

## Kleine Überraschungen inklusive

**TSG SPORTFORUM** Großer Familien- und Gesundheitstag am 27. März – Zuschauen und Mitmachen

Von Sandra Wille

Bergedorf. Egal ob Jung oder Alt, beim Familien- und Gesundheitstag steht im TSG Sportforum für alle am Sonntag, den 27. März, ein passendes Angebot bereit. Nutzen auch Sie die Gelegenheit, in der Zeit von 10 bis 16 Uhr ins Sportforum der TSG Bergedorf (Billwerder Billdeich 607) vorbeizuschauen! Starten Sie den Tag für die ganze Familie zum Beispiel im „time out“ beim Familienbrunch und lassen sich dann von den vielen Angeboten oder Info-Ständen zum Zuschauen oder Mitmachen animieren. Wer an diesem Tag Mitglied in der TSG Bergedorf wird, kann als Familie die Aufnahmegebühr von bis zu 50 Euro sparen. Also, vorbeikommen: Es lohnt sich!

### Angebote für die Kleinen

Natürlich sollen bei uns auch die Kleinsten auf ihre Kosten kommen! Mit dem Laufzettel in der Hand geht es los mit der Erkundungstour durch das TSG Sportforum: Probiert so viele Angebote wie möglich aus und erhaltet am Ende eine kleine Überraschung! Folgende Sportarten können Ihr am Familien- und Gesundheitstag testen:

- ▶ Tennis
- ▶ Judo / Karate
- ▶ Handball
- ▶ Basketball
- ▶ Fußball
- ▶ Bogenschießen
- ▶ American Football
- ▶ Badminton
- ▶ Integrationsport



Ein Angebot für die ganze Familie bietet die TSG Bergedorf am 27. März im Sportforum am Billwerder Billdeich an.

Außerdem warten viele weitere Attraktionen auf dich:

- ▶ Kletterturm & Hüpfburg
- ▶ Bewegungslandschaft (drei bis sechs Jahre)
- ▶ Kinderschminken
- ▶ Ballett Schnupperstunde (11 Uhr)
- ▶ Badespaß (11 Uhr, zwei bis fünf Jahre, nur in Begleitung eines Erwachsenen)
- ▶ Wasserspiele (12 Uhr, sechs bis zehn Jahre, nur für Schwimmer)
- ▶ Clip Dance Schnupper-

stunde (12 Uhr)

- ▶ Mitmachzirkus (13 Uhr)
- ▶ Experimentierangebot zum Thema „gesund leben lernen“ und „Vitamine“ (Mitmachlabor EMA, 12 bis 14 Uhr)

### Angebote Gesundheit

- ▶ Schnupperkurse
- ▶ 11 Uhr: Nordic Walking
- ▶ 13 Uhr: Aquafitness
- ▶ Individueller Gesundheitscheck
- ▶ Ernährungsberatung

### ▶ Vorträge

- 10.30 Uhr: CQM „Chinesische Quantenmethode – Wie der Geist den Körper beeinflusst“ (Mentalcoach Anja Danieleczyk)
- 12 Uhr: Workshop: „Fit in den Tag! – Der Kraft, Bewegungs- und Dehnfähigkeitscheck für den Rumpf“ (Physiotherapeutin Kristin Goldstein, Berufsgenossenschaftliches Unfallkrankenhaus Boberg)
- 13 Uhr: „Durch natürliche

Regulation des Hormonhaushaltes top fit!“ (Heilpraktikerin Stefanie Poschmann)

- 14 Uhr: Workshop: Reflexzonenmassagen & Kindermassage (Masseur Alexander Drost und Simone Müller Martens)
- ▶ Kooperationspartner: Der Bergedorfer Wochenmarkt

10 bis 14 Uhr: Hot-Stone- und Teilkörper-Massagen (Heilpraktiker Moritz Lemke)

### RIESIGES KURSANGEBOT

## Das be.Fit im TSG Sportforum bietet Qualität für alle

Bergedorf. Sie wollen Ihr Wohlbefinden, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Vitalität steigern oder einfach Spaß am Sport haben? Dann sind Sie im be.Fit Fitness-Studio im TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607, 21033 Hamburg) genau richtig!

Qualität wird in dem gesundheits-orientierten Fitness-Studio groß geschrieben. Als Zeichen der hohen Qualität ist das be.Fit im TSG Sportforum vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) mit dem Gütesiegel „Sport pro Fitness“ ausgezeichnet worden.

Dieses Gütesiegel wird seit Oktober 2008 nach strengen Auswahlkriterien an Sportvereine mit eigenen Fitness-Studios verliehen und alle Mitglieder der „Sport pro Fitness“-Anlagen können sich der hohen Qualifikation des

Personals, professionellem Service und noch vielem mehr sicher sein.

