

# Wir helfen, die Vorsätze umzusetzen

**BE.FIT STUDIOS** Die TSG Bergedorf stellt Ihren ganz persönlichen Trainingsplan zusammen

Von Sandra Wille

**Bergedorf.** Das Jahr ist fast zu Ende, das neue steht vor der Tür. In der Zeit „zwischen den Jahren“ wird wieder die Schublade mit den guten Vorsätzen geöffnet. Auf der Hitliste steht ein Punkt immer ganz weit oben, bei den meisten Menschen sogar an erster Stelle: gesünder leben!

Aber wie setzt man diesen guten Vorsatz in die Tat um? Das Ziel ist schnell und einfach formuliert, der Weg dorthin jedoch mühsam und beschwerlich. Ohne mehr Bewegung und gesündere Ernährung ist es kaum zu erreichen, und meistens schwindet schon nach kurzer Zeit die Motivation, um die guten Vorsätze auch langfristig einzuhalten.

Als anerkannte und qualifizierte Gesundheitssportanbieter können die **be.Fit Studios** der TSG Bergedorf dabei helfen, dass dieser gute Vorsatz nicht schon nach wenigen Wochen wieder in der Schublade verschwindet. Diplom-Sportlehrer, Physiotherapeuten und Ernährungsberater stellen jedem Mitglied ganz individuell einen Plan zusammen, wie das gesunde Leben auch langfristig Wirklichkeit



Gute Vorsätze fürs neue Jahr: Sport und gesunde Ernährung.

Foto: fotolia

werden kann. Und dabei verliert man oft nicht nur die lästigen Pfunde. Es stellt sich auch ein rundum zufriedenes Lebensgefühl ein.

Um die guten Vorsätze

gleich umzusetzen, beginnen die **be.Fit Studios** der TSG Bergedorf das neue Jahr mit tollen Angeboten.

Im **be.Fit** im TSG Sportforum starten Sie im Januar

mit einem Fitnesskurs-Abonnement oder einem Training im Fitness-Studio, zahlen aber erst ab Februar 2011.

Im **be.Fit** im Billebad erhalten alle, die bis zum 31. Januar

mit dem Fitnesstraining beginnen, ein vierwöchiges Startpaket „All you can drink“ (Mineralgetränke frei plus drei Eiweiß-Shakes nach Wahl).

## VOM 31. JANUAR BIS 6. FEBRUAR

# „Bewegte Woche“ im kissland: Das beste Trainingsgerät ist der eigene Körper

**Bergedorf.** Ist Bewegung Kinderkram? Im Gegenteil! 2011 wird das Jahr der Eltern! Das TSG Vitalance-Angebot für Erwachsene bietet ein breites Spektrum an attraktiven Angeboten im gesundheitsorientierten Freizeitsport.

Die „Bewegte Woche“ vom 31. Januar bis zum 6. Februar 2011 ist die Gelegenheit, die vielfältigen Kurse im TSG kissland in Wentorf kennenzulernen und auszuprobieren. Der Fokus unserer „Bewegten Woche“ liegt dabei auf der koordinativen Fitness. Gemäß dem Motto „Das beste Trainingsgerät ist der eigene Körper“ bietet die koordinative Fitness ein effektives und einfaches ganzheitliches Kraft- und Beweglichkeitstraining.

Immer montags, mittwochs und freitags von 20.30 bis 21.30 Uhr. Ein tolles Trainingsange-



**Koordinative Fitness: Training mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten.**

bot, um aktiv ins neue Jahr zu starten, das auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert.

In der Regel sind für das Training keine Zusatzgewichte erforderlich. Gearbeitet wird mit dem Körpereigengewicht und Kleingeräten, wie Pezzibällen, Hanteln, Balancegeräten, Airex-Kissen.

Die positiven Folgen sind eine allgemeine Stärkung und Verbesserung der Beweglichkeit sowie eine Verletzungsprophylaxe. Dadurch wird der Sportler bestens gewappnet für die Anforderungen des Alltags und im Sport.

Interessenten können während der bewegten Woche einfach einmal im TSG kissland in Wentorf vorbeischaun, mitmachen und ausprobieren. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Und: Während der „Bewegten Woche“ sparen Sie für alle Neuanmeldungen die Aufnahmegebühr im kissland!

