

## Wir achten auf Ihre Gesundheit

**REHA-SPORT** Die TSG Bergedorf bietet ein umfassendes Angebot zur Vor- und Nachsorge an

Von Patrick Ronnebaum

**Bergedorf.** Der Begriff Gesundheit und damit das Ziel, gesund zu leben, gewinnt immer mehr an Bedeutung. Der Bewegungsmangel in unserer Leistungs- und High-Tech-Gesellschaft ist in zunehmendem Maße Ursache vieler körperlicher und seelischer Probleme. Die TSG Bergedorf bietet entsprechend der individuellen Bedürfnisse eines jeden Einzelnen ein breit gefächertes Angebot an unterschiedlichen Präventionsangeboten an. Neben Kursen mit hoher Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems oder der Muskulatur, wie zum Beispiel Hydro-Power oder Power Yoga, finden Sie bei uns zahlreiche Angebote, die prophylaktischen oder sogar rehabilitativen Charakter haben.

Dazu gehören unter anderem Rückentraining, Wirbelsäulengymnastik, Wassergymnastik und Yoga mit Qi-gong. Stress und Hektik sind zusätzliche Belastungsfaktoren für den Einzelnen. Die TSG Bergedorf erweitert kontinuierlich das Angebot an Kursen, in denen der Stressbewältigung, dem Entspannungstraining und der Aktivierung neuer Lebensenergien eine besondere Bedeutung zukommt.

Zahlreiche unserer Präventionskurse sind mit dem Qua-

litätssiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet und werden von den gesetzlichen Krankenkassen nach Paragraph 20 (SGB V) bezuschusst.

Die große Vielfalt unseres Programms ermöglicht jedem Einzelnen eine sportliche Aktivität zu finden, die seinen persönlichen Bedürfnissen und Interessen entspricht. Rehabilitationssport (Reha-Sport) ist eine ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation. Er dient der Stärkung der Leistungsfähigkeit nach einer Erkrankung oder Verletzung und wird bei Osteoporose, Wirbelsäulenerkrankungen, Herzerkrankungen, Erkrankungen der Atemwege, Arthrose, Diabetes oder nach Operationen am Bewegungsapparat wie Rücken-, Knie oder Hüftoperationen empfohlen.

Durch sportliche Gruppentherapien oder funktionelles Krafttraining werden Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft aufgebaut und verbessert. Durch die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit wird damit das körperliche und geistige Wohlbefinden gesteigert. Rehasportgruppen unterliegen hohen Qualitätsanforderungen und werden in der TSG Bergedorf von Diplom-Sportwissenschaftlern und qualifizierten Fachübungsleitern durchgeführt.



Mit den Präventionskursen der TSG Bergedorf stärken Sie Ihr körperliches Wohlbefinden.

### AKTIONSTAGE

## Am TSG-Wochenende öffnen sich unsere Türen

**Bergedorf.** Am Wochenende 18./19. September öffnen alle Einrichtungen der TSG Bergedorf ihre Türen und laden zu verschiedenen, themenorientierten Veranstaltungen ein (Programm siehe unten).

Am TSG-Wochenende erlassen wir in jeder Einrich-

tung die Aufnahmegebühr! Sie sparen bis zu 46 Euro beim Eintritt in eines unserer Fitness-Studios sowie bis zu 50 Euro für die ganze Familie. Im TSG Sportzentrum (Bult 8) kostet am Sonntag, 19. September, der Sauna-Besuch von 14 bis 18 Uhr nur einen Euro.

### ÜBER DEN GANZEN TAG VERTEILT

## Fitness ist keine Frage des Alters - Angebote für Senioren ausgeweitet

**Bergedorf.** Geht es Ihnen auch so? Das Älterwerden bringt Veränderungen mit sich und auf einmal müssen neue Probleme bewältigt werden. Immer mehr ältere Menschen suchen Spaß, Geselligkeit und Unterhaltung. Meistens braucht es nur einen kleinen Anstoß, um Neues zu lernen, neue Kontakte zu knüpfen, sportliche Angebote zu nutzen und der Einsamkeit ein Schnäppchen zu schlagen. Diesen kleinen Anstoß

kann Ihnen die TSG geben. Sie hat die Zeichen der Zeit erkannt und ihre Angebote für Senioren noch mehr ausgeweitet. Die speziellen Angebote für ältere Menschen wie Sturzprophylaxe, Rückenfitness, Gymnastik und Tanz im Sitzen oder Wassergymnastik sind zu unterschiedlichen Zeiten über den ganzen Tag verteilt. Das neue TSG-Beitragssystem bietet allen Vereinsmitgliedern die Möglichkeit, in mehreren Einrichtungen

der TSG Bergedorf Sport zu treiben. Zum Teil beinhalten die Angebote auch die anschließende Nutzung von Schwimmbad und Sauna.

Die Seniorenabteilung ist nicht nur sportlich, sondern auch kulturell aktiv. Neben Wanderungen und Fahrradtouren finden regelmäßig Ausflüge, Besichtigungen und Reisen statt. Ihre Ansprechpartnerin für Seniorenangebote ist Ingrid Timmann, Telefon (040) 725 495 - 0.

