



Lufthansa Sportverein
Hamburg e.V.

Journal

1-2024



Yoga im LSV
Kraft und Entspannung in
der Mittagspause

Titelseite: Nadine Türk, Yoga-Lehrerin im LSV mit über 500 Ausbildungsstunden

Titelfoto: Norbert Schade

<input type="checkbox"/> Angeln	12
<input type="checkbox"/> Chor	13
<input type="checkbox"/> Fußball	15
<input type="checkbox"/> Geschäftsstelle	5
<input type="checkbox"/> Gesundheitstipp	16
<input type="checkbox"/> Impressionen Tischtennis	10
<input type="checkbox"/> Jahreshauptversammlung	4
<input type="checkbox"/> Kanu	17
<input type="checkbox"/> Kurse	6
<input type="checkbox"/> LSV	3, 19, 20
<input type="checkbox"/> Motorrad	19
<input type="checkbox"/> Padel	16
<input type="checkbox"/> Pétanque	19
<input type="checkbox"/> Schach	18
<input type="checkbox"/> Schützen	18
<input type="checkbox"/> Schwimmen	13
<input type="checkbox"/> Segeln	9
<input type="checkbox"/> Ski	9
<input type="checkbox"/> Tauchen	14
<input type="checkbox"/> Tennis	8
<input type="checkbox"/> Termine	17
<input type="checkbox"/> Tischtennis	10
<input type="checkbox"/> Vorstand	3



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

eine lange Tradition geht nun zuende. Das LSV-Journal muss in Zukunft ohne die Geburtstagslisten und Neueintritte auskommen. Der Datenschutz lässt grüßen!

Nichtsdestotrotz gratulieren wir allen Jubilaren ganz herzlich und wünschen ihnen und allen anderen LSV-Mitgliedern zu jeder Jahreszeit viel Erfolg bei Spiel, Sport und Spaß auf der LSV-Sportanlage und überall!

Das Redaktionsteam

Öffnungszeiten des Außenbüros

Seit 2023 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.

Der Redaktionsschluss für Journal 2-2024 wird den Sparten per E-Mail von der Geschäftsstelle mitgeteilt. Wir freuen uns aber natürlich auch über früher eingesandte Dateien.

Impressum

Redaktion:

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

Layout und Gestaltung: Karin Diers-Bernstein

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

Internet: www.lsvham.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 + Donnerstag: 14:00–16:00 Uhr

LSV-Clubhaus, Borsteler Chaussee 330

info@lsv-clubhaus.de

www.lsv-clubhaus.de

Öffnungszeiten:

Montag–Donnerstag: 17:00–22:00 Uhr



Liebe Mitglieder, das Jahr 2023 war mit vielen Highlights gesegnet: Wir konnten das erste Mal seit Corona wieder eine Spende von der LHT verzeichnen, die wir in die Modernisierung unserer Sportanlage und in die Außenwirkung des Lufthansa Sportvereins auf Großevents investieren werden. Außerdem haben wir das erste Mal seit der Corona-Zeit wieder die 4.000-Mitglieder-Marke überschritten und sind auch für 2024 zuversichtlich, dass wir weiter wachsen werden. In 2024 steht die Erneuerung der Lüftungsanlagen an. Aktuell erstellen wir zusammen mit Etanomics einen Plan für die konkreten Schritte. Im Sommer starten wir in die Umsetzung. Welche Einschränkungen dabei für den Spielbetrieb anfallen, werden wir euch rechtzeitig mitteilen. Außerdem sind einige große Events für 2024 geplant, auf denen wir als Lufthansa Sportverein präsent sein werden:

Am 8. und 9. Juni findet die Hamburggiade 2024 statt. In diesem Jahr wird sie wieder vom Betriebssportverband selbst organisiert und findet unter anderem auf unserer Sportanlage statt. Eine gute Gelegenheit, uns gegenüber den anderen Betriebs-

sportgemeinschaften in Hamburg zu präsentieren. Anmeldungen sind seit dem 19. April unter <https://hamburggiade.bsv-hamburg.de/> möglich. Die World Company Sports Games, die Weltmeisterschaften im Betriebs-sport finden dieses Jahr vom 19. bis



HANNA GRANIEL

Frühlingserwachen auf der Sportanlage

23. Juni in Catania auf Sizilien statt. Insgesamt werden wir mit über 70 Sportler:innen in mehr als zehn Disziplinen aus Hamburg, Frankfurt und Köln daran teilnehmen. Eine solche große, übergreifende Lufthansa-Mannschaft hat es bisher nicht gegeben. Die Anmeldefrist hierfür war Ende April.

Außerdem planen wir einen ersten

Testballon für die „LSV-Multigames“. Wir wollen hier eine Art interne Olympiade für unseren Verein schaffen, in dem LSV-Teams in mehreren vorher festgelegten Disziplinen gegeneinander antreten. Der Test wird am 13. Juni 2024 auf unserer

Sportanlage mit ausgewählten 3er Teams in fünf Disziplinen durchgeführt. Aber auch sonst haben wir dieses Jahr wieder viel vor, um die Attraktivität unseres Vereins zu stärken und uns weiter für die Zukunft aufzustellen. Ihr wollt dabei sein? Dann meldet euch gerne bei uns, denn wir suchen weiterhin tatkräftige ehrenamtliche Unterstützung in den Bereichen Kommunikation, Sportanlage und Digitalisierung.

Mit sportlichen Grüßen
Oliver und Alexander

Der LSV – unübersehbar!

Das neue Banner auf dem LSV-Sportgelände

Auch von Weitem ist der LSV mit seiner sportlichen Vielfalt jetzt noch besser sichtbar!

Auf 13 Metern Breite und fast fünf Metern Höhe erstreckt sich das neue LSV-Banner auf der Außenfassade der Sportanlage.

Das Projekt hatte mehrere Monate in der Planung und Vorbereitung in Anspruch genommen. Neben der Auswahl und Zusammenstellung der Sportmotive galt es, das geeignete Material und die beste Aufhängung für das Banner zu finden. Mit der Firma Vicont hatten wir einen zuverlässigen Partner gefunden, der unsere Wünsche erfüllen konnte

und den finanziellen Rahmen nicht sprengte. Parallel wurde ein Maler engagiert, der nicht nur aus optischen Gründen, sondern auch zum Erhalt der Fassade die Außenwand strich. Nachdem zunächst einige Monate ein Banner der Lufthansa

Technik zu sehen war (und zur Finanzierung des Projekts beigetragen hatte), wurde am 11. März endlich das LSV-Banner aufgehängt, das unübersehbar das große sportliche Angebot in unserem Verein zeigt, in dem jede und jeder willkommen ist.

Und da die ganze sportliche Vielfalt im LSV nicht auf ein Banner passt, können die noch nicht vertretenen Sparten in einem weiteren Banner aufgenommen werden. Dafür werden noch Motive gesucht, die gerne an die LSV-Geschäftsstelle geschickt werden können.



Das Banner an der Borsteler Chaussee 330: Bunt und ansprechend!

Nikola Dahmen



JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

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

29. Mai 2024

um 17:00 Uhr in der Sporthalle auf der Anlage
Borsteler Chaussee 330, 22453 Hamburg

TAGESORDNUNG:

1. Begrüßung der Mitglieder und Gäste
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls der JHV 2023
(Das Protokoll ist ab dem 10.05.2024 in der Geschäftsstelle und unter www.lsvham.de einsehbar)
4. Jahresberichte
 - a) des Präsidenten
 - b) des Finanzvorstands
 - c) der Revisoren
 - d) freie Aussprache
5. Entlastung des Vorstands
6. Wahlen
 - a) Finanzvorstand/ Finanzvorständin für 3 Jahre, aktuell nicht besetzt
 - b) Vizepräsident:in für 2 Jahre, aktuell kommissarisch besetzt durch Alexander Ratai
 - c) Revisor:in für 3 Jahre, aktuell Katja Plönsky
 - d) Revisor:in für 1 Jahr, aktuell nicht besetzt

7. Der Vorstand bittet die Mitglieder der Änderung der Geschäftsordnung wie folgt zuzustimmen:

Geschäftsordnung, §8 Sparten, (4)

[...] Sind nicht genügend Mitglieder anwesend, kann der Vereinsausschuss im Nachhinein die Entlastung vornehmen. Der Antrag auf eine Entlastung durch den Vereinsausschuss ist schriftlich einzureichen und durch einen Vertreter der Sparte dem Vereinsausschuss vorzutragen.

Sind nicht genügend Mitglieder auf der SPV anwesend, müssen Beschlüsse durch das Präsidium genehmigt werden. [...]

[...] Das Budget des Folgejahres ist nach Aufforderung durch den Vereinsvorstand bis zum 30.11. einzureichen.

NEU: Geschäftsordnung, §8 Sparten, (4)

[...] Sind nicht genügend Mitglieder anwesend, kann ein **Mitglied des Präsidiums** die Entlastung auf der Versammlung vornehmen.

