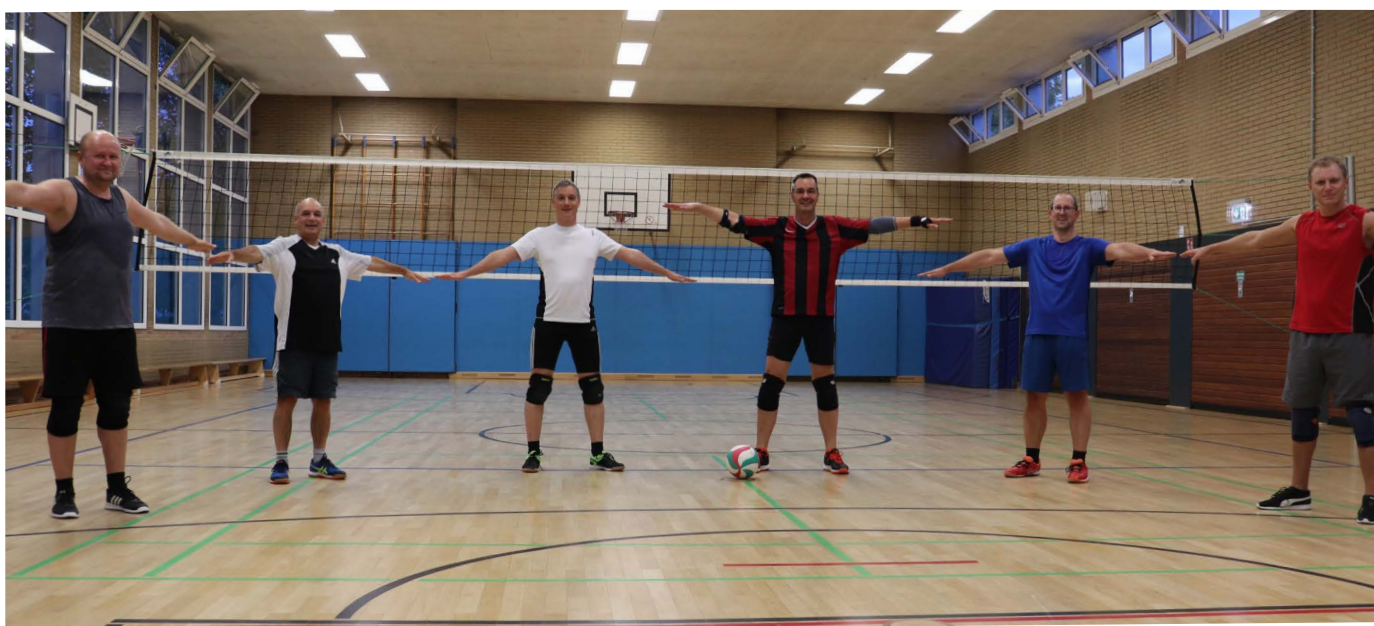


Sport mit Abstand und Hygieneregeln Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die BSG BML-Aktivitäten



Das Jahr 2020 – es hätte so schön und ereignisreich werden können. Das 60. Jubiläum der BSG BML stand an, die Planungen der Festveranstaltungen in Bonn und Berlin waren schon abgeschlossen – die Schiffe für Touren auf dem Rhein und auf der Spree waren geordert sowie die Ankündigungen versandt. Dann jedoch bereitete das Corona-Virus allen Planungen ein abruptes Ende. Die Veranstaltungen mussten abgesagt werden. Nach dem Motto „aufgeschoben ist nicht aufgehoben“ bleibt zumindest die Hoffnung, sie im kommenden Jahr nachholen zu können. Die gilt auch für die diesjährige BSG-Jahreshauptversammlung, die ebenfalls verschoben werden musste. Ein neuer Termin wird rechtzeitig bekanntgegeben, sobald es die Pandemielage zulässt.

Nachhaltig betroffen war aber vor allem das sportliche Angebot der BSG. Mit dem Lockdown im Frühjahr mussten zunächst sämtliche Sportarten eine Pause einlegen. Dies erforderte insbesondere hinsichtlich der angebotenen Kurse (z. B. Fit for Work-Kurse, aber auch Tanzen), die Corona bedingt eingestellt werden mussten, z. B. wegen der

Rückabwicklung nicht abgehaltener Trainerstunden, einen hohen organisatorischen Aufwand für die BSG.

Glücklicherweise konnte die BSG dann bereits ab Mai 2020 wieder erste Sportangebote unterbreiten. Es mussten jedoch mit Blick auf die behördlichen Auflagen z. B. hinsichtlich Hygienemaßnahmen und Kontaktverfolgung Lösungen gefunden werden, die im normalen Trainingsbetrieb auch praktikabel schienen. Erschwerend kam hinzu, dass auch die Vorgaben, unter denen wieder Sport getrieben werden durfte, sich im Zeitablauf ständig änderten. So erhielt die BSG vom Sport- und Bäderamt der Stadt Bonn Mitte Oktober bereits die 18. Fassung der auf den Vorschriften der CoronaSchutz-Verordnung des Landes Nordrhein-Westfalen basierenden Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus mit Blick auf Sport- und Trainingsbetrieb im Freien und in Hallen sowie bei Sportveranstaltungen.

Die BSG hat in diesen schwierigen Zeiten aber auch kreativ neue Wege zur Aufrechterhaltung des Sportbetriebs

beschritten. Sie unterbreitet z. B. mit dem virtuellen Cyber-Training oder dem Yoga-Onlinekurs neue, der Pandemielage Rechnung tragende Sportangebote, die von zu Hause aus genutzt werden können. Diese Aktivität wird auch in einem Beitrag der Oktober-Ausgabe von „Sport im Betrieb“, der Verbandszeitschrift des Westdeutschen Betriebssportverbandes, positiv gewürdigt. Diese Online-Angebote haben perspektivisch des Potential, auch in Nach-Corona-Zeiten fester Bestandteil des BSG-Sportangebots zu bleiben.

Altenmarkt erneut Ziel der BSG-Skitour

Bei so einem ansprechenden Ziel mit tollen Skigebieten und einer sternereifen Küche wird man doch gerne zum Wiederholungstäter. So starteten Ende Januar 2020 wieder gut 30 Schneemänner und -frauen nach Altenmarkt. Die Integration von 1/3 Neuzugängen klappte mal wieder hervorragend. Reichlich Sonne und Schnee leisteten dabei natürlich neben dem gemeinsamen Sport in der Gruppe ihren Beitrag. Die Nachbereitung des Skitages bei einem heißen Glühwein am Bus brachte genauso gute Stimmung wie ein eisiges abendliches Eisstockschießen. Und Busfahrer Christian war uns wiederum ein erfahrener und umsichtiger Begleiter, der viele Wünsche schon in Vorahnung erledigt hat. Rechtzeitig vor den pandemie-bedingten Einschränkungen konnten wir uns bei einem Nachtreffen eine schöne Skiwoche in Erinnerung rufen.

Zur nächsten Tour starten wir am 29. Januar 2021 nach Oberndorf/Tirol. Unter Berücksichtigung der Hygieneregeln geht's zu den Skigebieten um Kitzbühel. Unser Ho-

tel Kitzbühler Horn (www.kitzhorn.at) liegt direkt an der Skipiste und verspricht sowohl kulinarische Highlights als auch körperliche Verwöhnung im Vitalcenter. Interessenten wenden sich bitte an Georg Jäger (0228/99529 3843). (gj)



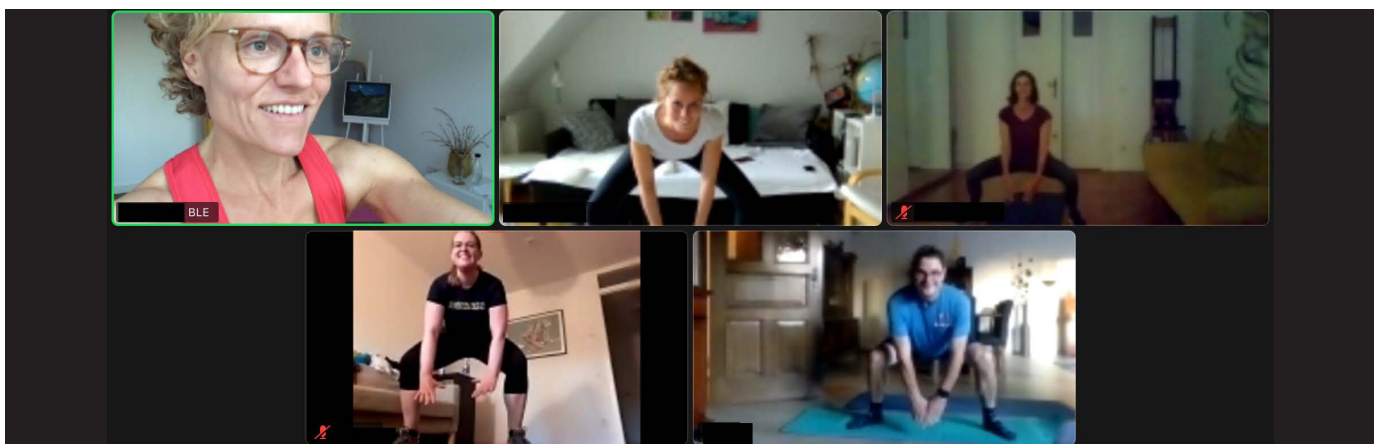
Neues virtuelles Cyber-Training „Fit@Home“

Seit Mitte Juni 2020 bringen die Betriebssportgemeinschaften von BMEL und BLE den Betriebssport über den mobilen Bildschirm ins Wohnzimmer. Jeweils am Donnerstag in der Zeit von 18:45 bis 19:15 Uhr wird den derzeitigen Rahmenbedingungen für sportliche Aktivitäten Rechnung tragend eine neue Möglichkeit für ein gemeinschaftliches, gesundheitsförderliches Training mit Kolleginnen und Kollegen geboten. Das neue Angebot wird mittlerweile regelmäßig von zahlreichen BSGlern genutzt.

