lok down“ mit Dieter

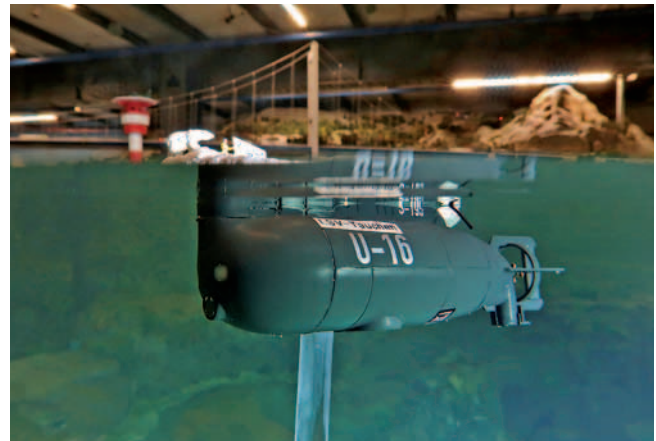
Und natürlich gab es in 2021 wieder Aktivitäten und Veränderungen. Die Natur hat uns erneut gezeigt, dass alles ganz anders sein kann als im ersten Corona-Jahr.

Bedingt durch eisigen Winter und überwiegend unterdurchschnittliche Temperaturen hat sich der biologische Kreislauf bisher unter Wasser anders entwickelt als im Vorjahr.

Das Ergebnis: späte Pflanzenentwicklung mit wenigen Arten,

denken war erst ab Juni wieder möglich, den wir dann aber sofort gestartet haben. Damit fiel die übliche Sommerpause aus, Freiwasser hatte ja ohnehin wenig gute Verhältnisse zu bieten.

Auch unsere Herbstaktivitäten mit Reisen in beliebte Tauchgebiete stehen jetzt wieder unter pandemiebedingten Einschränkungen. Normalität sieht leider anders aus. Dennoch werden wir uns weiter mit den gebe-



„LSV-Tauchen“ U 16 auf Tauchfahrt in der Speicherstadt

Trainingsbetrieb ernsthaft zu

gliedern und sind dankbar dafür, auch wenn noch nicht alle wieder zur gewohnten Routine zurückfinden konnten. Die Angebote sind da, und dank Impfschutz ist vieles machbar. Also raus aus dem Home Office und die Füße wieder in die Flossen! Gerade das Miniatur Wunderland in der Hamburger Speicherstadt hat 2021 gezeigt, was trotz Lockdown alles möglich ist. Chancen nutzen – auch in der Krise!

*Dieter Zimmermann*

### Alle LSV-Sparten:

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

Näheres in der Geschäftsstelle Tel.: 5070-2919



Lebenskünstler ist, wer seinen Sommer so erlebt, dass er ihn noch im Winter wärmt.

*Alfred Polgar*



## Pollen und Propolis – Die Geheimnisse der Bienen

### BUNTES BIENENBROT

Blütenpollen sind die wertvollen Keimzellen der Pflanzen. Sie bleiben bei der Nektarsuche an den Bienen haften, werden abgestreift und zusammen mit Nektar und Enzymen zu größeren Pollenkörnern geknetet. Das natürliche Farbspektrum der Pollenklümpchen reicht von Hellgelb über Rot bis hin zu Braun. Als »Höschen« an den Hinterbeinen werden sie in den Bienenstock getragen, wo das sogenannte Bienenbrot der Brut als eiweißreiche Nahrung dient.

### BESONDERER BAUSTOFF

Propolis ist das Harz, mit dem die Bienen Ritzen, Waben und den Eingang im Bienenstock auskleiden. Dieses Harz schützt nicht nur gegen Nässe und Zugluft, sondern hilft auch dabei, Bakterien, Pilze und andere Mikroorganismen in ihrer Entwicklung zu hemmen oder sogar abzutöten. Daher werden auch Fremdkörper im Stock mit dem Stoff überzogen. Um Propolis zu bilden, sammeln Bienen Harze von verschiedenen Baum- und einigen Kräuterknospen.

