



### **Kurzbericht Rücken-Fit**

Die Abt. Rücken-Fit, ist ein präventives Angebot, dass finanziell von der HZB-GF unterstützt wird.

Das Training findet montags von 17.00 – 18.30 Uhr statt. Da wir 1 ½ Stunden zur Verfügung haben

können wir das Training in drei Phasen aufteilen. Wir beginnen mit einer erweiterten Erwärmungsphase bzw. einem Konditionstraining. Jeder kann hierbei selbst bestimmen / einschätzen wieviel er / sie mit machen kann. Danach folgen Übungen zum Teil Mithilfe von Therabändern mit dem Schwerpunkt Vorbeugung, Beseitigung bzw. Reduktion von Rückenleiden, aber auch die Mobilisation der Gelenke und das Lösen von Verspannungen. Unser Trainer ist hierfür gut in den Bereichen Fitness- und Gesundheitssport, Rehabilitationssport, Orthopädie und Herz- und Gefäßsport ausgebildet und geht auch gerne auf Wünsche einzelner Teilnehmenden ein. Er steht den Teilnehmenden gerne mit Rat und Tat zur Seite, korrigiert bei den Übungen falsche Bewegungen und zeigt Alternativen bei körperlichen Schwächen oder Schmerzen. Den Abschluss bildet dann je nach vorhandener Zeit eine kurze Dehnungs- bzw. Entspannungsphase. Günstiger als bei uns (mit einem Jahresbeitrag von 24,-€) kann man nicht an

ein wöchentlich stattfindendes Rehasport-Angebot kommen.

Abteilungsleiterin Martina Stephan

## **Badminton Wannsee 2024 / 25**

Nachdem das Badminton spielen im Jahr 2022 zum Erliegen kam und wir die Halle abgeben mussten, fanden sich nach einer Umfrage im Sommer 2023 wieder einige Interessierte und wir bekamen unsere Spielzeit zurück.

Obwohl sich eine Teilnehmerin sehr für den Erhalt der Abteilung Badminton Wannsee engagierte, hat sich die Zahl der Teilnehmenden leider wieder stark reduziert, so dass sie Ende 2024 wieder aufgeben mussten.

Noch hatten wir die Hoffnung nicht aufgegeben und starteten im Februar 2025 einen erneuten Aufruf. Glücklicherweise haben sich 5 Interessenten gemeldet und das Spielen in der neuen Sporthalle der Conradschule wieder aufgenommen. Wir hoffen auf noch mehr Zuwachs und einen stabilen Spielbetrieb!

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, jeder ist herzlich willkommen!

Das Training findet mittwochs von 17:45 – 19:15 Uhr, Sporthalle der Conrad Grundschule in der Chausseestraße hinter dem Parkplatz am Stadion Wannsee, statt.

Martina Stephan

Vorstand

## **Kurzbericht Betriebssportgemeinschaft**

### **Basketball vom Helmholtz-Zentrum 2024**

Trainingszeit: Donnerstag, 20-21:30 Uhr

Ort: Sporthalle des Paulsen-Gymnasiums, Gritznerstraße 57, 12163 Berlin

Mitgliederzahl: 22

Regelmäßige Trainings-Teilnehmer: 8-12

Zur Zeit sind wir eine männliche Sportgruppe im Alter zwischen 40 bis 83 Jahren. Das Leistungsniveau deckt ein breites Band ab.

Wir versuchen auch weiterhin konstant, neue Mitglieder zu gewinnen, was zuletzt auch gut funktioniert hat. Inzwischen ist die Mitgliederzahl auf 22 gestiegen, allein 3 neue Mitglieder kamen 2024 dazu.

Testspiele unter Wettkampfbedingungen sind aktuell nicht geplant.

Kontakt Abteilungsleiter :

Jürgen Mandelkow

Tel. : 0151/255 265 77

[j.mandelkow@t-online.de](mailto:j.mandelkow@t-online.de)

Abteilung Fußball

BSG Helmholtz-Zentrum Berlin, Postfach 390128, 14091 Berlin

---

An  
Frau Martina Stephan  
Vorstand BSG HZB

Hahn-Meitner-Platz 1  
14109 Berlin-Wannsee

Telefax: (030) 805 4557

Tel. Sammel-Nr: (030) 8062-0

Durchwahl: (030) 8062 42564

e-mail:  
klix@helmholtz-berlin.de

## **Tätigkeitsbericht 2024 der BSG HZB Abteilung Fußball LMC**

### **Wöchentlicher Trainingsbetrieb konnte stattfinden:**

Mittwoch von 16.00 bis 19.00 Uhr auf dem HZB-Rasenplatz ( nur in d. Sommerzeit ).

