



**Lufthansa Sportverein**  
Hamburg e.V.

# Journal

2-2023



**Die traut sich was  
Helmtauchen in der Ostsee**

**Titelseite:** Schriftwartin Anne Lübbers von der Sparte Tauchen in der Eckernförder Bucht

**Titelfoto:** Dieter Zimmermann



<input type="checkbox"/>	Airport Race	14, 15
<input type="checkbox"/>	Azubi-Fittage	25
<input type="checkbox"/>	Basketball	5
<input type="checkbox"/>	Chor	3
<input type="checkbox"/>	ECSG Badminton	10
<input type="checkbox"/>	ECSG Petanqué	8
<input type="checkbox"/>	ECSG Volleyball	9
<input type="checkbox"/>	Fußball	19
<input type="checkbox"/>	Geburtstage	27
<input type="checkbox"/>	Geschäftsstelle	4
<input type="checkbox"/>	Gesundheitstipp	20
<input type="checkbox"/>	Golf	21
<input type="checkbox"/>	HDH erinnert sich	18
<input type="checkbox"/>	Impressionen	14
<input type="checkbox"/>	Kurse	Rückseite
<input type="checkbox"/>	Motorrad	17
<input type="checkbox"/>	Neue Mitglieder	26
<input type="checkbox"/>	Porträt	16
<input type="checkbox"/>	Präsidium	7
<input type="checkbox"/>	Schach	21
<input type="checkbox"/>	Segeln	22, 23
<input type="checkbox"/>	Sportanlage	5
<input type="checkbox"/>	Taekwondo	6
<input type="checkbox"/>	Tauchen	11, 12
<input type="checkbox"/>	Tennis	13
<input type="checkbox"/>	Vorstand	3, 10

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir freuen uns, euch das Journal 2-2023 prall gefüllt mit tollen Berichten und Fotos präsentieren zu können. 28 Seiten hatten wir lange nicht und in meinen 21 Jahren als Gestalterin/Layouterin erst drei Mal. Man merkt also auch in der Redaktion, dass wieder mehr Sport getrieben wird, über den es zu berichten gilt. Es gibt ja auch viel aufzuholen!

Bleibt aber bitte besonders in der kalten Jahreszeit vorsichtig (in dichtem Gedränge eine Maske aufzusetzen ist nicht uncool), damit Corona oder eine andere Pandemie nie wieder so massiv in unser aller Leben eingreifen kann.

Wir wünschen euch fröhliche Weihnachten und ein gesundes und glückliches Sportjahr 2024! Auf geht's!

*Das Redaktionsteam*

## Öffnungszeiten des Außenbüros

Seit April ist das Außenbüro auf der LSV-Anlage Borsteler Chaussee (neben dem Eingang zum Fitness-Gym) immer mittwochs von 15:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.

Dort steht ein:e Mitarbeiter:in der Geschäftsstelle für Fragen und sonstige Anliegen gerne zur Verfügung.

Redaktionsschluss für Journal 1-2024 ist der 01.06.2024.

Die Beiträge sollten aber möglichst früher abgegeben werden!  
Erscheinungstermin ist voraussichtlich Anfang Juli.



## Impressum

### Redaktion:

Karin Diers-Bernstein (Ltg.), Tel: 589 07 89, E-mail: [kdbernstein@t-online.de](mailto:kdbernstein@t-online.de)  
LSV-Geschäftsstelle

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

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

**Internet:** [www.lsvham.de](http://www.lsvham.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](mailto:hamlsv@lht.dlh.de)

### Öffnungszeiten:

Montag–Freitag: 10:00–12:30 Uhr

Dienstag + Donnerstag: 14:00–16:00 Uhr

### LSV-Clubhaus, Borsteler Chaussee 330

[info@lsv-clubhaus.de](mailto:info@lsv-clubhaus.de)

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

### Öffnungszeiten:

Montag–Donnerstag: 17:00–22:00 Uhr



Lieber Mitglieder,

vor drei Jahren, im LSV-Journal 2-2020, haben wir geschrieben, dass wir erwarten, dass wir den Zuschuss des Lufthansa Konzerns vermutlich für mindestens fünf Jahre nicht einkalkulieren können. Der Lufthansa ging es schlecht und durfte auch aufgrund der Regeln des Wirtschaftsstabilitätsfonds nicht spenden. Die Lufthansa hat sich schneller als gedacht erholt, weist ein glänzendes Ergebnis 2023 vor – und hat wieder gespendet! Unser aller herzliches Dankeschön geht an die Lufthansa Technik, die an den Lufthansa Sportverein glaubt, um dessen positive Wirkung auf die Gesundheit seiner Mitglieder weiß sowie die positive Außenwirkung für die Lufthansa Technik sieht. DANKE für die großzügige Spende und insbesondere für die unermüdlige Unterstützung des HR-Bereichs – wir werden die Lufthansa Technik nicht enttäuschen!

Danke an Euch Mitglieder – wir haben die 4.000 Mitglieder-Schallmauer durchbrochen – wir sind jetzt zusammen 4.046 Mitglieder Stand (7. November 2023).

Diverse Veranstaltungen unter dem Motto „Tag der offenen Tür“ haben dazu beigetragen, dass unzählige neue Mitglieder eingetreten sind. Dass sich die Mühen der Sparten lohnen, solche Veranstaltungen mit Unterstützung der Geschäftsstelle zu planen und durchzuführen, zeigt die große Resonanz. Flyer und Plakate helfen, auf die Veranstaltungen aufmerksam zu machen. Freimonate und kostenlose Trainerstunden etc. sind weitere Gimmicks, die neue Mitglieder locken.

Insgesamt wollen wir noch stärker auf den LSV aufmerksam machen. Wir haben auf Großveranstaltungen auf unserer Anlage viel Werbung gemacht. Aber es geht noch mehr und wir werden in 2024 einiges ausprobieren. Wir haben unter anderem die Hallenwand Richtung Parkplatz neu gestrichen und lassen dort eine Aufhängung für ein LSV-Werbebanner installieren. Das Banner haben wir extra designen lassen. Es wird verschiedene Ausführungen geben und es wird immer eine Vielzahl der über 30 Sportarten abbilden, die wir

im LSV anbieten. Wenn also beim ersten Plakat noch nicht eure Sportart abgebildet sein sollte, wird sie beim nächsten oder übernächsten dabei sein. Die Wand ist übrigens so attraktiv, dass die Lufthansa Technik, die dringend neue Kolleg:innen sucht, sich erst einmal für einige Monate zu Recruiting-Zwecken eingebucht hat. Für uns ist dies eine willkommene Einnahmequelle.

Außerdem werden wir uns bei Sportevents auf unserer Anlage oder an anderen Orten stärker engagieren. Ganz explizit werden wir die Teilnahmen an den Europäischen Betriebs-sportmeisterschaften ECSG (European Company Sport Games) bzw. Betriebssportweltmeisterschaften WCSG (World Company Sport Games) stärker fördern. 2024 finden die WCSG in Catania auf Sizilien statt. Wir wollen ein LSV- bzw. Lufthansa-Team dorthin senden und kooperieren dafür mit den LSVen in Frankfurt, München und Köln. Wer Lust hat, mit unserer Mannschaft zu diesem beeindruckenden Event vom 19. bis 23. Juni 2024 zu reisen und sich in einer der 29 Sportarten zu messen, ist herzlich eingeladen! Weitere Details findet ihr hier im Journal auf Seite 10.

Damit sich unsere Mitglieder auf unserer Anlage wohlfühlen, werden wir im nächsten Jahr mit der (energetischen) Sanierung beginnen. Gestartet wird mit der Wärmeverteilung und Lüftung. Weitere Details findet ihr in diesem Journal auf Seite 5. So könnt ihr euch vorab informieren, was geplant ist.

Die Betreuung der Website haben wir in neue Hände gelegt. Nach einem Start, der von einigen Ausfällen einzelner Funktionen (Anzeige von Videos oder Bildergalerien) begleitet war, stabilisiert sich die Lage inzwischen wieder. Wir werden sukzessive

das System modernisieren und auch auf neue rechtliche Regeln anpassen. Schritt für Schritt werden neue Funktionen hinzukommen. Außerdem planen wir den vermehrten Einsatz von Buchungstools für die Sportangebote. Wir haben einige Systeme ausprobiert und haben eines gefunden, das günstig und gleichzeitig sehr flexibel ist. Zudem ermöglicht es die Buchung für Externe und die Bezahlung zum Beispiel per PayPal. Nun sind die Sparten aufgerufen, die Einsatzmöglichkeiten zu prüfen und auf ihre Anwendungsfälle anzupassen. Sprecht uns mit euren Ideen an!

Wir sind aktuell dabei, einen Webshop für LSV-Vereinskleidung aufzusetzen. Mit diesem bieten wir jedem Mitglied an, sich selbständig Sport- oder Freizeitkleidung im LSV-Design zu kaufen und sich für Sportveranstaltungen, Training oder Freizeit auszustatten. Der Vorteil dabei ist, dass die Designs und Farben im Vorwege freigegeben sind und man sich diese im Shop ansehen und auswählen kann. Außerdem sind nicht nur Sammelbestellungen möglich, sondern auch einzelne Trikots oder Trainingsanzüge lassen sich nachbestellen – auch beflockt und zum Bei-

**Musikalische Singeandacht**  
zum 2. Advent

In der Tradition von  
Fritz Jöde und Herbert Rühl

Chor des Lufthansa Sportvereins  
Hamburg e.V.

**Sonnabend, 09. Dez. 2023**  
**18:00 Uhr**

St. Petri und Pauli Kirche zu Bergedorf

Leitung: Kazuo Kanemaki

Der Chor und die Gemeinde freuen sich über eine Spende und sagen: Danke



spiel mit Nummer. Bezahlt wird direkt im Shop und man bekommt seine Wunschkleidung fertig nach Hause geliefert. Auch für den LSV ergeben sich dadurch Vorteile. So müssen wir die Kleidung nicht vorfinanzieren, bei uns lagern und haben kein Risiko der Nichtabnahme. Die gesamte Logistik und die Bezahlung laufen direkt über den Shop-Anbieter. Wir werden mit einigen wenigen Kleidungsstücken starten und dann nach und nach das Angebot erweitern. Auch sportartspezifische Kleidung im LSV-Design ist möglich. Wir informieren euch, wenn es so weit ist.

Die Lufthansa Technik hat ein neues Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) aufgesetzt. Mit zwei Kolleg:innen wird gerade an neuen Konzepten gearbeitet. Der Lufthansa Sportverein ist im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung ein starker Partner für das BGM der LHT. Gestartet wurde am 19. und 20. Oktober mit den Azubi-Fit-Tagen, den Gesundheitstagen für die LHT-Azubis. In den drei Bereichen Ernäh-

rung, Bewegung und Stressmanagement/Entspannung wurden die Azubis des ersten Lehrjahres in die Gesundheitsgrundlagen eingeführt. Die rund 160 Teilnehmer:innen haben, aufgeteilt in 10-15 Personen starken Gruppen, insgesamt sieben 45-minütige Gesundheitsworkshops durchlaufen.

Die jungen Kolleg:innen wurden stark gefordert, haben aber viel für ihr Leben mitnehmen können. Der Anfang ist gemacht.

Nach über drei Jahren als Finanzvorstand des LSV hat sich Stanley Robins entschieden, im Dezember 2023 sein Amt zur Verfügung zu stellen, um mehr Zeit für seine privaten Ziele zur Verfügung zu haben. Stanley hat in seiner Zeit als Finanzvorstand viel für den LSV geleistet, einen straffen Sparkurs verfolgt und dafür gesorgt, dass wir trotz krisenbedingtem Ausfall der Lufthansa-Unterstützung finanziell immer on-track blieben. Er hat sich tiefer als für Finanzvorstände üblich in die Thematik der Finanzbuchhaltung mit DATEV eingearbeitet und unsere

Prozesse modernisiert. Wir lassen ihn ungern ziehen, können aber natürlich seine Situation verstehen und unterstützen ihn. DANKE, Stanley, für deinen unermüdlichen Einsatz und deinen finanziellen Weitblick!

Glücklicherweise haben wir vor einiger Zeit mit Werner Scholz durch den VA einen neuen stellvertretenden Finanzvorstand gewählt. Werner kann zusammen mit Maria Boge in der Buchhaltung die Geschäfte fortführen, bis wir einen neuen Finanzvorstand gefunden haben. Diesen möchten wir bis zur Mitgliederversammlung im Frühjahr 2024 gefunden haben, damit dann eine ordentliche Wahl möglich ist. Wer also Lust hat, uns im Vorstand zu unterstützen, der möge sich bei uns melden.

Wir wünschen Euch schon jetzt eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr 2024!

Herzlichst  
Euer  
Alexander und Oliver

## Das Karussell dreht sich weiter Neues aus der Geschäftsstelle

In diesem Jahr hat sich die Geschäftsstelle des LSV stark verändert – viele neue Gesichter sind dazu gekommen. Los ging es bereits im Februar mit unseren beiden neuen Kolleginnen Niki und Yoni. Beide teilen sich die Elternzeitvertretung für Hanna, doch schnell war klar, dass wir sie gerne auch über den Zeitraum hinaus an Bord hätten.