Stärken Sie Ihren Rücken, verbessern Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem, trainieren Sie Kraft und Ausdauer. Neben einer Vielzahl an Kursen, bietet das be.Fit im TSG Sportforum

auch Präventivkurse, die von den Krankenkassen bezuschusst werden sowie vom Arzt verordneten Rehabilitationssport an. Seniorenangebote, Workshops und Kinderbetreuung machen das Fitness-Angebot schließlich für Sportler jeden Alters attraktiv.

### HANDBALL

## Großes Turnier mit Teams aus ganz Europa

Bergedorf. Über Ostern richtet die Handball-Abteilung der TSG Bergedorf gemeinsam mit der Stiftung Eurosporting erstmals den Hanse Cup aus (23./24. April). Erwartet werden über 70 Mannschaften aus ganz Europa in diversen Altersklassen. Bis jetzt hat die TSG viele begeisterte freiwillige Helfer mobilisieren können, die ein umfangreiches Turnierprogramm zusammengestellt haben.

Los geht es mit der Begrü-

ßung der Gäste am Freitag nachmittag im TSG Sportforum. Eine Eröffnungsfeier lädt zum Kennenlernen ein. Die Vorrundenspiele beginnen am Sonnabendvormittag. Die Zwischenrunde, Platzierungs- und Endspiele werden am Sonntag ausgetragen. Am Nachmittag nach den Endspielen werden die Preise und Souvenirs bei der Siegerehrung überreicht. Zum Abschluss haben die Veranstalter eine finale Spielerparty im TSG Sportforum geplant.

Wir suchen noch Helfer für alle Bereiche: Wenn Du Lust hast, Teil dieses riesigen Turniers zu werden, melde dich bei Tobias Münster. E-Mail: [tobias\\_muenster@tsg-bergedorf.de](mailto:tobias_muenster@tsg-bergedorf.de) oder telefonisch unter (040) 729 77 887.



AktionGesundheitssport

Vereint gesund!

### EDITORIAL MAGAZIN

## Einblicke gewähren

Liebe Leserinnen und Leser,



Claus Quase-Scott

gesund zu sein, ist ein zentrales Anliegen in unserem Leben. Nicht von ungefähr wünschen wir uns gegenseitig ein „gesundes“ neues Jahr. Ebenso ist es hinlänglich bekannt, dass Sport neben Ernährung der Schlüssel für ein gesundes Leben ist. Die TSG-Sportanlagen bieten Ihnen die Möglichkeit, in angenehmer Atmosphäre und in Gesellschaft mit Gleichgesinnten Ihrem Ziel ein Stück näher zu kommen. Einige Einblicke erhalten Sie mit dieser Ausgabe des TSG-Magazins oder über unsere Internet-Seite [www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de).

Am besten ist jedoch, Sie schauen einmal selbst vorbei und machen sich ein eigenes Bild. Wir haben bestimmt das richtige Sportangebot für Sie, denn unser Anspruch ist: „Wir bewegen Bergedorf!“ So können Sie am Aktionstag am 27. März das TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607) testen und von Angeboten an diesem Tag profitieren. Aber auch unsere anderen TSG-Sportanlagen wie das „TSG Sportzentrum Bult“, das „TSG Fitness-Studio be.Fit im Bille-Bad“ oder das „kissland“ (An der Wache 11, 21465 Wentorf) mit der Bewegungslandschaft haben einiges für Sie und Ihre Familie zu bieten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Claus Quase-Scott  
(Stellv. Vorsitzender)

### GESUNDHEITSSPORT

## Sport statt fasten: „7 Wochen-Mit“

Bergedorf. Damit die guten Vorsätze, die zu Jahresbeginn gefasst wurden, nicht schnell wieder verblasen, startet zeitgleich mit dem TSG-Familien- und Gesundheitstag am 27. März die hamburgweite Aktion des Verbandes für Turnen und Freizeit „7 Wochen-Mit“. Sie können dann in unseren „be.Fit“-Fitness-Studios sieben Wochen lang für nur 27 Euro folgende Angebote im Bereich Gesundheitssport testen: Rückenurse, Yoga, Pilates, Nordic Walking und Qi-gong. Weitere Informationen gibt's im be.Fit im TSG Sportforum, Billwerder Billdeich 607, Telefon (040) 725 495-16 und im be.Fit im Bille-Bad, Reetwerder 25, Telefon (040) 70 70 38 66.

CAMPS UND WORKSHOPS

## In den Schulferien ab ins kissland

**Bergedorf.** Ihr wollt auch in den Ferien etwas Erleben und seid verrückt nach Fun-Sport, Action und noch vielem mehr? Das TSG kissland organisiert in fast allen Ferien Hamburgs und Schleswig-Holsteins zahlreiche Mitmach-Angebote für Kinder von sechs bis zwölf Jahren. Von den legendären FunSport- über Fußball-Camps bis hin zu Zirkus- und Breakdance-Workshops. Beim Ferien-Mix im TSG kissland ist immer etwas los und für jeden etwas dabei.

