



JETZT ANMELDEN

1. Bergedorfer Citylauf

Läufer. Runner. Renner. Rollis. Jogger. Sprinter. Ob Jung oder Alt, ob Groß oder Klein. Wir wollen Euch alle! Die TSG Bergedorf und die Bergedorfer Zeitung laden am 10. Juni 2012 zum 1. Bergedorfer Citylauf ein. Unterstützt wird die Veranstaltung vom Berufsgenossenschaftlichen Unfallkrankenhaus Boberg. Um 10 Uhr geht's los mit einem Kinderlauf über 2,5 Kilometer. Um 11 Uhr machen sich Rollstuhlnutzer, Handbiker sowie Menschen mit und ohne Behinderung zu einem Inklusionslauf über 5000 Meter auf den Weg. Der Startschuss zum Hauptrennen über 10 Kilometer erfolgt schließlich um 12.30 Uhr.

Erwachsene zahlen 10 Euro Teilnahmegebühr, Kinder sind mit 5 Euro dabei. Dafür gibt es T-Shirts, Medaillen und jede Menge Spaß. Start und Ziel wird im Vinhagenweg sein. Und auf alle, die nicht mitlaufen wollen, wartet ein buntes Rahmenprogramm. Ausschreibung und Anmeldung gibt es unter www.bergedorfer-citylauf.de.



PILOTPROJEKT IN BERGEDORF

Eine Fußball-Schülerliga für 3. und 4. Klassen

Pünktlich im EM-Jahr 2012 startet die Jugendfußball-Abteilung der TSG Bergedorf das Pilotprojekt „Fußball Schülerliga Bergedorf“. Angesprochen sind die 3. und 4. Klassen der Bergedorfer Grundschulen. Die Schülerliga soll den Spaß am Fußball vermitteln und Schülern, die nicht zwingend in einen Fußballverein Mitglied sind, die Möglichkeit geben, sich mit Anderen im Wettkampf zu messen.

Der Kontakt zwischen den Grundschulen und ihren Schülern im Stadtteil Bergedorf soll so gestärkt werden. Zur Vorbereitung sind Trainingszeiten in Form von AGs an den Schulen angedacht. Die Spieltermine werden so angelegt sein, dass die Teams in der Zeit der Nachmittagsbetreuung gegeneinander

spielen. Mitmachen kann jede (Grund)Schule, die fußballbegeisterte Schüler in ihren Reihen hat. Alles, was man benötigt, ist eine ‚offene‘ Schulleitung und eine Sporthalle. Der Kick-Off zur Schülerliga ist im März 2012 geplant, das große Finale soll eine Woche vor Beginn der offiziellen Fußball-EM im Juni stattfinden.

Weitere Informationen werden im Januar an die Grundschulen im Bezirk Bergedorf versandt. Wer jetzt schon neugierig geworden ist und nicht so lange auf das Fußballspielen warten möchte, schaut am besten einmal beim Fußballtraining der TSG Bergedorf vorbei. Ansprechpartner sind Tobias Münster und Felix Schimmelpfennig, Telefon (040) 729 77 887 oder E-Mail: kifu@tsg-bergedorf.de.

Wir bewegen Bergedorf!

SPORT TREIBEN, FIT BLEIBEN 800 Angebote - Da ist für jeden etwas dabei

Von Thorsten Wetter

Seit Langem ist wissenschaftlich bewiesen: Übergewicht ist die Ursache vieler Leiden, durch ausreichende Bewegung ließen sich zahlreiche Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermeiden. Es mag altmodisch klingen, aber Fakt ist und bleibt: Bewegung ist die beste Medizin. Ausdauersport senkt Blutzucker, Blutdruck und Gewicht. Außerdem lassen sich chronische Erschöpfung und Müdigkeit durch die geeignete Sportart wirksam beseitigen. Sport in Maßen stärkt das Immunsystem. Stress und berufliche Belastung lassen sich besser aushalten, wenn man Ausdauersport, Yoga und Pilates betreibt. Chronische Schmerzen werden durch Sport reduziert.

Egal, ob man Rückenprobleme hat, nach einer Knie-Operation wieder auf die Beine kommen will oder einfach nur Nackenverspannungen loswerden möchte, Bewegung hilft. Und nicht nur das - Sport hält auch geistig fit. Zahlreiche Langzeitstudien kommen zu dem Ergebnis: Kinder und Jugendliche, die schon in den ersten Lebensjahren vielfältige Bewegungsanreize erhalten haben, sind nicht nur gesundheitlich, sondern auch bei ihren schulischen Leistungen klar im Vorteil. Schon im Kleinkind-Alter werden durch Bewegung Reize gesetzt, die sowohl für die körperliche als auch für die geistige Entwicklung von großer Bedeutung



Viel Sport und Bewegung lassen uns auch im Alter noch große Sprünge machen.

Foto: Fotolia

sind. Bleiben diese aus, machen sich die Folgen oft erst viele Jahre später bemerkbar.

Bewegung macht schlau, der Verstand bleibt durch sportliche Aktivitäten länger in Form. Vom Babyschwimmen bis zum Programm „Aktiv älter werden“: Die TSG Bergedorf möchte alle Gene-

rationen im wahrsten Sinne des Wortes bewegen. Bestimmt ist unter unseren 800 Angeboten für jeden etwas dabei.

Als kompetenter Gesundheitspartner betreut Sie die TSG in zahlreichen Gesundheitssportangeboten mit ihren Problemen ganz individuell.

In den be.Fit-Fitness-Studios sorgen qualifizierte Reha- und Gesundheitstrainer, Sport-Therapeuten und Diplom-Sportlehrer dafür, dass Sie nicht nur ihre Beschwerden und Wehwechen loswerden, sondern auch ein positiveres Lebensgefühl durch Sport und Bewegung erfahren.

GROSSE VIELFALT

Kurs-Abo im TSG Sportforum: Auch für Männer attraktiv

Lange sind die Zeiten vorbei, in denen man bei Kursen immer nur Aerobic oder Gymnastik machen konnte. Das Kurs-Abo im TSG Sportforum bietet nicht nur eine große Vielfalt, sondern garantiert auch Spaß und Gesundheit für jedes Alter.

