

Sportgemeinschaft Deutscher Bundestag e. V.

Tätigkeitsberichte der Sportgruppen

2017

Berlin, 01.02.2018

Kurzbericht über Badmintongruppe in der Max-Schmeling-Halle

Die Badmintongruppe Max-Schmeling-Halle trifft sich dort jeden Donnerstag in der Nebenhalle B in der Zeit von 20:30 Uhr bis 22:00 Uhr zum lockeren Schlagabtausch. Wir haben einige langjährige Mitspieler und einige neue Freunde des gepflegten Ballwechsels in unserer Gruppe. Gemeinsam ist uns allen, dass der Spaß im Vordergrund steht und die Freude an der Bewegung.

Wahrscheinlich durch die nicht ganz unmittelbare Nähe zu den Bundestagsliegenschaften haben wir einen relativ hohen Anteil externer Mitspieler. Die eine oder andere Verstärkung aus dem Bundestag wäre durchaus noch willkommen. Insbesondere die Frauenquote könnte noch etwas erhöht werden. Kurzum: Neue Mitspielerinnen heißen wir gerne in unserer Runde willkommen!

Uns stehen in der Max-Schmeling-Halle drei Felder zur Verfügung. Ein kleiner Nachteil zur Sporthalle im MEL-Haus besteht darin, dass während der Schulsommerferien die Halle geschlossen ist und wir nicht spielen können. Nach dem Sommer brennen wir dafür umso mehr auf die neue Saison und sind dankbar dafür, dass wir schon seit einigen Jahren unseren festen Spielplatz in der Max-Schmeling-Halle haben.

Julian von Kleist

Tätigkeitsbericht der Basketball-Abteilung der Sportgemeinschaft des Deutschen Bundestages

Die Basketball-Abteilung der Sportgemeinschaft des Deutschen Bundestages in Berlin, trifft sich seit Jahren am Freitagabend in der Marie-Elisabeth-Lüders-Halle um 19:30 Uhr.

Von Anfang an haben sich hier Spieler mit sehr unterschiedlichen Basketball-Hintergründen getroffen.

Mal gab es Mitspieler mit jahrelangen Vereinerfahrungen auch in höheren Ligen, mal eher Freizeitsportler, z. Z. sind oder waren Mitglieder sogar noch zusätzlich in Freizeitleigen aktiv. Dies erlaubt auch seit Jahren die Integration von Frauen, aktuell von einer Frau.

Aus diesem Grunde liegt der Fokus bis heute auf dem gemeinsamen Spiel ohne Schiedsrichter, also mit selbstständiger Ansage von Fouls. Über all die Jahre hat dies immer geklappt.

Die Biografien haben viele Mitglieder der Basketball-Abteilung außerhalb des Bundestages verortet. Mit der aktuellen Legislaturperiode ist wieder ein erfreulicher Zugang von internen Mitgliedern zu verzeichnen.

Da der Mannschaftssport eine gewisse Mindestzahl an Spielern bedingt, hat der Sportreferent, Jens Kaschinski, uns auch immer das Training von Schnuppergästen ermöglicht. Dafür möchten wir ihm im Namen des Teams einen besonderen Dank aussprechen!

Für die Basketball-Abteilung,

Pablo Michael Zerm

Bericht Montagsgruppe Basketball

Seit rund 4 Jahren treffen sich zwischen 8 und 14 Ballfreunde am Montagabend zwischen 17.30 und 18.30 Uhr zum Basketball. Die Gruppe ist gemischt geschlechtlich und spielt eher auf einem guten Leistungsniveau. Alle Fraktionen sind vertreten, auch weil per Rundmail im gesamten Bundestag nach MitspielerInnen gefragt wurde. Ein Mitspielen ist jederzeit möglich. Nach dem Aufwärmen und Einwerfen geht es unmittelbar mit einem Spiel auf zwei Körbe los. Ein spezielles Training ist nicht vorgesehen, sondern das freundschaftliche und engagierte Spiel steht im Vordergrund.