Die Camps laufen jeweils über drei Tage, in der Regel von Dienstag bis Donnerstag. An allen Tagen erwartet die Ferienkinder und Gäste von 10 bis 15 Uhr ein bunter Mix aus Sport, Spaß und Spiel.

Dabei werden nicht nur die Sporthalle und die Bewegungslandschaft im kissland genutzt. Auch das moderne Billtalstadion und die Hallen unserer Schulpartner bieten tolle Möglichkeiten für die verschiedenen Ferienlager. Eine große Sandplatzfläche neben dem kissland und die umgebende Natur bilden darüber hinaus einen großen Abenteuerspielplatz. Es warten unzählige Bewegungs- und Mitmachspiele, bekannte und neue Dinge, jede Menge Sport und Spiel und natürlich ganz viel Spaß. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

► Die nächsten Campstermine sind der 18. bis 20. (Breakdance/Parcour) und der 26. bis 28. April (FunSportCamp).

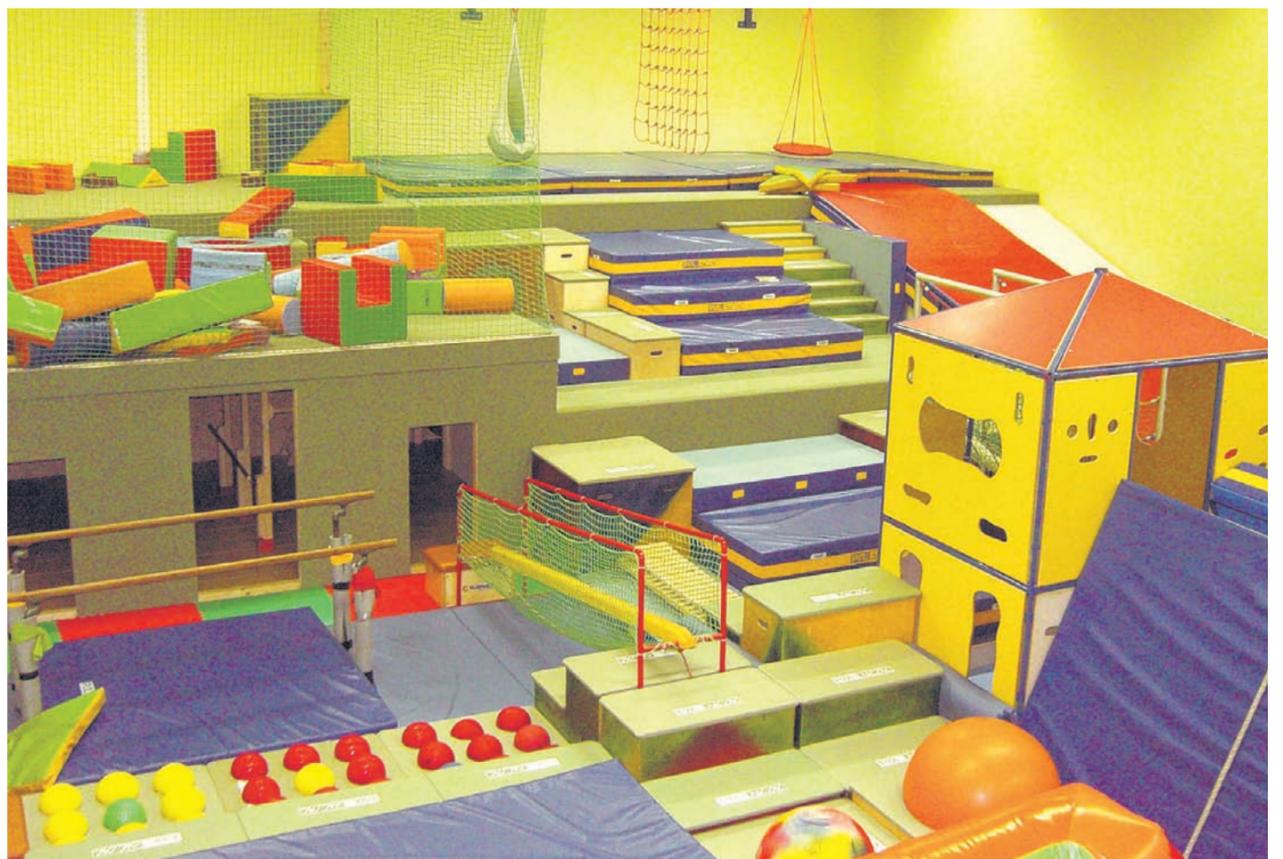
AKTUELLE AKTIONEN

## Sparen mit der Sport- und Shopping Card

**Bergedorf.** Neue Frühjahrsmodenamhafter Hersteller bei Sport Wolgast.

Unsere Akzeptanzstelle Sport Wolgast im Marktkaufcenter präsentiert in diesem Frühjahr wieder die neue funktionelle Outdoorbekleidung von Jack Wolfskin und McKINLEY. Daneben bietet Sport Wolgast bei einer großen Auswahl an Walkingstö-

cken eine kompetente Beratung an. Für die FußballerInnen gibt es hochwertige Fußballschuhe von diversen namhaften Herstellern für alle Untergründe in vielen bunten so wie traditionellen Farben. Also nichts wie hin zu Sport Wolgast und mit der TSG Sport- und Shopping Card kräftig sparen und im April doppelte Prozente einsacken.