Gesagt, getan: Die Entfristung wurde bereits im Sommer ausgesprochen. Das nächste LSV-Baby ist auch bereits unterwegs, Anika wird im Februar ein kleines Mädchen bekommen.

men. Noch bis zum Jahresende wird Anika in der Geschäftsstelle für euch da sein, für einen kompetenten Ersatz ist bereits gesorgt: Seit dem

1. Februar setzt sich zusammen aus Peter Runnebaum, Armen Shadoian, Maria Boge, Yoni Meergarten, Nikola Dahmen und Anika Happach.

Ab dem 1. Februar wird Hanna

Granel die Leitung der Geschäftsstelle wieder übernehmen. Wir freuen uns schon darauf, sie wieder bei uns im Team zu haben!

Anika Happach



Das aktuelle Team der Geschäftsstelle: Nikola, Armen, Maria, Peter (hinten), Yoni, Anika (vorne)



Baby Bos Botschaft

1. Oktober verstärkt Peter Runnebaum das Team der Geschäftsstelle und hat sich bereits prima eingelebt. Das aktuelle Team der Geschäftsstelle



## Fit für die Zukunft

### Unsere Pläne für das LSV-Sportgelände

Die Einrichtungen des LSV-Sportgeländes an der Borsteler Chaussee sind schon sehr alt – hier wird es höchste Zeit, Stück für Stück zu sanieren. Außerdem wollen wir energieeffizienter werden und unseren LSV in Hamburg somit für die

Strom, ist heller und wartungsarm. Hier hat uns die Motorradsparte handkräftig unterstützt, so dass wir mit minimalen Kosten in Eigenleistung bereits jetzt Energie sparen! Die avisierte Kostenersparnis liegt bei circa 6.400 kWh und 1.700€ im Jahr.



ANIKA HAPPACH

Zukunft aufstellen! Im Frühjahr haben wir mit einem Energieaudit, welches von der Firma Etanomics erstellt wurde, identifiziert, welche Maßnahmen sich für uns auf der Anlage am schnellsten rechnen und an welchen Stellen wir Energie sparen können. Das Ergebnis sind mehrere Maßnahmen, die wir nun nach und nach angehen:

**Die Beleuchtung in der Halle wurde durch LEDs ersetzt** – dies spart

**Die Wärmeverteilung wird erneuert** – bei dem Wärmenetz auf unserer Anlage ist eine Erneuerung überfällig. Wir werden hier – wieder gemeinsam mit Etanomics – ein Detailkonzept ausarbeiten, um zu bestimmen, welche Wärmesysteme in welchen Bereichen der Anlage eingesetzt werden sollten. Außerdem werden die Verteilnetze neu dimensioniert, um den Wärmeverbrauch zu reduzieren, den Kreislauf zu stabili-

sieren und ihn fit zu machen für eine Niedertemperaturheizung. Wir erhoffen uns große Einsparungen im Verbrauch. Die Wärmeerzeugung mit Blockheizkraftwerk und Gastherme werden wir aber erst einmal beibehalten. Hier steht eine Erneuerung – zum Beispiel auf eine Wärmepumpe – erst einmal nicht an. Das Konzept wird bis April 2024 erstellt und wir hoffen, die Arbeiten bis zum Winter 2024/25 abschließen zu können.

**Die Raumlufttechnischen Anlagen in der Turnhalle und im Squashbereich werden erneuert** – diese Anlagen sind in die Jahre gekommen und arbeiten nicht mehr effizient genug. Auch hier werden wir bis April 2024 ein Detailkonzept ausarbeiten und streben eine Erneuerung der Lüftungsanlagen im Sommer 2024 an. Weiterhin stehen ab 2025 noch Überlegungen zur Anschaffung einer Photovoltaik-Anlage, die Optimierung der Saunen und Fitnessgeräte und die Planung und Erneuerung der Lüftungsanlagen im Gymnastikbereich und den Squash Umkleiden an. Ihr seht also: Es ist viel zu tun, bis das LSV-Gelände fit ist für die Zukunft – aber wir packen es gemeinsam an!

*Alexander Ratai*

## Das LSV-Basketball-Team

### Gewinner Hamburgiade 2023



BASKETBALLSPARTE

So sehen Sieger aus

Am 10. September 2023 spielte nicht nur die Deutsche Herren Basketball Nationalmannschaft um den Weltmeistertitel, sondern auch das LSV Basketball Team bei der Hamburgiade 2023, einem Turnier mit zehn Betriebs-sport-Mannschaften. Nach zwei Siegen und einer Niederlage in der Vorrunde konn-

ten wir als Zweiter im Halbfinale gegen den bis dahin ungeschlagenen Ersten der anderen Gruppe gewinnen und abschließend im Finale erfolgreich Revanche gegen unseren Gruppenbesten nehmen.

Zwischendurch wurde der Spielbetrieb unterbrochen, um gemeinsam das vierte Viertel und den historischen Sieg der Deutschen Basketball Nationalmannschaft zu feiern.

*Helmut Klippel*



# Mit Taekwondo durchs Leben

## Einklang für Körper und Geist

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung für Kinder und Erwachsene. 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. Bei uns sind auch Kinder

ab zwölf Jahren willkommen und in Begleitung von mindestens einem aktiven Erwachsenen können auch Kinder ab acht Jahren bei uns am Training teilnehmen. Das ist nach unserer eigenen Erfahrung eine tolle Möglichkeit der gemeinsamen Aktivitäten innerhalb der Familie, die sehr verbindet und oft lange hält. Unser Schwerpunkt hier im Verein liegt im Bereich Technik. Wir sind Mitglied im Landesverband und

unterrichten unsere Schützlinge selbstverständlich in allen Bereichen, damit sie gut auf die Gurtprüfungen vorbereitet sind. Zusammen mit Spaß an der Bewegung und einem fröhlichen 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.

Wir sind im Sommer 2021 als neue Sportart zum LSV gestoßen und konnten seitdem bereits drei Sportler erfolgreich zur Schwarzgurtprüfung begleiten. Für zwei weitere steht noch in diesem Jahr die Schwarzgurtprüfung an, für die wir kräftig die Daumen drücken. In den letzten zweieinhalb Jahren haben unsere Sportler:innen mehrere Farbgürtelprüfungen absolviert (zuletzt 1.10.) und wir haben uns regelmäßig weitergebildet in externen Lehrgängen, die der Landesverband wiederkehrend und meist kostenfrei für seine Sportler:innen anbietet. Zusätzlich haben wir selbst einen Selbstverteidigungslehrgang für Frau-

en veranstaltet und außerdem nahmen am 23. September 2023 zwei unserer Sportler:innen erstmalig sehr erfolgreich an einem Turnier teil (Landesmeisterschaft Schleswig-Holstein) und konnten dort den Luft-hansa-Sportverein mit drei Silbermedaillen würdig vertreten.

Da die Größe des Trainingsraumes nicht mehr zur Anzahl unserer Sportler:innen passte, konnten wir in den letzten Monaten nur sehr eingeschränkt trainieren und mussten oft improvisieren. Doch nun ist es uns in Eigeninitiative gelungen, über die Stadt Hamburg eine Vereinbarung über die Nutzung einer Schulturnhalle zu treffen, sodass wir im November mit dem Training dort starten konnten und wieder ein vollwertiges Training anbieten können.

Das versetzt uns in die Lage, auch den nächsten Schritt zu gehen, und nun auch Kinder zum Training einzuladen (siehe oben).

Unser Training findet wie folgt statt: Dienstag + Donnerstag von 18:30 – 20:00 Uhr in der Schulturnhalle der Schule am Lokstedter Damm 38.

Sonntag von 17:30 – 19:00 Uhr auf dem Gelände des LSV in der Borsteler Chaussee 330. Hier bieten wir ein freies Training an, in dem all die Dinge in Eigenregie geübt werden können, bei denen Nachholbedarf besteht. Beide Trainerinnen sind präsent und unterstützen individuell in den einzelnen Lerngruppen. Wir laden jederzeit herzlich zu einem Probetraining ein. Ihr benötigt lediglich bequeme Sportkleidung. Schuhe sind nicht notwendig, da unser Sport barfuß ausgeübt wird. Anmeldung zum Probetraining gerne per Email über [taekwondo@lsvham.de](mailto:taekwondo@lsvham.de).

Parkplätze sind direkt vor Ort ausreichend vorhanden.

Folgt uns auch gerne auf Instagram unter [taekwondo\\_lsv](https://www.instagram.com/taekwondo_lsv). Dort bekommt ihr eine Idee davon, was wir tun. Nähere Informationen findet ihr auch auf der Homepage des Lufthansa Sportvereins unter [www.lsvham.de](http://www.lsvham.de).

*Sandra el Halaby*



Oben: Rebecca und Marco, Mitte: Michi, Jana, Andreas, Aileen, Patrick und Karen, Unten: Eric, Michi und Karen

TAEKWONDOSPARE



# Er prägte den LSV

## Nachruf für Uwe Inselmann

So traurig es ist, aber wir müssen uns vom Ehrenpräsidenten unseres Sportvereins, einem Urgestein des LSV, verabschieden. Am 24. Juli 2023 starb der von uns allen geschätzte Uwe Inselmann im Alter von 91 Jahren in Hamburg.

Seine Historie im Verein ist lang. Am 1. Januar 1963 trat er ein und war bis zuletzt Mitglied der Sparten Bowling, Tennis und Segeln. Auf der Hauptversammlung am 10. April 1974 wurde er zum 1. Vorsitzenden des Lufthansa Sportverein Hamburg e. V. gewählt. Durch Satzungsänderung zu einem späteren Zeitpunkt wurde aus dem Vorsitzenden dann ein Präsident. Das Amt des Präsidenten behielt Uwe Inselmann bis 1992, anschließend wurde er noch im selben Jahr zum Ehrenpräsidenten ernannt.

Uwe war ein Glücksfall für den damals noch jungen Verein. Beharrlich zog er seine Bahnen und formte aus der kleinen Pflanze einen Großverein. Diszipliniert und ausdauernd war er als Präsident „ein Preuße“. Präsidiumssitzungen dauerten in der Regel bis zu fünf

Stunden und endeten oft erst gegen Mitternacht.

Mit dieser Ausdauer und Beharrlichkeit verfolgte er auch seine Ziele für den LSV.

Es kam zu Pacht- und Leistungsverträgen mit der Deutschen Lufthansa A.G.

Es entstanden moderne Sportstätten unter der Kantine 2 im Werftgelände, mit Sporteinrichtungen Dritter außerhalb der Luftwerft wurden Nutzungsverträge geschlossen und es entstanden die Sporteinrichtungen in der Borsteler Chaussee.

Auch International wurde der LSV unter Uwe Inselmann zu einer Größe. Im ASCA, Verbund der großen euro-

päischen Airlines, verschaffte er der Lufthansa einen hervorragenden Ruf. Er nahm an unzähligen Sitzungen teil und war überall im Verein präsent.



Uwe Inselmann auf der Weihnachtsfeier 2012

Nebenbei auch als Zuschauer an Sportereignissen jeglicher Couleur. Das galt auch nach seiner Tätigkeit als Präsident.

Ich war sein direkter Nachfolger und habe eng mit ihm zusammengearbeitet. Uwe war gerecht, gradlinig, stur und schlitzohrig. Mich überredete er



Uwe Inselmann auf der Barkassenfahrt 2010

1992 auf einer gemeinsamen Kreuzfahrt mit der „Achille Lauro“ nur für eine Übergangszeit sein Nachfolger zu werden. Der Übergang dauerte dann 23 Jahre.

Der Verein hat Uwe Inselmann viel(es) zu verdanken. Über Jahrzehnte hat er die Geschichte des LSV mitgeschrieben. Anekdoten gibt es zuhauf und über das eine oder

andere „Drama“ kann man heute schmunzeln. Schon sehr krank hat mir Uwe noch vor wenigen Wochen aufmerksam zugehört, als ich ihm von der Beson-

derheit der diesjährigen Barkassenfahrt erzählte, die ja eher eine „Liegefahrt“ war: Die Commodore durfte am 5. Juli wegen orkanartiger Böen gar nicht vom Ponton an der Überseebrücke ablegen. Diese Fahrt auf der Elbe und durch den Hamburger Hafen hat-

te Uwe sich all die Jahre nie nehmen lassen, sie war ihm wichtig und er hatte auch im Alter immer noch viel Spaß dabei. Dass er in diesem Jahr nicht an Bord war, fiel deshalb auf. Nun wird er nie mehr dabei sein. Aber ich bin mir sicher, dass er aus dem Sportlerhimmel hinabschaut, um zu sehen, was die anderen dort und überhaupt im LSV so zu Stande bringen.

*Heinz-Dieter Hansmann*



Das größte Vergnügen im Leben besteht darin Dinge zu tun, die man nach Meinung anderer Leute nicht fertigbringt.

