

HIMM-SPORT

INFORMATION UND BERICHTE DER HAMBURG-MANNHEIMER BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFT

Ran an den Speck, runter mit ihm !

Machen Sie mit bei der großen Gemeinschaftsaktion von Küche und BSG. Unsere Küche bietet vier Wochen lang bewährte Schlankheitskost an, unsere BSG Ihnen

viele Trimm-Möglichkeiten. — Eine gute Chance für Sie, den kleinen unbeliebten Fettpolstern zuleibe zu rücken.

Die seeligen Zeiten von Turnvater Jahn mit seiner Devise „frisch, fromm, fröhlich, frei“ mit viel Bewegung und sportlicher Aktivität sind lange vorbei. Heute stimmen vielfach Attribute wie „faul, fett, Feierabend, Fernsehen, Flaschenbier“ unser Leben. Bequemlichkeit, sitzende Tätigkeit, Autofahren und reichliches Essen prägen unseren „way of life“. Ist das wirklich besser?

Immer mehr Menschen möchten wieder abnehmen, haben das Dicksein satt. Nur — von nichts kommt nichts. Man muß schon etwas tun, um wieder schlank und fit zu werden.

Der erste Schritt — SOZ und BSG helfen mit !

Die erste Voraussetzung ist der feste Wille, abnehmen zu wollen. Der Weg, der beschritten werden sollte, ist zweigleisig. Erstens sollten Sie die Kalorienzufuhr einschränken und zweitens den Kalorienverbrauch steigern. Auf diesem zweigleisigen Weg möchten wir Sie gern unterstützen.

Vier Wochen lang
— vom 15. März
bis zum 18. April
1982 — wird

Ihnen unsere Küche eine tausendfach bewährte Schlankheitskost anbieten und Ihnen damit die Möglichkeit geben, die Kalorienzufuhr einzuschränken. Für die Mahlzeiten zu Hause und insbesondere für das „gefährliche“ Wochenende bekommen Sie eine Broschüre mit Tips und Rezepten.

Ein vermehrter Kalorienverbrauch entsteht durch mehr Bewegung wie z. B. zu Fuß ins's Büro zu gehen oder dorthin mit dem Fahrrad fahren, schwimmen oder durch langsamen Dauerlauf. Mit weiteren sportlichen Aktivitäten, die in unserem Hause angeboten werden, können Sie ständig beginnen. Badminton (Federball), Damen-Gymnastik, Kegeln, Tischtennis sind nur einige davon.

Ein Schlauer trimmt Ausdauer

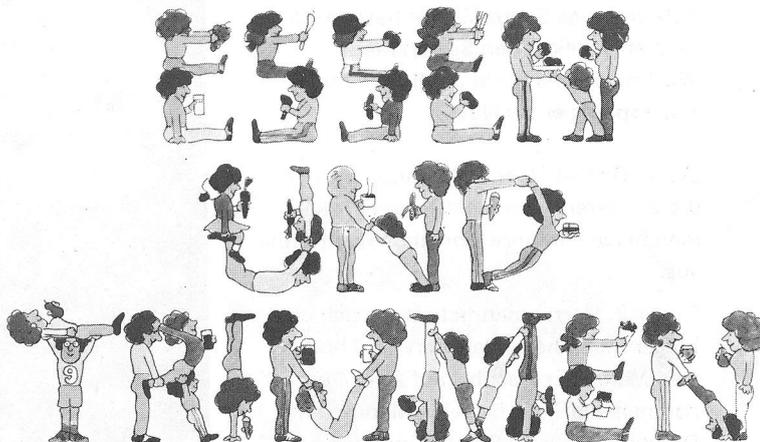
Warum trimmt ein „Schlauer“ nicht Kraft und Schnelligkeit, sondern Ausdauer? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht? Ausdauertraining ist einfach notwendig, um fit und schlank zu werden, gesund und leistungsfähig zu bleiben.

es gar nicht zwingend notwendig, daß sich auf „Herz“ immer „Schmerz“ reimen muß.

Den Schlager-Evergreen „Es macht mein Herz bumm, bumm“, kennen Sie sicherlich. Wissen Sie aber auch, wie oft Ihr Herz pro Tag „bumm, bumm“ macht? Über 100.000 mal ! Und wenn er ein hübsches Mädchen und sie einen netten jungen Mann sieht, schlägt das Herz noch schneller. Dasselbe geschieht beim langsamen Dauerlauf, dem Trimm-Trab auch. Lassen Sie deshalb Ihr Herz in frischer Luft höher schlagen, und Sie fühlen sich wohler und jünger.

