



## Sportfest 2024 in Berlin

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

am Donnerstag, den 27.06.2024, findet in Berlin ab 15 Uhr wieder unser Hoffest statt. Bereits zum dritten Mal bietet die Betriebssportgruppe BSG BML e.V. an dem Tag die Möglichkeit, vorher gemeinsam Sport zu treiben, zu wandern oder das Sportabzeichen abzulegen – als aktive Einstimmung auf den Nachmittag und den Abend. Die Zeiterfassung ist an diesem Tag nicht zu bedienen. So haben alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Möglichkeit teilzunehmen. Duschgelegenheiten stehen in der Wilhelmstraße im Keller von Haus 3 für alle bereit, die sich vor dem Hoffest gern noch frisch machen möchten! Über eine rege Beteiligung würden wir uns sehr freuen!

Angeboten werden nachfolgende Disziplinen und um **Anmeldung** bei den jeweiligen AbteilungsleiterInnen möglichst **bis zum 17.06.2024** wird gebeten.

1. **Beachvolleyball** – auch für Leute, die sehr lange nicht mehr gespielt haben – findet zwischen 13.00 Uhr und 15.00 Uhr auf dem Sportplatz „In den Ministergärten“ (am Stelenfeld) statt. Eine Teilnahme für nur eine Stunde ist ebenfalls möglich.

Rückmeldung an Hilke Thordsen: -4627, [Hilke.Thordsen@bmel.bund.de](mailto:Hilke.Thordsen@bmel.bund.de)

2. Alle **Gravel**fahrerinnen und Gravelfahrer laden wir zu einer gemeinsamen Ausfahrt ein. Treffen werden wir uns um 10 Uhr am Schlosspark Pankow (Ossietzkystraße Ecke Parkstraße) und dann ca. 40 km graveln. Es wird so gefahren, dass jede / jeder mitkommt. Die Tour endet gegen 12:30 Uhr am Schlosspark Pankow.

Rückmeldung an Rike Franz: - 3722, [friederike.franz@bmel.bund.de](mailto:friederike.franz@bmel.bund.de)

3. **Laufen** wollen wir um 10:00 Uhr direkt vom BMEL aus (Treffpunkt Pforte Franz. Str. 2) und zwar in der grünen Lunge Berlins, dem Tiergarten. Die Strecke (ca. 5 km) und das Tempo sind auch hier so gestaltet, dass niemand überfordert wird. Ambitionierte Läuferinnen und Läufer können eine zweite Runde laufen.

Rückmeldung an Tanja Schubert: -4870, [Tanja.Schubert@bmel.bund.de](mailto:Tanja.Schubert@bmel.bund.de)

4. Die **Tischtennis**platte im Innenhof des BMEL auf Höhe des Gartenausgangs von Haus 3 (Höhe Lotteriesaal) kann von jedem/-r, der/die möchte in der Zeit von ca. 10 bis 14 Uhr genutzt werden. Da wir inzwischen sowohl in der Wilhelmstr. 54 als auch in der Markgrafenstr. 58 ein Tischtennis-Angebot haben, hoffen wir auf rege Teilnahme. Geplant ist ein kleines Turnier.

Rückmeldung an Andreas Gasser: -4554, [Andreas.Gasser@bmel.bund.de](mailto:Andreas.Gasser@bmel.bund.de)

5. **Bouldern** wird zwischen 10:00 und 11:30 Uhr im Basement Boulderstudio (Stresemannstraße 72, 10963 Berlin) angeboten. Bouldern ist das Klettern ohne Seil an künstlichen Kletterwänden. Die Halle selbst ist mit Matten ausgelegt um ein Verletzungsrisiko gering zu halten. Gebraucht wird nicht viel, bis auf sportliche Kleidung. Kletterschuhe (empfehlenswert!) und Kreide kann ausgeliehen werden.

Rückmeldung an Fabian Paas: -4614, [Fabian.Paas@bmel.bund.de](mailto:Fabian.Paas@bmel.bund.de)

6. Das gute alte **Sportabzeichen** in Gold, Silber und Bronze kann zwischen 12:00 und 15:00 Uhr auf dem Sportplatz „In den Ministergärten“ (am Stelenfeld) abgelegt werden. Die dabei zu erfüllenden Leistungen in den Bereichen Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Kraft (die nach Alter und Geschlecht gestaffelt sind) sind bei normaler Grundkondition in der Regel gut zu schaffen und können unter folgendem Link <https://www.deutsches-sportabzeichen.de/> eingesehen werden.