# Mit Linda sexy ins neue Jahr

**THEMENWOCHE** Vielfältiges Programm vom 3. bis 9. Januar

**Bergedorf.** Das **be.Fit Fitness-Studio** im TSG Sportforum bietet vom 3. bis 9. Januar 2011 aus seinem vielseitigen Programm drei Kurse kostenfrei zum Reinschnuppern an. Zusätzlich besteht für alle Interessenten die Möglichkeit, sich rund um das Thema Ernährung ausführlich beraten zu lassen.

Während der Themenwoche „Sport und Ernährung“ wird zudem auf einem Stand der Bergedorfer Wochenmärkte im TSG Sportforum

die Vielfalt der gesunden regionalen Lebensmitteln präsentiert.

Für alle, die sich für die Pistite fit machen wollen, gibt es dann am 8. Januar einen „Ski-Fitness-Triathlon“: Um 11 Uhr beginnt das Warm-Up mit Nordic Walking, anschließend folgt um 12 Uhr eine Skigymnastik der besonderen Art mit unseren Presenterinnen Anja, Jette und Sandra. Um 13 Uhr endet der „Ski-Fitness-Triathlon“ mit Aquafitness – einem Cool Down im Wasser.

Zur Belohnung gibt es hinterher für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine gemeinsame Glühweinrunde im „time out“.

Am Sonntagabend, den 9. Januar, besteht dann die Möglichkeit, sich zum Abschluss in den Abendkursen „auszupowern“: Unsere Aerobictrainerin Linda Gutendorf hält in ihren Stunden „Power 2011“ um 18.30 Uhr und „Dance-Workout – sexy ins neue Jahr“ um 19.15 Uhr einige Überraschungen parat.

## EDITORIAL MAGAZIN

# Frohes Fest

Liebe TSGerinnen und TSGer, liebe Leserinnen und Leser der Bergedorfer Zeitung!



**Boris Schmidt**

Sie halten die 3. Ausgabe unseres TSG-Magazins in den Händen. In den ersten beiden Ausgaben, die im Mai und September erschienen sind, haben wir Sie bereits über die zahlreichen und vielfältigen Angebote der TSG Bergedorf informiert. Mit dieser Ausgabe möchten wir Sie, passend zur Jahreszeit dazu animieren, mit guten Vorsätzen in das Jahr 2011 zu gehen und etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Hinter uns liegt das Jubiläumsjahr zum 150-jährigen Bestehen der TSG. Eine Vielzahl von Aktivitäten wurde im Laufe des Jahres 2010 durchgeführt. Allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitern und Helfern sei noch Mal herzlich für ihre tatkräftige Unterstützung gedankt.

Für das kommende Jahr plant der Vorstand eine Qualifizierungs-Offensive seiner ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter. Wir sind sehr daran interessiert, unsere Angebote und Leistungen zu verbessern. Hierfür sind wir jedoch auf Ihre Mithilfe angewiesen. Teilen Sie uns bitte mit, wenn Sie Verbesserungsvorschläge haben oder wenn Sie bestimmte Angebote in unserem Verein vermissen.

Allen Mitarbeitern danke ich, auch im Namen meiner Vorstandskollegen, für die 2010 geleistete Arbeit. Ihnen und den Mitgliedern und Freunden der TSG wünsche ich ein frohes, ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2011. Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe wünscht Ihnen

**Ihr Boris Schmidt (Vorsitzender)**

### Wichtige TSG-Termine 2011

- ▶ 14. Januar: **Neujahrsempfang**
- ▶ 4. bis 20. März: **Jugendski- und Snowboardreise nach Leukerbad in der Schweiz**
- ▶ 27. März: **Familienaktionstag**
- ▶ 22. bis 24. April: **Handball Hanse Cup**
- ▶ 30. Juni bis 20. Juli: **60. Jugendzeltlager in Behrendorf (1. Durchgang)**
- ▶ 20. Juli bis 9. August: **60. TSG Jugendzeltlager in Behrendorf (2. Durchg.)**
- ▶ 18. bis 21. August: **Fest der Nationen**
- ▶ 18. September: **Familienaktionstag und 5. Hamburger Kinderolympiade**

# Neujahrsempfang 2011

**Ehrung der**

- langjährigen Mitglieder
- Sportler des Jahres
- Trainer des Jahres
- ehrenamtlichen Mitarbeiter des Jahres
- hauptamtlichen Mitarbeiter des Jahres

Alle Mitglieder der TSG Bergedorf sind herzlich eingeladen!

