



Lufthansa
Sportverein Hamburg e.V.

Journal 1-2019



**Frauen
im Aufwind
Unterwegs mit 26 Knoten**

Titelseite: Lorena Abicht (li.) und Tanja Frank bei der WM in Aarhus im Oktober 2018. Vorschoterin Lorena Abicht hat schon vor ihrer Einschulung auf der Alster am Steg der Segelsparte des LSV den Umgang mit Wasser, Wind und Boot geübt. Jetzt bereitet sie sich im österreichischen Nationalteam auf die Olympischen Spiele 2020 in Tokio vor.

Titelfoto: Tobias Stoerkle blende64

<input type="checkbox"/> Chor	9
<input type="checkbox"/> Foto	3
<input type="checkbox"/> Fußball	11
<input type="checkbox"/> Geburtstage	19
<input type="checkbox"/> Geschäftsstelle	12, 18
<input type="checkbox"/> Gesundheitstipp	16
<input type="checkbox"/> Golf	13
<input type="checkbox"/> Hamburgiade	17
<input type="checkbox"/> HDH erinnert sich	14
<input type="checkbox"/> Impressionen	10
<input type="checkbox"/> Jahreshauptversammlung	4
<input type="checkbox"/> Judo	5
<input type="checkbox"/> Kurse	20
<input type="checkbox"/> Neue Mitglieder	19
<input type="checkbox"/> Porträt	8
<input type="checkbox"/> Präsidium	3
<input type="checkbox"/> Rudern	16
<input type="checkbox"/> Schützen	13
<input type="checkbox"/> Segeln	6
<input type="checkbox"/> Spartenleiter	5
<input type="checkbox"/> Sportabzeichen	10
<input type="checkbox"/> Tauchen	9
<input type="checkbox"/> Termine	18
<input type="checkbox"/> Volleyball	16

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das muss mal gesagt werden: Zuverlässigkeit, Respekt voreinander, gegenseitige Rücksichtnahme – eigentlich selbstverständlich, oder? Im Zeitalter von Beleidigungen über Twitter, Behinderungen von Rettungskräften im Einsatz, Verstecken hinter Anonymität bei Intoleranz und Egoismus, gehen offensichtlich auch andere Werte verloren, auf die Menschen sich einmal verlassen konnten.

Verlassen kann man sich allerdings immer noch auf das Hamburger Wetter. Regnerisch und wechselhaft, mal richtig kalt mit Minusgraden, dann von heute auf morgen 10 Grad wärmer – und schwupps, hat man sich eine heftige Erkältung zugezogen. Stimme weg, Kopf dicht, Nase zu. Und plötzlich wird klar, dass auch hinter dem LSV-Journal Menschen stecken, die nicht immer wie ein Uhrwerk funktionieren können.

In diesem Sinne wünschen wir euch mit kleiner Verspätung einen milden Frühling, einen tollen Sommer, viel Freude und Erfolg bei allen sportlichen Aktivitäten.

Das Redaktionsteam

Das Außenbüro der Geschäftsstelle ist an jedem

1. Dienstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.

In dringenden Fällen können Sie mit den Mitarbeiterinnen unter 040-5070 2919 einen Termin vereinbaren.

Ihre Unterlagen, Aufnahmeanträge, Abrechnungsbelege, Bonushefte usw. können Sie links in den Briefkasten werfen.

Dieser wird regelmäßig geleert.

Redaktionsschluss für Journal 2/2019 ist der 07.05.2019. Die Beiträge sollten aber möglichst früher abgegeben werden! Erscheinungstermin ist Anfang Juni.



Impressum

Referentin für Öffentlichkeitsarbeit: Karin Diers-Bernstein

Redaktion:

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

Layout und Gestaltung: Karin Diers-Bernstein

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

Internet: www.lsv-ham.de

Berichte, Fotos und Feedback bitte an: redaktion@lsvham.de

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

Kontakte

LSV-Geschäftsstelle:

Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.
Weg beim Jäger 193, 22335 Hamburg
Gebäude 113

Tel: 5070-2919 Fax: 5070-8679
E-mail: hamlsv@lht.dlh.de

Öffnungszeiten:

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

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

Öffnungszeiten:

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



Liebe LSVer,
willkommen zur Ausgabe 1/2019!
Nicht „mit jeder Vision muss man zum Arzt gehen“, so wie es ein berühmter Hamburger Politiker vor Jahren einmal etwas flapsig geraten hat.

Ohne Visionen, Weitsicht, Zukunftsplanung, oder wie auch immer es genannt wird, geht es im wahren Leben nicht. Man muss versuchen immer „etwas vor der Zeit“ zu bleiben und nicht erst durch äußere Umstände zu Anpassungen gezwungen zu werden.

Als Beispiel kann durchaus die Entwicklung des LSV Hamburg in den zurückliegenden 60 Jahren herangezogen werden. Es waren zum Glück immer Menschen mit Visionen, die die Geschicke des Vereins geleitet haben. Nicht jede Entscheidung wurde allerdings mit Hurra von den Mitgliedern aufgenommen.

Ich denke da nur an das BHKW, das Beachvolleyballfeld, die Errichtung des Fitness-Centers und schließlich an die Entscheidung, ein Konzept für die betriebliche Gesundheitsförderung anzubieten.

Aber von einer Vision zur Umsetzung ist es meist ein zäher Weg. Ein „man müsste, man könnte, man sollte“ reicht da nicht. Hinter jeder Entscheidung stehen Menschen, die das dann auch tun müssen. Und das haben das LSV-Präsidium und die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle auf einer Außentagung unter der Überschrift: **„Ausrichtung des LSV Hamburg“** im Februar gemacht. Als Moderatorin konnten wir Olivia Dorn gewinnen, die geschickt und hilfreich den Tag geleitet hat. Unter ihrer Leitung wurden aus den Visionen der Teilnehmer erreichbare Ziele herausgearbeitet und letztlich zu einem Plan mit entsprechenden Verantwortlichen zusammengefasst.

Das Ergebnis in 6 Punkten:

1. Der LSV ist Teil des Lufthansa-Konzerns, wird von der LH wahrgenommen.
2. Die Mitglieder sind zu mindestens 50% LH Konzernangehörige (interne). Externe Mitglieder werden gerne gesehen.
3. Unsere Ziel-Mitglieder sind 16–30 Jahre alt, willkommen sind

- Jugendliche und Erwachsene jeden Alters.
4. Der LSV hält seine Mitgliederzahl konstant und soweit möglich, erhöht er diese.
 5. Mitgliedschaften passen sich jeweils dem Bedarf an (Anforderungen und Wünsche der Interessenten und potentiellen Mitglieder, Angebote von 10er Karten, saisonale Mitgliedschaften, usw.).
 6. Die LSV-Struktur richtet sich auf die Mitglieder und gesellschaftliche Anforderungen aus.

Dabei ist uns eine Balance zwischen Tradition und Erneuerung sehr wichtig. Langjährige Mitglieder müssen sich in ihrem Verein immer noch wohl fühlen, neue Mitglieder müssen mit attraktiven Angeboten beworben werden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein sportlich interessantes und vor allen Dingen ein gesundes Jahr 2019.

Im Namen des Vorstands
Ihr Günter Meyer,
Vizepräsident LSV Hamburg

Foto-Safari auf der Helgoländer Düne

Da heulen sie wieder...

Mit großen Augen schauen sie kurzzeitig in die Welt. Man kann sich gar nicht an ihnen sattsehen, und wir finden es großartig, dass es von Jahr zu Jahr mehr werden.

Schon 160 Robbenbabys hatten 2018 bis zu unserem Besuch im November das Licht der Welt erblickt und die Helgoländer sind stolz und glücklich darüber.

Auf der Badedüne waren viele Fotografen und Handyknipser unterwegs, manche ziemlich sorglos. Nicht ahnend, wie schnell und gefährlich die besorgten Mütter, die wachsam Väter und die

wütenden Großväter der kleinen Kegelrobben sein können. Am Tag der Foto-Safari war es trocken, da hatten wir Glück. Aber die anderen Tage fegte der Wind über das Oberland und der Regen kam von allen Seiten. Abendlicher Grog und Glühwein ließen sich bei solchem Schietwetter gar nicht vermeiden.