Rückmeldung an Gerhard Stiens: -3329, [Gerhard.Stiens@bmel.bund.de](mailto:Gerhard.Stiens@bmel.bund.de)

7. **Fußball** soll zwischen 12.00 und 13.30 Uhr auf dem Sportplatz „In den Ministergärten“ gespielt werden. Wir werden versuchen, ein oder mehrere Teams der Fachabteilungen und ein Team aus dem Leitungsbereich gegeneinander antreten zu lassen. Wir hoffen, dass sich nach der erfolgreichen EM auch viele Frauen beteiligen. Es wird auf einem kleineren Tartanpielfeld gespielt. Umkleidemöglichkeiten und Duschen sind vorhanden.

Rückmeldung an Max Danielczyk: -4385, [Max.Danielczyk@bmel.bund.de](mailto:Max.Danielczyk@bmel.bund.de)

8. **Streetball** soll zwischen (13.30 und 15.00 Uhr) ebenfalls auf dem Sportplatz „In den Ministergärten“ gespielt werden. Je nach Anzahl der Rückmeldungen erstellen wir kleine interdisziplinäre Mixed-Teams von 2-4 MitspielerInnen pro Team und treten freundschaftlich gegeneinander an. Gespielt wird auf einem Korb, Prinzip: Make it – Take it. Erste Erfahrungen mit Basketball und Lust auf das Spiel wären hilfreich, sind aber kein Muss. Umkleidemöglichkeiten und Duschen sind vorhanden.

Rückmeldung an Wolfgang Kittlick: -4022, [wolfgang.kittlick@bmel.bund.de](mailto:wolfgang.kittlick@bmel.bund.de)

9. **Tischfußball** wird zwischen 13:30 und 15:00 Uhr im Hof der Wilhelmstraße des BMEL gespielt. Nach einer kurzen Einführung in die Feinheiten der noch relativ jungen Sportart besteht die Möglichkeit zum freien Spiel am Kickertisch der BSG. Im Frühjahr belegte das **BMEL den 1. Platz beim Interministeriellen Kickerturnier 2024**. Interessierte Kolleginnen und Kollegen können die Sportart kennenlernen und dabei helfen, den Grundstein für die Mission ‚Titelverteidigung 2025‘ zu legen.

Rückmeldung an Jonas Katzmann: -3239, [jonas.katzmann@bmel.bund.de](mailto:jonas.katzmann@bmel.bund.de)

10. **Wandern** wollen wir vom BMEL Richtung Viktoriapark mit verschiedenen Stationen auf dem Weg (z.B. Checkpoint Charlie, Friedhöfe berühmter Persönlichkeiten am Mehringdam). Nach einer Stärkung im Park Café Eule im Park am Gleisdreieck geht es weiter über die Neue Nationalgalerie und den Potsdamer Platz zum Tiergarten. Ausführliche Informationen zur Route erhalten Sie von Christian Schneider. Treffpunkt ist um 9:00 Uhr an Eingang Französische Straße 2. Die Tour ist xxxkm lang. Gegen 12:30 Uhr planen wir zurück im BMEL zu sein.

Rückmeldung und weitere Informationen bitte an Christian Schneider: -4435, [Christian.Schneider@bmel.bund.de](mailto:Christian.Schneider@bmel.bund.de)

11. **ZenDesk Circle**: Entspannung und Bewusstsein für Büroalltag. Findet eure Mitte und stärkt die Körperwahrnehmung. In nur 30 Minuten führen wir leichte, aber wirkungsvolle Übungen durch, die speziell für den Büroalltag entwickelt wurden. Dabei versuchen wir unsere Bewegung langsam und bewusst auszuführen sowie auch verspannte Regionen zu lockern. Dies soll uns dabei unterstützen die Verbindung zwischen Körper und Geist zu intensivieren

und einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen. Ideal für eine kurze Auszeit vom Schreibtisch, um neue Energie zu tanken und den Fokus zu schärfen. Der Kurs beginnt um 14:00 Uhr. Der Treffpunkt wird nach der Anmeldung gesondert übermittelt.

Bitte zieht Kleidung an, die euch beweglich halten und bringt ein Handtuch für Bodenübungen mit.

Rückmeldung/Kontaktperson: Sabrina Witters: -3135,  
[sabrina.witters@bmel.bund.de](mailto:sabrina.witters@bmel.bund.de)

---