Bericht der Boxgruppe

Seit 2004 gehört Boxen zum Angebot des Betriebssports des Deutschen Bundestags. Unter Anleitung treffen sich jeden Mittwoch (mit Dirk Rinke) und Freitag (mit Sylvio Kelm) ab 18 Uhr mehr und mehr Box-Interessierte in der Sporthalle des Marie-Elisabeth-Lüders-Hauses zum Training. Mittlerweile nimmt eine zweistellige Zahl von Sportbegeisterten teil – auch mehrere weibliche Teilnehmerinnen sind Mitglieder des Kaders in einer bislang doch sehr männerlastigen Sportart. Der Freitagstermin ist bisher noch nicht so stark frequentiert, so dass in dieser Einheit noch verstärkt Bezug auf die individuelle Entwicklung von Technik und Taktik gelegt werden kann.

Ein Einstieg für Anfänger ist jederzeit möglich. Das Training findet bei Bedarf in mehreren Kleingruppen je nach bislang erlernten Fertigkeiten statt. Für Anfänger steht zu Beginn vor allem ein Grundlagentraining – sowohl technisch als auch konditionell. Boxen beansprucht den ganzen Körper. Dabei werden sowohl Kondition und Koordination als auch eine eminente Schnellkraft sowie Ausdauer entwickelt. Dies ist nur mit langfristigem Aufbautraining zu erreichen. Dazu gehören vor allem klassische Trainingsformen wie etwa Seilspringen, Liegestütze, Kraftausdauer mit Medizinbällen und Sit-Ups. Zum Aufwärmen klauen wir dabei auch schon mal bei anderen Sportarten. So wird anfangs schon mal kurz Fußball oder Volleyball gespielt. Wirklich Boxen bedarf dann einer ausgefeilten Technik. Dann entfaltet es seine Eleganz und kann die Anmut eines Tanzes entwickeln. Erster Schritt ist dabei die richtige Beinstellung. Anfänger üben deshalb zunächst ohne Gegner und Handschuhe die richtigen Bewegungen. Auch ein guter Stand ist unerlässlich: Wer die Beine zu eng stehen hat, steht so stabil wie eine Eckfahne beim Fußball. Wer die Beine zu weit auseinander stehen lässt ist so beweglich wie ein Torbogen. Nachdem die richtigen Grundschritte erlernt sind, geht es im nächsten Schritt darum, die richtige Benutzung der Hände zu erlernen. Wichtigste Regel: Immer die Deckung oben halten. Dann kommen die ersten Schläge mit Führungs- und Schlaghand dazu. Der Weg dahin führt über Schattenboxen und Partnerübungen. Das Leistungsniveau der Gruppe ist aufgrund unterschiedlichen Beginns und Intensität der Teilnahme am Training sehr unterschiedlich. Wobei ein Teil der Gruppe bereits alle Grundschläge, einfache Schlagverbindungen und -kombinationen sowie verschiedene Verteidigungstechniken beherrschen Fortgeschrittene sind dann reif für das Sparring. Mundschutz und weichere Übungshandschuhe sind Pflicht. Auf diese Weise war ein Teil der Bundestagstruppe schon nach recht kurzer Zeit wettkampffähig. Wir haben bereits einige Wettkampfsparrings gegen ein Team der Humboldt-Uni bestritten.

Die Entwicklung derzeit ist durchweg positiv. Immer mehr Mitstreiter, immer mehr Kondition und Technik und vor allem immer mehr Spaß an der Sache.

gez. Dirk Rinke und Sylvio Kelm

**Tätigkeits-/Jahresbericht Sportgemeinschaft Deutscher Bundestag e.V. – Sportgruppe Fußball,
Abteilung Berlin, 2017**

Die Abteilung Fußball ist mit über 100 Mitgliedern auch weiterhin eine der größten Sparten unserer Sportgemeinschaft.

Wir bieten unseren Fußballern 2 wöchentliche Hallentermine sowie des Weiteren auch die Möglichkeit, auf Großfeld zu trainieren:

Hallentermine:

Mo, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Mi, 19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Poststadion Lehrter Straße:

Mo, 19:30 Uhr – 21 Uhr

Im Jahr 2017 trat unser Team gegen diverse Mannschaften an. Wie immer genannt der „Klassiker“ Grüne Tulpe – SG Deutscher Bundestag, welcher mal mit mehr und mal mit weniger Erfolg bestritten werden konnten.

Gewinnen konnten wir vergangenen Jahres u.a. den Wanderpokal beim Kleinfeldturnier von Kiku e.V., welches uns großen Spaß bereitet hat.