Mittwoch von 20.00 bis 22:00 Sporthalle Lichtenberg / Wartinerstr.

Sonntag von 10.00 bis 12:00 Sporthalle Moabit / Paulstr.

2024 fanden 2 Fußball- Abteilungsversammlungen statt, die bei einem gemütlichen Beisammensein abgehalten wurden.

Leider kam es auch 2024 zu mehreren Baumängel bedingten Hallenschließung in der Feldmark-Schule Lichtenberg.

Das Mittwochstraining in dieser Halle musste zu den unterschiedlichsten Zeiten ausfallen. Seit Herbst 2024 findet dort wieder ein Unterbrechung freies regelmäßiges Training statt.

Der Spielbetrieb in der Anne-Franck-Schule Moabit war ohne Einschränkung möglich.

Wünschenswert wäre eine bessere Platzsituation auf der HZB LMC Wiese, hier leistet die Familie Erdwerfer ganze Arbeit.

Es konnten auch in 2024 Neuzugänge verzeichnet werden. Die Abteilung Fußball HZB LMC hat eine Anzahl von mehr als 40 Beitragszahlern.

Ende 2024 mit Tendenz steigend.

Berlin HZB, 13.03.2024

**Andreas Klix**

( Abteilungsleiter Fußball / Standort Wannsee )

## **Abteilung Pilates Adlershof 2024**

Dienstags 15:30 Uhr und 16:30 Uhr fanden die Trainingskurse regelmäßig statt. Am 06.08. und 13.08.2024 gab es erstmals eine Urlaubspause unserer Trainerin.

Unseren Übungsraum KINO 006 konnten wir überwiegend nutzen und mussten nur für wenige HZB-Veranstaltungen auf den Hörsaal der PTB am MLS-Labor ausweichen.

Die Kooperation mit der PTB hat damit die Raumsuche entspannt.

Auch 2024 konnten wir neue Mitglieder gewinnen. Die Teilnehmeranzahl schwankte pro Kurs zwischen 8 - 15 Personen.

Erstmalig trafen wir uns im Dezember zu einer geselligen Weihnachtsrunde und lernten uns außerhalb des Trainings bei Punsch und Plätzchen besser kennen.

Kraft- und Aufbautraining im Bereich der Beckenboden -, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Brust-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur konnte durch Übungen mit Pilates - Rolle und Pilates – Ring erreicht werden.

Mit unserer Trainerin Dominique Voland machen die Kurse viel Spaß und ihr abwechslungsreiches Training spricht alle Muskelgruppen an.

Sportliche Grüße,

Ines Drochner und Cornelia Kosemund

# Betriebssportgemeinschaft Helmholtz-Zentrum Berlin

## Abteilung Tennis Wannsee

### Tätigkeitsbericht 2024

Die Betriebssportgruppe Tennis Wannsee trifft sich montags 17 – 19 Uhr auf den Kunstplätzen (Tartan) der Anlage des TC Weiße Bären, hinter dem alten Rathaus Wannsee.

Gespielt wird aufgrund des Platzbelags nur bei trockenem Wetter. Der Spielbetrieb fand in 2024 von April bis Ende September statt. In der Regel belegen wir eines der zwei Felder.

Die Platzpflege wird mittlerweile wieder regelmäßig durch den TC Weiße Bären durchgeführt, die Linien wurden in 2023/24 erneuert. Abmaße und Auslegung der Netze und Markierungen erfüllen die Vorschriften, die Qualität von Platz und Ausrüstung ist für das Training ausreichend.

Die Mitgliederzahlen sind in den letzten Jahren rückläufig gewesen, der „harte Kern“ bestand in 2024 aus 3 regelmäßig Spielenden von insgesamt 7 Teilnehmende in 2024.