**Freitag, 14. Januar 2011**  
**18:00 Uhr**  
TSG Sportforum



**Aerobictrainerin bei der TSG: Linda Gutendorf.**

## Wählen Sie die TSG-Sportler des Jahres 2010

**Bergedorf.** Auch im Jubiläumsjahr erzielen zahlreiche TSG-Sportlerinnen und -Sportler großartige Erfolge, gewannen nationale und internationale Meisterschaften und Pokale. Traditionell werden zum Jahresende die TSG-Sportler und die TSG-Mannschaft des Jahres gewählt. Abgestimmt wird im Internet unter [www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de).

Dort werden alle nominierten Sportler vorgestellt. Alle Mitglieder und Freunde sind aufgerufen, sich an der Wahl zu beteiligen. Die Bekanntgabe der Gewinner erfolgt auf dem TSG-Neujahrsempfang am 14. Januar. Zusammen mit den Teilnehmern verlosen wir 5x2 Brunchgutscheine für den Sonntagsbrunch im TSG Sportforum. Die Kandidaten sind:



**Jan-David Larsen**  
Sportart: Badminton

Erfolge in 2010:  
► Hamburger Meister U22

**Rüdiger Möhring**  
Sportart: Leichtathletik  
Disziplin: Hammerwerfen



Erfolge in 2010:  
► deutscher Seniorenvizemeister,  
► norddeutscher Meister,  
► norddeutscher Seniorenmeister,  
► Hamburger Meister Hammerwerfen



**Michel Krempin**  
Sportart: Leichtathletik

Erfolge in 2010:  
► Hamburger Meister 800 Meter,  
► Hamburger Meister 400 Meter,  
► Hamburger Hallenmeister 400 Meter,  
► 3. Platz norddeutsche Meisterschaft 400 Meter

**Desirée Christiansen**  
Sportart: Karate



Erfolge in 2010:  
► deutsche Meisterin Kumite -50 kg,  
► 2. Platz German Open,  
► 3. Platz Dutch Open



**Lena Behrens**  
Sportart: Judo

Erfolge in 2010:  
► Hamburger Meisterin (bis 63kg),  
► deutsche Vizemeisterin der Landesverbände (bis 63kg)

**Friederike Janshen**  
Sportart: Fechten  
Disziplin: Säbel



Erfolge in 2010:  
► Vize-Weltmeisterin der Senioren



Wassergewöhnung und Schwimmen stehen regelmäßig bei uns auf dem Programm.

Foto: fotolia

# Entscheidend sind die ersten Lebensjahre

**SPORTINI KITA** Die TSG Bergedorf fördert ihre Kinder

Von Thorsten Wetter

**Bergedorf.** Toben, klettern, hüpfen, springen, balancieren oder rennen – dass Bewegung nicht nur auf die motorische, sondern auch auf die geistige Entwicklung von Kindern einen erheblichen Einfluss hat, haben wissenschaftliche Studien bewiesen. Wie gut ein Kind seine individuellen genetischen Möglichkeiten ausschöpft, entscheidet sich in den ersten Lebensjahren. Als 1998 die erste Sportini Kita der TSG Bergedorf eröffnete, war sie eine der ersten Kitas in Hamburg, die sich Sport- und Bewegungskindertagesstätte nannte und im Kita-Alltag bereits ihren Kindern im Krippenalter vielfältige Bewegungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten bot.

Als wenige Jahre später die



Hamburger Sportjugend das dreistufige „Gütesiegel Bewegungskindertagesstätte“ ins Leben rief, war die Kita im TSG Sportforum eine von nur zwei Kitas in Hamburg, die die Kriterien für die höchste Anerkennungsstufe erfüllten.

Mittlerweile betreibt die TSG Bergedorf vier Kindertagesstätten. In Bergedorf sind dies die Sportini Bergedorf und die Sportini Bille-Kinder und in Wentorf die Sportini Kids und Sportini Sachsenring. Zusätzlich wur-

den im Bille-Bad und im kissland Wentorf zwei neue Sportini-Hortgruppen eingerichtet.

In allen Einrichtungen sorgen qualifizierte Sportpädagogen für alters- und entwicklungsgemäße Bewegungserziehung. So stehen unter anderem Wassergewöhnung und Schwimmen regelmäßig auf dem Programm. Auch wenn die räumlichen Gegebenheiten in den TSG-Kitas sehr unterschiedlich sind, so wird dennoch in allen Einrichtungen nach

dem gleichen psychomotorischen Grundkonzept gearbeitet, das die Förderung folgender Punkte gewährleistet: Ausgeglichenheit, Konzentrationsfähigkeit, soziale Kompetenz, Rücksichtnahme. Schwächeren gegenüber, hoher Entwicklungsstand von Sprache, Bewegung und Feinmotorik, selbstständiges Handeln und Kommunikationsfähigkeit.