Dass es auf der Rückfahrt mit der „Funny Girl“ nach Cuxhaven bei





hohen Wellen und heftigem Sturm schwierig war, das Essen „drin zu behalten“ sei nur am Rande erwähnt. Und auch, dass jemand nach Sturz und Verletzung das Insel-Krankenhaus von innen sehen durfte, ist Geschichte, weil längst verheilt.

Die Planungen für unsere Helgoland-Foto-Safari-2019 laufen auf Hochtouren: wir müssen doch gucken, ob aus den flauschigen, scheuen Neugeborenen in der Zwischenzeit übermütige neugierige Halbstarke geworden sind!

Die Reisenden waren:
Harry Behrens, Sabine & Kalle Bolewski, Renate & Jens-Peter Krause, Gerhard Kürten, Uli Liese, Bärbel & Peter Vieth, Dieter Sandersfeld, Heinrich und Walther Prior.

Aufgezeichnet von Karin Diers-Bernstein



**Lufthansa
Sportverein** Hamburg e.V.

EINLADUNG zur **JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG** des Lufthansa Sportverein Hamburg e.V. gemäß § 7 der LSV-Satzung am

27. Mai 2019

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 2018
(Das Protokoll ist ab dem 10.04.2019 in der Geschäftsstelle einsehbar)
 4. Jahresberichte
 - a) der Organe des LSV
 - b) des Steuerberaters
 - c) der Revisoren
 - d) freie Aussprache
 5. Entlastung des Vorstands
 6. Wahlen
 - a) Präsident (3 Jahre)
 - b) 3 Revisoren
 7. Ergänzung der Geschäftsordnung:
 - a) § 8 Sparten (1) Eine Sparte setzt sich **grundsätzlich** aus den Mitgliedern, dem Spartenleiter, dem stellvertretenden Spartenleiter und dem Kassenwart zusammen.
↳ Ergänzung des Wortes „grundsätzlich“, bedeutet: Ausnahmen sind möglich.

b) § 8 Sparten **NEU (7)** Mitglieder, die nicht in einer Sparte organisiert sind, werden vom Vorstand des Vereins im Bereich „Freizeit- und Gesundheitssport“ verwaltet. Auf Einladung des Vorstandes erfolgt einmal jährlich eine Mitgliederversammlung auf der unter anderem ein Vertreter für den Vereinsausschuss gewählt werden kann. Nähere Regelungen sind in einer Ordnung festgelegt, darin enthalten auch die Beitragsregelungen. Die Ordnung wird vom Vorstand beschlossen.

↳ Mit dem neuen Punkt (7) hat der LSV die Möglichkeit Gruppen in den Verein zu integrieren, die nicht als Sparte geführt werden. So können wir schneller auf Trends reagieren.
 8. Ehrungen
 9. Verschiedenes
- Anträge zur Versammlung sind schriftlich bis zum 08.05.2019 über die Geschäftsstelle einzureichen.

Hamburg, den 05.03.2019
Das Präsidium





Aller guten Dinge sind drei!

Der 3. Dan für Wolfgang Otte

Am 15.12. des vergangenen Jahres konnte unser Spartenmitglied Wolfgang Otte seinen 3. Dan erreichen. Die Prüfung fand in der Halle des



KLAUS KAISER

ETV statt, die vorgeführten Techniken wurden von den Prüfern Helmut Behnke, 7. Dan, Siegfried Happ, 7. Dan und Lars Lange, 5. Dan, bewertet.

Der Prüfung ging eine sechsmonatige Vorbereitungszeit mit seinem Partner Klaus Kaiser voraus, in der die beiden mehrfach die Woche trainierten. Darüber hinaus waren Pflichttrainings erforderlich, die am

10. September beim ETV unter der Leitung von Helmut Behnke stattfanden. Zum Prüfungsinhalt zum 3. Dan gehören die Techniken der Gonosen no Kata, entwickelt von Kyuzo Mifune (10. Dan), einem der bedeutendsten Judoka in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Die Gonosen no Kata besteht aus zwei Gruppen mit je sechs Kontertechniken.



In beiden Gruppen werden jeweils sechs Kontertechniken demonstriert, in der ersten Gruppe solche, bei denen der Angriff mit einem Fußwurf und in der zweiten Gruppe solche, bei denen der Angriff mit einer Eindrehtechnik erfolgt. Weiterhin mussten Bodentechniken gezeigt werden,

und theoretisches Wissen wurde abgefragt. So z. B. wie man ein Training gestalten kann.

Nach einem anstrengenden Tag konnten die beiden Judoka ihre verdienten Urkunden entgegennehmen, zugleich ein vorgezogenes, eigenes Weihnachtsgeschenk.

Die Sparte gratuliert Wolfgang Otte zu seiner Leistung, zumal er diese Prüfung in seinem 78. Lebensjahr absolvierte. Er ist damit der zweite Träger des 3. Dans in unserer Sparte.

Helmut Goede

Oben im Uzs.: Wolfgang Otte nach erfolgreicher Prüfung

Wolfgang wirft Klaus mit einem Fußfeger

Urkunden-Überreichung durch Helmut Behnke

Wolfgang Otte (re.) mit Partner Klaus Kaiser



Neue Spartenleiter 2018



Tanzen
Karsten Speckin



Golf
René Piette



Tennis
Ralf Raabe



Tischtennis
Christian Fischer



Schützen
Rudi Zapletan



Leichtathletik
Kai-Christoph Pflingsten

2018 hatten wir viele Wechsel bei unseren Spartenleitern.
Wir wünschen euch viel Erfolg und Spaß in eurem neuen Ehrenamt!



Lorena Abicht (24 Jahre jung)

Vom Alsterufer zu den olympischen Spielen nach Tokio

Darf ich mich vorstellen: ich heiße Lorena Abicht, bin 24 Jahre alt und segele eine Olympiakampagne in der Skiff Bootsklasse 49er FX. Dank meiner Eltern besitze ich sowohl die deutsche als auch die österreichische Staatsbürgerschaft. Aufgewachsen bin ich im schönen Hamburg-Groß-Borstel.

Mit 4 Jahren begann ich im Opti meine ersten Runden auf dem Wasser zu drehen, dem Neusiedler See im österreichischen Burgenland.

Meine Großeltern hatten ein Ferienhaus direkt am Wasser. Meine Nachbarin: Tanja Frank, meine heutige Segelpartnerin und beste Freundin im Segelsport. Ihre Mama arbeitet noch heute in einer Segelschule dort und setzte mich quasi neben Tanja in ein Boot. Meine Eltern, Sigi (stellv. Spartenleiter) und Ulli Abicht, seit vielen Jahren Mitglieder in der LSV-Segelsparte, sind selber begeisterte Segler und unterstützen mich seit jeher.

Mein erstes Segeltraining genoss ich auf der Alster am Steg des LSV unter der Leitung von Peter Nyholm. Einmal die Woche, immer am Dienstag, fuhr meine Mama mich zum Training, und ich liebte die Gespräche im Auto auf dem Weg dorthin. Leise wurde es nur, wenn es bei der Anfahrt schon so viel Wind hatte, dass ich mich ernsthaft fürchtete.

Vor was genau, weiß ich nicht mehr, aber klar ist, dass heute der Spaß erst bei der Windstärke anfängt, wo er damals aufhörte.

In besonderer Erinnerung geblieben ist mir die erste Bootstaufe, ein Laser 2000, bei Werner Scholz auf dem LSV-Steg. Diesem ersten schüchternen und nervösen Auftragen der Zeilen und Sekt über den Bug gießen folgten im Laufe der Zeit dann noch ein paar Taufen mehr.