### WINZIGE KRAFTPAKETE

Bienenpollen enthalten etwa 250 verschiedene Substanzen, darunter vor allem Aminosäuren, Fette, aber auch Vitamine und Mineralstoffe wie z. B. Kupfer, Zink und Eisen sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidative Eigenschaften haben. Das besagt eine polnische Studie aus dem Jahr 2015. Kein Wunder also, dass Pollen in der Naturmedizin bei Müdigkeit, Schwäche und Abgespanntheit zur Kräftigung und Vitalisierung eingesetzt werden.

### AUFWENDIGE GEWINNUNG

Imker:innen, die Pollen ernten wollen, montieren spezielle Vorsätze an das Einflugloch des Stocks. Wenn die Bienen diese passieren, verlieren sie einen Teil der gesammelten Pollen. Zur Gewinnung von Propolis wer-

den meist feinmaschige Gitter in den Bienenstock gesetzt. Diese Fremdkörper bedecken die Bienen mit Propolis, das sich so relativ leicht gewinnen lässt.

### VORSICHT BEI ALLERGIEN

Bienengift- und Pollen-Allergiker:innen müssen bei allen Bienenprodukten vorsichtig sein. Blütenpollen gelten als Mittel, um milde Formen von Heuschnupfen auf natürliche Weise zu behandeln. Dies sollte jedoch unter fachkundiger medizinischer Anleitung ausprobiert werden.

### BELIEBTE HAUSMITTEL

Propolis wird in der Naturmedizin wegen seiner antibakteriellen, entzündlichen, antiviralen und pilzhemmenden Eigenschaften geschätzt. Es enthält viele Flavonoide und Phenole, also sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativen Eigenschaften. Traditionell wird Propolis zur Beschleunigung der Wundheilung, zur Immunstärkung und gegen Entzündungen, z. B. im Mund- und Rachenraum, sowie in der Naturkosmetik eingesetzt. Auch Bienenpollen zeigten in Tierstudien eine entzündliche Wirkung.

Quelle: Magazin natürlich (www.natuerlich-magazin.de) 3/2021



JANINA GÄRGEN

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



### September

- |                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Baerthold, Wolfgang           | Tanzen              |
| Bilet, Volker                 | Squash, Golf        |
| Braudorn, Ursula              | Bowling             |
| Durst, Liebgard               | Tennis, Fitness-Gym |
| Eickhorst, Manfred            | Fitness-Gym         |
| Hamann, Karin                 | Chor                |
| Heise, Eckart                 | Golf                |
| Jahr-Seitz, Susanne           | Fitness-Gym         |
| Johmann, Jürgen               | Handball            |
| Langeleh, Petra               | Förderer            |
| Neuschild-Kiesel, Ursula-Rosa | Fitness-Gym         |
| Nöckel, Karin                 | Tennis              |
| Petersen, Jens                | Handball, Fußball   |

- Pinones Alvarez, Rolando
- Sievers, Ingeborg
- Spiss, Robert
- Steckmest, Rudolf

- Fitness-Gym
- Tennis
- Fitness-Gym
- Förderer

### Oktober

- Auerbach, Michael
- Bruns-Söchtig, Monika
- Camow, Hans-Walter
- Dietel, Herbert
- Dr. Weber, Jürgen
- Malik-Sazama, Antje
- Müller, Heinrich
- Reichow, Dieter

- Schützen
- Tennis
- Segeln
- Fitness-Gym, Schützen
- Tennis
- Tennis, Kanu
- Förderer
- Segeln

weiter Seite 17





Reuter, Geerd  
Schachner, Bernd  
Scheef, Herbert  
Stahlbock, Karsten  
Wittenburg, Peter

### November

Bachorz, Reinhard  
Glauth, Norbert  
Gritzuhn, Günther  
Hormann, Günther  
Metschulat, Wilhelm  
Rieckhoff, Uwe  
Schumann, Erich  
Vogt, Margot

Modellbau  
Förderer  
Fitness-Gym  
Segeln  
Förderer

Leichtathletik  
Segeln  
Tennis  
Volleyball  
Tennis  
Schützen  
Tauchen  
Golf