Pilates, Rücken oder Yoga zählen zu den bekannteren

Gesundheitskursen, aber auch Klassiker wie Fatburner oder „Bauch Beine Rücken Po“ zählen zum Programm. Inzwischen sind es längst nicht nur die Frauen, die zu den Kursenteilnehmern gehören. Gerade Fight Class oder Langhantelworkout werden oft von einer größeren Anzahl an Männern besucht. „Ich bin erstaunt,

dass es so viele Angebote für Männer gibt“, sagt Thomas Hüning, der Mitglied im be.Fit im TSG Sportforum ist und der seit Kurzem die Kurse besucht.

Die neuen Trends sind Zumdance, Capoeira oder Zensual Balance. Die älteren Teilnehmer kommen bei Gymnastik und Tanz im Sit-

zen oder Seniorengymnastik voll auf ihre Kosten. Das Kurs-Abo im Sportforum ist unterteilt in drei Preiskategorien. Genießer buchen Schwimmbad und Sauna gleich mit. Ebenso können jedes Mitglied und jeder Gast Wasserkurse wie Wassergymnastik, Aquafitness oder Schwimmen für erwachsene Anfänger buchen.

EDITORIAL

Auf die großen Herausforderungen vorbereitet

Liebe TSGer, liebe Leser, als wir im Jahr unseres 150-jährigen Jubiläums mit der ersten Ausgabe von „Das Magazin“ gestartet sind, haben wir nicht damit gerechnet, dass wir so viele positive Rückmeldungen hierzu erhalten werden. Diese Reaktionen zeigen uns, dass auch im Zeitalter von Internet, Facebook und Twitter ein Print-Medium wie „Das Magazin“ immer noch unverzichtbar ist, um möglichst viele Menschen unseres Einzugsbereichs zu erreichen und über die TSG Bergedorf zu informieren.

Wir verstehen uns seit Jahren als Quartiersverein, so wie es die vom Hamburger Sportsenator Michael Neumann eingesetzte Zukunfts-

kommission Sport, in der im Herbst erschienenen Dekadenstrategie „HAMBURG machtSPORT“ fordert.



Boris Schmidt

Die TSG Bergedorf ist in vielerlei Hinsicht Vorreiter für eine moderne Sportentwicklung in unserer Stadt. Durch die Verleihung des Zukunftspreises der Deutschen Sportjugend im Jahr 2011, für die vorbildliche Vernetzung zwischen Sportverein und Kindertages-

stätten, wurde dieses ein weiteres Mal belohnt.

Unsere im vergangenen Jahr angekündigte Qualifizierungsoffensive für die ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter ist in vollem Gange. Bis Mitte Februar 2012 werden mehr als 600 TSG-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in über 30 Fortbildungen geschult.

Im Jahr 2012 stehen uns zwei weitere große Herausforderungen bevor. Zum einen erwartet uns die größte Reform in der Bildungslandschaft seit Bestehen der Bundesrepublik Deutschland. Wenn bis zum Schuljahr 2013/14 alle Grundschulen zu Ganztagschulen werden, wird die Altersklasse der Sechs- bis Zehnjährigen nach

der Schule, die bedarfsbedingt bis 18 Uhr gehen kann, kaum noch den Weg in die Sportvereine finden. Wir glauben, dass wir hierauf gut vorbereitet sind und bewahren uns derzeit bei mehreren Grundschulen um die Trägerschaft im Bereich der Ganztagschule. Vier Bergedorfer Grundschulen haben sich bereits für die TSG Bergedorf als Träger ausgesprochen. Dies führt dazu, dass wir im Jahr 2012 ein neues Referat „Kooperationen mit Schulen“ einrichten werden. Die bisherige Hort-Betreuung unserer Kindertagesstätten wird dadurch auslaufen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden in das neue Referat überführt. Zusätzlich wird eine Reihe von neuen Ar-

beitsplätzen geschaffen.

Zum anderen wollen wir im Sommer 2012 die Reform unserer Beitragsordnung fortführen und diese verständlicher gestalten. Denn auch nach der im Sommer 2009 begonnenen Beitragsreform ist für viele Mitglieder und Interessenten noch immer nicht nachvollziehbar, wie sich die TSG-Beiträge zusammensetzen. Verschiedene Grundbeiträge, eine Vielzahl von Sonderbeiträgen und Beiträge für die Nutzung von vereinseigenen Anlagen verkomplizieren das System enorm. Ziel wird es sein, bis auf wenige Ausnahmefälle nur noch einen Grundbeitrag in den bisherigen Abstufungen Bronze, Silber, Gold, Platin und All In anzubieten

und alle Sportangebote einer dieser Beitragsstufen zuzuordnen.

Allen Mitarbeitern der TSG Bergedorf danke ich, auch im Namen meiner Vorstandskollegen, für die in diesem Jahr geleistete Arbeit. Ihnen, den Mitgliedern und Freunden der TSG wünsche ich ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2012.

Diese Ausgabe von „Das Magazin“ soll Sie dazu animieren, mit guten Vorsätzen in das neue Jahr zu gehen und etwas für Ihre Gesundheit zu tun, da Bewegung bis ins hohe Alter die Mobilität und somit Lebensqualität erheblich steigert.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihr **Boris Schmidt (Vorsitzender)**

LERNEN VOM PROF!

Hochklassiges Ballett zu kleinen Preisen

Neben der großen Ballettschule am Bult bietet auch das TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607) seit einiger Zeit Kurse für Ballett an. Dabei wird den Kindern eine Ballettausbildung auf dem Niveau einer Ballettschule, aber zu den Preisen eines Sportvereins geboten.

Die Trainerin Lilia Haydee Arevalo Armas ist gebürtige Peruanerin und hat bereits selbst an der Hamburger Staatsoper mitgetanzt. Sie möchte bei den Kindern nicht nur von Klein auf den Spaß am Tanzen wecken, sondern sie versucht auch Normen und Werte zu vermitteln, die den Schülern neben den tänzerischen Fähigkeiten ein ganzes Leben lang zugutekommen.