Es ist nie zu spät

Um mit dem Ausdauertraining zu beginnen, ist es nie zu spät. Ein regelmäßiges Ausdauertraining ist die natürlichste Medizin gegen Herz-Kreislauf-Beschwerden. Treffen Sie sich mit anderen Kolleginnen und Kollegen jeden Donnerstag um 16.00 Uhr in der Sporthalle zum gemeinsamen Trimm-Trab-Lauf durch den Stadtpark. Unser Sportwart Bernd Klages wird Sie begleiten und richtig anleiten. Das Tempo wird so schnell bzw. so langsam sein, daß Sie sich noch mühelos mit Gleichgesinnten unterhalten können.



beides muß stimmen.

Befragen Sie Ihr Herz !

Wenn Liebesleid und Liebesglück das Herz trainieren würden, wären alle Menschen kerngesund. Schlagermacher und Poeten haben dem Herz so manches angedichtet, was der Wirklichkeit nicht entspricht. Vor allem ist

Die „Pumpe“ muß arbeiten !

Das Herz ist der wichtigste aller Muskeln. Wie andere Muskel, wird auch der Herzmuskel schwach und verliert an Leistungsfähigkeit, wenn er zu wenig

(Fortsetzung nächste Seite)

belastet wird. Richtige und regelmäßige Belastungen erhalten das Herz kräftig und leistungsfähig. Das gesunde Herz braucht regelmäßige Ausdauerbelastungen.

Wunderkuren gibt es nicht

Abnehmen ist bekanntlich schwieriger als zunehmen. Das Durchhaltevermögen ist beim Abnehmenwollen genauso wichtig wie die Auswahl der Speisen. Mit weniger Kalorien durch f. d. H. und regelmäßige sportliche Betätigung sind Sie jedoch auf dem richtigen Doppel-Weg.



.. weniger zu essen, weil er schlanke Frauen vorzieht

Diese Kalorien verbrauchen Sie in einer Stunde

Spaziergehen	120 Kalorien
Laufen	200 Kalorien
Dauerlauf	600 Kalorien
Schwimmen	400 Kalorien
Radfahren	200 Kalorien
Gymnastik	500 Kalorien
Tischtennis	350 Kalorien
Tennis	350 Kalorien
Handball	550 Kalorien
Volleyball	550 Kalorien

Was ist Jogging ?

Die größte Laufmasche aller Zeiten

Wieder mal in Svendborg:

gesungen, gekämpft, geklappert und geschwoft

gesungen

... wurde vor allem im Bus, in den vor der Hauptverwaltung insgesamt 58 Damen und Herren stiegen, bevor am Freitag, dem 12. Februar 1982, so gegen 15.30 Uhr, die Reise ins kalte Dänemark gestartet wurde.

Ganz schnell hatte Reiseleiter Jürgen Merten guten Kontakt zu seinem Vornamensvetter, dem Busfahrer. Als Jürgen, der Busfahrer, sich über Mikrofon vorgestellt und der Reiseleiter Jürgen eine Kassette mit flotter Musik eingeschoben hatte, war ebenso schnell die richtige Stimmung da. Da wurden gebratene Koteletts und anderes Eßbares gemampft und so mancher Becher Stimmungsflüssigkeit geleert und — gesungen.

Gesungen wurde aber auch in einem Bungalow in Svendborg, insbesondere von Sonnabend auf Sonntag. Da wurde die Nacht zum Tage gemacht. Nicht viel weniger als fünfzigmal schallte die „Polonäse von Blankenese ...“ aus HM-Kehlen in die dänische Nacht hinein — und die Musik aus dem tragbaren Kassettenrecorder spielte dazu.

gekämpft . . .

... haben alle HM-Sportlerinnen und -Sportler vorbildlich, wie auch festzustellen war, daß sich alle ebenso vorbildlich diszipliniert verhalten haben. Die Reise verlief aus HM-Sicht überhaupt sehr harmonisch. Es gab keinen Ärger und in den Hallen bei den Wettkämpfen keine Verletzte. Erfreulich !

Mit dem besten Erfolg kämpften unsere Alt-Herren-Fußballer („Old Boys“). Sie errangen den 3. Platz unter insgesamt sechzehn Mannschaften. Aber auch das Damen-Doppel Gräfe/Hellwegen und das Herren-Doppel Hellwegen/Jerrentrup schlugen sich beim Badminton gut. Beide Zweier-Mannschaften scheiterten erst im Halbfinale.