Im TSG kissland gibt es für die Kleinen viel zu entdecken.

Foto: TSG

# Das kissland: Viel mehr als eine Bewegungslandschaft

**FITNESS EINMAL ANDERS** Angebote für Kinder und Erwachsene

Von Tobias Görlich

**Bergedorf.** Wenn der Papa mit dem Sohne gemeinsame Sache macht und mit Spaß sportlich aktiv ist, dann ist das kissland im Spiel. Und das im wörtlichen Sinne, denn Sport für Jung und Alt hat hier seit 2005 ein Zuhause. „Bewegung ist Kinderkram“, im kissland eine Aufforderung auch für die Großen. Denn ergänzend zu unseren vielfältigen Angeboten im Kinder- und Jugendbereich bieten sich zahlreiche Möglichkeiten auch für Erwachsene.

Eine Besonderheit des kisslands ist das Angebot „Koordinative Fitness“. Hier wird die Sporthalle zum alternativen Fitnessstudio umfunktioniert.

Das ganzheitliche Trainingskonzept begeistert immer mehr Erwachsene und findet zusehends Anhänger.

Ab März werden dazu in einer ersten Pilotphase zusätzliche Kurssequenzen auch im Vormittagsbereich angeboten. Dann heißt es zusätzlich: „Fit in den Morgen“. Ganz neu ist das Angebot der „Selbstverteidigung für Frauen“. Hierbei geht es nicht nur um das Erlernen der richtigen Techniken, sondern auch um die Vermittlung von Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung. Die Teilnehmer profitieren dabei von der langjährigen Erfahrung der Übungsleiterin aus Kampfsport, Kampfkunst, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Ein weiterer wichtiger Baustein ist das Angebot „Rücken Intensiv“. Der Volkskrankheit Nummer eins wird hier mit einem gezielten und effektiven Rückentraining entgegengetreten. Der Problemzone des modernen Arbeitslebens, das zunehmend von Schreibtischarbeit geprägt ist, wird hier mit den richtigen Ansätzen begegnet. Zurück zu einem gesunden Rücken. Mit seinem Vitalance-Bereich bietet das kissland ein breites Angebot an Aerobicstunden – allesamt Klavier der Erwachsenen-kurse.

Darüber hinaus gibt es echte Besonderheiten wie Bogenschießen, Klettern oder die Koordinative Fitness, die attraktive Alternativen zu den

bekannteren Sportangeboten sind. Obendrein finden sich Stunden für junge Mütter mit einer ausgezeichneten Kinderbetreuung auf der Bewegungslandschaft, Nordic-Walking sowie mehreren Kurse unter dem Motto ‚Fit bis 100‘ für aktive Senioren.

Das TSG kissland bietet so in netter Gruppe und Umgebung eine echte Alternative zum Fitnessstudio und ist weit mehr, als ‚nur‘ die prämierte Bewegungslandschaft. Einfach anfangen, gemeinsam bewegen und kompetente Partner finden – das kissland Team freut sich auf SIE!

► **Kontakt**  
Kissland Wentorf, An der Wache II, 21465 Wentorf, Telefon (040) 729 77 887.

KURSE IM KISSLAND WENTORF

## „Rücken intensiv“ für müde Muskeln



Ob Gymnastikball oder Theraband: Die Rückenschule stärkt die Muskulatur durch ein vielseitiges Programm. Foto: TSG

**Bergedorf.** Der Spruch „Ich habe Rücken“ ist immer öfter zu hören. Das moderne Arbeitsleben birgt einige Tücken. Durch die vielen Stunden, die heutzutage vor dem Computer verbracht werden, verspannt die Muskulatur in Schulter, im Nacken sowie im Rücken. Die beste Methode, um den Schmerz und die Verspannungen zu lösen, ist Bewegung. Eine gute Möglichkeit dafür ist Nordic Walking. Damit ist aber nicht jede Verspannung zu lösen. Die Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung der Muskulatur sollte ebenfalls nicht zu kurz kommen. Auch Koordination und Stabilitätstraining sind wichtige Faktoren, um den Rücken zu trainieren.

Wer jetzt das Gefühl hat, er möchte seinem Rücken helfen, ihn pflegen und trainieren, damit er lange schmerzfrei bleibt oder es wieder wird, hat nun die Möglichkeit, dies zu tun. Das TSG kissland in Wentorf bietet mit dem Angebot „Rücken intensiv“ eine hervorragende Möglichkeit, an Dysbalancen zu arbeiten und den Rücken gezielt zu stärken. Jeden Donnerstag treffen sich „Leidensgenossen“ zum Rückentraining im kissland Wentorf (20 bis 21 Uhr, An der Wache II, Gymnastikraum). Trainerin Ingrid freut sich auf viele „Rücken“.