Die Kurse im TSG Sportforum finden zu folgenden Zeiten statt:

- ▶ Ballettvorbereitung (dreieinhalb bis fünf Jahre): montags von 14.30 bis 15.15 Uhr;
- ▶ Kinderballett (fünf bis sechs Jahre): montags von 15.30 bis 16.30 Uhr;
- ▶ Klassisches Ballett I (sieben bis neun Jahre): montags von 16.30 bis 17.30 Uhr.

▶ Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich.

JETZT ONLINE

Neue Homepage: Einfach, übersichtlich und gut

Es ist soweit: Die neue Homepage der TSG Bergedorf ist online – ohne störende Werbebanner, im neuen Design, mit einer übersichtlicheren Navigation und ein paar neuen Funktionen. So kann man sich mit einem Beitragsrechner die Kosten pro Sportart und Mitgliedsart, ob nur für eine Person oder auch die ganze Familie, genau informieren.

Lageskizzen zeigen die Standorte aller vereinseigenen und öffentlichen Sportanlagen mit TSG-Angeboten. Und mit nur einem Klick kann man über Schnelleinstiege, ohne große Umwege, interessante Angebote finden.

Schauen Sie doch einmal herein und stöbern Sie durch



unsere neue Homepage. Auf www.tsg-bergedorf.de gibt es immer viele interessante Dinge zu entdecken.

Und sollten Sie dabei Ungereimtheiten entdecken oder Verbesserungsvorschläge für uns haben, dann freuen wir uns über ihr Feedback per E-Mail an webmaster@tsg-bergedorf.de.

GESPENDET

Ein neuer Bus für die Integrationsportler

Neuer Kleinbus für die Integrationsportabteilung der TSG Bergedorf: Frei nach dem TSG-Motto „Wir bewegen Bergedorf“ können wir mit großer Freude berichten, dass die TSG-Integrationsportabteilung mit dem durch Spenden finanzierten neuen Kleinbus ihre Sportlerinnen und Sportler auch weiterhin sicher zu den Übungsstätten „bewegen“ wird.

Anfang Dezember wurde der Kleinbus offiziell in Betrieb genommen. Damit können bis zu acht Sportler abgeholt werden, die aufgrund geistiger oder körperlicher Beeinträchtigungen nicht die Möglichkeit haben, selbstständig zu den Sportstätten zu gelangen.

Der hierfür eingerichtete Fahrdienst wird von einem der 13 Bundesfreiwilligendienstler der TSG Bergedorf durchgeführt, der die erwachsenen Sportler von zu Hause und die Kinder und Jugendliche zum größten Teil von der Schule abholt und nach der Trainingseinheit natürlich auch wieder zurückbringt.

Der Bus konnte dank der Unterstützung folgender Institutionen angeschafft werden: Bezirksversammlung Bergedorf, Haspa Lotteriesparen, DFB-Kinderträume, Alexander-Otto-Sportstiftung, Hamburger Spendenparlament und dem Autohaus Wulff & Bartsch.

Die TSG Bergedorf sagt vielen Dank!

60 Jahre TSG-Jugendzeltlager

FASZINATION UNGETRÜBT Seit sechs Jahrzehnten in den Sommerferien nach Behrens Dorf an der Ostsee

Zum 25-jährigen Jubiläum des Ferienlagers der TSG Bergedorf in Behrens Dorf schrieb der damalige Bundeskanzler Helmut Schmidt im Jahr 1977 an Paul Klingenberg, den unvergessenen Gründer dieser weit über Bergedorfs Grenzen hinaus bekannten Einrichtung: „Zu einer Zeit, als sich die Menschen in Deutschland hauptsächlich noch darum Gedanken machten, satt zu werden, dachten Sie schon daran, Kindern unbeschwerter Ferientage zu ermöglichen“. Im Sommer 2012 feiert die TSG Bergedorf den 60. Geburtstag des Zeltlagers, das sich über sechs Jahrzehnte hinweg seine Faszination und Attraktivität erhalten hat.

Damals wie heute lebt das Zeltlager vom Engagement begeisterter TSG-Mitglieder und Freunde, die durch ihre ehrenamtliche Arbeit die Durchführung der Ferienfreizeiten überhaupt erst ermöglichen. „Eine der größten Leistungen des Vereins ist es, Jahr für Jahr rund 150 ehrenamtliche Helfer für Behrens Dorf zu finden“, stellt Ulrich Hafenstein fest. Der Ehrenvorsitzende der TSG ist seit 1981 in Behrens Dorf der Leiter des zweiten Durchganges. Zusammen mit dem 1. Vorsitzenden Boris



Ohne sie geht es nicht: Die vielen ehrenamtlichen Helfer sorgen für einen reibungslosen Ablauf.

Foto: TSG Bergedorf

Schmidt (Leiter des ersten Durchganges) sowie den Hauptgruppenleitern Malte Manke (erster Durchgang), Sebastian Kabke und Garnet Dabelow (zweiter Durchgang) tragen diese Personen die Hauptverantwortung für das Gelingen der Ferienfreizeiten.

Mit wie viel Engagement und Enthusiasmus die Macher dabei sind, macht auch das ge-

rade ausgearbeitete Behrens Dorf-Konzept deutlich. Darin heißt es: Wir wollen...

▶ Kindern und Jugendlichen im Alter von 8 bis 15 Jahren unvergessliche und außergewöhnliche Ferien ermöglichen, die richtig Spaß machen.

▶ in Behrens Dorf ein besonders abwechslungsreiches und qualitativ hochwertiges

Sport- und Freizeitprogramm verwirklichen.

▶ gesellschaftliche Werte vermitteln und den sozialen Umgang miteinander fördern.

▶ ein soziales Miteinander, sportliche Fairness, gegenseitige Rücksichtnahme und Selbstständigkeit fördern.

▶ den Teilnehmern die Umwelt und den Umgang mit ihr näherbringen.

