

HM-SPORT

INFORMATION UND BERICHTE DER HAMBURG-MANNHEIMER BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFT

Schwedische Gymnastik — ein voller Erfolg

Eine "runde Sache", die schlank macht !

Diese Gymnastik ist kein Schwedenhappen, sondern ein ausgiebiges gesundes Menü!

Die schwedische Gymnastik "Friskis (Gesundheit) und Sveltis (schwitzen)", die im Herbst 1990 die BSG der HM erreichte, ist eine runde Sache, die schlank macht. Sie wurde bei uns zu einem Volltreffer. Interessierte Damen und Herren der HM-Hauptverwaltung und deren Ehepartner kommen zahlreich und gern zu den zwei Übungsstunden, die von dem Gymnasten Kilian Dräger geleitet werden. Hier wird eine Gymnastik geboten, die mit einfachen Bewegungen, ohne jeden Leistungsdruck, Kondition vermittelt, die mit Spaß bei passender Musik aufgenommen wird. Sie ist erdacht worden zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Diese Gymnastik ist eine für jedermann. Sie ist ebenso sinnvoll für Anfänger, Geübte und auch für Leistungssportlerinnen und -Sportler. Denn viele Sportarten sind einseitig und fordern nur einen jeweils spezifischen Teil des Körpers. Die schwedische Gymnastik ist aber so entwickelt, daß sie alle Funktionen aller Organsysteme des menschlichen Körpers anreizt und fördert. Sie dient insbesondere der Durchblutung und beschleunigt die Stoffwechselprozesse.

Die zwei Hauptziele der schwedischen Gymnastik:

1. Steigerung des geistigen und körperlichen Leistungsvermögens. Verbesserung der Herz- und Kreislaufsystemfunktion. Verbesserung der Leistungsfähigkeit des aktiven und passiven Bewegungsapparates.
2. Ausgleich angeborener oder erworbener Körperschwächen. Linderung bzw. Beseitigung von Haltungsschäden, Schulter- und Nackenverspannungen, Rückenschmerzen. Vorbeugung und Vermeidung von Sportverletzungen und Sportschäden.

Das Trainingsprogramm besteht aus Aufwärmen, Dehnen, Krafttraining mit Ausdauer, Kondition, Schnelligkeit, Koordination, Entspannung, Stretching.

Das Aufwärmen dient der Vorbereitung des Körpers für die anschließenden Übungen. Dadurch wird der Kreislauf angeregt, es steigt die Atemfrequenz, wodurch die Sauerstoffaufnahme vermehrt wird. Es findet eine Stoffwechselbeschleunigung statt und schließlich steigt die Muskeltemperatur an.

Das Dehnen steigert die Beweglichkeit und verbessert die Elastizität. Nach langer Bewegungsarmut oder einseitiger sportlicher Belastung sind viele Muskeln kurz und stramm. Dadurch entsteht ein ungesundes Ungleichgewicht zwischen den Muskelgruppen und damit auch zwischen den Gelenken. Ausreichende Dehnübungen nach dem Aufwärmen sind eine sehr wirksame Vorbeugung gegen Zerrungen aufgrund der Dehnfähigkeit der Muskeln.

Wer also als strapazierter Büromensch etwas für seine Fitneß tun will, für den ist die schwedische Gymnastik eine gute Adresse.

Trainingszeiten

Auf der Tanzfläche im Kasino finden statt:

Dienstags:

SCHWEDISCHE GYMNASTIK

Leiter: Herr Dräger

15.30 — 16.15 Uhr

16.15 — 17.00 Uhr

Mittwochs:

WIRBELSÄULEN - GYMNASTIK

Leiterin: Frau Konce

15.45 — 16.30 Uhr

16.30 — 17.00 Uhr

17.00 — 17.45 Uhr

Donnerstags:

ALLGEMEINE GYMNASTIK

Leiterin: Frau Lensch

16.00 — 17.00 Uhr

Für die Sporthalle ergeben sich folgende Veränderungen:

Dienstags:

