

KOOPERATION

1. Citylauf in Bergedorfs Innenstadt

Läufer. Runner. Renner. Rollis. Jogger. Sprinter. Jung. Alt. Groß. Klein. Wir wollen Euch alle! Die TSG Bergedorf und die Bergedorfer Zeitung laden am 10. Juni zum 1. Bergedorfer Citylauf ein. Unterstützt wird die Veranstaltung vom Berufsgenossenschaftlichen Unfallkrankenhaus Boberg und den regionalen Berufsgenossenschaften und Unfallkassen.

Die knapp 1200 Meter lange Rundstrecke befindet sich mitten in der wunderschönen Bergedorfer City. Gelaufen werden zwei, fünf und neun Runden. Vom Start-Ziel-Bereich am Vinhagenweg geht es über die Chrysanderstraße und die Ernst-Mantius-Straße weiter in die Alte Holstenstraße und von dort aus über die Bergedorfer Schloßstraße zurück zum Vinhagenweg. Jeder Läufer erhält ein Starterpaket mit Sportbeutel, T-Shirt und Trinkflasche.

Anmeldung unter www.bergedorfer-citylauf.de.



HANSE CUP

Hamburgs größtes Handballturnier

An Ostern (Sonnabend und Sonntag) veranstaltet die Handballabteilung der TSG Bergedorf ein großes internationales Handballturnier, den „2. Hanse Cup“. Dieses Turnier ist das bisher größte Hamburger Handballturnier mit über 70 teilnehmenden Mannschaften aus vier verschiedenen Ländern (Niederlande, Dänemark, Schweiz, Deutschland). Die TSG rechnet beim Hanse Cup mit über 1000 Besuchern.

Die Teilnehmer erwartet an den beiden Tagen außer viel Handball ein umfangreiches Freizeitprogramm. Die Teilnehmer sollen mehr als die fünf Hallen sehen, in denen das Turnier stattfindet, und auch Bergedorf, Hamburg und die Hamburger Innenstadt entdecken. Hierzu werden in unserem Turnierheft verschiedene Veranstaltungsmöglichkeiten und Unternehmen genannt.

Gespielt wird in den beiden Hallen Ladenbeker Furtweg, am Walter-Rothenburg-Weg, am Binnenfeldredder und am Bornbrook. In allen Hallen gibt es Tribünen, die zum Zusehen einladen. Gespielt wird in fünf Altersklassen (männlich/weiblich) in den Jahrgängen 92/93, 94/95, 96/97 sowie Herren- und Damen.

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 oder telefonisch unter der Nummer (040) 729 77 887.

Weitere Informationen findest du im Internet unter www.hansecuphandball.de.



Nichts wie hin: Der TSG-Aktionstag bietet ein Programm für die ganze Familie.

Foto: fotolia

Aktionstag: Reinschnuppern, zuschauen, ausprobieren

FAMILIE UND GESUNDHEIT TSG Bergedorf stellt sich am 25. März im Sportforum vor

Sport, Spiel, Spaß und Spannung – das verspricht der Familien- und Gesundheitstag für die ganze Familie der TSG Bergedorf am 25. März im TSG Sportforum. Ab 10 Uhr finden nicht nur die Kleinsten, sondern auch die Eltern oder Großeltern viele Attraktionen im Programm zum Zuschauen oder auch Mitmachen. Viele neue Trendsportarten, wie Capoeira, Parcours oder Clip Dance können nicht nur bestaunt werden, viele Angebote an diesem Tag sind auch zum Reinschnuppern gedacht.

Außerdem, das Sportzeug und die Badehose nicht vergessen! Denn für die Großen bietet sich an, die Aquafitness (13 Uhr) auszuprobieren. Die Kleinen können sich beim Badespaß im Wasser tummeln. Wenn es lieber nach draußen zieht, der darf um 11 Uhr gerne bei den Schnupperangeboten für Nordic Walking das Equipment gleich mit testen. Denn unser Kooperationspartner Intersport bietet an diesem Tag kostenfrei Stöcke oder Pulsuhren zum Test an.