Sind nicht genügend Mitglieder auf der SPV anwesend, müssen Beschlüsse durch **den Vorstand** genehmigt werden. [...]

[...] Das Budget des Folgejahres ist nach Aufforderung durch den Vereinsvorstand einzureichen.

8. Verschiedenes

Anträge zur Versammlung sind schriftlich bis zum 22.05.2024 über die Geschäftsstelle einzureichen.

Hamburg, den 26.03.2024
Der Präsident



Teamleiterin mit viel Herz und Verstand

Nachruf für Karin Kern

Karin und ich haben uns einander nicht ausgesucht, Karin wurde mir vorgesetzt. Zum Glück!
Karin wurde 2005 meine Ausbilderin und Vorgesetzte im LSV und es stießen zwei Welten aufeinander. Ich: Junge, laute Auszubildene. Karin stets die Ruhe in Person, unaufgeregt und mit Bedacht handelnd. Schnell stellten wir fest, dass wir uns mochten. Und das blieb auch über unsere gemeinsame Arbeitszeit hinaus so. Sie war mir immer eine faire Vorgesetzte, Beraterin und später mütterliche Freundin.
Karin kam 1990 zum LSV, als Unterstützung für Anke. Als Anke ging, übernahm Karin die Geschäftsstelle. Mit Herz und Verstand leitete sie unser Team in einer angenehmen Arbeitsatmosphäre. In unserer gemeinsamen Zeit von 2005 bis 2012 haben wir im LSV viele Dinge bewegt. Wir haben diskutiert, abge-

wogen, Ideen überworfen, Lösungen gefunden. Wir haben den Verein weiterentwickelt, ihn moderner



Karin Kern

gemacht. Höhen, Tiefen und Krisen überstanden. Wir haben mit vielen weiteren Mitarbeiter:innen ein Team geschaffen.

Und wir haben gemeinsam gelacht, laut gelacht. Das konnten wir beide sehr gut. Sie war ein wunderbarer Mensch und ich werde ihre Worte und ihre fröhliche, herzliche Art wahnsinnig vermissen.
Karin hat stets ihre Meinung vertreten und ist dafür eingestanden. Sie hat den Verein geprägt und wird hier immer in Erinnerung bleiben. Der plötzliche, viel zu frühe Tod hat uns alle im LSV tief getroffen. Karin stand mitten im Leben, als Ehefrau, Mutter und vierfache Oma immer im Einsatz, war viel unterwegs und Jahrzehnte ehrenamtlich engagiert, z.B. beim Airport Race, für andere Laufveranstaltungen und die Stiftung Phönix. Auch hier wird sie eine große Lücke hinterlassen.
Karin, mach es gut und pass auf uns auf. Danke, für die gemeinsame Zeit!
Deine Hanna

Aus der Geschäftsstelle

Hanna ist zurück! Baby Janne ist da!

Ende 2023 ist Anika wie geplant in Mutterschutz/Elternzeit gegangen und freute sich am 28. Januar 2024 über die Geburt von Baby Janne Marit. Janne hatte es etwas eilig und kam zwei Wochen zu früh zur Welt. Dem jüngsten LSV-Mitglied und Mama Anika geht es gut, ebenso wie Papa David. Nur wenige Tage später, am 1. Februar, kehrte Hanna aus der Elternzeit in die Geschäftsstelle zurück. Sie leitet nun wieder das LSV-Team, das neben ihr aus Peter Runnebaum, Yoni Meergarten, Maria Boge,



ANIKA HAPPACH

Arme hoch für den LSV! Baby Janne mit Mitgliedsausweis und LSV-Body.



Nikola Dahmen und Azubi Armen Shadoian, der im Sommer seine Ausbildung beenden wird, besteht.

Nikola Dahmen

Barkassenfahrt



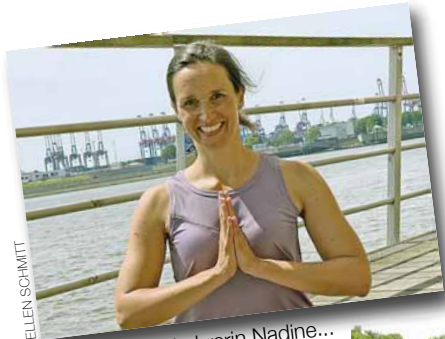
Dunkle Wolken und eine steife Brise – ein Sturm sorgte 2023 dafür, dass die Barkassen“fahrt“ am Anleger stattfand.

Die diesjährige Barkassenfahrt findet am Montagnachmittag, 1. Juli statt. Tickets sind (solange der Vorrat reicht) für 30 Euro pro Person zu erwerben. Nachdem die Barkasse in 2023 nicht auslaufen konnte, kann die „Commodore“ dieses Jahr hoffentlich wieder wie gewohnt zur rund dreistündigen Fahrt durch den Hafen ablegen. Getränke und ein kleiner Imbiss sind inklusive. Fragen und Ticketwünsche nimmt die LSV-Geschäftsstelle entgegen unter Telefon **040 5070 2919** oder per Mail an hamslv@lht.dlh.de



Yoga in der Mittagspause

„Bestenfalls fließen wir durch die Stunde“



ELLENSCHMITT

LSV Yoga-Lehrerin Nadine...

Nadine Türk, 42, arbeitet als People Analyst bei Lufthansa Technik und ist Yoga-Lehrerin im LSV. Sie trifft sich mit den Kolleg:innen in der Mittagspause, um sich auszuholen oder um zur Ruhe zu kommen.

Egal, welche Yoga-Variante man wählt, der positive Effekt ist spürbar.

Nadine, Du gibst im LSV einen ungewöhnlichen Yoga-Kurs: Dort sind Männer in der Überzahl!

Das stimmt! Für Yoga ist das eine eher seltene Konstellation (lacht). Wobei man dazu wissen muss, dass Yoga in den Ursprüngen in Indien sogar nur Männern zugänglich und für Frauen verboten war. Auch beim LSV sind aber natürlich Frauen dabei, wenn wir uns in der Mittagspause zum Yoga auf der Basis treffen. Die Gruppen sind gemischt und die Teilnehmer:innen kommen aus allen Bereichen der LHT. Dadurch lernt man auch neue Leute abseits der Arbeit kennen. Das ist schön.

Du bietest zwei verschiedene Arten von Yoga an: Vinyasa und Yin Yoga. Was sind die Unterschiede?

Vinyasa ist eine sehr aktive und dynamische Yoga-Variante. Es geht darum, die Muskeln zu kräftigen. Auch die Kondition wird trainiert und man kommt auch mal aus der Puste. Die Bewegungen sind kraftvoll, wir beziehen den Atem mit ein und „fließen“ bestenfalls durch die Stunde. Trotz aller Dynamik und Anstrengung: Grundsätzlich hat jede:r immer die Wahl, Pausen zu

machen. Niemand wird gezwungen, bis zum Ende Vollgas zu geben. Die Gruppen sind eher klein, und ich kenne alle Teilnehmer:innen. So weiß ich, worauf ich gegebenenfalls Rücksicht nehmen oder wann ich eine Alternative zu einer Übung anbieten muss. Gerade bei Anfänger:innen



NOBERT SCHAUDE

...zeigt Sibel das Dreieck (Trikonasana)

achte ich natürlich darauf.

Wie geht es beim Yin Yoga, das Du seit April neu im LSV anbietest, zu?

Yin Yoga ist deutlich ruhiger. Da geht es weniger um die Muskeln, sondern mehr um das Faszienewebe (Anm.: Bindegewebsstrukturen, die die Muskeln umhüllen). Das heißt, wir bleiben drei bis fünf Minuten in einer Position. Dabei fühlen und spüren wir in uns hinein, wie zum Beispiel unsere Faszien nachgeben, wie wir immer weiter und tiefer in die Dehnung kommen. Es ist sehr beruhigend für den Geist. Wenn man es das erste Mal macht, ist es vielleicht auch etwas anstrengend, auch mental. Je fortgeschrittener die Stunden sind, desto weniger sage ich. Das heißt, die Teilnehmer:innen liegen mehrere Minuten in einer Position – und dann fängt auch der Geist an zu arbeiten. Während Vinyasa Yoga eine Art bewegter Meditation ist, ist Yin Yoga Meditation in der Stille. Beim Yin Yoga finden die meisten Übungen im Liegen oder Sitzen statt. Beim Vinyasa gibt es zwar auch Positionen am Boden, aber die meisten werden im Stehen geübt. Das ist ein weiterer großer Unterschied zwischen diesen beiden Kursen.

Welche Yoga-Richtung eignet sich denn für wen?

Beide Varianten sind für jede:n geeignet. Vom Alter oder Fitnessgrad gibt es keine Einschränkungen. Da ist jeder willkommen. Wenn ich weiß, es kommt jemand Neues in einen Kurs, passe ich die Übungen an oder biete eine Alternative zu einer Übung an. Je länger die Leute dabei sind, desto mehr steigere ich die Intensität. Auch wenn jemand gesundheitliche Beschwerden hat, gehe ich darauf ein, so dass er oder sie mitmachen kann.