Falls Sie weitere Informationen zu den Sportini-Kitas wünschen, rufen Sie uns montags oder freitags jeweils von 10 bis 12 Uhr an.

Adresse: SPORTINI Sport- und Bewegungskindertagesstätten der TSG Bergedorf, Billwerder Billdeich 609, 21033 Hamburg, Telefonnummer (040) 725 495 24, E-Mail: [elsbeth\\_elsner@tsg-bergedorf.de](mailto:elsbeth_elsner@tsg-bergedorf.de).



**Fußball, 1.Herren**

**Erfolge in 2010:** Aufstieg in die Kreisliga.  
**Anmerkung:** Von der 4x100 Meter Staffel Männer mit Björn Steffen, Alexander David, André Metzelaers und Matthias Kurtz liegt kein Foto vor. Erfolge in 2010: norddeutscher Meister (AK M30/35).



**Cheerleading, HSC All Stars**

**Erfolge in 2010:** zweifache deutsche Meister, Qualifikation für die „Orlando Worlds 2011“ in Florida, zweifache Norddeutsche Meister.

# Die Klassiker gibt es sogar zweimal täglich

**SPORTZENTRUM BULT** Treffen Sie aus 30 Kurs-Angeboten Ihre Wahl

Von Petra Derwahl

**Bergedorf.** Seit seiner Eröffnung im Jahr 2007 erfreut sich das Yoga-Pilates-Studio Hamburg immer größer werdender Beliebtheit. Mittlerweile kann man sich aus 30 Angeboten das passende aussuchen. Die größte Nachfrage besteht weiterhin nach „YOGA meets Pilates“, „Pilates klassisch“ und „ZENsual Balance“. Diese Kurse bieten wir in der Regel zweimal täglich (vormittags und abends) an.

Im Sportzentrum BULT werden über 140 Angebote außerhalb des YOGA-Pilates-

Studios Hamburg angeboten, und auch die TSG-Abteilungen Rhönrad und Tanzsport sind am Bult beheimatet. Neben den klassischen Gesundheitsangeboten wie Rückentraining, Wirbelsäule und Fitnessgymnastik sowie den Dauerbrennern „Bauch-Beine-Rücken-Po“ und „Power Mix“ bieten wir für Männer mittleren Alters jeden Dienstag um 20 Uhr ein Herz-Kreislauf- und Fitnessstraining, kombiniert mit klassischen Ballsportspielen an. Unsere Rehasportangebote, unter anderem Herzsport, Lungensport, Wirbelsäulen- und Dia-

betesport, werden von den Krankenkassen bezuschusst. Im Januar wird aufgrund der großen Nachfrage jeweils freitags von 9 bis 9.45 Uhr inzwischen die vierte Lungensportgruppe eingerichtet.

Die Ballettschule im TSG Sportzentrum BULT hat ein neues Leitungsteam. Nach dem Ausscheiden von Liliane Böttger trainieren jetzt die Tanzpädagogin Zita Götsch und Elisabeth Schramm unsere 17 Ballettgruppen im Alter von vier bis 50 Jahren. Für die über 35-Jährigen bietet Janina Szarvas ein Ballett-Training für Ältere an.

## Aktionstag

Am 9. Januar präsentiert sich das TSG Sportzentrum BULT von 14 bis 18 Uhr mit einem Aktionstag. Es gibt zahlreiche Tanzdarbietungen von Ballett über „MTV Moves“ bis Modern.

Die Aufnahmegebühr entfällt an diesem Tag.

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter der Adresse [www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de) oder unter der Telefonnummer (040) 724 10 167.



Nur eines von vielen Angeboten: Jeden Dienstag gibt es am Bult um 20 Uhr Männerfitness.

Foto: fotolia

# „Fitness ist keine Frage des Alters“

**INTERVIEW** Elke und Manfred Dittrich über ihre Erfahrungen bei der TSG

Von Patrick Ronnebaum

**Bergedorf.** Elke (70) und Manfred Dittrich (71) trainieren seit 20 Jahren in den Fitness-Studios der TSG Bergedorf. Sie waren Gründungsmitglieder des ehemaligen Fitness-Studios am Bult und wechselten zur Neueröffnung im Jahr 1998 in das TSG Sportforum. In unserem Interview berichten sie, wie sie sich fit halten.

**Manfred Dittrich:** Ich habe als Fußballtrainer in der E-Jugend angefangen und habe nebenbei viel Tischtennis und Badminton in der TSG gespielt. 1990 gehörten meine Frau und ich zu den ersten Mitgliedern im Fitness-Studio am Bult.