Überhaupt bietet sich auch die Möglichkeit für alle erwachsenen Besucher, sich über das Fitness- und Wellnessangebot der TSG ausgiebig zu informieren. Von 10 bis 12.30 Uhr werden Hot-Stone- und Teilkörper-Massagen zum Schnupperpreis angeboten. Besonders rund um alle Fragen zur Gesundheit steht das kompetente Trainerteam

beratend zur Seite. Ein umfangreicher Gesundheits-Check informiert über Blutdruck, Ausdauer oder Haltung des Rückens. Abgerundet wird dieses Gesundheitsprogramm durch Vorträge zu den Themen Ernährung, Gesundheit und Akkupunktur.

Und zu guter Letzt kann jeder an diesem Tag nicht nur zuschauen oder mitmachen,

sondern auch gewinnen: Als Hauptpreis winkt eine dreimonatige TSG-Mitgliedschaft. Alle Infos zum Aktionstag gibt es auch im Internet unter www.tsg-bergedorf.de.

► Auch in der „Kita Sportini“, die im Sportforum angesiedelt ist, ist am 25. März von 10 bis 16 Uhr ein Tag der offenen Tür. Besichtigt werden können die Krippenräume und die Bewegungslandschaft für Drei- bis Sechsjährige.

► Das Programm im Überblick

Angebote für die Kleinen

- Breakdance: Staunen und Mitmachen (10 bis 14 Uhr)
- Kinderzirkus (Zuschauen & Mitmachen, 10 bis 15 Uhr)
- Geschicklichkeitsparcours im Kissland (10 bis 16 Uhr)
- Kinderschminken (10 bis 16 Uhr)
- Hüpfburg (10 bis 16 Uhr)
- „bunte Krabbeltiere“: Spielangebote für jedes Alter (10 bis 16 Uhr)
- Parcours: Teste die neue Trendsportart (10 bis 16 Uhr)
- Ballett-Schnupperstunde für Kinder von fünf bis sieben Jahren (11 bis 11.30 Uhr)
- Ballett-Schnupperstunde für Kinder von sieben bis neun Jahren (11.30 bis 12 Uhr)
- Badespaß für Kinder von zwei bis

fünf Jahren (11 Uhr, nur in Begleitung eines Erwachsenen)

- Wasserspiele für Kinder von sechs bis zehn Jahren (12 Uhr, nur für Schwimmer)
- Clip Dance, Aufführung und Schnuppern (12 Uhr)
- Cheerleading (13 Uhr)
- Capoeira zum Zuschauen & Mitmachen (14 Uhr)

Sportarten zum Schnuppern

- Badminton
- Baseball
- Basketball
- Bogenschießen
- Fußball
- Hockey
- Kung Fu
- Tischtennis

► Tennis (von 11 bis 13 Uhr, für alle Altersstufen, Anmeldung unter der Telefonnummer 0175 - 951 07 43 erforderlich)

Vorträge

- 10.30 Uhr: „Was macht eigentlich eine gesunde Ernährung aus – und wie finde ich diese für mich persönlich“ (Heilpraktikerin Monika Soltau)
- 11.30 Uhr: Workshop: „Mit gezielten Übungen Rückenschmerzen vorbeugen“ (Reha-Trainerin Tina Aldag)
- 12.30 Uhr: „Akkupunktur bei Rückenschmerzen und Sportverletzungen“ (Heilpraktiker Moritz Lemke)
- 13.30 Uhr: „Burn in statt Burn out!“ Übungen und anregenden Tipps (Heilpraktikerin Stefanie Poschmann)

