

### Mal wieder was Neues ...

... Ja sicher, denn es ist ja immer was los .... Viel Spaß beim Lesen ...

### Dancit – Neuer Trainer und alte Zeiten

Trainerwechsel beim Dancit: ab 26.04.2017 übernimmt Francesco Borelli den Dancit Kurs, und zwar immer mittwochs von 13.30 bis 14.30 Uhr. Also zurück zu alten Zeiten. Wer Lust hat, dabei zu sein, jederzeit gern...

### Laufen / Wilhelmsburger Insellauf und mehr ...

Extra etwas eher kam der Sommer am 09.04.2017 nach Wilhelmsburg – nur für den 37. Int. Wilhelmsburger Insellauf. Also top Bedingungen für die fast 2500 Läuferinnen und Läufer. Und 4 BSG Läufer/-innen mit richtig guten Zeiten. Und das nächste Highlight wartet schon mit dem „Lauf zwischen Meeren“. Die 95 km-Strecke wird in 10 Teilstrecken im Team gelaufen – auch hier geht ein BSG-Team am Start! Natürlich gibt's noch weitere schöne Läufe.

Ach ja, und dann gibt's da ja auch noch das Lauftraining. Und dies eigentlich schon lange. Denn die Sportgruppe an der VAF hat als einen Teil Laufen mit im „Programm“. Und da kann natürlich auch jeder andere interessierte Läufer/-in mitlaufen – und zwar durch den Volkspark -, immer mittwochs ab ca. 17.45 Uhr. Also einfach mal vorbeischaun und mitmachen in unserer Laufgruppe. Für weitere Infos wendet Euch gern an Wenke Hopf, Tel. 3835.

### Segeln – 1. Segeltörn vom 19. bis 21.5.2017

Schon gesehen? Segler und alle die Lust auf einen tollen Segeltörn haben, sind herzlich Willkommen auf dem wohl beliebtesten niederländischen Segelrevier, dem IJsselmeer, zu segeln! Die Segeltour wird von einer erfahrenen Crew (Skipper und Maat) begleitet, aber jeder an Bord darf und soll mit anpacken. Die Aufgaben sind vielfältig: Segel setzen, Segel hissen/ reffen oder Manöver unter Segel wie Wenden, Halsen, Mann-über-Bord, uvm. Und vielleicht möchtet ihr dabei auch selbst das Ruder übernehmen. Start/ Ende der Route ist in Enkhuizen, Niederlande und noch sind ein paar Plätze frei, Mehr Infos gibt's bei Katia Winkler, Tel. -6429.

### Rudern – die neue Saison ist gestartet...

... mit dem Anrudern Ende März 2017 an die Elphi und die erste Regatta ist auch schon gefahren am 22.04.2017 in Bergedorf bei der Elbe-Dove Regatta, einen Bericht und Fotos findet Ihr unter

<http://ehdach/service/betriebssport/Seiten/BSG-Rudern.aspx>. Unbedingt reinschauen!

Und weiter geht's mit dem Schnupper-Rudern für alle, die Lust auf Rudern haben am 8.5., 10.5., 14.5. und 15.4.2017. Aber auch eine Wander-Ruderfahrt und die Wohltätigkeits-Regatta „Rudern gegen Krebs“ sind wieder geplant.

Ach ja, am Freitag, den 19.04.2017, findet das traditionelle Kirschblütenfest des RC Allemannia statt. Feiern unten auf dem Steg und im Bootshaus und da das Feuerwerk direkt vor dem Club abgebrannt wird, hat man von nirgendwo anders in der Stadt so einen guten Blick darauf wie von unserem Bootssteg. Nähere Infos gibt's auch bei Michael Steinkamp, Tel. 9171.