Das Training ist als 45-minütiges, virtuelles Fitness-Programm konzipiert, das an beliebigen Orten – ob zuhause oder auf Dienstreise – ausgeführt werden kann. Trainiert wird „live“ in einer Gruppe aus bis zu 16 Personen über eine webbasierte Anwendung am Bildschirm und angeleitet durch die Sportwissenschaftlerin Steffi Holberg bzw.

dem ausgebildeten Übungsleiter Reiner Witzel - die „Cyber-Trainerin bzw. den Cyber-Trainer“.

Das Programm ist ein effektives Ganzkörpertraining – ganz ohne Geräte nur mit dem eigenen Körpergewicht – und beinhaltet verschiedene Fitnessübungen zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Bekannte Übungen wie beispielsweise Kniebeugen, Liegestütz oder Crunches werden in eine Übungsfolge gebracht und können mit individuell wählbarer Intensität und Geschwindigkeit durchgeführt werden. Durch eine Galerie-Ansicht der Teilnehmenden kann gezielt Feedback zu den Bewegungsausführungen gegeben werden. (ds)



Trainingscamp am Freilinger See

Die Triathlongruppe der BSG BML hat die Chance genutzt, nach dem Lockdown ein abgespecktes Vorbereitungstraining für die anstehenden Wettkämpfe durchzuführen. Was zu diesem Zeitpunkt keiner wusste – alle Events wurden in 2020 wegen Corona abgesagt. Umso mehr bleibt uns das Wochenende vom 20. bis 23. Mai 2020 in guter Erinnerung, mit Gleichgesinnten den abwechslungsreichen Sport in einer Gemeinschaft in der wunderschönen Eifellandschaft durchzuführen. Jeder der wollte konnte das Angebot nutzen, das Reiner Witzel und Rolf Hahn gemeinsam zusammengestellt hatten. Untergebracht waren wir auf dem Campingplatz in Mobilheimen, Hütten, Zelten oder Wohnwagen.

Leider war der Freilinger See noch wegen der Corona-Maßnahmen gesperrt. Morgens starteten wir daher mit einem Lauf um den See und anschließender Dehnungsgymnastik unter der Leitung von Steffi Holberg. Nach dem Frühstück wurden dann Tagesrennradtouren oder Wanderungen in der näheren Umgebung angeboten. Den einzigen verregneten Tag nutzten die Sportlerinnen und Sportler zu einer gemeinsamen Wanderung. Als zum späten Nachmittag die

Sonne die Wolken verdrängte, schwangen sich einige auf die Räder, um noch einmal die Radstrecke vom Eifel Hero Triathlon zu erkunden. Die anstehenden Höhenmeter wurden dabei von einigen recht flott bewältigt.

Die Tage ließen wir abends gemeinsam bei einem Glas Bier oder Wein ausklingen. Es war ein wunderschönes Wochenende, das wir in 2021 wiederholen werden. (rh)



Work-Life-Integration in der BSG BML

Arbeit hier, Freizeit da – dieses Konzept hat längst ausgedient. Doch was bedeutet Work-Life-Integration genau? Und wie wird sie in der BSG BML gelebt?

Leben und Arbeiten: Mehr als Work-Life-Balance

Das Angebot der BSG BML zielt darauf, Arbeiten und Leben ins Gleichgewicht zu bringen. Freizeit und Beruf schließen sich hierbei nicht gegenseitig aus, sondern lassen sich miteinander vereinbaren. Du hast einen Arzttermin oder möchtest mit Deiner Familie frühstücken? Komm doch einfach später! Oder willst Du bei gutem Wetter lieber früher gehen und die Arbeit später mobil nachholen? Kein Problem – dank flexiblen Arbeitszeiten, mobilem Arbeiten und in vielen Bereichen auch Home-Office.

Den Druck aus dem Leben nehmen, Freiräume schaffen, Vereinbarkeit von Familie und Beruf: Durch flexible Arbeitszeiten, mobiles Arbeiten, professionelles Gesundheitsmanagement und Betriebssport kann jeder seine Aufgaben je nach der Lebenssituation, Zeit und Notwendigkeit priorisieren. Das ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch für das Gemeinschaftsgefühl – und schafft eine Arbeitsatmosphäre, in der man sich wohlfühlen kann.

Neben dem Sportangebot (1. Säule) und dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (2. Säule) fördern wir als dritte Säule unserer Vereinsphilosophie die Kontaktpflege untereinander. Hierzu dienen u. a. die kostenlos von der BSG organisierten Stadtführungen in Bonn und Berlin für alle neu eingestellten Beschäftigten und die Begrüßungsfeier in Bonn beim Grillen oder in Berlin beim Pizzaeessen. Viele Dinge aus dem Sport lassen sich auch auf die Arbeitswelt übertragen. Wenn in einem guten Team alle an einem Strang ziehen, lassen sich auch unter sonst schwierigen Arbeitsbedingungen anspruchsvolle Aufgaben und Ziele gemeinsam stemmen! Das Zugehörigkeitsgefühl und der Erfolg im Team ist ein wichtiger Faktor für die persönliche Zufriedenheit und fördert die Kollegialität unter den Mitarbeitern. Die Betriebssportgemeinschaft schafft mit ihren Veranstaltungen, Ausflügen oder dem Betriebssportangebot Gelegenheiten zum informellen Austausch.

Nutzen Sie das Angebot der BSG BML und werden Sie ein Teil dieser Gemeinschaft. Unterstützen Sie die Betriebssportgemeinschaft!

Rolf Hahn

1. Vorsitzender der BSG BML



E-Mail-Adressen mitteilen

Künftig sollen Informationen, z. B. Hinweise auf BSG-Veranstaltungen, nur noch per E-Mail versendet werden. Bitte teilen Sie uns sofern Sie nicht im BMEL tätig sind – soweit noch nicht geschehen – Ihre aktuelle E-Mail Adresse mit (an rolf.hahn@bmel.bund.de).

Betriebssport in Berlin – Rückblick und Ausblick mit viel Potenzial

Die BSG BML e.V. in Berlin hat trotz der Corona-Pandemie an Mitgliedern gewonnen. Eine erfreuliche Tendenz, obgleich das Sportangebot vor Ort leider immer noch deutlich hinter dem der BSG in Bonn zurückbleibt. Bislang gibt es als regelmäßige Veranstaltung neben den Yoga-, Pylates- und Rückenkursen (die derzeit virtuell stattfinden) die inzwischen ebenfalls gut etablierte und bunt gemischte Laufgruppe, die immer mittwochs im Tiergarten oder am Spreeufer ihre Runden dreht und die erfolgreich gestartete Wandergruppe. Das sind beides ganz zwanglose und sehr herzliche Treffen, bei denen man gerne auch nur sporadisch teilnehmen kann (nähere Infos s. Homepage der BSG <http://bsg-bml.de/>). Erstmals hat die BSG in diesem Jahr von Mai bis Oktober auch Beachvolleyball auf einem Platz in Berlin Mitte (BeachMitte) angeboten. Das wurde sehr gut angenommen und soll nächstes Jahr auf jeden Fall weitergeführt werden – da waren sich alle Beteiligten einig.

Leider konnten die Rennradgruppe und die für das Frühjahr 2020 geplanten Tenniskurse Corona-bedingt nicht an den Start gehen. Aber das Interesse für beide Sportarten war und ist sehr groß und wir hoffen auf einen Neustart in 2021. Ebenfalls ausfallen musste die für Anfang Juni geplante Spreefahrt mit den Berliner Geschichtswerkstätten e.V. unter der fachkundigen Führung von Jürgen Karwelat. Auf dem Boot wollten wir Berliner BSG-Mitglieder mit einem Glas Sekt auf den schon 60-jährigen Geburtstag der BSG anstoßen. Das fiel leider im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser. Angestoßen werden konnte aber auf dem Eis, denn im Februar kurz vor Corona lief etwa ein Duzend BSG-Mitglieder um die Laufgruppe im Süden Berlins Schlittschuh.

