



**Lufthansa**  
**Sportverein** Hamburg e.V.

# Journal

1-2020



**Das LSV Summer Camp**  
**Eine Woche Spaß und Action**

**Titelseite:** LSV Summer Camp – Kinder beim Geschicklichkeits-Parcour im Niendorfer Gehege

**Titelfoto:** Claas Ehlbeck

<input type="checkbox"/>	Angeln	11
<input type="checkbox"/>	Chor	8
<input type="checkbox"/>	Clubhaus	9
<input type="checkbox"/>	Funk	15
<input type="checkbox"/>	Geburtstage	23
<input type="checkbox"/>	Geschäftsstelle	7, 8
<input type="checkbox"/>	Gesundheitstipp	20
<input type="checkbox"/>	Golf	7
<input type="checkbox"/>	Hamburgiade	4
<input type="checkbox"/>	HDH erinnert sich	12
<input type="checkbox"/>	Impressionen	12
<input type="checkbox"/>	Jahreshauptversammlung	5
<input type="checkbox"/>	Judo	14
<input type="checkbox"/>	Kanu	9
<input type="checkbox"/>	Kegeln	18
<input type="checkbox"/>	Kurse	6, 21
<input type="checkbox"/>	LSV Summer Camp	17
<input type="checkbox"/>	Motorrad	18
<input type="checkbox"/>	Neue Mitglieder	22
<input type="checkbox"/>	Porträt	16
<input type="checkbox"/>	Präsidium	3, 4, 5
<input type="checkbox"/>	Schach	6
<input type="checkbox"/>	Skat	13
<input type="checkbox"/>	Tauchen	21
<input type="checkbox"/>	Termine	17

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch das LSV-Journal ist nicht von den Einschränkungen der letzten fünf Monate verschont geblieben und lag bis jetzt auf Eis.

Aus gegebenem Anlass ist das Heft also nicht durchgehend aktuell. Eure Berichte und Fotos verlieren deshalb aber nicht an Wichtigkeit, denn sie dokumentieren ja die sportlichen Highlights und Ereignisse der Sparten in den Wochen und Monaten vor Corona.

Einiges im Layout musste allerdings geändert oder ergänzt werden und ein paar Flyer und Ankündigungen wurden gecancelt.

Aber auch neue Berichte sind bei uns eingetroffen und so erwartet euch im Sommer-Journal 2020 eine bunte Mischung aus gestern, heute und morgen. Manches jährt sich schon bald wieder, manches lässt auf Normalität hoffen. Trotzdem: Es ist noch nicht ausgestanden und so geht es auch beim LSV nur in kleinen Schritten vorwärts. Immerhin ein Anfang!

Wir wünschen uns und euch, dass jeder in nicht allzu ferner Zeit seinen Sport wieder „richtig“ ausüben kann. Bleibt darum fair und rücksichtsvoll und genießt, was im Moment möglich ist.

*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 3-2020 ist der 05.11.2020.

Die Beiträge sollten aber möglichst früher abgegeben werden!

Erscheinungstermin ist Anfang/Mitte Dezember.



## 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](mailto:redaktion@lsvham.de)

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

## Kontakte

### LSV-Geschäftsstelle:

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

### Gebäude 113

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

### 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–Samstag: 10:00–15:00 Uhr  
17:00–22:00 Uhr

Sonntags-Brunch auf Anfrage



Liebe LSVer,

die erste Ausgabe 1/2020 unseres LSV Journals war im März schon fast im Druck. Wir wollten darüber berichten wie gut der LSV Hamburg, auch dank der großzügigen Spenden die wir vom Lufthansa-Konzern erhalten hatten, aufgestellt war. Natürlich hatten wir auch diverse Beiträge über die Erfolge unserer Sportler im zurückliegenden Jahr. Und auch ein Ausblick auf die vielen geplanten sportlichen Ereignisse im Jahr 2020 war vorgesehen.

Und dann kam bekanntlich alles ganz anders. Zu bedrohlich war die Verbreitung der Corona-Pandemie. Mitte März wurde durch die Politik ein Lockdown angeordnet. Das öffentliche Leben kam von einem Tag zum anderen zum Erliegen. Mit den Auswirkungen hat jeder seine eigenen Erfahrungen gemacht.

Was macht aber ein Sportverein, wenn kein Sport mehr erlaubt ist? Mit dieser Frage mussten sich alle Vereine beschäftigen, wir wollen das aber aus der Sicht des LSV Hamburg kurz beschreiben.

Am Anfang stand natürlich die kurzfristige Umsetzung der behördlichen Anordnungen im Vordergrund. Denn am Sonntag, den 15. März wurde vom Hamburger Senat eine Corona-Verordnung erlassen. Innerhalb von 24 Stunden musste unsere gesamte Sportanlage, inklusive der Sporthalle und Sporträume unter der LH Kantine II, des Fitness-Gym, der Tennisplätze und auch des LSV Clubhauses geschlossen werden.

Der LSV Vorstand musste daher noch am Sonntagabend in einer Telefonkonferenz einen Beschluss fassen, wie die Anordnungen im LSV umgesetzt werden könnten.

Da wir einen persönlichen Kontakt vermeiden wollten, gab es in den folgenden Wochen nur noch Telefonkonferenzen und Vorstandssitzungen per Video.

Dabei wurden die Sportstätten auch auf eine mögliche „Öffnung danach“ vorbereitet, es mussten Hinweisschilder verfasst, gedruckt und überall angebracht werden. Die Mitglieder und Spartenvorstände mussten informiert werden. Damit hatte die LSV Geschäftsstelle alle Hände voll zu tun. Es war auch schnell erkennbar, dass der Verwaltungsaufwand im Verein erheblich nachließ und wir gezwungen waren die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen befristet in Kurzarbeit zu schicken.

Finanziell steht der LSV aktuell noch gut da. Wir müssen aber davon ausgehen, dass wir in den nächsten Jahren keinerlei finanzielle Unterstützung (Zuschüsse und/oder Spenden) durch Lufthansa erhalten werden. Deshalb wurde ein Investitionstop für 2020 beschlossen.

Nur noch Ausgaben für dringend notwendige Instandhaltungen werden genehmigt.

Wir wussten nicht, wie unsere Mitglieder auf die Entwicklung der Krisensituation reagieren würden. Von anderen Vereinen und Fitness-Studios hörten wir, dass Mitglieder ihren Beitrag nicht mehr zahlen oder gar austreten wollten, weil sie das Sportangebot nicht nutzen konnten. Das ist dem LSV glücklicherweise erspart geblieben.

**Daher möchten wir an dieser Stelle ein ganz großes Dankeschön an unsere Mitglieder aussprechen, die uns in dieser schweren Zeit die Treue gehalten haben! So selbstverständlich ist das nicht.**

Das gibt uns aber die Hoffnung, künftig den Verein weitgehend problemlos in die Zukunft steuern zu können.

Neben dem Dank an die Mitglieder möchten wir uns selbstverständlich bei unseren Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle sowie den Mitarbeitern auf unserer Sportanlage bedanken. Auch während der Kurzarbeit haben sie Ideen entwickelt, wie es nach der Krise weitergehen könnte. Durch Ihren Einsatz konnten wir sicherstellen, dass der „Motor“ des Vereins zu jeder Zeit am Laufen blieb.

Und natürlich auch einen Dank an die Spartenleitungen. Als eine Wiederaufnahme des Sportbetriebs durch die Behörde in Aussicht gestellt wurde, haben alle Sparten ein individuelles Hygienekonzept erarbeitet, so dass nach Prüfung durch den Vorstand sehr schnell mit einem, wenn auch eingeschränkten Trainingsbetrieb begonnen werden konnte.

Auch wenn wir sagen, dass es uns noch relativ gut geht, so schauen wir besorgt zum Konzern.

In der Vergangenheit wurde immer wieder darauf hingewiesen, daß es dem LSV gut geht, wenn es der Lufthansa gut geht. Der LSV ist daher besorgt über die momentane Situation im Konzern, hofft aber, dass nicht nur der LSV, sondern insbesondere auch die Lufthansa gestärkt aus der Krise herauskommen.

Wir wünschen der Lufthansa und damit auch ihren Mitarbeitern, unseren Mitgliedern, alles Gute für die Zukunft.

Der LSV Vorstand  
Franz Skibowski  
Günter Meyer  
Dr. Oliver Reichel-Busch

## Situation des Clubhauses und Sicherung der LSV-Gemeinnützigkeit von Oliver Reichel-Busch für den LSV-Vorstand

### Worum geht es?

Wir stehen vor der Herausforderung, dass das Clubhaus Schulden in Höhe von 176.000 EUR aufgehäuft hat, die die Gemeinnützigkeit des LSV ab 01.01.2021 gefährden. Wir haben eine Lösung entwickelt und brauchen auf der nächsten Jahreshauptversammlung am 26.08.2020 eure Unterstützung.

### Erhalt des Clubhauses

Das Clubhaus (gemeint ist die Gastronomie im LSV Clubhaus) teilt die LSV-Mitglieder grob vereinfacht in zwei Lager: Den einen ist das Clubhaus wichtig. Es ist für sie ein Teil der LSV-Identität. Sie sind interessiert an der Entwicklung und dem Erhalt des Clubhauses. Sie besuchen das Clubhaus mehr oder weniger regelmäßig und



befürworten den Erhalt. Den anderen ist das Clubhaus eher weniger wichtig.