Bei meiner ersten Regatta auf der

Alster – noch vor meiner Einschulung – konnte ich weder die Segelanweisung lesen noch durch die ermunternde Aufklärung meiner Eltern nachvollziehen, um was für einen Kurs es sich da handelte. Dennoch wollte ich unbedingt genannte Regatta mitsegeln – „den anderen hinterher“ lautete meine (für den Regattasport eher merkwürdige) Devise. An was ich mich noch von der Wettfahrt erinnere ist, dass mich ein vorbeifahrender Ruderer kurz nach dem Start auslachte, da ich als Einzige verkehrt herum um den Kurs stolperte. Einige Opti-Jahre und Schulstunden später wechselte ich in die nächsthöhere Bootsklasse. Ich hatte im Dingy schon Erfahrungen gemacht, da ich durch Tanja schnell das österreichische Jugendsegelteam kennenlernte und ab und zu für Regatten als Vorschoterin ein

als das. Den Unterschied lernte ich kennen, als ich mit 16 Jahren und nach Abschluss der zehnten Klasse auf ein Sportinternat nach Berlin zog. Ich fürchte, meine Mama litt emotional etwas unter meinem frühen Auszug von zu Hause, mein Papa war dagegen der, der das Auto mit den Umzugskartons lenkte. Beide unterstützten mich aber nicht nur finanziell und mit all der anfallenden Bürokratie, sondern eben auch mental. Zusammen mit meinem zwei Jahre älteren Bruder Alexander bekomme ich bis heute das Rückgrat derart gestützt, das bekommt so kein Physiotherapeut mit Kinesiotapes hin. Durch Trainerkommunikation zwischen Hamburg und Berlin lernte ich meine damalige Steuerfrau Marlene Trommer kennen, wechselte mit ihr in die Bootsklasse 470er und kam in den Berliner Landeskader. Mit dem Schulbuch neben den nassen Neoprenanzügen in der Tasche reisten wir alle paar Monate durch Europa bis wir Probleme mit dem Rücken bzw. Knie bekamen und beschlossen, aufzuhören.

Ich ging zurück nach Hamburg, machte eine dreijährige Ausbildung zur Groß- und Außenhandelskauffrau – und vermisste das Segeln jeden Tag. Im Anschluss daran, im Sommer 2015, zog es mich auf Weltreise: allein und für aufregende und erlebnisreiche fünf Monate.

Voller Neugierde und Wissbegierigkeit hatte ich danach viele Zukunftspläne, orientierte mich in verschiedene Richtungen und meldete mich schließlich zum

Bachelor Studium für Unternehmenskommunikation in Berlin an. Eine Woche vor Unibeginn im Herbst 2016 wollte ich noch kurz meine Großeltern in Neusiedl besuchen, und das was dort passierte, war absolut nicht geplant. Tanja, damals schon in das Nationalteam aufgerückt und erfolgreich mit ihrem damaligen Segelpartner in der Nacra 17-Klasse unterwegs, kam gerade mit einer Bronzemedaille von den



Lorena Abicht (ganz links) 2012 mit Bruder Alexander, Mutter Ulli und Vater Sigi an Bord der „Constellation“ in Helsinki. Vorne v.l.n.r.: Holger Hensel, Peter Lessin und Dirk Lanzius

sprang. Ich war sofort gepackt vom Regatta-Fieber und wechselte in Hamburg in die 420er-Klasse! Zwischenzeitlich durfte ich im Sommer den alten Laser meiner Mama segeln und auf Ferientörns meiner Eltern mal das Steuer übernehmen. Ich liebe das Geräusch der Wellen und das Schaukeln und auch das Gefühl von Wind im Gesicht. Das Segeln als Leistungssport ist aber natürlich viel mehr



Spielen aus Rio de Janeiro zurück. Ich traf sie im Yachtclub, und sie erzählte mir, dass sie die Bootsklasse wechseln wolle und nach einer neuen Segelpartnerin suche. Mein maritimes Herz schlug sofort höher, und noch bevor ich etwas sagen konnte, fragte sie mich, ob wir nicht zusammen den Weg gehen wollten. Gesagt, getan. Wir sprachen die Fakten durch, meine Eltern brauchte ich gar nicht mehr zu überreden, die haben das „sowieso schon früher oder später kommen sehen“, und ich sagte die Uni ab. Alles ging so schnell, ich hatte nicht einmal mehr Zeit, mir Umzugskartons zu organisieren. Ich holte mir ein paar alte Bananenkisten und brachte meine Siebensachen darin unter. Papa fuhr mit einem Grinsen im Gesicht wieder das Umzugsauto. Meine Mama strahlte, weil ich endlich mal wieder nach Hause kam. Der Einzug war allerdings nur von

kurzer Dauer. Nach einem Treffen mit der Sporttherapeutin des österreichischen Segelnationalteams, diversen Meetings und weiteren sportmedizinischen Tests in Wien absolvierten Tanja und ich unser erstes Trainingslager am Gardasee in Italien. Die meiste Zeit verbrachten wir da noch gekentert im Wasser, bei 8 Grad im November war das Boot jedoch immer sehr schnell wieder aufgestellt.

Die Bootsklasse kann nur von Frauen gesegelt werden, die Männerklasse heißt 49er und weist insgesamt eine größere Segelfläche auf, der Rumpf ist jedoch der gleiche. Es ist eine sehr athletische und anspruchsvolle Bootsklasse, sie gilt als die Formel 1 unter den olympischen Bootsklassen. Man steht hauptsächlich im Doppeltapez und muss dauerhaft mit perfekter körperlicher Synchronisation das Boot aufrecht halten. Ohne Mannschaft an Bord würde der FX sofort kentern. Ich habe mit dem Großsegel und auf dem Vorwindkurs mit dem Gennaker den Bootsspeed in der Hand. Tanja steuert und

trimmt die Fock. Das Boot kann in Spitzen, bei Flachwasser und entsprechendem Winddruck, bis zu 26 Knoten = 48,15 km/h schnell werden. Wir haben einen festen Platz im Nationalteam und damit die beste Betreuung an unserer Seite. Neben unserem italienischen Segeltrainer gehören 14 andere Segler, circa 6 weitere Trainer, ein Physiotherapeut, eine Meteorologin, mehrere Sport-

Wofür das alles? Das Ziel ist klar: Tanja und ich wollen eine Medaille bei den Olympischen Spielen in Tokio 2020 gewinnen und arbeiten jeden Tag auf diesen Traum ein Stück weiter zu. Was auf Bildern fast nach Urlaub aussieht, ist ein harter Job mit Höhen und Tiefen. Dennoch habe ich diesen Weg keine Sekunde bereut, und ich kann mir momentan in keinem Fall vorstellen, wieder an einen



Lorena Abicht und Tanja Frank (l.) halten mit Körpergewicht das Boot aufrecht

psychologen und ein Fitnesstrainer zum Team. Mehr als 250 Tage im Jahr reisen wir um die Welt um an diversen Weltcup, Schwerpunktregatten und Europa- sowie Weltmeisterschaften teilzunehmen. Seit 2017 bin ich offizielle Heeressportlerin, also im Österreichischen Bundesheer angestellt und beziehe ein monatliches Gehalt. Wir arbeiten mit Sponsoren, Ausstattern und dem Segelverband zusammen, um diese Olympia-Kampagne zu ermöglichen. Ein normaler Tag im Training beginnt mit Morgensport, gefolgt von circa vier Wasserstunden, Nachbesprechungen und einer weiteren Einheit im Gym. Nebenbei müssen wir unsere Logistik selbst planen. Alle Flüge, Boottransporte (per Autoanhänger oder auch per Container) müssen genauestens getaktet sein, um einen reibungslosen Ablauf im Jahresplan zu ermöglichen. Zurzeit habe ich ein kleines WG Zimmer in Wien, jedoch sehen mich meine Mitbewohner nur selten. Allein 2019 verbringen wir sechseinhalb Monate auf anderen Kontinenten.

Schreibtisch zurückzukehren. Nebenbei mache ich trotzdem gerade meinen online Master in Business Administration und Sport, damit mein akademisches Leben nicht ganz zu kurz kommt.

In unseren ersten zweieinhalb Jahren gemeinsam im 49er FX ging es steil bergauf. Schweiß und Tränen im Training wurden bisher schon zweimal mit Weltcup Medaillen belohnt, und die Saison 2018 konnten wir mit einem Vizeweltmeistertitel im dänischen Århus beenden. Es war eine Silbermedaille die wie Gold glänzte, denn als wir mit einer Gesamtführung ins Medalrace am letzten Tag gingen, hätten wir punktetechnisch nur 8. von 10 Booten werden müssen. Im 2. Lap führten wir das Rennen durch eine Gewitterfront, und ein unvorhersehbarer Winddreher von fast 90 Grad kostete uns eine viel zu schnelle Luvkenterung und damit den Weltmeistertitel. Trotzdem waren es Freudentränen, denn diese Platzierung bedeutete für uns gleichzeitig die offizielle Nationen-Qualifikation für Österreich für die Spiele



in 2020 im 49erFX; das war zwar das große Ziel, jedoch hatten wir uns in unseren wildesten Träumen so eine Platzierung nicht vorgestellt. In Århus waren in unserer Klasse 60 Boote am Start, und lediglich die ersten acht Nationen der Gesamtergebnisliste haben ein Ticket bekommen. Im Österreichischen Nationalteam gibt es zwei weitere FX-Teams. Für

Tanja und mich läuft es momentan sehr gut, jedoch müssen wir ganz klar das Nationenticket für die Olympischen Spiele verteidigen und unseren Platz in der Weltspitze festigen. Noch einige Regatten, Trainingslager und Lernprozesse stehen bis dahin an. Es geht jetzt um Detailarbeit, doch an erster Stelle steht immer noch die Leidenschaft und auch die

Freude am Segeln, die mich schon in jungen Jahren beim LSV auf der Alster gepackt hatte.