Die Gruppe besteht aus aktiven Technikern und Wissenschaftlern des HZB sowie Ehemaligen. Der Spielstil ist nicht kompetitiv, in der Regel werden punktlos Mixed/Doppel gespielt, auch Anfänger sind willkommen. Über Nachwuchs würden wir uns sehr freuen, Schnupperstunden sind immer möglich.

In 2024 ist die bisherige Leiterin der Betriebssportgruppe, Sunny Linda-Spreu, ausgeschieden. Der zweite Platz wurde in 2024 vermehrt durch Jugendtrainer des TC Weiße Bären genutzt. Beide Plätze standen der BSG durchgehend nur während der Sommerferien zur Verfügung, ansonsten nach Absprache oder erst ab 18 Uhr.

R. Grzimek

Jahresbericht 2024/ 25

Die Abteilung zählt 18 Mitglieder.

Auch in diesem Jahr haben wir wieder an einigen Firmenläufen teilgenommen:

Am 14.5. sind bei der 5 x 5 km Tiergartenstaffel vier Staffeln à fünf Läufern und Läuferinnen angetreten.

Von 8 gebuchten Staffeln sind am 05.09. sechs Staffeln bei der Adlershofer Firmenstaffel angetreten. Bei kühlen Getränken und jeder Menge Ehrgeiz hatten alle Läuferinnen und Läufer viel Spaß. Das Gleiche galt auch beim B2Run, wo wir wieder mit den Freunden vom MDC ein schönes Sporterlebnis hatten.

Organisierte Läufe innerhalb der BSG-Gemeinschaft neben den Firmenläufen gibt es weiterhin nicht.

## Kurzbericht der Abteilung Tischtennis zum Sportjahr 2024

Unsere Herrenmannschaft spielt in dieser Saison 24/25 in der 5. Klasse. Dort stehen wir derzeit auf Rang 5, haben aber noch ein Nachholspiel. Tabellenplatz 3 ist noch realistisch. Für einen Aufstieg wird es aber in dieser Saison nicht reichen. Ursächlich dafür ist nicht unsere Spielstärke, sondern unsere Personaldecke. Wir haben momentan nur 5 Spieler, die uns regelmäßig zur Verfügung stehen und einer davon ist 86 Jahre alt. In der Herrenliga wird jedoch in 6er Teams gespielt, mit der Folge, dass wir mehrfach nur zu fünft angetreten sind.

Trotzdem haben wir zwei Spieler dazu gewonnen, die uns schon öfter helfen konnten. Erfreulich ist, dass einer unserer Dienstältesten nach längerer Krankheit nun wieder bedingt einsatzfähig ist.

Für die Herrenmannschaft werden dringend noch Spieler oder Spielerinnen gesucht. Unabhängig von der Spielstärke sind Interessenten bei uns gerne gesehen, auch zum Schnuppertraining. Eine aussichtsreiche Kandidatin ist leider wieder ausgetreten. Sie hatte vorher schon bei zwei anderen Vereinen gespielt, hat aber auch dort gefremdelt.

In der Seniorenmannschaft sieht unsere Lage besser aus, weil dort in 4er Teams gespielt wird. Dort spielen wir in der 4. Klasse und uns fehlt uns nur noch ein Punkt zum Aufstiegsplatz. Also ist der Aufstieg in die dritte Klasse realistisch, weil wir nur noch gegen Mannschaften spielen, die auf hinteren Tabellenplätzen stehen, und die über uns stehenden Mannschaften noch gegeneinander antreten müssen.

Das reguläre Training findet donnerstags ab 18:30 Uhr in der alten Turnhalle des Dreilinden-Gymnasiums in Wannsee statt.

Wie bei vielen Vereinen fehlt es an Nachwuchs. Glücklicherweise können wir weiterhin die zwei oben genannten Mannschaften für die Rundenspiele melden. Beim Betriebssport dürfen Frauen in den Herrenmannschaften mitspielen. Daher würden wir uns auch sehr über neue Mitspielerinnen freuen.

G. Buchert

Abteilungsleiter

# HZB- BADMINTON - ADLERSHOF

## Kurzbericht 2023/2024

Spielbetrieb seit April-2017 in der Anna-Seghers-Schule, Radickestraße 43, in Adlershof.

Spielzeit: Montags 18:00 bis 20:00 Uhr, auf max. 4 Spielfeldern.