Corona hat uns allen viel abverlangt und in den Tagen, in denen ich diesen Beitrag schreibe, steigen die Zahlen gerade auf neue Rekordwerte – nicht nur in Berlin. Das erschwert zuverlässige Prognosen für die weitere Entwicklung des Angebots der BSG in Berlin im Jahre 2021 und lässt es eher zu einem Blick in die Wahrsagerkugel werden. Aber zumindest kann ich hier die Pläne mitteilen. Was sich dann tatsächlich verwirklichen lässt, steht auf einem anderen Blatt Papier.

Angedacht sind neben Rennradfahren und Tennis auch neue Abteilungen für Fuß- und Street(Basket)ball. Die sollen im jeweils 14-tägigen Rhythmus auf dem Sportplatz unseres direkten Nachbarn in der Wilhelmstr., der Europa Schule Berlin, stattfinden. Dieser ist in den Ministergärten neben der Landesvertretung des Saarlands, gegenüber vom Stelenfeld, gelegen. Überlegt wird derzeit auch, ob Beachvolleyball von BeachMitte dorthin verlegt werden kann, was im Sinne der kurzen Wege ja optimal für alle Beteiligten wäre. Wenn das alles so klappen sollte, hätten wir unser Angebot in Berlin deutlich ausgeweitet. Ein Dank an dieser Stelle schon einmal an all die engagierten Spartenleiterinnen und -leiter, die sich bereit erklärt haben, die entsprechenden Kurse zu leiten. Das ist großartig!

Abschließend sei noch erwähnt, dass es im Jahr 2021 weiterhin einige singuläre Events geben soll, soweit das unter Corona-Bedingungen möglich sein wird. Angedacht ist hier neben Segeln auf dem Wannsee, Schlittschuhlaufen und Bouldern auch noch Stand-up Paddling auf der Spree. Also bleibt zu hoffen, dass zügig ein Impfstoff entwickelt wird und dieser dann auch noch einigermaßen zuverlässig schützt. Von besseren Zeiten zu träumen, ist nicht verboten... (gs)

Adress- und Kontoänderungen mitteilen

Aus gegebenem Anlass bittet die BSG alle Mitglieder für den Fall, dass sich die private Adresse oder Bankverbindung geändert hat, dies auch der BSG mitzuteilen (Kontoänderungen am besten per E-Mail an antje.baumann@bmel.bund.de, Adressänderungen bitte an rolf.krieger@bmel.bund.de).

Die sonst fehllaufenden Abbuchungen der Mitgliedsbeiträge verursachen unnötigerweise Bankgebühren, die den betroffenen Mitgliedern in Rechnung gestellt oder von der BSG und damit von allen Mitgliedern getragen werden müssen.

Derzeit geplante Termine:

Triathlon - Camp am Fühlinger See 12. bis 16. Mai 2021
Benefiz-Lauf World Food Safety Day (WFSD) 7. Juni 2021
Jubiläumsveranstaltung der BSG BML in Bonn 3. Juli 2021



In eigener Sache

Corona hat uns alle getroffen – auch die Aktivitäten der BSG blieben nicht verschont. Das Sportangebot kam über Monate hinweg fast zum Erliegen, erst nach und nach war es möglich, die ein oder andere Sportart unter strengen hygienischen Rahmenbedingungen wieder aufzunehmen. Im November gab es einen erneuten Stillstand aller sportlichen Aktivitäten. Auch die geplanten Feierlichkeiten zum 60. Jubiläum der BSG mussten schweren Herzens abgesagt werden.

Umso erfreulicher ist es, dass auch in dieser schwierigen Zeit fast alle Mitglieder der BSG treu geblieben sind. Dafür sei allen herzlich gedankt. Einige etablierte Sportarten konnten sogar neue Mitspielerinnen und Mitspieler vermelden. Wenn es die Lage pandemiebedingt zulässt, wird das Sportangebot der BSG kontinuierlich wieder ausgeweitet und auch kulturelle Events wieder angeboten werden. Schon jetzt hat die BSG BML kreativ mit virtuellen Angeboten, die perspektivisch angesichts zunehmender Home-Office-Tätigkeiten auch nach der Corona-Zeit fortgesetzt werden können, auf die derzeitige Lage reagiert.

Auch BSG-intern gab es trotz und gerade wegen Corona viel zu tun. So musste unter anderem die im Turnus von drei Jahren rückwirkend geforderte Steuererklärung für die Jahre 2017, 2018 und 2019 erarbeitet und dem Finanzamt zugeleitet werden, damit die BSG BML e.V. als eingetragener Verein von der Kapitalsteuer befreit ist. Ein besonderer Dank gilt Ralf Heider, Anja Holbach, Dr. Rolf Krieger und Schatzmeisterin Antje Baumann, die diese zeitaufwändige Arbeit gewissenhaft erledigt haben. Die finanzielle Rückabwicklung ausgefallener Kurse bzw. Veranstaltungen verursachte ebenso einen organisatorischen Mehraufwand wie die zahlreichen Telefon- bzw. Videokonferenzen, mit deren Hilfe die Vorstandsarbeit der BSG aufrechterhalten wurde. Dank des großen Engagements des Geschäftsführenden Vorstands unter Leitung von Rolf Hahn gelang dies sehr gut.

Dr. Dieter Schneider
Pressewart

100 km-Mammutmarsch Berlin 2020 – bin ich bekloppt?

Spontan, aber nicht gänzlich unvorbereitet, beschloss ich am Berliner 100 km-Mammutmarsch teilzunehmen. So fand ich mich am 14. August 2020 abends am Start- und Zielpunkt Luftschiffhafen Potsdam ein. Es war bereits über Wochen heiß und trocken gewesen. Dementsprechend leicht hatte ich meinen Rucksack gepackt. Der Abend und die Nacht (22° C) brachten kaum Abkühlung. Ich ließ mich von der App, über die ich die Streckenführung heruntergeladen hatte, leiten und achtete daher weniger auf die von den Veranstaltern angebrachten Markierungen, ein Fehler, wie sich leider herausstellte. Meine Stirnlampe auf den Boden gerichtet, um Unebenheiten zu erkennen, merkte ich nach etwa einer Stunde, dass ich seit geraumer Zeit weder Markierungen gesehen hatte, noch andere Teilnehmer überholte bzw. von anderen überholt wurde. Ich konsultierte die App und zu meinem Ärger war ich etwa 4,5 km in die falsche Richtung gelaufen. Diese musste ich unter Gegrummel wieder zurückgehen. Da die Markierungen oft an den Bäumen hingen, die Lampe jedoch auf den Boden gerichtet war, hatte ich wohl eine Markierung übersehen.

Die Etappe zur ersten Verpflegungsstation verlief sehr gut. Nur die vielerorts versandeten Wege und die Mitte August hochstehende Vegetation machten mir von Anfang an ordentlich zu schaffen. Ich bin mit 1,64 Meter eher klein und wo bei anderen z. B. hochgewachsenes Schilf Bauch oder Brust streift, habe ich es im Gesicht – sehr unangenehm. Nach einer kurzen Pause marschierte ich weiter, den Lichtschein meiner Stirnlampe knapp vor meine Füße gerichtet, um keine Unebenheit zu übersehen. Groß war mein Schreck, als unmittelbar vor meinen Füßen plötzlich ein toter Fuchs mitten auf dem Weg lag. Mit einem lauten Schrei und einem weiten Satz sprang ich zur Seite! Mein Herz klopfte wie wild und es dauerte geraume Zeit, bis ich wieder meine innere Ruhe fand. Im Morgengrauen erreichte ich – mit einer großen Wasserblase am Fuß (die am zweiten Fuß war bereits aufgegangen und damit nicht mehr gehbeeinträchtigend) – die zweite Verpflegungsstation. Ich ließ mir von den Sanitätern eine Kompresse und Verband anlegen. Das linderte den Druck gewaltig.

Die nächste Etappe (28 km) sollte mit das Heftigste werden, was ich jemals gelaufen bin. Die Sonne knallte erbarmungslos auf den Kopf, vielen ging das Wasser aus. Mancher klingelte bei Anliegern, um einen Tropfen kühles Nass zur erhalten. Der Weg führte über versandete Strecken und zog sich ewig in die Länge. Die Beine wollen nicht mehr, der Körper schreit, doch der Kopf sagt: „Und es geht doch, mach weiter, immer weiter!“. Und immer wieder die Gedanken: „Warum mache ich das??? Bin ich bekloppt??? I mog nimma!!! Nie wieder!!!“.