Was ist denn besser in der Mittagspause: kraftvolle, dynamische Übungen oder eher Ruhe und Entspannung?

Das ist wohl Typsache (lacht). Man muss wissen, was man in der Mittagspause braucht. Ich persönlich könnte nach einer Stunde Yin Yoga und totaler Entspannung nicht mehr ins Büro gehen. Andere sagen: Ich bin jetzt mega relaxed, ich halte jetzt jeden Termin aus! Wem Dehnen und Ruhe lieber ist, geht eher zum Yin Yoga. Wenn ich Power und viel Bewegung möchte, ist Vinyasa besser – vielleicht probiert man aber gerade dann das Gegenteil aus und geht zum Yin Yoga (lacht). Im Ernst, man sollte am besten ausprobieren, was einem mehr liegt und mit welcher Art der Bewegung man sich am besten fühlt. Und vielleicht mal in einem stillen Moment während einer Yin-Position in sich reinhören: Habe die Entscheidung, welche Yogarichtung mir, meinem Körper und meinem Geist besser tut wirklich ich getroffen oder hat mein innerer Schweinehund da einen großen Anteil dran?

Unabhängig von der Art des Yoga. Was sind aus Deiner Sicht die wichtigsten positiven Effekte des Yoga, wenn man regelmäßig übt?

In erster Linie die Verbesserung der Haltung! Viele Schüler:innen sagen, dass sie dies im Alltag immer wieder merken und daran denken: „Schultern nach hinten und unten!“ Das sage ich in jeder Stunde sehr oft, und



das fällt ihnen dann zum Beispiel ein, wenn sie in der Küche stehen. Auch die Hüfte ist ein Bereich, der positiv beeinflusst wird. Vielen fällt der Schneidersitz am Ende einer Stunde viel leichter. Das ist prinzipiell nicht so wichtig, aber es zeigt, dass die Verkürzungen, die durch häufiges Sitzen entstehen, gelöst

werden. Bei vielen Teilnehmer:innen bessern sich auch die weit verbreiteten Rückenschmerzen, wenn sie regelmäßig üben.

Was passiert im Kopf?

Wir kommen zur Ruhe. Man realisiert, was der Atem für eine Auswirkung auch auf die Psyche hat. Wenn ich im Stress bin, kann das bewusste

Atmen ganz viel Positives mit dem Geist machen. Es sind nicht nur die körperlichen Effekte, sondern auch das Bewusstsein, wie ich mich selbst ein bisschen herunterfahren kann. Gerade in stressigen Momenten ist das wertvoll.

Interview: Nikola Dahmen

Kurse mit Wohlfühlfaktor Immer eine Idee im Kopf

Funktionelles Training, zwei verschiedene Yoga-Varianten, Ganzkörperfitness und Pilates – der Kursplan des LSV hält für jede:n etwas bereit, das dem Körper guttut. Wer regelmäßig einen oder mehrere Kurse besucht, fühlt sich nicht nur besser, sondern betreibt gleichzeitig Prophylaxe, und das in netter Gesellschaft.

„Nach der Stunde sieht man schon, dass es den Leuten besser geht, dass die Haltung eine andere ist“, sagt Philippe Puchalka und lächelt. Der 44-Jährige ist Übungsleiter für Funktionelles Training im LSV und arbeitet bei Lufthansa Technik an den Triebwerken. Für seine Stunden hat er immer „eine Idee im



SONJA BRÜGGEMANN

die Vorerkrankungen oder Einschränkungen im Bewegungsapparat haben, ist dies wichtig. Einige von ihnen kommen aus dem Rehasport, der im LSV aufgrund von stark veränderten und verschärften Regularien offiziell nicht mehr angeboten werden kann. Im Funktionellen Training haben sie

baut. „Ich packe immer wieder Neues in die Stunden“, sagt er und lächelt.

Bewusst werden die Kurse auch in der Mittagszeit auf der Lufthansa-Basis angeboten, um den Stressabbau während der Pause zu unterstützen – sei es mit dem Funktionellen Training oder mit den beiden unterschiedlichen Yoga-Stilen (siehe Interview links). Im Kursraum auf der LSV-Sportanlage in der Borsteler Chaussee gibt es ebenfalls ein Kursangebot, das am Nachmittag und Abend stattfindet (siehe Kursplan). Und egal, für welchen Kurs man sich entscheidet, Philipps Credo „Bleibt gesund und geschmeidig!“ richtet sich an alle, die regelmäßig dabei sind oder demnächst einsteigen wollen. Probestunden sind in allen Kursen möglich.

Philipps Credo „Bleibt gesund und geschmeidig!“

Kopf“, wie er sagt. Aufwärmen, Hauptteil und ein Cooldown mit Dehnen oder autogenem Training sei immer der Aufbau der Stunde, aber wie sich die Teile füllen, das entscheidet er nicht selten vor Ort. Schließlich sollen die Übungen für die Anwesenden passend sein, und da ist Philippe mit seiner umfassenden Ausbildung (Übungsleiter C Fitness & Gesundheit, B-Lizenz Prävention & Rehabilitation) und seiner Erfahrung flexibel genug, auf die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen einzugehen. „Liegestütze kann man zum Beispiel ganz klassisch machen, aber auch auf den Knien oder im Stehen an der Wand“, sagt er. Damit lässt sich die Belastung dosieren, so dass jede:r ein für sich passendes Programm hat. Gerade bei Mitglie-

dern, aber einen Kurs gefunden, der die Fitness steigert und als Gesundheitsprophylaxe dient. Die Verbesserung von Grundlagenausdauer und Koordination sowie Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit sind die körperlichen

Aspekte. Nicht zu vergessen sind aber auch das soziale Miteinander und der Wohlfühlfaktor. Auch darauf legt Philippe Wert, der in seinen Stunden nicht nur Übungen auf der Matte macht, sondern auch Geräte wie Flexibar, Therabänder, Stöcke oder Bälle in das Programm ein-

Ansprechpartnerin in der LSV-Geschäftsstelle ist Yoni Meergarten: Mail an yoni.meergarten@lsvham.de oder telefonisch (vormittags) unter **5070 8309**.

Nikola Dahmen

Kursplan Fitness & Gesundheit

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
	12:00 - 13:00 Vinyasa Yoga	12:00 - 13:00 Yin Yoga	12:00 - 12:45 Funktionelles Training
16:15 - 17:15 Funktionelles Training			
17:00 - 18:00 Pilates	17:15 - 18:15 Gymnastik 50+ / Funktionelles Training	17:00 - 18:00 Pilates	
18:00 - 19:00 GanzkörperFitness	18:15 - 19:00 Funktionelles Training	18:00 - 19:15 Vinyasa Yoga	

Gymnastikhalle Basis Kursraum LSV-Anlage



Neuer Vorstand + engagierte Mitglieder = Frischer Wind auf der Tennisanlage



MATTHIAS BRÖCKER

Training und freies Spiel: Auf den LSV-Tenniscourts wird für alle Spiel- und Altersklassen etwas geboten

Ein neues Vorstandsteam in der Tennissparte und engagierte Mitglieder: Auf der Tennisanlage weht ein frischer Wind.

Wir freuen uns mitteilen zu können, dass wir seit dem 11. März 2024 ein neues, frisch gewähltes Vorstandsteam-Tennis zur Saison 2024 haben. Auf der sehr gut besuchten jährlichen Spartenmitgliederversammlung wurden die bislang kommissarisch aktiven Vorstände ordentlich per Versammlung gewählt.

Matthias Bröcker wurde einstimmig zum Spartenleiter für die nächsten drei Jahre gewählt, mit Sven Dankert als stellvertretenden Spartenleiter. Die Mitglieder zeigten auch ihre Unterstützung für Jannik Vöge, der einstimmig zum Kassenwart für das kommende Jahr gewählt wurde. Zudem wurde Tobias Nixdorf als Vorstandsmitglied für Projekte für die nächsten drei Jahre bestätigt. Eike Graalman ist das einzig vom alten Team übrig gebliebene Vorstandsmitglied und betreut die Sparte bereits seit 2018 in der Rolle des Sportwarts.

Ein besonderer Dank soll an Manfred Rekos gehen, der nach Abbezahlung der letzten Rate des letzten großen Finanzierungsobjektes „Gründerneuerung der Tennisplätze“ den Posten des Kassenwarts guten Gewissens an seinen Nachfolger Jannik übergeben konnte. Seit 2012 im Dienst, hatte er schon seit längerem angekündigt, sein Amt nur ohne jegliche großen Verbindlichkeiten abzugeben – Glückwunsch Manfred, das ist Dir gelungen. An dieser Stelle soll

ein ebenso großes Dankeschön an unsere engagierten Mitglieder Eddi, Klaus und Giorgio für ihre wertvolle Mitarbeit und ihren Einsatz für unsere Sparte ausgesprochen werden. Wir laden interessierte Mitglieder ein, sich für die freien Positionen des Platzwarts und 2. Sportwarts zu melden und das Vorstandsteam zu komplettieren und bei der Themenvielfalt zu unterstützen.