Jugendzeltlager 2012

2012 fährt die TSG zum 60. Mal an die Ostsee in die Hohenwachtower Bucht. Der erste Durchgang beginnt am 21. Juni, der zweite Durchgang am 11. Juli. Beide Durchgänge dauern jeweils drei Wochen. Anmeldungen sind ab sofort in den TSG-Servicebüros möglich oder im Internet unter www.tsg-bergedorf.de.

BENEIDENSWERT, LÄSSIG, COOL

Der Jugendsportclub der TSG ist einfach „swag“

Breakdance? „Swag!“ Bogenschießen? „Swag!“ Parcours? Sowieso! Beneidenswert, lässig, cool: So lautet die Umschreibung des Münchner Langenscheidtverlages für das Jugendwort des Jahres 2011. Und „Swag“ sein, dass wollen sie alle – die Breakdancer, Parcouristi und Artisten. Den Jugendsportclub der TSG Bergedorf als „swag“ zu bezeichnen, es wäre zuviel des jugendlichen Euphemismus: Spektakulär, kreativ und brandneu – das ist er aber in jedem Fall.

Bewegt und sinnvoll die Freizeit zu verbringen, ist das Ziel, das natürlich auch der Ju-

gendesportclub der TSG Bergedorf verfolgt. Dass man damit aber auch jede Menge Spaß und Action verbinden kann, beweisen die vielen zum Teil ungewöhnlichen Angebote.

Neben fast schon traditionell anmutenden Sportmischstunden oder Kletterangeboten, finden sich auch reizvolle „Exoten“ im Programm, wie zum Beispiel Kung Fu und Breakdance.

Qualitativ hochwertigen Freizeitsport anzubieten, das ist der Anspruch des Jugendsportclubs. Hierbei geht es ganz bewusst nicht um vorgegebene Strukturen, feste Ter-

mine und Verpflichtungen mit Wettkampfcharakter. Vielmehr steht der Spaß an der Bewegung, das Erlebnis in der Gruppe und das Erproben erlernter Bewegungsabläufe im Vordergrund.

Kinder ab sechs Jahren haben mit dem Jugendsportclub der TSG Bergedorf die Möglichkeit, tägliche Angebote zu nutzen. Das Ganze flexibel, vielfältig und abwechslungsreich, da man sich nicht für einen einzelnen Kursus oder das einzelne Angebot entscheidet, sondern eine ganze Angebotspalette, die einem offen steht.

So ist es auch nicht ver-

wunderlich, wenn man sich beim Kung Fu oder Bogenschießen auf die Suche nach der inneren Mitte begibt, um schon beim nächsten Mal beim Parcours oder Breakdance „abzugehen“. Möglichkeiten gibt es genug, und der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Und so ganz ohne den direkten Vergleich geht es dann doch auch im Jugendsportclub nicht. Die coolsten Moves, die kreativsten Sprünge, die kreativsten Bewegungen sorgen für Staunen und Begeisterung sowie Anerkennung. Denn: „Swag“ sein, dass wollen sie alle.

Kampftanz aus Brasilien

CAPOEIRA Trendsport fördert Rhythmus und Akrobatik

Kampfsport, Tanz, Fitness und jede Menge Spaß und Action zu brasilianischen Rhythmen: So lässt sich kurz zusammengefasst Capoeira, die neue Trendsportart aus Brasilien, am besten beschreiben. Und das Schönste an der neuen Trendsportart ist: Jeder kann mitmachen! Egal wie alt man ist, oder wie viel sportliche Erfahrung man mitbringt.

Dabei ist der „Kampftanz“ nicht nur förderlich für Rhythmus und Akrobatik, sondern stärkt auch das soziale und sportliche Verhalten und hat zudem eine starke Gruppendynamik. Besonders Körpergefühl, Koordination und Kondition werden bei diesem Kulturerbe Brasiliens trainiert.

Der Mestre, wie der Capoeira-Trainer genannt wird, der im TSG Sportforum die Kurse leitet, ist José Lauro Ribeiro. Er selbst stammt aus Brasilien und beherrscht besonders die akrobatischen Einlagen zum

Stauen seiner vielen Teilnehmer.

Das Schöne am Capoeira ist übrigens, dass es sehr fließende Übergänge in den Altersstufen gibt – so können Mama oder Papa gerne mit dem Filius zusammen zum Sport gehen.

Die Kurse im TSG Sportfo-

rum (Billwerder Billdeich 607) finden immer dienstags von 17 bis 18 Uhr (sechs bis elf Jahre) und von 18 bis 19 Uhr (Jugendliche/Erwachsene) sowie donnerstags von 17 bis 18 Uhr (Jugendliche/Erwachsene) statt. Am besten einfach einmal vorbeischaun und mitmachen!



Mestre, so wird ein Capoeira-Trainer genannt, José Lauro Ribeiro (links) in Aktion.

Foto: TSG

BE.FIT IM BILLE-BAD

Workshop: Mit Verletzung trainieren

Im Rahmen der Aktionstage findet am Sonntag, den 22. Januar (14 Uhr, be.Fit im Bille-Bad) ein ganz besonderer Vortrag mit anschließendem Workshop statt: „Weitertrainieren bei Verletzungen und Bewegungsschmerz.“

Letztere können eine Trainingspause erfordern. Meist folgt darauf ein Abbau der Muskulatur. Der Bergedorfer Orthopäde Dr. med. Ludwig Flocken erläutert die Zusammenhänge, beantwortet Fragen und zeigt Übungen für die Lendenwirbelsäule, Schultern, Knie und Hüfte.

Besuchen Sie uns an den Aktionstagen am 21./22. Januar 2012 (10 bis 18 Uhr) und sparen Sie die Aufnahmegebühr von bis zu 46 Euro. Vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin für eine persönliche Fitnessberatung unter der Nummer (040) 707 03 866.

FÜR TSG-MITGLIEDER

Marathon: Rabatt bis zum 31. Dezember

Der Haspa Marathon Hamburg findet im kommenden Jahr am 29. April zum 27. Mal statt. TSG-Mitglieder, die daran teilnehmen möchten, erhalten einen Rabatt in Höhe von zehn Euro und haben die Möglichkeit für nur 60 Euro an den Start zu gehen!