### Dezember

Baerthold, Anke  
Beck, Fritz

Gadow, Marena  
Godek, Holger  
Inselmann, Uwe  
Lütz, Reinhold  
Sach, Otto

Seemann, Klaus  
Seidel, Reinhard  
Werner, Reinhart

Tanzen  
Fitness-Gym, Fitness &  
Gesundheit  
Chor  
Bowling  
Bowling, Segeln, Tennis  
Segeln  
Fitness & Gesundheit,  
Tischtennis  
Segeln  
Fußball  
Fitness-Gym

Angaben ohne Gewähr

## Taekwondo

### Die waffenlose Selbstverteidigung



Beim Training im Boxraum auf der Sportanlage



Hier geht's um die Dehnung

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Die drei Silben des Namens stehen für Fußtechnik (tae), Handtechnik (kwon) und Weg (do). Es handelt sich dabei um einen Sport mit sehr dynamischen Bewegungen, der in jedem Alter erlernt und ausgeübt werden kann. Körper und Geist werden gleichermaßen in Einklang gebracht.  
Folgende Teildisziplinen

werden unterrichtet:

- Grundschule: Üben einzelner Bewegungen und Techniken
- Formenlauf: festgelegte Techniken in vorgegebener Reihenfolge
- Bruchtest: Zerschlagen von Holzbrettern mittels erlernter Taekwondo-Techniken
- Einschrittkampf/Freikampf/Wettkampf gegen einen Gegner mit oder ohne Kontakt/mit oder ohne Schutzausrüstung

- Selbstverteidigung gegen einen oder mehrere unbewaffnete oder bewaffnete Gegner

Unser Schwerpunkt hier im LSV liegt im Bereich Technik. Es werden aber selbstverständlich alle Bereiche unterrichtet, damit unsere Schützlinge gut auf die Gurtprüfungen vorbereitet sind. Zusammen mit Spaß an der Bewegung und einem freundlichen Miteinander spielen Dehnung, Kraft und Ausdauer, Körpergefühl, Koordination und Gleichgewicht auf der einen Seite und Respekt vor dem Partner, Toleranz und Teamgeist auf der anderen Seite eine wichtige Rolle.

Interessent\*innen und neue Mitglieder sind jederzeit willkommen, einfach vorher anrufen und los geht's! Wir freuen uns auf euch!

**Trainingszeiten im Boxraum auf der Sportanlage:**

**Montags, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr**

**Freitags, 19:00 – 20:30 Uhr**

**Kontakt zu den Trainerinnen:**

**Karen Heimann, 0171 3534677**

**Kathrin Rau, 0162 6214763**

*Kathrin Rau*



# Ferien Camp im LSV

## Tolles Programm mit Laura und Claas

In der letzten Woche der Hamburger Sommerferien haben wir wieder ein Ferien Camp für Kinder zwischen 6 und 13 Jahren angeboten. 9 Kinder haben teilgenommen und waren begeistert von der individuellen Betreuung und den kleinen Gruppen. Laura und Claas hatten wieder ein großartiges

Programm auf die Beine gestellt, so dass es selbst denjenigen, die bereits das dritte Mal dabei waren, nicht langweilig wurde. Es begann mit einer Schnitzeljagd auf unserer Sportanlage, ging von Fußball bis Wikinger-Schach auf dem neuen Multicourt. Natur- und

Im nächsten Sommer bieten wir wieder ein Ferien Camp an.  
**Infos dazu bekommt ihr in der Geschäftsstelle unter 040 5070 2919**

*Hanna Granel*

Gruppenerfahrungen im Eppendorfer Moor, Minigolf und ein Besuch im Museum durften nicht fehlen. Es endete wie immer mit einem Highlight: Der Ausflug in den Hamburger Hafen und an den Elbstrand, wo

bei bestem Wetter ein toller Abschluss einer spannenden Woche stattfand. Glückliche Kinderaugen weit und breit. Und alle waren sich einig: Schade, dass die Woche schon vorbei ist.