An der dritten Verpflegungsstation angekommen wusste ich nur noch eines: „Jetzt zieh ich’s durch!“. Es fing an zu dämmern und bei Kilometer 96 (fast 19 Stunden war ich da schon marschiert, Pausen nicht mitgerechnet) versagte mein Akku. Das sollte mir fast den Zieleinlauf kosten. Ich kam am Luftschiffhafen an, fand allerdings den Eingang zur Anlage nicht. Die Leuchtmarkierungen blitzten wegen der fehlenden Stirnlampe nicht auf und so lief ich einmal fast um die gesamte Anlage herum. Hier – gefühlte 200 m vor dem Ziel – dachte ich, nun würde ich endgültig aufgeben und schrie mir den Frust aus dem Leib. Kopf und Körper wollten einfach nicht mehr. Zum Glück liefen mir zwei Veranstalter entgegen (oder hatten sie mich gar gehört? – verwundern würde es mich jedenfalls nicht) und zeigten mir den Eingang. Der Zieleinlauf war überwältigend und endlich genehmigte ich mir die Tränen, die ich während des gesamten Marsches unterdrückt hatte. ICH HATTE ES GESCHAFFT!!! Mit allen Irrungen und Wirrungen wurden es insgesamt 117 km.

Später las ich, dass knapp 1.200 Teilnehmer an den Start und 450 Teilnehmer am Ziel angekommen waren und dass es u.a. aufgrund der klimatischen Bedingungen einer der härtesten Mammutmärsche gewesen sei. Ich habe in 24 Stunden mindestens 8 Liter Flüssigkeit zu mir genommen, keinen einzigen Gang zur Toilette unternommen (alles ausgeschwitzt) und 3 kg abgenommen. Als ich nach Hause kam, konnte ich kein Essen sehen, geschweige denn zu mir nehmen. Allerdings fühlte ich mich tagelang am Verdursten und habe Orangensaft getrunken, als gäbe es kein Morgen. Am Montag – nach einem Tag Ruhe – bin ich wieder ins Büro gegangen, konnte mir jedoch nur Wollsocken oder Badelatschen über die Füße streifen, da mir jeder andere Schuh zu eng war. Tagelang löste die kleinste Anstrengung ein Zittern in meinen Oberschenkelmuskeln aus.

Ich habe beschlossen, die 100 km nicht noch einmal zu laufen und mich - wenn überhaupt - lieber für die kürzeren Strecken (30 km bzw. 55 km) anzumelden. Ich bin eher der



entspannte Wanderfreund, der die Natur genießt und bei Langstreckenmärschen bekommt man ab einem gewissen Zeitpunkt von der Landschaft nicht wirklich noch was mit. Eine Erfahrung nehme ich jedoch auf alle Fälle von diesem Marsch mit: Es gibt einen Punkt, wo allein der Wille einen tragen kann – egal was der Körper dazu sagt. Der Wille kann uns antreiben, anspornen und zu Dingen befähigen, die wir nicht für möglich gehalten hätten. Eines habe ich aber ebenso festgestellt: Ich wäre niemals weitergelaufen,

wenn ich mir z.B. unterwegs bereits die Füße blutig gelaufen hätte. Den Körper in seiner augenblicklichen Unversehrtheit zu erhalten ist nämlich genauso wichtig! (hg)

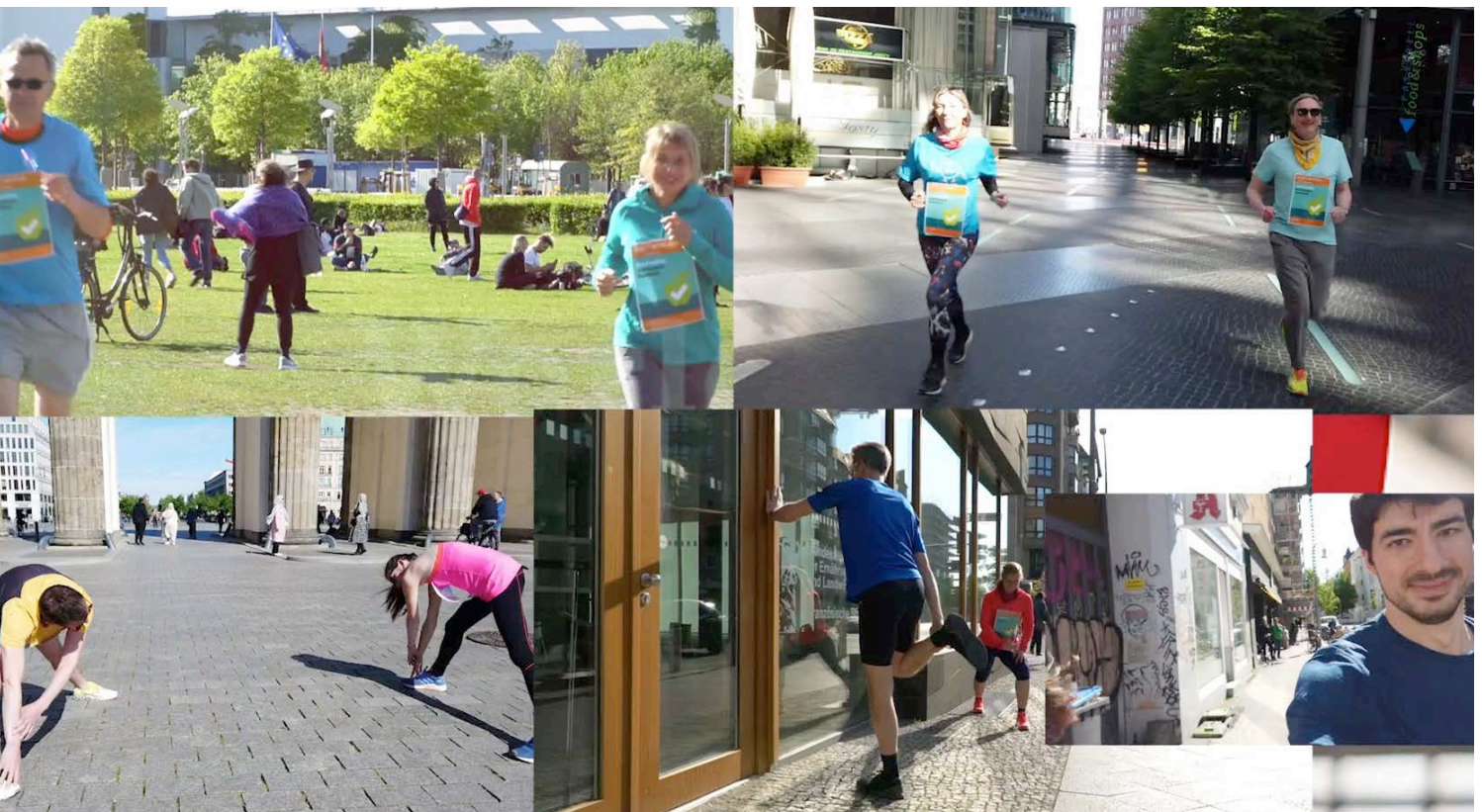
Ein Laufvideo macht Lust auf mehr

Was macht man, wenn aufgrund der Corona-Lage ein Laufevent nicht möglich ist? Man dreht einen Film und transportiert die „Lauflust in der Konserve“ in das nächste Jahr. Genau so sind 10 Läuferinnen und Läufer der Berliner BSG BML-Laufgruppe, verstärkt durch das BfR, Anfang Mai dieses Jahres zu Hobbyschauspielern geworden. Gedreht, geschnitten und produziert wurde von MK 3.

Der Anlass für diese außergewöhnliche Aktion war der Aufruf der Vereinten Nationen, zum jährlichen World Food Safety Day (WFSB), der am **7. Juni 2019** ins Leben gerufen worden ist, Videos zu nationalen Aktivitäten beim Codex Alimentarius einzureichen. Ein kleines Initiatoren-team der BSG BML brainstormte im Frühjahr Corona-bedingt in Telefonkonferenzen und entwickelte die Idee, eine sportliche Verbindung von gesunder Ernährung, sicheren Lebensmitteln und einem guten Zweck herzustellen: der jährliche World Food Safety Day-Spendenlauf war geboren. Mit den pro gelaufener Runde von den Läuferinnen und Läufern gespendeten Geldern soll ein Projekt zu Lebensmittelsicherheit in einem Entwicklungsland unterstützt werden.