*Marcel Ayme, 1902-1967*



## 24th European Company Sport Games LSV Hamburg – Sparte Pétanque



Wir vor der Springbrunnenanlage auf dem Place de Quinconces

SPARTE PÉTANQUE

Und wieder waren wir dabei. Insa und Heidrun hatten uns digital zu den Spielen in Bordeaux angemeldet und für unsere Gruppe Pétanque die Flüge Hamburg – Bordeaux gebucht. Das war wie immer eine schwierige Aktion. Einige unserer Gruppe hatten ein Hotelzimmer reserviert, andere kamen mit dem Wohnwagen. Zwei von uns sind sogar mit dem Auto bis Paris und von dort aus mit Sack und Pack mit dem Fahrrad angereist. Die Hotelzimmer waren ziemlich klein, ohne Schrank oder Kleiderstange, die Dusche greifbar neben dem Bett. Aber es war alles sauber und im Seifenspender war traumhaft duftende Marseille Seife. Als Ausgleich für das kleine Hotelzimmer waren neben der Rezeption drei kleine, offene Räume mit großem Tisch und Sitzgelegenheit für sechs Personen. Dort konnten wir jeden Abend gemütlich sitzen und unser selbst eingekauftes französisches Abendbrot und Getränke genießen. Geschirr und Gläser wur-

den vom Haus gestellt und von den Mitarbeiter:innen sogar anschließend abgeräumt. Die Atmosphäre im Hotel war ausgesprochen familiär und gemütlich und morgens gab es ein sehr leckeres Frühstück. Vor dem Hotel ging man kurz über die Straße zur Tram-Haltestelle und konnte mit einer leisen, modernen Tram fünf Stationen weit zum Austragungsort der Pétanque-Spiele, dem „Place de Quinconces“, fahren. Die öffentlichen Verkehrsmittel konnten wir von Mittwoch bis Sonntag kostenlos benutzen. Die Nutzung war mit der entrichteten ECSG-Teilnahmegebühr gedeckt. Die modernen



Oben: Warten auf die Tram  
Unten: fünf unserer Triplette-Spieler und eine „fliegende“ Kugel

Trams fügen sich übrigens ausgesprochen elegant in das Bild dieser wunderschönen UNESCO-Weltkulturerbe-Stadt Bordeaux ein. Es bringt Spaß, mit ihnen zu fahren! Wir waren schon am Sonntagabend in Bordeaux angekommen. Montag, Dienstag und Mittwoch hatten wir also genug Zeit, uns Bordeaux anzusehen. Natürlich wollten wir den

„Place de Quinconces“ und seine Bodenbeschaffenheit kennenlernen. Also sind wir mit der Tram hingefahren und haben auch gleich einige Runden gespielt. Bordeaux ist mit seinen wunderschönen Bauten, gelegen an der Garonne und inmitten einer weltberühmten Weinanbauregion wirklich eine Reise wert. Idyllische Gassen, traumhafte Gebäude, wunderschöne Pflanzen und Bäume, dazwischen unzählige Cafés und kleine Restaurants. Überall kann man lecker essen und trinken gehen, reichlich und bezahlbar. Der „Place de Quinconces“ ist eine bemerkenswerte Anlage. Er ist mit einer Fläche von 125.000 qm einer der größten Plätze Europas. Er liegt am Stadthafen an der Garonne und wurde 1810 bis 1828 angelegt. In der Nähe von zwei Rostralsäulen und der Freiheitsstatue, dem Girondisten-Denkmal, steht ein Riesenrad. Dahinter ist der Stadthafen mit seinen Schiffen bis hin zu großen Kreuzfahrtschiffen zu sehen. Ein großer Platz mit Elementen, die die Vergangenheit mit der Gegenwart vereinigen. Am Dienstag sind wir zur Akkreditierung in den Hangar 14 am Ufer der Garonne gefahren, haben dort auch einige Unterlagen abgeholt und gleichzeitig die Gelegenheit wahrgenommen, von unserer Gruppe ein schönes Foto machen zu lassen. Am Mittwochabend fand auf dem Platz eine wirklich gelungene Eröffnungsfeier statt mit fröhlichen und netten Reden in den Sprachen Französisch, Deutsch und Englisch an alle teilnehmenden Nationen. Dann kam der Donnerstag und die Spiele konnten beginnen. Lediglich um den äußeren Rand dieses großen Place de Quinconces stehen wunderschöne, schattenspendende Bäume. Gespielt aber wurde auf der Fläche ohne „Baum-Sonnenschutz“. So standen wir während der Spiele bei meist 28 Grad im Schatten in der knalligen Sonne. Und stehen hieß tatsächlich stehen über Stunden, denn es gab für





516 Teilnehmer:innen keine Bänke oder Stühle. Die gab es nur für ca. 35 Personen, die sich Mittagessen bestellt hatten. Hin und wieder haben wir uns für kurze Zeit einen Stuhl genommen oder uns auf den Schotterboden gesetzt. Das war dann schon echte Erholung von der Anstrengung.

516 Pétanque-Spieler:innen nahmen teil aus Frankreich, Schweden, Belgien, Deutschland, Dänemark, Kroatien und Österreich. 80% dieser Spieler waren Franzosen, 20% aus den vorab genannten Ländern.

Am Donnerstag war der Spieltag der Doubletten. Es folgten fünf Spielrunden mit einer Mittagspause von einer Stunde. Die Spiele waren entspannt, freundschaftlich und fröhlich.

Bei den Doublette-Spielen konnten wir mit unseren vier Teams die fol-

genden Plätze erreichen:

Lufthansa Team Nr. 171	Platz 66
Lufthansa Team Nr. 172	Platz 151
Lufthansa Team Nr. 173	Platz 194
Lufthansa Team Nr. 174	Platz 225

Am Freitag ging es weiter mit den Triplette-Runden. Unsere Gruppe bildete jetzt zwei Teams á jeweils drei Personen. Es folgten fünf Spielrunden mit einer Mittagspause von einer Stunde.

Bei den Triplette-Spielen belegten wir die folgenden Plätze:

Lufthansa Team Nr. 104	Platz 38
Lufthansa Team Nr. 105	Platz 92

Am Samstag haben wir uns noch das spannende Finale angesehen. Im Finale waren das erste Mal Spieler:innen von Martinique, die uns alle mit einer hervorragenden Leistung begeisterten. Zur Abschlussfeier am Samstagabend

sollte möglichst jeder in weißer Kleidung erscheinen. Die Brüder Rohloff in Weiß haben uns dort würdig vertreten.



Men in White

In Bordeaux hat es uns allen gut gefallen. Die Pétanque-Spiele haben viel Spaß gebracht. Und das ist ja das Wichtigste.

Am Sonntag sind wir zurück nach Hamburg gefahren und alle heil angekommen.

Es war wieder eine gelungene Veranstaltung.

*Brigitte Johannsen*

## 24th European Company Sport Games

### „Super Erfahrung“ für die Sparte Volleyball



Hallo, wir sind's – das Lufthansa-Volleyballteam aus Hamburg

Für die Sparte Volleyball war es eine Premiere bei den European Company Sports Games. In der Open Mixed Klasse, die aus insgesamt 27 Teams bestand, ging der LSV mit einem gemischten Team aus jeweils vier Frauen und Männern an den Start. Es wurde eine sportlich interessante Herausforderung. Die Mannschaften waren auf Augenhöhe, so dass es spannende Partien gab, wobei das LSV-Team das Pech hatte, gleich im ersten Match auf den späteren Sieger

„Sports au Barreau de Paris“ zu treffen. Letztendlich reichte es nach insgesamt sechs spannenden und schönen Spielen für Platz neun in der Gesamtwertung. „Es hat großen Spaß gemacht. Wir haben nach unseren Spielen gerne noch die Halbfinals und das Finale angeschaut und unsere früheren Gegner angefeuert“, berichtete Spartenleiterin Malena Schween. „Es war eine super Erfahrung, wir nehmen gerne wieder teil.“

*Nikola Dahmen*



Von Klein bis Groß: Die LSV-Sparte Volleyball ist zum ersten mal bei den European Company Sport Games vertreten und mischt nicht nur die Spiele sondern auch Bordeaux mit seiner guten Laune richtig auf.



Die Freude steht ihnen ins Gesicht geschrieben: Timo Schlesinger, Lennart Kratzberg, Svenja Maaß, Niklas Reimann (hi.), Jessica Tolkiehn, Malena Schween, Uta Bauer und Mirko Tomforde (vorne)



## 24th European Company Sport Games Erneuter Erfolg für die Badmintonsparte

Vom 14.-17. Juni 2023 fanden wieder die European Company Sports Games (ECSG) statt, diesmal in Bordeaux, Frankreich.

Zum 7. Mal in Folge waren wir wieder dabei, diesmal mit einem Team in der offenen Klasse und zwei Teams in der Ü40 Klasse. Die sportlichen Ziele waren wieder hochgesteckt, hatten wir doch bei den letzten drei ECSG den Titel in der Ü40 Klasse holen können. Zu den größten Konkurrenten in dieser Klasse zählte auch in diesem Jahr das Badminton-Team der Allianz. Bereits in der Gruppenphase kam es zum ersten Aufeinandertreffen, das knapp zu Gunsten der Allianz entschieden wurde. Als Gruppenzweiter gelang man wie die Allianz ohne Probleme durch die K.O. Runden, sodass es im Finale zum Wiederaufeinandertreffen kam. Leider konnten diesmal die entscheidenden Satzballen nicht gewonnen werden, so dass auch im Endspiel die Allianz knapp die Nase vorn hatte. Nach einer kurzen Enttäuschung war dann aber doch die Freude über den Vize-Europameister Titel in der Ü40 Klasse riesengroß. Auch die beiden anderen Teams schlugen sich wieder bravourös. Unser Team in der offenen Klasse verpasste etwas unglücklich den Halbfinaleinzug, das zweite Team in der Ü40 Klasse freute sich über den etwas glücklichen Einzug ins Viertelfinale, in dem es dann aber chancen-

los ausschied. Neben den sportlichen Erfolgen war aber auch diesmal die Teilnahme an dieser tollen Veranstaltung mit 7.500 Sportler:innen aus 36 Ländern in 41 Sportarten das eigentliche Erlebnis. So hatten wir nach den sportlichen Aktivitäten auch noch Zeit bei bestem sommerlichem Wetter die tolle Stadt Bordeaux zu erkunden und abschließend bis in Nacht die wunderbare Stimmung bei der Abschlussparty zu genießen.

*Bernd Oppermann*



SABRINA ROHS, KAREN SAUERMILCH, NATALIE WILLSCH

Oben: Beste Stimmung unserer drei Badmintonteams  
Links: Große Freude über den Vize-Europameister Titel Ü40  
Unten: Abends in Bordeaux

## World Company Sport Games (WCSG) 2024 in Catania/Sizilien

Olympisches Flair, Teamgeist und internationale Wettkämpfe – vom 19. bis 23. Juni 2024 finden die WCSG auf Sizilien statt. Lufthansa:innen und LSV-Mitglieder (sowie deren Angehörige) können an diesem internationalen Highlight teilnehmen und damit nicht nur tolle persönliche Erfahrungen machen, sondern die LSV-Gemeinschaft erleben und stärken. Der LSV unterstützt die Teilnahme und stimmt die Anmeldungen, die bis 29. Februar 2024 erfolgen muss, ab. Informationen zur Veranstaltung gibt es auf <https://wcsghcatania2024.it/de/> Fragen zur Teilnahme des LSV könnt ihr per Mail an LSV-Präsident Oliver Reichel-Busch richten:

[oliver.reichel-busch@lsvham.de](mailto:oliver.reichel-busch@lsvham.de)



## Ist Tauchen schwer? Unterwasser-Abenteurer in Bleischuhen

Ist Tauchen „schwer“? Die physikalische Antwort wäre: Ja, besonders wenn man es nach Jahrzehnten erneut mit klassischem Helmtauchen aus dem vorigen Jahrhundert versucht.

Sowas ist jetzt nur noch etwas für Nostalgiker mit stabilem Rücken. Denn die angelegte Ausrüstung mit Bleischuhen, Helm, Rücken- und Brustgewicht einschließlich kleiner Notflaschen kommt locker auf +70 kg an Land. Aber auch unter Wasser drückt das immer noch enorm auf die Schultern, obwohl der Auftrieb im Anzug bei konstanter Luftzufuhr regelmäßig über ein Helmventil mit dem Kopf ausgeglichen werden muss. Mit mindestens 40 m Schlauchlänge inkl. Telefonkabel gibt es zwar einen ungewöhnlichen Aktionsradius zum Gehen unter Wasser, aber auch das Ziehen des Versorgungsschlauches wird anstrengend. Am 7. Oktober 2023 hat unser ehemaliges Spartenmitglied Volker diese Erfahrung wieder in Kiel-Holtenau, Seebadeanstalt möglich gemacht und auch wenn dabei keine nennenswerte Tiefe erreicht wird, dieser Tauchgang ist ein besonderer. Für unsere Schriftwirtin Anne war es wohl ein Geschenk zum 50. Geburts-

tag und da Volker seine historische Sammlung am Leben erhält, wird es im Mai 2024 einen nächsten Termin geben. Unsere Anne will natürlich wieder dabei sein!



Dieter 1991

Allen Interessierten für den Tauchsport sei gesagt: das Tauchen zu lernen ist nicht schwer! Aber schon bei der normalen Sporttauchausrüstung kommen allein durch das Tauchgerät mit Zubehör schnell mal 15 kg zusammen und dann muss noch der

Auftrieb des Neoprenanzugs kompensiert werden mittels eines Bleigurtes oder entsprechender Gewichte. Wer zu viel körperliches „Biopren“ mitbringt, muss sogar



Anne 2023

noch mehr drauflegen. Aber dann hilft die Physik wieder unter Wasser zum schwerelosen Tauchen! Interesse am Schnuppertauchen bequem in der Halle? Dann meldet Euch bei uns!