Mitarbeiter der TSG Bergedorf geehrt

ELSBETH ELSNER UND KARL PECK Auszeichnung für treue Arbeit im Dienste des Volkes

Hamburgs Sportsenator Michael Neumann und Günter Ploß, der Präsident des Hamburger Sportbundes, haben zwei langjährigen Mitarbeitern der TSG Bergedorf im Rahmen eines Senatsempfanges die „Medaille für treue Arbeit im Dienste des Volkes“

verliehen. Elsbeth Elsner wurde für ihre langjährige Arbeit und ihre Verdienste im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit ausgezeichnet. Der TSG-Ehrenvorsitzende Karl Peck wurde für seine langjährige ehrenamtliche Vereins- und Verbandarbeit geehrt.

1949 war Karl Peck Spiel und Sport Bergedorf (SuS)

eingetreten. 1952 wurde er stellvertretender Jugendleiter im Handball und baute mit 32 Mannschaften

Hamburgs größte Jugendabteilung auf. Nach der Fusion von Bergedorfer Turnerschaft und SuS übernahm er die Leitung der TSG-Handballer und wurde zudem Sportwart sowie Betreuer der 1. Herrenmannschaft. Von 1975 bis 1985 war Peck dritter Vorsitzender des Hamburger Handballverbands. 1975 wurde er TSG-

Vorstandsmitglied und hat sich als stellvertretender Vorsitzender besonders für die Belange der Sportabteilungen eingesetzt. Er hat die Entwicklung der TSG Bergedorf zu einem modernen Sportverein entscheidend mitgeprägt und gehört als Ehrenvorsitzender bis heute dem Vorstand der TSG Bergedorf an.

Elsbeth Elsner hat von Anfang der 90er-Jahre bis 2010 als Betreuerin und später als

Hauptgruppenleiterin das TSG-Kinder- und Jugendzeltlager in Behrendorf begleitet. 1998 hat sie die Leitung der ersten Sportini Kindertagesstätte übernommen und fungiert inzwischen als Hauptleiterin aller fünf von der TSG betriebenen Sportini-Kitas. Diese wurden 2011 mit dem bundesweit ausgeschriebenen „Zukunftspreis der Deutschen Sportjugend für herausragende Arbeit in der Sport- und Bewegungserziehung“ ausgezeichnet. Seit 2003 ist sie als Referentin in der Aus- und Fortbildung im Bereich der psychomotorischen Bewegungserziehung tätig.

EDITORIAL

Schulreform ändert alles

Liebe TSGer, liebe Freunde der TSG Bergedorf, liebe Leser,



Michael Passehl

die Schullandschaft in Hamburg durchläuft derzeit eine der größten Veränderungen der vergangenen Jahrzehnte. Alle Grundschulen, insgesamt sind es über 200, werden spätestens 2013 in Ganztagschulen umgewandelt. Manche sogar schon im Sommer 2012. Die TSG Bergedorf hat sich als Träger für die „Ganztägige Bildung und Betreuung an Grundschulen“ (GBS) bei allen dafür in Frage kommenden Schulen in Bergedorf beworben. Vier von ihnen haben sich bereits für die TSG ausgesprochen, an vielen anderen Schulen war das Bewerbungsverfahren zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe des TSG-Magazins noch nicht abgeschlossen.

Für uns ist die Schulreform ein zukunftsweisender Schritt, denn sie wird insbesondere in Sportvereinen zu massiven Veränderungen führen. Wenn der überwiegende Teil der Kinder – nach jetzigen Prognosen über 80 Prozent – im GBS-Bereich betreut werden, wird die Zielgruppe der 6- bis 14-Jährigen über die klassischen Angebote für die Vereine kaum noch zu erreichen sein. Umso wichtiger ist es für uns, hier unsere Ideen und Konzepte nicht nur im sportlichen Bereich umzusetzen und die Kinder rechtzeitig, auch in Kooperation mit anderen Vereinen, an den Vereinssport heranzuführen.

Wir freuen uns auf die neuen Aufgaben und Herausforderungen.