Laura und Claas





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

<p>Adamovsky, Leonardo Ahrens, Klara Akyol, Güney Arendt, Norbert Averbeck, Steven Averbeck-Garcia, Carlos Hernan Barazutti, Luca Bätz, Johanna Beck, Aldo Andreas Benthack, Fridtjof Borkowski, Bernd Brakollari, Sindi Brüning, Lukas Dr. Brünner, Antje Anna Brünner, Bente-Louise Burmeister, Lars Charec, Julia Conrad, Patrick Crapa, Guiseppa Dahle, Claudia Dang, Vuong Anh Lukas Dick, Dagmar Melitta Dittrich, Marco Döpfer, Andreas Döpfer, Susanne Dötsch, Tobias Drenkhahn, Olaf Ecke, Christin Elbel, Gunnar Federico, Giovanni Feldmann, Laura Fernandez-Villa, Pedro Javier Fischer-Off, Gerdi Formolo, Ute Friedrichsmeier, Leon Frisch, Thomas Fuhrmann, Martin Ganci, Damaris Ganci, Natanaele Gastmann, Henning Gäthje, Niclas Gibert, Andrej Golowazki, Valerij Gorling-dos-Santos, Jasmin Gotfredsen, Sven Grader, Oskar Gronau, Friederike Gronau, Neele Hagedorn, Silke Hammer, Caroline Heim, Justus Heimann, Karen Heise, Thomas Heller, Enno Friedjof Hense, Willi Herlan, Matthias Hermenau, Jana Höland, Sarah Holtmann, Nicola Hoppe, Jennifer Hornbacher, Adrian</p>	<p>Hüneke, Annika Janett, Reto Jochmann, Anja Jungfer, Hermann-Alexander Kafehl, Hans-Dieter Kathe, Dominique Kavouras, Dimitrios Kehl, Lorenz Kiefer, Isabel Kilian, Sarah Klinger, André Krause, Andreas Kröger, Niels Krüger, Rouven Kruse, Hagen Kruse, Katja Kukaj, Beatrisa Kunkel, Swantje Lau, Jan-Oliver Laudien, Sven Lemke, Kai Sebastian Leppert, Gilbert Lorenz, Michael Lucht, René Makiza, Shahad Mansfeld, Klara Pauline Meyerhuber, Melinda Milkorb, Daniel Mock, Elena Modlich, Christoph Mollenhauer, Henning Monzel, Thomas Müller, Katharina Nowak, Kacper Offen, Sven Papke, Jennifer Peikoff, Julia Peters, John Peters, Per Peterssen, Anja Pham, Tina Prast, Verena Prinz, Vivica Antonia Puls, Julian Rau, Kathrin Rehr, Joachim Richert, Marco Ricotta, Daniele Rieckmann, Joel Riener, Joana Riewoldt, Stefanie Roloff, Sascha Roth, Heike Rüggiesiek, Jens Saß, Nina Scharfe, Nora Schienke, Wynt Schmurr, Daniel Schner, Markus Scholz, Clarissa Schöneberger, Jan Schuschakowa, Alena</p>	<p>Schwebel, Anton Schwegmann, Jonne Felix Selvarajah, Mathusan Shakerchi, Adam Sieberns, Jens Simons, Philipp Slovan, Carolina Slotalla, Rebekka Splithöfer, Christoph Steinberg, Johannes Steinhoff, Marcus Steinhoff, Melanie Steinmetz, Björn Stöcker, Anne-Marie Stohl, Maja Stohl, Michael Storr, Ferdinand Strehlow, Michael Streif, David Tactow, Björn Teegen, Bruno Thelen, Jan Thießen, Christopher Thoms, Eugen Tönnesen, Axel Türk, Nadine Uhlenkamp, Insa</p>	<p>Velten, Yasin Venturini, Antonio Voegt, Christian Vornhusen, Philipp Wagenhoff, Mathias Wibbe, Moritz Winzek, Michaela Wolff, Christian Zajac, Alexander Zielcke, Victor Ziese, Rita Zylmann, Malte Zylmann, Niklaas Jans</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

### Beachvolleyball-Saison 2021

**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 2021  
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)





**Lufthansa Sportverein  
Hamburg e.V.**

**Im Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.  
bieten wir dir Trainingsmöglichkeiten in  
mehr als 30 Sportarten.**

**Werde jetzt Mitglied.  
Wir freuen uns auf dich!**



**Dein Sportverein  
in Groß Borstel!**



**[www.lsv-ham.de](http://www.lsv-ham.de)**

**040 5070 2919**