*Dieter Zimmermann*

## Sport & Umweltschutz Mit den „Tauchjunkies“ beim Mülltauchen

Es gibt Sie noch, Menschen, die Lust an einer Umweltaktion haben, spontan an den planmäßigen Terminen dabei sind und sogar mitmachen!

Das ist mir immer noch wichtig und somit war zumindest der Spartenleiter Tauchen am 10. Juli in Eckernförde dabei.

Ort: Eckernförder Hafen  
Termine: Jeden 2. Montag in den Sommermonaten ab 18 Uhr. Wir Taucher haben exklusiven Zugang, um vor Ort auch zu parken.  
Begnadeter Organisator: Sönke Staack und „Chef-

taucher“ der bunten „Tauchjunkies“ (alle, die Tauchen können und mitmachen)

Teilnehmerzahl: 18 (mit einem Kind)

Ergebnis: auch diesmal „tonnenweise“ Müll aus dem Fördehafen geborgen (Reifen, Flaschen, Plastik, Schrott - sofern gefährlich)

Außerdem: wird für den Event sichtbar im touristischen Hafengebiet geworben und eine Spendentaucherflasche aufgestellt. Schön: viele vorbeilauende Touristen (und wohl auch Einheimische) sehen zu, fragen und spenden! Erfahrung: Dass Tauchen ein „schwerer“ Sport ist, weiß man als Taucher (aber nicht die Laien),



TORE



TANJA MIRANDA

Oben: Sönke Staack (li.), Rechts: Dieter Zimmermann, Spartenleiter Tauchen (re.)

denn rund 20 kg Ausrüstung sind erst einmal in die Schwerelosigkeit (Wasser) zu überführen. Wenn dann aber ein Sack mit vielen gesammelten Glasflaschen unter Wasser mitzuschleppen ist, wird es auch schwerer wieder aufzutauchen! Die richtige Tariierbalance habe ich dann schnell gelernt und mein Blei reduziert.

Trotz hochsommerlichem Wetter, gab das Wasser (7,5 m tief im Hafen) nur 12-18 °C her. Wegen erschwelter UW-Arbeit war lange kein Frösteln zu spüren, aber nach gut einer Stunde reichte es dann auch. Dank der wichtigen und zahlreichen

Hände von SUP-Fahrern, die uns im Wasser das „Leergut“ abnahmen, die Sicherung durch den Hafemeister mit Boot sowie landseitigen Hilfskräften war der Müllcontainer schnell voll. Anhaftendes

Sönke hat auch Sponsoren, die den Tauchern helfen (Entsorgung) oder für Getränke sorgen. Die Geld-Spenden in der Flasche werden für gute Zwecke weitergegeben.

Nach der guten Tat noch ein gemeinsamer Klönschnack, wir tauchen ja nicht nur nach Müll sowie Imbiss in naher Gastronomie.

PR: immer wieder gern in den örtlichen Medien (Karla Kolumna war dabei).

Persönliche CO<sup>2</sup> Bilanz: ca.

20 lt. Autogas für die Fahrt nach Eckernförde und zurück verbraucht, dafür ein bißchen geholfen, unsere Welt zu retten. Es bleibt ein gutes Gefühl und sicher nicht zum letzten Mal...! Wenn jetzt noch Spartenbeteiligung dazu kommt, wird die Klimabilanz als Fahr-

gemeinschaft sogar noch positiv... Aber wann ist der Hafen dann sauber? Wohl nie, denn Hafenbetrieb und Tourismus sorgen für Nachschub (aus den Augen aus dem Sinn, scheinbar).

Egal, die Aktion macht Spaß, auch nächstes Jahr.

*Dieter Zimmermann*



Leben (Muscheln/Krebse) kam wieder in sein Element. Leider sahen wir unter Wasser auch einige tote Schollen. Bedingt durch Westwindsturm (im Sommer!) wird viel Oberflächenwasser in die Förde/Ostsee gedrückt, leider kommt dann häufig sauerstoffarmes Tiefenwasser zurück. Für Bodenplattfische zu spät für die Flucht.

## Tauchen zu nachtaktiven Lebewesen Dänemarkwoche der „Tauchsenioren“

Die „Tauchsenioren“ (Günter, Kai, Dieter) der Sparte hatten nur in der Corona-Zeit Ihre mittlerweile traditionelle DK-Woche Ende August unterbrochen. Somit war 2023 wieder Termin, diesmal sogar mit zeitweise mehr Beteiligung durch unseren Gerätewart Uwe. Die Wettervorhersage war moderat, aber nicht sommerlich. Das sollte sich erst in der Folgewoche ergeben. Dennoch reichten die (Nass-)Tauchgänge bei Wassertemperaturen von 18-17°C (selbst in 30 m Tiefe) aus. Der kleine Belt ist hier bekannt für Strömung, intensives Meeresleben und ungewöhnliche Tiefen, leider auch für wenig gute Sichtweiten in dieser Jahreszeit, 2 m waren schon gut.

Somit waren alle Tauchgänge über 25 m Tiefe faktisch Nachttauchgänge und machten eine Lampe erforderlich. Zum Glück fehlten dieses Jahr

spannt umsetzen konnten, war der Fokus: was gibt es nun zu sehen an der unmittelbar vor dem Campingplatz verlegten Gas-Pipeline „Baltic



Pipe“ im Bereich des Steinwalls, der sich durch den ganzen Belt zieht und über Fünen & Seeland nahe Bornholm die Nordstream 2 Pipeline überquert und letztlich Polen erreicht? Früher schon gesehenen Hummer, leider nicht... aber viele Jungdorsche auch im Kelp. Somit sollte der letzte Tag (31. August 2023) mit einem richtigen Nachttauchgang nach Sonnenuntergang beendet werden, in der Hoffnung mehr zu sehen als am Tage. Wir wurden nicht enttäuscht! Nachtaktivere Lebewesen zeigten sich deutlich häufiger als am

erneut Feuerquallen, die wir sonst zu spät gesehen hätten. Da wir Dank Strömungs-App „FCOO“ unsere Tauchgangsplanung weitgehend ent-

spannt umsetzen konnten, war der Fokus: was gibt es nun zu sehen an der unmittelbar vor dem Campingplatz verlegten Gas-Pipeline „Baltic



Tage: Aalmutter, Seeskorpion, Dorsche, Steinpicker & Schollen waren dabei. Dass unsere Aktivität vom Campingplatzbesitzer Martin Peter-

glas auch häufiger Schweinswale bei ruhiger See beobachten.

Fazit: Diese 5 Tage im Spätsommer tun immer wieder gut! Nicht

turen haben zunehmenden Einfluss auf Fauna & Flora. Dorsche lieben es eigentlich kühl... Auch wenn die Natur schneller in der Anpassungsfähigkeit ist als wir Menschen, ergeben sich Veränderungen in der Artenvielfalt und Menge. Wir werden das sicher weiter beobachten. Fast jedes Jahr sind vor Ort auch Meeresschützer (OEOO) oder Ausbildungsgruppen. Dieses Jahr mit zwei Booten: die angehenden Studenten (m/w) als werdende Forschungstaucher in der Ausbildung der Uni Oldenburg. Ein strammes Programm für die jungen Leute! Insgesamt 6 Wochen an verschiedenen Ausbildungsplätzen bis zur Prüfung. Wir sahen sie von 8-19 Uhr eigentlich nur im Trockentauchanzug...

Zum Glück konnten wir es ruhiger angehen lassen. 2-3 mal „nasses-Vergnügungstauchen“ am Tag sind in unserem Alter (63-70) schon mehr als genug. Getreu dem Motto: wer nicht (nass nachts) taucht, taugt nichts :-).

*Dieter Zimmermann*



Links: Kai, oben: Dieter

sen wunderbar fotografiert wurde (er ist selbst Taucher), sahen wir erst am Folgetag zur Abreise.

Tagsüber kann man mit dem Fern-

nur dem Logbuch, sondern auch zur Wahrnehmung der Veränderungen unter Wasser. Denn gerade die relativ hohen Wassertempera-

## Tennis International

### Das gelungene Sommer-Turnier

Nach zwei durchgehenden Wochen Regen in Hamburg, scheint am Samstag, den 5. August 2023 souverän die Sonne. Die LSV-Tennisplätze sind im gepflegten Zustand und strahlen mit neuen Tennis-Netzen. Der Spielplan hängt bereit. Der Turnierleiter Eike Graalman hat mit seinem Organisationskomitee alles sehr gut vorbereitet. Das Sommerturnier kann beginnen. Heute wird doppelt Mix gespielt. Alle spielen mit- und gegeneinander: jung und alt, Damen und Herren, erfahrene Spieler und Anfänger, Mitglieder und Gäste. Diesmal waren viele internationale Gäste dabei. Alle 20 Minuten wechselt man den Spiel-Partner. Unsere Anlage ist gut besucht. Es ist schön, dass ehemalige Mitglieder, die wegen Ihres Alters mit Tennis aufgehört haben, dazu kommen. Wir freuen uns, sie wiederzusehen! Zum Frühstück gibt es belegte Brötchen und Kaffee. Gegen Mittag und Abends

wird gegrillt. Das feierliche Ambiente ist von guter Musik begleitet. Die Mitglieder des Spartenvorstands stellen sich nochmals den Mitgliedern vor.

Ein Dankeswort vom Vorstand an unseren ehemaligen Spartenleiter Manni Beck darf nicht fehlen, es wird von allen geklatscht.

Bei der Siegerehrung wird jeder Spieler bejubelt. Wir sitzen in großer Runde zusammen und alle unterhalten sich freundlich miteinander, sind motiviert und loben, dass es so gut organisiert wurde.

Unser Tennisclub lädt jeden ein, aktiv Initiative und Hilfe mit Freude im Vorstand und als Support einzubringen!



SPARTE TENNIS



Nette Gespräche, leckeres Essen und viele bekannte Gesichter, die Tennis-Anlage war über den Tag gut besucht

Ab dem Tag danach regnet es wieder durchgehend weiter in Hamburg. Bis zum nächsten Mal Tschüß!

*Maria Dankert*



## Laufablösung beim Airport Race Der Generationen-Sport

Am 11. September 2022 im Zuge des 39. Internationalen Airport Race, fand bei uns in der Familie eine Laufablösung statt. Unsere vier Enkelkinder sind beim Mini Airport Race gestartet. Es war für alle beteiligten Enkelkinder, Eltern und Großeltern im Vorfeld sehr aufregend. Um 11:15 Uhr startete Tore (4 Jahre) über die 400 Meter. Es ist immer eine große Freude, mit wieviel Begeisterung die Kinder an den Start gehen. Am wichtigsten ist, dass alle wieder gesund im Ziel ankommen. Geschafft haben es alle und bei der Medaillenübergabe waren alle glücklich. Um 11:20 war der Start über eine Meile. Stella (7 Jahre, Juno 8 Jahre

und Jos 10 Jahre) gingen auf die Strecke. Auch hier haben es alle geschafft und nahmen ihre Medaille glücklich entgegen.

Warum das alles so aufregend ist und hinterher so glücklich macht, kann man wahrscheinlich nur nachvollziehen, wenn man selbst mal so einen Lauf mitgemacht hat. Wir als Großeltern haben fast 40 Jahre Lauferfahrung und sind schon 1984 beim ersten Airport Race am Start gewesen. Die Anzahl unserer Läufe können wir nicht zählen. Auch unsere beiden Töchter haben sehr viel Lauferfahrung. 2002 wurde unsere Familie mit dem Karl-Strohm-Pokal ausgezeichnet. Jetzt wird bei uns in der dritten Generation gelaufen. Der Grundstein ist gelegt und wir hoffen, dass Begeisterung und Freude noch lange anhalten. Wir nehmen nicht mehr aktiv an Läufen teil, sind aber immer noch begeisterte Helfer bei verschiedenen Laufveranstaltungen.

*Karin und Helmut Kern*



Unser Schwiegersohn Sascha, ging zuvor um 11 Uhr über die 10 Meilen zum ersten Mal an den Start. Er war begeistert über die schöne Strecke und hinterher glücklich, dass er es geschafft hat.

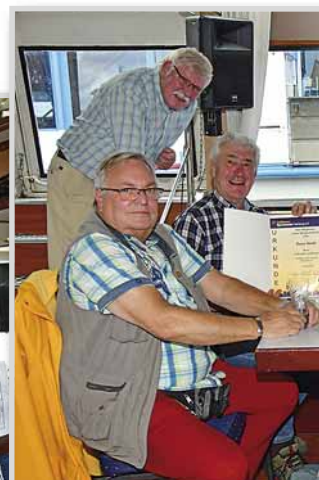
## Impressionen – Barkassenfahrt 2023



Der gesellige Austausch steht bei der jährlichen Barkassenfahrt im Vordergrund



Der Präsident mit Jürgen Sauer



Mittenmang Peter Stahl mit



# Auch die Vereinsspitze war am Start

## Tolle Atmosphäre beim Jubiläums-Race

Ein rundum gelungenes Jubiläum feierte in diesem Jahr das Internationale Airport Race. Rund 2.500 Teilnehmer:innen absolvierten die 40. Auflage des Laufklassikers bei tollem Wetter und lautstarker Unterstützung. Unter den Läufer:innen waren auch zwei LSV-Präsidiumsmitglieder.