Aber auch sportliche Veranstaltungen stehen vor der Tür: Am 25. März laden wir zum nächsten Familienaktionstag in das TSG Sportforum ein. An Ostern findet zum zweiten Mal der internationale Hanse Cup der Handballer statt, bei dem wir uns über zahlreiche in- und ausländische Gäste, aber auch Bergedorfer Zuschauer freuen. Wer selbst aktiv ist oder es werden möchte, sollte auf keinen Fall den 1. Bergedorfer Citylauf am 10. Juni verpassen, den wir gemeinsam mit der Bergedorfer Zeitung veranstalten.

Und jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen des neuen TSG Magazins!

Michael Passehl
(Stellv. Vorsitzender)

ZELTLAGER

In den Ferien mit der TSG an die Ostsee

Unter dem Motto „Nach Deutschlands Norden fahren wir, ans schöne Ostseeland, dort wo der alte Leuchtturm steht, am Behrensdorfer Strand“ lädt die TSG Bergedorf Kinder zwischen 8 und 15 Jahren vom 21. Juni bis zum 31. Juli in ihr traditionelles Jugendzeltlager an die Ostsee ein. Der erste Durchgang nach Behrensdorf geht vom 21. Juni bis zum 11. Juli. Der zweite Durchgang ist vom 11. bis 31. Juli. Geschlafen wird in Zelten, die sich in einem guten Zustand befinden. Tagsüber erwartet die Kinder ein buntes Sport- und Bastelprogramm. Abendveranstaltungen wie Aufführungen und Disco sind an der Tagesordnung.

Die Ostsee ist nur wenige Gehminuten vom Zeltlager entfernt, der saubere Strand lädt zum Spielen und Baden ein. Auch in diesem Jahr wird es einen Ausflug in den Hansa-Park geben. Weitere Informationen auf www.tsg-bergedorf.de.

RABATT

Hier wird die TSG-Karte akzeptiert

Die Sport- & Shopping Card der TSG Bergedorf hat zwei neue Akzeptanzstellen:

► Sonnek Immobilien, 2,5 Prozent Rabatt: „Wir sind ein Hausmakler-Unternehmen in Hamburg und bieten Ihnen einen kompetenten Service rund um die Immobilie an. Wir arbeiten in den Bereichen Vermietung, Verwaltung und Verkauf als Vermittler direkt vor Ort. Wir beraten Sie gerne! (Sonnek Immobilien, Schiffbeker Höhe 19, 22119 Hamburg, Telefon 040 / 714 98 111)

► Sai-Restaurant (indische Spezialitäten), fünf Prozent Rabatt (gilt nicht für den Mittagstisch): „In unserem Restaurant wird Service groß geschrieben, alle Speisen werden für Sie frisch zubereitet! Für Firmen und Familienfeiern steht unser Serviermeister gern zur Verfügung! (Ernst-Mantius-Straße 12, 21029 Hamburg, Tel.: 040 / 721 21 92, Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 11 bis 23 Uhr).

THINK BIG

Jugendlichen helfen, ihre Ideen in die Tat umzusetzen

Jugendliche haben viele gute Ideen. Doch häufig fehlen ihnen die Möglichkeiten, diese in die Tat umzusetzen. Mit dem Programm „Think Big“ können Jugendliche und junge

SCHULE IM WANDEL

Herausforderung Ganztagschule

TSG Bergedorf übernimmt Trägerschaften bei der Betreuung

Die Schullandschaft in Hamburg steht vor der größten Herausforderung der vergangenen Jahrzehnte. Grundschulkindern sollen ab dem Schuljahr 2012 (spätestens 2013) von 8 bis 16 Uhr betreut werden. Da die Betreuung kostenlos ist, kann man von einer hohen Inanspruchnahme ausgehen. Lediglich eine zusätzliche Früh- (6 bis 8 Uhr) und Spätbetreuung (16 bis 18 Uhr) wird abhängig vom Einkommen der Eltern kostenpflichtig sein. Die TSG Bergedorf hat sich bei zahlreichen Schulen im Bezirk Bergedorf als Träger für die „Ganztägige

Bildung und Betreuung an Grundschulen“ (GBS) beworben und mit ihrer Konzeption Eltern, Lehrer und Schulleitung überzeugen können.