Das Angebot gilt bis zum 31. Dezember 2011. Wer sich keinen ganzen Marathon zutraut, kann das Marathon-Feeling nun auch erstmals als Staffel erleben. Alle Informationen zum Marathon finden Sie im Internet unter der Adresse www.haspa-marathon-hamburg.de.



Welt- und Europameisterin Frederike Janshen. Foto: Wienecke



Sammelte in seiner Altersklasse Titel am Fließband: Alexander David. Foto: Bode



Das Team der HSC Rockstars (v.l.): Dana Mannke, Liza Piper, Tanita Jähnel, Janice Mannke, Patricia Behr. Foto: Pätzl

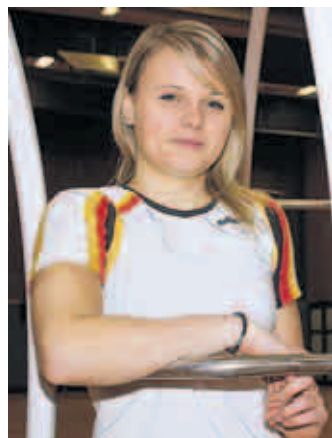
SPORTZENTRUM BULT

Flohmarkt: Für Kinder umsonst

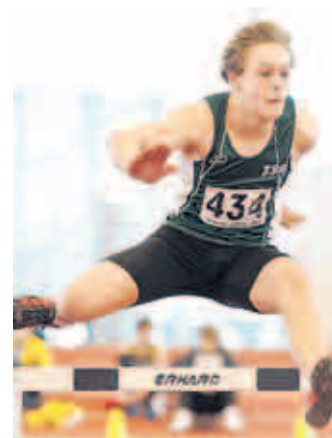
Längst kein Geheimtipp mehr ist der Kinderflohmarkt, der drei Mal im Jahr im TSG Sportzentrum am Bult (Bult 8) stattfindet. Ob Spielzeug, Kleidung oder Kinderwagen, an fast 60 Ständen gibt es eine unglaubliche Auswahl. Zusätzlich können Kinder ihre Decken kostenfrei ausbreiten. Mit Kaffee, Getränken und Kuchen kann man sich zwischendurch im Cafe des TSG Sportzentrum BULT stärken. Der nächste Flohmarkttermin ist der 22. Januar.



Die Tri-Bandits Kids (v.l.): Lena Feit, Lena Martens, Lena Messner, Lauritz Stoffers, Luca Drost, Lauritz Urnauer, Paul Siemers.



WM-Dritte im Mehrkampf: Svenja Trepte. Foto: Rokos



Überragend in seinem Jahrgang: Julius Klecka. Foto: Wienecke



EM-Dritte im Karate: Desiree Christiansen. Foto: Schulz

Wählen Sie die TSG-Sportler und die Mannschaft des Jahres 2011

UNSERE BESTEN Je drei Frauen, Männer und Teams sind nominiert – Abstimmen und gewinnen

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: Petra Derwahl, Ulrich Hafenstein, Tobias Münster, Olaf Rehage, Pascal-Dominique Pickert, Anke Sinnigen, Sandra Wille, Enrique Wastavino

Layout: Dirk Schulz

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

Druck: Druckzentrum Kieler Nachrichten

TSG: Billwerder Billedeich 607 21033 Hamburg

Das Jahr 2011 neigt sich dem Ende zu. Ein Jahr, in dem zahlreiche Sportlerinnen und Sportler der TSG Bergedorf erneut großartige Erfolge erlangen und nationale oder internationale Meisterschaften und Pokale gewonnen haben. Traditionell werden zum Jahresende die TSG-Sportlerin, der TSG-Sportler und die TSG-Mannschaft des Jahres gewählt.

Abgestimmt wird im Internet auf unserer Homepage www.tsg-bergedorf.de. Alle Mitglieder und Freunde der TSG Bergedorf sind aufgerufen, sich an der Wahl zu beteiligen. Die Bekanntgabe der Gewinner erfolgt auf dem Neujahrsempfang der TSG

Bergedorf am 13. Januar. Wer an der Wahl teilnimmt, kann ebenfalls gewinnen. Unter allen Teilnehmern werden 5x2 Brunchgutscheine für den Sonntagsbrunch im TSG Sportforum verlost.

Die Nominierten zum Sportler des Jahres:

■ Alexander David (Abteilung: Leichtathletik)
 ▷ Erfolge in 2011: European Masters, Sieger 4x100-Meter-Staffel, 4x400-Meter-Staffel, 200 Meter (M35), Weitsprung (M40). Norddeutsche Meisterschaften: Sieger 100 Meter, 200 Meter (M40). Hamburger Meisterschaften: Sieger 200 Meter (Halle, M40), 200 Meter (Bahn, M40).



Christoph Ackermann

■ Christoph Ackermann (Abteilung: Karate)
 ▷ Erfolge in 2011: Deutsche Meisterschaft, 2. Platz (Schüler, bis 43 Kilogramm).
 ■ Julius Klecka (Abteilung: Leichtathletik)
 ▷ Erfolge in 2011: Deutsche Meisterschaft, Sieger (Schüler Mehrkampf). Hamburger Hallen-Meisterschaft: Sieger 60 Meter, Kugelstoßen, Mehrkampf, Winterwurf, Diskuswurf-Speerwurf. Hamburger Bahn-Meisterschaft: Sieger Blockmehrkampf und Vierkampf.

Die Nominierten zur Mannschaft des Jahres:

■ Cheerleading HSC Rockstars (Tanita Jähnel, Janice Mannke, Dana Mannke, Liza Piper, Patricia Behr)
 ▷ Erfolge in 2011: 7. Platz Weltmeisterschaft, 3. Platz Europameisterschaft.
 ■ Leichtathletik Männer 4x200-Meter-Staffel (Alexander David, Michael Krempin, Jan-Niklas Runge, Eike Smolinski)
 ▷ Erfolge in 2011: Hamburger Meister.
 Triathlon Tri-Bandits Kids (Lena Messner, Lena Feit, Lena Martens, Paul Siemers, Lauritz Stoffers, Lauritz Urnauer, Luca Drost, Felix Ibs)

▷ Erfolg in 2011: Hamburger Mannschaftsmeister.