Start war traditionell auf der Sportanlage des LSV, wo sich den Teilnehmer:innen und Zuschauer:innen neben dem Sport ein buntes Rahmenprogramm bot.

Bei Spitzentemperaturen von 28 Grad gingen auch LSV-Präsident Oliver Reichel-Busch und Sportwart Jens Kolbe auf die Strecke rund um den Flughafen. Beide freuten sich über die vielen, kreativen Unterstützer:innen am Wegesrand (mit Wasserpistolen und „Power-ups“) und darüber, dass sie die 10 Meilen (16,1 km) erfolgreich absolvierten. „Es war anstrengender, als ich dachte. Aber wir sind wirklich mitgerissen worden von der tollen Stimmung und haben vor allem die letzten bei-

den Kilometer noch mal alles gegeben und das Feld von hinten aufgerollt“, sagte Oliver mit einem zufriede-

nen Lächeln im Gesicht. Nicht einzuholen war aber Simon Bong (Brühler TV 1879), der nach 51:30 Minuten die Ziellinie als Erster überquerte. Bei den Frauen war Annika Kuhlmann (Hamburg, 1:09:24 Stunden) die Schnellste. Auch der Lauf über 5 Kilometer sowie die sogenannten Mini Airport Races für Kinder über 400 Meter und eine Meile erfreuten sich wieder großer Beliebtheit. Für alle, die nun auch Lust auf's Laufen bekommen haben: Das 41. Internationale Airport Race findet am 8. September 2024 statt.

*Nikola Dahmen*



ANIKA HAPPACH

Sportwart Jens Kolbe und LSV-Präsident Oliver Reichel-Busch am 10. September voller Vorfreude auf den 40. Lauf um den Hamburger „Helmut-Schmidt-Flughafen“



Urkunde für 50jährige Mitgliedschaft



Ex-Spartenleiter Kanu Günther Petry und Präsident Oliver Reichel-Busch, ebenfalls Ex-Spartenleiter Kanu



Lorenz Petersen (geb. 6.12.1924), langjähriger Spartenleiter Modellbau und Tochter mit Klaus Marczoch und Jürgen Thiel

JENS-PETER KRAUSE



## Der LSV stellt (sich) vor: Peter Runnebaum

Warum machst du Sport im LSV?

***Damit ich möglichst lange meine beiden Kinder im Wettrennen besiegen kann. Nein, Spaß bei Seite. Dass Sport bzw. körperliche Aktivität ein Schlüssel für eine gute Gesundheit sein kann, ist ja schon lange kein Geheimnis mehr. Daher versuche ich regelmäßig, sowohl Laufen zu gehen als auch Kraftsport zu machen. Außerdem finde ich es wahnsinnig interessant über den Sport immer neue Leute kennenzulernen.***

Du hast viele Jahre Fußball gespielt und spielst derzeit in einem anderen Verein noch Tischtennis, wirst du auch bei uns im Verein aktiv werden?

***Genau, das stimmt. Fußball und Tischtennis spiele ich ungefähr seit meinem siebten Lebensjahr. Allerdings habe ich mittlerweile beim Fußball aus zeitlichen Gründen aufgehört, vielleicht auch weil ich zu langsam geworden bin. Tischtennis spiele ich immer noch bei meinem Jugendclub. Ich möchte aber in Zukunft auch für den LSV an der Platte stehen. Außerdem werde ich sicherlich ab und an im Fitnessstudio zu finden sein.***

Würdest du gerne noch andere Sportarten ausprobieren – welche?

***Sehr gerne würde ich mal eine Trainingseinheit beim Fechten mitmachen. Ich glaube das sieht immer nur so leicht aus. Die Mischung aus Explosivität und Beweglichkeit finde ich interessant. Eine Sportart, die ich langfristig gerne betreiben möchte, ist Kickboxen. Für mich ist das Kraft- und Ausdauersport in Einem. Außerdem muss ich dringend beweglicher werden.***

Du warst 12 Jahre bei der Bundeswehr. Welche Aufgabe hattest du dort?

***Ich habe bei der Bundeswehr die Ausbildung zum Rettungsassistenten gemacht und habe die meiste Zeit im Sanitätsversorgungszentrum Seedorf im Labor sowie in der Notfallversorgung gearbeitet.***

Was sind deine größten Erfolge? Sportlich oder privat.

***Sportlich bewegen sich meine Erfolge eher auf Kreisebene. Mit meiner damaligen Fußballmannschaft sind wir mal Meister der 1. KK geworden. Mit meiner Tischtennismannschaft war ich ein wenig erfolgreicher. Da gab es mehr Meistertitel, aber auch alle auf der Kreisebene. Privat, ich habe mich sehr gefreut, als ich endlich meine Bachelorurkunde (Sportwissenschaft) in den Händen gehalten habe. Das war schon eine sehr intensive Zeit mit zwei kleinen Kindern und dem Studium.***

Was würdest du dich niemals trauen?

***Tiefer zu tauchen, als meine eigenen Luftreserven meiner Lunge reichen. Schönen Gruß an unsere Taucher :)***

Worauf bist du richtig stolz?

***Ich freu mich, dass meine beiden Kids Spaß an Bewegung haben. Meine Frau und ich merken, dass wir da eine gewisse Rolle als Vorbilder spielen. Wenn der Sohnemann dem Papa beim Halbmarathon zu jubelt und am nächsten Tag selbst joggen will, ist das schon ein tolles Gefühl.***

Wohin würdest du gerne noch reisen – warum?

***Nach Lappland. Weil mich die winterliche Landschaft und die Polarlichter faszinieren.***



Name: Peter Runnebaum

Alter: 34 Jahre

Mitarbeiter der  
Geschäftsstelle,  
u.a. zuständig für die  
Sportanlagen





## Den haben sie sich verdient!

### Der Ennio Ciuchini-Pokal für die Motorradsparte

Für ihr außerordentliches Engagement im LSV hat die Sparte Motorrad den Ennio Ciuchini-Pokal erhalten. Vor allem die große Unterstützung bei den Arbeiten an der Sportanlage veranlassten den Vorstand, die jährliche Ehrung an die Motorrad-Fahrer:innen zu überreichen.

Treibende Kraft für das Engagement ist vor allem Jens Kolbe, 1. Manager Sportorganisation des LSV. Er ist passionierter Biker und erinnert seine Sparte immer wieder an die Termine zum Arbeitsdienst und sorgt außerdem dafür, dass regelmäßig Berichte und Fotos von den Ausfahrten der Sparte in den LSV-Medien zu sehen sind. Damit ist die Sparte Motorrad nicht nur in eigener Sache sehr aktiv, sondern fördert auch schon seit längerer Zeit die all-

gemeinen Interessen des Vereins. LSV-Präsident Oliver Reichel-Busch überraschte die Sparte mit der Ehrung und tauchte auf der Sportan-

die große Unterstützung des Vereins und überreichte Jens Kolbe, Jens Heide und Klaus Kahlke den Ennio Ciuchini-Pokal. „Wie ihr euch immer wieder in eurer Freizeit so reinhängt, ist in dem Maße nicht selbstverständlich und wissen wir im LSV sehr zu schätzen“, sagte Reichel-Busch.

Die Ehrung wird seit 2014 jährlich für besonderen Einsatz an verdiente LSV-Mitglieder und in diesem Jahr zum ersten Mal an eine ganze Sparte verliehen. Ennio Cuchini war von 1968 bis zu seinem Tod im Jahr 2013 LSV-Mitglied und von 1976 bis 1987 Schatzmeister. 1989 wurde Ennio zum Ehrenmitglied ernannt.

*Nikola Dahmen*



Jens Kolbe, Jens Heide und Klaus Kahlke mit LSV-Präsident Oliver Reichel-Busch

lage auf, während einige von ihnen – wie könnte es anders sein – mal wieder bei der Arbeit waren. Er dankte der ganzen Sparte für ihren Fleiß und

mitglied ernannt.

## Zum Saisonende gen Norden

### Motorradtour am Tag der deutschen Einheit

Der Herbst beginnt, und wieder geht eine Motorradsaison langsam zu Ende. Wie jedes Jahr haben wir traditionell am 3. Oktober den freien Tag genutzt, um unsere Saisonabschlussfahrt zu starten. In diesem Jahr sind die Wetteraussichten nicht ganz opti-

mal. Die Temperaturen sind noch im wohligen Bereich, aber die Regenaussichten stehen auf ‚feucht‘ bis ‚nass‘. Trotzdem treffen wir uns, nach vorheriger rechtzeitiger Ankündigung, kurz vor 10 Uhr an unserem Container und starten dann mit sechs

Leuten in Richtung Norden. Von hier sind Matthias, unser Tourguide heute, Anette, Claus, Peter, Thomas und ich dabei. Es geht aus der Stadt hinaus über Norderstedt und Quickborn zunächst bis zur Tankstelle in Barmstedt. Dort treffen wir wei-

tere Mitfahrer: Klaus, Winfried und Kai. Kai wollte eigentlich schon ab Hamburg dabei sein, konnte aufgrund eines technischen Defekts aber den Tank nicht öffnen und hatte schon telefonisch abgesagt. Dank eines Kniffs konnte er dann aber doch den Tank befüllen und hat es geschafft, dann in Barmstedt noch dazuzukommen. Die anschließende Runde führt uns über die Dörfer kreuz und quer nach Hochdonn am Nord-Ostsee-Kanal. Dort setzen wir über und kurven weiter bis Hohenhörn wo wir im Lokal ‚Kanal 33‘ einkehren und zu Mittag essen. Der ursprüngliche Plan bis Rendsburg weiterzufahren, wird verworfen, da es nach anfänglich trockener Fahrt nun doch beginnt, nass zu werden.

Nach leiblicher Stärkung und ausgiebigem ‚Klönchnack‘ wird die Fahrt



„Beweisfoto“ auf der traditionellen 3. Oktober-Tour in Brockstedt: Gruppenbild mit Motorrad



mit der Fährüberfahrt Hohenhorn zurück über den Kanal fortgesetzt und geht dann über Bokhorst, Scheufeld, Hohenwestedt und an Aukrug vorbei bis Brokstedt. Dort machen wir einen weiteren Halt und schießen noch ein ‚Beweisfoto‘ von den Teilnehmer:innen. Ab hier geht es in Richtung Hamburg zurück und jeder biegt auf der Strecke individuell in Richtung Heimat ab.

Nachträglich erfahren wir über die sozialen Kanäle noch, warum sich unser ‚Vornewegfahrer‘ Matthias dann so schnell abgesetzt hatte: Er hat sich einen Fremdkörper in das Hinterrad eingefahren und das Motorrad meldete raschen Druckverlust am Reifen. Also hieß es für ihn, ab auf die Tankstelle, Luft nachfüllen und möglichst zügig nach Hause und der Ursache auf den Grund gehen.

Ein spitzer Stein sorgte dafür, dass die eh schon ziemlich abgefahrenen Reifen nun gegen neue ausgetauscht werden.

Alle sind wohlbehalten wieder zu Hause angekommen, wie die Nachrichten im Chat zeigen und somit konnten alle nach einer gelungenen Tour einen ruhigen Abend genießen.

*Jens Kolbe*

## Volle Begeisterung auf der Elbe Wie ein Präsident die älteren Mitglieder beglückte

Als ich „vor Jahrhunderten“ vorübergehend Uwe Inselmann als Präsident ablöste, was dann mehr als zwei Jahrzehnte dauern sollte, übernahm ich auch viel

Geschichte und viele Geschichten.

Um sich bei den Kegelfreunden mit Bier und Schinken für finanzielle Unterstützung des LSV zu bedanken, versammelte Uwe damals einmal im Jahr die Kegelsparte um sich. Ich dachte, essen können die

Kegler:innen auch ohne mich und suchte stattdessen für die insgesamt zu ehrenden des LSV eine Möglichkeit, dieses mit Lust und Laune zu gestalten. Da mich die LH seit vielen Jahren anlässlich des jährlichen Hafengeburtstags dem damaligen Moderator Carl-Heinz Hollmann zur Seite stellte, kam ich zwangsläufig auf die Idee zu einer Barkassenrundfahrt. Wir probierten es mit Barkassen Meyer

und das blieb trotz zweimaligem Präsidentenwechsel bis heute so. Diese jährliche Fahrt, immer nach dem alten Schema, war und ist so beliebt, dass zu meiner Zeit sogar Geburtstage umgeschrieben wurden, um teilnehmen zu können.

Wir ehrten dabei auch den ältesten Teilnehmer oder die älteste Teilnehmerin mit einem Gutschein für ein

Abendessen zu zweit. Das war logischerweise immer dieselbe Person und so kamen unsere cleveren Damen der Geschäftsstelle eines

Tages mit einem einfachen Trick zu mehr Fairness: Wir nahmen die zweitälteste! Das hat mir unser bester Kunde nie verziehen.