**Wir bewegen Bergedorf!**  
...am 18. und 19. September 2010

**TSG Fitness-Studio be.Fit im Bille-Bad** (Reetwerder 25)  
18. & 19.9.2010, 10 - 18 Uhr:  
Aktionstag  
18.9.2010, 11:00 Uhr:  
Eröffnung des TSG-Horts

**TSG Sportforum**  
**Kita Sportini Bergedorf** (Billwerder Billeich 607)  
19.9.2010, 10 - 18 Uhr:  
Familienaktionstag  
11 - 14 Uhr:  
Sonntagsbrunch im "time out"  
10 - 16 Uhr:  
5. Hamburger Kinderolympiade  
Tag der offenen Tür in der Kita Sportini Bergedorf

**TSG Sportzentrum Bult** (Bult 8)  
19.9.2010, 14 - 18 Uhr:  
Schnupperangebote:  
Yoga für Groß und Klein, Ballett, Salsa, Kinderturnen, Sauna zum Sonderpreis

**JUZENA** (Sophie-Schoop-Weg 84)  
18.9.2010, 10 - 16 Uhr:  
Fußballturnier

**Kita Sportini Sachsenring** (An der Wache 11, Wentorf)  
18.9.2010, 10 - 14 Uhr:  
Tag der offenen Tür, Flohmarkt

## Start der Kinderolympiade

**SCHNUPPERTAG** Testen Sie unsere Kurse für Klein und Groß

**Bergedorf.** Zum fünften Mal startet am 19. September die große Hamburger Kinderolympiade. Im Rahmen des großen TSG-Wochenendes und des Familienaktionstages im TSG Sportforum gilt es für Kinder aus drei Altersstufen darum, möglichst viele Disziplinen zu bewältigen. Alle Kinder der Jahrgänge 2000 bis 2005 können kostenlos in der Zeit von 10 bis 16 Uhr den offiziellen Geschicklichkeitsparcours, der die Besten sogar ins große Hamburger Finale bringen kann, ausprobieren.

Die TSG Bergedorf bietet außerdem an diesem Tag den jungen Sportlern die Möglichkeit, in viele Sportarten her einzuschnuppern. So stehen neben den klassischen Sport-



arten wie Fußball, Basketball oder Handball Bogenschießen, Baseball, Football, Karate oder Judo auf dem Programm.

Das ist aber noch längst nicht alles, was am 19. September den Kleinen geboten wird: Sie können Capoeira, Clip Dance oder Ballett ausprobieren oder sich auf der Hüpfburg oder einem aufblasbaren Kletterfelsen austoben. Die Kita „Sportini“ lädt zusätzlich zum „Tag der offenen Tür“ ein.

Die „time out Sportsbar & Lounge“ erwartet von 11 bis 14 Uhr alle großen und kleinen Besucher zum Sonntags-Brunch. Kinder bis 13 Jahre, deren Eltern am Brunch teilnehmen, dürfen kostenlos mitessen. Eine Reservierung unter (040) 725 495 26 wird empfohlen!

Auch die großen Besucher sind aufgefordert, aktiv zu werden: beim kostenlosen Probetraining im Fitness-Studio be.Fit im Sportforum. Oder Sie lassen sich zum Thema Gesundheit beraten und starten dann später mit dem Sport. An diesem Tag erlassen wir allen Neu-Mitgliedern die Aufnahmegebühr: Treten sie am 19. September in die TSG ein und sparen bis zu 50 Euro.

### EDITORIAL MAGAZIN

## Ein Leben lang TSG!

Liebe Leserinnen und Leser, die TSG Bergedorf ist mit über 9000 Mit-



Claus Quase-Scott

gliedern und mehr als 300 Übungsleitern nicht nur ein großer Sportverein. Sie gehört mit 80 hauptamtlichen Mitarbeitern und elf Auszubildenden, 13 Zivildienstleistenden und fünf jungen Menschen, die ein freiwilliges soziales Jahr absolvieren, auch zu Bergedorfs größeren Arbeitgebern. Zwei dieser Menschen stellen wir auf Seite IV in der zweiten Ausgabe von „DAS MAGAZIN“ vor.

Nach dem Erscheinen der ersten Ausgabe bin ich gefragt worden, ob wir unserem Anspruch und Motto „Wir bewegen Bergedorf!“, gerecht werden können. Die Antwort lautet: Ja! In der TSG können Sie ein Leben lang Sport treiben. Angefangen vom Babyschwimmen, über die Angebote unserer Sport- und Bewegungskindertagesstätten sowie der Kindersportschule können Sie natürlich auch klassische Sportarten ausüben. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einem unserer gesundheitsbezogenen Fitness-Studios aktiv zu sein. Als Senior können Sie Ausflüge unternehmen oder Reha- und Gesundheitsportangebote nutzen. Finden Sie aus rund 800 Sportmöglichkeiten Ihr persönliches Sportangebot unter [www.tsg-bergedorf.de/sportsuche](http://www.tsg-bergedorf.de/sportsuche) heraus!

Viel Spaß beim Sport in der TSG und dem Lesen dieser Ausgabe wünscht

Claus Quase-Scott (Stellvertretender Vorsitzender)

### HEINZ HEUPEL GEWÄHLT

## Aufsichtsrat wieder komplett

**Bergedorf.** Auf der Delegiertenversammlung der TSG Bergedorf ist Heinz Heupel aus Geesthacht in den Aufsichtsrat gewählt worden. Nachdem zuvor Axel Motullo aus gesundheitlichen Gründen aus dem höchsten Vereinsgremium zurückgetreten war, sind damit nun wieder alle sieben Posten besetzt.

Aufsichtsratsmitglieder der TSG Bergedorf sind Nicolai von Podlewski (Vorsitzender), Markus Wiegmann (stellvertretender Vorsitzender), Jürgen Klingenberg, Christine Steinert, Piddler Voderberg, Jürgen von Witte und Heinz Heupel.

ANGEBOTE VON A BIS Z

## Das neue Sportprogramm ist da!

**Bergedorf.** Als vor einem Jahr die erste Ausgabe des TSG-Sportprogramms veröffentlicht wurde, hat die TSG Bergedorf zwar mit einer großen Nachfrage gerechnet, allerdings nicht damit, dass nach nur zwölf Monaten bereits die zweite Auflage vergriffen sein würde.