Aufgrund der Corona-Situation war an ein Drehen der Spendenrunden durch den Berliner Tiergarten nicht zu denken. Einfach bis zum nächsten Jahr zu warten, war natürlich auch keine Option. Deswegen: Klappe zu! - Film ab! Dann ging die Arbeit erst richtig los, denn das Drehbuch musste geschrieben und schöne Drehorte ausgewählt werden. Und an einem sonnigen Nachmittag musste dann alles perfekt choreographiert im ersten Anlauf in den Kasten kommen. Passend zu den fünf „Schlüsseln“ zu sicheren Lebensmitteln (5 keys to food safety) der WHO haben fünf Laufpaare an fünf Berlin-Lokalitäten ihr Bestes gegeben. Rausgekommen ist ein Video zum Lust machen auf den hoffentlich real stattfindenden Spendenlauf im nächsten Jahr. Das Video wurde zum zweiten World Food Safety Day am 7. Juni 2020 im Twitterkanal des BMEL und auf der Seite des Codex Alimentarius veröffentlicht: <https://twitter.com/bmel/status/1266626984337178631>

Für den ab Sommer 2021 geplanten realen jährlichen Spendenlauf ist noch viel zu organisieren, damit sich alle so wohl fühlen wie in dem Video. (ak)



Schlittschuhe statt Laufschuhe

Einige der engagierten Läuferinnen und Läufer der Berliner Laufgruppe und Freunde der Truppe des BMEL und BVL haben am 11. Februar 2020 anstelle der Laufschuhe eigene oder geliehene Schlittschuhe übergezogen und sind elegant über die 400 m-Bahn im Horst-Dohm-Eisstation geglitten. Los ging es nach der Arbeit mit Treffpunkt vor dem BMEL, um gemeinsam mit den Öffentlichen nach Schmargendorf zu fahren. Nach einer kurzen Wartezeit vor dem Eisstadion verbrachten die Eisfreunde einen sportlichen Abend auf dem Eis in netter Gesellschaft. Neben den bekannten Aktiven der Laufgruppe (diese trifft sich immer mittwochs, 17:30 Uhr vor dem BMEL) waren weitere Kolleginnen und Kollegen dem Aufruf im Intranet von BMEL und BVL gefolgt.

Das Schlittschuh-Event bot eine hervorragende Gelegenheit, um auf dem Eis oder im angrenzenden „Eisbärchen“ in frischer Luft bei Glühwein und Tee mit den Kolleginnen

und Kollegen behördenübergreifend und einmal außerhalb von Büromauern und Hierarchiestufen über Themen auch jenseits des Arbeitsalltags ins Gespräch zu kommen. Auf ein Neues im nächsten Jahr, jede/r ist willkommen! (lh)



Virtueller Firmenlauf – gewöhnungsbedürftig, aber innovativ

Wie im letzten Jahr hatten sich auch im Jahr 2020 frühzeitig zahlreiche Laufbegeisterte für den Berliner Firmenlauf angemeldet. Die Motivierten erstellten sich gerade die „Trainingspläne“ und suchten schon einmal im Schrank nach ihrem speziell bedruckten Laufshirt - doch dann kam Corona und lange Zeit war ungewiss, ob der Firmenlauf wie geplant am 20. Mai 2020 stattfinden kann. Als dann definitiv klar war, dass wegen des Infektionsgeschehens für lange Zeit keine Großveranstaltungen möglich sind, kam die Einladung des Veranstalters zu einem virtuellen Firmenlauf.

Doch die Begeisterung dafür hielt sich in Grenzen, steht doch gerade die Freude an der Bewegung mit gleichgesinnten Kolleginnen und Kollegen im Vordergrund und bei dieser virtuellen Art des Laufens bewegt man sich eher alleine. Die Konditionen des virtuellen Laufes: Bewäl-

tigung einer 5 km-Strecke im Laufschrift zwischen dem 12. bis 30. September 2020 und die anschließende Meldung der selbst gemessenen Zeit per QR-Code.

Besonders attraktiv waren diese Aussichten nicht und das bei einem kniffligen Anmelde- bzw. Umbuchungsprozedere. Dennoch entschieden sich ein paar Unaufhaltsame virtuell zu starten. In kleinsten Gruppen ging es 5 km und mehr in flottem Tempo bei strahlendem Sonnenschein entweder an der Spree entlang und durch den Tiergarten, um den Schlachtensee oder auf anderen Wegen durch unsere schöne Stadt. Der virtuelle Einsatz kam einem guten Zweck zugute und die Läuferinnen und Läufer freuten sich über ihre vermutlich einzige und nicht virtuelle Medaille in diesem Jahr. Diese wurde im Nachgang per Post zugestellt. (lh)



Weihnachts- und Neujahrswünsche

Pandemiebedingt werden viele von uns in diesem Jahr Weihnachten und den Jahreswechsel anders verbringen als in den Jahren zuvor. Es dürften nachdenklichere Feiertage im engsten Familienkreise werden und auch der Jahreswechsel wird ruhiger und kein rauschender Silvesterball mit vielen Gästen sein.

Der Vorstand der BSG BML e.V. wünscht seinen Mitgliedern sowie allen Leserinnen und Lesern dieses Journals besinnliche Weihnachtsfeiertage sowie einen guten Start in das mit Blick auf das Pandemiegeschehen hoffentlich bessere neue Jahr 2021. Und vor allem, bleiben Sie gesund!

Im Namen des Vorstandes der BSG BML e. V.

Steff Heil N. W. K. W. K. W.



ABTEILUNGSSPLITTER



Badminton

Wir haben im abgelaufenen Jahr unser regelmäßiges Training zu Beginn des Jahres ganz normal durchgeführt. Dabei konnten wir uns über einzelne Neuzugänge freuen. Leider machten uns die Corona-bedingten Schließungen der Sporthallen dann einen Strich durch die Rechnung. Nach einer längeren Pause konnten wir uns nach den Sommerferien wieder zum Badminton treffen. Die Hoffnung, wieder in den Normalbetrieb übergehen zu können, hat sich dann aber schnell wieder zerschlagen. Seit Anfang November ruht der Schläger wieder bis auf weiteres. Über den Wiederbeginn des Trainings werden die Spielerinnen und Spieler rechtzeitig informiert werden. Wir bleiben zuversichtlich. (aw)



Geocaching

Geocaching, auch GPS-Schnitzeljagd genannt, ist eine Art elektronische Schatzsuche oder Schnitzeljagd. Die Verstecke werden anhand geographischer Koordinaten im Internet veröffentlicht und können anschließend mit Hilfe eines GPS-Empfängers gesucht werden. Mit genauen Landkarten ist auch die Suche ohne GPS-Empfänger möglich.

Ein Geocache ist in der Regel ein wasserdichter Behälter, in dem sich ein Logbuch sowie verschiedene kleine Tauschgegenstände befinden. Der Besucher kann sich in ein Logbuch eintragen, um seine erfolgreiche Suche zu dokumentieren. Anschließend wird der Geocache wieder an der Stelle versteckt, an der er zuvor gefunden wurde. Der Fund kann im Internet auf der zugehörigen Seite vermerkt und gegebenenfalls durch Fotos ergänzt werden. So können auch andere Personen - insbesondere der Verstecker oder „Owner“ - die Geschehnisse rund um den Geocache verfolgen.

Es ist geplant Geocaching im Sommerhalbjahr 2021 wieder anzubieten. (ek)



Fit for Work

Corona – und dann? Für alle SportlerInnen der Kurse FitForWork in den Räumlichkeiten des BMEL in Bonn und Berlin war es sehr bedauerlich, dass die regelmäßig gut besuchten und beliebten Kurse ausgesetzt wurden. Zwar wurde auch bislang nicht auf engstem Raum geübt und Yoga, Yogilates, Pilates, Rückentraining zählen wohl nicht zu den klassischen Kontaktsportarten. Aber es war sehr deutlich und unmissverständlich, dass das gemeinsame Üben in den Räumlichkeiten aufgrund des sich über Tröpfcheninfektion verbreitenden Coronavirus Risiken birgt und daher zum Schutz der Gesundheit aller nicht stattfinden kann.

Im Einklang mit den allgemein empfohlenen Maßnahmen, den im Haus getroffenen Vorkehrungen und den jeweiligen Corona-Schutzverordnungen sind auch aktuell leider keine Präsenzkurse in den Räumlichkeiten des BMEL möglich. Der Kurs Ausgleichsgymnastik in der Turnhalle der Derletalschule Bonn konnte zumindest für eine kurze Zeit unter Einhaltung der entsprechenden Hygienekonzepte wieder stattfinden. Wir hoffen, dass dieses Sportangebot in absehbarer Zeit wieder vor Ort und „live“ fortgesetzt werden kann.

Zugegeben: Auch aktuell läßt sich nur schwer abschätzen, ob und wann eine Rückkehr zum „Regelbetrieb“ mit Präsenzkursen wieder möglich sein kann. Aber es gibt auch Alternativen, sich – gerade im Homeoffice - dennoch mit der BSG fit und beweglich zu halten: In Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ bietet die BSG Fit-for-Work aus Berlin Online-Kurse per „Zoom“ an, z .B. einen Pilateskurs

für Einsteiger und Mittelstufe und einen Kurs „Yoga und Fitness“. Also: Smartphone, Tablet oder PC aktiviert, auf der BSG- Internetseite angemeldet und es kann losgehen! In diesem Sinne: Bleiben Sie alle gesund und „beweglich“! (sys)



Golf

In der Nähe von Bonn im Golf-Club Schloss Miel in der idyllischen Landschaft der Voreifel haben fünf Mitglieder der BSG am 25. / 26. April 2020 an einem Schnupperkurs teilgenommen.