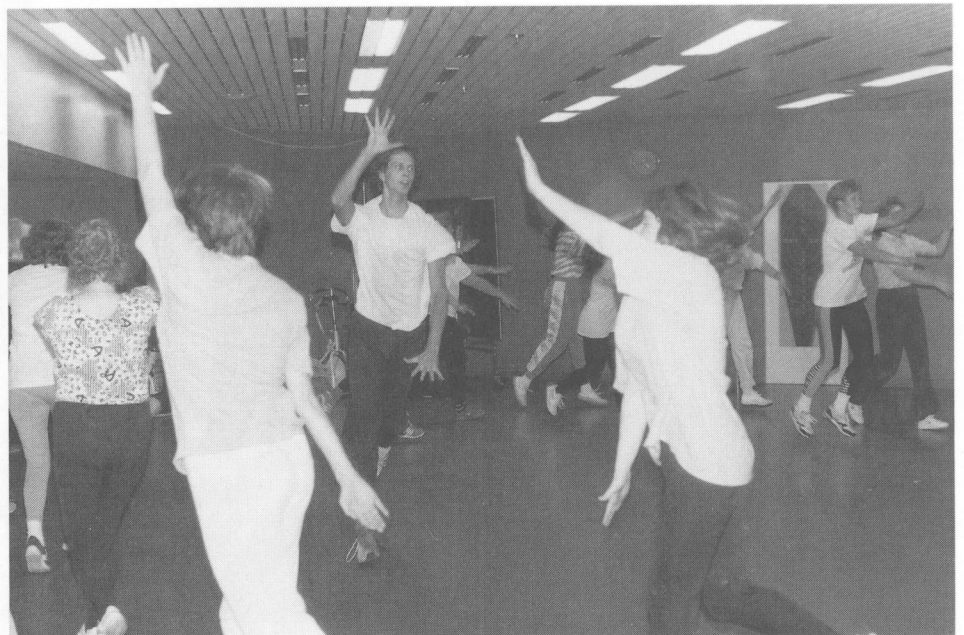
SKI - GYMNASTIK

Leiterin: Frau Mohr

15.45 — 16.30 Uhr

16.30 — 17.15 Uhr

Hinweis: Der Trimmraum wird in Kürze wieder für den Sport zur Verfügung stehen.



Turbulenter Spaß bei der schwedischen Gymnastik. Die Damen sind voll bei der Sache, Übungsleiter Kilian Dräger (Mitte) „turnt“ vor.

Start ins Sportabzeichen-Jahr 1991

In diesem Jahr gibt's kein Sportfest. In diesem Jahr gibt es wieder Preise für den Erwerb des Sportabzeichens.

Es waren gerade acht Tage des neuen Jahres vorbei, da gab unser Sportwart, Bernd Klages, Interessenten die Gelegenheit, zum Erwerb des Sportabzeichens. Der große Andrang am 9. Januar blieb zwar aus, aber es kamen immerhin zwei Damen und drei Herren, die dann auch mit Erfolg ihre fünf Übungen absolvierten. Hier die ersten fünf Erwerber des Jahres 1991:

Die ersten fünf Erwerber erzielten folgende Ergebnisse:

Claudia Pott (Frauen)

200 m Schwimmen 3:56 Min., Hochsprung 1,20 m, 100 m Lauf 15,0 Sek., Kugelstoßen 4 Kg 8,29 m, 2000-Meter-Lauf 10:33 Min.

Babette Wagner (Frauen)

200 m Schwimmen 4:17 Min., Hochsprung 1,17 m, 100-Meter-Lauf 15,0 Sek., Kugelstoßen 4 Kg 7,25 m, 2000-Meter-Lauf 10:19 Min.

Peter Bleuel (M 50)

200 m Schwimmen 4:41 Min., Stand-Weitsprung 2,19 m, 100-Meter-Lauf 14,5 Sek., Kugelstoßen 6 Kg 8,93 m, 3000-Meter-Lauf 16:16 Min.

Herbert Fahnhold (M 55)

200 m Schwimmen 4:41 Min., Hochsprung 1,10 m, 1000-Meter-Lauf (anstelle 100-Meter-Lauf) 3:45 Min., 100 m Schwimmen (anstelle Kugelstoßen) 1:57 Min., 3000-Meter-Lauf 12:33 Min.