Es wird deutlich, dass der Bedarf an Sport- und Bewegungsangeboten in Bergedorf nicht nur ungebrochen ist, sondern stetig zunimmt. Die Vielfalt und Vielzahl der mehr als 800 Angebote der TSG sprechen für sich: von A (wie Abenteuer) bis Z (wie Zen-Gymnastik). Neben einer Beschreibung der einzelnen

Sportangebote finden Sie in der Broschüre auch Wissenswertes über die TSG sowie Hinweise zur Anmeldung und eine Übersicht über die Vereinsbeiträge.

Zusätzlich sind sämtliche Angebote der TSG unter [www.tsg-bergedorf.de/sportsuche](http://www.tsg-bergedorf.de/sportsuche) zu finden. Dort können Sie auch gezielt und abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse, zum Beispiel sortiert nach Stadtteil, Wochentag oder Uhrzeit, Ihr ganz persönliches Sportangebot aussuchen.

Das neue TSG-Sportprogramm ist ab sofort in jeder Einrichtung der TSG Bergedorf kostenlos erhältlich.

## CLUB 150 unterstützt soziale Projekte

**SPENDEN** Sie für einen guten Zweck

**Bergedorf.** 150 Jahre nach ihrer Gründung hat die TSG Bergedorf den CLUB 150 ins Leben gerufen. Gesucht werden Menschen oder Institutionen, die mit einer Spende in Höhe von 150 Euro das soziale Engagement der TSG unterstützen möchten. TSG-Vorsitzender Boris Schmidt: „Die TSG war und ist stets bemüht für alle Menschen da zu sein. Niemand darf aufgrund seiner sozialen oder nationalen Herkunft oder aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen aus unserer Gemeinschaft ausgeschlossen werden, und es darf auch keine finanziellen Hindernisse geben, um Mitglied in der TSG zu werden.“

Schon immer sind viele Menschen in der TSG für andere eingetreten, engagieren sich ehrenamtlich und unterstützen den Verein bei der Erfüllung seiner Aufgaben. Beispielhaft für dieses Engagement sind das seit 1952 ununterbrochen in jedem Sommer stattfindende Jugendzeltlager in Behrendorf oder die Integrations- und Behindertensportabteilung (InSport) der TSG, mit Hamburgs größtem Sportangebot für Menschen mit Behinderung.

„Für diese und andere Pro-

jekte der TSG, in denen sich zahlreiche Helferinnen und Helfer weit über das übliche Maß hinaus für ihre Mitmenschen engagieren, sollen die aus dem CLUB 150 gewonnenen Mittel verwendet werden. Dabei steht die Förderung von Kindern und Jugendlichen im Mittelpunkt“, betont Schmidt.

Die Unterstützung durch die Mitglieder des CLUBS 150 soll nicht im Verborgenen bleiben. Alle Mitglieder erhalten neben einer Spendenbescheinigung auf Wunsch auch eine kurze Darstellung ihrer Beweggründe auf der TSG-Homepage. Zusätzlich wird auf dem Neujahrsempfang im TSG Sportforum eine Tafel mit den Namen aller Mitglieder des CLUBS 150 enthüllt.

### ► So sind Sie dabei

Wer im **CLUB 150** der TSG Bergedorf dabei sein will, kann seine Spende in Höhe von 150 Euro auf das Spendenkonto der TSG Bergedorf bei der Hamburger Sparkasse auf die Kontonummer 1040 212 761, Bankleitzahl: 200 505 50 überweisen. Beim Verwendungszweck bitte Namen und „Club 150“ angeben.

FUSSBALLFEST FÜR DIE GANZE FAMILIE

## Sensation im Billtalstadion: Japan wird Weltmeister

**Bergedorf.** Die Montessori Schule Hamburg und die TSG Bergedorf veranstalteten im Billtalstadion ein Fußballfest für die ganze Familie. 20 WM-Nationen, bestehend aus Jungen und Mädchen zwischen sechs und zehn Jahren, traten in selbst entworfenen Trikots gegeneinander an. Nach einer kleinen Eröffnungszeremonie folgten vom ersten Spiel bis zum Finale viele spannende Aufeinandertreffen.

Die Mannschaften wurden von den begeistertsten Eltern und Besuchern mit Applaus und Vuvuzelas angefeuert. Am Ende sicherte sich Japan den begehrten ersten Platz vor Portugal und den Niederlanden. Bei herrlichem Sommerwetter konnten sich die Kinder auch abseits des Turniers

beim Absolvieren des offiziellen DFB-Fußballabzeichens, auf der Hüpfburg oder beim Fußballtennis austoben.

Etwas ruhiger ging es auf der Panini-Tauschbörse und am Mal- und Bastelstand zu. Bei der abschließenden Siegerehrung erhielten alle Kinder eine Medaille. Wir bedanken uns bei allen Kindern, Eltern, Helfern und Organisatoren für diesen tollen Fußballtag und freuen uns schon auf die nächste Weltmeisterschaft!

Zahlreiche Fotos von unserer Veranstaltungen sind auf der TSG-Homepage unter [www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de) zu sehen. Dort finden Sie auch weitere Informationen zum Jugendfußball in der TSG Bergedorf.



Im kissland (Kindersportschulland) in Wentorf befindet sich eine 250 Quadratmeter große Bewegungslandschaft für Kinder, die hier nach Belieben toben und spielen können.

## Ein Verein für alle Bergedorfer

**WIR STELLEN VOR** Die Sportstätten der TSG Bergedorf

Von Thorsten Wetter

**Bergedorf.** Teilweise sind sie schon so alt wie die TSG, teilweise gehören sie zu den modernsten in Norddeutschland: die vereinseigenen Sportanlagen der TSG. Sie sind flächendeckend in allen Ortsteilen in und um Bergedorf zu finden. Wir stellen einige der TSG-Sportstätten vor:

### TSG Sportzentrum Bult

Es befindet sich im Zentrum von Bergedorf und stammt aus dem Jahr 1896. Noch heute erinnern sich viele „alte“ Bergedorfer an ihre ersten Turnstunden in der Sporthalle am Bult. Für sie schlägt dort immer noch das Herz der TSG. Mittlerweile ist aus der Turnhalle durch zahlreiche An- und Umbauten ein Sportzentrum geworden, das über 100 Angebote für alle Altersstufen anbietet.