Unsere wenigen freien Tage verbringe ich bei der Familie und mit meinen Freunden in Hamburg. Ansonsten bin ich im Segelleistungszentrum in Neusiedl zu finden – klar, wo auch sonst?

Lorena Abicht

Der LSV stellt (sich) vor: Kazuo Kanemaki

Lieber Kazuo, wir haben einige Fragen an Dich, die der Chor gemeinsam erörtert hat: Wann und wo bist du geboren?

Kazuo: Ich bin am 25. August 1949 in Tokio geboren, dieses Jahr ist ein runder Geburtstag.

Welche Ausbildung hast du genossen?

In Tokio an der Musikhochschule habe ich Horn und Klavier studiert. Musikwissenschaften an der Uni in Hamburg. Dirigieren an der Hochschule für darstellende Kunst bei Gastprofessor Christoph von Dohnany und Horst Stein (Generalmusikdirektor an der Staatsoper).

Warum hast du dich letztendlich für Deutschland entschieden, obwohl Du in Japan schon erfolgreich warst?

Ich hatte eine komplizierte Verletzung an der Lippe, so dass ich mit dem Horn nicht weitergekommen wäre. Die japanischen Kommilitonen haben mich überredet, das Horn einzupacken und so bin ich zum Dirigieren gekommen, ein Wunsch aus Kindertagen.

Wie kamst du mit der deutschen Mentalität und der Sprache zurecht?

Für die Deutschen ganz wichtig ist die Motivation „warum“, das sorgt für eine Tiefgründigkeit, mit der die großen Dichter und Komponisten dieses Landes zu tun haben. Um dieses Verständnis hautnah zu erfahren, bin ich 8000 km geflogen und blieb hier. Der Alltag ist anstrengend, weil alles ausdiskutiert wird, sehr gern auch Kleinigkeiten. Das „Wir“ ist in Japan ausgeprägter. Die deutsche Sprache ist immer noch eine Herausforderung für mich, ich bin glücklich hier geblieben zu sein, weil die deutsche Sprache die Quelle der Musik ist. Sie ist musikalisch, die japanische Sprache ist im Gleichtakt.

Sagst du uns etwas über Deine Familie und die Verbindung zu Japan?

Ich habe drei Söhne, die leidenschaftlich ihrer beruflichen Aufgabe nachgehen. Zwei haben sich erfolgreich der Gastronomie in Hamburg und Düsseldorf verschrieben. Der Jüngste hat sich als selbstständiger Coach in Berlin niedergelassen. Meine japanische Ehefrau singt in drei meiner Chöre. Die Verbindung zu meinen Geschwistern und Freunden in Japan ist fester Bestandteil bei meinen Besuchen, es ist Heimat.

Welche Projekte stehen an?

In diesem Jahr bin ich 10 Tage in China zu einem Chorfestival, im Oktober ist das Chorkonzert in der Elphi „100 Jahre Seemannschor“. 2020 im März bin ich in Wien, dirigiere im Wiener Musikverein, Besetzung von Wiener Philharmonikern, ihren Solisten und Staatsoper-Solisten. Es gibt das Mozart-Programm. Als Idee hätte ich, mit dem LSV-Chor in zwei Jahren nach Japan zu reisen...

Was machst du für Deine Fitness?

Zur Ertüchtigung des Oberkörpers dirigiere ich. Alle anderen Bewegungen erledige ich in meinen MBT Massai Schuhen.



VERA JUNGCLAUS

Kazuo Kanemaki, 69, ist Leiter des Chors des LSV-Hamburg.



Jeder nach seiner Fassung?

Tauchsicherheit zum Jahresabschluss

31.12.2018, 12:00 Uhr mittags. Zehn LSV-Taucher trafen sich am Oortkater See zum Jahresabschlusstau-chen. Bei einer Außentemperatur von 8 und einer Wassertemperatur von 6 Grad natürlich mit Trockentauchanzug zum Schutz vor Kälte.

Wir hatten unser ganzes Equipment am Ufer liegen, waren aber nicht die Einzigen, die sich ins Wasser wagen wollten. Auch ein uns nicht unbekannter, sehr spezieller Taucher war gerade dabei, sich für den Tauchgang vorzubereiten. Er hatte allerdings nicht so viel Ausrüstung wie wir dabei. Neben seiner Badehose und seiner Kopfhäube in Form eines Hah-

nenkammes, den Flossen und der Tauchflasche war da nichts. Und so stieg er, natürlich wie immer alleine, in den 6 Grad kalten See. Und war für die nächste viertel Stunde unter Wasser verschwunden.

Ist das gesund? Leichtsinnig? Ignorant? Die Frage erübrigt sich für jeden, der schon einmal in so kaltes Wasser gesprungen ist.

Um es ganz deutlich zu sagen: Hier werden sämtliche Regeln, die es für das Tauchen mit Atemgerät gibt, außer Acht gelassen. Die erste Regel lautet: Tauche niemals alleine!! Eine weitere: Schütze deinen Körper vor Unterkühlung! Über die viel größere

Wärmeleitfähigkeit von Wasser als von Luft gibt es unzählige Publikationen. Der Körper kühlt im Wasser wesentlich schneller aus, sodass man untrainiert binnen weniger Minuten nicht mehr schwimmen kann.

Aber nun gut.

Und unser einsamer Taucher? Streckte wohlbehalten seinen Hahnenkamm aus dem Wasser, kam krebsrot an Land, stieg in seinen VW Bus, und genoss seine Punkmusik in voller Lautstärke.

Und die Moral von der Geschichte: Exotische Lebewesen entdecken Taucher nicht nur unter Wasser.

Günter Meyer

Kirche oder Clubhaus – Singen ist Freude

Charmant, charmant, Herr Kanemaki!

Im vergangenen Jahr konnten wir den Bergedorfer Advent gleich zum Auftakt am 1. Dezember mitgestalten. In der St. Petri und Pauli Kirche hatten wir mit unserem alljährlichen Mitmach-Konzert einen gelungenen Start in die Adventszeit.

Auch der Veranstalter äußerte sich lobend und wohlwollend über den wieder einmal schönen, fröhlichen, aber auch besinnlichen Abend, den der LSV-Chor ausgerichtet hatte. Und das, obwohl Kazuo zuerst sogar unsicher war, ob diese ihm unbekannte Art des Offenen Singens gelingen würde. Es war dann ein erfolgreicher Auftritt, natürlich mit Bravour gemeistert, und das Bergedorfer Publikum hat ihn nach Prof. Rühl und Tatjana hochzufrieden aufgenommen.

Kazuo hatte seine ganz eigene Art das Publikum zu vereinnahmen und zum Mitmachen zu animieren. Zudem sorgte seine Moderation für eine fröhliche Stimmung. Zu den Liedern von Herbert Rühl wusste Uwe Baade einiges zu erzählen.

Kazuo und unsere Herrenriege sangen ein weihnachtliches Acapella-Potpourri. Ganz toll, es müssten sich

noch mehr Männerstimmen für das Chorsingen begeistern. Vielleicht haben wir Glück bis zu unserem nächsten Bergedorfer Advent am 7. oder 21. Dezember.

Das Weihnachtsessen fand im Wintergarten des LSV-Clubhauses statt. Es hat uns richtig gut gefal-

len. Das Essen wurde speziell nach unserem Wunsch angerichtet, sehr schmackhaft und fürs Auge lecker dekoriert. Auch fürs Singen hatten wir reichlich Platz und Zeit. Wir können uns vorstellen die nächste Weihnachtsfeier wieder in unserem „Heimat-Restaurant“ ausrichten zu lassen.