Der Vorstand des LSV muss allen Interessen gerecht werden. Wir verfolgen die Strategie, das Clubhaus für den LSV zu erhalten, aber zukünftig Verluste aus dem Clubhaus konsequent zu vermeiden. Nach vielen Pachtverhältnissen hat sich der LSV im April 2017 an das Experiment gewagt, eine eigene GmbH zum Betreiben des Clubhauses zu gründen. Es bleibt jedoch festzustellen, dass wir beim LSV keine Gastronomen oder Restaurant-Profis sind.

**Verluste des Clubhauses gefährden Gemeinnützigkeit des Vereins**

Seit Gründung der GmbH hat das Clubhaus leider nur Verluste eingefahren. Die Liquidität des Clubhauses wurde durch Darlehen des LSV gesichert, die sich heute auf 176.000 EUR summieren. Das Clubhaus ist dem wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb des LSV zuzuschreiben. Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen gehören zum gemeinnützigen Bereich. Eine Verrechnung von Verlusten aus wirtschaftlichem Geschäftsbetrieb mit Überschüssen aus dem gemeinnützigen Bereich ist nicht erlaubt.

Dem Lufthansa Sportverein Hamburg e.V. droht aufgrund der bisherigen Darlehen die Aberkennung der Gemeinnützigkeit. Das damit verbundene Risiko z.B. aus Steuernachforderungen und möglicher Spendenrückzahlungen beträgt über eine halbe Mio. EUR.

**Lösung: Darlehensrückzahlung per Sonderumlage ohne Mehraufwand für Mitglieder**

Es gibt jedoch eine Abhilfe in Form einer Darlehensrückzahlung durch die Clubhaus GmbH bis zum 31.12.2020. Die Rückzahlung ist nicht aus den Mitteln der Clubhaus GmbH möglich, da diese eine negative Geschäftsperspektive aufweist, also kein Geld verdient. Auch ist eine Schuldenübernahme durch einen Dritten nicht realistisch. Die Möglichkeit einer Umschuldung haben wir verworfen, weil sie nicht die Gefahr einer Aberkennung der Gemeinnützigkeit bannt.

Mit Unterstützung eines neuen Steuerberaters und Rechtsanwalts haben wir eine Lösung in Form einer ein-

maligen Mitgliedersonderumlage entwickelt, die nicht zu einer finanziellen Mehrbelastung der Mitglieder führt. 50 EUR der nächsten Zahlung jedes Mitglieds an den LSV sollen als einmalige, zweckgebundene Sonderumlage für das Clubhaus (Wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb) erfolgen. Der fällige Mitgliedsbeitrag wird entsprechend einmalig um 50 EUR reduziert, so dass niemand mehr zahlen muss als normalerweise.

**Wie geht es weiter?**

Diese Lösung haben wir am 29.01.2020 dem Vereinsausschuss vorgestellt und dessen Zustimmung zu unserem Vorhaben erhalten. Damit diese Sonderumlage möglich ist, muss die Satzung des LSV angepasst werden. Die neue Satzung und unsere Pläne haben wir mit dem Finanzamt und dem Amtsgericht abgestimmt. Jetzt müssen die Mitglieder des LSV auf der nächsten Hauptversammlung der neuen Satzung mit 3/4 Mehrheit und der Sonderumlage mit einfacher Mehrheit zustimmen.

**Zukunft des Clubhauses**

Aufgrund der Erfahrungen aus den letzten Jahren haben sich der Vorstand des LSV und der Beirat der Clubhaus GmbH entschlossen, nicht mehr selbst eine Gastronomie zu betreiben. Stattdessen wollen wir zukünftig mit einem sorgfältig ausgewählten Pächter arbeiten. Damit wollen wir das Verlustrisiko für den Verein reduzieren und gleichzeitig das Clubhaus als Treffpunkt für die Vereinsmitglieder erhalten.

**Aufruf an alle Mitglieder**

Jetzt sind alle Mitglieder gefragt, auf der nächsten Jahreshauptversammlung am 26.08.2020 um 17 Uhr für die „Sicherung der LSV-Gemeinnützigkeit“, also für die Satzungsänderung und die einmalige Sonderumlage, zu stimmen! Andernfalls würden die wirtschaftlichen Probleme des Clubhauses zu einem existenzbedrohenden Problem für den LSV selbst werden. Bei der Satzungsänderung ist eine 3/4 Mehrheit notwendig, d.h. Enthaltungen zählen wie Nein-Stimmen. Somit sind hier alle Eure Ja-Stimmen wichtig, um die LSV-Gemeinnützigkeit zu sichern!

**Wir zählen auf euch!**



**Hamburgiade  
5. bis 27.9.2020**

Auch in diesem Jahr freut sich der LSV über zahlreiche Anmeldungen zur Hamburgiade und übernimmt darum die Startgebühren (bis zu 25,00 €) für seine Mitglieder.

Um den Gutscheincode zu erhalten, muss jedes Mitglied eine Mail schreiben an:

***hamburgiade@prima-events.de***

Für Rückfragen steht Petra Möller unter der Telefonnummer 5070-8309 zur Verfügung.



## Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.

### EINLADUNG

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

**26. August 2020**

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

**Aufgrund der aktuellen Situation wird um Anmeldung bis zum 19.08.2020 unter  
<https://lets-meet.org/reg/8f66950d321ce7827c> oder ☎ 040 5070 2919 gebeten**

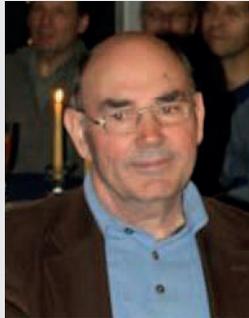
1. Begrüßung der Mitglieder und Gäste
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls der JHV 2019  
(Das Protokoll ist ab dem 01.08.2020 in der Geschäftsstelle und unter [www.lsv-ham.de](http://www.lsv-ham.de) einsehbar)
4. Jahresberichte
  - a) des Präsidenten
  - b) des Finanzvorstandes
  - c) der Revisoren
  - d) freie Aussprache
5. Entlastung des Vorstands
6. Sicherung der Gemeinnützigkeit: Vorstellung und Ansprache  
(Erläuterungen unter [www.lsv-ham.de](http://www.lsv-ham.de))
7. Änderung der
  - a) Satzung
  - b) Geschäftsordnung  
(Änderungen unter [www.lsv-ham.de](http://www.lsv-ham.de) einsehbar)
8. Einmalige Beitragssenkung 2020  
(Erläuterungen unter [www.lsv-ham.de](http://www.lsv-ham.de))
9. Einmalige Sonderumlage  
(Erläuterungen unter [www.lsv-ham.de](http://www.lsv-ham.de))
10. Wahlen
  - a) Vizepräsident (3 Jahre)
  - b) 3 Revisoren (1, 2 und 3 Jahre)
11. Verschiedenes

Anträge zur Versammlung sind schriftlich bis zum 12.08.2020 über die Geschäftsstelle einzureichen.

Hamburg, den 22.07.2020  
Der Präsident



## Nachruf für Hanno Keuneke



Unser lieber Spartenleiter Hanno Keuneke ist nach schwerer Krankheit im Alter von 80 Jahren von uns gegangen. Über 13 Jahre führte und prägte er die Sparte Schach mit ruhiger Hand und viel Engagement.

Bereits kurz nach seinem Vereinseintritt im Jahre 2002 kristallisierte er sich als Stütze unserer Sparte heraus: Hanno nahm sofort fleißig an der Betriebssportliga und an etlichen Betriebssportturnieren sowie im ASCA-Cup teil. Er brachte bald auch anderen das Schachspiel näher, indem er Übungsabende organisierte und beim Azubi-Tag neuen Kollegen das Schachspiel zeigte, und das zunächst ohne ein Amt zu bekleiden.

Während seiner Amtszeit blieb die Mitgliederzahl stabil, während die Schachgruppen vieler anderer Hamburger Firmen schrumpften oder sich auflösten. Hanno spielte Erste Mannschaft und betreute zusätzlich die Zweite.

Neben vielen Spielen an oberen Brettern der ersten Mannschaft zählen zu seinen größten sportlichen Lufthansa-Erfolgen der dreimalige Gewinn des „Cups der guten Hoffnung“ mit einer Vierermannschaft und die Bronze-Medaille in der Deutschen Betriebssport-Fernschach-Mannschaftsmeisterschaft 2005-2007.

Wir vermissen Hanno sehr und sind dankbar für die vielen Jahre seines Wirkens.

Andreas Ferch

## Corona zum Trotz Wir lassen uns nicht unterkriegen

Am 16. März hieß es bekannterweise deutschlandweit: alle Sportvereine- und -stätten müssen ab sofort aufgrund der Allgemeinverfügung vorübergehend schließen. Die Wörter „Corona“, „Lockdown“ und „Unsicherheit“ waren ab dann in aller Munde. Jedes Mitglied erfragte - zurecht- das weitere Vorgehen. Mit kleinen Videos und stetigem Kontakt konnte die Kurssparte sich zumindest virtuell erkenntlich zeigen.