Wie oft trainieren Sie beide in der Woche?

**Elke Dittrich:** Ich gehe zwei- bis dreimal zum Fitness und zur Gymnastik. Nebenbei besuche

ich schon seit Jahren das Yoga-Training bei Reinhard Joseph. Die Abwechslung bereitet mir sehr viel Spaß.

**Manfred Dittrich:** Auch ich gehe zwei- oder dreimal in das Fitness-Studio. Kursbesuche sind allerdings nichts für mich. Ich konzentriere mich lieber auf das Geräte-Training!

Ist Fitnessstraining eine Frage des Alters?

**Manfred Dittrich:** Auf keinen

Fall! Ich hatte mit 50 Probleme mit den Lendenwirbeln. Dann habe ich mit Fitness begonnen und meine Beschwerden sind verschwunden und bis heute nicht wiedergekommen.

**Elke Dittrich:** Ich stimme meinem Mann zu. Mein Körper kennt keine Schmerzen! Das ist ein Geschenk für mich. Der Sport tut uns einfach nur gut!

Haben Sie in den Jahren bei der TSG eigentlich private Kontakte knüpfen können?

**Elke Dittrich:** Ja. Angefangen bei Ingrid Timmann. Die TSG bietet viele Möglichkeiten für Senioren – auch außerhalb des Sports wie gemeinsame Ausflüge, Besichtigungen und Wanderungen. Wir haben oft daran teilgenommen. Hier wird die Gemeinschaft groß geschrieben.

Was sind Ihre Vorsätze für das neue Jahr 2011?

**Manfred Dittrich:** Ich wünsche mir, dass ich gesund bleibe, um weiter Sport ausüben zu können!



Machen seit der ersten Stunde Fitness bei der TSG: Elke und Manfred Dittrich.

## WEIHNACHTEN UND JAHRESWECHSEL

# Unsere geänderten Öffnungszeiten



### TSG Sportforum

Adresse: Billwerder Billdeich 607, 21033 Hamburg, Telefon (040) 725 495-0, E-Mail: [sportforum@tsg-bergedorf.de](mailto:sportforum@tsg-bergedorf.de)

- Fitness-Studio be.Fit:
 

24. Dezember:	9 bis 14 Uhr
25./26. Dezember:	9 bis 20 Uhr
31. Dezember:	9 bis 14 Uhr
01. Januar:	14 bis 20 Uhr
- Tennis, Squash, Badminton, Tischtennis:
 

24. Dezember:	8 bis 14 Uhr
25./26. Dezember:	9 bis 24 Uhr
1. Dezember:	8 bis 16 Uhr
01. Januar:	10 bis 24 Uhr
- Sauna, Schwimmbad:
 

24. Dezember:	8 bis 16 Uhr
25./26. Dezember:	9 bis 23.30 Uhr
31. Dezember:	8 bis 16 Uhr
01. Januar:	10 bis 23.30 Uhr
- time out:
 

24. Dezember:	8 bis 16 Uhr Bistrobetrieb
25. Dezember:	10 bis 18 Uhr Bistro; 18 bis 24 Uhr Restaurant
26. Dezember:	11 bis 14 Uhr Brunch; 14 bis 24 Uhr Bistro
31. Dezember:	8 bis 16 Uhr Bistrobetrieb
01. Januar:	10 bis 18 Uhr Bistro; 18 bis 24 Uhr Restaurant

### TSG Sportzentrum am Bult

Adresse: Bult 8, 21029 Hamburg, Telefon (040) 724 10 167, E-Mail: [bult@tsg-bergedorf.de](mailto:bult@tsg-bergedorf.de)

- Servicebüro und Sauna geschlossen von 23. Dezember bis 2. Januar,
- Kursbetrieb: Vom 25. Dezember bis 2. Januar können Sie die Angebote im TSG Sportforum nutzen.
- Yoga-Pilates Studio Hamburg: Vom 24. Dezember bis 2. Januar finden Sie ein gesondertes Programm unter [www.tsg-bergedorf.de/yogaundpilates](http://www.tsg-bergedorf.de/yogaundpilates).