Mit Beginn des neuen Schuljahres wird die TSG an den Grundschulen Mittlerer Landweg, Nettelburg, Sander Straße und Altengamme-Deich für die GBS-Betreuung verantwortlich sein. Dazu gehört die Einstellung von pädagogischem Personal, die Organisation des Mittagessens (gesund, lecker und abwechslungsreich) sowie die Bereitstellung eines interessanten AG-Angebots, das über

den Sport hinausgeht. Die Betreuung von mehreren hundert Kindern stellt eine enorme Herausforderung für die TSG dar, der sich der Verein durch seine langjährige Erfahrung im Bereich der Hortbetreuung und bereits existierender Kooperationen mit Schulen aber selbstbewusst stellt.

Aufgrund der für die Eltern günstigen finanziellen Rahmenbedingungen und der an Pilotschulen seit 2011 gemachten Erfahrungen kann davon ausgegangen werden, dass demnächst über 80 Prozent der der 6- bis 14-jährigen Kin-

der die GBS-Betreuung in Anspruch nehmen werden. Wenn diese Kinder erst nach 16 Uhr nach Hause kommen, wird kaum Zeit für Sport bleiben, zumal die Schulen die Hallenzeiten im Rahmen der GBS-Betreuung mindestens bis 16 Uhr selbst benötigen werden. Den Vereinen fehlt dadurch nicht nur die Zielgruppe der Grundschuljahrgänge, auch bei den Hallenzeiten wird es zu erheblichen Engpässen kommen. Umso wichtiger ist, dass die TSG als verlässlicher Partner in der Kinder- und Jugendarbeit sich dieser Aufgabe stellt und über

die GBS-Betreuung die Kinder frühzeitig und langfristig an den Vereinssport heranführt.

Um dieses zu gewährleisten, wird der Verein zusätzliches entsprechend qualifiziertes Personal einstellen, wodurch sich auch Synergieeffekte im Bereich der Sportabteilungen ergeben werden. Der Sport kann auf diese Weise wiederholt unter Beweis stellen, welchen Beitrag er für die Gesellschaft leisten kann und will. Die TSG bleibt ein verlässlicher Partner in der offenen Kinder- und Jugendarbeit und ein bedeutender Arbeitgeber im Bezirk.

Vom richtigen Verhältnis zum eigenen Körper

ABNEHMEN So klappt es wirklich – Beate Pieczka weiß Rat

Wer kennt das nicht? Nach wochenlanger Diät hat man endlich ein paar Kilo abgenommen, doch schon nach kurzer Zeit ist das alte „Kampfgewicht“ wieder erreicht. „Die einzige wirksame Methode, um nachhaltig ohne Jojo-Effekt abzunehmen, ist regelmäßige Bewegung verbunden mit einem individuellen Ernährungsplan“, sagt Ernährungsberaterin Beate Pieczka, die montags und mittwochs im be.Fit-Fitness-Studio im Bille-Bad für Fragen rund um das Thema Ernährung als Ansprechpartnerin zur Verfügung steht.

Zu Beginn einer individuellen Beratung erfolgt eine Analyse der Cholesterin-, Zucker- und Fettwerte sowie von Blutdruck, Gewicht, und Herzfrequenz. Pieczka zeigt Wege auf, wie man ein ausgeglichenes Verhältnis zum Körper entwickelt und Freude am bewussten, schmackhaften Essen entdeckt. Statt Verboten gibt es Belohnungen. In Verbindung mit einem individuellen Sport- und Bewegungsprogramm können so realistische Ziele erreicht werden und auch noch nach vielen Wochen kann man sich getrost und entspannt auf die Waage stellen.