Die Nominierten zur Sportlerin des Jahres:

■ Frederike Janshen (Abteilung: Fechten)
 ▷ Erfolge in 2011: Säbelfechten Senioren: Weltmeisterin, Europameisterin, deutsche Meisterin, Hamburger Meisterin.
 ■ Desiree Christiansen (Abteilung: Karate)
 ▷ Erfolge in 2011: 3. Platz Europameisterschaft, deutsche Meisterin (jeweils Gewichtsklasse bis 50 Kilogramm).
 ■ Svenja Trepte (Abteilung: Rhythmic Gymnastics)
 ▷ Erfolge in 2011: Weltmeisterin (Kategorie L10, Spirale), 3. Platz WM-Mehrkampf.

Unter dem neuen Trainer weiterentwickelt

HOCKEY Eine Abteilung im Aufwind - Seit zwei Monaten ist Coach Pascal Pickert im Amt



Abteilungsleiter Tobias Türck (l.), Trainer Pascal Pickert (r.) und das B-Knaben-Team.

Foto: TSG

Die Hockeysparte der TSG Bergedorf bleibt unter dem neuen Coach Pascal Pickert in der Erfolgsspur. Seit zwei Monaten arbeitet der aus Düsseldorf stammende Trainer nun für die TSG. Mit den Knaben A hat er sechs Spiele absolviert, alle konnten gewonnen werden. Beim Heimspieltag gelang den Jungs vom Schulbrookweg Siege gegen Alstertal (5:2) und Strand 08 (9:2). „Wir haben uns toll gesteigert. Wenn wir weiter so gut arbeiten, werden wir die Zwischenrunde erreichen“, ist Pickert optimistisch.

Die Knaben B holten nach einer Niederlage und einem Unentschieden zum Auftakt in Lüneburg zwei 6:1-Siege gegen Bergstedt und Alstertal.

In der Tabelle haben die Jungs nun nur noch einen Punkt Rückstand auf Platz zwei. Die Knaben C haben ihre beiden Spiele gewonnen. Gegen Marienthal gab es ein 4:3, gegen Buchholz ein 2:1. „Es ist schön zu sehen, wie sich unsere Jungs unter unserem neuen Trainer weiterentwickeln. Wir hoffen, weiterhin so gut arbeiten zu können und weitere Mitglieder für unseren Sport und unseren Verein begeistern zu können“, freut sich Abteilungsleiter Tobias Türck über die Entwicklung der Hockeysparte.

► Wer Interesse an Hockey in der TSG Bergedorf hat, kontaktiert bitte Pascal Pickert per E-Mail an: hockeytrainerhamburg@googlemail.com.