Investitionen und Zukunftspläne

Wachstum und Innovation: Nachdem nun bereits in 2023 auf den Plätzen 1-5 die Tennisnetze, Schleppnetze, Besen, Einzelstangen und Beschilderungen runderneuert wurden, soll dies in 2024 nun auch auf den Plätzen 6-8 erfolgen. Darüber hinaus werden wir die Logo-Banden des Lufthansa Sportvereins e.V., die heute schon auf Platz 2 hängt, auch auf den Plätzen 1, 3, 4 und 5 installieren, um unsere Vereinsidentität zu stärken und eine optische Aufwertung zu erreichen.

5. Juli Tag der offenen Tür

Zudem werden alle fünf LSV Mannschaften in 2024 in einem einheitlichen Look mit neuen Mannschafts-trikots zu ihren Punktspielen auflaufen. Zum Saisonstart planen wir die Anschaffung einer neuen modernen Ballmaschine.

Gemeinsam Wachsen und Gedeihen: Unsere Ambitionen für 2024

Die Tennissparte des Vereins hat für das Jahr 2024 und die folgenden Jahre ehrgeizige Ziele gesetzt, darunter das Streben nach Mitgliederwachs-

tum, um auf finanziell stabilere, unabhängiger Beine zu kommen. Wir werden neue Wege gehen, indem wir unsere Präsenz in den sozialen Medien erhöhen, um auch jüngere Menschen anzusprechen und die Attraktivität unseres Vereins zu steigern. Im Jahr 2023 sind bereits 76 neue Mitglieder der Tennissparte beigetreten, auch durch den Tag der offenen Tür. Neben unseren Bemühungen um eine größere Mitgliederzahl verfolgen wir auch sportliche Ziele. Mit der Teilnahme von vier Herrenmannschaften und einer Damenmannschaft streben wir wieder den sportlichen Erfolg in der BSV-Liga an. Wir hoffen auf rege Unterstützung durch Zuschauer:innen bei den Heimspielen – Infos auf unserer Tennis Webseite www.lsv-ham-tennis.de Darüber hinaus werden interne Vereinsturniere organisiert und das aktive Vereinsleben auf unserer Anlage gefördert, um eine lebendige und eng verbundene Gemeinschaft zu schaffen und zu pflegen, zum Beispiel beim Frühjahrsturnier (1. Juni), beim Sommerfest/-turnier (31. August) und weiteren Events. Um die finanzielle Stabilität zu gewährleisten, haben wir auf der Versammlung beschlossen, den Spartenbeitrag von 8,90 € auf 10,40 € zu erhöhen und eine Aufnahmegebühr von 39 € zu erheben. Diese Erhöhung trägt dazu bei, die stark gestiegenen Kosten der vergangenen Jahre für Instandsetzung, Dienstleistungen und Energie zu kompensieren. Wir freuen uns auch über unser neu-



es hybrides Trainingskonzept (Saison-Abo und Flex), das eine effizientere Nutzung unserer Ressourcen ermöglicht und ein bedarfsorientiertes Training für die Mitglieder ermöglicht. Zusätzlich wird ein verbessertes Buchungssystem (BookandPlay) für alle Spielerinnen und

Spieler im Verein implementiert, um auch zukünftig einen reibungslosen Ablauf auf unserer Anlage zu gewährleisten. Wir sind dankbar für die Unterstützung und das Engagement unserer Mitglieder und freuen uns auf eine erfolgreiche und spannende Zukunft

für unsere Tennissparte im Lufthansa Sportverein.

Wer sich selbst einen Eindruck verschaffen möchte: **Wir veranstalten am 5. Juli einen "Tag der offenen Tür" auf der Tennisanlage.**

Vorstand Sparte Tennis

Er prägte den LSV Nachruf für Günter Dreser

Als sich Ende 1970 einige aktive Segler um Günter Dreser und Gerd Wegemer zusammenfanden, um ihren Sport auch im LSV möglich zu machen, ahnten sie sicher nicht, welche Erfolgsgeschichte damit ihren Anfang nahm. Offiziell wurde die Sparte Segeln von damals 29 Seglern mit einer Conger-Jolle zum 1. Januar 1971 gegründet, Günter wurde zum ersten Spartenleiter gewählt.

Im Jahr darauf wurde bereits ein zweites Boot angeschafft, die Mitgliederzahl stieg auf 73. Günter leitete die Sparte, Gerd war sein Stellvertreter. Nach drei Jahren tauschten sie

die Rollen, Günter machte als Vize mit unvermindertem Elan weiter. Als Günter dann nach insgesamt sechs Jahren aus dem Spartenvorstand aus-



Günter Dreser

schied, war die Sparte bereits auf 224 Seglerinnen und Segler angewachsen, die Flotte bestand aus acht Jollen einschließlich eines „Optis“ für die Kinder der Mitglieder.

Aus der zunächst kleinen Segelgruppe entwickelte sich in den mittlerweile über 50 Jahren ihres Bestehens der zweitgrößte Segelverein in Hamburg, einer der größten in Deutschland. In der Hoch-Zeit wurde die Eintausender-Marke geknackt. Die Flotte auf der Alster wuchs rasant, Elbe, Nord- und Ostsee kamen als Reviere hinzu.

Nicht nur wegen seines Verdienstes, all dies in die Wege geleitet und die Segelsparte in ihren „Kinderjahren“ geführt zu haben, sondern auch wegen seiner ausgleichenden, freundlichen Art, seines großen Segelsachverständnisses und seiner Zielstrebigkeit, Pläne umzusetzen, werden ihn die Lufthansa-Segler:innen in guter Erinnerung behalten.

Günter Dreser verstarb am 29.12.2023 im Alter von 83 Jahren.

Werner Scholz

Die Sparte Ski lädt zum Mitmachen ein

Nach dem Winter ist für uns vor dem Winter! Darum halten wir uns in unserer Skisparte auch den Sommer über fit. Bei unserer Fitnessgymnastik lässt sich unser Trainer Hannes immer neue und interessante Übungen einfallen. Los geht es mit Aufwärmen und Dehnen, danach folgen Kräftigungsübungen für die Muskulatur, Koordinations- oder Beweglichkeitsaufgaben. Bei flotter Musik, Elan und Spaß sind wir jeden Donnerstag dabei. Wir treffen uns unter der Kantine 2 von 17:30 bis 18:30 Uhr.

Kommt gerne für einen Kennlernabend und ein Probetraining vorbei! Mitzubringen sind Sportschuhe und lockere Kleidung.

Erhard Prüß



ERHARD PRÜSS UND LSV



Unterwegs auf Frieslands Kanälen

Traditionelle Tour der Sparte Tischtennis



Samstagmorgen, 02.09.2023, 9 Uhr. Wir, die 4. Mannschaft der LSV-Sparte Tischtennis, trafen uns nach einer entspannten Anreise (am frühen Samstagmorgen sind die Autobahnen sowohl in Deutschland als auch in den Niederlanden ziemlich frei) auf dem Gelände vom Yachtcharter de Waterpoort in Sneek, einer Stadt mit rund 34.000 Einwohner:innen in der niederländischen Provinz Friesland, um hier die gecharterte Jacht „Wynhapper“ zu übernehmen. Nach einigen abschließenden Arbeiten durch den Charterer konnten wir die Jacht übernehmen. Wir, das waren Christian als Skipper, Wolfgang als Co-Skipper sowie die Leichtmatrosen John, Manfred, Bert und Winnie. Die fünf Kabinen an Bord waren schnell bezogen, die mitgebrachten Vorräte verstaute. Die erste Angel wurde bereits beim Charterer ins Wasser gebracht, mit umgehendem Erfolg: Bert zog einen Putzlappen aus dem Wasser, der in der Folge als neuer Spezi „Graulappenbarsch“ die Tour begleitete.

In der Mannschaft ist es bereits seit den 90er-Jahren Tradition, vor Saisonbeginn immer eine gemeinsame knapp einwöchige Tour zu unternehmen. Einige Jahre ging es zu Christians damaligen Ferienhaus im schwedischen Småland, dann immer wieder nach Dänemark, z.B. an den Limfjord, nach Als oder Langeland. Auch ein Segeltörn mit einem Kataran in Kroatien und ein Besuch der mecklenburgischen Seenplatte waren dabei, liegen aber bereits lange zurück. Nach vielen Jahren an Land ging es jetzt also mal wieder aufs Wasser.