### TSG kissland Wentorf

Adresse: An der Wache 11, 21465 Wentorf, Telefon (040) 729 77 887, E-Mail: [kiss@tsg-bergedorf.de](mailto:kiss@tsg-bergedorf.de)

- Servicebüro: 23. Dezember (10 bis 12 Uhr), 24. bis 26. Dezember (geschlossen), 27. bis 30. Dezember (10 bis 14 Uhr), 31. Dezember bis 2. Januar (geschlossen).
- Unser Sportprogramm während der Feiertage finden Sie unter [www.tsg-bergedorf.de/kissland](http://www.tsg-bergedorf.de/kissland)

### Fitness-Studio be.Fit im Bille Bad

Adresse: Reetwerder 25, 21029 Hamburg, Telefon (040) 70 70 38 66, E-Mail: [be.fit@tsg-bergedorf.de](mailto:be.fit@tsg-bergedorf.de)

- Öffnungszeiten: 24. und 31. Dezember (geschlossen), 25./26. Dezember (10 bis 18 Uhr), 1. Januar (12 bis 18 Uhr).
- An allen aufgeführten Tagen finden keine Kurse statt. Am 24. und 31. Dezember steht Ihnen das Fitness-Studio be.Fit im TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607) zur Verfügung.

### Fitness-Studio be.Fit in der Praxis-Klinik-Bergedorf

Adresse: Alte Holstenstraße 2, 21031 Hamburg, Telefon (040) 72 575-141, E-Mail: [info@praxis-klinik-bergedorf.de](mailto:info@praxis-klinik-bergedorf.de)

- Öffnungszeiten: 24. Dezember (8 bis 13 Uhr), 25. Dezember (geschlossen), 26. Dezember (14 bis 18 Uhr), 31. Dezember (8 bis 14 Uhr), 1. Januar (geschlossen).
- Am 24. und 31. Dezember steht Ihnen das Fitness-Studio im TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607) zur Verfügung.

DAS MAGAZIN: Wann begann Ihre „TSG-Sportlerkarriere“?

**Elke Dittrich:** Ich bin 1967 in die TSG eingetreten. Damals habe ich in der Mendelstraße das Mutter-Kinder-Turnen besucht. Wir haben es „Hausfrauengymnastik“ genannt, da dort nur junge Mütter trainiert haben. Als die Kinder größer waren, besuchte ich die „Jazz-Beat-Gymnastik“ bei Ingrid Timmann (TSG-Gymnastiklehrerin und Leiterin der Senioren-Abteilung, die Red.), bei der ich im Übrigen noch heute im TSG Sportforum Kurse besuche.

**Gute Vorsätze**

Mit guten Vorsätzen geht man ins neue Jahr. Hier die sportlichen Wünsche einiger TSG-Mitarbeiter; **Aneel Raza (kaufmännische Leitung)**: „Nächstes Jahr möchte ich mit der 2. Basketballmannschaft der TSG von der Bezirksliga in die Stadtliga aufsteigen.“

**Elsbeth Elsner (Leiterin der Sportini Kitas)**: „Ich gehe seit vielen Jahren regelmäßig vor der Arbeit zweimal pro Woche im TSG Sportforum schwimmen. Das bleibt 2011 auch so.“

**Martin Hug (stellv. Studioleiter des „be.Fit im TSG Sportforum“)**: „Ich möchte täglich eine Stunde Sport treiben. Im Gegenzug belohne ich mich damit, dass ich alles esse, was mir schmeckt.“

**Thomas Kock (stellv. Vorsitzender)**: „Gesundheitlich stand 2010 bei mir nicht unter einem guten Stern. Nun habe ich mir vorgenommen soviel Sport zu treiben, wie meine Gesundheit es zulässt.“

**Anke Biller-Danat (TSG Sport- und Jugendreferrat)**: „Ich möchte mich mindestens zweimal pro Woche mit meinen Lieblingssportarten Tai Chi, Yoga und Ausdauertraining fit halten.“

**Ulrich Hafenstein (Ehrenvorsitzender)**: „Nach einer durch eine Meniskusoperation verursachte Zwangspause hoffe ich, mit viel Radfahren und Schwimmen wieder in Form zu kommen.“

**Ferhat Tüzün (Leiter „time out“ und Service Manager)**: „Ich will mit Patrick Ronnebaum, meinem Kollegen bei der TSG, einmal pro Woche im TSG Sportforum Squash spielen.“

**IMPRESSUM**  
Das Magazin erscheint in Zusammenarbeit mit der TSG Bergedorf. Verantwortlich für den Inhalt ist die TSG Bergedorf.  
**Verantwortlicher i.S.d.P.:** Claus Quase-Scott  
**Redaktion:** Thorsten Wetter, Patrick Ronnebaum  
**Redaktionelle Mitarbeit:** Wiebke Warnke, Sandra Wille, Petra Derwahl, Tobias Görlich  
**Layout:** Dirk Schulz  
**Verlag:** Bergedorfer Buchdruckerei von Ed. Wagner (GmbH & Co.)  
**Druck:** Druckzentrum Kieler Nachrichten  
**TSG:** Billwerder Billdeich 607 21033 Hamburg