Pech hatte die 1. Damen-Handballmannschaft. Im Kampf um den Einzug in die Endrunde verlor sie erst in der letzten Minute der Verlängerung mit 4 : 5. Ziemlich down war unsere Torhüterin Helga Schröder. Sie hatte nach dem entscheidenden Sieben-Meter-Wurf noch eine Hand am Ball. Dennoch sprang er ins Netz.

Die 2. Damen-Handballmannschaft und die 2. Herren-Handballmannschaft kamen beide über ihre Vorrunde nicht hinaus.

In der 2. Herrenmannschaft tat sich ein junger Mann besonders hervor: Thorsten Müller. Er warf bis auf zwei Ausnahmen alle Tore für seine Mannschaft. Das waren in zwei Spielen insgesamt 9.

Die 1. Herren-Handballmannschaft war als Pokalverteidiger nach Svendborg gereist. Ihre Hoffnungen auf eine erfolgreiche Pokalverteidigung mußte sie allerdings schon im ersten Spiel begraben. Sie verlor 5 : 7 — gegen den vorjährigen Finalgegner. Das hatten sich die dänischen Veranstalter raffiniert ausgedacht.

Ein HM-Handballer: „Die wußten genau, daß wir nach unserem Disco-Bummel morgens noch müde waren. Wären wir nicht gleich im ersten Spiel auf diese dänische Mannschaft gestoßen, wir hätten sie vielleicht gepackt.“

Die 2. Fußballmannschaft soll hier nicht unerwähnt bleiben. Sie mühte sich eifrig, scheiterte aber in erster Linie an ihrer Hallenunerfahrenheit.



Rainer Schwabe (links) und Hans Hendricks freuen sich über den 3. Platz der HM-Old-Boys und über die kleine Trophäe.

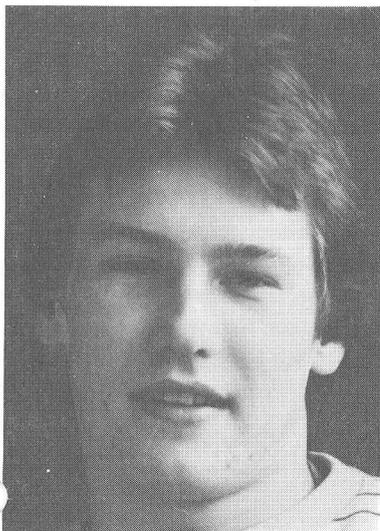
geklappert . . .

. . . hat eine Gruppe von Fußballern – fast wo sie ging und stand. Im Bus, auf der Fähre, im Bungalow und sogar zwischen den Spielen. Hätte nur noch gefehlt, sie hätten die Karten mit auf's Spielfeld genommen.

geschwoft . . .

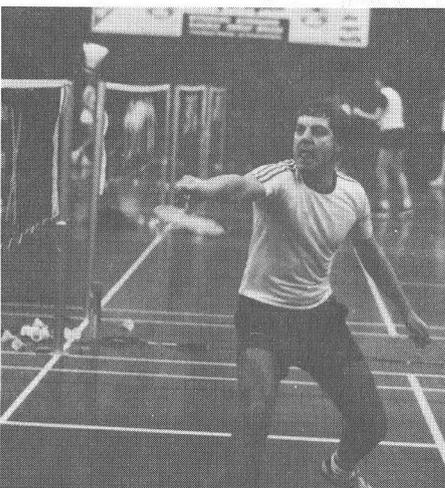
. . . wurde in den Nächten von Freitag auf Sonnabend und von Sonnabend auf Sonntag. In der riesigen Discothek „Unter Uret“ vergaß man schnell die kalten Nächte und Weiblein wie Männlein ließen sich berauschen von den Songs von Olivia Newton John, Kim Wilde und anderen bekannten Bands und Interpreten.

Die Reise nach Svendborg war unter dem Strich für die Sportlerinnen und Sportler ein schönes Erlebnis, während die Lebensfreude, der Sport, und die menschlichen Begegnungen bleibende Eindrücke hinterließen.