Nach kurzer Einweisung durch den Charterer konnte es dann losgehen. Leinen einholen, ebenso die Angel. Gleich in Sneek haben wir die falsche Route eingeschlagen: Sackgasse. Dank seiner Erfahrung, dem Bug- und Heckstrahlruder und der 135-PS-Maschine konnte Christian das Problem souverän lösen, auf der Stelle das 14,85 Meter lange und 4,60 Meter breite Schiff drehen und dann ging es Richtung Grouw, einem

kleinen Ort nordöstlich von Sneek, dem ersten Tagesziel, weiter. Friesland ist von vielen Kanälen und Wasserwegen durchzogen, das Land ist genauso platt wie Ostfriesland auf der deutschen Seite der Grenze. Eine Landschaft, die beruhigt. Alles geht gemächlich zu, links und rechts der Wasserwege ein weiter Blick über die Landschaft. Wiesen mit Pferden und Kühen, ab und zu ein Bauernhof, mal ein kleiner Ort, Wassermühlen zur Entwässerung der Landschaft, viele Vögel. Nur auf dem „Prinses Margrietkanal“, der quer durch Friesland verläuft, führen auch größere Binnenschiffe, ansonsten viele kleine Boote und Yachten, gelegentlich auch restaurierte Plattbodenschiffe, die in vergangenen Zeiten die klassischen Transportfahrzeuge waren. Entgegenkommende Boote werden ausnahmslos begrüßt. Besonders auffällig, die niederländischen Schiffe hatten fast alle die friesische Flagge an Bord gehisst, auch wir hatten sie am Bug. Alle Orte und Seen haben neben dem niederländischen Namen auch einen



Impressionen – Tischtennis HEM 2024



Sen-AK70-D: John Höpfl und Josef Brzoska Pl.3



Michael V

Klaus Schweda



auf Ortsschild oder Karte ausgewiesenen friesischen Namen. Von Grouw ging es weiter am Nationalpark De Alde Feanen vorbei. In der Nähe erfolgte dann die zweite Übernachtung an einem Liegeplatz in der freien Natur. Sehr schön gelegen, es wurde gegrillt und Wikingerschach gespielt, allerdings gab es auch viele stechfreudige Mücken. Weitere Anlauf- und Übernachtungsziele waren die Orte Joure, Lemmer, Heeg und am letzten Tag lagen wir im Zentrum von Sneek. Alles schöne, sehenswerte Orte. Da der Wettergott es sehr gut mit uns meinte (nur Sonne und sehr warm) konnten alle Mahlzeiten immer an Deck eingenommen werden. Gekocht wurde abwechselnd,

für das Brötchenholen erklärte sich Bert morgens zuständig, Küchenreinigung wurde vom „Nicht-Koch“ John erledigt. Immer wieder Zug- oder Drehbrücken, wenn der Wasserweg eine

ein sogenanntes Brückengeld gezahlt werden. Hierfür hielt der Brückenwärter an einem langen Stock einen bunt bemalten Holzschuh über das Boot. Bei einem Tiefgang von 1,25 Meter war bei der Fahrtroute immer auf die Wassertiefen zu achten, die jedoch in der Waterkaart Friesland aufgeführt sind. Neben dem eingangs erwähnten „Graulappenbarsch“ zogen unsere Angler auch echte Fische an Bord: einige große Brassen, einen Aal sowie einen 93 Zentimeter langen Hecht. Nach jeweils ausgiebiger fachmännischer Betrachtung wurden alle wieder in die Freiheit entlassen. Am Freitagmorgen sind wir dann den schmalen Kanal quer durch Sneek geschippert und dann ging es schon zurück zum Charterer. Schiff entladen, Autos beladen und ab auf die Autobahn. Ab Bremen hatte uns dann der deutsche Alltag wieder eingeholt, immer wieder Stopp and Go auf der A1 bis Hamburg.

Christian Fischer



CHRISTIAN FISCHER

Wolfgang Dunst, Christian Fischer, Manfred Stoltze, Bert Greiner, John Höpfl und Winnfried Stratmann

Straße kreuzt. Sogar die Autobahn A6, die Heerenveen und Sneek mit Amsterdam verbindet, besitzt eine Zugbrücke und wird für den Schiffsverkehr geöffnet, mit der Konsequenz eines beidseitigen Staus, in Deutschland unvorstellbar. In Lemmer musste an einer Zugbrücke



Walter (Mitte hinten) an der Platte



Renate Hagge (o.), Inga Gerhard (u.)

Lufthansa SV war mit 21 Meldungen die stärkste BSG bei den Hamburger Einzelmeisterschaften am 10./11.2.2024.

Das tolle Ergebnis:
7 x Platz 1, 6 x Platz 2, 7 x Platz 3, 4 x Platz 4.



VA-Mixed: Sabine Nelder und Sven Ptach Pl.1 und Waldemar Gez

RONALD GEDUHN



Angeln im LSV

Unvergessliche Momente am Wasser



FRANK GÖHR

Spartenleiter Frank Göhr mit Karpfen

Die Angelsaison hat begonnen und viele passionierte Angler:innen freuen sich darauf, wieder an den Gewässern zu sein und ihre Ruten auszuwerfen. Für viele ist das Karpfenangeln ein besonderes Highlight, da diese Fische als starke und kluge Kämpfer bekannt sind. Doch auch das Angeln auf Stör erfreut sich großer Beliebtheit, da diese Fische oft sehr groß und beeindruckend sind.

Das Karpfenangeln erfordert Geduld, Ausdauer und Können. Die Angler:innen müssen die richtige Ausrüstung und Köder wählen, um die scheuen Karpfen anzulocken. Oft werden Boilies, Mais oder Würmer als Köder verwendet, die sorgfältig präsentiert werden müssen, um die Aufmerksamkeit der Fische zu erregen. Geduldiges Warten und das Beobachten der Gewässer sind entscheidend, um einen erfolgreichen Fang zu erzielen.

Das Angeln auf Stör hingegen erfordert oft schwereres Gerät, da diese Fische oft sehr groß und kräftig sind. Spezielle Ruten, Rollen und Schnüre werden benötigt, um mit diesen mächtigen Fischen umgehen zu können. Auch die Wahl des Köders ist wichtig, da Störe oft auf natürliche Köder wie Fischstücke oder Würmer reagieren. Das Angeln auf Stör kann eine echte Herausforderung sein, aber die Belohnung, einen solch imposanten Fisch zu fangen, ist unvergleichlich.

Viele Angler:innen genießen auch das Nachtangeln, da die Gewässer oft ruhiger und die Fische aktiver sind. Gerade beim Karpfenangeln kann die Nacht die beste Zeit für einen erfolgreichen Fang sein. Die ruhige Atmosphäre der Nacht und die Geräusche der Natur tragen zu einem besonderen Erlebnis beim Nachtangeln bei. Auch das Angeln auf Stör kann in der Nacht besonders lohnend sein, da diese Fische oft nachts aktiv werden und auf Nahrungssuche gehen.

Die warmen Sommermonate sind die perfekte Zeit für das Nachtangeln, da die Temperaturen angenehm sind und die Nächte oft klar und ruhig sind. Viele Angler:innen genießen es, ihre Zelte am Ufer aufzuschlagen und die Nacht am Gewässer zu verbringen. Das Knistern des Lagerfeuers, das leise Plätschern des Wassers und die Sterne am Himmel schaffen eine romantische und idyllische Atmosphäre, die das Nachtangeln zu einem unvergesslichen Erlebnis macht.

Beim Nachtangeln ist es wichtig, auf die Sicherheit zu achten und die richtige Ausrüstung mitzubringen. Eine gute Beleuchtung, warme Klei-

dung und ein solides Zelt sind unerlässlich, um die Nacht am Gewässer angenehm zu verbringen. Auch die Wahl des richtigen Angelplatzes ist entscheidend, um die besten Chancen auf einen erfolgreichen Fang zu haben.

Insgesamt bietet die Angelsaison viele spannende Möglichkeiten für passionierte Angler:innen. Das Karpfenangeln, das Angeln auf Stör und das Nachtangeln sind nur einige der Highlights, die die Gewässer in dieser Zeit zu bieten haben. Mit der richtigen Ausrüstung, Geduld und Ausdauer können Angler:innen in dieser Saison viele unvergessliche Angelerlebnisse sammeln.

Du gehst gerne angeln? Dann möchte ich dich ermutigen, dem Angelverein beizutreten. Der LSV bietet tolle Möglichkeiten, um deinem Hobby nachzugehen. Die Sparte Angeln verfügt über zwei Pachtgewässer in Schleswig-Holstein: eins im Norden (Rade) und eins im Osten (Köthel/Trittau) von Hamburg. Besonders die Karpfen und Störe in unserem See sind ein Traum für jede:n Angler:in. Außerdem haben wir die Möglichkeit zum Nachtangeln, was ein ganz besonderes Erlebnis ist. Zudem gibt es eine kleine Hütte direkt im See, in der man sich zurückziehen und entspannen kann. Ich bin sicher, dass du dort eine tolle Zeit haben würdest. Also trau dich und werde Mitglied in der Sparte Angeln!

Frank Göhr



SERGEI PONOMAREV

Auch Nachtangeln möglich: Der Teich in Rade verfügt über einen Steg mit Hütte



Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist Morgen, der andere Gestern.