Rainer Winter (M 40)

200 m Schwimmen 4:47 Min., Hochsprung 1,42 m, 100-Meter-Lauf 12,8 Sek., Kugelstoßen 7,25 Kg 8,61 m, 3000-Meter-Lauf 11:11 Min.

Herbert hatte die Nase ganz vorn

Allererster Absolvent dieses Jahres wurde Herbert Fahnhold, und zwar deshalb, weil er bereits einige Tage vor dem 9. Januar das Schwimmen erledigt hatte. So war Herbert nach den Freiluftübungen in der Jahnkampfbahn durch, bevor sich die übrigen vier Erwerber vom Sportplatz ins HM-Schwimmbad begaben, um ihre letzte Übung zu bewältigen.

Preise stehen noch nicht fest

Welche Preise in diesem Jahr für den Erwerb des Sportabzeichens von der HM gestiftet werden, stand bei Redaktions-schluß noch nicht fest.



Sie starteten am 9. Januar in das Sportabzeichen-Jahr. Von links: Herbert Fahnhold, Peter Bleuel, Claudia Pott, Babette Wagner, Rainer Winter.

Sportabzeichen-Ehrung 1990

Im Vorjahr, dem Jahr des Sportfestes, erwarben insgesamt 109 Damen und Herren unserer BSG (darunter Familienangehörige) das Sportabzeichen. Unter den Anwesenden, die zur Sportabzeichen-Ehrung im HM-Kasino zu einem Imbiß mit Bier erschienen waren, war auch Gudrun Schuster (SEA-SEZ). Sie freute sich besonders, denn sie hatte das Sportabzeichen zum ersten Mal geschafft. Außerdem hatte sie noch Glück, daß sie bei der Pokal-Auslosung „hier“ rufen konnte.



Unser Sportwart, Bernd Klages, übergibt anläßlich der Sportabzeichen-Ehrung im HM-Kasino Gudrun Schuster den für sie ausgelosten Pokal.



Das Wandern ist seine Lust. Werner Matz war 1990 336,7 Kilometer auf Schusters Rappen unterwegs und wurde von niemandem übertroffen. Stolz zeigt er mit seiner Ehefrau Angela seinen Ehrenpreis.

Sparten-Wettbewerb

Bei dieser Veranstaltung verriet Sportwart Bernd Klages, der die Ehrung, die Urkunden- und Pokal-Verteilung vornahm, für das Jahr 1991 eine Idee: Er denkt daran, einen Sparten-Sportabzeichen-Wettbewerb auszuschreiben. Frage ist also: Welche Sparte unserer Betriebssportgemeinschaft erwirbt 1991 die meisten Sportabzeichen?

Zum fünften Mal Hamburger Meister!

Die HM-Fußballer der Ganzjahresrunde (ohne Vereinsspieler) sind zum fünften Mal infolge seit 1986 Hamburger Meister geworden. Aber in keinem Jahr ist es so schwer gewesen, wie in diesem. Warum? Gehen wir der Reihe nach.

Nach Beendigung der letzten Saison verliehen uns zwei wichtige Spieler: Jürgen Reder und Frank Mehlert. Frank hatte in den letzten Jahren durch seine Tore entscheidenden Anteil an unseren Erfolgen. Wer Jürgen Reder kennt, weiß, was für ein Verlust es für uns war, als er seinen Rücktritt aus unserer Mannschaft erklärte. Er war mehr als 15 Jahre die spielbestimmende Persönlichkeit in dieser Mannschaft. Er verstand es wie kein anderer, eine Mannschaft auf das Spielfeld zu führen. Aber auch nach dem Spiel verstand er es, was für eine Mannschaft fast noch wichtiger ist, die Kameradschaft in den Mittelpunkt des Zusammenseins zu stellen. Jürgen, ich möchte auf diesem Weg im Namen der Mannschaft noch einmal Dank sagen.