Von der klassischen Gymnastik, Reha- und Präventionssport, über zahlreiche Aerobic- und Tanzangebote, bis hin zum Kindersport von ein bis sechs Jahren, steht hier ein Angebot für die ganze Familie, für jüngere und ältere Menschen bereit. Im September 2007 eröffnete im TSG Sportzentrum am Bult das Yoga- und Pilates Zentrum Hamburg, dessen umfangreiches Angebot aus den Bereichen Yoga, Pilates, Qigong und Meditation sich großer Beliebtheit erfreut und schon nach kurzer Zeit weit über die Grenzen Bergedorfs hinaus



Im 2005 eröffneten be.Fit im Bille-Bad ist ein modernes Fitness-Studio integriert.

bekannt wurde. Im Sportzentrum sind außerdem die TSG-Ballettschule und die Abteilungen Tanzsport und Rhönrad beheimatet.

►TSG-Sportzentrum Bult/Yoga- und Pilates Studio Hamburg, Bult 8, 21029 Hamburg, Telefon: (040) 724 10 - 167. Fax: (040) 724 10 - 169. E-Mail: [bult@tsg-bergedorf.de](mailto:bult@tsg-bergedorf.de).

### TSG Sportforum

Unter dem Motto „Hier steigt dein Puls!“ eröffnete die TSG 1998 die größte vereinseigene multifunktionale Sportanlage Norddeutschlands, das TSG Sportforum. Das breit gefächerte Angebot, das sich nicht nur an Vereinsmitglieder richtet, beinhaltet unter anderem ein Fitness-Studio, Kurs- und Gymnastikäle, Rehasport- und Präventionsangebote, Tennis, Badminton, Squash, Tischtennis, Indoor-Soccer, Sauna, Schwimmbad, Solarium, Wellness, Kampfsport

und eine Sport- und Bewegungskindertagesstätte. In der angenehmen Atmosphäre der „time out Sportsbar & Lounge“ können sich nicht nur die Sportlerinnen und Sportler entspannen und erholen, sie bietet auch zahlreiche Möglichkeiten für Festivitäten aller Art, sowie Räumlichkeiten für Seminare und Fortbildungen.

►TSG-Sportforum Billwerder Billedeich 607, 21033 Hamburg, Telefon: (040) 725 495 - 0, Fax: (040) 725 495-21. E-Mail: [info@tsg-bergedorf.de](mailto:info@tsg-bergedorf.de).

### TSG kissland

Im Jahr 2004 hat die TSG-Kindersportschule die ehemalige Sporthalle der Bundeswehr in Wentorf von Grund auf renoviert, umgestaltet und unter dem Namen TSG kissland (Kindersportschulland) eröffnet. Das Herzstück der Anlage, die übrigens auch von Nichtmitgliedern für Kinder-

geburtstage gemietet werden kann, bildet eine 250 Quadratmeter große Bewegungslandschaft. Dort wird für Kinder im Alter von ein bis fünf Jahren ein in Hamburg wohl einzigartiges Kleinkindturnen angeboten. Zum TSG kissland gehören außerdem eine Sporthalle in der Sportstunden der Kindersportschule und des Jugendportclubs stattfinden und eine Gymnastikhalle für Erwachsenen- und Seniorenangebote. Ob Alt oder Jung, an der Kletterwand kann jeder seine Kraft und Ausdauer beweisen. Direkt neben dem kissland sind zwei weitere Sport- und Bewegungskindertagesstätten der TSG: Die Kita SPORTINI KIDS und die Kita SPORTINI SACHSENRING.

►kissland Wentorf, An der Wache II, 21465 Wentorf. Telefon: (040) 729 77 887. Fax: (040) 729 77 790. E-Mail: [kiss@tsg-bergedorf.de](mailto:kiss@tsg-bergedorf.de)

### be.Fit im Bille-Bad

Im September 2005 eröffnete die TSG das be.Fit im Bille-Bad. Das moderne Fitness-Studio ist in das Bille-Bad integriert. Es bietet gesundheitsorientiertes Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining sowie eine vielfältige Auswahl an Fitness- und Entspannungskursen und Reha- und Präventionssport auf hohem Niveau.

►be.Fit im Bille-Bad, Reetwerder 25, 21029 Hamburg, Telefon: (040) 707 03 866. E-Mail: [be.fit@tsg-bergedorf.de](mailto:be.fit@tsg-bergedorf.de).



Das TSG Sportforum ist die größte vereinseigene multifunktionale Sportanlage Norddeutschlands.



Hier absolvierten viele Bergedorfer ihre erste Turnstunde: Die Sporthalle Bult stammt aus dem Jahr 1896.



Bei der TSG Bergedorf werden Kinder ab vier Jahren spielerisch an das klassische Ballett herangeführt.

## Ein Leben lang Sport in der TSG

**UMFASSENDES ANGEBOT** Bei uns ist für jedes Alter und alle Interessen etwas dabei

Von Thorsten Wetter

**Bergedorf.** In der TSG können Sie ein Leben lang Sport treiben. Aus dem vielfältigen Angebot der TSG stellen wir beispielhaft einige altersgemäße Angebote vor:

**Kleinkindturnen im TSG kissland (ein bis zwei Jahre)**

In Hamburgs einzigartiger Bewegungslandschaft sind alle Geräte sorgfältig abgesichert. Kinder können hier schon in frühesten Jahren ihre motorischen Fähigkeiten entwickeln. Die Bewegungslandschaft ist variabel und wird alle sechs Monate verändert. Infos: TSG kissland, Telefon (040) 729 77 887.