Die Abteilung Badminton-Adlershof hat derzeit 27 zahlende Mitglieder, wovon 8 Externe und 19 HZB-ler sind. Regelmäßig spielen derzeit 15 Personen, davon 13 männlich und 2 weiblich.

In den letzten Monaten gab es diverse Anfragen (12-14), u.a. auch von zwei Gruppen, die mit je 4-6 Personen zu uns kommen wollen. Da wir derzeit i.d.R. 3 Plätze belegen – selten aber auch alle vier bespielen, können wir mit der aktuellen Mitgliederzahl bestenfalls noch einzelne Personen, aber keine Gruppen aufnehmen.

Dies liegt z.T. auch an den 12 „inaktiven“ Mitgliedern, für die auch Ressourcen freigehalten werden müssen. Auf Anfrage bei Betreffenden gaben 3 an, ihre Mitgliedschaft beenden zu wollen, 3 weitere haben zwischenzeitlich das HZB verlassen, eine Person ist im Mutterschaftsurlaub und vom Rest habe ich noch keine Antwort erhalten. Die Aktualisierung unserer Teilnehmerliste wird demnächst erfolgen.

Darüber hinaus wird Martina versuchen einen weiteren Termin für unsere Abteilung zu bekommen z.B. die Halle in der Radicke-Straße im Anschluss an unsere momentane Spielzeit, also 20:00 – 22:00 Uhr. Wenn das klappt, würde sich die Situation entspannen und wir könnten allen Interessenten die Möglichkeit zum Spiel anbieten.

Abgesehen von dieser Problematik konnten wir in dieser Spielzeit die Halle ohne nennenswerte Einschränkungen nutzen.

Wir freuen uns weiterhin dort gemeinsam Sport treiben zu können. Als Wunsch für die Zukunft bleibt von unserer Seite, weiterhin der Erhalt dieser sehr schönen Trainingsmöglichkeit und vielleicht die Erweiterung auf einen zweiten Termin!

In diesem Sinne: bleibt gesund und mit sportlichen Grüßen,

Michael Abo-Bakr für das Adlershofer Badminton Team

Berlin, März 2025



## **Betriebssportgruppe - Abteilung Yoga – Jahresbericht 2024**

**31.03.2025**

Die Betriebssportgruppe Yoga bietet sowohl Mitarbeitenden des HZB als auch externen Interessierten die Möglichkeit, Körper und Geist durch regelmäßige Yoga-Sitzungen in Einklang zu bringen. Auch im Jahr 2024 erfreute sich die Gruppe großer Beliebtheit und wuchs kontinuierlich.

Unsere Yoga-Kurs findet wöchentlich am Dienstag im firmeneigenen Besprechungsraum statt. Neben den regulären Einheiten gab es auch thematische Spezialstunden, z. B. "Yoga für den Rücken" oder "Entspannungsyoga nach Feierabend".

Die Teilnehmerzahlen sind stabil im Vergleich zum Vorjahr. Besonders erfreulich war das große Interesse neuer Kolleginnen und Kollegen, die durch unsere Schnupperstunden den Zugang zum Yoga fanden und 2025 regelmäßige Teilnahme ankündigten.

Die positiven Rückmeldungen zeigen, dass unser Angebot einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden unserer Mitarbeitenden leistet.

Interessierte Kolleginnen und Kollegen können sich jederzeit für eine Schnupperstunde anmelden. Weitere Informationen gibt es auf unserer internen Plattform oder direkt bei der Abteilungsleitung [jenny.seifarth@helmholtz-berlin.de](mailto:jenny.seifarth@helmholtz-berlin.de).

## **HZB: Jahresbericht 2024 – Abt. Volleyball**

Der Trainingsbetrieb findet in Kooperation mit dem Berliner Sportverein 1892 in Wilmersdorf montags z.Zt. ab 20:30 Uhr statt. Teilnehmer sind hauptsächlich ehemalige Ligaspieler, keine Anfänger. Altersmäßig nehmen Senioren teil; wir konnten aber auch jüngere Mitspieler gewinnen. Die Mitgliederzahl und die Trainingsbeteiligung ist stabil. Im Sommer nimmt die Trainingsbeteiligung etwas ab, da einige lieber Beachvolleyball spielen.