Dann war da noch die Sache mit der Suppe. Sie war beliebt, berühmt und immer zu wenig. So bestellten wir einmal, ich glaube es war 2006, fast die doppelte Menge und trotzdem war sie plötzlich alle. Wir waren ratlos. Als ich abends Zuhause war, kam ein Anruf von Barkassen Meyer, was man mit der vielen Suppe, die unter dem Tisch stehe, machen sollte? Das Service-Personal hatte sie dort unter der langen weißen Tischdecke

schlicht vergessen! Verschenken ging leider nicht, also wurde sie, wie auch immer, verklappt. Es gäbe von all den Jahren noch viele Anekdoten zu schildern und in diesem Jahr kam eine neue hinzu: Ein orkanartiger Sommersturm verhinderte das Auslaufen und die Barkassenfahrt fand am Kai

statt! Es gab auch keine Suppe, sondern Fisch- und Käsebrötchen und das Schnäpsken auf das Wohl des Vereins ist wohl altersbedingt abgeschafft. Aber was sag ich, ich war ja selber Gast und ich habe nicht geschummelt mit meinem Alter.

*Heinz-Dieter Hansmann*



FOTOSPARTE



## Erfolgreiche LSV-Fußball-Senioren

### Erster Pokal-Sieg seit 27 Jahren

In einem engen Spiel, das im 9-Meter-Schießen endete, setzten sich die LSV-Fußballer mit 5:4 gegen

HHA Wandsbek 07 durch und bescherten dem LSV endlich wieder einen Titel! Es war der erste Pokal-

sieg der Senioren seit 27 Jahren. Zunächst mussten die LSV-Kicker aber zweimal einen Rückstand hinnehmen. Ein verdeckter Schuss der Wandsbeker und

ein missglückter Rettungsversuch der LSV-Verteidigung brachten den LSV zweimal in Rückstand. Zwei wunderschön herausgespielte Treffer jeweils kurz vor Ende der regulären Spielzeit bedeuteten aber den Ausgleich. Das 9-Meter-Schießen musste entscheiden. Hier war „9-Meter-Killer“ Benny gefragt. Der LSV-Keeper machte seinem Ruf alle Ehre und hielt einen Schuss, während die LSV-Schützen alle ihre 9-Meter verwandelten und damit den knappen Sieg gemeinsam sicherten.

*Nikola Dahmen*



FUSSBALLSPARTE

Das obligatorische Tor-Foto der erfolgreichen LSV-Senioren-Kicker



## 2. Platz für LSV-Herren

### Fußball-Turnier auf der Sportanlage

Ein „buntes“ Feld aus 17 Teams startet bei bestem Wetter nach offizieller Begrüßung durch den Spartenleiter Stefan Fischer und offizieller Eröffnung des Turniers durch den Vorstandsvorsitzenden der LHT, Sören

Stark, und des LSV Präsidenten, Oliver Reichel-Busch, mit symbolischer Übergabe des ersten Spielballs und des Siegerpokals an die beiden Mannschaftskapitäne des ersten Spieles.

Über die Gruppenrunde, Viertelfinale, Halbfinale und Finale wurden insgesamt 56 spannende Spiele ausgetragen. Motiviert und fit gehalten wurden die Spieler durch Vorführungen der Cheerleaders von der TSG



TORSTEN RUPPERT, CHRISTIAN GÖTTING UND RALPH BEHRENS



Bergedorf (3te bei Europameisterschaften) und einem professionellen Masseurteam, das den Spielern kostenfrei zur Verfügung stand. Abseits der Spiele gab es viele schöne, nette, lustige Ereignisse und Gespräche mit neuen und alten Bekannten, Kollegen und Kunden, welche die Teilnehmer (hoffentlich) in guter Erinnerung behalten. Im direkten Anschluss des



Turniers fanden die Siegerehrung, ein BBQ und die Players Night mit DJ Manu im LSV Clubhaus statt. Ein gelungener Turniertag, mit viel Lob für die Organisation von den Mannschaften und Schiedsrichtern, ging dann gegen 3:00 Uhr am Sonntagfrüh zu Ende. Ein Riesendank an die Mannschaft des LSV Clubhauses für den tollen Service und die leckere Versorgung

mit Speisen und Getränken von morgens früh bis spät in die Nacht. Riesendank auch an das Organisationsteam: Maria, Manu, Giovanni, Martin und Christian.

*Stefan Fischer*

## Ergebnisse/LSV-Platzierungen:

- Platz 1 Croatia Airlines, nach 9 Meter-Schießen
- Platz 2 LSV - Herren
- Platz 3 Umbra Group
- Platz 4 LSV - Cosmic Kickers
- Platz 6 LSV - FC Berti
- Platz 12 LSV - Seniors
- Platz 16 LSV - Columbia

## Bitte bitter! – Die unterschätzten Wohltäter

### Bitterstoffe im Körper

Hinter dem Begriff Bitterstoffe verbergen sich ganz verschiedene Substanzen. Das erklärt auch die große Bandbreite an Wirkungen. Belegt ist ein positiver Einfluss auf die Verdauung. Bitterstoffe regen den Fettstoffwechsel in Leber und Galle an und fördern die Produktion von Magensäure und Speichel. Gibt man bittere Zutaten an ein fettiges Essen, wird es leichter verdaulich. Die Bitterstoffe im Chicorée beispielsweise regen zudem die Produktion von Insulin an. Es gibt Hinweise darauf, dass Bitterstoffe Neurodermitis lindern, Fiebersenken und die Abwehrkräfte stärken.

### Keine Vorliebe für Bitter

Obwohl Bitterstoffe uns guttun, meiden wir sie oft. Der Grund liegt in unserer Vergangenheit als Jäger und Sammler. Extrem bitter schmeckende Speisen galten als möglicherweise giftig oder verdorben. Die Rezeptoren für Bitteres sitzen übrigens hinten auf der Zunge, vorne liegen die für Süßes. Da die Industrie aber eher unsere Vorliebe für süßen Geschmack bedient, haben viele Menschen verlernt, Bitteres zu tolerieren. Hinzu kommt, dass Bitterstoffe aus vielen Gemüsen weggezüchtet wurden. Nur alte Sorten enthalten oft noch mehr davon. Zum Glück können wir uns aber wieder antrainieren, Bitteres zu mögen, denn je öfter wir es kosten, desto mehr gewöhnen wir uns daran.

### Gesunde Vielfalt

Vor allem Wildkräuter und Gemüse wie Artischocken, Sellerie, Radicchio, Chicorée und Rucola warten mit Bitterstoffen auf. Sie sind aber auch in Rosenkohl, Kohlrabi und Grünkohl, Fenchel, Linsen, Auberginen, Zitrusfrüchten, Oliven und Gewürzen wie Ingwer, Kurkuma, Zimt und Senf enthalten. Sie stecken sogar in grünem Tee, dunkler Schokolade und Kaffee.

### Gut für Die Figur

Bitterstoffe lassen uns nicht nur das Essen besser verdauen. Sie hemmen auch den Appetit, vor allem den auf Süßes. Das liegt daran, dass sie die Produktion eines Hormons fördern, das für ein Sättigungsgefühl sorgt. Auch das Verlangen nach Süßem nimmt so ab.

### Kräuter satt!

Eine besonders leckere Art, Bitterstoffe wieder stärker in die Ernährung zu integrieren, ist das Würzen mit Kräutern wie zum Beispiel Rucola, Thymian, Estragon und Pfefferminze. Wer es richtig herb mag, kann auch auf Wildkräuter zurückgreifen. Löwenzahn ist dabei der Star unter den bitteren Pflanzen. Einige junge Blätter schmecken im Salat oder im Smoothie.

### Abwehr von Fressfeinden

Pflanzen enthalten Bitterstoffe, um sich vor Fressfeinden zu schützen. Einige Stoffe sind dabei tatsächlich auch für uns Menschen giftig, wie z. B. die Alkaloide der Wildlupine. Hier konnte die Züchtung mit der Süßlupine einen Erfolg verbuchen. Übrigens: Stark bitter schmeckende Gurken, Zucchini und Kürbisse sollten auch heute besser nicht verzehrt werden.

Quelle: Magazin natürlich (www.naturerlich-magazin.de) 4/ 2023



Gesunde Bitterstoffe – auch in Rucola, Chicorée und Rosenkohl

KARIN DIERS-BERNSTEIN



## Typisch Golf

### Eine Saison mit Höhen und Tiefen



BSV-Turnier-Süfeld: Detlef Prien, Annette Prien, Helene Behrends, René Piette, Sybille Köllmann, Holger Köllmann



Hanseatencup Grambek: Margot Vogt, René Piette, Andrea Dehn, Ralf Heinsohn, Marion Heitmann, Andrea Piehl, Charles Heitmann, Ernst Neumann

Das Jahr begann für die Golfsparte mit einem sehr leckeren Grünkohlessen im Golfclub Holm. Nach einem Sektempfang gab es „Grünkohl satt“ und einen leckeren Nachtisch. Ein großer Dank geht an Helene Behrends für die Organisation in ihrem Heimatclub und der Gastronomie. Die sportlichen Aktivitäten waren in diesem Jahr wieder sehr vielfältig. Unsere Spartenturniere haben wir auf dem Platz von unserem Partnerclub in Bad Bevensen gespielt. Zur Eröffnung wurde ein Scramble gespielt, im August der Wettkampf Damen gegen Herren und zum Abschluss ein Einzelwettkampf mit anschließendem Entenessen. Die Damen und Herren Turniere fanden auf verschiedenen Golfplätzen, u.a. im Golfclub Hamburg-Waldorfer und Golfpark Weidenhof statt. Im Rahmen des Hanseatencups haben wir an den Turnieren im GC Hoisdorf, GC Gut Wulfsmühle und im GC Gut Grambek teilgenommen. Durch einige Ausfälle und eine geringe Teilnahme waren wir in der Jahreswertung nur im Mittelfeld zu finden. An den fünf Turnieren des Betriebsverbandes Hamburg (BSV) haben wir mit unterschiedlichem Erfolg teilgenommen. Besonders zu erwähnen ist, dass Helene Behrends, Annette Prien, Detlef Prien und René Piette sich für die Deutsche Meisterschaft im Taunus qualifiziert haben. Leider kollidierte

der Termin mit anderen Turnieren und so konnten nur Detlef und Annette teilnehmen. Eine große Herausforderung und zugleich Freude war die Ausrichtung eines BSV-Turniers in Bad Bevensen. Insgesamt gingen 70 Spieler:innen auf die Runde. Danach haben alle gespannt auf die Ergebnisse gewartet. Die Auswertung für die Damen und Herren Bruttolisten, drei Nettoklassen und die Mannschaftswertung stellte das Sekretariat vor eine besondere Aufgabe. Am Ende hat alles sehr gut funktioniert und wir waren schon ein wenig stolz auf die Organisation. Wir konnten uns in der Jahreswertung als Mannschaft für das BSV-Finale im GC Breitenburg als 6. von insgesamt 55 Teams qualifizieren und Helene zusätzlich noch in der Nettowertung der Gruppe B. Die Saison ist offiziell beendet, das heißt aber nicht, dass die Schläger im Keller verschwinden. Wenn die Wetter- und Platzbedingungen es erlauben, spielen wir auch im Herbst und

Winter eine Runde Golf. Zudem haben wir die Möglichkeit beim BSV in der Indoorhalle an unserem Schwung zu feilen. Wir freuen uns jetzt schon auf die neue Saison. Interessierte Golfer und Golferinnen sind herzlich willkommen und können sich bei Fragen gern an die Spartenleitung wenden.

*René Piette*

## Schach im Lufthansa Sportverein Hamburg e. V.

**Mein LSV – der Verein für alle!**

Offen für alle, nicht nur für Lufthansa-Mitarbeitende.

**Wintertraining 2023/2024**

Ob jung, ob alt, ob Anfänger oder Profi:  
Komm' vorbei und denk mal wieder!

Die Termine finden im LSV-Clubhaus (Borsteler Chaussee 330) statt:

- 10.10.2023 (Di)
- 13.11.2023 (Mo)
- 11.12.2023 (Mo)
- 08.01.2024 (Mo)
- 13.02.2024 (Di)
- 11.03.2024 (Mo)
- 08.04.2024 (Mo)

Jeweils 17:30–20:00 Uhr

Kontakt:  
Alexander Ratai (Spartenleiter)  
alexander.ratai@lsvham.de

Andreas Ferch (Stellv. Spartenleiter)  
andreas.ferch@lsvham.de

www.lsvham.de

Wir freuen uns auf euch!  
Eure Sparte Schach



## Feintrimm am Wind

### Das „Offshore-Youngstar-Regatta-Abenteuer“

Voller Vorfreude machte sich die junge, siebenköpfige Crew am Freitag, den 29. September auf den Weg in die Kieler Förde, um dort zum dritten Mal in Folge an der Offshore Youngstars Regatta teilzunehmen.



SEGELSPARTE

Hände am Ruder, Blick voraus!

#### Freitag:

Nach Ankunft wurde das Schiff regattafertig gemacht, denn die X-Wings war erst seit ein paar Tagen wieder zurück von einer erfolgreichen Saison in Norwegen, Großbritannien und Frankreich.