Im Verlauf der Saison schrumpfte unser Kader aber noch mehr zusammen. Axel Großmann, der unsere treibende Kraft im Mittelfeld war, konnte nur 4 Spiele mitmachen, weil ein Bandscheibenvorfall ihn für den Rest der Saison zum Zuschauen verdammt. Günther Döring und Jürgen Evers konnten aufgrund von Knieverletzungen kaum oder gar nicht spielen. Da war es schon ein Lichtblick, daß drei neue Spieler zu uns kamen: Kai Oder, Jürgen Kamradt und Fais Al-Obaidi.

Die Saison begann dann auch wenig verheißungsvoll. Nach 6 Spielen hatten wir 8:4

Punkte, und im Pokal waren wir schon in der 2. Runde ausgeschieden. Zu diesem Zeitpunkt war die Kameradschaft auch nicht die beste in unserer Truppe. Kurzfristig beschlossen wir, mit der Mannschaft übers Wochenende eine Ausfahrt zu unternehmen. Willi Martens organisierte Mitte Juni eine Ausfahrt nach Datteln, die ein voller Erfolg wurde.

Trotz mancher personeller Engpässe wurden bis zum vorletzten Spieltag alle Spiele gewonnen. Darunter war der höchste Sieg mit 21:0. Am vorletzten Spieltag mußten wir zum Verfolger Polizei, die 6 Minuspunkte hatte. Mit 0:1 verloren wir diese Partie und waren damit punktgleich, aber wir hatten das deutlich bessere Torverhältnis. Das letzte Spiel mußten wir gewinnen. Endlich konnte ich aus dem „Vollen schöpfen“, denn alle 15 Spieler hatten zugesagt.

Wir besiegten Alsterdorf, gegen die wir im Hinspiel noch 0:0 gespielt hatten, glatt mit 7:0 Toren. Dank des besseren Torverhältnisses wurden wir wieder Hamburger Meister.

Dieser Bericht wäre aber unvollständig, wenn ich nicht den Spielern aus den anderen HM-Mannschaften danken würde, die oft kurzfristig bereit waren, einzuspringen, wenn ich wieder mal personelle Sorgen hatte.

Ich würde mich freuen, wenn aus dem HM-Mitarbeiterkreis noch einige Fußballer zu uns kommen würden, damit wir 1991 endlich unseren Traum, das Double, Pokal und Meisterschaft, verwirklichen können.

Karl-Heinz Peisker



Bei ihrer Meisterschaftsfeier im Stammlokal „Zur Rotbuche“ wurde nicht nur der Pokal gefüllt und geleert.

Gute Nachrichten aus der Schach- und aus der Tischtennis-Sparte

Unsere 1. Schachmannschaft, die bereits dreimal Hamburger Meister wurde, hat in

dieser Saison bisher alle Gegner matt gesetzt. Nach ihrem Traumstart lag sie am 14. Januar nach ihrem 5 1/2 : 2 1/2 -Sieg gegen die Baubehörde mit 10 : 0 Punkten an der Spitze der Tabelle der Meisterklasse. Gegenwärtig hat sie nur noch die Mannschaft von Axel Springer zu fürch-



Matthias Behrwald (links) schaffte gegen seinen Schachpartner von der Baubehörde ein Remis und punktete so zum Sieg mit.

ten. Wenn sie das Spiel gegen diesen Gegner am 27. Februar gewinnt, dürfte ihr der erneute Titelgewinn kam noch zu nehmen sein.

Auch die 2. Mannschaft der HM, die in der Klasse 5 spielt, ist Spitze. Am 14. Januar führte sie die Tabelle mit 8 : 4 Punkten an. Sollte auch sie den Meistertitel in ihrer Klasse erringen, so wäre das ein totaler Schach-Erfolg für die Hamburg-Mannheimer.