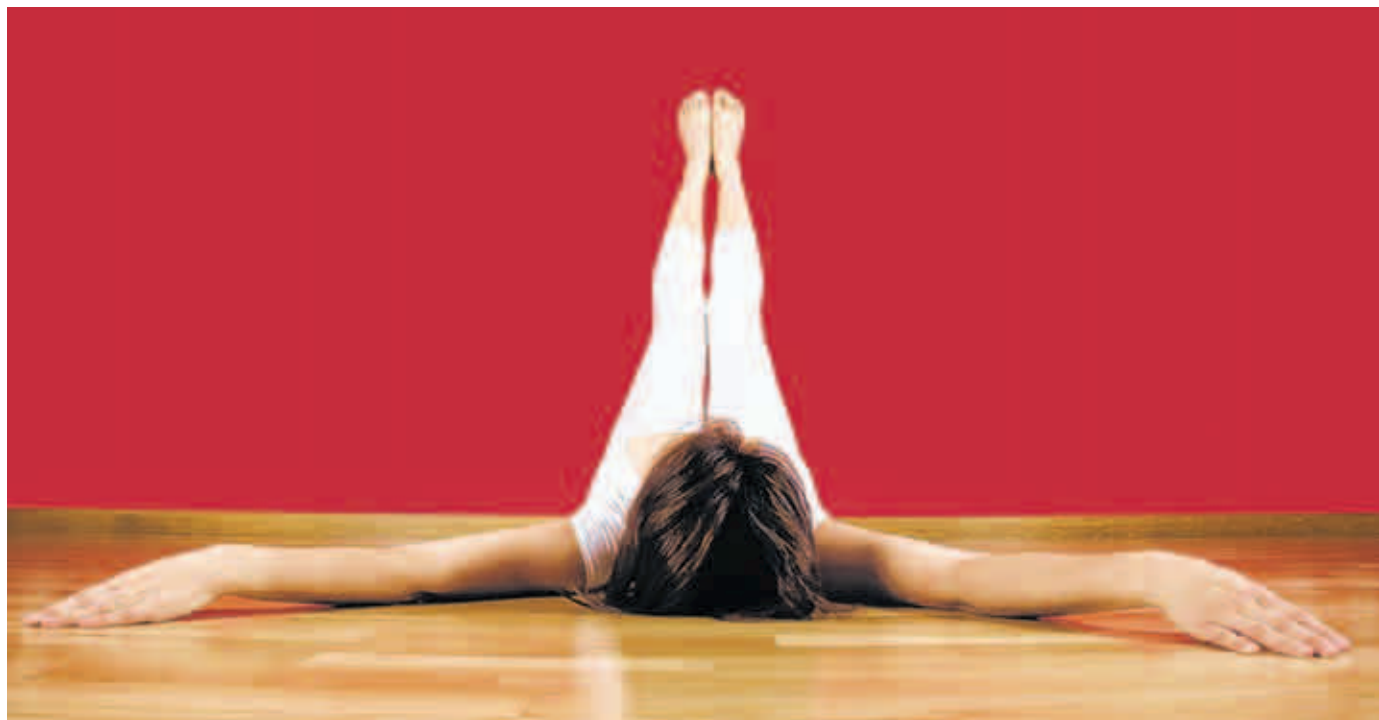
IM TSG SPORTFORUM

Sieben Tage Fitness zum Ausprobieren

Wer mit seinen guten Vorsätzen schon mal vor dem Jahreswechsel beginnen möchte, hat noch bis zum 31. Dezember die Möglichkeit, eine Fitness-Schnupperwoche im TSG Sportforum am Billwerder Billedeich zu buchen. Für nur 14 Euro enthält das siebentägige Probierpaket einen individuellen Gesundheitscheck, Geräte-Training im be.Fit Fitness-Studio, den Besuch aller im Sportforum angebotenen Aerobic-, Gymnastik- und Entspannungskurse (Wasserkurse gegen Aufpreis) sowie die Nutzung der Wellness- und Saunalandschaft Weitere Infos unter (040) 725 495-16.

YOGA-PILATES STUDIO HAMBURG

Programm an sieben Tagen in der Woche



Yoga ist Entspannung pur.

Foto: Fotolia

Setzen Sie Ihre guten Vorsätze gleich um und beginnen Sie ab Sonnabend, den 3. Januar 2012 in unserem Yoga-Pilates Studio Hamburg mit Sport. Durch zwei neue Kurse steht Ihnen dann ein Sieben-Wochentage-Programm zur Verfügung. Dienstags gibt es um 20 Uhr jetzt „Yoga meets Pilates“, sonnabends um 12 Uhr

beginnt Pilates. So können Sie ganz flexibel die Nutzungstage und Zeiten wechseln. Von „Power Yoga“, dem Programm für gut trainierte Menschen oder „Yoga meets Pilates“ für Neueinsteiger bis hin zu „Qigong“ zur Stressreduktion – testen Sie unsere Angebote und finden Sie eines, das Ihren ganz persönlichen Bedürf-

nissen entspricht. Machen Sie mit! Wir beraten Sie gern.

Für Informationen zum Yoga-Pilates Studio Hamburg oder dem TSG Sportzentrum Bult stehen wir Ihnen jederzeit gern zur Verfügung. Unsere Nummer lautet (040) 724 10 167 oder schicken Sie eine E-Mail an bult@tsg-bergedorf.de.

Die TSG ist wie eine zweite Familie

LISELOTTE PEETZ Auch mit 83 Jahren noch aktiv beim Faustball dabei

Von Patrick Ronnebaum



Mit 83 noch topfit: Liselotte Peetz. Foto: TSG

Liselotte Peetz sieht man ihre 83 Jahre nicht an. Die rüstige Rentnerin ist 1989 in die TSG Bergedorf eingetreten, nachdem sie ihre Schwimmkarriere bei Bergedorf 85 beendet hatte. Sie war in den vergangenen 23 Jahren kreativ bei der Auswahl ihrer Sportangebote: Fitness-Training, Radfahren und Wandern in der Gruppe, Aqua-Fitness und Wassergymnastik für Senioren. „Aktuell spiele ich donnerstags Faustball am Bult. Die Gruppe besteht aus vielen Personen jenseits der 80 und ist wie eine zweite Familie für mich geworden“, sagt sie strahlend und ergänzt: „Eins unserer Mitglieder kann nach einem Unfall vor einigen Jahren keinen Sport mehr machen. Er wird trotzdem jeden Donnerstag von uns abgeholt und auch wieder zurückgefahren.“

„In der TSG wird individuell auf jedes Alter eingegangen.“

Liselotte Peetz, TSG-Mitglied

Liselottes leibliche Familie ist der TSG Bergedorf ebenfalls verbunden: Enkelin Simone (33) arbeitet und trainiert im TSG Fitness-Studio be.Fit im Bille-Bad. Die Ur-Enkelkinder Lara (7) und Tim (10) tanzen und turnen im TSG Sportzentrum am Bult.

Von ihrem Sport profitierte Peetz auch bei einer Hüft-Operation 2003. „Ich hatte mich darauf zwei Jahre lang mit Fitness-Training vorbereitet. Hinterher lobten die Ärzte meine ausgeprägte Muskulatur. Darum konnte ich auch die Reha schnell absolvieren“,

erzählt sie. Aus dieser Erfahrung rät die Rentnerin auch anderen älteren Menschen, Sport zu treiben.

„Die Geselligkeit ist wichtig für jeden. In der TSG kann man alle Angebote ausprobieren, testen und sich dann für das passende entscheiden. Ältere Menschen brauchen keine Angst davor zu haben. In der TSG wird individuell auf jedes Alter eingegangen. Ich habe sogar mit meinen Urenkeln das Mutter-Vater-Kinderturnen besucht, als ihre Eltern keine Zeit hatten. Das hat mir sehr viel Spaß gebracht. Jetzt sind beide aus dem Alter herausgewachsen und wir spielen dafür viel Fußball, unternehmen Fahrrad-Touren oder gehen Schwimmen“, sagt Liselotte Peetz.

Als Vorsätze für das neue Jahr hat sie sich vorgenommen, „gesund und fit zu bleiben! Dabei hilft mir der Sport! Zusätzlich stärke ich mein Immunsystem mit Saunagängen“.

Nur mit Faustball muss sie derzeit pausieren. „Ich habe mich beim Faustball an der Hand verletzt, ist aber nichts Schlimmes. In Kürze werde ich wieder mittrainieren“, verspricht sie. Bis dahin besucht sie ihre Gruppe trotzdem wöchentlich – um zu klönen.

KARTEN AB 3. JANUAR

Ballettschule zeigt „Tintenherz“

Am 28. und 29. Januar ist es so weit: Die TSG Ballettschule im Sportzentrum Bult präsentiert unter der Gesamtleitung von Elisabeth Schramm in drei Aufführungen „Tintenherz“ im Theater Haus im Park.

Über 200 Kinder, Jugendliche und Erwachsene von drei bis 25 Jahren entführen Sie in die Welt der Märchen. Lassen Sie sich verzaubern von hinreißenden Darstellerinnen, zauberhaften Kostümen, professionellen Soli und einer magischen Welt zwischen Fiktion und Wirklichkeit.