---

### **Golf - die erste Trainings-Runde startet am 10.05.2017...**

... am letzten Mittwoch sollte sie wieder losgehen, unsere erste Golf Trainingsrunde. Aber dann machte uns die ungewöhnliche Kälte einen Strich durch die Rechnung. Deshalb geht's am 10.05.2017 im Golfclub Gut Wulfsmühle auf eine 9-Loch Trainings-Runde, bei der sicher auch unsere „Golf-Neulinge“ Spaß haben werden. Die nächsten Golf-Runden sind im GC An der Pinnau im GC Hockenberg. Weitere Termine folgen noch. Wer hat Lust und spielt mit? .... Einfach bei Heike Fischer anmelden.

---

### **Fahrrad- und Boßeltour 2017 am 21. und 22.10.2017**

Die BSG-Boßel-Tour hat im letzten Jahr viele neue Sportler gefunden und deshalb geht's in 2017 wieder über'n Deich " im Nordseebad Carolinensiel, das „Boßel-Diplom“ absolvieren und einen aktiven Tag an der schönen Nordsee verbringen. Erfahrene Ostfriesen zeigen die Geheimnisse dieses tollen Sports. Und da häufig Gräben neben der Straße verlaufen, kann es gelegentlich zu einigen "abenteuerlichen" Rettungseinsätzen der Kugeln kommen. Für Spaß ist auf jeden Fall gesorgt. Anmeldeschluss ist der 15.09.2017. Mehr Infos bei Heike Fischer.

---

### **Radsport**

Auch im Radsport gibt es so einige Radrennen und Radtourenrennen. Neben den großen Elbe-Classics findet die diesjährige Deutsche Betriebssportmeisterschaft Radsport am 13./14. Mai 2017 in Hamburg. Anmeldungen hierfür sind bis 02. Mai 2017 möglich. Übrigens, mitmachen kann jeder. Und weitere schöne Touren folgen wie die Elbmarschen Tour oder den Blankeneser Rundtörn. Nähere Informationen sind im DACH Net zu finden oder bei Herbert Knapp ([herbert.knapp@arcor.de](mailto:herbert.knapp@arcor.de)) und Heike Fischer.

---

### **Aus der Bewegten Pause wurde die Aktive Mittags-Pause...**

... und sie wird neben den Smoveys erweitert um Dehnungs- und Streching Übungen. Die 2 Kurse laufen immer dienstags um 12.40 Uhr und 13.05 Uhr. Smoveys? Das sind die Schwingringe, die 97% der gesamten Muskulatur aktivieren und ein richtiger Fitmacher bei Verspannungen im Schulter-Nackengebiet bei Bürotätigkeiten. Also, wer hat Lust dabei zu sein?

---

### **Das Gesundheits- und Vitalstudio des Grün-Weiß Eimsbüttel e.V.**

Ab sofort bietet die BSG Allianz allen die Möglichkeit, zu vergünstigten Konditionen im Vitalstudio des Grün-Weiß Eimsbüttel e.V. zu trainieren. Dieses Studio ist mit einem ganzheitlichen Konzept auf den Gesundheits- und Präventionssport ausgelegt. Dafür stehen hochmoderne Geräte und ausgebildete Trainer und Therapeuten zur Verfügung. Es lohnt sich, dieses Studio mal anzuschauen. Nähere Informationen sind im DACH Net zu finden oder bei Heike Fischer.

---

### **Auch in 2017: Bonusprogramme der Krankenkassen**

Die meisten Krankenkassen bieten für ihre Versicherten Bonusprogramme an, die z.B. auch Sport beinhalten. Wer einen Stempel/eine Unterschrift in dem Bonusheft benötigt, kann sich gern melden bei Heike Fischer.

---

### **Impressung**

Verantwortlich für den Inhalt:  
Heike Fischer

Redaktion  
Heike Fischer  
Telefon +49 40 8834-1401  
[heike.fischer@eulerhermes.com](mailto:heike.fischer@eulerhermes.com)  
Nachdruck nur mit schriftlicher Zustimmung.