

### **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 selber 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 Teilnehmer ein, denen er gerne mit Rat und Tat zur Seite steht. 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. Nach den Einschränkungen bedingt durch Corona konnten wir auch wieder 4 Mitarbeitende dazu gewinnen.

Abteilungsleiterin Martina Stephan

### **Kurzbericht der Tennisabteilung:**

Im vergangenen Jahr fand ein regelmäßiger Spielbetrieb auf den beiden Tennisplätzen in Wannsee zu unserer Trainingszeit ( Montags von 17-19 Uhr) statt. Im Durchschnitt treffen sich 4 Personen, um Einzel oder Doppel zu spielen. Da dies natürlich immer wetterabhängig möglich ist, und auch persönliche Abwesenheitszeiten vorkommen, gibt es seit diesem Jahr eine Whatsapp Gruppe, um sich zeitnah zu verabreden.

Auch neue Interessierte haben schon Kontakt aufgenommen, so das wir zuversichtlich sind, auch in diesem Jahr den Platz gut zu nutzen.

Wettkampfambitionen bringen wir nicht mit, alle spielen im Rahmen ihrer Möglichkeiten aus Freude am Tennis. Falls jemand Interesse hat, „Schnupperstündchen“ sind jederzeit zu unseren Spielzeiten möglich.

Sunny Linda Spreu

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 2022 der BSG HZB Abteilung Fußball LMC**

### **Wöchentlicher Trainingsbetrieb:**

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.

Durch die Coronalage 2022 fanden keine Fußball- Abteilungsversammlungen statt.

Im Corona-Jahr 2022 wurden alle unsere Hallenbelegungswünsche genehmigt.

Leider konnten wir die Trainingstermine auch in 2022 nicht voll umfänglich wahrnehmen.

An nationalen oder internationalen Wettkämpfen/Turnieren haben wir auch in 2022 leider nicht teilnehmen können.

Fast alle Mitglieder haben aber der Abteilung Fußball die Treue gehalten. Nur ein altersbedingter Austritt war zu verzeichnen.

In 2022 begannen die ersten Gespräche für die Zusammenstellung der Mannschaft für die nach 2023 verschobene MiniAtomiade in Berlin.

Berlin HZB, 12.04.2023

Andreas Klix

( Abteilungsleiter Fußball / Standort Wannsee )

## **Kurzbericht Betriebssportgemeinschaft**

### **Basketball vom Helmholtz-Zentrum 2022**

Trainingszeit: Donnerstag, 20-21:30 Uhr

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

Mitgliederzahl: 21

Regelmäßige Trainings-Teilnehmer: 8-12

Durch die Auflösung des Basketballvereins BC Rheingau sind mehrere neue Mitglieder der BSG Helmholtz Basketballabteilung im Jahr 2022 beigetreten. Dadurch konnte weiterhin regelmäßig trainiert werden.

Die Gruppe ist gemischt; es nehmen sowohl Frauen als auch Männer im Alter zwischen 40 bis 81 Jahren teil und auch das Leistungsniveau deckt ein breites Band ab. Die Leitung der Abteilung hat gewechselt und wir danken Hendrik Rahm für sein langjähriges Engagement

Testspiele unter Wettkampfbedingungen sind aktuell nicht geplant.

Jürgen Mandelkow

0151/255 265 77

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

## **Abteilung Pilates Adlershof 2022**

Die Pandemie prägte auch 2022 den Trainingsbetrieb.

Bis Mitte April 2022 fanden die Kurse noch online statt und konnten ab 26.04.2022 mit unserer neuen Trainerin Linda Fleming in kleiner Runde unter Auflagen wieder in Präsenz im Raum D125 stattfinden.

Der administrative Aufwand für die Präsenzveranstaltungen umfasste Kontrolle der Antigen Tests und Anwesenheitslisten.

Unsere Trainerin Linda musste aus persönlichen Gründen kündigen und mit Hilfe von Martina Stephan wurde eine neue Übungsleiterin gesucht und gefunden.

Die Mitglieder entschieden sich nach drei Probestunden mit verschiedenen Trainerinnen für Dominique Voland.