Dalai Lama

Neuer Leiter, frischer Wind im alten Chor Wir sind wieder da...

...wenn auch in abgespekter Form, und so sind wir doch wieder als reiner Frauenchor auf der Bildfläche. Dass wir nach dem Ausscheiden von unserem Chorleiter Kazuo Kanemaki nicht das Handtuch geworfen haben, lag an der Hartnäckigkeit einiger Mitglieder und kann sich außerdem der Vorstand auf die Fahne schreiben. Die Herren haben uns hilfreich zur Seite gestanden und sehr ermutigt, dabei zu bleiben. Doch so ein Chorleiter wird nicht mal eben aus dem Hut gezaubert, trotzdem klappte es innerhalb weniger



KATHRIN ELKER

Der LSV-Chor mit seinem neuen Leiter

Wochen: Unserer Vera lief zufällig Masanori Hosaka über den Weg, seines Zeichens Chorleiter in mehreren Chören. Sie fragte ihn, ob er auch Lust auf einen kleinen Chor hätte – und er hatte. So kommt Masa jeden 2. Montag im Monat und probt mit uns eineinhalb Stunden von 16.00 bis 17.30 Uhr. Wir hoffen, dass er länger bei uns bleibt und nicht die Geduld verliert, denn wir müssen jetzt dreistimmig singen, und das bereitet dem Sopran noch einige Schwierigkeiten. Er singt den normalen Sopran und den 2. Sopran – das ist noch gewöhnungsbedürftig.

Ein paar Worte zu Masa, wie wir ihn nennen dürfen: Er wurde 1979 in Suwa, Nagano, Japan geboren. Er kommt aus einer musikalischen Familie. Die Mutter ist Klavierlehrerin, der Vater leitete verschiedene

WOLFGANG BÜRGER /
MAGAZIN INFINITY HAMBURG



Masanori Hosaka: Der neue Chorleiter kommt wie sein Vorgänger aus Japan

Laienchöre. Das musikalische Elternhaus prägt ihn. Bereits mit vier Jahren begann er Geige zu spielen und mit sechs Jahren Klavier. Während des Besuches der Mittel- und Oberschule entdeckte er sein Interesse am Komponieren und hatte Erfolg mit seinen Musikstücken. Mit 18 Jahren entschied er sich zu studieren. Er schrieb Lieder und Melodien für Schauspiel, Telespiele und Bands. Anfangs war er an der Universität Yokohama City eingetragen, Fachrichtung Mathematik. Seiner Neigung entsprechend studierte er dann

an der Hochschule für Musik „Toho-Gakuen“, Schwerpunkt Dirigieren. Er belegte mehrere Meisterkurse, unter anderem beim Symphonie Orchester Budapest, bei der Kammerphilharmonie Graz und dem Orpheus Sinfonia London. Er nahm auch am Meisterkurs beim Berliner Sinfonietta teil. Er studierte das Dirigieren an der Hochschule in Detmold. Er dirigierte Orchesterwerke und Opern in Japan, Deutschland, Italien, Österreich und Ungarn. Heute ist er 2. Chorleiter beim Polizeichor Hamburg. Dort steht er unserem vorherigen Chorleiter Kazuo Kanemaki zur Seite. Er bestand die Abschlussprüfung mit sehr gutem Erfolg und mit der Empfehlung zum Studium „Künstlerische Reife“. Wir sind sehr froh, so einen begabten Chorleiter gefunden zu haben und freuen uns über Interessierte, die bei uns mitsingen möchten!

Kathrin Elker

Schwimmen hält fit!

Freie Trainingsplätze beim Schwimmen

Unsere Schwimmgruppe trifft sich jeden Freitag von 6:30 Uhr bis 7:30 Uhr im Niendorfer Schwimmbad Bondenwald. Egal, ob du gerade erst anfängst, Schwimmen zu lernen, oder ein erfahrener Schwimmer bist, der nach einer neuen Herausforderung sucht – wir heißen dich herzlich willkommen.



HANS-ULRICH LIESE

Trainerin Reika Albers gibt ihr Wissen an die gut gelaunten LSV-Schwimmer:innen weiter.

men. Unsere erfahrene Trainerin steht dir mit Rat und Tat zur Seite. Bei uns steht die Freude am Wasser, dem Schwimmen und die Gemeinschaft im Vordergrund. Es ist ein Ort, an dem Freundschaften entstehen, Teamgeist gefördert wird und persönliche Ziele erreicht werden können. Jede:r ist herzlich willkommen! Als Ansprechpartner für Vorabinformationen bitte Mail an Hans-Ulrich Liese: hans-ulrich.liese@lsvham.de

Katja Plönsky, Hans-Ulrich Liese



Dieter taucht ab!

Neues von der Sparte Tauchen



Dieter 1976 vor der alten B 707“

Nach vielen Jahren großen Engagements hat Dieter Zimmermann die Leitung der Sparte Tauchen abgegeben. „Es wird Zeit“, formulierte Dieter

es selbst, der aber seinem Verein treu bleiben wird und weiterhin Ziele in seinem Sport hat.

1979 wurde die Sparte Tauchen gegründet und bereits damals war Dieter dabei, wurde ein Jahr später schon einmal Spartenleiter (bis

1984), war anschließend zweimal Stellvertreter sowie ASCA-Beauftragter. 2012 wurde er wieder zum Spartenleiter gewählt und „füllte das Amt mit Leib und Seele“ aus, wie Kai-Ingmar Weikert es formuliert. Der Kassenwart der Sparte ist ebenfalls schon 20 Jahre als Taucher im LSV dabei und weiß, mit wie viel Herzblut Dieter bei der Sache ist: „Über all die Jahre hat er immer versucht, etwas auf die Beine zu stellen. Sein Einsatz für den Verein und den Sport war und ist immer groß.“ Manchmal schoss er mit seinem Einsatz und seiner „unnachahmlichen“ Art auch über's Ziel hinaus. „Eine Perle mit Ecken und Kanten, die immer bemüht war, den Tauchsport voranzubringen. Konflikte hat er nie gescheut“, formuliert es Günter Meyer, ebenfalls ehemaliger Spartenleiter Tauchen und früheres LSV-Vorstandsmitglied. Seine Art wird Dieter mit fast 70 Jahren wohl nicht mehr

ablegen, sondern weiterhin vollen Einsatz zeigen, zum Beispiel bei den vielen Umweltaktionen zur Reinigung von Gewässern und Stränden oder auch bei seinen persönlichen Zielen: „Ich habe noch Ideen, hoffe auf mindestens zehn weitere Tauchjahre und bin gespannt, mit wem ich meinen 2.222. Tauchgang machen werde“, formulierte er es in einem Brief, den er „seinen“ Taucherinnen und Tauchern im LSV nach mehr als vier Jahrzehnten in offiziellen Positionen schickte.

Als Nachfolger von Dieter wurde der bisherige Gerätewart Uwe Hamann gewählt. Er wird zusammen mit seinem Stellvertreter Joachim Bargmann und Kassenwart Kai-Ingmar Weikert zukünftig die Geschicke der Sparte Tauchen leiten und damit einen ganz neuen Abschnitt für die Sparte beginnen.

Nikola Dahmen



KAI-INGMAR WEIKERT, DIETER ZIMMERMANN

Kai-Ingmar und Dieter 2008 in Helsinki (oben), Dieter mit der legendären scharfen Seemine in 40 m Tiefe vor Malta (unten)



MIRIAM NIELSEN

Selfie 2019 in Hemmoor (oben), alter und neuer Spartenvorstand Tauchen v.l.: Kai-Ingmar Weikert, Uwe Hamann, Joachim Bargmann, Dieter Zimmermann (unten).



Lars will es wissen! Die Tauchschein-Erfahrung

Tauchen hat mich schon immer fasziniert, dieses Schweben in der Schwerelosigkeit in der faszinierenden Umwelt Wasser. Ich war schon an atemberaubenden Orten, wo ich gerne getaucht wäre. Aber meinen Familienurlaub für einen Tauchschein

„opfern“, das wollte ich nicht. Warum also nicht den Tauchschein neben der Saison im Frühjahr machen?

Das ist ganz einfach in der Tauchsparte des LSV. Der LSV ist organisiert im Verband Deutscher Sporttaucher (VDST), der dem Weltverband Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS) angeschlossen ist, einer der großen Tauchverbände weltweit. Bei den „Brevets“ (Tauchnachweis) legt die VDST-Ausbildung wert auf sicheres und nachhaltiges Tauchen.