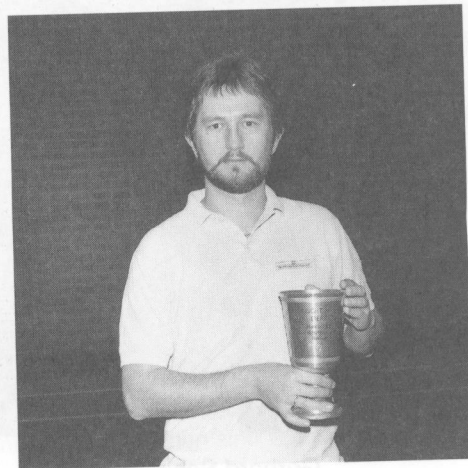
Dieter Breden Hamburger Meister

Was die beiden HM-Schachmannschaften anstreben, das hat Dieter Breden (EDV 1-I) beim Tischtennis bereits geschafft. Er wurde bei den Hamburger Titelkämpfen für Betriebssportler Meister. Beachtlich seine Leistung im Endspiel gegen einen Sportler der Firma Gruner + Jahr, gegen den er in der Vorrunde verloren hatte. Er lag im Finale bereits mit 0 : 2-Sätzen zurück, raffte sich dann aber auf und bezwang seinen Gegner dennoch.

Bei diesen Meisterschaften waren auch Klaus Georgi und Elke Schwarz erfolgreich. Georgi schaffte bei den Betriebssportlern sowohl im Einzel als auch im Doppel (mit Dieter Breden) jeweils den 3. Platz. Einen 3. Platz konnte auch Elke Schwarz (EDV 1-I) im Damen-Doppel mit einer Sportlerin von BAT Hamburg erringen.

So machten also zwei Sportler und eine Sportlerin unserer Gesellschaft bei diesen Meisterschaften angenehm auf sich aufmerksam.

Dieter Breden



Viel Glück von Alexa



Allen Sportlerinnen und Sportlern unserer Betriebssportgemeinschaft wünscht Alexa Braun (Foto, mit ihrem Talisman "Bepo") für 1991 viel Glück. — Die immer freundliche Alexa hat mit sportlichen Erfolgen und mit ihrem Auftreten viel für das Ansehen der BSG der HM getan. Seit sie 1978 erstmals beim Sportfest aktiv in Erscheinung trat, hat sie vier Hamburger Meisterschaften errungen und war außerdem mit HM-Mannschaften mehrfach erfolgreich. An den und außerhalb der Sportstätten ist Alexa aufgrund ihrer Fairneß und ihrer freundlichen Verbindlichkeit auch über die Grenzen der BSG der HM hinaus ein nachahmenswertes Vorbild geworden. Sie hat ihre Nagelschuhe noch nicht an den Nagel gehängt und wird auch weiterhin für die HM in verschiedenen leichtathletischen Wettbewerben an den Start gehen.

Jetzt "Schimpf" beim Tennis

Anlässlich der letzten Tennis-Spartenversammlung gab es in der Führung eine Veränderung. Christa Schmeer stellte ihr Amt als Stellvertretende Spartenleiterin zur Verfügung. Zu ihrem Nachfolger wurde Gerhard Schimpf (BAU-I) gewählt. Das neue Führungsduo heißt nunmehr Dieter Karalus und Gerhard Schimpf.

Beide Herren haben inzwischen neue Ideen zum Wohle und Nutzen der Sparte versprochen.



Gerhard Schimpf

Für die neue Spielzeit auf "unseren" Plätzen in Langenhorn wird voraussichtlich für jedes Mitglied ein Jahresbeitrag von DM 180,00 erhoben. Im Februar wird die Spartenleitung eine Anmeldeaktion starten, wobei neben den "Profis" auch alle