Sie leitet seit 04.10.2022 die zwei Kurse, wobei wir auch im Tandem mit der HZB-Teststation wieder das Kino D006 nutzen konnten.

Wir haben sieben neue Mitglieder willkommen geheißen und zählen nun 40 Mitglieder in der AG. Trotzdem schwankt die durchschnittliche Teilnahme pro Kurs nur zwischen 8 - 10 Personen.

Unsere Trainerin Dominique gestaltete die Kurse sehr abwechslungsreich und bereicherte unsere Übungen mit Pilates - Rolle und Pilates – Ring, wobei ein gezieltes Kraft- und Aufbautraining im Bereich der Beckenboden -, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Brust-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur erzielt wurde.

Sportliche Grüße,

Ines Drochner und Cornelia Kosemund

# Volleyball-Saisonbericht für die Spielzeit 2022/23

## Spielbetrieb Herren-Liga – wir sind Meister!

Die Saison 2022/23 ist nun bis auf einige Nachholbegegnungen zu Ende. Diese Mal haben wir es tatsächlich geschafft, wieder Berliner-Betriebssportmeister zu werden!

Durch zuletzt drei glatte 3:0-Erfolge im Februar und März sind wir nun uneinholbar auf dem ersten Platz und können aufgrund unseres besseren Satzverhältnisses gegenüber den Mitkonkurrenten nicht mehr verdrängt werden.

Wir werden auch in der nächsten Saison gerne wieder im Spielbetrieb mitmischen - und natürlich an der „Mini-Atomiade“ vom 9.6. - 12.6.2023 teilnehmen und dabei das geplante Volleyballturnier in Siemensstadt organisieren. Unser Trainingstermin ist nach wie vor der Montag (außer in den Ferien), 20.30 - 22.00 Uhr, Prinzregentenstraße 35, 10715 Berlin. Wir hoffen, dass wir demnächst wieder eine günstigere Trainingszeit zur Verfügung gestellt bekommen. Möglicherweise gibt es im Herbst aufgrund der neuen Hallenvergabe veränderte Zeiten.

Zur Mannschaft gehören: Klaus Gresser, Heinz Haack, Sven Häberer, Lorenz Wedekind, Matthias Hausherr, Holger Meyer, Thomas Richter, Oliver Schlüter, Rainer Becker, Kay Roesler, Johannes-Georg Klose, André Hoppe, Sigurd Zepter, Wagner Peixoto Cordeiro, Horst Pachur.

Die aktuelle Tabelle für die Herren-Liga (Stand: 20.4.2023):

Platz	Mannschaft	Spiele	Punkte	Sätze
1	HZB	6	15	16:3
2	COTIB	6	15	16:4
3	RRD	5	12	12:4
4	BAYER	5	9	9:6
5	KGH	6	4	5:16
6	ESN	5	2	3:14
7	ZC	5	0	1:15

Holger Meyer, 20.4.2023

der Kurzbericht für Yoga 2022:

Aktuell hat die BSG Yoga-Abteilung 16 Mitglieder. Schwerpunkt der Praxis in der BSG-Yoga lag auf dem Ausgleich der sitzenden Tätigkeit und dem Abbau von Stress generell. Die Trainerin widmete sich wöchentlich einem konkreten Thema (Füße, Rücken, etc) oder ging auf unsere jeweilige Tagesform ein. Mit Alexey Gajewski (Studio Yaroots Berlin) wurde ein sehr professionellen Vertretungstrainer gefunden. Durch die Unterstützung aller Yogini konnten wir alle Hygienemaßnahmen zu jedem Zeitpunkt erfolgreich umsetzen. Dafür möchte ich meinen vollen Dank aussprechen. Die BSG-Yoga hat sich erfolgreich am Sommerfest 2022 und der Mental Health Week 2022 beteiligt. Wir konnten zudem Interesse für eine Gruppe in Adlershof wecken.

Gruß,  
Jenny

## Kurzbericht der Abteilung Tischtennis zum Sportjahr 2022

Die Saison 2021/2022 begann Ende des Sommers und die ersten Spiele konnten unter Corona-Auflagen ausgetragen werden.