Nach einer intensiven Taktikbesprechung, dem Vorbereiten von Seekarten, Kursen und Segeln und dem gemeinsamen Pizzaessen wurde früh das Licht ausgemacht, denn der Wecker sollte am Samstag bereits um 5:00 Uhr klingeln.

#### Samstag:

Mit Stirnlampe noch mal kurz zu den Sanitäreanlagen und dann ab ins Ölzeug! Um 6:15 Uhr verließ die junge Crew den Hafen von Laboe und nahm Kurs auf die Startlinie, welche wie jedes Jahr von Regattatonnen vor Schilksee gebildet wurde. Um Punkt 7:30 Uhr wurde die Startlinie überquert und die Rauschefahrt konnte losgehen.

Die X-Wings meisterte die Strecke bis nach Fehmarn in persönlicher Bestzeit, unterstützt von achterlichen

Winden mit etwa 20 Knoten und einem Gennaker. Nach einigen Stunden erreichte die Crew die Nord-Ost-Spitze von Fehmarn und musste dort schließlich das große, gelbe Tuch bergen. Von diesem Punkt an war „Feintrimm am Wind“ angesagt. Mit einem optimalen Windwinkel auf dem letzten Kurs zur Ziellinie konnte das Schiff seine wahre Stärke zeigen. Nach 10 Stunden und 3 Sekunden



Was ist das denn, guck doch mal!

ertönte das Horn an der Ziellinie, und die Regatta war erfolgreich bestritten.

Der Abend wurde mit leckerem Essen und einigen Kaltgetränken zusammen mit den Crews der anderen Schiffe gefeiert. Außerdem reisten noch weitere Mitglieder des LSV aus Hamburg an, um die Crew zu beglückwünschen. Mit einem 1. Platz in der eigenen Wertungsgruppe und einer Platzierung in der oberen Hälfte der Gesamtwertung kann sich das Ergebnis dieses Jahres durchaus sehen lassen.

#### Sonntag:

Am Sonntag waren wir froh, etwas länger

schlafen und entspannt frühstücken zu dürfen. Gegen 12.00 Uhr hieß es dann „Leinen los“ und „Abschied nehmen“ von Travemünde, um das Boot wieder in Richtung Kieler Förde/Laboe zu steuern.



Oben alles klar?

Hierfür konnten wir uns nun zwei Tage Zeit nehmen. Bei leichten, achterlichen Winden ging es mit ausgebaumter Genua zunächst in Richtung Fehmarnsundbrücke. Hier wurde es für die Crew der X-Wings noch einmal spannend, denn die reguläre Durchfahrtshöhe (22 Meter) ist nur geringfügig höher als der Mast unseres schnellen Seglers (21,80m) und auch vom Wasserstand der Ostsee abhängig. Glücklicherweise wird der Wasserstand mit der aktuellen



Einem schmeckt's



Das „große, gelbe Tuch“



Die erfolgreiche Crew der X-Wings in der Baltic-Marina in Laboe

Durchfahrthöhe an den Brückenpfeilern angezeigt und so waren wir erleichtert, als wir durch unser Fernglas 22,50 Meter erspähen konnten. Mit aufmerksamem Blick zur Mastspitze passierten wir die Brücke, und unserem Abendessen in Orth auf Fehmarn stand somit nichts mehr im Wege.

#### Montag:

Wir brachen zu unserer letzten Etappe von Orth nach Laboe auf. Der Oktober zeigte sich hier von seiner besten Seite und bescherte uns sonniges Segelwetter bei südwestlichen Winden, sodass wir bereits am frühen Nachmittag in unseren Zielhafen einlaufen konnten. Festgemacht an

unserem Liegeplatz in der Baltic-Bay Marina in Laboe, haben wir den Abschluss unseres kleinen Abenteurers traditionsgemäß noch mit ein paar Kaltgetränken an Bord gewürdigt.

*Johannes Aljes,  
Thomas Ludwig*

## Der perfekte Törn Segelnachwuchs auf der „Constellation“



SEGELSPARTE

Ein fester Bestandteil in der Törnplanung der LSV-Segelsparte sind in jedem Jahr die Ausbildungstörns. Auch in diesem Jahr konnten wir mit je drei Meilen- und Sportküstenschifferschein (SKS)-Törns auf unserem Vereinsschiff der „Constellation“ (eine Dofour 375 GL) zur Ausbildung unseres eigenen Segelnachwuchses beitragen.

Auch wenn die Ausbildung einen wesentlichen Teil des Vereins ausmacht, sollen Urlaubstörns aber natürlich nicht zu kurz kommen. So finden die Ausbildungstörns meist in der Nebensaison statt, was dazu führt, dass das Wetter meist etwas unbeständig ist. So war das Wetter auch für unseren Törn Ende September vorhergesagt, der von Laboe durch die dänische Südsee und zurück nach Laboe führte.

Am ersten Tag sollte sich die Vorhersage zumindest noch teilweise bewahrheiten. Nach einer intensiven Einweisung und ersten Fahrübungen unter Motor setzten wir die Segel und machten uns auf den Weg Richtung Norden. Es zogen einige Schauer über uns hinweg, die jeweils Böen mit 6 Beaufort (Bft.) mit sich brachten. Außerhalb der Schauer wehte der Wind nur mit 3-4 Bft., sodass wir das Ein- und Ausreffen des Großsegels zur Übung des Tages erklärten. Insgesamt kamen wir gut voran, sodass wir am frühen Nachmittag die Sonderburgbrücke passieren und in den Alssund einfahren konnten. Als wir schließlich kurz vor dem Dunkel-

werden in die Dyvig einliefen, kam es uns allen so vor, als ob wir schon tagelang Urlaub haben und der Alltag ganz weit weg ist.

Aufgrund der nach wie vor unsicheren Wetterprognose (nachts teilweise Böen bis 7 Bft.) entschieden wir uns am nächsten Morgen, nicht weiter nach Norden zu segeln, sondern südlich von Fynen zu bleiben. Trotzdem verließen alle bereits bei Sonnenaufgang die warme Koje, schließlich hatten wir noch einige Manövertrainings vor uns. Beim Wachwerden half vor dem starken Kaffee das Baden in der 17°C warmen (oder eben kalten) Ostsee. Der Weg ins Wasser ist in manchen Häfen eben deutlich kürzer als zu den Duschen. Nach dem Frühstück begannen wir mit Training von Hafenanövern. Die Bedingungen dafür waren perfekt: nur wenig Wind und viel Platz im Hafen.

Nach den üblichen zwei An- und Ablegemanövern pro Person hatten alle ein erstes Gefühl für das Verhalten des Bootes bei Vorwärtsfahrt, Rückwärtsfahrt und unterschiedlichen Ruderstellungen.



## Segeln

Bei blauem Himmel machten wir uns anschließend unter Gennaker auf den Weg Richtung Lyø.

Diejenigen, die gerade nicht am Steuer standen oder die Segel trimmten, vertrieben sich die Zeit mit Theorie- und Navigationsaufgaben.

Vor Lyø nahm der Wind dann so weit zu, dass wir uns entschieden zum Üben von Wenden und Halsen die Kutterfock zu setzen. Es sollte sich herausstellen, dass wir dieses Segel am nächsten Tag sowieso noch brauchen würden.

Die Kutterfock ist ein kleines Vorsegel, welches an einem zusätzlichen Vorstag gefahren wird.

Das Manövertraining lief gut, sodass wir rechtzeitig im Hafen fest machen konnten, um in der Abendsonne zu grillen.

Auch der nächste Morgen begann mit einem Bad in der Ostsee bevor wir uns bei bis zu 6 Bft. auf den Weg Richtung Rudkøbing-Fahrwasser machten. Wir kamen wieder gut voran, so dass wir vor der Einfahrt in den Svendborgsund das Mann-über-Bord-Manöver trainieren konnten. Auf diese Weise lernten alle unsere Rettungsboje „Uschi“ kennen. Das Manöver selbst war allen noch vom Jollen-Segeln bekannt, aber eine Yacht verhält sich doch etwas anders. Es ist immer wieder erstaunlich wie lange die „Constellation“ nach dem Aufschleier noch weiterfährt.

Unsere „Uschi“ hat bei allen viel Eindruck hinterlassen, sodass beim Mau-Mau-Spielen am Abend die Regel eingeführt wurde, dass sich der Verlierer am nächsten Tag mit „Uschi“ anreden lassen muss.

Der nächste Tag versprach sehr ruhiges Wetter, Sonnenschein und 2-3 Bft. Auf dem Weg nach Ærøskøbing legten wir den obligatorischen Zwischenstopp in Skarø ein.

Auf dieser kleinen Insel gibt es eine Eisfabrik, die sogar exklusiv Singapore Airlines beliefert.

Klar, dass wir hier die Mittagspause verbringen, das Eis schmeckt auch wirklich sehr gut.

Frisch gestärkt ging es weiter Richtung Ærø. Auf dem Weg dorthin wur-

den wir von unserer zweiten Vereinsyacht, der X-Wings, überholt. Aber die mussten ja auch nicht zehnmal „Uschi“ wiederholen, die einfach immer wieder über Bord ging. Am Abend mussten wir feststellen, dass die ungewöhnlich milden Temperaturen das Abendessen draußen



Traumhafte Abendstimmung am Leuchtturm

zwar zulassen, es aber schon so früh dunkel wird, dass wir uns trotzdem beeilen mussten.

Die nächsten beiden Tage verliefen so, wie es auf Ausbildungstörns üblich ist: frühes Aufstehen, anschließend Hafenmanövertraining, auf dem Weg zum nächsten Hafen Theoriefragen üben, vor dem Hafen Mann-über-Bord-Manöver Training, Kartenspielen am Abend, alles bei strahlendem Sonnenschein und gutem Wind.

Für das frühe Aufstehen wurden wir an den meisten Morgen mit wunderschönen Sonnenaufgängen belohnt. Am letzten Abend vor der Prüfung stellte uns die Gorch Fock noch vor eine Herausforderung: Sie ankerte vor dem Hafen von Schilksee und hatte neben den üblichen Ankerlichtern auf dem mittleren Mast ein

zusätzliches rotes Rundumlicht gesetzt. Solch ein einzelnes rotes Rundumlicht beim Ankern kommt in den Büchern nicht vor und auch im Internet war nichts dazu zu finden. Die Lösung brachte uns schließlich ein „Telefonjoker“, der vor einigen Jahren auf der Gorch Fock mitgefahren war:

Das rote Licht hat mit der Seefahrt nichts zu tun, es markiert Höhenhindernisse für die Luftfahrt des nahegelegenen Flugplatzes. Mit diesem neuen Wissen waren alle für die Prüfung gut gerüstet.

Am Prüfungstag wurden die Nerven bei der dreistündigen Wartezeit auf den Beginn der Prüfung auf eine harte Probe gestellt. Außer einer fast gefahrenen Patenthalse verliefen alle Manöver unspektakulär und die gesamte Crew inklusive Skipper wurde von den Prüfern in den höchsten Tönen gelobt. Auch das Wetter war auf unserer Seite, statt der anfangs vorhergesagten

8 Bft. hatten wir prüfungsfreundliche 2-3 Bft.

Mit vier neuen SKS-Scheininhabern geht damit eine wunderschöne Segelwoche zu Ende.

Sechs Menschen, die sich vorher nur teilweise kannten, auf dem

begrenzten Raum einer Segelyacht für eine Woche zusammen – das könnte auch zu Spannungen führen. In unserem Fall war das zum Glück ganz und gar nicht so. Wir haben uns auf Antrieb gut verstanden, alle haben auf dasselbe Ziel hingearbeitet, die Crew hatte Spaß am Lernen und der Skipper viel Spaß am Erklären.

Am Ende war die Woche dann doch viel zu schnell vorbei. Wenn dann auch noch das Wetter so gut mitspielt, kann man wirklich nur von einem „perfekten Törn“ sprechen – daran kann auch der obligatorische Anleseschauer nichts mehr ändern.

*Julia-Sophie Jürgensen  
Uwe Jürgensen*



Skipper Uwe Jürgensen mit Co-Skipperin Julia Jürgensen und Crew



# Der Azubi FIT-Tag

## Gesundheitsseminar auf der LSV-Sportanlage



Motiviert und konzentriert – Lufthansa-Azubis beim Gesundheitsseminar

### Fit für einen neuen Lebensabschnitt: Für rund 160 Auszubildende standen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung auf dem Lehrplan.

Es wurde geschwitzt, geboxt und gebüffelt. In Kooperation mit dem Lufthansa Sportverein Hamburg organisierten die Kolleg:innen des Health Managements erstmals für alle Auszubildenden des ersten Lehrjahres von Lufthansa Technik und Lufthansa Technik Logistik Services das Gesundheitsseminar Azubi FIT. Auf dem Lehrplan der insgesamt zwei Trainingstage, die für jeweils rund 80 Auszubildende pro Tag organisiert wurden, standen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung. „Unsere Auszubildenden sind die Zukunft in unserer Arbeitswelt. Für sie beginnt jetzt ein spannender Lebensabschnitt mit neuen Alltagsstrukturen, persönlichen Erwartungen und Gesundheitsherausforderungen. Jungen Menschen das Themenfeld Gesundheit und Prävention näher zu bringen, liegt uns daher besonders am Herzen. Mit den Azubi FIT-Tagen vermitteln wir praxisnahes Wissen und kombinieren dieses mit vielen aktiven Elementen, um unsere Zielgruppe mit Freude abzuholen“, erklärt Dorothee Marietta Dreßler, Referentin Health Management.