Nachdem der Monat April mit Kurzarbeit eher schleppend verging und die ersten Lockerungen des Bundes eingeführt wurden, konnten wir mit Outdoorkursen ab Mai beginnen. Die Einheiten waren zu Anfang mit hohem Redebedarf bestückt. Die

Geselligkeit fand wieder statt. Zwar berichtete jeder von einer eher unfreiwilligen, sogar auch erfolglosen Einzeltrainingssession im Wohnzimmer, jedoch ist die Gemeinschaft, so wie sie bei uns herrscht, nicht mit Homevideos zu ersetzen, zum Glück. Unser Corona Fahrplan konnte dankend angenommen werden. Nicht nur Mitglieder des LSV, sondern auch Mitarbeiter der Lufthansa durften an den Angebote teilnehmen, sodass die aktiven „Schweinehunde“ wieder wachgerüttelt wurden. Mittlerweile ist nicht nur die Kurssparte wieder fast im Normal-Betrieb. Auch andere Sparten durften aufgrund von Hygienekonzepten ihre Sportart bei herrlichem Wetter dra-

ßen verrichten, jetzt sogar schon wieder drinnen.

Nun ist natürlich auch dankend zu erwähnen, dass alle Teilnehmer sich hervorragend an die, sich doch häufig geänderten, Regelungen gehalten haben. Ein Lob an die Mitglieder, die genau zu dieser Gemeinschaft beigegeben haben.

Frei nach dem Motto: wir kommen gemeinsam aus dieser Krise wieder raus, denn dazu ist ein Verein da. Bleibt gesund und weiterhin achtsam. Genießt den Sommer und seid herzlich willkommen in den jeweiligen Sparten einmal rein zu schnuppern.

Ina van Leeuwen



Outdoor Thai-Kickboxen



Outdoor HIIT



Outdoor Gymnastik



## Der Tradition verpflichtet Saisonabschlussfeier ohne Golfschläger

### Zwanzig Jahre! Wir sagen danke!

Es ist schon eine lieb gewordene Tradition, die Adventsfeier der Damen-Golfrunde.



HEDI KUTZNER

Christa übergibt Brigitte die „Lady“

gestaltet, aber jedes Jahr verschieden. Du scheinst eine mit Ideen gefüllte Schatzkiste besitzen!



Adventsstimmung im „Vlet“

Nach konzentriertem Driven, Chippen und Putten bei den Turnieren, feierten wir den Saisonabschluss ohne Golfschläger und -ball. Dazu lädt Ladies Captain Christa Sternberg alle Jahre zur liebevoll gestalteten Adventsfeier ein, einem netten ungezwungenen Beisammensein. Nach ausgiebigem „Neuigkeitenaustausch“ und einem Glas Sekt bestaunen wir neugierig die hübsche Tischdekoration und die Tischkarten. Die Tischkarten sind manchmal symbolisch, manchmal auch realistisch

Spannend wird es bei der Siegerehrung. Nach akribisch geführten Ergebnislisten der gespielten Turniere werden die Jahressieger ermittelt und mit einem schönen Preis geehrt. In diesem Jahr freuten sich die drei Erstplatzierten Brigitte Varwig, Gudrun Clasen und Christa Sternberg über den sehr schönen Weihnachtsstern.

Liebe Christa, wir wussten es, aber so recht glauben wollten wir es trotzdem nicht: Du gibst das Ehrenamt „Ladies Captain“ ab! Du warst mit

einer kurzen Unterbrechung, wie Du sagst, zwanzig Jahre Ladies Captain. Ich habe in meiner „Gedächtniskiste“ gekramt und herausgefunden: seit 1997 leitest du mit großem Engagement die Damengolfgruppe. Organisiert die Turniere, die auf unterschiedlichen Golfplätzen gespielt werden. Verhandlungen für geplante Startzeiten in den Golfclubs sind immer zeitaufwendig. Es gibt in verträglicher Nähe auch nicht viele Golfplätze und bei den „elitären“ Golfclubs war die Begeisterung für Betriebssportler nicht gerade ausgeprägt. Dann, auf den neu entstandenen Golfplätzen rund um Hamburg, hast Du immer gewünschte Startzeiten und das bestmögliche Green-fee verhandelt! Es ist für Dich unumstritten, dass die im Turnierspiel bestehenden Golfregeln eingehalten werden, nicht nur auf dem Golfplatz, auch bei der Aufstellung der Flights. Unstimmigkeiten, die es manchmal gibt, konnten immer souverän gelöst werden.

Liebe Christa, wir sagen **DANKE!** Danke für den unermüdlichen Einsatz. Du warst ein perfekter „Ladies Captain“!

Und, liebe Brigitte, wir freuen uns auf den „Ladies Day“ in der kommenden Golfsaison, wenn wieder viele Spielerinnen beim Driven, Chippen und Putten dabei sein werden.

*Erika Hilscher*

## Erste-Hilfe-Seminar 2020

Der LSV bietet wieder ein Erste-Hilfe-Seminar „Grundausbildung“ an. Dieses findet am Sonntag, den 18.10.2020 auf der Sportanlage in der Borsteler Chaussee 330 statt. Für unsere LSV-Mitglieder ist der Kurs kostenlos. Dazu meldet euch bitte mit Vor- und Zunamen und Geburtsdatum an bei [Petra.Moeller@lsvham.de](mailto:Petra.Moeller@lsvham.de). Teilnehmerzahl: Minimum 15, Maximum 20!

Wir bieten keinen Auffrischkurs an, da dies nur innerhalb von zwei Jahren ab der Grundausbildung möglich ist.



Im Rythmus von „Staying alive“: Herzmassage an den Übungspuppen



# Offenes Singen mit Hindernissen

## Weihnachten 2019

Der Termin, den wir für unser jährliches Weihnachtssingen in der



KARIN DIERS-BERNSTEIN

St. Petri und Pauli Kirche zu Bergedorf bekommen hatten, war 2019 schon am 7. Dezember. Das wurde von einigen Chormitgliedern als „ach, wie schade“ empfunden, weil es so lange vor Weihnachten bedeutete, dass wir die ganz festlichen Lieder nicht singen würden. Aber das sollte nicht das einzige Hindernis sein: Unser Kazuo Kane-



Das Publikum singt immer begeistert mit: „Und das bist duuuuuuu!“

maki konnte sich nur mit einer Gehhilfe fortbewegen, eine der Sopranistinnen hatte eine Hand in Gips und unsere Altistin hatte ein Riesengestell für ihren Arm vor sich, um in der Genesungsphase das verletzte Schlüsselbein zu stützen. Als Krönung war dann noch die Kirche im Altarraum zur Hälfte eingerüstet, weil am nächsten Morgen die Bläser ihren Auftritt haben sollten.

Doch es klappte alles! Für Kazuo wurde ein Bürodrehstuhl aus dem Kirchenbüro herangeschafft, so war

er einigermaßen beweglich und die Einsätze waren gewährleistet – genauso wie die Moderation ans Publikum, die wieder mit seinem verschmitzten Humor gespickt war. Peter sprach das Vaterunser und wechselte sich mit Uwe bei so manchen kleinen Geschichten ab. Wir sangen unter anderem den „Andachtsjodler“, „Tochter Zion“ und „In Dulce jubilo“, und auch unsere „Siebenhundert Schimmel“ waren wieder munter unterwegs. Vielleicht war es sogar eine besondere Stimmung, weil der ganze Ablauf lockerer war, manches improvisiert werden musste und dadurch eine gewisse Leichtigkeit hatte. Das anwesende Publikum hat jedenfalls nichts von all den Hürden bemerkt, es hat sich von unserer guten Laune anstecken lassen und wieder voller Empathie mitgesungen. Es war eine tolle Veranstaltung!

Herzliche Grüße  
Kathrin Elker



# Etwas Neues ausprobieren

## Diesmal: Thai-Kickboxen

Die Geschäftsstelle hat ein Probetraining in der Sparte Thai-Kickboxen hinter sich gebracht. Gegen 17:45 Uhr waren wir fertig umgezogen in der Halle. Da kam auch schon Mariusz und hat uns die Bandagen um die Hände gewickelt. Das ist die Voraussetzung für ein Training, bei dem die Hände so geschützt werden. Dann ging es erstmal ums Warmmachen – Seilspringen. Technikübungen, wie gestanden und geschubst wird und



PETER VIETH

Warmmachen: ganz wichtig. Hier beim Azubitag 2017

wie man als Geschubster die Standfestigkeit behält. Hier merkt man, ob man Körperspannung hat oder nicht. Danach lernten wir Schritt- und Schlagkombinationen kennen, die

dann miteinander gekoppelt wurden. Insbesondere auch wie wir uns wieder schützen, nachdem wir angegriffen haben. Das ist ganz wichtig. Die letzte Übung bestand aus 12 Kombinationen, die in einer bestimmten Reihenfolge angewandt werden sollten. Dieses bedurfte, jedenfalls bei uns, einer hohen Konzentration. Somit ist man neben der körperlichen Arbeit auch sehr konzentriert. Auf jeden Fall ein sehr schönes „Ganzkörperworkout“.

Petra Voigt

P. S.: Im Eifer des Gefechtes haben wir völlig vergessen ein Foto zu machen!



## Kanuten im Winter

### Gute Laune bei Wind und Wetter



Was machen eigentlich unsere Kanuten, wenn sie nicht gerade paddeln?

Tatsächlich sind wir jetzt im Winter eher selten auf dem Wasser zu finden. Zumindest outdoor. Wir nutzen die Zeit, um uns auf den Fall der Fälle vorzubereiten.