Ende Oktober wurden die Hallen wieder geschlossen. Die Spielsaison 2021/2022 wurde nur als Vorrunde ausgetragen.

Der Sportbetrieb kann seit Sommer 2022 wieder regulär stattfinden. Beide Mannschaften (Herren und Senioren) konnten den Klassenerhalt jeweils in der 3. Klasse halten und werden auch in den Rückrunden genügend Punkte für den Klassenerhalt einfahren.

Das reguläre Training findet donnerstags ab 19:00 Uhr in der alten Turnhalle des Dreilinden-Gymnasiums in Wannsee statt.

Wie von vielen Vereinen zu hören ist, fehlt es an Nachwuchs. Glücklicherweise können wir weiterhin die zwei oben genannten Mannschaften für die Rundenspiele melden. Leider sind seit Jahren keine Frauen mehr in der Abteilung vertreten. Beim Betriebssport dürfen Frauen in den Herrenmannschaften mitspielen. Wir würden uns sehr über neue Mitspielerinnen freuen.

G. Buchert

Abteilungsleiter



### **Kurzbericht 2021 Abteilung Fußball Adlershof**

Wir organisieren uns über eine WhatsApp Gruppe in der wir die Teilnehmenden für jedes Training "hochzählen" und ab 8 Teilnehmern wird gespielt.

Hallensaison 21/22:

Für die Wintersaison haben wir endlich die größere Halle mit Duschen nahe S Treptower Park beziehen dürfen, wodurch auch einige neue Mitgliedschaften durch Freundes Freunde zustande kamen. Das Training findet jeden Freitag 18-20 Uhr in der Boucheschule statt.

Die Sommersaison 22 auf unserem Outdoor-Platz am Segelfliegerdamm immer Mittwochs 18-20 Uhr hat zu fast jedem Termin stattgefunden.

Für die Wintersaison sind wir wieder Freitags 18-20 Uhr in der Boucheschule - hier hat sich das Training wieder außerordernlicher Beliebtheit erfreut, sodass quasi jeder Termin stattfinden konnte.

Aufgrund der Beliebtheit des Freitagstrainings haben wir beschlossen anzufragen ob dieser Slot ganzjährig verfügbar ist - nach dem Okay des Bezirksamts Treptow versuchen wir nun auch im Sommer versuchen ein Training in der Boucheschule zu organisieren - an den zwei ersten Terminen hat das auch schon mal sehr gut geklappt.

Das Sommerquartier Mittwochs 18-20 am Segelfliegerdamm konnten wir dieses Jahr aufgrund Teilnehmermangels noch nicht beziehen. Wir hoffen dass sich hier bald genügend Mitspieler finden um die Saison einzuläuten.

Besten Gruß  
Konrad Löhr  
Abteilungsleiter Fußball Ah

# HZB- BADMINTON - ADLERSHOF

## Kurzbericht 2022/2023

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

Spielzeit: Montags 18:00 bis 19:30 Uhr, auf max. 4 Spielfeldern.

Wir sind derzeit 15 aktive Spieler/INNEN davon 13 männlich/ 2 weiblich (6 Externe).  
Insgesamt 17? zahlende Mitglieder sind momentan der BSG Badminton Adlershof zugeordnet.

In dieser Spielzeit konnte wieder ohne Corona-bedingt Einschränkungen gespielt werden.

Die Reparatur des Hallen-Parkettbodens wurde vollzogen, so dass in dieser Hinsicht wieder alles in Ordnung ist.

Nachdem die bisher nach uns die Halle nutzenden Volleyballerinnen in eine andere Halle gewechselt sind, steht uns nun die Halle bis 20 Uhr zur Verfügung – momentan spielt auch nach uns niemand, so dass wir „quasi open end“ spielen können.

Wir freuen uns, dort unter wieder normalisierten Bedingungen die Möglichkeit zu haben, gemeinsam Sport treiben zu können. Als Wunsch für die Zukunft bleibt von unserer Seite, weiterhin der Erhalt dieser sehr schönen Trainingsmöglichkeit!

In diesem Sinne: bleibt gesund und mit sportlichen Grüßen,

Michael Abo-Bakr für das Adlershofer Badminton Team

Berlin, April 2023

