



Sportfest 2025 in Berlin

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

am 11. September 2025 findet in Berlin ab 16 Uhr wieder unser Hoffest statt. Bereits zum dritten Mal bietet die Betriebsportgruppe 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 SpartenleiterInnen möglichst **Freitag, den 5.9.2025** 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 Matthias Schädlich, Matthias.Schaedlich@bmleh.bund.de

2. Alle **Gravelfahrerinnen** 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@bmleh.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@bmleh.bund.de und Gudula Madsen: -4725, Gudula.Madsen@bmleh.bund.de

4. Die **Tischtennis**platte des BMLEH kann im Gartenhof (Höhe Hinterausgang Haus 3) von jedem/-r, der/die möchte in der Zeit von ca. 10 bis 14 Uhr genutzt werden.

Rückmeldung an Andreas Gasser: -4554, Andreas.Gasser@bmleh.bund.de

5. 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@bmleh.bund.de

6. **Fußball** soll zwischen 12.00 und 13.30 Uhr gespielt werden. Wir hoffen, dass sich wieder viele Kolleginnen und Kollegen beteiligen. Es wird auf einem kleineren Tartanpielfeld gespielt. Umkleidemöglichkeiten und Duschen sind vorhanden.

Rückmeldung an Max Danielczyk: -4385, Max.Danielczyk@bmleh.bund.de

7. **Streetball** von ca. 13.00 und 15.00 Uhr. 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@bmleh.bund.de

8. **Gelegenheit für freies Spiel im Tischfußball** wird es bei schönem Wetter ab 15:00 Uhr im Hof der Wilhelmstraße des BMEL geben. Bei Bedarf gibt es auch eine

kurze Einführung in die Regeln und Feinheiten der noch relativ jungen Sportart am Kickertisch der BSG. Im Frühjahr belegte das **BMEL den 2. Platz beim Interministeriellen Kickerturnier 2025.**

Rückmeldung zur Terminvereinbarung an Jonas Katzmann: -3239,
jonas.katzmann@bmleh.bund.de

9. Wandern

Berlin verfügt über ca. 575 km Grüne Hauptwege. Wir wollen dieses Jahr etwa 10 km (max. 4 h) davon **erwandern** und laden alle herzlich gern dazu ein. Die Grünen Hauptwege sind nicht barrierefrei. Bitte gern mir etwaige Wander-„Voraussetzungen“ mitteilen. Da ich die Strecke eine Woche vor dem geplanten Hoffest vorwandern werde, achte ich da gern auf Alternativen. Wir treffen uns um **09:30 Uhr vor dem Eingang Wilhelmstraße 54**. Die Tour führt uns an der Spree entlang, um den Tiergarten herum, den Landwehrkanal Richtung Mendelssohn-Bartholdy-Park führend zum Dienstsitz zurück. Bitte auf wandergereignetes Schuhwerk und ggf. Regensachen achten. Gerne auch Proviant und Getränk mitnehmen, da wir uns (spätestens) erst gegen 13:30 Uhr wieder am Dienstsitz einfinden werden.

Rückmeldungen an Helen Giménez: -4676, helen.gimenez@bmleh.bund.de

10. Zen-Desk 2.0 🌿 – „Reset zur Mittagspause“ – Eine Einladung zur bewussten Pause im Grünen

Du brauchst frische Luft, Klarheit im Kopf und neue Energie?
 Der Zen-Desk lädt dich ein, dich mitten im Tag zu regulieren.
 Ab 12 Uhr spazieren wir gemeinsam in den Tiergarten,
 machen einfache Fokusübungen für mehr Präsenz
 und bewegen uns achtsam – leicht, locker, ohne Leistungsdruck.
 Dazwischen nehmen wir uns Zeit für einen kleinen gemeinsamen Lunch.
 Die Einheit dauert etwa 90 bis 120 Minuten.
 Was du brauchst? Bequeme Kleidung, ein Handtuch
 und etwas Kleines zu essen, das dir guttut.

Bei starkem Regen weichen wir in eine kreative Indoor-Variante aus
 – mit leichten Bewegungen im Stehen und gemeinsames Malen oder Basteln
Anmeldung bei Sabrina Witters, -3135, sabrina.witters@bmleh.bund.de