In einer Traglufthalle in Elmshorn findet im Winterhalbjahr regelmäßig Kentertraining statt, organisiert durch die Elmshorner Wanderpaddler. Dort haben wir die Möglichkeit, mit viel Spaß zu üben, wie man „richtig kentert“, oder wie man aus dem Wasser heraus wieder ins Boot gelangt. Wer ganz mutig ist, probiert die Eskimorolle.

Aber Achtung: Schwimmbrille und Nasenklammer sind hier von Vorteil!

Zum Kentern ansetzen, aussteigen, auftauchen: Spartenleiter Patrick Pfeffer zeigt, wie's geht

Andere Spartenmitglieder versuchen, sich mit Hilfe unserer Kurse fit zu halten. Besonders beliebt ist hier der Kurs „HIIT & strong“. Ein Intervallzirkel im Tabata Stil. Dabei kommt wirklich jeder an seine Grenzen. Wieder andere sind so motiviert, dass sie sich auch bei Wind und Wetter am Bootshaus treffen. Leider machen uns Wind und Regen manchmal einen Strich durch die Rechnung. Aber: Für eine Alternative ist schnell gesorgt. So ist das Café und Restaurant zur Ratsmühle nur einen Katzensprung entfernt. Ein kurzer Spaziergang durch



Pfützen über den Alsterwanderweg, eine Brücke überquert, und schon hat man sein Ziel erreicht. Und mal ehrlich: Apfelstrudel und Kaffee oder

Tee sind bei diesem Wetter doch auch in Ordnung. In einem sind wir uns aber alle einig: Wir freuen uns schon darauf, wenn wir uns bald wieder jeden Mittwoch am Bootshaus treffen und gemeinsam in den Feierabend paddeln!

Anika Happach

## „Hyggelig“ geht auch in Hamburg

### Altes und Neues vom Clubhaus

24.1.2020 17:40 Uhr, LSV-Clubhaus – der große Wintergarten bietet ein ungewohntes Bild. Die Tische in Hufeisenform, auf der Sitzfläche jedes exakt positionierten Stuhles eine dunkelblaue Schürze mit einem Logo: **ArtNight**. Auf den Tischen vor jedem Platz eine kleine Aluminium-Staffelei mit einer Klemmlampe, darauf eine Leinwand.

Daniela Lücking, die Künstlerin und Leiterin des heutigen Kunst-Workshops vom Startup-Unternehmen

**ArtNight** mit dem Motto „wir malen alle gemeinsam – aber jeder für sich – dasselbe Motiv“ verteilt letzte Farben, Paletten und Pinsel. Sie holt zwei große Eimer voll Wasser aus dem Schankraum und schaut aufmerksam und prüfend über ihren Aufbau: passt alles!

Da geht auch schon die Tür auf, und die ersten Frauen betreten mit suchendem Blick das Clubhaus. Frühes Kommen sichert gute Plätze, also flugs die bereitgelegte Schürze



ArtNight im Clubhaus

DANIELA LÜCKING



Diesmal: Jede Menge Katzen

KARIN DIERS-BERNSTEIN

umgebunden und hingezogen. In schneller Folge trudeln weitere 18 Frauen und zwei Männer ein. Und dann ist die Runde auch schon komplett. Michail nimmt unter großem Hallo die ersten Getränkewünsche entgegen, und Daniela Lücking begrüßt die Anwesenden und gibt eine kurze Einführung über den Ablauf des Abends.

Circa 2–3 Stunden wird das Mal-Event dauern, an dessen Ende jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin ein selbst gestaltetes Kunstwerk geschaffen haben wird. Voller Stolz wird es, wie erfahrungsgemäß bei jedem dieser Events von **ArtNight**, bei der Gruppenaufnahme in die Kamera gehalten und später vorsichtig nach Hause getragen werden. Aber bis dahin muss noch viel Acrylfarbe auf die Leinwand, bei voller Konzentration und immer sicherer werdender Pinselführung.

Derweil geht der Betrieb im Schankraum des Clubhauses seinen gewohnten Gang. Cappuccino, Wasser und Weizenbier schickt Michail über die Theke. Gebackener Camembert, hausgemachte Kartoffelsuppe und Bauernomelett verlassen kurz nacheinander Rachidas Küche.

In der einen Ecke des Raumes sitzen Mitglieder der Motorradsparte, am langen Tisch gruppieren sich Turnerinnen und Turner aus einem der zahlreichen Gymnastik- und Fitnesskurse des LSV und die beiden offensichtlich hungrigen Damen auf der Eckbank wollen dringend ihre Bestellung aufgeben.

Langsam verspüre auch ich Appetit: so viele duftende und lecker aussehende Speisen sind schon an mir vor-

bei getragen worden. Doch noch schwanke ich zwischen Matjesfilet und hausgemachter Quiche Lorraine.

Am Kamin im vorderen Wintergarten geht es jetzt lebhafter zu, und André hat alle Hände voll zu tun, weil fast gleichzeitig mehrere Personen

über die Auswahl von Speisen und Getränken für eine bevorstehende Geburtstagsfeier letzte Informationen einholen oder buchen wollen. Auch LSV-Ehrenpräsident Uwe Inselmann hat sich mit einer Herrenrunde dort eingefunden – alles in Allem eine bunte Gästemischung heute Abend.

Ich sitze am Tresen und schaue mich um: schön ist es hier, die Stimmung emsig, aber harmonisch und gemütlich – hyggelig eben! Die Teelichter auf den Tischen machen die Räume behaglich, und die rote, gelbe und weiße Tulpendeko versprüht einen Hauch von Frühling.

Und plötzlich freue ich mich auf den Sommer, wenn auch Clubhaus-Terrasse und Garten geöffnet sind und ich dort wieder nach einem Spaziergang durch die Kleingärten am Flugfeld eine kühle Rhabarberschorle genießen kann.

Im langsam dunkler werdenden großen Wintergarten werden jetzt die letzten Platzlampen angeknipst, und Daniela Lücking macht ihre Runde um die Tischformation, lobt hier und da und gibt Tipps und Anregungen an die hochmotivierte Kunstgruppe. Und ich ... habe eine Entscheidung getroffen:

1 x Matjes auf Schwarzbrot bitte!

Karin Diers-Bernstein

P. S.: Erst kam Corona und dann alles ganz anders! Ein halbes Jahr ist es jetzt her, dass ich diesen Bericht geschrieben habe. Nach einem gefühlten ewigen Stillstand haben sich alle drei der winterlichen

Erwartungen erfüllt: ich bin durch die Kleingärten spaziert und konnte dabei feststellen, dass offenbar viele andere zwischenzeitlich auch auf diese Idee gekommen sind. Ich konnte endlich wieder auf der sommerlichen Clubhaus-Terrasse sitzen und ich habe eine spritzige Rhabarberschorle getrunken. Allerdings unter neuen Voraussetzungen: nach der langen Corona-bedingten Pause – das Frühjahr hat ja praktisch nicht stattgefunden – hat das Clubhaus seit dem 7. Juli unter neuer Regie wieder geöffnet. Unsere Köchin Rachida Babatoutou, die uns schon viele Jahre kulinarisch verwöhnt hat, wagt den Schritt in die Selbstständigkeit. Sie ist jetzt Pächterin des Clubhauses und will uns mit neuen spannenden Ideen begeistern.

Zu meiner großer Freude hat sie die Öffnungszeiten erweitert, denn ich finde es toll, beim Mittagessen den Blick von der Terrasse über den Fußballplatz schweifen lassen zu können, Sportlern beim Training zuzusehen oder startenden Flugzeugen nachzuschauen. Und das ganz ohne den Wunsch mitzufiegen, denn mir geht es ja hier gerade in *meinem* Hamburg auf *meiner* Sportanlage auf der Terrasse *meines* Clubhauses richtig gut. Um mich herum wieder vertraute Gesichter aus verschiedenen Sparten, vom Nebentisch der Duft von frischen Bratkartoffeln und in der Küche die quirlige Rachida, die gerade dabei ist, für mich ein „Wattläufer-Frühstück“ zuzubereiten.

Zeigen wir der neuen Pächterin mit vielen Besuchen, dass uns das Clubhaus wichtig ist. Viel Glück, Mut und Erfolg, für dich und dein Team,

liebe Rachida, ...und immer eine „Handbreit zufriedene Gäste unter dem Kiel“!





## Erfolgreicher Arbeitsdienst... Der neue Steg



Erst Arbeit, dann Suppe für S. Manthey, P. Rischke, L. Koitka, F. Koitka, L. Festerling, C. Arnold, R. Göhr und M. Arnold

Da der Steg in Rade erneuert werden musste, wurde der Arbeitsdienst für den 07.03.20 angesetzt. Nach den schweren Stürmen und Regenschauern der vergangenen Tage hatte Petrus wieder einmal Rücksicht auf die Angler genommen und für schönes, trockenes Wetter gesorgt. So bot sich ein besseres Arbeiten auf dem alten Steg, den wir als Arbeitsplattform genutzt haben, obwohl er mit den Jahren sehr rutschig und morsch geworden war.

Zum Glück hatten sich genug Mitglieder gemeldet, sodass es keine Schwierigkeiten beim Abladen und Tragen zum Teich gab. Hier galt wieder einmal: wenn alle ein bisschen

anpacken dann klappt es auch. Nachdem die ersten beiden Querstreben in den Boden gerammt und die Laufstege eingehackt waren, ging es Stück für Stück weiter, sodass zum Schluss 32 m Steg fertig waren.