## Die „Hasen“ lernen schwimmen

**KITA SPORTINI** In wenigen Monaten die richtige Technik lernen

Von Lisa Dübben

**Bergedorf.** Kraul- und Rückenschwimmen ist nur etwas für fortgeschrittene Schwimmer? Stimmt nicht! Denn wenn sich donnerstags die Kinder der Vorschulgruppe „Die Hasen“ der TSG-Kita Sportini Bergedorf auf den Weg ins Schwimmbad machen, werden genau diese beiden Schwimmarten mit viel Eifer und Spaß erlernt.

Die Kita Sportini Bergedorf ist eine Sport- und Bewegungskindertagesstätte, die im TSG Sportforum beheimatet ist. Alle Kinder gehen einmal pro Woche zum Schwimmen. Das Projekt, bereits mit den fünfjährigen Vorschulkindern „Kraul“ und „Rücken“ zu schwimmen, startete letztes Jahr im November. Seitdem üben alle Kinder der Vorschulgruppe, zu der sowohl Schwimmer als auch Nichtschwimmer zählen, einmal wöchentlich fleißig auf dem

Rücken zu liegen. „Paddelbeine“ zu machen oder sich wie eine Rakete vom Rand abzustößen.

Rücken- beziehungsweise Kraulschwimmen als Anfängerschwimmart zu nutzen hat zahlreiche Vorteile. So ähnelt die Bewegung des Beinschlags bei beiden Schwimmarten dem Gehen an Land und ist

damit viel natürlicher und koordinativ einfacher als der Brustbeinschlag. Ein weiterer Vorteil beim Rückenschwimmen ist, dass die Atmung leicht zu erlernen ist und im Wasser eine rückschonende Haltung eingenommen wird. Nicht zuletzt kommt man beim Rücken- und Kraulschwimmen mit relativ gerin-

gem Kraftaufwand schnell voran.

Das merken auch die Kinder und lassen sich so leicht fürs Schwimmen begeistern. Egal, ob sie als Seestern auf dem Wasser liegen, mit dem „Maldaumen“ das Kraulschwimmen üben oder fürs Rückenschwimmen ein Kopfkissen (Schwimmbrett) zur Hilfe nehmen, die Kinder sind mit Spaß bei der Sache.

Schon innerhalb weniger Monate gelingt es allen, sowohl in Rücken- als auch in Bauchlage mit dem Beinschlag zügig vorwärts zu kommen. Einige haben sogar schon die ganze Technik erlernt.

Der Spaß steht dabei immer im Vordergrund, und es ist toll zu sehen, wenn die Kinder in ihrer Spielzeit einzelne Übungen aus dem Schwimmunterricht wiederholen oder voller Begeisterung nach der Schwimmstunde erzählen, was sie Neues gelernt haben.



Mit der richtigen Anleitung lernen auch schon Fünfjährige das Rückenschwimmen. Foto: Fotolia



Der Gesundheitsschutz der eigenen Mitarbeiter wird in vielen Unternehmen vernachlässigt.

## BE.FIT HILFT UNTERNEHMEN

### Gesunde Mitarbeiter sind das A und O

**Bergedorf.** Da freut sich der Chef: Gesunde Unternehmen investieren heutzutage viel in neue Technologien, um die Leistungsfähigkeit und Produktivität ihrer Mitarbeiter zu steigern. Aber das Wichtigste – die Investition in deren Gesundheit – wird dabei oft vernachlässigt. Krankheitsbedingte Ausfälle beeinträchtigen in zunehmendem Maße den gesamten Ablauf und erhöhen die Kosten. Hinzu kommt, dass sich immer mehr Arbeitnehmer gestresst oder ausgebrannt fühlen. Gesunde und fitte Mitarbeiter sind eine Grundvoraussetzung für den Erfolg eines Unternehmens. Vorausschauende Unternehmen sollten deshalb die Förderung der Gesundheit ihrer Beschäftigten systematisch in

ihre Betriebsmanagement aufnehmen. Deswegen müssen sich Arbeitgeber in der betrieblichen Gesundheitsförderung engagieren, damit sie mit gesunden Mitarbeitern wettbewerbsfähig bleiben. Die TSG Bergedorf bietet den Arbeitgebern im Fitness Studio „be.Fit im Bille Bad“ eine maßgeschneiderte Lösung für die betriebliche Gesundheitsförderung und ein aktives, individuelles Gesundheitsmanagement. Neben Fitness und Wellness besteht die Möglichkeit, ein abwechslungsreiches Kursangebot wahrzunehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber doch mal über dieses wichtige Thema. Nähere Informationen erhalten Sie im be.Fit bei Olaf Rehage unter (040) 707 038 66.