In diesem Jahr dürfen wir wieder als Gewinner des Vorjahres das Hallenturnier der Bundesministerien in Berlin organisieren. Wir hoffen damit auch auf eine Fortsetzung in 2019!

Interessierte Teilnehmer können sich bei Fragen richten an:

Jens Kaschinski, Jens.kaschinski@outlook.com

Dienstliche Adresse:

Büro der Bundestagsabgeordneten Doris Barnett

T: 030 – 227 72596

Mail: doris.barnett.ma02@bundestag.de

Berlin, den 21.04.2017

Bericht Golfabteilung 2017

Berlin, 25. Januar 2018

1. Leitung

Abteilungsleiter: Kurt-Dieter Grill, Tel: 030 28099311, [e-mail: 139grad@kurt-dieter-grill.de](mailto:139grad@kurt-dieter-grill.de)

Abteilungssekretär: Werner Güth, Tel: 02241 332946, [e-mail: werner@gueth-staug.de](mailto:werner@gueth-staug.de)

Dr. Stephan Hesselmann Tel: 030 227 77228, e-mail: stephan.hesselmann@cducsu.de

2. Mitglieder

Die Abteilung Golf der Sportgemeinschaft Deutscher Bundestag (SG-BT) hatte zum Jahresende 38 Mitglieder, davon 16 MdB's und ehemalige MdB's.

3. Spielbetrieb

Die Golfabteilung ist kein selbständiger Golfclub und kann daher keine Mitgliedschaft im Deutschen Golfverband (DGV) anbieten. Für eine Mitgliedschaft in der Golfabteilung der SG-BT ist der Besitz einer DGV-Karte oder die Mitgliedschaft in der VcG erforderlich.

Der Spielbetrieb für die Mitglieder der SG-BT im **Raum Berlin** ist über eine Jahres-Greenfee-Regelung (700 €) beim Golf- und Country Club Seddiner See (GCCS), Zum Weiher 44 in 14552 Wildenbruch (Tel: 033205-7320) möglich. Während der Geltung des Jahresgreenfees können an allen Tagen der Woche einschließlich aller Feiertage die Anlagen des Clubs — mit Ausnahme von Platzsperrungen aufgrund von Wettspielen oder Platzpflegemaßnahmen - genutzt werden. Die Mitnahme von Gastspielern ist gegen Zahlung des normalen Greenfees nur an den Wochentagen Montag-Freitag unter Beachtung der clubinternen Regelungen für Gastspieler möglich.

Spielmöglichkeiten im **Raum Bonn** sind durch Vereinbarungen mit dem Airport-Club Köln/Bonn (Tel: 0221-4912535) auf der Golfanlage Römerhof in 53332 Bornheim gegen Greenfee möglich. Der Club veranstaltet für seine Mitglieder von April bis Oktober mehrere Turniere auf der Anlage Römerhof und führt in unregelmäßigen Abständen

„Regelnachmittage" im vereinseigenen Clubhaus am Flughafen Köln/Bonn durch, die bei schönem Wetter mit einem Grillessen auf der Terrasse oder bei Kaffee und Kuchen abgeschlossen werden.

4. Veranstaltungen im Jahre 2017

Am 15. Mai wurde auf der Anlage des Golf- und Landclubs Berlin-Wannsee zum 6. Mal das **Turnier** um den „**Golf Cup Berlin/Pokal des Deutschen Bundestages**“ — zusammen mit dem Deutschen Golfverband — unterstützt durch den VcG - ausgetragen. Die **Schirmherrschaft** über das Turnier hatte PStS MdB Dr. Ole Schröder, **BMI**, übernommen.

Eingeladen waren Teilnehmer aus der Politik und den Bereichen Wirtschaft, Presse und Sport, 96 Personen haben sich an dem Turnier beteiligt. Unter den Gästen waren auch Botschafter aus dem diplomatischen Corps in Berlin.

Die Veranstaltung wurde unter dem Motto „Golf & Gesundheit“ mit einem Spendenaufruf zugunsten der Dietrich-Grönemeyer-Stiftung und deren Projekt „Gesundheit macht Spaß“ durchgeführt.

Die Veranstaltung hatte zudem das Ziel, dem Golfsport mehr Öffentlichkeit und eine bessere Akzeptanz im Umfeld von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft zu erschließen und wurde mit der Siegerehrung und einer Tombola zugunsten der Grönemeyer-Stiftung bei einem Abendessen in einem würdigen Rahmen beendet.