Als Motivation für die schweißtreibende Arbeit (Querstreben einrammen, 3 m lange Laufstege tragen und einstecken, Flexen usw.) wurde gut für unser leibliches Wohl gesorgt, denn es gab eine schöne heiße Gulaschsuppe mit Würstchen und frischen Brötchen.

Nach der kleinen Stärkung wurden dann für zusätzliche Stabilität noch Querstreben verbaut. Durch die sehr gute Zusammenarbeit waren wir

recht schnell fertig, womit vorher keiner gerechnet hatte. An dieser Stelle nochmals ein großes Dankeschön an alle Beteiligten.

Wegen des morschen Steges war aus Sicherheitsgründen auch die Nutzung der schönen, im Teich liegenden Hütte nicht mehr möglich.

Dorthin können wir nun auch wieder gelangen: frohen Mutes und ohne ins Wasser zu fallen.

Petri Heil!

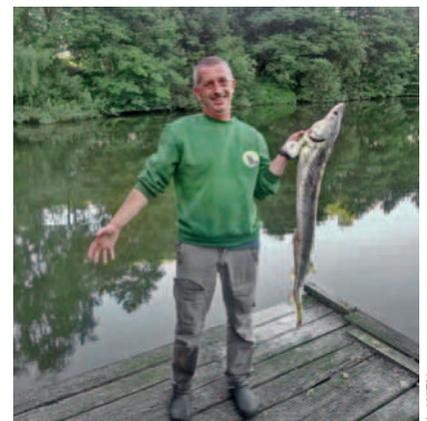
## ... und erfolgreiche Besatzmaßnahme Lieblingsteich in Rade

Die Maßnahme, unseren Teich in Rade bei Hohenweststedt mit dem Sterlet (*Acipenser ruthenus*), einer Fischart aus der Familie der Störe, zu besetzen, hat sich gelohnt. 1,20 m war das beeindruckende Exemplar, das im November 2019 gefangen wurde. Bei der Besetzung vor fünf Jahren, möglich gemacht durch eine Spende von Ehrenpräsident Heinz-Dieter Hansmann, waren die Sterlets gerade mal 25 cm groß.

Auch unser alter Bestand an Zander, Karpfen, Schleie und Aal ist hervorragend. Es werden immer wieder

Aale von über 70 cm gefangen. In diesem Gewässer und mit diesen Fangerfolgen zu angeln, begeistert unsere Mitglieder stets aufs Neue. Das spricht sich herum und davon angelockt haben wir regelmäßig Anfragen von Interessenten. Momentan haben wir wieder einige Plätze für neue Mitglieder in der Angelsparte frei. Also meldet euch, wenn auch Ihr die Natur an unserem wunderschönen Teich in Rade genießen und solche prächtigen Fische fangen möchtet.

Frank Göhr



Gewonnen: R. Kurzweg und sein Stör



## „Früher war mehr Lametta“ Wehmütige Gedanken eines Ehrenpräsidenten

Wenn wir uns an etwas erinnern, geht es in der Regel immer um die guten Erinnerungen. Schlechtes, Böses oder Unangenehmes vergessen wir leicht – und das ist auch gut so! In den 23 Jahren, in denen ich dem Verein voranging, hielt sich das aus meiner heutigen Sicht die Waage. Erinnern wir uns an die Großereignisse: Mein erstes, sozusagen, war die 30-Jahr-Feier auf der Clubanlage, bei dem der überwiegende Teil der Sparten mitmachte, und das war ja schon etwas Besonderes. Wir hatten voll auf Sonne gesetzt und die spielte mit. Unsere Ehren Gäste waren der Vorsitzende des Vorstandes der Deutschen Lufthansa AG Jürgen Weber und der chinesische Generalkonsul mit seiner Gefolgschaft. Herr Weber war mit seiner Familie erst am frühen Morgen aus USA kommend gelandet, sein Erscheinen habe ich ihm hoch angerechnet. Auch die Vorsitzenden der Kleingartenvereine hatten wir eingeladen und alle kamen. Dazu Fußballer aus Peking und viele andere mehr.

So waren es wohl um die 500 Gäste, die an diesem Ereignis teilnahmen – bei ähnlichen Veranstaltungen haben wir diese Zahl nie mehr erreicht. Der Tag endete mit der Auslosung der Tombola, wobei der erste Preis eine Ballonfahrt über Hamburg war. Es war ein toller und fröhlicher Tag! 20 Jahre später gab es eine völlig andere Veranstaltung. Zu unserer 50-Jahr-Feier fand für eine geladene Anzahl von Gästen ein Festakt in der Sporthalle statt. Vertreter des Senats, der Sportverbände und der Nachbarvereine hielten Reden. Der derzeitige Vorsitzende des Vorstandes der Deutschen Lufthansa AG Wolfgang Mayrhofer, der leider 2019 nach schwerer Krankheit verstorben ist, musste seine Teilnahme offen lassen. Er kam im letzten Moment und hielt eine tolle Laudatio. Den musikalischen Teil der Feier-

stunde bestritt die angeheuerte „Finkwarder Speeldeel“ und gab mit ihrem fröhlichen Auftritt dem Festakt einen maritimen Rahmen. Am Wochenende danach fand dann noch eine letzte Auflage des legendären FliFlaFlott in der Fabrik statt. Sigrid Peters und ihr Team hatten



Finkwarder Speeldeel auf der 50-Jahr-Feier 2006

sich viel Mühe mit der Organisation gegeben und die Fabrik war voll. Für Großveranstaltungen jeglicher Art braucht man viele Helfer. Eine Tatsache, die so manchen Plan schon im Vorfeld vereitelt hat. Aber wir

## Impressionen – Airport Race 2019



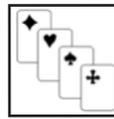
Beim Start sind sie alle frisch



Airport Race – Superstressfrei für uns!



Banane hilft –



JENS PETER KRAUSE



Nikolaus-Event 2011 im Clubhaus

haben es immer wieder versucht. Es gab Sportfeste, die entweder durch das Wetter enttäuschend verliefen oder deren Teilnehmerzahl auch bei Sonne sehr gering war. Trotzdem:

besuchten Clubhaus voller Begeisterung bei der Sache. Auch die Weihnachtsfeiern des Vereinsausschusses gerieten zum geselligen Miteinander, mal gab's dabei Klassik mit den Blä-

viele Events (neu-deutsch) des Vereins und der Sparten sind gelungen und machten Spaß.

Ich erinnere mich zudem an fröhliche Nikolausfeiern mit singen, Plätzchen backen, basteln und Bescherung für unsere Kleinsten. Mit leuchtenden Augen und hochroten Wangen waren sie im gut

sern der Leningrader Oper, mal Improvisations-Theater und Kleinkunst. Keine großen Kosten, aber immer unterhaltsam. Das waren nur ein paar Beispiele, die mir spontan eingefallen sind, und ich fände es schön, wenn es wieder mehr solcher Veranstaltungen gäbe. Aber oft höre ich das Argument: „Das will doch keiner mehr“! Ich glaube es ja, ihr Lieben, aber ich weiß nicht warum!

*Heinz-Dieter Hansmann*

## Handy weg und Karten raus! Skat im LSV

Die Skatsparte ist zwar noch jung, aber immerhin sind wir mittlerweile schon acht Teilnehmer. Auch wenn der eine oder andere mal verhindert sein sollte, für eine 3er-Runde reicht es also allemal. Wir treffen uns zwei Mal im Monat, und zwar am zweiten Dienstag um

18:00 und am vierten Dienstag um 19:30 Uhr im Clubhaus oder im Clubraum über der Squash-Anlage auf der LSV-Sportanlage an der Borsteler Chaussee 330.

**Interessierte sind immer herzlich willkommen.**

*Rainer Schooff*



Frisch gestärkt ist halb gewonnen



Schnell die Sieger nach Haus gepostet



Warm Up ist wichtig für Klein und Groß

GERD KÜRTEIN UND PETER VIETH



# Große legen vor ...

## 1. Kyu für Stefan Grobe

Alle Jahre wieder... vor ziemlich genau drei Jahren, am 31.10.2016, legte Stefan Grobe seine Prüfung zum 3. Kyu (Grüngurt) ab.

Etwa 18 Monate später die zum 2. Kyu (Blau-gurt), leider nicht dokumentiert in unseren Judo-Annalen. Und nun, am 28.10.2019 schaffte er den Sprung zum 1. Kyu (Braungurt). Mit seinen Partnern Anna Spuida (SV Polizei Hamburg) und Lutz Krussig (Walddörfer SV) ging ein intensives Training voraus, mehrfach in der Woche bei verschiedenen Vereinen. Die Prüfung wurde schließlich in der Halle

des Buxtehuder Sportvereins von den Prüfern Michael Bube (4. Dan) und Mirko Zemwa (3. Dan) abgenommen.

Die Sparte gratuliert Stefan herzlich und wünscht ihm weiterhin den Ehrgeiz, die nächste Hürde zu nehmen: zum 1. Dan!



Stefan präsentiert den Wurf Kata-guruma



Stefan Grobe (Mitte) mit seinen Partnern Lutz Krussig und Anna Spuida

PETER KOLBE

# ... aber der Nachwuchs holt auf

## Judo-Prüfungen 2019

Rechtzeitig vor Weihnachten konnten sich vier Judoka unserer Kinder- und Jugendgruppe noch einmal beweisen und stellten sich einer Prüfung zum nächst höheren Gürtel.