Nachdem sie ihren Schnupperkurs bereits vor zwei Jahren absolviert hatten, haben die BSGler Dr. Hermann Pittler und Yasmina Fekih es gewagt, in diesem Jahr den Golf-Platzreife-Kurs in „Angriff“ zu nehmen. Dieser ist die Grundlage für viel Spaß und Freude am Golfspiel.

In 13,5 Stunden haben wir bei unseren professionellen Golflehrern Thomas und Dominik die notwendigen Grundlagen für das Golfspiel erlernt. Der wichtigste Teil der Vorbereitung zur Platzreife ist allerdings das persönliche Training auf dem Übungsgelände des Golfclubs. Die Driving Range, Chipping- und Puttinggreen sowie auch der Übungsplatz wurden zum besten Freund vor der Prüfung. Putten, Chippen, Pitchen, Abschlag - Technik, Technik und nochmals Technik oder üben, üben und nochmals üben. Doch die nette Atmosphäre, das Ambiente und das tolle Wetter hat so manche Blase am Daumen oder an der Hand in den Hintergrund rücken lassen. In der Gruppe - wir waren 10



Personen - hatten wir sehr viel Spaß zusammen. Man traf sich auch außerhalb der offiziellen Trainingszeiten und unterstützte sich gegenseitig.

Im Theorieteil des Platzreifekurses wurden hauptsächlich zwei Themenbereiche vermittelt: die Golfregeln und die Golfetikette. Wir haben z. B. gelernt, was zu tun ist, wenn man den Ball ins Aus oder in ein Wasserhinderniss schlägt. Im Golfetikette-Teil des Platzreifekurses haben wir gelernt, wie man sich auf dem Platz verhält. Einige Theorie-Abschnitte des Platzreifekurses wurden mithilfe der offiziellen Regelbücher des Deutschen Golf-Verbandes (DGV) im Clubhaus vermittelt, andere Theorieteil werden direkt auf dem Golfplatz bzw. der Übungsanlage gelehrt.

In der Kürze der Zeit ist es kaum möglich, während des Platzreifekurses aus einem Anfänger einen Golfer mit einer richtig guten Schlagtechnik zu machen. Beim Platzreifekurs ging es vielmehr darum, die Techniken der wichtigsten Golfschläge zu vermitteln. Je nach Spielsituation benötigt man auf dem Golfplatz verschiedene Golfschläger, wenn man zum Beispiel einen möglichst langen Abschlag spielen möchte, einen Schlag aus dem Sandbunker bewältigen muss oder auf dem Grün einen Put einlochen möchte.

Am Tag der theoretischen Prüfung, es war Samstag, der 10. Oktober, wurden wir erst auf unsere praktische Prüfung, die am nächsten Tag stattfand, vorbereitet. Wir haben nochmals alle Schläge trainiert, insbesondere die aus dem Bunker. Anschließend folgte die theoretische Prüfung. Am Finaltag spielten die „angehenden Golfer“ mit dem Pro (so nennt man den Golflehrer) eine 9-Loch-Runde. Dabei wird eine bestimmte Schlagzahl vorgegeben, die erreicht werden muss. Nachdem die praktische Prüfung hinter uns lag, folgte der gesellige Teil. Bei einem Glas Champagner bekamen wir vom Chef des Hauses und unseren zwei Pros die Urkunden überreicht. (yfa)



Laufen

Bonn

In unserer BSG-Abteilung Laufen haben wir zu Beginn des Jahres einen zusätzlichen Lauftreff für Einsteiger/Innen geplant und beworben. Dazu hatten sich erfreulicherweise 8 Interessierte gemeldet. Der Beginn im April 2020 musste Corona bedingt leider verschoben werden, aber im Mai konnten wir endlich beginnen. Am 27. Mai starteten wir mit unserer ersten Laufeinheit. Gelaufen wurde unter Leitung von Ingeborg Bayer nach dem IN-FORM-Trainingsplan für Einsteiger. Treffpunkt ist die Hauptpforte des BMEL.



Voller Stolz hat die Laufgruppe im Sommer ihr erstes Etappenziel, nämlich 30 Minuten am Stück zu laufen, erreicht. Mittlerweile laufen wir jeweils mittwochs von 17.00 – ca. 17:30/18.00 Uhr (Ansprechpartner Ingeborg Bayer, Tel. 3848) im Messdorfer Feld als kleine Gruppe meist zu fünf und arbeiten weiter an dem nächsten Ziel, 60 Minuten ohne Pause durch zu laufen.

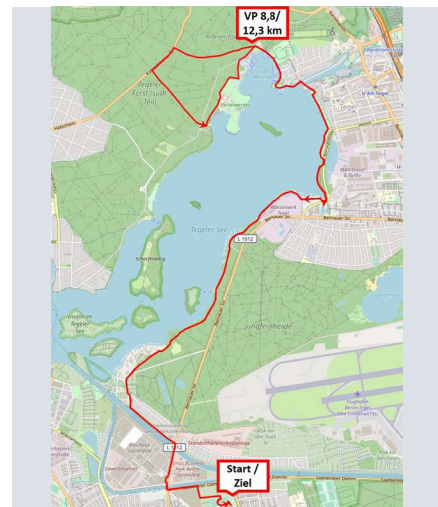
Leider konnten wir am Bonner Nachtlauf nicht teilnehmen, der Corona bedingt abgesagt werden musste.

Der Lauftreff für geübte Läufer am Donnerstag auf dem Brüser Berg ist derzeit mangels Teilnehmer nicht aktiv. (Ansprechpartner: Rolf Hahn, Tel. 3697) (ib)

Berlin

5. Berliner Vollmond Halbmarathon am 1. August 2020

Wahrlich schien noch kein Mond, als um 18 Uhr der Startschuss im Stadion des Berliner Sport Centrums Siemensstadt fiel. Je 100 Halb- und Marathonteilnehmende durften starten – Start und Ziel waren mit Maske zu absolvieren, Zuschauer waren nicht erlaubt. Immerhin gab es einen offiziellen Lauf; den ersten seit über vier Monaten!



Stattdessen schien die Sonne und das Thermometer zeigte immer noch über 30 Grad an. Wer kommt da auf die Idee, einen Halbmarathon entlang des Tegeler Sees zu laufen? Dies dachten sich wahrscheinlich auch die vielen Badegäste und Spaziergänger, als sie mich mit meiner Startnummer am Shirt laufen sahen. Einmal wurde ich sogar gefragt, um welchen Lauf es sich handeln würde. Während der Laufstrecke am See, vorbei an mehreren Badebuchten, vernahm ich im Wechsel den Geruch nach Gegrilltem, Bier, Sonnencreme oder Mückenspray und bekam abwechselnd Hunger oder Durst. Aber das Ziel war klar: den Lauf auch unter diesen erschwerten Bedingungen zu schaffen. Als Belohnung gab es tolle Seeblicke und die im Volksmund „Sechserbrücke“ genannte Tegeler Hafenbrücke wurde überquert. Auf dem Heimweg erspähte ich am Horizont dann endlich auch den Vollmond, dass erhöhte die Glücksgefühle nach dem erfolgreichen Sommerlauf noch zusätzlich! (sk)

14. AOK Müggelsee Halbmarathon am 18. Oktober 2020



Jeden Tag rechnete ich mit einer Absage dieses Laufs, stiegen doch die COVID19-Infektionszahlen von Tag zu Tag dramatisch. Und immerhin waren für die Halbmarathonstrecke knapp über 1200 Teilnehmende angemeldet — ein 5 und ein 10 km Lauf wurden außerdem angeboten. Aber durch ein gutes Hygienekonzept und viel frische Luft bei bewölkten 6 Grad fand der Lauf doch tatsächlich statt – welch‘ Freude!