Für die Selbstkosten von 250€ bekommst du den großen Erfahrungsschatz der ehrenamtlichen Trainer:innen und ein Tauch-Lehrbuch, das dich die ganze Tauchkarriere begleiten kann. Die Ausrüstung bekommst du für die Dauer des

Tauchtrainings gestellt. Natürlich kannst du dir auch danach Ausrüstung über die Tauchsparte leihen. Die Ausbildung beginnt im Februar mit der Theorie. Dabei werden an einem Samstag Grundlagen des Tauchens wie das Verhalten von Gasen



Gerätetraining im Schwimmbecken: Boje setzen

unter Druck anschaulich erklärt. Auch Umweltschutz und Verhalten im Notfall werden durch erfahrene Taucher:innen mit passenden Beispielen vermittelt. Eine gut machbare Prüfung schließt diesen Teil ab. Das Wissen ist für das erste Training im Schwimmbad notwendig. Dort können in ruhiger Atmosphäre der Umgang mit der Tauchausrüstung und das Verhalten unter Wasser gefestigt werden. Mittels Übungen an ca. drei Terminen werden die

angehenden Taucher:innen auf die Tauchgänge in der freien Natur vorbereitet. Dort vermitteln die Übungen in der realen Umgebung – erneut mit erfahrenen Tauch-Trainer:innen – Sicherheit. Und ja, Tauchen in der Natur wie im Oortkatener See, Plöner See oder in Hemmoor macht einen Unterschied. Es werden so viele Tauchgänge unternommen, wie für ein sicheres Tauchen notwendig sind, im Schnitt sind es sieben bis acht Tauchgänge. Am Ende steht als Erfolg der weltweit anerkannte VDST „Bronze“

(1 *) im Tauchlogbuch, der dann im Laufe des Sommers (je nach Engagement des Tauchlernenden) „brevetiert“ wird. Du willst mehr machen? In der Tauchsparte profitierst du von der großen Expertise von erfahrenen Taucher:innen mit Trainerscheinen für verschiedene Brevetierungen, einem großen Netzwerk und natürlich tollen Mit-Taucher:innen. LSV-Taucher:innen sind über den Tauchverband versichert.

Fit halten für die Tauchgänge kannst du dich im Herbst und Winter beim regelmäßigen Training in Bahrenfeld (mittwochs) oder in Ohlsdorf (freitags). Sprich uns gerne an und informiere Dich.

Lars Bolender



LSV | LHT Football Tournament

save-the-datesave-the-date***

14th September
2024

Fußball auf der
LSV-Sportanlage



Rapsöl – Aufgepasst, da blüht uns was!

Jetzt leuchten sie wieder: Rapsfelder in sattem Gelb. Durch Erfolg in der Pflanzenzüchtung ist das Kohlgewächs heute ein wertvoller Lieferant für hochwertiges Öl.

Züchterfolg

In Mitteleuropa wird die aus Asien stammende Pflanze seit dem 14. Jahrhundert angebaut. Das Öl wird aus den kleinen kugelförmigen Samen der Pflanze gewonnen. Bis in die 1970er-Jahre konnte Raps kaum für Speisewecke verwendet werden, da er erhebliche Mengen der gesundheitsschädlichen Erucasäure enthielt. Erst ab 1974 gelangen Züchtungserfolge mit verzehrfähigen Ölen. Seither ist Raps eine wertvolle Speiseölfrucht und das bei der Ölgewinnung anfallende Rapsschrot ein proteinreiches Futtermittel für Tiere.

Besser auf Bio setzen

Raps liebt nährstoffreiche und tiefgründige Böden. Der ökologische Rapsanbau ist nicht ohne – der hohe Nährstoffbedarf, Schädlinge und Krankheiten und die lange Kulturdauer der Pflanze sind Herausforderungen. In der Fruchtfolge hinterlässt Raps aber wiederum einen gut gelockerten Boden. Im Bio-Anbau liefert er zudem wertvollstes Bienenfutter. Und beim milden Aroma des perlmuttfarbenen Rapshonigs kommen wir auch gerne ins Schwärmen.

Wärme und Licht

Rapsöl wurde früher vorrangig als Lampenöl eingesetzt. Heute wird bei der Produktion von nachhaltigen Kerzen wieder gerne auf Rapsöl gesetzt. Back to the roots also. Einerseits liefert das Öl warmes Licht. Es ist aber auch in anderer Form eine Wärmequelle, denn Rapssamen werden gerne in Körnerkissen verwendet,

da sie aufgrund des hohen Ölgehaltes von 45 Prozent die Wärme besonders gut speichern können

Multitalent in der Küche

Rapsöl ist ein echtes Multitalent. In der Industrie wird es als Schmierstoff und als Biodiesel eingesetzt. Die Kür sind aber die hochwertigen Speiseöle. Rapsöl hat einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren, was die Balance der Blutfettwerte verbessert. Darüber hinaus ist es eine gute Quelle für das zellschützende Vitamin E. Man unterscheidet zwischen kalt gepresstem nussartig schmeckenden Rapsöl, das besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen ist und sich für kalte Gerichte eignet, und Bratölen auf Rapsbasis. Sie sind nahezu geschmacksneutral, was bei vielen Gerichten von Vorteil ist.

Quelle: Magazin natürlich (www.natuerlich-magazin.de) 2/ 2024

Leichte Mayo á la Karin

1 frisches Ei (gelb & weiß), 125 ml Rapsöl, 2 Eßl. Skyr, 1/2 Teel. Senf, etwas Salz, Curcuma, Zitronen-Pfeffer. Alle Zutaten in einen hohen Becher füllen. Stabmixer auf den Boden setzen, einschalten und circa 1 Minute unbewegt schlagen lassen. Dann langsam den Stab 3-4 mal hoch- und runterfahren (wird plötzlich laut) und vor dem „Auftauchen“ ausschalten. Voilà!



Mayonnaise mit Rapsöl – lecker zu Ofengemüse & Co

KARIN DIERS-BEHNSTEIN

Spartengründung: Padel Neuer Trendsport jetzt auch im LSV

Großartige Neuigkeiten: Der LSV erweitert sein sportliches Angebot um einen aktuellen Trend: Padel, eine dynamische Mischung aus Tennis und Squash. Für die neue Sparte suchen wir weitere Mitglieder aller Spielstärken, die sich uns anschließen möchten. Ob Anfänger:innen oder erfahrene Spieler:innen, bei uns sind alle willkommen!

Padel steht für Spaß, Gemeinschaft und die Freude am Spiel. Wir bieten Einführungskurse, regelmäßige Treffen und

die Chance, in unserer Gemeinschaft neue Freundschaften zu schließen.



Padel, meist im Doppel gespielt, lässt sich schnell erlernen

Unser Ziel ist es, gemeinsam zu wachsen, zu lernen und die Freude an diesem aufregenden Sport zu teilen. **Interessiert?** Dann meldet euch bei uns! Wir freuen uns darauf, die Padel-Sparte mit euch zu einem aktiven und fröhlichen Teil des LSV zu machen. Für Schnupperstunden, Anmeldungen und weitere Informationen kontaktiert uns bitte unter padel@lsvham.de Bis bald auf dem Court!

Jaime, Miguel und Keri



Beim Paddeln den Ernstfall trainieren

Kentern ist gar nicht so schlimm!



Susi und Jens beim „Heel Hook“



Hinten v.l.: Stefan, Oliver, Samir, Lars; vorne v.l.: Jens, Susi, Heike

Bloß nicht ins Wasser fallen! Das denken sich die meisten, vor allem eher unerfahrenere, Paddler:innen, wenn sie im Kanu sitzen und es wackelig wird. Um auf diese Situation vorbereitet zu sein, hatte die Sparte Kanu zum Kentertraining eingeladen. Sechs Mutige stellten sich am 24. Februar 2024 der Herausforderung unter der Anleitung von Oliver Reichel-Busch und merkten am Ende: Kentern ist gar nicht so schlimm.

Das Wichtigste ist wie in den meisten brenzlichen Situationen: Ruhe bewahren. „Man kann es erstaunlich lange unter Wasser aushalten, ohne Luft zu holen“, sagt Oliver, der ein erfahrener Paddler ist und die Gruppe im Traglufthallenbad von Elmsborn trainierte. „Die Herausforderung ist, neben der Ruhe auch die Orientierung zu bewahren.“ Hat man

den Ausstieg aus dem Boot erst einmal geschafft, gilt es, das Paddel nicht zu verlieren. Wer nicht weit vom Ufer entfernt ist, kann natürlich das Boot an Land entleeren und wie gewohnt wieder einsteigen. Schwieriger sind diese beiden Schritte auf dem Wasser. Aber auch dort ist es möglich, und dies galt es in der sicheren Umgebung eines Schwimmbads und in Begleitung zu trainieren: Mit Hilfe eines zweiten Bootes kann das eigene Boot entleert werden, und ein:e Mit-Paddler:in stabilisiert es, um den Wieder-Einstieg zu ermöglichen: In diesem Fall wurde der sogenannte „Heel Hook“, also Fersenhaken, genutzt. Dabei lässt sich der:die Gekenterte auf dem Bauch liegend mit den Füßen voran ins Bootsinnere gleiten. Erst wenn man im Boot ist, dreht man den Körper wieder so, dass man auf dem Bootssitz normal

zum Sitzen kommt. Klingt kompliziert, war aber in der Ausführung am Ende gar nicht so schwierig, so dass alle Paddler:innen erfolgreich auf dem Wasser wieder einsteigen konnten. „Das Training hat viel Sicherheit im Umgang mit dem Boot gebracht und den Schrecken einer Kenterung genommen“, so das Fazit von Oliver. Die neue Saison kann also kommen! Das LSV-Bootshaus befindet sich im Brombeerweg 74. Mittwochs um 16 Uhr treffen sich einige Mitglieder zu Ausfahrten ins Alstertal. Interessierte sind herzlich willkommen! Meldet euch vorher unter kanu@lsvham.de um sicherzugehen, dass auch andere Paddler:innen da sind, die euch eine Einweisung geben können.