Min Chang Zhang, mit sieben Jahren unser jüngstes Mitglied, Luna Knöpke (12), Michelle Buchholz (13) und Johan Winkler (11) demonstrierten ihr Können und Wissen am 13.

Dezember in der Sporthalle der Schule Eberhofsweg in Langenhorn. Unter der Leitung des Trainers Andreas Stötzer bereiteten die Vier sich wochenlang auf diesen Tag vor. Neben der Ausführung der zahllosen Würfe mussten auch deren Namen genannt werden können. Da gehen einem Begriffe wie Sasae-tsuri-komi-ashi nicht so locker von den Lippen und wie der Wurf dazu aussieht, soll

man denn auch noch wissen! Auch Ko-ushi-gari und O-ushi-gari ähneln sich ja sehr – was war denn noch die große und was die kleine Innensichel? Kleine Eselsbrücken wie: „Ohhh ist das groß!“ helfen da manchmal weiter!

Unsere Prüfer Hanno Eisenlohr (2. Dan) und Peter Kolbe (3. Dan) schenkten den Prüflingen nichts.

Wurde ein Wurf nicht sauber ausgeführt, durfte er noch einmal wiederholt werden; wenn nötig auch ein zweites Mal. Bei genuschelten Antworten, wie der Wurf denn nun heiße, wurde ebenfalls nachgehakt. Im Boden sah das nicht anders aus. Da wurden schon mal die Haltegriffe mehr symbolisch angedeutet als durchgeführt und die Prüflinge dann auf-



Johan Winkler wirft Ippon-seoi-nage



Michelle Buchholz (mit L. Knöpke) zeigt De-ashi-barai



gefordert, doch nun mal energisch und eindeutig zuzupacken.

Letztlich waren jedoch alle Vier in der Lage die geforderten Prüfungsanforderungen zu erfüllen, sodass

ihnen die nächst höhere Graduierung erteilt werden konnte. Wir gratulieren daher Johan Winkler und Michelle Buchholz zum Orangegurt und Luna Knöpke sowie Min Chang

Zhang zum Gelbgurt, die sich damit selbst ein vorweihnachtliches Geschenk bereiteten.

*Helmut Goede*



Min Chang Zhang mit O-goshi



Die glücklichen Judoka mit ihren Urkunden; v. l. n. r.: Min Chang Zhang, Luna Knöpke, Michelle Buchholz, Johan Winkler

HELMUT GLOEDE

## Ein Lufthanseat in Barcelona Einst Vorläufer der Sparte Funk



Helmut im LSV-Shirt

Im Januar erreichte unsere Geschäftsstelle eine Anfrage aus Barcelona. Helmut Pechmann, ein ehemaliger Lufthanseat, der seit seiner Rente 2009 sei-

nen Wohnsitz dort hat, fragte nach einem LH-T-Shirt für den Radsport, den er in Spanien betreibt.

Helmut hatte 1965 als Flugzeug-Elektriker in Hamburg angefangen und während der Ausbildung mit großer Begeisterung die Lufthansa-Amateurfunkstation DL0LH übernommen. Nach zwei Hamburger Jahren wurde er vorübergehend für eine Ausbildung am Hubschrauber Bell Uh-1D sowie Do31 zu den Dornierwerken nach München versetzt. Dann folgten Köln und Frankfurt als Arbeitsort und nach 15 Jahren Aus-

landseinsätzen, von denen er die längsten in London (LHR), Warschau (WAW), Moskau (SVO) und Quito (UIO) verbracht hatte, war er ab 2001 in Barcelona tätig. Und dort lebt er noch heute, genießt Land, Leute und die Sonne und ist gerne auf dem Fahrrad unterwegs. Zu seinem Glück fehlte ihm dabei offensichtlich nur noch eins unserer tollen gelben LSV-T-Shirts, die man sich üblicherweise durch die Teilnahme an der Hamburgiade (siehe auch Seite 6) verdienen muss. Dem Mann konnte geholfen werden und jetzt fährt er mit dem „Kranich“ auf der Brust und dem Motto „Wir für den Sport“ auf dem Rücken durch das sonnige Spanien und hat dabei hoffentlich genau soviel Spaß wie bei seiner 44 Jahre langen Tätigkeit für die Deutsche Lufthansa, über die er schreibt: ich hatte eine Super-Zeit!



Die seit 1959 bestehende selbstständige Amateurfunkgruppe, die Helmut Pechmann 1965 übernommen hatte, wurde 1972 mit 25 Mitgliedern in den LSV integriert. Das Gründungsdatum der Sparte (Ama-

teur-) Funk ist der 1.9.1972 und bis 1984 war Helmut Brexendorff der Spartenleiter. Die eigene Funkstation mit dem Rufzeichen DL0LH gibt es immer noch. Die Mitglieder treffen sich jeden Mittwoch und führen Gespräche mit anderen Funkamateuren auf der ganzen Welt, nehmen an Funkwettbewerben teil und bauen, modifizieren und entwickeln Funkanlagen und Zusatzgeräte. Des Weiteren betreut die Sparte Hamburgs älteste Packet Radio Mailbox DB0HB und die Amateurfunkrelaisstation DB0DLH.

Ein besonderes Highlight war für vier Spartenmitglieder 2011 der Besuch bei der Qatar Amateur Radio Society (QARS) in Doha/Quatar. Als erste ausländische Funkamateure bekamen sie damals ein Rufzeichen zugeteilt und durften die Clubstation A71A dort eine Woche lang nutzen (nachzulesen in Journal 1-2011).

Wie alle Sparten würden sich auch die Funker über neue Mitglieder freuen. Näheres erfährt man bei **Spartenleiter Sven Rantzow, Tel. 040-5070-69519, info@dg3ht.de**

*Karin Diers-Bernstein*



### Der LSV stellt (sich) vor: Judith Werner

#### **Was machst du für Sport (im LSV)?**

Ich schwitze regelmäßig im Fitnessstudio und wenn das Wetter meinen Ansprüchen genügt, lasse ich mich auch mal zum Paddeln mit Kanadier, Kajak oder SUP überreden. Sonst findet man mich auch in der Kletter- oder Boulderhalle.

#### **Wie lange machst du diesen Sport schon?**

Yoga jetzt schon ungefähr 10 Jahre, da war ich immer das Küken im Kurs. Zugegeben, Krafttraining habe ich früher oft belächelt, finde aber seit einiger Zeit Gefallen daran. Manchmal tut es gut, ohne sich viele Gedanken zu machen einfach genau einen Plan abzuarbeiten. Auf dem SUP war ich schon unterwegs, als das noch kein Mensch kannte, bestimmt 8 Jahre.



Judith Werner (27),  
Yoga Trainerin beim  
LSV-Hamburg

#### **Hast du einen Tipp zur Regeneration?**

Moderate Bewegung, statt gar nicht bewegen, hilft mir am Besten, wenn der Körper erschöpft ist. Aber hier sollte man einfach versuchen darauf zu hören, was der Körper einem sagt und was sich gut anfühlt.

#### **Was motiviert dich oder wie motivierst du dich regelmäßig zum Training?**

Jede Art von Sport oder Training, die ich mache, mache ich mit Spaß und Begeisterung. Wenn du Dinge tust, auf die du dich freust, braucht es keine besondere Motivation oder Überwindung. Ich bin überzeugt, dass es für jeden die richtige Form von Bewegung gibt und jeder etwas finden kann, was ihm oder ihr Freude bringt. Wenn du aus bestimmten Gründen trainierst hilft es, sich immer wieder diese Ziele vor Augen zu halten. Oder auch daran zu denken wie es sich anfühlt, wenn man es geschafft hat.

#### **Würdest du gerne noch andere Sportarten ausprobieren – welche?**

Oh, ich lasse mich für alles Neue begeistern und liebe es, Dinge auszuprobieren. Momentan habe ich vor, mich mal im Kiten zu versuchen. Ist allerdings für mich als Frostbeule bei den Wassertemperaturen hier im Norden und trotz Neopren-Anzug eine Überwindung.

#### **Welche Aufgabe hast du bei Lufthansa?**

Ich bin bei der LTLS für das Gesundheitsmanagement zuständig.

#### **Was sind deine größten Erfolge? Sportlich oder privat.**

Also, wenn es hier um Abzeichen oder Pokale geht, da habe ich nur ein Seepferdchen vorzuweisen. Sonst versuche ich jedes Mal beim Sport, sei es beim Yoga oder Krafttraining, an Grenzen zu gehen und jede Verbesserung zu feiern. An schlechten Tagen kann der größte Erfolg sein, überhaupt trainiert zu haben, und auch das ist ok.

#### **Was würdest du dich niemals trauen?**

Die Frage kann ich leider nicht beantworten. Wenn mir dazu etwas einfallen würde, wäre es auch sofort auf Platz eins meiner „To-Do-Liste“. Wenn mich Dinge einschüchtern oder mir Angst machen, sage ich immer: Jetzt erst recht!