# Die Kraft des Gegners nutzen

**KISSLAND** Kung Fu, Break Dance und Parcour – Angebote für Jugendliche ab zehn Jahren

Von Tobias Görlich

**Bergedorf.** Der Jugendsportclub des TSG kissland startet durch. Das Jahr 2011 bietet viele neue Bewegungsangebote für Jugendliche ab dem zehnten Lebensjahr:

**Kung Fu**

Kung Fu – eine faszinierende chinesische Kampfkunst, ist der Ursprung vieler Kampfsportarten. Jahrtausende alte Übertragungen der verschiedenen Kampfstile schulen Körper, Geist und Sinne. Kung Fu gibt schwächeren Menschen die Möglichkeit, sich gegen Stärkere zu behaupten, da es die Kraft des Gegners in eigene Energie umwandelt. In unserem Training werden neben Ausdauer, Geduld und Konzentration auch Kraft und Wahrnehmung sowie die Regeln der Kampfkunst unterrichtet. Ab dem 1. Februar, immer donnerstags von 17.30 bis 19 Uhr, vermittelt Yasmin die Fertigkeiten und die Philosophie des Kung Fu.

**Break Dance**

Die aufregende Welt der B-Boys und Straßentänzer live erleben, Battles austragen,



Sich gegen Stärkere zu behaupten, lernt Jung wie Alt beim Kung Fu.

Foto: fotolia

oder einfach die eigenen Skills verbessern? Kein Problem mit dem neuen Break-Dance-Kursus im TSG kissland. Ab dem 10. Januar verwandelt sich jeden Montag von 17.30 bis 19 Uhr die Gymnastikhalle in einen Battleground. Jugendsportclubtrainer Torben ist seit vielen Jahren aktiver

Breakdancer. Er vermittelt coole Breakdance-Moves und bringt vielfältige ‚Freezes‘ und ‚Powermoves‘ – eine Mischung aus Akrobatik, Rhythmusgefühl und Körperbeherrschung – an den Mann.

**Parcour**

Wie kommt man am schnellsten

durch die Stadt? Parcour ist eine Art der kreativen Fortbewegung und eine Zurückeroberung des urbanen Raumes. Dabei wird kein Hindernis umgangen, sondern per Sprung, klettern oder sonst wie überwunden – möglichst schnell, elegant und spektakulär. Neben Kondition, Sprung-

kraft und Körperbeherrschung ist hier vor allem Kreativität gefragt.

Jeden Dienstag, zwischen 17.30 und 19 Uhr, kann diese besondere Art des körperlichen und geistigen Trainings im TSG kissland erlernt werden. Los geht's ab dem 11. Januar 2011.

## Drei neue Partner für die Shopping Card der TSG

**SPAREN SIE GELD** Rund 100 Unternehmen machen mit

**Bergedorf.** TSG-Mitglieder können mit der TSG Sport- und Shopping Card bei fast 100 Unternehmen aus 17 unterschiedlichen Branchen im Dienstleistungs-, Gastronomie- und Einzelhandelssektor viel Geld sparen. In Kürze präsentieren wir Ihnen unsere Partnerunternehmen in unserem neuen „druckfrischen“ Shoppingkatalog.

So funktioniert die TSG Sport- und Shopping Card: Jedes Partnerunternehmen bucht Ihnen beim Einkauf einen Rabatt als Geldbetrag auf Ihre TSG-Card. Ihr „Guthaben“ können Sie dann bei allen beteiligten Partnern zum Bezahlen einsetzen. Immer mehr Geschäfte und Dienstleister schließen sich uns an. Drei der neuen Partnerunternehmen möchten wir Ihnen an dieser Stelle vorstellen:  
► Eis- & Rollersportartikel von bekannten Markenherstellern gibt es in dem Skaterladen in Bergedorf: **Kays Shop**. Ob Schlittschuhe, Inlineskates, Speedskates, Nordic Skates, Skikes, Kickboards, Skateboards oder jede Menge Zubehörartikel: Kays Shop bietet zu Internetverkaufspreisen alles zum An- und Ausprobieren. Adresse: Gü-



terbahnhof 17d in 21035 Bergedorf und im Internet unter [www.kays-online-shop.de](http://www.kays-online-shop.de).