**Ballettschule im Sportzentrum Bult (ab vier Jahre)**

Spielerisch werden die Kinder in der Ballettvorbereitung ab vier Jahren an das klassische

Balletttraining herangeführt. Wir bieten eine klassische Ausbildung mit modernen Elementen in altersbegrenzten Gruppen mit altersgerechter Förderung und fließenden Übergängen zu höheren Altersstufen. Infos: TSG-Ballettschule, Telefon (040) 724 10 167.

**Fußball**

„Wir sind Fußball!“, lautet der Slogan der Jugendfußballabteilung. Die fußballerische Grundausbildung des Einzelnen ist wichtiger als Meistertitel. Die neue sportliche Heimat ist das renovierte Billtalstadion mit seinem Kunstrasenplatz. Informationen: TSG-Kinderfußballschule, Telefon (040) 729 77 887.

**Karate**

Karate ist ein waffenloser Kampfsport, der auf Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechni-

ken sowie Fußfegetechniken basiert. Auch Hebel und Würfe werden gelehrt. Die Karateka der TSG sind national und international sehr erfolgreich. Das Dojo im Sportforum und die Räumlichkeiten der Budo Kampfsport Akademie bieten optimale Trainingsmöglichkeiten. Infos: Uwe Breckwoldt, Tel. (040) 738 08 26.

**Fitness**

In den be.Fit Fitness-Studios hat jedes Mitglied seinen individuellen Trainingsplan, basierend auf den Ergebnissen eines wissenschaftlich fundierten Eingangs-Checks. Regelmäßige Zwischentests garantieren eine optimale Anpassung an Ihren aktuellen Trainingszustand. Zeichen der hohen Qualität ist die Vergabe der Gütesiegel „Sport pro Fitness“ durch den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) an alle drei TSG be.Fit - Studios. Infos:

▷ be.Fit im Sportforum, Telefon (040) 725 495 - 16;  
▷ be.Fit im Bille-Bad, Telefon (040) 707 038 66.  
▷ be.Fit in der Praxis-Klinik Bergedorf, Telefon (040) 725 75 - 145.

**Yoga**

Das Yoga-Pilates Studio Hamburg bietet eine große Vielfalt unterschiedlicher Yogavarianten an. Die vielfältigen Variantmöglichkeiten machen je-

de Stunde zu einem einzigartigen Erlebnis und führen auf sanfte Weise zu mehr Flexibilität, Kraft, Vitalität und innerer Gelassenheit. Die speziellen Atemtechniken, die in allen Angeboten erlernt werden, unterstützen die Stoffwechselprozesse, fördern die Konzentrations- und Spannungsfähigkeit.

Informationen: Yoga- und Pilates Studio Hamburg, Bult 8, 21029 Hamburg, Telefon (040) 724 10 - 167.

**Fitnessgymnastik**

Fitness und Spaß für alle, die rund um fit werden und bleiben wollen! Mit Fit in den Tag, Morning Moves oder Fitnessgymnastik bringen wir sie rund um die Uhr auf Trab! Wir stärken und stabilisieren das Herz-Kreislaufsystem und kräftigen die Muskulatur. Mit verschiedenen Kleingeräten werden Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Beweglichkeit trainiert und verbessert. Informationen: TSG Bergedorf, Billwerder Billedeich 607, 21033 Hamburg, Telefon (040) 725 495 - 0 oder E-Mail info@tsg-bergedorf.de. **Wassergymnastik**

Diese Wassergymnastik im TSG Sportforum ist besonders für ältere Menschen und Menschen mit Osteoporose geeignet. Sie schont den Gelenkapparat. Die angenehme



Trainer Ibo Günes ist das Aushängeschild der TSG-Karateabteilung.

Wassertemperatur bewirkt ein Ansteigen aller Stoffwechsellaktivitäten, eine stärkere Durchblutung der Haut und eine erhöhte Tätigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Informationen: TSG Sportforum, Billwerder Billedeich 607, 21033 Hamburg, Telefon (040) 725 495 - 0 oder E-Mail info@tsg-bergedorf.de.

■ Ausführliche Informationen zum Sportangebot der TSG Bergedorf finden sie im Internet unter [www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de). Oder rufen Sie uns an unter der Telefonnummer (040) 725 495 - 0 an.



Wassergymnastik ist besonders für ältere Menschen geeignet und schont den Gelenkapparat.

**time out Party!**  
SPORTS BAR LOUNGE RESTAURANT

**für Schüler, Studenten & Azubis!**

**Samstag**

**11. Sep. 2010**

**ab 22 Uhr**  
im TSG Sportforum

**Billwerder Billedeich 607**  
**21033 Hamburg**

[www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de)

## Nur eine Frage der Zeit

**NEUER JUGENBLEITER** Tobias Münster engagiert sich seit Jahren

**Bergedorf.** Ein Jahr lang war er Stellvertreter des Vereinsjugendleiters Malte Manke. Nun haben beide die Positionen getauscht: Tobias Münster ist auf der Jugendversammlung der TSG Bergedorf zum neuen Vereinsjugendleiter gewählt worden.

Seit mehr als 15 Jahren ist er ehrenamtlich im Lichtwarkhaus tätig und hat als Reiseleiter Kinder- und Jugendreisen begleitet. Vor drei Jahren schloss sich der gelernte Groß- und Außenhandelskaufmann als Trainer der TSG-Handballabteilung an und wurde schon nach kurzer Zeit ihr Jugendabteilungsleiter. Seitdem koordiniert er das Training aller Mannschaften, coacht mehrere Teams selbst und ist für die Aus- und Fortbildung der Trainer und Schiedsrichter zuständig. Außerdem rief er für die Jugendhandballer den Bille-Cup ins Leben.