## SPAREN UND HELFEN

### Auch Kleinvieh macht Mist

**Bergedorf.** Immer wieder klagen Mitglieder über die TSG Sport- und Shopping Card: „Das lohnt sich doch gar nicht! Die paar Cent, die ich bekomme“. Doch, es lohnt sich! Relativ schnell sind ein, zwei oder mehr Euro angespart, wenn Sie daran denken, die Card beim Einkauf bei einem unserer Partner immer dabeizuhaben. Mit jedem Einsatz der Card unterstützen Sie zudem die Kinder-, Jugend- und Behindertenarbeit der TSG.

# Umfangreiches Angebot im Herzen von Bergedorf

**TSG SPORTZENTRUM BULT** Kurse für alle Altersstufen – Noch drei Flohmärkte

Von Petra Derwahl

**Bergedorf.** Im Herzen von Bergedorf befindet sich das TSG Sportzentrum Bult. Von außen vermutet man nicht, welch umfangreiches Angebot sich hinter dieser schönen alten Sporthalle, an die ein Yoga-Pilates Studio, zwei Gymnastiksäle, ein Seminarraum, ein Saunabereich und ein Café angeschlossen sind, verbirgt. Für alle Altersstufen werden dort die unterschiedlichsten Kurse angeboten. Während die Mütter am Montag- und Mittwochvormittag beim Yoga oder Pilates aktiv sind, spielen die Kleinsten im gemütlichen Kinderbetreuungsraum mit Bällebad unter fachkundiger Aufsicht.

Die TSG Ballettschule mit über 200 Schülerinnen in 18 verschiedenen Gruppen beginnt zurzeit mit der Vorbereitung für ihre neuste Aufführung im November 2011 im Haus im Park. Wer andere Tanzrichtungen bevorzugt,

kann in Modern Dance Gruppen, beim Kindertanz oder beim MTV Moves aktiv werden. Auch diese Gruppen sind altersgerecht gestaffelt. Erwachsene oder ältere Menschen können sich im Rounddance, Squaredance, Salsa Dance, Ballett 35plus, Tanzsport oder im geselligen Tanzen ausprobieren. Gesundheitssport nimmt im TSG Sportzentrum Bult einen immer

größeren Raum ein. Neben den Rehasportangeboten Herzsport, Lungensport, Diabetessport und Reha-Wirbelsäule wurden die unterschiedlichsten Präventionsangebote eingerichtet.

Ob Yoga, Pilates, ZENSual Balance, Rückenfitness, Wirbelsäule oder Nordic Walking, einem Großteil unserer Angebote wurde das Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ verlie-

hen. Sie werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Viermal im Jahr geht es rund im Bult, wenn einer der beliebtesten und schönsten Kinderflohmärkte Bergedorfs stattfindet. Die nächsten Termine: 27. März, 2. Oktober und 20. November. Informationen zum TSG Sportzentrum Bult gibt es unter Telefon (040) 724 10 167 oder [bult@tsg-bergedorf.de](mailto:bult@tsg-bergedorf.de).



Auch das Yoga-Pilates-Studio Hamburg mit seiner entspannten Atmosphäre befindet sich im TSG Sportzentrum Bult.

## TISCHTENNIS

### Startschuss für ein neues Konzept

**Bergedorf.** Mit neuem Konzept und viel Motivation haben Christina Bodewig und Katharina Schulze, beide Spielertrainerinnen des Tischtennis-Frauenteam der TSG, den Startschuss für eine neue Mädchengruppe gegeben.

Zum ersten Mal trainieren nun alle Mädchen des Vereins unabhängig von ihrer Spielstärke gemeinsam an einem Trainingstag und werden dabei dennoch individuell gefördert.

Neben der Vermittlung der wichtigsten Tischtennis-Schlagtechniken steht die Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten auf dem Programm. Den Abschluss der ersten vier Trainingseinheiten bildete schon einmal das „Wandsitzen“. Bei aller Anstrengung hatten die Mädchen dabei großen Spaß haben.

Trainiert wird immer dienstags von 18 bis 20 Uhr in der Drei-Feld-Sporthalle des Gymnasiums Allermöhe (Von-Hacht-Weg). Interessierte Mädchen sind immer herzlich willkommen.

## 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:** Wiebke Warnke, Sandra Wille, Petra Derwahl, Tobias Görlich, Lisa Dübber, Matthias Geisler, Ingrid Timmann, Olaf Rehage

**Layout:** Dirk Schulz

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

**Druck:** Druckzentrum Kieler Nachrichten

**TSG:** Billwerder Billdeich 607 21033 Hamburg

## Eine Auszeit im „time out“

**SPORTSBAR & LOUNGE** Von Bundesliga über Familienfeiern bis zur Houseparty

**Bergedorf.** Das TSG Sportforum bietet nicht nur hervorragende Sportmöglichkeiten, es besitzt auch eine leistungsstarke Gastronomie: Das vereinseigene, über 200 Quadratmeter große Sportrestaurant „time out“. Das freundliche Team

und die ungezwungene Atmosphäre geben der Sportsbar & Lounge ein eigenes, sympathisches Gesicht. Sie ist gleichermaßen geeignet für den Besuch nach dem Sport sowie für Firmen- oder Familienfeiern und Konferenzen. Beson-

ders beliebt ist der Ausblick in die Tennishalle: Eltern, Freunde und Fans können ihre kleinen und großen Sportler von hier aus siegen sehen.