Auf der LSV-Sportanlage wurden die Boxhandschuhe mit der Leistungssportlerin Pia Peters geschnürt und

sich ordentlich an Boxsäcken und Prätzen auspowert. Ruhiger ging es zu beim Entspannen und Pilates, wo verschiedene Wahrnehmungs- und Relaxübungen ausprobiert werden konnten.

Theoretische Inhalte, wie Bewegung und Haltung im Arbeitsalltag, Stresscontrol und gesunde und ausgewogene Ernährung rundeten das Programm ab. „Der Azubi FIT-Tag war nicht nur eine willkommene Abwechslung, sondern auch eine echt informative und motivierende Veranstaltung, aus der ich viel für mich mitnehmen konnte“, sagt Marlene Schmücker, Auszubildende Fluggerätemechanikerin, Fachrichtung Fertigungstechnik. „Das Boxtraining hat sehr viel Spaß gemacht und mich körperlich gefordert. Die Workshops waren sehr aufschlussreich und haben verdeutlicht, wie wichtig unsere mentale und körperliche Gesundheit ist. Ein rundum gelungener Tag, der nicht nur meine Fitness, sondern auch mein Wissen auf ein neues Level gebracht hat.“

Aber nicht nur die Auszubildenden waren an diesen Tagen sportlich unterwegs. Auch die Ausbilder:innen von Lufthansa Technical Training engagierten sich und schwitzten mit. „Die Azubi FIT-Tage haben uns ausgesprochen gut gefallen“, sagt Oliver



SONJA BRÜGGEMANN

Diekhaut, Ausbildungsmeister von Lufthansa Technical Training. „Wir würden für uns Ausbilder:innen jetzt auch gern ein Gesundheitsseminar aufsetzen – natürlich dann auf uns als Zielgruppe angepasst.“ Das Azubi FIT-Programm soll bei den Berufsanfänger:innen erste Impulse setzen, um sich mit dem Thema Gesundheit im Berufsalltag und in der Freizeit auseinanderzusetzen und auf diese Weise frühzeitig arbeitsbedingten Gesundheitsproblemen vorzubeugen. Und so geht es dann auch weiter: Die Ausbildung wird mit zusätzlichen praxisorientierten Gesundheits-Workshops im zweiten und dritten Lehrjahr ergänzt, um eine gesunde Basis für das komplette Berufsleben zu schaffen.

Health Management



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

Abarca Diaz, Daniela Abraham, Susanne Afghan, Raheem Gul Ahrendt, Ingeborg Albrecht, Tilman Anclam, Tobias Andresen, Gunnar Annazri, Ayoub Aretz, Caroline Aydogan Schmidt, Beril Azizmahmutogullari, Ibrahim Bacher, Britta Bachmann, Jean-Philippe Bake, Kevin Baljühr, Heike Baljühr, William Bares, Matthias Baron, Yannik Dr. Basarir, Onur Bauer, Christine Bauer, Florian Benedikt Baum, Bernd Baum, Dion Baumann, Torsten Behncke, Swantje Behne, Marvin Berka, Stephan Bermudo, Arnold Bestmann, Peter Bierbaum, Heiko Blum, Birgit Bormann, Janis Böswetter, Max Braatz, Florian Bredemeier, Lara Bronner, Timon Brügge, Willi Brühlhart, Luca Bruns, Christian Bueschen, Anette Buhl, Henning Bürgers, Nikolai Cailliet, Pierre-Etienne Cinque, Vincenzo Maria Cordes, Björn Cwoidrak, Marianne Dannehl, Martina De Asuncion Perez, Sonia de Vries, Ute Deguttis, Stefan Della Porta, Diego Maria Derim, Nebi Dhard, Shubham Dieckmann, Fred Diedrichsen, Andre Dohmes, Mareke Domke, Kay Dost, Peter Dreher, Niklas Eli Eli, Matthew	Engling, Anke Eslami, Parsa Fakhro, Kasem Färber, Dörte Fischer, Sebastian Fladt, Robin Fleschner, Adrian Flottmann, Lena Frahm, Annika Frank, Kristina Frey, Philip Freytag, Sarah Gallinat, Andreas Gallinat, Christian Garcia Santos, Anouki Garcia Santos, Dominique Goldenstein, Petra Marlene Golembiewski, Steffen Gottshall, Angela Gottshall, Clara Gottshall, Dan Goutos, Anastasios-Timotheos Gramm, Jan-Ole Grandt, Frauke Granz, Patrick Groh, David Günther, Sabine Gurbanova, Illona Gürkan, Cicek Gutsche, Dominik Haaker, Nick Habenicht, Carlos Anton Hahnemann, Daniela Hajek, Raimond Halupka, Ronny Hannan, Abdul Harbusch, Felix Haverkamp, Mark Heerd, Alessia Helwich, Anton Hempel, Victor Hemsen, Bernhard Hennig, Alexander Herbst, Antje Heuer, Andrea Hinz, Andreas Prof. Dr. Hollander, Karsten Holovchanova, Olena Honnens, Jörg Hoppen, Timo Hucker, Sarah Hülsmeier, Mark Ibrahimi, Wais Irrgang, Eckhard Jaklitsch, Dalton Jakobi, Henri Jakobin Echavarri, Gabriel Jänicke-Hommes, Nancy Jebens, Ellen Jochim, Pepe	Jönsson, Birte Jung, Matthias Jung-Wohlleben, Dorothee Jürgensen, Andreas Jurleit, Anke Kähler, Lena Kahnert, Monika Kalhorn, Dominique Kallarmann, Witali Karakushi, Eglantina Kayetano, Pangan Keeps, Claudia Keiblinger, Hannes Keip, Georg Kilian, Sam Kindermann, Ulrike Kirsch, Pascal Kleinschmit, Petra Klemmer, Leon Knopp, Alexandra Kogotkov, Pavel Köhler, Carol Köhler, Joachim Köhler, Tom Köhn, Matthias Kolb, Johannes Köpcke, Alice Korff, Jonas Krapp, Anna-Maria Kröger, Jan-Hendrik Kruse, Karin Kruse, Sören Kußmaul, Jan Kußmaul, Nele Lacasia, Fernando José Lang, Leon Lange, Jan Lange-Beck, Bernd Langeloh, Karsten Lehnert, Sophie Liszewski, Pia Lo Piccolo, Ramon Lochbaum, John Löffler, Niklas Lohmar, Philipp Lübbert, Klaus Luchting, Manuela Lüders, Andreas Mahler, Jan Matthaues Mahoney, Erinn Maibaum, Ma Maier, Hanna Marske, Chiara Mayr, Jule Mehlitz, Wiebke Melameds, Dmitrijs Mertens, Raphael Metz, Hendrik Meyer, Yannick Milke, Felix Milosavljevic, Milos	Möller, Marc Mönig, Christoph Moss, Jennifer Nemati, Borna Nevir, Marie-Christine Nosratirad, Elaheh Nürnberg, Reimar Oberbeck, Eric Olbrich, Julian Ordonez, Johan Eric Otten, Brunhilde Özgen, Cevdet Peiro, Mohammadmehdi Perey, Charles Patrick Peters, Ayleen Peters, Karin Petersen, Jennifer Petersen, Swantje Piganeav, Felix Piganeav, Nicolas Piwowar, Milan Plaumann, Miriam Plöhn, Brian Prink, Eljan Pubanz, Liza Radloff, Jan Rau, Rüdiger Rehn, Stina Reimers, Gerrit Remstedt, Stefan Reuter, Sabrina Richter, Bernd Richter, Marius Rixen, Michael Rohe, Johannes Jürgenl Rossler, Werner Runnebaum, Peter Rutaquio, Mark Vincent Saloth, Ines Sammann, Jens Sanabria Salinas, Valeria Sander, Jürgen Schaper, Lucca Schievink, Michael Schlack, Olaf Schlag, Anne-Katrin Schlenthner, Christoph Schmidt-Lübbert, Christa Schneider, Dennis Scholz, Lukas Schorp, Maximilian Schroten-Cailliet, Denise Schuett, Louisa Schulz, Lennard Schumann, Georg Schuster, Thomas Schwarz, Paul Seifert, Helga Seifert, Rolf Selent, Marcel Silva, Diego
---	---	---	---



Siodmok, Gabriele Siodmok, Richard Siuts, Jan Smikowski, Janik Soliz, Annette Sroka, Martin Stahr, Indra Stantin, Sascha Starck, Adrian Steenbuck, Nils Stiel, Andreas Stolze, Lennart	Stopar, Tim Sturm, Henrik Sutrave, Pooja Szamotulska, Urszula Tahir, Huzaifa Thalacker, Dietlind Thiesen, Frank Timm, Fabian Timm, Marvin Tröber, Todd Tuna, Berkay Tünnermann, Fabian	Urban, Philip van Melle, Guy van Riesen, Timo Vetter, Daniel Vietzke, Jens-Peter Vlajic, Pero Voga, Andy Vogel, Jil Arite Vogel, Mathias Wagener, Cedric Wagner, Leon Walda, Bernd	Waldschmidt, Marek Wehlen, Hendrik Mathis Wendler, Victor Wiesmann, Lisa Wilmsmeier, Andreas Wolff Martin, Oscar Wolfram, Carlo Zengin, Fatih Zilius, Pimprapa Zimmerann de Mejia, Svenja
---	---	---	--

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



### Januar

Deicke, Uwe  
Tilgner, Claus  
Schalhorst, Doris  
Schulz-Klostermann, Helga  
Stoffers, Silke  
Hesse, Elke  
Peters, Sigrid Leonie  
Krumbholz, Stefan  
Schulz-Züllich, Christine  
Bendig, Erwin  
Gehrt, Dierk  
Bunzel, Wilfried

Tennis  
Fitness-Gym  
Fitness & Gesundheit  
Golf  
Fitness-Gym, Chor  
Golf  
Foto, Motorrad  
FIT Kombi  
Fitness-Gym  
Fitness-Gym, Tennis  
Förderer  
Tischtennis

### Februar

Boje, Werner  
Paradies, Renate  
Kort, Reiner  
Rohwer, Heinrich  
Vieth, Peter  
Kern, Helmut  
Uhl, Manfred  
Suhrieb, Günter  
Munzke, Petra

Tanzen  
Chor  
Fitness-Gym  
Schützen  
Förderer  
iFitness-Gym  
Leichtathletik  
Tennis  
Tennis

### März

Borkowski, Bernd  
Jungclaus, Vera  
Biedenbacher, Günther  
Balbisi, Khalil  
Langefeld, Raina

Tennis  
Chor  
Tischtennis  
Kegeln  
Fitness-Gym

### April

Ritter, Heinz  
Stäcker, Wolfgang  
Schürger, Klaus  
Duve, Roland  
Dr. Simms, Bernd  
Robinson, Sigi  
Dr. Reimers, Christian  
Beutin, Wolfgang

Segeln  
Fitness-Gym  
Förderer  
Bowling  
Fitness-Gym  
Fitness-Gym  
Fitness-Gym  
Segeln

### Mai

Ilse, Franz-Heinrich  
Meyer, Joachim  
Ibarra, Miriam  
Plate, Holger  
Frickenschmidt, Helmut  
Schróder, Sabine  
Kombi  
Herbst, Werner  
Rehr, Joachim

Modellbau  
Tischtennis  
Tennis  
Förderer  
Tennis  
Tischtennis, Chor, FIT  
Förderer  
Fitness-Gym, Schützen

### Juni

Gätje, Werner  
Pachur, Antje  
Clasen, Gudrun  
Arnold, Wolfgang  
Mazoni-Frasconi, Jürgen  
Gregorius, Arno  
Bockhold, Peter  
Gerloff-Röpke, Anke

Tennis  
Tennis  
Golf  
Fitness-Gym  
Fitness-Gym  
Kegeln  
Segeln, Funk  
Tischtennis, Fitness-Gym, Chor, Fitness & Gesundheit

Angaben ohne Gewähr

## 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



**Lufthansa Sportverein**  
Hamburg e.V.

# DAS KURSANGEBOT IM LSV:



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
11:00 - 12:00 Yin Yoga			
12:00 - 13:00 Faszien Fitness	12:00 - 13:00 Vinyasa Yoga		
			13:00 - 13:45 Rehasport Orthopädie
16:15 - 17:15 Rehasport Orthopädie			
17:00 - 18:00 Pilates	17:15 - 18:15 Gymnastik		17:15 - 18:00 Rehasport Orthopädie
18:00 - 19:00 Rückenpower	18:15 - 19:00 Rehasport Orthopädie	17:00 - 18:00 Pilates	18:15 - 19:00 Rehasport Orthopädie
			18:15 - 19:30 Vinyasa Yoga

Gymnastikhalle Basis Kursraum LSV Anlage

Tagungsraum LSV Anlage (1. OG)

Anmeldung, Preise und Infos in der LSV-Geschäftsstelle,  
Geb. 113, Tel. 2919, [hamlsv@lht.dlh.de](mailto:hamlsv@lht.dlh.de). [www.lsvham.de](http://www.lsvham.de)