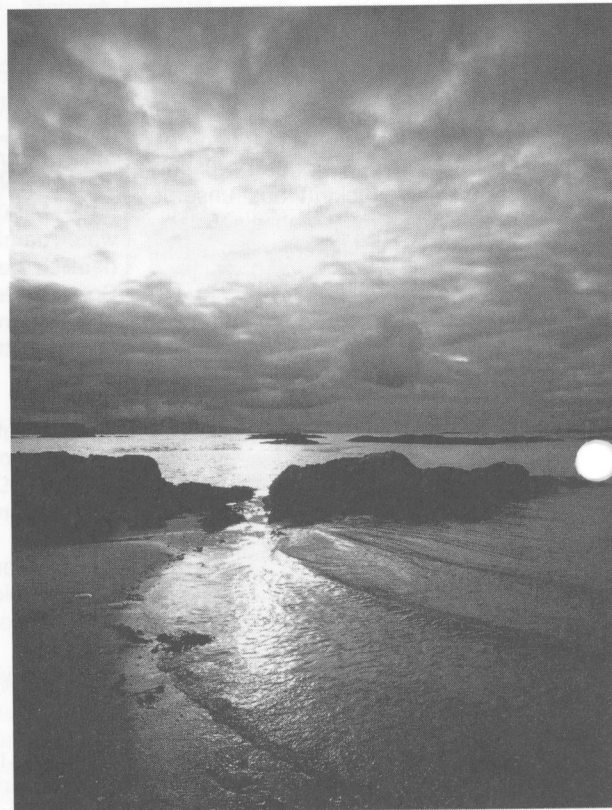
Anfängerinnen und Anfänger aufgerufen sein werden. Eine schnelle Anmeldung empfiehlt sich. Denn aufgrund der vorhandenen Platzkapazitäten ist nur eine Mitgliederzahl von 160 möglich.

HM-Fotogruppe: Diesmal Ellen Looft

Abendstimmung am Meer im äußersten Norden Schottlands

Belichtet wurde auf die hellen Stellen im Motiv, wie immer beim Diafilm. So wirken die Wolken dunkel und bedrohlich wie Gewitterwolken, das Bild gewinnt an Dramatik.

Hätte man auf die dunklen Stellen belichtet, wären diese zwar heller — und damit richtiger — abgebildet worden, der Himmel aber und der helle Streifen im Wasser wären zu hell und "ausgefressen", das Bild insgesamt ruiniert worden.



Am liebsten bei extremen Lichtverhältnissen

Ich fotografiere hauptsächlich im Urlaub, weil ich da am meisten Zeit und Muße habe. Liebste Motive sind Landschaften bei schlechtem Wetter, wenn andere die Kamera zu Hause lassen. Überhaupt bevorzuge ich extreme Lichtverhältnisse (z.B. im Konzert). Dabei hilft mir meine Lieblingskamera, die Leica M6 mit ihren lichtstarken Objektiven, weil sie extrem leise auslöst (die M6 ist eine Sucherkamera, hat also keinen Spiegel, der Lärm macht). Die M-Leica ist deshalb eine klassische Reportagekamera. Ich versuche aber immer zu beweisen, daß man damit auch gute Landschaftsaufnahmen machen kann. Man braucht keine Blenden-, Zeit-, Vollautomatik, es geht auch ohne Autofocus, Motordrive und automatischen Filmtransport. Viel wichtiger ist, daß man seine Kamera, das Filmmaterial und den Zusammenhang zwischen Blende und Belichtungszeit kennt.

Mein bevorzugtes Material im Urlaub ist der Diafilm Agfa 50 RS professional, im Konzert der Farbnegativfilm Kodak EKTAR 1000 und sonst der Kodak EKTAR 125. Man sollte nicht am Material sparen, dann nützt einem die tollste Kamera nichts. Und noch ein Tip: Man sollte im Urlaub lieber zwei Filme mehr mitnehmen als einen zu wenig!

Der Unterschied in der Belichtung: Diafilm belichtet man auf die hellen Stellen im Motiv, Negativfilm auf die dunklen Stellen.

Von wenigen guten Dias mache ich in der Fotogruppen-Dunkelkammer selbst Abzüge auf Cibachrome-Material (s. Bilder im Arzt-Bereich und in der Cafeteria).

Ellen Looft

Bitte vormerken:

**HM - OPEN '91
Squash-Turnier
für alle HMer.**

**Samstag, 13. 04. 1991
Turnierausschreibung
folgt in der nächsten
Ausgabe.**

HM-Sport

Herausgeber: Betriebssportgemeinschaft der HM.
Verantwortlich für den Inhalt: Bernd Klages.
Tel.: 3732. Redakteur: Bruno Krenz, Tel.: 3920.
Satz: HM-Lichtsatz.