In den großzügigen Veranstaltungsräumen können Familien- und Firmenfeiern, Seminare und Tagungen durchgeführt werden. Die Speisekarte bietet knackig frische Salate, Pasta und Kleinigkeiten für den Hunger zwischendurch. Die Monatsgerichte sorgen zusätzlich für einen abwechslungsreichen Gaumenschmaus. Die Küche ist montags bis freitags von 12 bis 15 und von 17 bis 23 Uhr (montags bis 22 Uhr) geöffnet. Außerhalb dieser Zeiten ist Bistrotreiben mit einer großen Auswahl heißer und kalter Getränke. Jeden Sonntag lädt das „time out“ zum Brunchen ein. In der Zeit von 11 bis 14 Uhr können warme und kalte

Speisen sowie Kaffee, Tee und Orangensaft zum Festpreis verzehrt werden.

Das „time out“ ist offizielle sky Sportsbar und überträgt nicht nur die Spiele des HSV und des FC St. Pauli, sondern zahlreiche andere sportliche Highlights, die nicht im „Free-TV“ zu sehen sind. Regelmäßig verwandelt sich die Sportsbar & Lounge in einen riesigen Dance-Floor und lädt Studenten, Azubis und Schüler zu den legendären time out Partys ein. Dabei legen zwei Hamburger DJ-Größen die aktuellen Blackmusic- und Housescheiben bis in die frühen Morgenstunden auf! Die „time out“ Sportsbar & Lounge finden Sie übrigens auch bei facebook. Falls Sie eine Veranstaltung planen: Gastronomiechef Ferhat Tüzün berät Sie gern, Telefon (040) 725 495-26.



In entspannter Atmosphäre auf 200 Quadratmetern lässt es sich gut speisen.

## 70. GEBURTSTAG

### Doris Ramsel: Seit 30 Jahren für die TSG aktiv

**Bergedorf.** 70 Jahre ist Doris Ramsel nun alt. Seit über 30 Jahren ist sie für die TSG aktiv. Begonnen hat sie als Übungsleiterin beim Mutter-Kind-Turnen und in verschiedenen Kinderturn-Gruppen. Heute ist sie den meisten als die freundliche Tanzleiterin bekannt. Die Teilnehmer ihrer Seniorentanz-, Round- oder Square-Dance-Gruppen möchten keine der Übungsstunden mit ihr versäumen.

Jedes Jahr fahren die Tänzerinnen und Tänzer zu Freizeiten ins Extertal und nach Goslar. Tanzen wird hier zur gesunden „Sucht“ und die Tanzstunden werden nur durch die Mahlzeiten und die Nachtruhe unterbrochen. Anlässlich ihres Geburtstages überraschten die Tänzerinnen Doris Ramsel mit einem Emp-

fang. Bei einer Polonaise übergab ihr jede Tänzerin eine Rose mit lieben Wünschen und der Hoffnung, auf dass Doris noch lange die Tanzgruppen leiten wird. Auch der TSG-Vorsitzende Boris Schmidt ließ es sich nicht nehmen, ihr persönlich zu gratulieren.



Doris Ramsel

**PREMIUM-CARD**

## Im be.Fit im Bille-Bad warten viele Vorteile

Bergedorf. Fitness und Wellness unter einem Dach: Mit dem im August 2005 eröffneten Fitness-Studio be.Fit im Bille-Bad unterhält die TSG Bergedorf eine moderne Fitnessanlage mit schönem Ambiente und professioneller Betreuung. „Ich bin von Anfang an dabei und freue mich auf jede Trainingseinheit“, bestätigt Nils Asmussen die motivierende Atmosphäre. „Qualifizierte Trainingsbetreuung und die zentrale Lage sind für mich die entscheidenden Kriterien für das be.Fit“, fügt der Bergedorfer Rechtsanwalt hinzu.

Mit der Premium-Card ha-

ben die Mitglieder die Möglichkeit, neben dem Fitnessangebot das Bille-Bad mit seinem Sauna- und Schwimmbadangebot zu nutzen. So können sie nach dem Sport im großzügigen Wellness-Bereich relaxen oder das Ausdauertraining um eine Schwimmstunde verlängern.

Aber wer nicht ein All-Inklusiv Fitnesspaket sucht, findet im TSG Fitness-Studio be.Fit (Reetwerder 25) die idealen Voraussetzungen, um ein individuelles Trainingsprogramm zu gestalten. Nähere Infos unter (040) 707 03 866 oder unter [www.be-fit-bergedorf.de](http://www.be-fit-bergedorf.de).