Der Wanderpokal für das beste Nettoergebnis, der in den Vorjahren an eine(n) Einzelspieler(in) vergeben wurde, ist in die Pokalsammlung der Sportgemeinschaft im Deutschen Bundestag im Jakob-Kaiser-Haus gewandert.

Ersetzt wurde er durch einen vom GLC Wannsee gestifteten Wanderpokal, der nun allerdings unter den 4 Mitgliedern des Scramble — Teams wandern muss.

Das Gewinnerteam 2017: MdB Mark Hauptmann, Peter E. Merck, Klaus-

Jürgen Meier, NN **23. Europäisches Parlamentarier-Golfturnier in**

Vilnius/Litauen

Vom 10. —12. Juli 2017 wurde in Vilnius/Litauen im Vilnius Golf Resort das 23. Europäische Golfturnier der Parlamentarier ausgetragen.

76 Personen aus 8 europäischen Ländern sowie dem EU-Parlament und dem Europarat nahmen teil.

Die deutsche Delegation war mit 8 Personen vertreten.

Ausgespielt wurden Einzel- und Mannschaftsdisziplinen, ein Wanderpokal und der Nationenpreis.

Neben den sportlichen Aktivitäten besuchten die Teilnehmer auf Einladung des litauischen Gastgebers die Stadt Vilnius und hatten einen wundervollen Abend.

Am Abschlußabend mit der Siegerehrung nahmen auch der Parlamentspräsident sowie weitere Repräsentanten der Republik Litauen teil.

Golfturnier der Sportgemeinschaft auf der Golfanlage Römerhof bei Bonn

Auch in diesem Jahr wurde das im Herbst bisher jährlich stattfindende Turnier der Sportgemeinschaft auf der Golfanlage Römerhof bei Bonn nicht durchgeführt. Stattdessen fanden — veranstaltet durch den Airportgolf-Club Köln/Bonn - interne Turniere am 21. August und 19. September 2017 statt.

24 Personen beteiligten sich an diesen Ersatzveranstaltungen.

5. Veranstaltungen im Jahre 2018 (Einladungsturniere)

14. Mai Turnier „Golfcup Berlin/Pokal des Deutschen Bundestages“ im GLC Berlin-Wannsee. Das Turnier soll wieder gemeinsam mit dem DGV und der VcG durchgeführt werden.

15. -18. Juli 24. Europäisches Parlamentarierturnier in BrüsselZudem wird im GC Groß Kienitz ab April — jeweils am letzten Mittwoch eines Monats — der LH-Mediencup ausgespielt, zu dem unsere Mitglieder herzlich eingeladen sind. Das Startgeld beträgt 25 €, Anmeldungen unter www.lufthansa-mediencup.de oder telefonisch unter 030 887 53300 sind für jede Veranstaltung einzeln erforderlich.

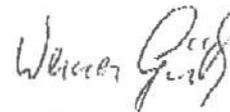
(Kurt-Dieter Grill)

(Stephan Hesselmann)

(Werner Güth)

Abteilungsleiter GOLF

Abteilungssekretäre



Sportgemeinschaft Deutscher Bundestag e.V. Abteilung Berlin / Sektion: Karate / Trainer Michael Bock 7. Dan Shotokan-Karate ISKF

Michael Bock

Berlin, 24.01.2018

Sektionsleiter Karate

Rechenschaftsbericht für das Geschäftsjahr 2017

Werte Damen und Herren,

die Sektion Karate existiert schon viele Jahre in der SG DBt e.V. und wurde zuvor von anderen Trainern wie auch meiner Vorgängerin Frau Marlis Gebbing geführt. Am 01. Oktober 2016 übernahm ich eine Gruppe, die in der Praxis nur wenige Mitglieder aufwies. In den Meldelisten sah der Sachverhalt schon anders aus. Hier waren zirka 30 Mitglieder registriert.

Zurzeit wird der Altmitgliederbestand noch immer mit dem Istzustand abgeglichen und im Trainingsprozeß befindet sich ein Stamm von zirka 20 Mitgliedern. Die Trainingsinhalte werden durch den Unterzeichner notiert und den anderen Mitgliedern per Email zur Nachbereitung zugesandt.