Rund um den Berliner Müggelsee verlief die interessante Laufstrecke. Sogar die Spree galt es zu überqueren. Allerdings zum Glück nicht schwimmend, sondern durch den Spreetunnel – ein schon 1927 in Betrieb genommener, die Spree unterquerender Fußgängertunnel bei Friedrichshagen. Im Wald war auf ein paar Wurzeln zu achten, der Weg war schmal. Ich meinte eine etwas langsamere Gruppe in einem schnellen Antritt überholen zu müssen, ein Strauch mit Dornen kam mir in die Quere und am Arm pickte es. Kein Grund aufzugeben, wegen des Tropfen Bluts. Weiter ging es teilweise über Asphalt. Ein Radfahrer erkundigte sich nach der Laufstrecke und wünschte viel Erfolg. Der lauwarme Tee an den Verpflegungsstationen tat gut. Bei km 17 verlor ich etwas die Motivation, es wurde anstrengend. Da erkannte ich völlig überraschend meinen besten Freund mit seinem kleinen Sohn im Arm am Streckenrand. Was für eine schöne Überraschung! Er lief ein paar Meter mit und gab mir dadurch einen Energiekick, den ich in diesem Moment dringend brauchte. Dadurch schaffte ich auch noch die letzten Kilometer, trotz einsetzenden leichten Nieselregens. Die regelmäßigen Läufe mit der BSG-Laufgruppe haben sich ausgezahlt – ich war mit neuer persönlicher Bestzeit in unter zwei Stunden angekommen. (sk)



Nordic-Walking

Corona-bedingt und aufgrund der Tatsache, dass der größere Teil der Nordic-Walker zu den Risikogruppen gehört, fanden in diesem Jahr keine Aktivitäten statt.

Normalerweise würde Anfang März 2021 die neue Saison eröffnet. Ob dies erfolgt und unter welchen Rahmenbedingungen kann zum jetzigen Zeitpunkt seriös noch nicht beantwortet werden. (mw)



Skat

Wie jedes Jahr haben wir auch im Jahre 2019 vier Turniere gespielt. Mit einem guten Ergebnis von insgesamt 5.520 Punkten konnte Harald Bachmann im vergangenen Jahr die Skatmeisterschaft gewinnen und sich so in den Annalen der BSG-Skatsparte verewigen. Herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung!

Zweiter und somit Vizemeister wurde Detlef Weppler (BMEL). Er belegte diesen Platz mit 4.682 Punkten. Dritter wurde mit 3.854 Punkten Rainer Luginsland (BMAS). An den vier Turnieren im Jahr 2019 nahmen insgesamt 13 Skatspieler teil.

Für 2020 waren auch vier Turniere zur Ermittlung des BMEL-Skatmeisters vorgesehen. Corona-bedingt konnte erst ein Turnier gespielt werden. Wegen des hohen Alters aller Spieler, die damit alle zur Risikogruppe gehören, wurde einvernehmlich auf die anderen Turniere in diesem Jahr verzichtet.

Wir hoffen, dass es im kommenden Jahr wieder möglich sein wird, die Turniere auszutragen. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind jederzeit herzlich willkommen. (rl)



Schießen

Derzeit dürfen auf dem Schießstand in Odendorf nur Vereinsmitglieder nach vorheriger Anmeldung in einem bestimmten Zeitfenster schießen. Es sind keine Gastschützen oder andere Personen erlaubt, so dass zurzeit keine Möglichkeit für BSG-Mitglieder besteht, den Schießstand zu nutzen. (ab)



Schwimmen

Nachdem Pandemiebedingt über den Sommer hinweg kein Schwimmtraining stattfand, konnte den BSG-Mitgliedern erstmals wieder im Monat September (an allen vier Sonntagen um 11 Uhr) die kostenlose Möglichkeit des Schwimmtrainings im Hardtbergbad angeboten werden. Dieses Angebot wurde auch gut angenommen.

Seit dem 28. September lief wieder das reguläre Schwimmtraining montags um 19 Uhr im Frankenbad und auch dieses war wieder gut besucht. Es gab zwar einige Austritte, aber auch zwei Neuzugänge. Geschwommen wurde mit maximal 12 Leuten auf zwei Bahnen. Im gesamten Schwimmbad bestand Maskenpflicht, außer natürlich im Wasser. Am Eingang wurden die Hände desinfiziert und im Duschaum wurde auf Abstand geachtet, indem jede 2. Dusche gesperrt war.

Leider war im November pandemiebedingt kein Schwimmen mehr möglich. (kb)



Tennis

Mit großen Ambitionen waren wir Anfang des Jahres in die Saison gestartet. Noch im März waren wir zuversichtlich, nach einigen Jahren wieder Tenniskurse für Anfänger und Fortgeschrittene auf der Anlage un-

seres Kooperationspartners, des TC Blau-Weiß Duisdorf Bonn, anbieten zu können. Das Interesse nach einer ersten Abfrage stimmte uns positiv. Doch dann kam der so genannte „Lockdown“. Da die Sommersaison üblicherweise erst Anfang Mai beginnt, hatten wir die Hoffnung noch nicht ganz aufgegeben, zumal ab Mai Vereinssport im Freien wieder erlaubt war. Bedauerlicherweise beschränkte sich dies jedoch ausschließlich auf Vereinsmitglieder, sodass uns der TC Blau Weiß Duisdorf seine Plätze für die gesamte Saison nicht zur Verfügung stellen konnte.

Nachdem sich die Pandemiesituation im Sommer deutlich verbessert hatte, schöpften wir Mut für die Hallensaison. Denn erstmals überhaupt plante die BSG, für Tennis eine Winterhalbjahresrunde anzubieten. Meike hatte sich dankenswerterweise bei ihrem Verein, dem Bonner THV, nach freien Kapazitäten erkundigt und wir hätten tatsächlich im Winter eine Doppelstunde belegen können. Doch bevor wir überhaupt eine erneute Abfrage unter allen Tennisbegeisterten BSG-Mitgliedern auf den Weg bringen konnten, erwischte uns der nächste „Lockdown“. Die Schließung der Tennishallen bis zunächst Ende November hat unserer Planung leider wieder einen Strich durch die Rechnung gemacht. Nun sieht es fast danach aus, als wäre die Wintersaison bereits beendet, bevor sie richtig begonnen hat.

Doch wir Tennisspieler lassen uns nicht unterkriegen und bleiben optimistisch. Und wenn es auch in diesem Winter vielleicht nicht mehr möglich sein sollte, wollen wir doch spätestens im nächsten Frühjahr mit neuem Schwung und einem attraktiven Kursangebot die Frischluftsaison einläuten. (mk)



Tischtennis

2020 ist wegen der Corona-Pandemie ein schwieriges Jahr. Die Corona-Beschränkungen treffen auch unsere

Tischtennis-Abteilung. Wir machen das Beste daraus, um uns alle zu schützen.

So haben wir im Frühjahr 2020 bis nach den Sommerferien ganz auf unser Spielen verzichtet. Ende August bis Ende Oktober 2020 ging es unter anderen Vorzeichen wieder los: Wir spielten nur Einzel und verzichteten auf Doppel - dafür mit Dauerlüften. Ab November 2020 breitet sich wieder der Dornröschen-Schlaf über Tischtennis aus...



Wir freuen uns, dass wir in der Sparte Tischtennis 2020 sogar neue Mitspieler gewinnen konnten. Verabschieden möchten wir uns von unseren langjährigen Spielern Horst Schmidt, Karin Schumann und Karl Neumann, die nun nicht mehr dabei sind. Ich möchte mich bei Horst für sein Engagement bedanken. Er war zuverlässiger Schließwart und T-Shirt-Lieferant für unsere Gruppe - jahrzehntelang. Herzlichen Dank, Horst! (nl)



Volleyball

Bonn

Nach der pandemiebedingten Einstellung des Trainings- und Spielbetriebs im März hat die Abteilung Volleyball in Bonn Ende Juni ihren Trainingsbetrieb wieder aufgenommen. Zu Beginn konnten wir wegen der nordrhein-westfälischen Sommerferien unsere Halle nicht nutzen. Deshalb haben wir - wie in den Vorjahren auch - die Sommerferien mit Beachvolleyball im Soccer-Center-Bonn am Meßdorfer Feld überbrückt. Das Wetter spielte mit, so dass wir jeden Mittwoch zu vier bis sechs Spielerinnen und Spielern Spaß hatten. Bis Ende Oktober trainierten wir mit entsprechenden Präventionsmaßnahmen

wieder in der Halle. Dabei ist die Teilnehmerzahl mit durchschnittlich sechs bis acht signifikant niedriger als zu Jahresbeginn. Tatsächlich haben aber auch in diesen schwierigen Zeiten neue Mitspieler den Weg zu uns gefunden. Der Spielbetrieb (gegen andere Hobby-Mixed-Betriebssportgruppen aus Bonn) für die Saison 2020/21 ist in der Planung. (rk)

Beachvolleyball in Berlin

In diesem Sommer bot die BSG BML in Berlin zum ersten Mal die Möglichkeit, sich regelmäßig nach der Arbeit zum Beachvolleyball zu treffen. Dafür hatten Matthias Schädlich (BMEL) und Lena Woelk (BVL) bei „Beach-Mitte“ im Vorfeld für die ganze Saison von April bis Oktober ein Feld gemietet, das der BSG jeden Donnerstag von 18:30 bis 20:00 Uhr zur Verfügung stand. Corona bedingt fielen leider die ersten Termine im April aus, aber ab Mai konnte dann endlich gespielt werden, erst mit nur vier Teilnehmern und unter sehr strengen Hygieneauflagen, die dann aber im Laufe des Sommers mit den sinkenden Corona-Fallzahlen etwas gelockert wurden. Das Beachvolleyballspielen stieß bei allen auf große Begeisterung, sodass es im Laufe des Sommers mehr Interessierte als vorhandene Kapazitäten gab. Durch ein Rotationsprinzip und eine vorherige Anmeldung wurde aber allen Interessierten die Chance gegeben, mit dabei sein zu können. Viele Teilnehmende hatten vor Saisonbeginn lange kein Volleyball mehr gespielt, umso schöner war es mit anzusehen, wie die TeilnehmerInnen im Laufe des Sommers große Fortschritte machten und sich weiterentwickelten. Der Spaß stand dabei immer an erster Stelle. An einigen lauen Sommerabenden saß man noch in der sehr gemütlichen Beachbar zusammen und hat den Abend gemeinsam ausklingen lassen. Schon jetzt kamen die ersten Anfragen, wie es denn mit Beachvolleyball im Sommer 2021 aussieht. Ich glaube alle sind sich einig, dass es im nächsten Jahr dringenden Wiederholungsbedarf gibt! (lw)

Sportprogramm der BSG-BML e.V.