#### **Worauf bist du richtig stolz?**

Dass ich mein Masterstudium, parallel zum Job wuppe und die meisten Klimmzug-Challenges gewinne. Und jedes Mal wenn ich es schaffe, meinen Nagellack nicht zu versauen, bevor er getrocknet ist ;-)

#### **Wohin würdest du gerne reisen – warum?**

Kanada steht ganz oben auf meiner Liste. Ich glaube die Natur dort ist atemberaubend und es gibt genug Berge :-)



# Ferienstpaß in Hamburg

## Mit dem LSV auf Erlebnistour



CLAS EHLBECK

LSV Summer Camp – Eine Woche Spaß und Action für Kids! Der LSV entwickelt sich stetig weiter und baut das Angebot für Mitglieder und Mitarbeiter der

LH Group immer weiter aus. Zum ersten Mal fand daher in diesem Sommer das LSV Summer Camp statt.

Für die beiden letzten Wochen der Hamburger Schulferien haben wir zusammen mit erfahrenen Pädagogen ein tolles Programm auf die Beine gestellt. Es gab Ausflüge ins Niendorfer Gehege, an den Hafen und den Elbstrand, auf unserer



Sportanlage wurde Disc-Golf und Fußball gespielt.

Gerade in diesem merkwürdigen „Corona-Sommer“ also eine wunderbare Abwechslung. Die Kinder hatten eine außergewöhnliche Ferienzeit, während die Eltern ihrem Job nachgehen konnten. Am Ende schauten wir in viele zufriedene Kinder-Gesichter und alle waren sich einig, das LSV Summer Camp

wird eine Wiederholung erleben. Im Herbst wird es wieder ein Angebot geben, wer frühzeitig Infos haben möchte schickt eine Mail an die Geschäftsstelle:

[hamlsv@lht.dlh.de](mailto:hamlsv@lht.dlh.de)

Hanna Granel

## Termine

### Termine LSV

19.08.2020, 18:00 Uhr

26.08.2020, 17:00 Uhr

12/13.09.2020

17.09.2020, 19:45 Uhr

Spartenversammlung Kanu, LSV Tagungsraum, Borsteler Chaussee 330

Jahreshauptversammlung LSV, Sporthalle Borsteler Chaussee 330

37. Internationales Airport Race

Spartenversammlung Ski, Clubhaus

### Termine Hamburg

05.-27.09.2020

03.10.2020

Hamburgjade

Köhlbrandbrückenlauf



Kegeln



Motorrad

## Der Dino ist zurück Kegeln in der Sonderklasse

Im Journal 02/2019 berichteten wir über den Dino im Betriebssportverband Hamburg.

Diese Bezeichnung bezog sich auf die Tatsache, dass wir mit unserer ersten und jetzt nur noch einzigen Mannschaft seit 1978 ununterbro-

chen in der Sonderklasse kegeln, in der höchsten Klasse im Betriebssport. Seit Mitte März ruhte alles, Corona bedingt.

Nach Vorlage und Genehmigung eines Hygiene- und Abstandskonzeptes konnten wir am 30. Juni 2020

endlich wieder mit dem Training loslegen, auch dank der Unterstützung durch unsere Geschäftsstelle. Wir waren zwar nur eine Handvoll aktiver Kegler, aber es

war ein schönes Gefühl, endlich wieder unsere erst vor Kurzem renovierte Anlage benutzen zu dürfen.

Auf der Webseite des Hamburger Betriebssportverbandes steht die Aufforderung, die Heimspiel-Termine und die Mannschaftsaufstellungen für die Punktspielsaison 2020/21 zu melden. Also auch hier besteht Optimismus, dass der reguläre Spielbetrieb wieder stattfinden kann.

Der Dino wird wieder eine Mannschaft melden, der Dino ist zurück!

*Wolfgang Mengel  
Spartenleiter*



Oben: Spartenleiter Wolfgang Mengel findet's top!

Links oben: Vorne Khalil Balbisi, hinten Rolf Jensen und Monika Schultz  
links unten: : Die Kegel fest im Blick – Konzentration ist alles!

## Biker auf dem WAW (Wild Atlantik Way) Nachlese – Eine tolle Erfahrung

Im Frühjahr 2019 fand ich im WWW (World Wide Web) einen Bericht über den WAW (Wild Atlantic Way). Irlands spektakuläre Küstenstraße ist mit über 2.600 km eine der längsten ausgewiesenen Küstenstraßen der Welt. Und so entstand eine Idee, die ich prompt in die Tat umsetzte.

**Grundidee:** Hamburg-Rotterdam in einem Rutsch, dann Nachtfähre Rotterdam (Hoek van Holland) nach Harwich. Zwischenübernachtung in England kurz vor Wales. Dann weiter zur Fähre Fishguard-Roslar nach Irland. Irischen Boden konnte ich also am dritten Tag betreten. **Mein Reise-Rhythmus:** Gegen 8:00 Uhr

Frühstück, gegen 9:00 Uhr Abfahrt. Nachmittags habe ich dann immer zu passender Zeit über Booking eine

günstige Unterkunft (überwiegend B&B) mit guter Bewertung ‚auf der Strecke voraus‘ gesucht. Auf dem



Irland/Mayo – Rast am Roonah Point



MATTHIAS PÖTZSCH

Oben: „Ja, ich bin umgekehrt!“  
Unten: England – Erstes „Ankomm-Bier“ und Zwischenübernachtung kurz vor Wales in einem spontan gebuchten B&B

Oben: Schottland/Rhins of Galloway – „Steaks im Fellmantel“  
Unten: Irland/Donegal – Blick vom Frühstücksraum des B&B auf Cruit Island hinunter auf die Bucht

Weg zum B&B noch schnell einen Supermarkt mit Alkohollizenz aufgesucht (Centra hat eine Alkohollizenz, SPAR hat keine) und ein, zwei teure Bier sowie Baguette/Chips zum Abendessen gekauft. Ich habe bis auf drei Ausnahmen tatsächlich kein warmes Abendessen eingenommen, denn das Full Irish Breakfast hat immer für den ganzen Tag gereicht. Und so bin ich dann dem Küstenverlauf bzw. der WAW-Ausschilderung gefolgt. Einen größeren Umweg habe ich dem Amerikanischen Präsidenten Trump zu verdanken: In der Zeit der G20 Tagungen hat er offenbar in einem seiner Golf Resorts nördlich von Shannon übernachtet. Alle (fast alle) Straßen in der Gegend waren abgesperrt, und ein großer Umweg war nötig. Ich wollte aber nicht nach Osten, sondern nach Norden. An einer Absperrung fragte ich eine freundliche Polizistin per Handzeichen, ob ein dort abgehender Feldweg erlaubt sei. Nach positiver Antwort fuhr ich diesen Weg. Der Weg wurde unwegsamer, steiniger, noch steiniger. Sehr viel später wieder besser. Und wo kam ich heraus? Genau auf der abgesperrten Strecke.

So konnte ich doch direkt am Golf Resort vorbeifahren und habe mir meinen Teil gedacht... Bei Greencastle letzte Übernachtung in Irland und einziger Besuch in einem Pub. Ein Guinness musste sein. Transfer Irland à Nordirland nicht auf dem Landweg, sondern per Fähre Greencastle à Magilligan. Dauer 15 Minuten. Das Timing in Nordirland war allerdings schlecht: Der Umweg über die Touristenfalle Giant's Causeway kostete zu viel Zeit, sodass ich im Fährhafen Larne zu spät für den Check-In zur Fähre nach Cairnryan (Schottland) kam. Die Fähre lag noch am Pier, aber der Counter war geschlossen. Zum Glück hatte ich nichts reserviert. Dadurch kam ich aber zur schönen Übernachtung in Ballymena bei Margaret, einer herzlichen alten Dame. Am nächsten Tag war ich rechtzeitig am Fähranleger. Die Fahrt von Larne nach Cairnryan dauert 2:15 Stunden. Auf dem Weg nach Newcastle habe ich noch zwei Übernachtungen eingebaut, weil Zeit war. Also großen Umweg über Loch Long, am Folgetag entlang Loch Lomond, an Stirling vorbei (selten so nass geworden) und

dann etwas über 100 km nach Newcastle. Da ich erst zwei Tage zuvor gebucht hatte, war die Überfahrt deutlich teurer als eigentlich nötig. Aber so war ich flexibler. Ankunft Amsterdam Sonntag 9:45 Uhr, von dort aus direkt circa 500 km nach Hause. Das waren tolle 18 Tage mit Start an einem Donnerstag (Himmelfahrt), zwei Übernachtungen auf Fähren, zwei in England, zehn in Irland, zwei in Schottland, eine in Nordirland. Gerne wieder!

Matthias Pötzsch



Auch wenn man nur zum Fenster rausschaut, sieht man die Welt.

Wilhelm Raabe



## Haltung – Muskeln, Faszien und die Schwerkraft

Unser Körper wird durch unser Leben geformt. Die besondere Kraft, die dabei ausschlaggebend ist, heißt Schwerkraft. Alles auf der Erde ist der Schwerkraft ausgesetzt. Das merken wir schmerzlich, wenn wir stürzen. Eigentlich ist die Schwerkraft in jedem Moment im Körper zu spüren. In kleinsten Bewegungen balanciert sich der Organismus immerfort aus, auch beim Gehen oder Sitzen. Und wenn der Körper nicht bestmöglich aufgerichtet ist, muss er sich ständig gegen die Schwerkraft stemmen. Dabei spielen die Faszien als dreidimensionales Spannungsnetzwerk durch unseren Körper eine tragende Rolle.