Rabatt mit der TSG Sport- und Shopping Card: 7,5 Prozent.

► Wenn die Schulter zwickelt, der Rücken schmerzt oder man müde und erschöpft ist, dann kann **Stefanie Poschmann** mit einer individuell abgestimmten Therapieform aus der Heilpraktik helfen. Neben diversen Massagetechniken ist Stefanie Poschmann spezialisiert auf die Behandlung und den richtigen Umgang mit Beschwerden in den Wechseljahren. Die Naturheilmassagen von Stefanie Poschmann finden Sie in Wentorf, Am Stadtpark 23, Telefon (040) 181 98 772.

Rabatt mit der TSG Sport- und Shopping Card: 10 Prozent.

► Die ganze Welt der Autorennbahnen bietet C. Müller in seinem Ladengeschäft **Slotcase** in Reinbek. In seinem Verkaufs- und Ausstellungsraum findet man analoge und digitale Rennbahnsysteme aller führenden Hersteller, ständig mehrere Modelle im Maßstab 1:18, ferngesteuerte Hub-schrauber und RC-Cars sowie eine vielfältige Auswahl an Zubehör.

Daneben bietet A. Grotkopf in seinem Event Center „Slotcase.EVENTS“ auf zwei Carrera-Rennbahnen „großen“ Motorsport an: Auf dem 25 Meter langen vierspurigen „Reinbek-Ring“ oder auf der mehr als 20 Meter langen Carrera Digital 132 Rennstrecke.

Adresse: Einkaufszentrum Klostermarkt, Hamburger Straße 4-8 in Reinbek.

Rabatt mit der TSG Sport- und Shopping Card: drei oder fünf Prozent.

Haben Sie Fragen rund um unsere TSG Sport- und Shopping Card? Rufen Sie unsere Ansprechpartnerin Wiebke Warnke an, Telefon (040) 724 144-33.



Bei Slotcase in Reinbek finden Sie alles zum Thema Autorennbahn.

**kissland Ferien Spaß**

Für Kinder von 10 bis 14 Jahre

Weihnachts-FerienCamp

28. bis 30. Dezember 2010

jeweils 10:00 - 15:00 Uhr im kissland Wentorf

Parcouring – eine Art der kreativen Fortbewegung. Körperliches und geistiges Training – finde den effizientesten Weg! Dabei wird kein Hindernis umgangen, es wird per Sprung, klettern oder ähnlichem überwunden. Schnell, elegant und spektakulär!  
Du willst in die Welt der Straßentänzer eintauchen, Battles austragen oder einfach nur breakdancen? Kein Problem in unserem FerienCamp.  
Für gesunde Ernährung und Getränke ist in den Pausen gesorgt.  
Teilnehmerbeitrag: Kiss-Mitglieder € 39,- | TSG-Mitglieder € 45,- | Nichtmitglieder € 49,-  
Meldet euch schnell an, denn die Plätze sind begrenzt!  
Informationen und Anmeldungen im TSG kissland | [kiss@tsg-bergedorf.de](mailto:kiss@tsg-bergedorf.de)

An der Wache 11 | 21465 Wentorf  
Telefon: 729 77 887 | [www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de)

**WEIHNACHTSFERIENCAMP**

## Parcouring: Hindernisse überwinden lernen

**Bergedorf.** Brandneu und spektakulär – zum zweiten Mal findet im TSG kissland das beliebte Weihnachtsferien-Camp statt. In diesem Jahr zu den Themen Breakdance und Parcour. Vom 28. bis 30. Dezember jeweils zwischen 10 und 15 Uhr können alle interessierten Kinder und Jugendlichen, die zwischen zehn und 14 Jahren alt sind, in die Welt der Straßentänzer und Tra-ceure eintauchen.

Breakdance und Parcour bieten jede Menge Action: coole Breakdance-Moves und Skills, Akrobatik, Rhythmus-

gefühl und Körperbeherrschung. Neben Kondition und Sprungkraft ist vor allem Kreativität gefordert, wenn es darum geht, Hindernisse möglichst direkt, elegant und spektakulär zu überwinden. Unter der Leitung von Torben Schnitzler lernen die Teilnehmer die Grundfertigkeiten des Parcouring und wie man sich Bewegungslandschaften erobert. Spaß und Spiel stehen dabei natürlich im Vordergrund.

► Anmeldung unter: kissland, An der Wache 11, 21465 Wentorf, Telefon (040) 729 77 887.



Heilpraktikerin: Stefanie Poschmann