Achtung: Pandemie bedingte Einschränkungen des Sportangebots sind möglich. Bitte die genannten Ansprechpartner kontaktieren!



Adventure

Nach Vereinbarung oder besonderer Ankündigung
Leitung: **Rolf Hahn**
(Tel.: 0170/5615522)



Geocaching

Nach Vereinbarung oder besonderer Ankündigung (Sommerhalbjahr)
Leitung: **Elisabeth Karl**
(Tel. 0228/99 529 4765)



Badminton

Montags von 19.45 – 22.00 Uhr
Turnhalle Berufskolleg Rhein-Sieg-Kreis,
Rochusstr. 30
Leitung: **Albert Wulff**
(Tel.: 0228/99 529 3939)



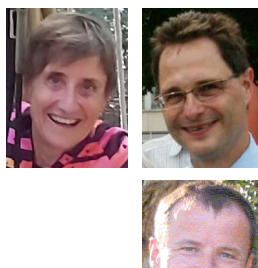
Klettern

Montags, ab 19.00 Uhr
BRONX ROCK Kletterhalle Wesseling
Leitung: **Matthias Chapman-Rose**
(Tel. 0228/99 529 4344)



Basketball

Dienstags von 18.00 – 20.00 Uhr
Turnhalle Berufskolleg Rhein-Sieg-Kreis,
Rochusstr. 30
Leitung: **Angela Rosenauer**
(Tel.: 0228/99 529 4153)



Laufen



Bonn: Treffpunkt Waldparkplatz Brüser Berg
Mittwochs ab 17.00 Uhr
Leitung: **Ingeborg Beyer**
(Tel.: 0228/99 529 3848)
Donnerstags ab 17.00 Uhr
Leitung: **Rolf Hahn**
(Tel.: 0228/99 529 3697)
Berlin: Tiergarten
Leitung: **Dr. Gerhard Stiens**
(Tel.: 030/18 529 3329)



Fitness-Gymnastik

Montags von 17.45 – 19.15 Uhr
Turnhalle Berufskolleg Rhein-Sieg-Kreis,
Rochusstr. 30
Leitung: **Dr. Claus Bormuth**
(Tel.: 0228/99 529 4347)



Nordic-Walking

Donnerstags ab 16.30 Uhr
Waldparkplatz Brüser Berg
AP: **Markus Wunderlich**
(Tel.: 0228/99 529 3496)



Fit for Work



Kursangebote
(z. B. Yoga, Pilates, Rückengymnastik,
Faszien, Ausgleichsgymnastik) nach besonderer Ankündigung

Bonn: **Dr. Sybille Schönwald**
(Tel.: 0228/99 529 3514)
Berlin: **Rebecca Kik**
(rebeccakik@gmail.com)



Radsport

Sommermonate Mittwochs ab Treffpunkt
16.45 Uhr Fahrbereitschaft
17.15 Uhr Waldparkplatz Röttgen
Leitung: **Gerhard Becker**
(Tel.: 0228/99 529 4233)



Fußball

Mittwochs von 18.00 – 20.00 Uhr
Rasenplatz Helmholtz-Gymnasium
Helmholtzstraße (Sommerhalbjahr)
Turnhalle Berufskolleg Rhein-Sieg-Kreis,
Rochusstr. 30 (Winterhalbjahr)
Leitung: **Bernd Schwang**
(Tel.: 0228/99 529 4266)



Schwimmen

Montags 19.00 Uhr (Treffpunkt 18.45 Uhr)
Frankenbad, Bonn
Leitung: **Karin Bethmann**
(karin.bethmann@bpjm.bund.de)



Skat

Nach Vereinbarung oder besonderer Ankündigung
Leitung: **Rainer Luginsland**
(rlugi55@gmail.com)



Tischtennis

Bonn: Donnerstags von 17.00 – 20.00 Uhr
Turnhalle Brüser Berg
Leitung: **Nicole Lichtschlag**
(Tel.: 0228/99 529 3437)



Sportabzeichen

Nach Vereinbarung oder besonderer Ankündigung
Sportplatz am Flodelingsweg,
Bonn-Endenich
Leitung: **Jürgen Landgrebe**
(Tel.: 0228/99 529 3318)



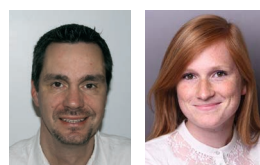
Triathlon, Freiwasserschwimmen

Nach Vereinbarung oder besonderer Ankündigung
Freiwasserschwimmen im Laacher und Fühlinger See
Leitung: **Rolf Hahn**
(Tel.: 0170/5615522)



Sportschießen

Nach Vereinbarung oder besonderer Ankündigung
Leitung: **Antje Baumann**
(Tel.: 0228/99 529 3995)



Volleyball

Bonn: Mittwochs von 17.00 – 20.00 Uhr
Turnhalle Ludwig-Richter-Schule,
Ludwig-Richter-Straße
Beachvolleyball nach Vereinbarung
Leitung: **Dr. Rolf Krieger**
(Tel.: 0228/99 529 3502)
Berlin: Beachvolleyball nach Vereinbarung
Leitung: **Lena Woelk (BVL)**
(Tel.: 030/18444-10810)



Tanzen

BMEL, Haus 12 Foyer
Donnerstags 18.30 – 19.15 Uhr Tanz Fit
Donnerstags 19.30 – 21 Uhr Einfach Tanzen
Ansprechpartnerin: **Iris Troll**
(iris_troll@web.de)



Wandern

Nach Vereinbarung oder besonderer Ankündigung
Leitung: **Helen Giménez**
(fortunata66@web.de)



Tauchen

Nach Vereinbarung oder besonderer Ankündigung
Ansprechpartner: **Dieter Körfgan**
(Tel.: 0175/4609156)



Golf

Nach Vereinbarung oder besonderer Ankündigung, Golfanlage Schloss Miel
Ansprechpartner: **Winfried Welsch**
(bsgbml@gmx.de)



Tennis

Dienstags von 17.00 Uhr – 19.00 Uhr
(Sommerhalbjahr)
TTC Blau-Weiß Duisdorf
Leitung: **Dr. Michael Koehler**
(Tel.: 0228/99 529 3622)



Kulturprogramm

Dr. Ernst Bleibaum
(ernst.bleibaum@t-online.de)
Kathrin Kowalewski
(Tel.: 0228/99 529 3672)

Impressum:

Herausgeber: Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Redaktion: Dr. Dieter Schneider, Tel.: 0228/678617, E-Mail: schneider.dur@t-online.de **Gestaltung & Druck:** Druckerei BMEL

Bildnachweis: BSG; Streckenkarte: © 2020 Berliner Vollmond-Marathon und Halbmarathon; Logo Müggelsee Halbmarathon: © 2019 Müggelsee Halbmarathon; Freisteller: S. 4: fotolia/akf; S. 6: fotolia/euthymia;

Beiträge von: Antje Baumann (ab), Ingeborg Bayer (ib), Karin Bethmann (kb), Yasmina Fekih Ahmed (yfa), Helen Giménez (hg), Dr. Lea Herges (lh), Sebastian Kalich (sk), Elisabeth Karl (ek), Andreas Kliemant (ak), Dr. Michael Koehler (mk), Nicole Lichtschlag (nl), Rainer Luginsland (rl), Rolf Hahn (rh), Dr. Rolf Krieger (rk), Dr. Dieter Schneider (ds), Dr. Sybille Schönwald (sys), Dr. Gerhard Stiens (gs), Lena Woelk (lw), Albert Wulff (aw), Markus Wunderlich (mw).