Im be.Fit im Bille-Bad finden Fitness- und Wellness-Fans alles was das Herz begehrt.

# Mitmachen und gewinnen!

**PREISAUSSCHREIBEN** der TSG Sport- und Shopping Card



**SPORT WOLGAST**



**bunte Krabbeltiere**  
spielen entdecken erleben

Bergedorf. Mit der Sport- und Shopping Card der TSG Bergedorf genießen TSG-Mitglieder viele Vorteile. In dieser Ausgabe von „Das Magazin“ können diesmal alle Leser etwas gewinnen.

**Die Frage**

Bei wie vielen Akzeptanzstellen können Sie derzeit ihre TSG Sport- und Shopping Card einsetzen? (Kleiner Tipp: Zählen Sie die Logos unserer Partner auf dem nebenstehenden „Wimmelbild“).

**So machen Sie mit**

Eine E-Mail mit Ihrer Antwort und Ihren Kontaktdaten senden Sie bis zum 1. Juni an [shoppingcard@tsg-bergedorf.de](mailto:shoppingcard@tsg-bergedorf.de) oder geben Sie die Lösung in einem Briefumschlag mit der Aufschrift „Gewinnspiel TSG

Sport- und Shopping Card“ in einer unserer vereinseigenen Anlagen ab.

**Das können Sie gewinnen**

- 1. Preis**  
Ein Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro von Sport Wolgast.
- 2. Preis**  
Ein Gutschein für eine Hot Stone Massage von Heilpraktiker Moritz Lemke.

**3. Preis**  
Ein Einkaufsgutschein im Wert von 25 Euro von „bunte Krabbeltiere“

Die Bekanntgabe der Gewinner erfolgt in der nächsten Ausgabe des TSG Magazins. Mitarbeiter der TSG Bergedorf sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

**► Ein großes Dankeschön**

Die TSG Bergedorf bedankt sich bei folgenden Akzeptanzstellen für Ihre Unterstützung beim Gewinnspiel:

► **Sport Wolgast**  
Marktkaufcenter Bergedorf  
Telefon (040) 725 44 937

► **bunte Krabbeltiere**  
Alte Holstenstraße/ Ecke Ernst-Mantius-Straße  
Telefon (040) 386 736 31

► **Heilpraktiker Moritz Lemke**  
Sophienstraße 1, Reinbek  
Telefon (040) 728 136 80



# Viele Angebote für Menschen mit Behinderung

**FÜHRUNGSWECHSEL** InSport-Abteilung unter neuer Leitung - Wiebke Warnke einstimmig gewählt

Bergedorf. Die TSG-Integrations-sportabteilung für Menschen mit Behinderung (In-Sport) hat eine neue Abteilungsleitung. Am 10. Februar wurde Wiebke Warnke, die seit anderthalb Jahren Übungsleiterin im Bereich Psychomotorik und Ballsport in der Abteilung ist, auf der Abteilungsversammlung einstimmig zur neuen Abteilungsleitung gewählt.

Sie ist Diplom-Sozialpädagogin und Sport- und Fitnesskauffrau und arbeitet seit Oktober 2007 bei der TSG. Warn-

ke spielt gern Tischtennis, Fußball, liest Krimis oder kümmert sich um Hund Joe. Zudem möchte sie ein Frauenfußballteam der TSG gründen.

Insbesondere die Teilnahme an Wettkämpfen und gemeinsame Aktionen sind für die Mitglieder der InSport-

Abteilung wichtig. Warnke plant deshalb gemeinsam mit den Übungsleitern der jeweiligen Gruppen für die Angebote Leichtathletik, Schwimmen, Basketball und Fußball einen Wettkampfkalender zu erstellen. Daneben ist ein Sommerfest für alle InSport-Gruppen im Juni dieses Jahres geplant.

Interessiert nahm die Abteilungsleitung die Anregung einer Mutter eines Mitglieds auf, die sich ein integratives Ferienprogramm für Kinder mit und ohne Behinderungen wünschte. Ein Fußball- und ein Basketballturnier sind in der zweiten Jahreshälfte geplant. Assistent wird die Abteilungsleiterin seit Anfang Februar von einem FSJler: Raphael Sieh hilft vor Ort in verschiedenen Sportgruppen und unterstützt die neue Abteilungsleitung bei organisatorischen Dingen.

**Die Abteilung**  
Die InSport-Abteilung ist die größte Hamburgs für Menschen mit Behinderung. Sie bietet Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung ein umfangreiches Bewegungsangebot in 13 verschiedenen Sportgruppen, darunter spezielle Sportangebote für Kinder und Jugendliche in denen Kinder mit und ohne Behinderung spielen, toben, lachen und Sport treiben.  
► Kontakt: Wiebke Warnke, (040) 724 144-33, [insport@tsg-bergedorf.de](mailto:insport@tsg-bergedorf.de)



Leitet die InSport-Abteilung: Wiebke Warnke.