Die Sektion Karate der SG Deutscher Bundestag e.V. wurde zum 01.01.2017 als Mitglied in der Deutschen Traditionellen Shotokan Karate Föderation (DTSKF) aufgenommen, der unseren Mitgliedern ein weiteres Sportangebot bietet und auch Prüfungen legitimiert. Die ersten Gürtelprüfungen fanden am 02. April 2017 anlässlich des internationalen 24. Osterlehrganges statt. Weitere Aktivitäten richten sich nach den Sportkalender der DTSKF. Eigene Sportvorhaben gestalten sich schwierig, da der Sporthallenbereich für externe Sportler schwer zugänglich ist.

Der Ausbau der Karategruppe wird sich sicher nun einfacher bewältigen lassen, da ich zwei Assistenstrainer einbringen konnte.

Arbeitsmittel:

Die Sektion Karate konnte Arbeitsmittel im Werte von 220,-- € anschaffen. Sie wurden für eine zusätzliche Ausbildung in der Selbstverteidigung notwendig.

Mitglieder der Sektion Karate sind derzeit bemüht für die Interseite Material zu erstellen und eigene Artikel zu übersenden, die wir dann auf der Gesamtseite der SG Deutscher Bundestag wiederfinden.

Zusammenarbeit Geschäftsführung:

Die Zusammenarbeit über den Sportreferenten Jens Kaschinski und dem Geschäftsführer Hartmuth Gross entwickelt sich gut und Wünsche der Sektion Karate werden aufgenommen und umgesetzt. Hierfür herzlichen Dank.

Zusammenarbeit mit der Sektion Karate in der Abteilung Bonn:

Hier habe ich den Kontakt aufgenommen und eine Zusammenarbeit wird von beiden Seiten begrüßt. Jedoch der weite Fahrweg stellt ein Hindernis dar. Die Anfrage auf Fahrtunterstützung wurde nicht beantwortet. Der Kontakt droht somit zu versiegen.

Sportausweise und Stempel:

Sportausweise habe ich über den Fachverband DTSKF gekauft, die Mitglieder haben die Sportausweise selbst bezahlt und stellen ihr Eigentum dar. Ein Sektionsstempel wäre wünschenswert.

Schlusswort:

Die Arbeit mit den Mitgliedern macht großen Spaß und der Unterzeichner wünscht der Geschäftsführung viel Erfolg.

Michael Bock

Cheftrainer Sektion Karate / Berlin

(Das Dokument ist auch ohne Unterschrift gültig)

Laufgruppe Sportjahr 2017

Die Laufgruppe der Sportgemeinschaft setzt sich aus zwei Teilgruppen zusammen. Ein Teil der Gruppe trifft sich an jedem Dienstag einer Woche für den Lauf über etwa 9 Kilometer durch den Tiergarten. Der etwas leistungsorientiertere Teil der Gruppe trifft sich donnerstags und läuft - je nach Jahreszeit - etwa 14 - 17 km bis zum Schloss Charlottenburg und zurück entlang der Spree. Insgesamt hat die Laufgruppe laut Mitgliederliste der Sportgemeinschaft zurzeit 39 Mitglieder. Hinzu treten einige Läuferinnen und Läufer, die sich aufgrund ihres kurzen Arbeitsaufenthalts befristet der Laufgruppe anschließen. Ungeachtet dessen ist es das Ziel der Laufgruppenverantwortlichen, diese für eine Mitgliedschaft in der Sportgemeinschaft zu gewinnen-

Der E-Mail-Verteiler der Laufgruppe wird regelmäßig um die Personen bereinigt, die trotz Einladung noch nie mitgelaufen sind. Unter den etwa *60 Läuferinnen und Läufern* befinden sich auch einige externe, die nicht im Deutschen Bundestag beschäftigt sind (oder waren) sowie einige Kolleginnen und Kollegen im Ruhestand.

Je nach Arbeitssituation, Jahreszeit und Wetter schwankt die Zahl der aktiven Mitstreiterinnen und Mitstreiter stark. Durchschnittlich laufen bei den Laufterminen sechs bis zehn Leute mit, die dann die Dienstagsrunde in etwa einer Stunde zurücklegen. Die längere Donnerstag-Runde ist in etwa 1:20 - 1:30 zu schaffen.