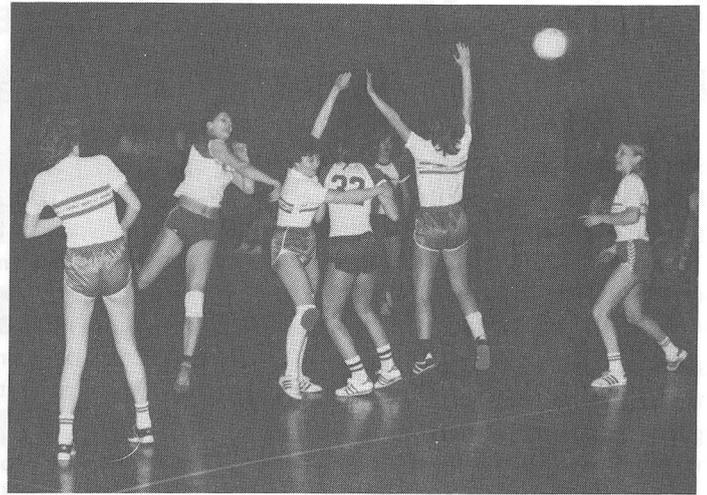


Wurf in Svendborg Tore wie Nationalspieler Wunderlich: Thorsten Müller.

Foto unten: Konzentration mit Zungenschlag. Udo Jerrentrup, der mit seinem Partner Walter Hellwegen bis ins Halbfinale kam.



Foro rechts: Wenn Daniela Neuberg (2. von links) warf, zitterten die gegnerischen Abwehrspielerinnen. Sie konnte aber auch nicht verhindern, daß die 1. HM-Damen-Handballmannschaft im Kampf um den Einzug in die Endrunde scheiterte.



HM-Sportler feierten Fasching – sportlich !

Badminton

Badminton einmal lustig. Das war das Motto der HM-Badminton-Spielerinnen und -Spieler am 22. Februar 1982 (Rosenmontag) in der HM-Sporthalle. Spartenleiter Uwe Lüttjohann, der selbst mit Melone, Jacke mit Frackschwänzen dabei war, hatte sich zu diesem Jux-Turnier Sportfreunde aus Lohbrügge eingeladen und munter drauflos spielen lassen, wobei er das eigentliche Turnierprogramm vorher selbst nicht kannte. Er improvisierte alles aus dem Stehgreif und gab den Ton mit einer Kinderratsche an.

Ebenso bunt wie originell waren die Verkleidungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Das Geringelte dominierte. Badeanzüge aus Großmutter und Großvaters Zeiten waren bei den Damen und den Herren gleichermaßen beliebt. Auch ein „Spanier“ mit grossem Hut und buschigem Bart war dabei. Ein Herr spielte im Damenkleid und brachte den Organisator insbesondere bei der Aufstellung von gemischten Paaren in Verlegenheit. Waren das nun zwei Damen oder eine Dame und ein Herr?

Nach dem Duschen traf man sich dann in der Cafeteria und klönte noch ein paar Stündchen bei Bier und Kalter Platte.



Badminton-Juxturnier in der HM-Sporthalle. Foto: Eine Dame in Nachtkleidern beim Schlag.

Tanzen

Es war wieder eine rauschende Faschingsnacht am Freitag, dem 19. Februar 1982, im HM-Kasino. Obwohl die Teilnehmerzahl des Vorjahres (288) mit 166 Personen bei weitem nicht erreicht wurde, war die Stimmung nicht weniger gut als vor Jahresfrist.

Lustig war's, wie die Paare zunächst verrückt und dann nach Tuniermusik im vorgeschriebenen Stil tanzten, wonach gewertet wurde. Dabei wurde das HM-Paar Maria und Hans-Jürgen Sparr als zweitbestes bewertet. Das andere HM-Paar Marianne und Norbert Biebel kam auf Platz 5. Sieger wurde das Idu-na-Paar Gerda und Rolf Schidt, das ein Paar Tanzschuhe gewann.

Wertungsrichter waren das „Afrikaforscher-Paar“ Ursula und Werner Neubert und die „Krankenschwester“ Waltraud Heinze. Geleitet wurde das Turnier von „Knastbruder“ Bernd Heinze, der die „Puppen“ tanzen ließ. Unterstützt wurde er von den „Schülern“ Sabine Schröder und Otfried Krüer.

Gut gefallen konnte wiederum die HM-Tanzgruppe „Free Dance“, die im Schottenrock begeisterte.

Begeistert waren Teilnehmer und Gäste auch von der Musik-Band „Beechwoods“, die man nur empfehlen kann.