Kathrin Elker





Deutsches Sportabzeichen im LSV

Ausdauer – Kraft – Schnelligkeit – Koordination

Seit über 100 Jahren wird das Deutsche Sportabzeichen abgelegt und ist immer wieder ein beliebter Fitness-test für Jung und Alt.

Und zwar an folgenden Terminen:
Do. 2.5. / Mo 20.5. / Do 6.6. / Mo 17.6. / Do 8.8. / Mo 19.8. / Do 5.9. / Mo 16.9.2019



Vor dem Weitsprung wird die Grube begutachtet

Der Lufthansa SV bietet auch in diesem Jahr wieder die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens auf der LSV-Sportanlage an. Ab Mai sind wir von 17.00 bis 19.00 Uhr immer in der Borsteler Chaussee 330 anzutreffen.

Es hat sich in den letzten Jahren herausgestellt, dass am ersten Abnahmetag sehr viele Sportler erscheinen. Darum sollte, wer es einrichten kann, die darauf folgenden Abnahmetage nutzen. Geprüft werden vier sportliche Grundfähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination in der Sportart Leichtathletik. Zusätzlich muss die Schwimmfähigkeit bei Erwachsenen alle fünf Jahre und im Jugendalter einmal nachgewiesen werden. Man kann die Leistungsstufe

in Gold, Silber oder Bronze erreichen, je nachdem wie fit man ist. Der Nachweis der Schwimmfähigkeit und die Schwimm-Disziplinen gemäß Leistungskatalog können in jedem Schwimmbad unter Aufsicht der dortigen Schwimmmeister abgelegt werden. Im LSV ist es auch möglich, dass das Schwimmen bei der Sparte Tauchen abgenommen werden kann.



Eine Mitgliedschaft im LSV ist für die Teilnahme am Sportabzeichen nicht erforderlich. Alle weiteren Hinweise sind auf der LSV-Homepage unter der Sparte Leichtathletik zu finden.

Peter Stahl

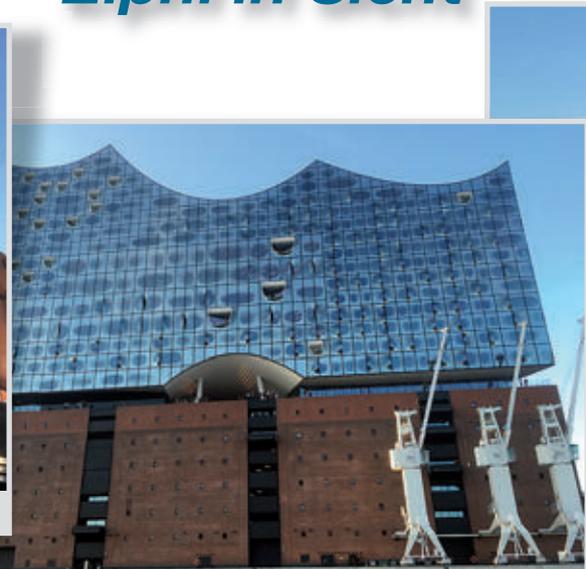
Kontakt: Peter Stahl
Peter.Stahl@la-lsv.de

Barkassenfahrt-Impressionen

Elphi in Sicht



Traumhaftes Wetter bei der Barkassenfahrt: Wir hatten es uns verdient!



Kräne vor der Elbphilharmonie: Jetzt aber stillgestanden!



Die Elbe an den Lar

Hallenfußball-Turnier

Da waren's nur noch 7!



Vor den Spielen – alle unverletzt

Am 8. Dezember 2018 fand in der Hamburger Sporthalle das 14. Advents-Turnier des BSV im Hallenfußball statt, an dem insgesamt 14 Teams teilgenommen haben. Gespielt wurde auf zwei Feldern in zwei Gruppen. In der Gruppenphase haben wir, die LSV-Fußballsparte, von sieben Spielen sechs gewonnen und eins unentschieden (0:0)

gespielt. Da sich von unseren neun Spielern während des Turniers leider zwei so stark verletzt, dass sie nicht mehr spielen konnten, waren wir im Viertelfinale nur noch sieben Mann auf dem Spielfeld – und sind dann leider mit 0:1 ausgeschieden. Trotzdem waren wir mit großer Spielfreude im Einsatz, und es hat

allen großen Spaß gemacht. Gerne nehmen wir in Zukunft auch an weiteren Turnieren teil.

Danke für die Anmeldung!

Vincenzo Sansone

Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.

save the date

Fußballturnier
31.08./01.09.2019

Wer?
LSV Mitglieder, LH Mitarbeiter, LH Kunden & Friends, Sponsors

Wie?
Kleinfeld (7 a side), 16-20 Teams

Wo?
LSV Sportanlage, Borsteler Chaussee, 22453 Hamburg

Turnierablauf / Programmpunkte

Vortag/-abend:
Anreise der Teams / Captains Welcome

Turniertag 1:
Vorrunden/-Qualifikationsspiele, Players Night

Turniertag 2:
Endrunden/-Finalspiele, Siegerehrung, Abreise der Teams

Weitere Infos: fussball@lsvham.de



Handlungsbrücken: Skyline einer Weltstadt?



Nur ein Lautsprecher: Ästhetik vom Feinsten!



Genuss in der Abendsonne: Klönen an Deck der „MS Commodore“.

KARIN DIEFS-BERNSTEIN



Davon profitiert jeder: BGF

Betriebliche Gesundheitsförderung durch den LSV

Vor einigen Jahren haben wir entschieden, dass im LSV neben den klassischen Sportangeboten auch Kurse mit dem Oberbegriff „Gesundheitssport“ angeboten werden sollen. So reagieren wir auf den Trend, dass



Ina van Leeuwen zeigt den Kollegen der LHT rückengerechtes Heben

die Mitarbeiter individuelle Angebote dem klassischen Teamsport vorziehen. 2016 haben wir mit „Fitness & Gesundheit“ ein Kurssystem ins Leben gerufen, in dem 8 Kurse fortlaufend angeboten wurden. Auch in diesem Journal finden Sie wieder viele Informationen zu unseren Kursangeboten. Wenn Sie weitere Fragen haben, melden Sie sich gerne in der Geschäftsstelle, Tel. 5070 2919. 2018 haben wir dann das Angebot weiter ausgebaut. Begriffe wie „Betriebliche Gesundheitsförderung“ wurden laut und Anfragen zu diesem Thema, direkt auf dem Gelände der LH, liefen bei uns auf. Darauf wollten wir reagieren. Wir haben im März 2018 Ina van Leeuwen eingestellt. Mit ihr konnten wir unser Kursangebot weiter ausbauen, heute bieten wir wöchentlich 20 Kurse wie Yoga, Pilates, Rückenpower, Faszientraining und Body Workout an. Wir haben Reha-Sport mit ins Angebot aufgenommen. Daneben haben wir in Abstimmung mit dem Medizinischen Dienst und

der Arbeitssicherheit Ende 2018 eine weitere Maßnahme der Betrieblichen Gesundheitsförderung in unser Angebot aufgenommen. Im Ergonomie-Coaching schulen wir in Einzelcoachings die Kollegen direkt an ihrem Arbeitsplatz. Doch was bedeutet Ergonomie eigentlich? Ergonomie ist übersetzt die Wissenschaft von der menschlichen Arbeit.