Die Gruppe nimmt als Team an der Berliner Meisterschaft des Berliner Betriebssportverbandes (BSVB) teil, wurde 2024 wieder Berliner Meister und wird diesen Titel auch 2025 verteidigen.

Horst Pachur

## **Kurzbericht Fußballgruppe Adlershof**

Das Training der Fußballgruppe Adlershof findet regelmäßig ganzjährig in der Turnhalle der Bouché Schule in Treptow am Freitag ab 18:00 Uhr statt und erfreut sich reger Teilnahme.

Unser zusätzliches Sommertraining erfreut sich ebenfalls großer Beliebtheit und wird ab April wie gehabt wieder mittwochs um 18 Uhr auf dem Fußballplatz am Segelfliegerdamm in Johannistal stattfinden.

Konrad Löhr

## **BSG Helmholtz-Zentrum Berlin – Abteilung Liga Badminton**

### **Kurzbericht 2024/2025**

Die Abteilung Badminton besteht derzeit aus ca. 11 Mitgliedern, HZB-Interne und zusätzliche Externe eingerechnet. Die Mitgliederzahl hat sich wieder etwas stabilisiert. Die Ligagruppe spielt sonntags (auch in den Ferien) 16 bis 19 Uhr in der neuen Shadowhalle in Zehlendorf. Dort finden dann auch die Freizeitligaspiele im Betriebssportverband FFV statt. Mit Jun haben wir einen neuen chinesischen Spieler gewinnen können, der uns nun in der Liga wieder zu alter Stärke verhilft.

#### **Kerngedanke:**

An erster Stelle steht bei uns der Spaß am Spiel mit dem leichten und schnellen Federball. Dazu gesellt sich der Sportsgeist, hin und wieder mit Gleichgesinnten aus ganz Berlin in einen freundschaftlichen Wettkampf zu treten. Das geht manchmal sogar über die Landesgrenze hinaus. So waren wir in den vergangenen Jahren schon mehrfach bei den European Company Sports Games (ECSG) und den institutsbezogenen Atomiaden zuletzt bei der Miniatoriade 2023 dabei.

#### **Ligabetrieb:**

Im FFV Badminton geht die Spielperiode 2024/25 in den aktuell 3 Ligen dem Saisonende entgegen. Unsere Mannschaft spielt in der 2. Liga der FFV Badminton und belegt zwei Spiele vor Saisonende einen sehr guten 3. Platz bei insgesamt 8 teilnehmenden Mannschaften. Das Training am Sonntag fand und findet weitestgehend regelmäßig in der neuen Shadowhalle ganz in der Nähe vom S-Bahnhof Zehlendorf statt.

#### **Kassenlage:**

Der positive Trend in der Abteilungsbilanz konnte vom letzten Jahr fortgeführt werden. Die Versorgung mit den für den Ligabetrieb zu stellenden Echtfederbällen ist daher auch weiterhin gewährleistet. Der zusätzliche Ligabeitrag wird bis auf weiteres beibehalten.

#### **Halle:**

Die neue Shadowhalle am S-Bahnhof Zehlendorf gefällt uns sehr gut und wir versuchen diese auch weiter zu nutzen. Vielen Dank an Martina Stephan, die uns dabei wesentlich unterstützt hat. Unser Sonntagstraining bestreiten wir in einer großen 6-Felder-Halle! Badminton. Es gibt dort reichlich Platz für alle Begeisterten und wir würden uns sehr freuen, wieder neue Spieler(innen), egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, gerade auch vom HZB in Adlershof, bei uns begrüßen zu dürfen.

#### **Aussichten:**

Es ist geplant mit zumindest einer Mannschaft auch in der nächsten Saison 2025/2026 am Spielbetrieb in der FFV Badminton teilzunehmen.

Des Weiteren besteht durchaus Interesse auch wieder an einem überregionalen Event/Wettkampf wie den ECSG oder WCSG teilzunehmen.

Auch ist ein gemeinsamer Ausflug zu den Yonex German Open 2026 in Mülheim denkbar wo sich einmal im Jahr einige der weltbesten Badminton-Spieler in Deutschland bestaunen lassen.

Abschließend möchten wir uns beim Vorstand für die ausgezeichnete Betreuung und Unterstützung während der vergangenen Spielzeit bedanken.

Roland Bartmann (Abteilungsleiter Liga Badminton)