Faszien sind faseriges Bindegewebe. Es umhüllt und durchdringt jede Zelle, jeden Nerv, jedes Gefäß, jedes Organ und jeden Muskel. Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln werden zu den Faszien gezählt, wie auch das Unterhautbindegewebe. Die Faszien halten Organe und Muskeln am Platz und ermöglichen Gleitbewegungen zwischen den Strukturen.

Lange Zeit galten sie als reines »Verpackungsmaterial« des Körpers. Heute weiß man, Faszien umhüllen und polstern nicht nur. Bei Bewegungen wirken sie als elastische Stoßdämpfer. Sie übertragen Kräfte und können Energie speichern, sorgen für den Transport von Flüssigkeiten und Nährstoffen, leiten Informationen weiter und können Schmerzen signalisieren. Zudem sind sie ein Teil des Immunsystems – ein zentraler Schauplatz der Abwehrreaktionen gegen Krankheitserreger und Entzündungen.

Nicht zuletzt geben uns zahlreiche Rezeptoren in den Faszien immerfort Informationen darüber, wie wir unseren Körper halten, wie wir stehen, wie wir uns bewegen.

In einer gesunden Körperspannung sind Zugspannungen und Druckkräfte ausbalanciert. Bei zu wenig Bewegung, bei Überforderung, aber auch bei einseitiger Belastung können sie verkleben und verfilzen. Stress und Verspannungen – diesen Zusammenhang kann wohl jeder nachvollziehen. Dass die Faszien einen 40%-Anteil an sympathischen Nervenfasern aufweisen, ist ein Hinweis für den Zusammenhang zwischen chronischem Stress und Fasziensteifigkeit. Dehnen, Drücken und Massieren tut den Faszien deshalb gut. Doch das Bindegewebe will auch mit allen wichtigen Nähr- und Vitalstoffen versorgt sein. Faszien und Muskeln brauchen neben ausreichend Wasser eine gesunde Ernährung, möglichst aus frischen Zutaten mit viel Gemüse und in moderaten Mengen Obst.

Auch Proteine sind wichtig, und die sollte man wegen einer möglichen Übersäuerung nicht ausschließlich aus tierischen Quellen zu sich nehmen. Nüsse, Saaten und Hülsenfrüchte sind gute pflanzliche Eiweißquellen. Zucker und »leere« Kohlenhydrate gilt es dagegen zu meiden. Beim Fett gilt auch für die Faszien: vorwie-

gend pflanzliche Öle, dabei auf mehr Omega-3-Fettsäuren achten. Für die Bildung vieler Enzyme braucht der Körper Magnesium. Es hat eine muskelentspannende Wirkung, spielt außerdem bei der Wundheilung eine Rolle und hilft dabei, die Übertragung von Informationen in Nerven- und Muskelzellen zu regulieren. Weizenkleie, Kürbis- und Sonnenblumenkerne liefern viel von diesem wichtigen Mineralstoff.

**Fazit:** Das Wohlbefinden in die eigenen Hände legen und Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen, mit gesunder Ernährung, Bewegung und der Reduzierung von Stressfaktoren!

Denn wenn wir stabiler und aufrechter stehen, lassen wir uns nicht so leicht aus dem Gleichgewicht bringen!

### Wasser zuführen

Bei zu wenig Flüssigkeit im Körper trocknen die Faszien aus und sie verkleben leichter. Anderthalb bis zwei Liter Wasser oder ungesüßter Kräutertee täglich werden heute für gesunde Erwachsene empfohlen.

### Wärme einsetzen

Ein heißes Bad, ein Wärmepflaster oder ein warmes Körnerkissen wirken manchmal Wunder. Ebenso wärmende, durchblutungsfördernde Cremes und Salben.

### Widerstand ausüben

Regelmäßiges Dehnen hält die Muskeln beweglich und geschmeidig. Eine schnelle Methode für den Nacken: Das Kinn zum Brustbein ziehen, den Nacken lang strecken, die Schultern tief und die Brustwirbelsäule aufrecht halten.

### Wellness gönnen

Stress führt zu Verspannungen, daher ist es wichtig, immer wieder Entspannungseinheiten in den Alltag einzubauen. Das können Spaziergänge, moderate Sporteinheiten, z. B. bei Yoga oder Pilates oder ein Saunabesuch sein.

### Wippen und Walken

Die Faszien mögen abwechslungsreiche Bewegung. Hüpfen und Wippen des Körpers tut der Struktur gut, aber auch Walken oder Selbstmassage mit Rollen oder Bällen. Sie löst Verklebungen und sorgt für einen Flüssigkeitsaustausch.

Quelle: Magazin natürlich (www.natuerlich-magazin.de) 1/2020



Geschmeidig bleiben – schon kleine Dehnübungen helfen

SONJA BRÜGGEMANN



# „Abtanken“ beim Abtauchen

## Sonne, Wind und bunte Lebewesen

Der November ist eine gute Zeit, um zum Jahresende noch einmal Resturlaub im warmen Ägypten zu machen und beim Tauchen „abzutanken“. Ob nun anspruchsvolle Tauchsafari oder entspanntes Hausriff-Tauchen – alles ist möglich, dort und mit relativ schnellem und preiswertem Erreichen aus der Heimat machbar. Immer wieder können wir uns dabei an der artenreichen Fauna erfreuen und die Tauch-Sucht wird neu fokussiert auf die Suche nach eher selteneren Lebewesen. Dass sich auch die Fische schnell an die Taucher gewöhnen und diese sogar ausnutzen, beweisen die „Spucke-Piranhas“. Wenn Taucher sich nach dem Tauchen am Ausstieg kräftig ausschneuzen, werden die Piranha-Schwärme aktiv und schnappen sich an der Wasseroberfläche die Taucherspucke! Eiweiß und Proteine scheinen ihnen zu schmecken und so lauern sie den Taucherinnen und Tauchern regelrecht auf. Anderes auffälliges Verhalten zeigen die Rotfeuerfische: Besonders bei

Nacht-Tauchgängen nutzen sie den Schein der Taucherlampen, um aus dem Schatten heraus Beute bei Kleinfischen zu machen. Wer sage da noch, Tiere lernen (im Gegensatz zu Menschen) nichts dazu!

Leider ist gerade in Ägypten das Thema Plastikmüll kein kleines! Entsorgung findet meistens nur in offener Verbrennung statt. Den Rest holt sich der Wind und treibt ihn ins Meer. Das hat uns besonders angetrieben, den Beach Clean Up der Orca Basis am 1.12.2019 mitzumachen: 30 Säcke an Plastikmüll wurden bei der Aktion

am Ufer und unter Wasser gesammelt. Ein kleiner Beitrag zum Umweltschutz!

*Dieter Zimmermann*



MAIK HASSELFELD (1), DIETER ZIMMERMANN (2)

Oben: Rotfeuerfisch mit Taucher im Hintergrund, der fast im Blau des Wassers verschwindet  
Mitte: Immer im Schwarm unterwegs – "Spucke-Piranhas" lauern auf Beute  
Unten: Müll-Sammler mit „Beute“ in blauen Säcken bei "Clean Up" und „Plogging“ in Ägypten.  
Von links nach rechts: ehemalige Mitglieder Monika und Said Yasserli, Christel und Erich Schumann sowie Dieter Zimmermann

**Lufthansa Sportverein  
Hamburg e.V.**

**Hamburgiade  
Frauenfußball-Turnier**

20. September 2020, ab 10:00 Uhr, LSV Sportanlage



**Gesucht werden fußballbegeisterte Frauen die Lust haben für die LH-Group in einem lockeren Wettkampf anzutreten!**

Gemeinsames Training vorab - Trikots werden gestellt - Spaß garantiert

Mehr zum Turnier unter:  
<https://hamburgiade.de/event/fussballda>

**Melde dich bei der Spartenleitung Fußball:**

<p><b>Sven Dankert</b> Tel.: 5070 1131 sven.dankert@lht.dlh.de</p>	<p><b>Stefan Fischer</b> Tel.: 5070 40299 stefan.fischer@lht.dlh.de</p>
--	---

Lufthansa Sportverein Hamburg e.V. - Geschäftsstelle - Weg beim Jäger 193 - 22335 Hamburg



**Lufthansa Sportverein  
Hamburg e.V.**



## **LSV Ferien Camp 2020**

für Kinder und Jugendliche von 6 – 13 Jahren

Vom 05. - 09.10. und 12. - 16.10.2020 bieten wir von 9:00 - 16:00 Uhr eine tägliche Betreuung für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 13 Jahren an.

- **2 verschiedene Themenschwerpunkte**
  - Aktivität, z.B. Fußball, Frisbee, Minigolf, Yoga
  - Hamburg erleben, z.B. Hafentour, Stadtpark, Rathaus (ab 8 Jahren)
- **Tägliches gemeinsames Mittagessen**
- **Qualifizierte Betreuer, kleine Gruppen**
- **Durchführung garantiert - keine Mindestteilnehmer**
- **Eine oder beide Ferienwochen buchbar**
- **160 EUR (LSV Mitglieder) / 195 EUR (Gäste) pro Woche**

Ferienbetreuung beim LSV:  
**Eine Woche Spaß und  
Action wartet auf euch!**

### **Infos und Anmeldung:**

Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.  
Geschäftsstelle, LH Basis, Geb. 113,  
Tel. 5070 2919, [hamlsv@lht.dlh.de](mailto:hamlsv@lht.dlh.de)