Der Kartenvorverkauf beginnt am 3. Januar im TSG Sportzentrum, Bult 8, Telefon (040) 724 10 167. Die Vorstellungen sind am Sonnabend, den 28. Januar um 15 und um 18 Uhr sowie am Sonntag, den 29. Januar um 17 Uhr.



„Tintenherz“: Ausflug in die Welt der Märchen. Foto: Schramm

Skireise nach Leukerbad: Mit der TSG Bergedorf auf Tour

SEIT 20 JAHREN In den Hamburger Frühjahrsferien unterwegs

Die Alpen – unendliche Weiten. Wir schreiben das Jahr 2012. Dies sind die Abenteuer der TSG Bergedorf, die mit ihrer 70 Mann starken Besatzung zwei Wochen lang unterwegs ist, um neue Welten des Skifahrens und Snowboardens zu erforschen, ein neues Leben mit „selbst“ kochen und abwaschen zu entdecken und neue Zivilisationen in der Schweiz kennenzulernen. Viele gefühlte Lichtjahre von der Heimat entfernt, werden die Reisetilnehmer in Schneegalaxien vordringen, die scheinbar nie ein Mensch zuvor gesehen hat...

Seit zwanzig Jahren fahren Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zwischen zwölf und 24 Jahren mittlerweile mit der TSG Bergedorf nach Leukerbad in die Schweiz. Trotzdem wird es nie langweilig oder eintönig, denn jedes Jahr aufs Neue ist es eine tolle Erfahrung mitzuerleben, wie aus Fremden Freunde werden, und wie aus Ski- oder Snowboardanfängern regelrechte Profis werden.

Jeder Teilnehmer hat Anteil daran, dass die Skireise

mit der TSG Bergedorf einmalig wird. Schlummernde Talente werden entdeckt, wenn zum ersten Mal selbstständig gekocht wird. Führungsqualitäten und flexibles Organisationsvermögen treten plötzlich zu Tage, wenn der letzte Lift verpasst wurde und man einen anderen (Fuß-)Weg zurück nach oben zum Hotel finden muss. Leukerbad ist eben eine Reise, bei der man nicht nur das Ski- oder Snowboardfahren lernt.

In über 2000 Metern Höhe und mitten in einem Skigebiet

liegt unsere Unterkunft. Das Hotel Torrenthorn beherbergt seit über 20 Jahren die Teilnehmer der Skireisen der TSG Bergedorf. Die nächste Reise in den Schweizer Kanton Wallis ist in den Hamburger Frühjahrsferien (2. bis 18. März). Im umfangreichen Freizeitangebot enthalten sind unter anderem eine Fackelabfahrt, Skitouren, Bergfest, Disco, Skirennen und eine Rallye.

Alle weiteren Informationen und Anmeldung im Internet unter der Adresse www.tsg-bergedorf.de.

Mit Skigymnastik fit für die Piste

Muskelerkater und Zerrungen sind meist die Folgen, wenn man einmal wieder unvorbereitet in den langersehnten Skiurlaub gestartet ist. Dabei ist es ganz einfach, sich (nicht nur) für die Piste fit zu machen. Kraft, Kondition und vor allem Koordination beziehungsweise Gleichgewicht sind die wesentlichen Bestandteile, die bei der Skigymnastik im TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607) trainiert werden. Übrigens ein Kursus, der gerne

auch von Männern besucht wird. Teilnehmen kann man als Mitglied der TSG Bergedorf oder als Kursusbucher immer dienstags und donnerstags jeweils um 19 Uhr sowie donnerstags um 20 Uhr. Haben Sie Ihren Skiurlaub schon gebucht? Dann melden Sie sich am besten schnell an! Die neuen Kurse starten im Januar 2012. Weitere Informationen erhalten Sie unter unserer Nummer (040) 725 495-0 oder www.tsg-bergedorf.de.

PODIUMSDISKUSSIONEN IN DER STERNWARTE

TSG und Hanserad informieren, wie Sie gesund bleiben

Eine gesunde Lebensweise senkt das Risiko für chronische Erkrankungen. Eine große deutsche Studie, dass Menschen, die Sport treiben, nicht rauchen, sich gesund ernähren und einen Body-Mass-Index unter 30 aufweisen, ein um 80 Prozent geringeres Risiko haben, an chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs zu erkranken.

Angesichts einer alternden

Bevölkerung ist der Handlungsbedarf für Gesellschaft und Politik groß, um die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern. Aber auch jeder Einzelne kann viel tun, um Gesundheitsrisiken soweit wie möglich zu reduzieren. Viele Vorsorgeuntersuchungen sind sinnvoll, um Erkrankungen frühzeitig zu erkennen.

Diese Themen wollen die TSG Bergedorf und die „Hanserad“ Akademie in der ge-

meinsamen Veranstaltungsreihe „Gesundheit in der Sternwarte“ aufgreifen. Im Zentrum stehen dabei die großen Volkskrankheiten, darüber hinaus wird auf die Zunahme von Demenzerkrankungen und Burnout diskutiert.

Als Auftakt der Veranstaltungsreihe ist im Frühjahr 2012 eine Podiumsdiskussion zum Thema „Gesund in der Schule – Wie können Schulen einen gesundheitsförderlichen Lebens-

stil unterstützen?“ geplant. In Folge werden alle zwei Monate in der Bergedorfer Sternwarte Veranstaltungen mit renommierten Experten zu folgenden Themen stattfinden: Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck, Diabetes, Krebs, Demenz- und Alzheimererkrankungen, Burnout.

► Weitere Infos unter: www.tsg-bergedorf.de, www.hanserad.de oder E-Mail an akademie@hanserad.de.

Neujahrsempfang
2012

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, 13. Januar 2012
18:00 Uhr
TSG Sportforum

Billwerder Billdeich 607 | 21033 Hamburg
Tel.: 040 / 725 495 - 0 | www.tsg-bergedorf.de