Viele unserer Aktiven nehmen regelmäßig für ihren Verein als Einzelstarter/-innen an Wettkämpfen (Bundestagslauf, Teamstaffel im Tiergarten, Halbmarathon und Marathon, Rennsteiglauf und andere regionale und überregionale Laufereignisse) teil und erzielen zum Teil auch respektable Ergebnisse.

Außerhalb unserer „festen“ Läufe treffen wir uns gelegentlich auch zu Läufen „außer der Reihe“ im Grunewald, Tiergarten oder auf anderen attraktiven Laufstrecken in Berlin und zum geselligen Beisammensein.

Auch im Jahr 2017 haben die Läuferinnen und Läufer auf individueller Basis an Wettkämpfen (so Rennsteiglauf oder Berlin-Marathon) teilgenommen.

Mit sportlichen Grüßen

gez. Joachim Metz, Uwe Jaensch

Tätigkeitsbericht Linedancing:

Zur Zeit sind wir 19 aktive Mitglieder in der Linedancegruppe. Wie auch in den vorherigen Jahren werden pro Jahr ca. 15 Tänze gelehrt. Bis jetzt gibt es für das Jahr 2018 einen geplanten Auftritt: Tag der Ein- und Ausblicke

Mit freundlichen Grüßen
Sabine Laudahn

Tätigkeitsbericht der Tanzgruppe für das Kalenderjahr 2017

der Sportgemeinschaft Deutscher Bundestag e.V.

Der Tanzunterricht findet ganzjährig dienstags im Saal 1001 in der Luisenstraße 32-34, außer in den Berliner Schulferien.

Es werden drei Gruppen mit unterschiedlichem Leistungsanspruch angeboten. Um 17:00 Uhr für Hobbytänzer mit sehr guten Vorkenntnissen, um 18:20 Uhr für fortgeschrittene Tänzer und um 19:35 Uhr für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Wir erlernen und festigen folgende Paartänze: ChaChaCha, Rumba, Samba, Jive, langsamer Walzer, Foxtrott, Wiener Walzer, Quickstep, Slowfox, Discofox, Tango. Dabei stehen die Führung, das Folgen und der Spaß am Tanzen im Vordergrund.

Nach acht Unterrichtswochen findet ein Tanzabend statt, an denen alle Tänzerinnen und Tänzer der unterschiedlichen Leistungsstufen gemeinsam teilnehmen und bei einem selbst gestalteten Schlemmerbuffet gemeinsam ihr Hobby ausüben.

Aktuell besteht die Abteilung Tanzen aus insgesamt 28 aktiven Tänzerinnen und Tänzern.

Gesucht werden jederzeit neue Paare, die Spaß an der Bewegung haben sowie tanzfreudige Herren, die gern wieder das Tanzbein schwingen würden.

Die aktuellen Termine werden auf der Website der Sportgemeinschaft Deutscher Bundestag eingestellt.

Zum Probetanzen bitte ich um vorherige kurze Anmeldung.

Herzliche Grüße

Carmen Steinseiffer

ausgebildete ADTV-Tanzlehrerin

Kursleiterin Abteilung Tanzen/Berlin

info@spassbeimtanzen.de

Mobil 01737073366.

Gruppe Tischtennis der Sportgemeinschaft

Die Gruppe Tischtennis hat auch im Jahr 2017, außer an Feiertagen, jeden Dienstag an den Platten im Marie-Elisabeth-Lüders-Haus gestanden und mit Freude auf kleine weiße Bälle eingeschlagen. Wer glaubt, durch 2,7 Gramm Kunststoff nicht außer Puste gebracht werden zu könne, sollte sich selbst einmal daran versuchen.

Im vergangenen Jahr haben wir wieder einige Mitglieder neu aufgenommen. Derzeit sind 23 Spielerinnen und Spieler aktiv. Hierzu gehören sowohl weniger geübte als auch fortgeschrittene Spieler. Die Tischtennisgruppe trifft sich jeden Dienstag ab 16:15 Uhr in der Sporthalle, die uns (außer in den Sitzungswochen von November bis März) bis ca. 19.15 Uhr zur Verfügung steht.