Die Nachwuchsförderung und die Vernetzung der Abteilung im Stadtteil gehören ebenfalls zu seinen Aufgaben. „Wir haben die Jugendarbeit in der Handballabteilung in den Focus gerückt“, sagt Tobias. Die schulischen Leistungen gehören für ihn ebenfalls dazu. „Wir organisieren die Nachhilfe. Nur wenn die schulischen Leistungen stimmen,

haben die Kinder Zeit für den Sport.“

Es war nach seiner vierjährigen Ausbildung bei der Bundeswehr, dem Fachabitur und dem Sozialpädagogikstudium nur eine Frage der Zeit, sich sportartübergreifend in der TSG-Vereinsjugend zu engagieren. Neben der Organisation des Kinderfaschings, Laternenumzugs und des Weihnachtsmärchens ist die Medien AG sein neues Projekt. Sie soll die Jugendabteilungen bei der Mitgliederwerbung für ihre Abteilungen unterstützen. In der Event AG können Jugendliche die Planung und Durchführung von Veranstaltungen lernen. Außerdem ist eine Hausaufgabenhilfe geplant, die zweimal wöchentlich im Bootshaus in Neuallermöhe stattfinden soll. Dort wird demnächst in Zusammenarbeit mit dem Juzena auch ein regelmäßiger offener Jugendtreff durchgeführt.



Jugendleiter Tobias Münster.

### GESUNDHEITSTAG

## TSG berät zur Bewegung im Alter

**Bergedorf.** Am Mittwoch, den 15. September findet in ganz Hamburg ein Gesundheitstag unter dem Motto „Bewegung“ statt. Als kompetenter Gesundheitsanbieter wird die TSG Bergedorf auf der Morgenveranstaltung im Lichtwarkhaus (Holzhude 1, 21029 HH) von 9 bis 12 Uhr Senioren zum Thema „Bewegung im Alter“ aufklären.

Die Hauptveranstaltung findet nachmittags ab 14 Uhr auf der Bergedorfer Schlossparkwiese statt. Die Kindersportschule der TSG wird dort ihren Mitmachzirkus präsentieren und auf eine Vielzahl von Sport-Angeboten für Kinder hinweisen. Außerdem wird es einen Benefiz-Lauf zugunsten des AWO-Seniorentreffs geben. Die Fitness- und Gesundheitsexperten der TSG be.Fit Fitness-Studios stehen Interessenten rund um das Thema Reha-, Präventions- und Gesundheitssport zur Verfügung. Diverse Mitmachangebote für Jung und Alt sowie Informations- und Beratungsstände zum Thema Ernährung, Bewegung und Gesundheit runden das Programm ab. Weitere Informationen gibt es unter [www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de).

### Meldungen

#### TENNIS

### Sommerncamp 2010

**Bergedorf.** Zum zehnten Mal fand ein Tennis Feriencamp der TSG auf der Marienburg in Wentorf statt. Organisiert von der Tennisschule Stefan Großmann standen neben dem Training ein Tennisturnier sowie ein Zeltlager auf der Clubanlage im Mittelpunkt. Dabei entstanden zahlreiche neue Spielpartnerschaften.

#### JUBILÄUM

### Buch: Wir bewegen!

**Bergedorf.** Auf 150 Seiten schildert das zum Vereinsjubiläum erschienene Buch „Wir bewegen!“ die Geschichte der TSG Bergedorf. Das Buch ist für 7,50 Euro in allen TSG-Servicestellen erhältlich.

#### VOLLEYBALL

### Verstärkung gesucht

**Bergedorf.** Die TSG-Volleyballabteilung sucht Verstärkung für ihre Damen- und Herrenmannschaft. Interessenten melden sich bei Abteilungsleiter Stefan Hahn unter der Nummer (0176) 491 220 71.

#### TANZEN

### Workshop für Standardtänze

**Bergedorf.** Am 24. Oktober ist ein zweistündiger Workshop für Standardtänze geplant. Weitere Informationen über die Tanzsportabteilung der TSG Bergedorf erhalten Sie bei Abteilungsleiter Hans-Jürgen Meyer unter der Telefonnummer (0 41 52) 49 18.

## Die TSG feiert auf dem Frascatiplatz

**OKTOBERFEST** in Bergedorf

Bergedorf. Auch in diesem Jahr findet vom 24. bis 26. September das bekannte und beliebte Bergedorfer Oktoberfest auf dem Frascatiplatz statt. Erstmals wird auf dem Festplatz ein 25 Meter hohes Riesenrad stehen und den Wies'n-Besuchern einen einzigartigen Blick über Bergedorf ermöglichen. Natürlich wird es am Freitagabend wieder ein großes Feuerwerk geben.

In ihrem Jubiläumsjahr zum 150-jährigen Bestehen hat sich auch die TSG Bergedorf für das Oktoberfest einiges einfallen lassen und veranstaltet am Sonnabend- und Sonntagmorgens ein großes Kindervergnügen mit Spiellandschaft, Hüpfburg und Riesenrutsche. Am Sonntag startet um 14 Uhr am Bergedorfer Schloss der große Jubiläumsumzug der TSG und der Freiwilligen Feuerwehr Bergedorf

(100 Jahre). Ebenfalls dabei sind die Schützenvereine und Schießclubs, die erstmalig ein Schießen um den Titel eines Bergedorfer Oktoberfestkönigs veranstalten.

Für Stimmung im Festzelt sorgen am Freitag und Sonnabend Bayerns jüngste Party Band, die „Kasplattrockers“, und die „d3 Bavarians“. Unterstützt werden sie von den DJs und Party-Machern „Ardo + Gary“. Musikalische Höhepunkte am Sonntag sind die Auftritte des „Helene Fischer“ Doubles und der „Crazy Crackers“. Am Sonntag ist der Eintritt frei.

Karten für die Abendveranstaltungen gibt es bei der Theaterkasse Karstadt. Logenreservierungen sind unter der Nummer (040) 723 39 88 möglich. Weitere Infos unter [www.bergedorfer-zeitung.de/oktoberfest](http://www.bergedorfer-zeitung.de/oktoberfest).