Nikola Dahmen

Termine

02.06.24	IronMan Hamburg
08./09.06.24	Hamburgiade
19.-23.06.24	World Company Sports Games, Catania/Sizilien
01.07.24	LSV Barkassenfahrt
05.07.24	Tag der offenen Tür – Sparte Tennis
13./14.07.24	Hamburg Wasser Triathlon
31.08.24	Sommerturnier/Sommerfest – Sparte Tennis
08.09.24	41. Internationales Airport Race
14.09.24	LSV Fußballturnier
23.11.24	Arbeitstag – Sparte Tennis

Sportabzeichen:
montags/donnerstags,
17-19 Uhr

3. Juni 2024
20. Juni 2024
1. Juli 2024
18. Juli 2024
2. September 2024
19. September 2024

Bitte vorher anmelden:
sportabzeichen@la-lsv.de
Teilnahme kostenlos,
Ergebniskarte 3 €.



Toller Erfolg der LSV-Sparte Schützen

Die Hamburger Landesmeisterschaft in Norderstedt

Schnell ist ein Jahr rum und so starteten die LSV Schützen Mitte März wieder bei den alljährlich stattfindenden Landesmeisterschaften des BDMP (Bund der Militär- und Polizeischützen e.V.) Hamburg auf dem Schießstand der Schützengemeinschaft Norderstedt.

Am 16. März 2024 konnten die Schützen an sechs verschiedenen Disziplinen des BDMP teilnehmen, die auf 50 Meter bis 100 Meter Ent-

fernung bestritten wurden. Die LSV Schützen starteten in fünf Disziplinen und sicherten sich in allen fünf Disziplinen den ersten Platz, sowie in der Disziplin Dienstgewehr 1 (DG1) die ersten vier Plätze und in der Mannschaftswertung DG1 die vorde-

ren drei Plätze. Wieder einmal haben die LSV Schützen eine Landesmeisterschaft äußerst erfolgreich bestritten und ihr Können unter Beweis gestellt. Neben dem

sportlichen Ehrgeiz kamen natürlich auch Fachgespräche über Optimierungsmöglichkeiten und natürlich der Spaß am Hobby nicht zu kurz.

Im Laufe des Jahres 2024 werden die LSV Schützen noch bei weiteren Landesmeisterschaften u.a. auf 300 Meter (Langwaffen) sowie 25 Meter (statische Kurzwaffe) teilnehmen.

Stefan Heidenreich



LSV Schütze beim Wettkampf DG1 auf 100 Meter



Carl-Gustav M96 mit Zielfernrohr und Wertungsscheibe ZG1 (Disziplin Zielfernrohrgewehr 100 Meter)

Schach geht immer!

Erfolgreicher Saisonabschluss

In der diesjährigen Mannschaftsmeisterschaft konnten wir wieder mit zwei Schachmannschaften antreten. Das Saisonfinale fand am 15. und 24. April statt (Anm.: nach Redaktionsschluss), die Ausgangslage war aber gut.

Die erste Mannschaft stand in Gruppe 4 mit einem Sieg und drei Unentschieden auf Platz 5. Die zweite Mannschaft konnte in Gruppe 6 sogar vier Siege und drei Unentschieden erreichen und hatte gute Chancen unter den Top 2 zu landen und damit aufzusteigen!

Aber auch neben der Mannschaftsmeisterschaft hatten wir viel Spaß auf unseren Winterschach Events. Insgesamt sechsmal sind wir dieses Mal zum Trainieren und freien Spielen zusammengekommen. Wir konnten vier neue Mitglieder begrüßen

und heißen Jasmin, Shuby, Shervin und Thomas herzlich willkommen! Wenn auch ihr Spaß am Schach spielen habt oder einfach mal reinschnuppern wollt, könnt ihr auch im Sommer wieder bei unserem Sommerschach im Freien vorbei schauen! Wir treffen uns ab Mai immer am 2. Donnerstag und 4. Dienstag im Monat auf der Sportanlage in der Borsteler Chaussee 330, draußen vor dem Clubhaus, siehe Flyer rechts. Auch finden noch einige Turniere dieses Jahr statt, bei denen ihr und wir dabei sein können. Im Juni sind die Mannschafts-Schnell- (15 Minuten Bedenkzeit) und Einzel-Blitzschachmeisterschaften (fünf Minuten Bedenkzeit) angesetzt.

Vom 29. August bis 1. September findet die Deutsche Meisterschaft statt.

Wir freuen uns auf euch – egal ob Hobby- oder Vereinsspieler – kommt einfach mal vorbei!

Andreas und Alexander

LSV Sommerschach
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:

- 16.05.2024 (Do) 17:00 – 19:00 Uhr
- 28.05.2024 (Di) 17:00 – 19:00 Uhr
- 13.06.2024 (Do) 17:00 – 19:00 Uhr
- 25.06.2024 (Di) 17:00 – 19:00 Uhr
- 11.07.2024 (Do) 17:00 – 19:00 Uhr
- 23.07.2024 (Di) 17:00 – 19:00 Uhr
- 08.08.2024 (Do) 17:00 – 19:00 Uhr
- 20.08.2024 (Di) 17:00 – 19:00 Uhr
- 12.09.2024 (Do) 17:00 – 19:00 Uhr
- 24.09.2024 (Di) 17:00 – 19:00 Uhr

Wir freuen uns auf euch!
Eure Sparte Schach



Au revoir Pétanque

Spartenauflösung nach 16 Jahren

Was im November 2007 begann, endete im November 2023: Die Sparte Pétanque löste sich Ende vergangenen Jahres auf, nachdem sie nur noch aus sechs Mitgliedern bestand. Und diese waren bis zuletzt aktiv: Im Sommer 2023 nahm die Sparte noch an den European Company Sports Games in Bordeaux teil. Während ihres Bestehens war die Sparte

immer wieder bei nationalen und internationalen Wettbewerben am Start. Meistens mit dabei war Paul Ott, der die Sparte über die gesamten 16 Jahre leitete.

Nikola Dahmen



BRIGITTE JOHANNSEN, INSA BONHOW, PÉTANQUE

Von links nach rechts:
ECSG (European Company Sports Games)
2019 in Salzburg,
ECSG 2017 in Gent/Belgien,
Spartenleiter Paul Ott 2014 beim Training
auf der LSV-Sportanlage

Ausfahrten der Sparte Motorrad 2024



Do, 30. Mai: Feiertag
So, 2. Juni: Sonntagsausfahrt
So, 9. Juni: Motorrad-Gottesdienst
So, 7. Juli: Sonntagsausfahrt
Sa, 6. Juli: LH-Jahrestreffen
So, 4. August: Sonntagsausfahrt
So, 1. September: Sonntagsausfahrt
Do, 3. Oktober: Tour Saisonende
So, 27. Oktober: Ende Sommerzeit
Do, 31. Oktober: Feiertag

Gäste sind herzlich willkommen!
Weitere Informationen unter
www.lsvham.de/motorrad oder
per Mail an motorrad@lsvham.de

2 FERIENCAMPS IN HAMBURG

19.08. - 23.08.2024



FUSSBALLCAMP



SPORT- & SPIELCAMP

- 8:30 - 15:30 Uhr
- von 6 - 12 Jahren
- 2 Camps, 1 Preis: Wechsel zwischen Sport- & Fussballcamp jederzeit möglich
- alles inklusive: warmes Mittagessen, Obst, Wasser, Urkunde, adidas Trikot
- Kostenübernahme durch jede gesetzliche Krankenkasse: 75 € bis 180 €

* 199 € Partnertarif - 180 € Kostenübernahme = 19 € Eigenanteil

AB 19€*
PRO
WOCHE

WWW.LYFES.DE

info@lyfes.de 06135 933 8288





Lufthansa Sportverein
Hamburg e.V.

Camp-Ort: Borsteler Chaussee 330, 22453 Hamburg



Wir klären Ihre Fragen. Auf dem kurzen Wege.

**Sprechtage jeden Mittwoch
von 9 bis 15 Uhr.**

Sie erreichen mich direkt hier bei der Lufthansa Technik AG im Gebäude 111, Raum 110. Gern können wir auch einen Termin vereinbaren.

Ich berate Sie gern:
Ricardo Behlendorf
Firmenkundenberater
Tel. 040 - 460 65 10 13 53
ricardo.behlendorf@tk.de