Ohne einen Leistungsdruck durch Ranglisten und Wettkämpfe wechseln wir in den Spielstunden mehrfach die Gegenspieler. Im Ergebnis hat sich gezeigt, dass durch diesen ständigen Wechsel die Spielstärke aller Spielerinnen und Spieler ständig steigt, der Spaßfaktor aber dennoch nicht zu kurz kommt. Wir bevorzugen Wettspiele, keine Wettkämpfe. Durch die Ausstattung mit fünf - hoffentlich bald sechs – Tischtennisplatten gibt es keine Wartezeiten. Alle am Dienstag Anwesenden können sofort an die Platten, um sich mit einer/m Mitspieler/in zu messen. Einem sportlichen Ausgleich der dienstlichen Belastungen steht daher nichts entgegen.

Alle Beteiligten sind sich einig:

Tischtennis verbessert die Reaktionsfähigkeit!

Tischtennis verbessert die Kondition!

Tischtennis kann schweißtreibend sein, muss es aber nicht!

Tischtennis in der Sportgemeinschaft Deutscher Bundestag macht Spaß!

Ansprechpartner: Mladen Pooshs, Tel.: 31266

Bericht der Gruppe „Yoga im Bundestag“

Wir sind noch eine ganz neue Gruppe. Erst seit November 2017 gehört „Yoga im Bundestag“ zum Angebot des Betriebssports des Deutschen Bundestages. Unter meiner Anleitung trifft sich jeden Donnerstag um 17.30 Uhr eine Gruppe von Yoga-Interessierten im Saal 1001, in der Bundestagsliegenschaft in der Luisenstr. 32-34.

Die Antwort auf die Frage „Was bedeutet Yoga in der heutigen Zeit?“ spiegelt unseren Unterricht wider – es sind die Säulen unseres Unterrichts:

Yoga - ist eine Lebensauffassung, eine Philosophie. Wie kaum eine andere Methode ist es geeignet, einen persönlichen Weg zu finden, um mit den heutigen Belastungen unseres modernen Lebens leichter zu Recht zu kommen.

Yoga - als System vereint körperliche und geistige Übungen. Es beschäftigt sich mit Energie und dem Energiefluss im Menschen und beeinflusst das Nervensystem, die Muskulatur, den Kreislauf, die Atmung und das Hormonsystem.

Yoga - fördert Kraft, Flexibilität, aber auch Stabilität und das innere Gleichgewicht.

Yoga – in der Praxis ist alles darauf ausgelegt, sein eigener Experte für den Körper, die Gesundheit, die Gemütsverfassung und das Wohlbefinden werden.

Yoga - soll guttun und soll Spaß machen. Ich verbinde Elemente aus dem Hatha-Yoga und der Yogatherapie. Ich lasse Klangschalen mit einfließen, deren Schwingungen helfen, Stress abzubauen und Energie aufzutanken. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Wir beginnen immer mit einer Anfangsentspannung, um erst einmal ein Stück bei uns selbst anzukommen und Abstand von den Gedanken des Tages zu gewinnen. Danach geht es weiter mit Körperübungen. Fast alle der Yoga-TeilnehmerInnen haben Rückenbeschwerden. Die gezielt ausgerichteten Übungen helfen, bestimmte Körperbereiche und Muskelgruppen zu entspannen, zu mobilisieren, zu dehnen und zu stärken. Die mit einfließende Atmung verhilft dem Körper loszulassen, verspannte Muskeln zu entspannen und mehr und mehr in eine gesunde Dehnung zu gelangen. Das Nachspüren in den Körper hinein – das Spüren nach „innen“, ermöglicht es, sich und seinen Körper wieder besser kennen zu lernen. Am Ende des Unterrichts gibt es dann noch die Endentspannung mit entsprechenden Entspannungstechniken, wie z. B. Klangschalenthherapie, Autogenes Training oder Yoga Nidra. Die Endentspannung löst den Entspannungsimpuls aus, Stresshormone werden abgebaut, Glückshormone ausgeschüttet, es werden die angeregten Energien der Stunde harmonisiert, der Kreislauf kommt zur Ruhe.

Der Unterricht erfolgt in einer Gruppe von max. 15 TeilnehmerInnen. Aufgenommen sind zwar 20 TeilnehmerInnen, aber bedingt durch Sitzungswochen bzw. unterschiedlich anstehende berufliche Arbeitsaufgaben, kann die Gruppenstärke erhalten bleiben.

Es ist schön, die Fortschritte und die sanfte Heilung der Beschwerden in der Gruppe zu beobachten.

gez. Birgit Winke (Yogalehrerin im BYV)