

08/2015

**Mal wieder ein paar News?...**

Ja sicher, denn es ist ja einiges los .... Also, viel Spaß beim Lesen und noch eine schöne Urlaubszeit....

**Ist schon ein bißchen her, aber toll war es bei den ECSG 2015 in Riccione!!**

Vom 3. bis 07.06.2015 war es soweit, die Betriebssport Europameisterschaften in Riccione/Italien. Und 120 Sportler/-innen der BSG Allianz Köln waren angetreten, um um Medaillen zu kämpfen, z.B. im Fußball, Schwimmen, Badminton, Golf, Leichtathletik, aber auch Schach, Boule oder Minigolf, und um einige schöne Tage im Rahmen der European-Sports Games zu verbringen. Heiß waren sie, die tollen Tage von Riccione und Spaß haben sie gemacht, viel erlebt haben wir und genossen haben wir es. Und das Ergebnis? Natürlich kehren wir mit Europameistern zurück!! Mit insgesamt 6 x Gold, 8 x Silber und 4 x Bronze war das eine tolle Medaillenausbeute. Einen ausführlichen Bericht gibt es unter: <http://www.bsg-koeln.de/wp-content/uploads/2015/06/info12-riccione-ruckblick.pdf>

**Ganz NEU - ab 04.09.2015 Piloxing mit Dariusch Wollny**

Piloxing - ein Workout aus Pilates und Boxen. Hier wird geboxt und gekickt und man kann sich richtig austoben. Es ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Beweglichkeit und Ausdauer fördert. Und los geht es **am 04.09.2015 um 14.00 Uhr**. Also wer Lust hat, ausprobieren! Und wer weiß, vielleicht hat ja der/die Kollege/-in auch Lust. Also weitersagen!

**Beim Rudern ist richtig was los!!!**

... wie z.B. das Speicherstadt-Rudern am 26.07.2015. Auch wenn es typisch norddeutsches Wetter war, war es eine tolle Fahrt mit viel Spaß und einer ganz anderen Aussicht auf die Speicherstadt. Ein ausführlicher Bericht ist unter <http://ehdach-net/service/betriebssport/Seiten/Rudern-Spartenseite.aspx> oder auch <http://www.bsg-koeln.de/wp-content/uploads/2015/08/speicherstadt.pdf> zu finden. Am 15.08.2015 geht es dann auf Wanderfahrt auf dem Plöner See. Und die ersten Regatta-Teilnahmen stehen auch an! Am 12.09.2015 startet ein BSG-6er beim 6er-Cup und am 19.09.2015 geht's bei der Betriebssport-Regatta an den Start. Viel Erfolg und ein gutes Rennen den Startern. Weitere Infos gern jederzeit bei Heike Fischer oder Wenke Hopf.

**3D Training mit Dariusch Wollny**

Seit dem 03.07.2015 gibt es eine 2. Stunde des 3D Trainings mit Darius Wollny. Und die Resonanz ist toll. Also, wer interessiert ist an 3 dimensionalen Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sollte unbedingt mal vorbeischaun, immer montags um 11.00 Uhr und freitags um 13.00 Uhr. Weitere Infos gern jederzeit bei Heike Fischer.

**Neue Pilates Trainerin**

Seit dem 06. Juli 2015 hat Paulina Pomana die Pilates Kurse am Montag um 16.00 Uhr und 17.00 Uhr von Nathalie Beier-Wendt übernommen. Wie man hört, macht es allen viel Spaß mit Paulina. Wer Paulina noch nicht kennengelernt hat, sollte mal vorbeischaun. Paulina ist immer montags um 16.00 Uhr und 17.15 Uhr da. Der Pilates Kurs am Donnerstag morgen um 07.45 Uhr wird weiterhin von Nathalie geleitet. Zusätzlich wird es ab September einen weiteren Pilates Kurs mit Nathalie dienstags morgen um 07.45 geben. Weitere Fragen oder Infos gern an Heike Fischer.

**Yoga für den Rücken**

Seit dem 02.07.2015 ist die 2. Yoga-Stunde bei Jutta Schleppehorst in ein spezielles Yoga-Training für den Rücken "umgewandelt" worden. Denn auch hier kann Yoga sehr gut unterstützen und aufbauen, um den Rücken zu stärken und zu entspannen für ein gutes Rückgrat und Flexibilität. Konstante Rücken-Yoga wirkt vorbeugend und sorgt für Ausgeglichenheit und eine bessere Stressresistenz. Also wer was für den Rücken tun möchte, kann dies immer donnerstags um 15.30 - 16.30 Uhr. Oder vielleicht sind Kollegen/-innen interessiert. Dann geben Sie ihnen einfach den Hinweis.

---

**Boule/Boccia**

Ab 26. August 2015 geht's an die Kugeln! Ein paar Metallbälle und eine kleine Holzkugel als Ziel – mehr braucht man nicht für eine Runde Boule und natürlich Euch, die Lust haben, in geselliger Runde ein paar Kugeln zu schmeißen und Spaß zu haben. Und das wollen wir gern einmal monatlich machen! Bei den ECSG 2015 in Riccione waren wir mit einem Team von 16 Spieler/-innen dabei und hatten viel Spaß in der Sonne Italiens. Das sollten wir hier doch auch hinbekommen! In der Sommerzeit wird natürlich draußen gespielt, z.B. im Stadtpark, am Platz der Republik (ggü. Bf Altona) oder wo auch immer es uns gefällt. In der Winterzeit geht's in eine Boulehalle in Langenhorn. Spielen wollen wir einmal monatlich, immer mittwochs. Erstmals soll am Mittwoch, den 26. August 2015, ab 18:00 Uhr auf dem Platz der Republik (Altona) gespielt werden. Wer also Lust hat, dabei zu sein, meldet sich bei Heike Fischer (heike.fischer@eulerhermes.com).

---

**Neuer Internetauftritt der BSG Allianz**

In Kürze wird die Homepage der BSG Allianz Köln in neu gestalteter Form erscheinen. Und auch unsere Außenstelle Hamburg wird mit allen Sparten/Kursen und Angeboten vertreten sein. Nähere Infos hierzu folgen in Kürze. Jede Menge Infos und News gibt's natürlich auch im EH DACH Net!

---

**Warum eigentlich Betriebssport?**

Das ist eine gute Frage. Hierfür gibt es viele, sehr viele Argumente. Aber allem voran steht u.a. der Spaß, die Gesundheitsvorsorge der Mitarbeiter/-innen, deren Leistungsfähigkeit, das Miteinander, Teamwork und die Lebensqualität. Viele weitere Argumente sind der angehängten Info zu entnehmen. Einfach mal raufschauen.

---

**Fragen, Anregungen, Wünsche oder Ideen?**

... sind jederzeit herzlich willkommen. Einfach per Mail oder Telefon an Heike Fischer.

---

*BSG Allianz Köln Weiß-.Blau e.V.  
Außenstelle Hamburg  
Heike Fischer*