Die eigene Körperhaltung wird häufig falsch wahrgenommen

Sie befasst sich mit dem optimalen Zusammenspiel der Arbeitsbedingungen und den Eigenschaften und Fähigkeiten des arbeitenden Menschen. Ziel ist es, eine gute Arbeitsatmosphäre zu schaffen und die Bedingungen so zu gestalten, dass möglichst eine geringe gesundheitliche Belastung entsteht. Die Ergonomie ist ein wichtiger Teil des Arbeits- und Gesundheitsschutzes, denn sie betrifft alle Berufsfelder – Produktion genau wie Administration. Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems gehören zu der häufigsten Ursache für Fehlzeiten. Angefangen bei Spannungskopfschmerzen und Muskelverspannungen, bis hin zum Bandscheibenvorfall, mit dem ein Mitarbeiter durchschnittlich 6 Wochen fehlt. Die Arbeitgeber sind also aufgerufen

etwas zu tun und ihre Mitarbeiter, das wichtigste „Gut“ in ihrem Unternehmen, zu schulen. Denn mit ein wenig Unterstützung kann der Arbeitsplatz ergonomisch eingerichtet werden und dem Mitarbeiter mit ein paar Tipps und Tricks aufgezeigt werden, die anfallenden Arbeiten rücken- und gelenkschonend auszuführen. Im Ergonomie-Coaching begleitet Ina van Leeuwen die Kollegen 30 Minuten bei alltäglichen Arbeiten und zeigt ihnen, wie sie ergonomisch gesund heben, tragen, sitzen. Die Bewegungsabläufe und Beanspruchungen des Rückens werden in der konkreten Arbeitssituation analysiert und besprochen, Veränderungsmöglichkeiten werden aufgezeigt. Über die Jahre angewöhnte Fehlhaltungen und -bewegungen können mit einfacher Unterstützung korrigiert werden, Ausgleichsbewegungen und -übungen werden angeeignet und Empfehlungen für Arbeitshilfen an die Leitung kommuniziert. In zwei Refreshern, nach 4 Wochen und nach 5 Monaten, können erste Veränderungen überprüft werden, die Übungen werden noch einmal verfestigt, und die Mitarbeiter können ihre Anregungen und Fragen direkt loswerden. Während der kompletten Maßnahme sind wir als Ansprechpartner direkt



Auch die Bildschirmarbeitsplätze werden ergonomisch eingerichtet

vor Ort erreichbar und können so schnell und unbürokratisch reagieren, wenn Unklarheiten auftauchen. Aktuell haben wir etwa 300 Mitarbeiter auf der Lufthansa Basis geschult, zwei Lager-Bereiche der



Lufthansa Technik Logistik (HAM UESR) und Kollegen in der Bereitstellung der Lufthansa Technik (HAM TEP). Die nächsten Bereiche, auch reine Büroarbeitsplätze, warten bereits auf den Start der Maßnahme. Durch das Coaching unterstützen wir aber nicht nur die Mitarbeiter dabei, ihren Job ergonomisch gesund auszuführen, positiver Effekt der Maß-

nahme ist außerdem die Steigerung der Mitarbeiter-Motivation und damit verbunden die Produktivität. Weitere Maßnahmen, wie die Aktive Pause oder die mobilen Massagen am Arbeitsplatz, können sinnvolle Ergänzungen sein und sind ebenso in unserem Angebot der Betrieblichen Gesundheitsförderung vorhanden. Wenn Sie daran interessiert sind, Ihr

Team gesundheitsbewusst zu führen und ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen oder es in Ihrem Team Kollegen gibt, die mehr zum Thema Ergonomie-Coaching erfahren sollten, dann melden Sie sich gerne, und wir erstellen Ihnen ein passendes, individuelles Angebot.

Hanna Granel

Tradition verpflichtet! Grünkohl zum Golf-Saisonstart

Am Sonntag, den 20. Januar, haben wir die Saison mit unserem traditionellen Grünkohlessen begonnen. Bei herrlichem Wetter und strahlendem

verabschiedet. Nach dem herzhaften Essen wurde von den LSV-Turnieren, vom Hanseaten-Cup und der BSV-Mannschaft berichtet und

erfolgreiche Golfer wurden geehrt. Die aktive Saison kann in diesem Jahr bereits früh begonnen werden. Ab März haben wir die Möglichkeit, auf der neuen Indoor-Golfanlage vom Betriebssportverband Hamburg zu trainieren. Es stehen dort zwei Abschlagplätze an Simulatoren zur Verfügung. Die Mitglieder der

LSV-Golfsparte können wöchentlich einmal trainieren und bei Bedarf zusätzliche Stunden buchen. Interessierte Golfspieler erhalten über den Spartenleiter Golf weitere Informationen.

Unser Turnierkalender ist schon reichlich gefüllt, die genauen Termine werden auf unserer Homepage veröffentlicht.

Wir wünschen allen Golfern harmonische und erfolgreiche Runden und freuen uns über viele neue Mitspielerinnen und Mitspieler.

René Piette



Das traditionelle Grünkohlessen der Sparte Golf

Sonnenschein haben sich 42 Golfer und Gäste zum Sektempfang und anschließenden Essen getroffen. Unsere ehemalige Spartenleiterin, Helene Behrends, wurde vom Vizepräsidenten des LSV, Günter Meyer,



Auf der neuen Indoor-Golfanlage des BSV

Nachruf für Helmut Rembarz



Unser lieber Helmut Rembarz ist nach langer Krankheit leider viel zu früh von uns gegangen. Viele Jahre hat er unsere Schießsparte liebevoll und mit großem Einsatz geführt und entwickelt. Ein Mensch, der immer für uns da war, ist nicht mehr. Ohne Helmut wäre die Sparte nicht das, was sie heute ist. Er fehlt uns. Was bleibt, sind dankbare Erinnerungen, die uns niemand nehmen kann. Wir werden ihn vermissen.

Danke Helmut

Detlef Müller

FliFlaFlott

Einmal im Jahr ging's richtig rund

Was ist schon der Rosenmontag in Köln oder Düsseldorf? Diese Frage stellten sich vor einigen Jahrzehnten LSVer und Lufthansa-

Fete des LSV in Hamburg! Dieses Fest der lustigen Karnevalisten, das nur ein einziges Mal (1991 wegen des 2. Golfkrieges) abgesagt

wurde, begann im Hotel Tomfort an der Langenhorner Chaussee und hat seine ureigene Geschichte. Die Idee und auch der Name FliFlaFlott wurden auf der Spartenleitersitzung im Dezember 1967 geboren. Dort beschlossen die „Granden“ des LSV am 27. Januar 1968 die erste von vielen Faschingsveranstaltungen

des Vereins stattfinden zu lassen. „Einmal im Jahr ist Karneval!“, und nichts war treffender, als dieser altbekannte Spruch. Und fröhliche LSVer in den buntesten Kostümen tummelten sich von da an jährlich im Festsaal des altehrwürdigen Hotels. Schnell führten aber die Kapazitäten des Hauses dazu, das Fest auf zwei Abende aufzuteilen. Irgendwann wurden die Tanzfläche und der Rahmen drumherum trotzdem zu klein, und so entschloss sich die Vereinsführung auf Grund der vielen Kartenwünsche, den Veranstaltungsort zu wechseln. So kam es 1982 zum neuen Domizil, der legendären „Fabrik“ an der Barnerstraße, die Markthalle am HBF war nur einmal Austragungsort. Das FliFlaFlott gewann in Altona noch mehr an Bedeutung. Jahrelang hielt die Begeisterung der Faschingsfans an, sie wuchs ständig, und die Karten waren derart begehrt, dass die Veran-



FOTOS: PRIVAT UND FOTOSPARTE

ten jedes Jahr Ende Januar erneut. Denn das Ereignis in Nordrhein-Westfalen war doch nichts gegen das FliFlaFlott, die ultimative Faschings-

zung im Dezember 1967 geboren. Dort beschlossen die „Granden“ des LSV am 27. Januar 1968 die erste von vielen Faschingsveranstaltungen



Das Jubiläums-FliFlaFlott 2006

mit Vorführungen und Auftritten diverser LSV-Sparten fand am 28. Januar unter dem Motto „50er Jahre“ statt. Es gab einen fetzigen „Rock'n Roll der Ski- und Gymnastik-Sparten mit flotten T-Shirts, die extra zu dieser Veranstaltung gekauft und beflockt wurden, einen feurigen Argentinischen Tango der Tanz-Sparte, die Sparte Aerobic ließ die putzwilligen Hausfrauen los, und bei der Sparte Kung Fu wurde ein Rekord mit „100 Fußritten in der Luft“ gebrochen. Die Foto-Sparte fotografierte die Faschingsbesucher in einem eigens dort eingerichteten Atelier, und auf der Großleinwand lief eine DVD, für die jede Sparte Bilder eingereicht hatte. Die Bands brachten die Tanzwütigen in Stimmung, und die war einfach großartig!

gebrochen. Die Foto-Sparte fotografierte die Faschingsbesucher in einem eigens dort eingerichteten Atelier, und auf der Großleinwand lief eine DVD, für die jede Sparte Bilder eingereicht hatte. Die Bands brachten die Tanzwütigen in Stimmung, und die war einfach großartig!