## Mein Sportverein als Arbeitgeber

**BEI DER TSG BERGEDORF** sind knapp 100 Menschen beschäftigt

Von Patrick Ronnebaum

Bergedorf. Damit ein großer Sportverein mit über 9000 Mitgliedern wie die TSG „funktionieren“ kann, muss er von professionellen Kräften gemanagt und organisiert werden. Die TSG beschäftigt über 80 hauptamtliche Mitarbeiter und gehört damit in Bergedorf zu den größeren Arbeitgebern. Dazu kommen elf Auszubildende. Mit zwei von ihnen, Svea Dietrichsen und Angela Herbst, die bei der TSG zu Sport- und Fitnesskaufleuten ausgebildet werden, hat „Das Magazin“ gesprochen.

Wie seid Ihr auf die TSG Bergedorf aufmerksam geworden?

**Svea:** Meine Familie hatte Kontakt zur TSG durch die Reise in das Jugendzeltlager Behrendorf. Beworben habe ich mich hier, da es einer der größten und bekanntesten Sportvereine in Hamburg ist.  
**Angela:** Ich habe mich bundesweit beworben und dabei die TSG von dem Hamburger Sportreferenten genannt und ans Herz gelegt bekommen. Ich kannte die TSG vorher nicht, aber je mehr ich mich informierte, desto besser gefiel sie mir!

Welche Bereiche der TSG habt Ihr schon durchlaufen?

**Svea:** Bisher habe ich im TSG Forum in der Verkaufsberatung und im TSG kissland in Wentorf gearbeitet. Momentan bin ich im be.Fit im Billebad zuständig für die Koordination der Kurse und Ansprechpartnerin für Mitglieder und Übungsleiter.  
**Angela:** Ich habe ein halbes Jahr in der Mitgliederverwaltung gearbeitet und unterstütze nun die Abteilung der TSG Sport- und Shopping Card.  
**Svea:** Hier liegt der Vorteil der



Absolvieren bei der TSG eine Ausbildung zu Sport- und Fitnesskaufleuten: Svea Dietrichsen (links) und Angela Herbst.

TSG. Es gibt so viele verschiedene Bereiche, in denen man als Auszubildende einen Einblick bekommt und aktiv mitarbeiten kann.

Wo liegt der Schwerpunkt der Ausbildung?

**Angela:** Man sollte auf jeden Fall eine Affinität zum Sport haben. Allerdings ist es bisher so gewesen, dass die Hauptaufgaben im Service- und organisatorischen Bereich lagen.

Würdet Ihr die Ausbildung bei der TSG Bergedorf weiterempfehlen?

**Svea:** Auf jeden Fall! Die Ausbildung ist interessant und nicht eintönig, da man mehrere Abteilungen durchläuft. Auch der Kundenkontakt macht Spaß.

Was plant Ihr nach Beendigung Eurer Ausbildung?

**Svea:** Ich würde gerne bei der TSG bleiben, auf dem Gelernten aufbauen und mich weiterbilden.

**Angela:** Ich denke, dass ich im sportlichen Bereich weiter arbeite und auf den Beruf der Sport- und Fitnesskauffrau weiter aufbauen werde.

### BADMINTON

## Wir suchen neue Mitspieler

Bergedorf. Haben Sie im Internet schon mal Badminton googelt? Hier ein paar Auszüge aus den Antworten warum Menschen diesen Sport betreiben: „Die Freude an dem lauffintensiven Sport liegt darin, dass die Sportart leicht zu erlernen ist und bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann.“ „Es ist der Wechsel aus raffinierten Angriffen mit harten Schlägen und einem präzisen, gefühlvollen Spiel, der die Faszination ausmacht.“

Wir empfehlen: Testen sie selbst einmal die Faszination dieser Sportart. Ganz unabhängig von ihrem spielerischen Können hat die Badminton-Abteilung der TSG vom Anfänger bis zum Landesligaspieler zahlreiche Angebote. Neue Mitspieler in allen Spielstärken von 8 bis 99 Jahren sind bei uns herzlich willkommen.

Insbesondere für unsere Einsteigergruppe und den Hobby- und Freizeitspielerinnen (Training: freitags von 20 bis 22 Uhr im Sportforum) und unsere Kleinsten von acht bis zehn Jahren (Training: montags von 17 bis 19 Uhr, Sporthalle Ladenbeker Furtweg) suchen wir noch Mitspieler.

Die verschiedenen Ansprechpartner und Zeiten sowie weitere Informationen zu Mannschaften, Turnieren und anderen Aktivitäten sind unter [www.tsg-bergedorf.de/badminton](http://www.tsg-bergedorf.de/badminton) zu finden.

**BERGEDORFER OKTOBERFEST '10**  
Auf der Wies'n Frascatiplatz

**Freitag 24. September 2010**

15.00 Jahrmarktbetrieb

17.00 O'zapft is - Traditioneller Festbieranstich  
Musik: „d3 Bavarians“

19.00 Festzeltgaudi mit Ardo + Gary  
Musik: „Kasplattrockers“

22.00 Höhenfeuerwerk

**Samstag 25. September 2010**

14.00 Jahrmarktbetrieb  
Kindervergnügen der TSG Bergedorf

14.00 „d3 Bavarians“ spielen im Biergarten

19.00 Festzeltgaudi mit den „Kasplattrockers“  
und mit Ardo + Gary

**Sonntag 26. September 2010**

12.00 Bayern Brunch mit Live Musik

14.00 Festumzug vom Bgd. Schloß zur Wies'n  
Kindervergnügen der TSG Bergedorf

15.00 Vierländer Kuchenbuffet

15.00 Sommerfest der Volksmusik  
Special Guest: „Helene Fischer“ double

19.00 „Crazy Crackers“

Weitere Infos unter: [www.bergedorfer-zeitung.de/oktoberfest](http://www.bergedorfer-zeitung.de/oktoberfest)

## Neuer Katalog mit allen Partnern

**SHOPPING CARD** 100 Unternehmen aus Bergedorf und Umgebung machen mit

Bergedorf. Im neuesten Shoppingkatalog, der inzwischen sechsten Auflage, der in allen vereinseigenen Sportanlagen der TSG Bergedorf ausliegt, können Mitglieder und Kunden der TSG Bergedorf nachlesen, wo sie überall ihre „TSG Sport- und Shopping Card“ einsetzen können. Mittlerweile sind rund 100 Unternehmen der unterschiedlichsten Branchen (darunter Mode, Gastronomie, Tankstelle, Sport, Kunst) aus Bergedorf und Umgebung dabei, die Rabatte bei Vorlage der „TSG Sport- und Shopping Card“ gewähren.