Faschings-Tanzturnier im HM-Kasino. Foto: Das Siegerpaar von der Idu-na.

Hartwig Meyer bleibt weiterhin am Ruder

BSG-Vorsitzender bei Mitgliederversammlung wiedergewählt !

Seit dem 29. Januar 1976 ist **Hartwig Meyer** Vorsitzender der Betriebssportgemeinschaft der Hamburg-Mannheimer Versicherung. Seit sechs Jahren also genießt er das Vertrauen der Mitglieder unserer Betriebssportgemeinschaft.

Daß das so geblieben ist, bestätigte sich am 25. Januar 1982 anlässlich der Mitgliederversammlung. Hartwig Meyer war nicht nur einziger Kandidat für dieses Amt, er wurde auch mit überwältigender Mehrheit (eine Stimmenthaltung) gemäß der Satzung unserer BSG für zwei weitere Jahre als Vorsitzender wiedergewählt.



Er hat gut lachen. Denn er wurde mit überwältigender Mehrheit als Vorsitzender der BSG der HM wiedergewählt: Hartwig Meyer.

HM-Sport: Lieber Sportfreund Hartwig Meyer! Vielen Dank für die geleistete Arbeit bei der Ausübung Ihres Amtes als Vorsitzender unserer BSG und herzlichen Glückwunsch zu Ihrer eindrucksvollen Wiederwahl!



Die neuen Rechnungsprüfer der BSG der HM: Dieter Karalus (links) und Walter Kolberg

Wie Hartwig Meyer wurden auch die übrigen zur Neuwahl anstehenden Mitglieder des BSG-Vorstandes wiedergewählt. Nämlich **Rainer Winter** zum stellvertretenden Kassenswart mit einer Gegenstimme und einer Enthaltung und zum Kassenswart **Jens Eiper** mit einer Enthaltung.

Neue Gesichter gab es lediglich bei den Rechnungsprüfern, **Dieter Karalus** und **Walter Kolberg**, und im Beschwerdeausschuß. Neben den bisherigen Mitgliedern **Wolfgang Adrian** und **Inge Retzer** wurden **Ingeborg Feldten**, **Marion Karp** und **Peter Paul** in den Ausschuß gewählt.

Mitgliederzahl nicht gestiegen

Die Anzahl der Mitglieder unserer BSG ist im Vergleich zum Vorjahr nicht weiter angestiegen, sondern um 34 auf 2.824 leicht zurückgegangen. Dies ist aber im wesentlichen darauf zurückzuführen, daß einige Karteileichen aus der Mitgliederliste gestrichen wurden. Andererseits wurde anlässlich der Versammlung betont, daß auch gar nicht eine Erhöhung der Mitgliederzahl unbedingt erwünscht werde, da man am Rande der Kapazität angelangt sei.

In seinem Rückblick auf das Sportjahr 1981 konnte Sportwart Bernd Klages auf gute Erfolge unserer Sportlerinnen und Sportler verweisen. In seinem Ausblick auf das Jahr 1982 erwähnte er die Teilnahme von ca. 50-HM-Sportlerinnen und -Sportlern an dem internationalen Sportfest in Antwerpen und den Besuch einer größeren Gruppe von Sportlern der LVA Frankfurt, die zu einem Gegenbesuch (HM-Sportlerinnen und -Sportler waren 1981 in Frankfurt) in Hamburg bei der HM. Auch in diesem Jahr – so Klages weiter – werden wiederum die internen Sportveranstaltungen wie Fünfkampf, Schüler-Leichtathletik-Sportfest, Trimm-Dich-Sportfest usw. durchgeführt.

Schließlich wurde der Etat für 1982, er beläuft sich auf DM 108.989,54, (Vorjahr DM 107.742,55) ohne Be-



Tennis 1982

Die diesjährige Spartenversammlung am 3. Februar wurde mit einer Rekord-Beteiligung von 39 Tennisinteressenten durchgeführt.

Dieter Karalus aus der Abt. OS, Tel. 2992, wurde erneut einstimmig zum Spartenleiter für die Tennis-Saison 1982/83 bestätigt bzw. wiedergewählt.

Einzelheiten wie Anmeldetermine, Spielzeiten, Mannschaften, Kosten erhielten alle Mitarbeiter der HV durch einen Faltprospekt Anfang d. Monats zur Kenntnis.

D. K.



HM-Sport

Herausgeber: BSG der HM. Redakteur: Bruno Krenz.