Anke Gerloff-Röpke



Hotel Tomfort 1981



Fabrik 2005



Fabrik 2005



Hotel Tomfort 1969

Danke nochmal den Organisatoren und Helfern und alle Beteiligten, die sich für das Gelingen jedes Jahr die Nächte, allen voran immer diese eine, um die Ohren gehauen haben. Die Teilnehmerzahlen und die große Begeisterung haben es vielfältig gedankt. Es waren Sternstunden des Vereins!

Heinz-Dieter Hansmann

staltung meistens im Dezember schon ausverkauft war, und Restbestände am Jahresanfang nur noch auf dem Schwarzmarkt zu bekommen gewesen sein sollen. Der Boom veranlasste die Vereinsleitung sogar zu der Maßnahme, den Namen FliFla-Flott für den LSV gesetzlich schützen zu lassen.

Das FliFlaFlott war eine Veranstaltung, die ausschließlich von Ehrenamtlichen und Freiwilligen in ihrer Freizeit geplant und auch durchgeführt wurde, und es galt der Grundsatz: lasst uns toll dekorieren und dann richtig feiern! Und während die einen noch die Nachwehen auskurierten, mussten die anderen das Chaos beseitigen und alles wieder abbauen. Als Entschädigung bekamen die fleißigen Helfer dafür Essens- und Getränkemarken. Mach das mal heute! Diese Riesenfete jedes Jahr ausschließlich mit Freiwilligen zu organisieren und die alte Fabrikhalle mit norddeutschem Charme und Humor erzittern zu lassen, macht aber auch irgendwann müde. Das Team um Uwe Hambloch beendete darum nach etwa zehn Jahren sein Engagement, vormals hatten in diversen Arbeitsgruppen schon Klaus Marzoch, Rolf Bruhns, Dieter Hansmann, Rolf Bischof und viele andere Zeit und Mühe investiert. Nachfolger fanden sich leider nicht. Zwar versuchte die Geschäftsführung

der Fabrik mit Zustimmung des Luft-hansa-Sportvereins einen Neuanfang, aber es war irgendwie nicht dasselbe. So war dem FliFlaFlott Anfang des Millenniums das Ende besichert. Ein letztes Mal ließ der LSV im Jahr 2006 anlässlich seines 50sten Geburtstags im wahrsten Sinne des Wortes die Puppen in der Fabrik tanzen, geplant und durchgeführt von Sigrid Peters und ihrem Team (siehe Kasten).

Tolle Mottos in den fast 40 Jahren: Sternenhimmel, Arktis, Strandleben, Dschungel, Future, Halloween, 1001 Nacht, Manege, Wilder Westen, Mystik, ...

Es war DAS Fest des Lufthansa-Sportvereins – unvergesslich, aber jetzt auch schon seit 13 Jahren Vergangenheit!

P. S. Nie vergessen werde ich den Anblick einer "Litfaßsäule" auf der Herrentoilette, die sich unter dem Gejohle und Gefeiße der Anwesenden abmühte, das getrunkene Bier wieder loszuwerden!





Nach dem Fasching – Leichte Kost für den Magen

Bekömmliche Lebensmittel gibt es viele. Damit uns unsere »Mitte« wohlgesonnen bleibt, sollten wir sie öfter in den Speiseplan integrieren.

Am besten gedünstet: Beim Gemüse sind Fenchel, Möhren und Kartoffeln reizärmer als Kohl und Paprika. Brokkoli ist ein wahres Wundermittel bei Magen-Darm-Erkrankungen. Er hält zudem, wie Wissenschaftler herausgefunden haben, das Bakterium *Helicobacter pylori* und sogar Krebszellen in Schach.

Schön schleimig: Reizmildernd, entzündungshemmend und Magensäure neutralisierend – Schleimstoffe aus Hafer, Gerste, Leinsamen und Flohsamen dienen der Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden und Magenschleimhautentzündungen.

Schützendes Elixier: In Studien hat sich gezeigt, dass die tägliche Einnahme von Leinöl eine hervorragende geschwürbildungshemmende Wirkung im Magen hat.

Hören Sie auf Ihren Bauch: Dann haben Völlegefühl, Sodbrennen und Gastritis keine Chance!

Fettreiche und geröstete Lebensmittel sind bei Magenproblemen tabu. Besser passen morgens ein Kräutertee, zwei Scheiben Vollkornbrot mit Frischkäse oder eine Portion Haferflocken mit warmer Milch, Honig und Zimt. Mittags empfiehlt sich ein Kartoffel-Möhren-Stampf mit Muskatnuss und Leinöl. Abends kommt eine Couscous-Gemüse-Pfanne auf den Tisch.

Quelle: Magazin natürlich (www.natuerlich-magazin.de) 12/18



Fenchel: reizarm und verträglich. Er kommt am besten gedünstet auf den Tisch

KARIN DIERS-BERNSTEIN

Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.
Sparte Volleyball

Beachvolleyball-Saison 2019

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

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

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

Wo: LSV Sportanlage, Borsteler Chaussee 330

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

Weitere Informationen und Überblick zu freien Zeiten erhältst Du online unter www.lsv-ham.de/beachvolleyball.html

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



Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.
Sparte Rudern

Rudern ist dies:



Oder das:



Infoabend
am 26.03.2019 um 19:00 Uhr
im Ruderverein Wandsbek

In jedem Fall eine tolle Sportart!

Du würdest gerne (wieder) Rudern?

Wir bieten Anfängern, wie bereits erfahrenen Ruderern die Möglichkeit auf einem der schönsten Ruderreviere Deutschlands Sport, Teamerfahrung und soziale Kontakte zu erleben. Gerudert wird in Kooperation mit dem Ruderverein Wandsbek e.V.
> Alsterkrugchausee 224 nur 5 Autominuten von der Werft entfernt.

Ansprechpartner für alle Interessierten sind
Ansgar Heinze und Mathias Thees
5070 65080 0151 589 23048

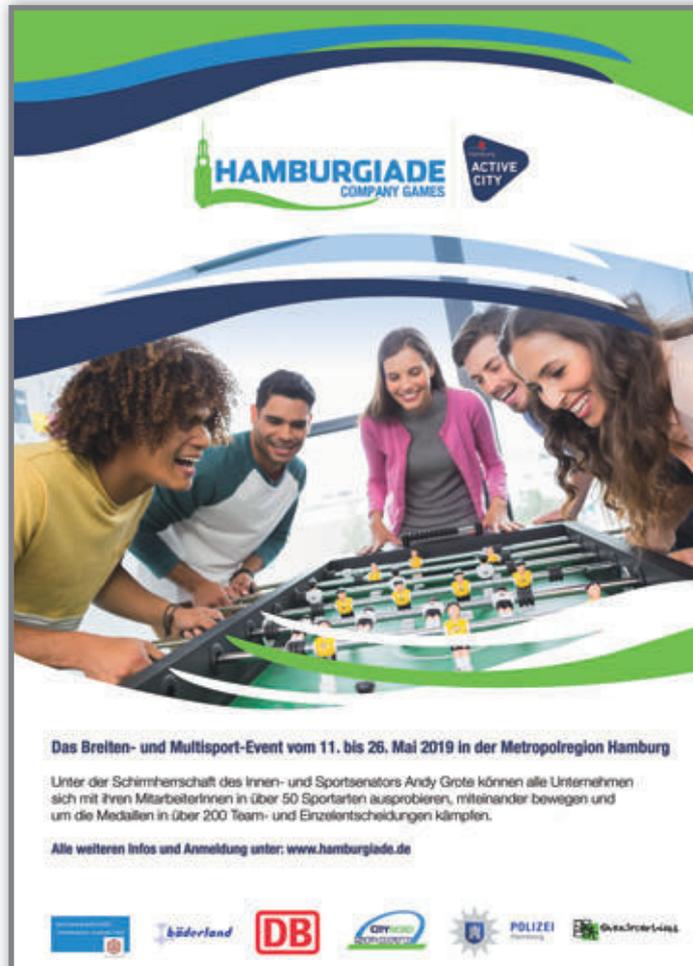
+ letzte Meldung ++ letzte Meldung ++ letzte Meldung ++ letzte Meldung ++
++ gönnt dir doch mal was ++ Massagen am Arbeitsplatz ++ 50702919 ++

Hamburgiade 2019

LSV Hamburg – wir sind wieder dabei!