Der Rabatt wird den Kunden hierbei über ein Buchungsgeld als Geldbetrag auf die Card gebucht. Dieses Guthaben kann dann wiederum bei einem unserer Partner aus dem TSG-Sport- und Shopping-Katalog zum Bezahlen eingesetzt werden.

Wir wollen ihnen drei Partnerunternehmen aus dem Shoppingkatalog vorstellen:



► Beim **Optik-Werk** im Dorfanter Boberg sind sie beim Thema „Sehen“ in den richtigen Händen. Optik-Werk ist ihr Spezialist für Augenoptik. Neueste Technik, akribisch genaue Messmethoden und aktuellste Erkenntnisse sind die Basis von Optik-Werk. Hinzu kommen kompetente Beratung in allen Bereichen und viel Zeit für die Kunden. Optik-Werk freut sich auf Ihren Besuch in Boberg (Heidhorst 4) und berät Sie gerne bei allen Fragen rund um Brillen und Kontaktlinsen. Im September erhalten sie dop-



pelte Prozente, also sechs, auf ihre „TSG Sport- und Shopping Card“!

► Wohlfühlen leicht gemacht: Gönnen Sie sich einfach mal eine reinigende Anti-Stress-Gesichtsbehandlung bei der **Wohlfühl-Oase** im Oberen Landweg 122c. Daneben bietet Frau Kowalskyj Maniküre, Pediküre und medizinische Fußpflege an. Mit der „TSG Sport- und Shopping Card“ erhalten Sie bei der Wohlfühl-Oase fünf Prozent auf alle Dienstleistungen und Produkte.  
► Ganz neu dabei ist der Weinshop **WeinCave** aus Ost-



steinbek, der sie zu einer genussvollen Reise in die sinnliche, faszinierende Welt des Weines einladen möchte.

WeinCave bietet für jeden Weingeschmack und jeden Geldbeutel leckere Weine und Sekt an. Schauen Sie doch einfach mal in Oststeinbek an der Möllner Landstraße 22a in den beeindruckenden Räumlichkeiten von WeinCave vorbei und erhalten sie drei Prozent auf Standardware und fünf Prozent auf Weine aus Chile und Brasilien auf ihre „TSG Sport- und Shopping Card“ gut geschrieben.

### KONGRESS

## Warum Bewegung so wichtig ist

Bergedorf. Die Sportini-Kindertagesstätten der TSG Bergedorf und der Verein P.E.S.I.R Hamburg veranstalten vom 29. bis 31. Oktober unter dem Titel „Bewegung: Superfaktor für Bildung – Zusammenhalt – Zukunft“ einen bundesweit ausgeschriebenen Kongress, der sich um die Bedeutung von Bewegung dreht. Er richtet sich an Mitarbeiter aus sozialpädagogischen Einrichtungen, Pädagogen und Therapeuten aus Kitas und Schulen, Lehrende aus Fach- und Hochschulen sowie haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter aus Sportvereinen.

Namhafte Vertreter aus der Bewegungs- und Neurowissenschaft sowie der Bildungspolitik referieren zur Schlüsselrolle von Bewegung für die positive Entwicklung des einzelnen Menschen und den sozialen Zusammenhalt unserer Gesellschaft. Darunter sind Dr. Hans-Jürgen Schulke, Pro-

fessor an der Hochschule für Medien und Kommunikation Hamburg und Präsident des Organisationskomitees für die Spiele geistig behinderter Sportler 2010 in Bremen, Norbert Baumann, Referatsleiter Schulsport der Behörde für Schule und Berufsbildung, Dr. Rainer Höhne, Sozialpädiater und Prof. (emer.) an der Universität Lüneburg und Dr. Klaus Fischer, Prof. für Bewegungserziehung und Bewegungstherapie (Psychomotorik) an der Universität Köln.

Methodische Praxisbeispiele von und mit erfahrenen Bewegungsexperten, Hospitationen in Sport- und Bewegungskindertagesstätten und die Vorstellung gemeinwesenorientierter Projekte mit dem verbindenden Superfaktor „Bewegung“ bilden einen weiteren Schwerpunkt.

Das Anmeldeformular ist unter [www.tsg-bergedorf.de/kongress2010](http://www.tsg-bergedorf.de/kongress2010) abrufbar.

### IMPRESSUM

Das Magazin erscheint in Zusammenarbeit mit der TSG Bergedorf. Verantwortlich für den Inhalt ist die TSG Bergedorf.

Verantwortlicher i.S.d.P.: Thorsten Wetter

Redaktion: Thorsten Wetter, Patrick Ronnebaum

Redaktionelle Mitarbeit: Claus Quase-Scott, Wiebke Warnke, Sandra Wille, Jürgen Odermatt, Alexander Hein, Thomas Kock

Layout: Dirk Schulz

Verlag: Bergedorfer Buchdruckerei von Ed. Wagner (GmbH + Co.)

Druck: Druckzentrum Kieler Nachrichten

TSG: Billwerder Billedeich 607 21033 Hamburg