Jetzt schon zum 4. Mal findet in der Zeit vom 18. bis 25. Mai die Hamburgiade statt. Es ist das größte Betriebs-sportereignis in Hamburg, organisiert durch den Betriebssportverband Hamburg (BSV). Als Schirmherr steht wie im vergangenen Jahr der Hamburger Innensenator Andy Grote zur Verfügung. Es werden wieder an die 50 verschiedene Sportarten angeboten, in denen sich die Sportler in Wettkämpfen für ihre Unternehmen gegen Sportler anderer Unternehmen messen können.

Der LSV ist natürlich wieder aktiv dabei. In diesem Jahr werden zwar keine sportlichen Veranstaltungen auf unserer Anlage stattfinden, aber wir sind mit unseren Sportlern in vielen Sportarten dabei. Der LSV wird die Werbung für die Hamburgiade auf der LH Basis organisieren. Wir werden in den Kantinen Flyer verteilen und bei Fragen zur Verfügung stehen. Zusätzlich werden die Hamburgiade-Flyer auch in den verschiedenen Betriebsstätten durch LSV-Mitglieder auslegt. Unser Ziel ist es, die großartige Möglichkeit, die sich durch die Hamburgiade bietet, „an die Frau/den Mann zu bringen“. Teilnehmen kann jeder! Eine Mitgliedschaft im LSV ist nicht erforderlich. Für alle Teilnehmer, die sich für die LH Group zu einem Wettkampf in einer der 50 Sportarten melden, stellt der LSV



Der Link zur Anmeldung: <https://wp.me/P7597n-1RZ>
Weitere Informationen kann man unter dem folgenden Link finden:

<https://hamburgiade.de>
Aber auch das Team der LSV-Geschäftsstelle kann unter **Tel.-Nr. 50702919**, sowie unter der Mail Adresse:

hamlsv@lht.dlh.de
die meisten Fragen beantworten.

Im letzten Jahr haben die LH Sportler zwar den zweiten Platz im Medaillenspiegel belegt, aber da ist immer noch Luft nach oben. Insbesondere die Teilnehmerzahl könnte noch deutlich verbessert werden.

Wir würden uns freuen, wenn wir bei den Wettkämpfen ganz viele gelbe LH-Shirts sehen würden, vorzugsweise auf einem Podestplatz.

*Günter Meyer
Vizepräsident
LSV Hamburg*

Trikots zur Verfügung, die nach dem Wettkampf mitgenommen werden dürfen. Diese Shirts können nicht gekauft werden:

Man muss sie sich durch Teilnahme an der Hamburgiade verdienen.



Hamburgiade 2017 /18

**»»» WANTED «««****Sportwart/in**

Beurteilung und Koordination von Unterhalts- und Instandsetzungsarbeiten auf den LSV-Sport- und Tennisanlagen, in Abstimmung mit Hausmeister und ausführenden Firmen.

Teilnahme an den monatlichen Baubesprechungen und viermal im Jahr an den Präsidiums- und Vereinsausschusssitzungen.

Jugendwart/in

Mit-Organisation des Azubitages.

Ideenfindung zur Gewinnung neuer Mitglieder.

Vertretung der Interessen der jungen Mitglieder innerhalb des Präsidiums.

Teilnahme an den viermal im Jahr stattfindenden Präsidiums- und Vereinsausschusssitzungen.

Bei Interesse meldet euch in der LSV Geschäftsstelle

Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.

**Traditionelles Aikijitsu**

**Jeden Dienstag und Donnerstag
19:45 Uhr – 20:45 Uhr**

mit Daniel Nerger, 5. DAN Aikikai Tokio
Judo Dojo LSV Sportanlage
Borsteler Chaussee 330, 22453 Hamburg

合気道

Kontakt: kai-christoph.pfingsten@la-lsv.de

Lufthansa Sportverein • Geschäftsstelle • Tel. 5070 2919 • www.lsv-ham.de

Termine**Termine LSV**

04.04.2019, 19:00 Uhr	JHV der Sparte Tauchen LSV-Sportanlage
06.04.2019	HTSB Flossenschwimmen-Meisterschaften
11.04.2019, 18:00 Uhr	JHV der Sparte Motorrad, LSV-Sportanlage
27.05.2019	Jahreshauptversammlung
12.06.2019	J.P. Morgan CC Frankfurt LH-Team
31.08./01.09.2019	LSV Fußballturnier
15.09.2019	Airportrace

Termine Hamburg

31.03.2019	BSV Meisterschaft Halbmarathon Flughafen Lufthansa SV & BSV
28.04.2019	Haspa Marathon mit BSV Meisterschaft
01.05.2019	Start der Freibadsaison
08.05.2019	Bramfelder See-Lauf NDR – 1. BSV-Sommer-Cup
17.05.-26.05.2019	Hamburgiade
22.06.2019	HSH Nordbank Run
30.06.2019	Hella Halbmarathon
25.08.2019	EuroEyes Cyc classics
10.09.-14.09.2019	ASCA / WASC in Amsterdam

Sportabzeichen 2019

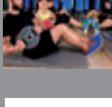
Montag:
20.05.2019
17.06.2019
19.08.2019
16.09.2019

Donnerstag:
02.05.2019
06.06.2019
08.08.2019
05.09.2019



JETZT STARTEN:

Die 10er Karte für alle Kurse



NEUER PREIS AB JANUAR 2019:

80,00 EUR für LSV Mitglieder / 95,00 EUR für Gäste

Mit der Karte kannst du 4 Monate lang alle Kurse aus dem Angebot von Fitness & Gesundheit nutzen:

- verschiedene Yoga-Kurse und Pilates
- TRX-Sling- und Faszientraining
- Rücken- und Ganzkörperworkouts

Fitness & Gesundheit im LSV heißt:

- kleine Gruppen und qualifizierte Trainer
- das vielfältige Angebot flexibel nutzen
- Zeitsparend: Training direkt am Arbeitsplatz

Mehr Infos in der LSV Geschäftsstelle unter Tel. 5070 2919 oder www.lsv-ham.de



YOGA-MIX

Wechselnde und in sich greifende Yoga-Stile, perfekt um die Vielseitigkeit des Yogas zu erleben.

NEU im Kurssystem:

Ab dem 18. März, immer montags von 18:15 – 19:15 Uhr

im Kursraum auf der LSV Sportanlage, Borsteler Chaussee 330, 22453 Hamburg

Teilnahme mit 10er Karte möglich:

10er Karte: 80,00 EUR für Mitglieder / 95,00 EUR für Gäste

Mehr Infos zum Kurssystem:

LSV Geschäftsstelle
Gebäude 113
☎ 5070 2919
✉ hamlsv@lht.dlh.de



www.ham-lsv.de



back and balance

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

- Den Rücken auf effektive Weise stärken
- Ausgleich schaffen durch funktionelle Rückengymnastik und Dehnübungen
- Stress abbauen durch Entspannungsverfahren



21. März – 9. Mai 2019, (nicht am 18. April)

Donnerstags von 16:30 – 18:00 Uhr im Gymnastikraum unter Kantine II, Gebäude 370

Teilnahmegebühr: 75,00 EUR

Mitglieder im Bereich Fitness & Gesundheit zahlen 15,00 EUR, wegen Teilnehmerzahl Anmeldung zwingend erforderlich!



Infos / Anmeldung:
LSV-Geschäftsstelle
Gebäude 113
Tel: 2919 / hamlsv@lht.dlh.de

www.lsv-ham.de



FIT.Kombi bietet euch die Möglichkeit, alle Angebote des Kurssystems und das Fitness Gym in Kombination zu nutzen. Dadurch könnt ihr euer optimales Training individuell gestalten.

- ✓ Mehr als 15 wöchentliche Kurse
- ✓ Kurse auf der LH-Basis und der LSV-Sportanlage
- ✓ Kleine Gruppen = Optimale Betreuung
- ✓ Fitness Gym täglich von 6:00 - 0:00 Uhr geöffnet
- ✓ Einweisung ins Training durch qualifizierte Trainer
- ✓ eGym Training für Einsteiger und Fortgeschrittene

EIN BEITRAG: 28,90 EUR* monatlich

LH-Konzern-Mitarbeiter: + 50 EUR Aufnahme

Alle Infos in der Geschäftsstelle

☎ 5070 2919 ✉ hamlsv@lht.dlh.de 🏠 113