Infos über die Ernährungsberatung gibt es im be.Fit-Fitness-Studio im Bille-Bad im Reetwerder 25 oder unter Telefon (040) 707 03 866.



Gibt Ernährungstipps: Beate Pieczka ist Ernährungsberaterin, Apothekerin und angehende Heilpraktikerin.

Foto: Ucke

DIE TSG MACHT MIT

ParkSport – Sport an der freien Luft

ParkSport 2012 – die TSG Bergedorf ist dabei. Schon in diesem Jahr geht es los: Hamburger Sportvereine bieten im Sommerhalbjahr vielfältige Bewegungsangebote in ihren Stadtteilparks und Grünanlagen, auf die mit Flyern und einem Internetauftritt hingewiesen wird.

Auch die TSG Bergedorf wird sich an dieser tollen Kampagne beteiligen. Bergedorf und sein Umland bieten beste Voraussetzungen für den Sport an der freien Luft. Die TSG mit ihrem sportlichen Know How und einer großen Angebotsvielfalt lie-

fert die aktiven Anregungen. Von Beachvolleyball bis Nordic Walking findet sich für jeden ein Anreiz zur sportlichen Aktivität im Freien. Mehr Informationen zur IGS 2013 und der Kampagne ParkSport finden sich unter www.igs-hamburg.de.

Sämtliche ParkSport Angebote der TSG Bergedorf stehen mit Start der Kampagne auf unserer Internetseite auf www.tsg-bergedorf.de.

Bei Fragen oder Anregungen steht das Team der TSG Bergedorf per E-Mail zur Verfügung (tobias_goerlich@tsg-bergedorf.de).

Sich gegen Stärkere behaupten lernen

SELBSTVERTEIDIGUNG für Frauen

Der von der Judo-Gemeinschaft Sachsenwald in der TSG Bergedorf Anfang Februar durchgeführte Selbstverteidigungskurs für Frauen war mit zwölf Teilnehmerinnen einmal mehr gut besucht. Der Kursus war nach dem Ampelprinzip aufgebaut, das die aufeinander aufbauenden Eskalationsstufen symbolisieren soll: Grün für Prävention, Gelb für Selbstbehauptung, Rot für Selbstverteidigung.

Alle Doppelstunden enthielten einen Theorie- und einen Praxisteil. Gerade im Bereich Prävention und Selbstbehauptung ist es wichtig zu wissen, wie Täter ticken und warum bestimmte Menschen als Opfer wahrgenommen werden beziehungsweise welche Verhaltensweisen dazu führen. Auch das Thema „Sinn und Unsinn von mitgeführten Waffen“ gehört zu den theoretischen Teilen.

Im praktischen Teil steigerte sich die Gefährlichkeit der Angriffe. Wurden in den ersten Stunden noch Techniken gegen Belästigungen wie etwa ungewolltem Anfassen erklärt, steigerte sich dies bis hin zu Würgen sowie Verteidigung am Boden, wenn der Täter auf einem sitzt. Dabei wurden keine trickreichen Techniken aus der Ju-Jutsu-Wundertüte gezeigt, sondern eher jene aus dem Bereich „kurz und knackig“.

Natürlich durfte zum Abschluss der traditionell vom

Kursleiter gespielte „böse schwarze Mann“ nicht fehlen. Und auch dieses Mal entdeckten die Teilnehmerinnen mit traumwandlerischer Sicherheit die Lücken in dessen Schutzanzug, so dass dieser alle Mühe hatte, heil aus der Sache heraus zu kommen.

Die Hemmungen der ersten Tage waren nämlich bei vielen Frauen verschwunden, und sie wehrten sich sprichwörtlich mit Händen und Füßen. Insgesamt haben alle Teilnehmerinnen gelernt, dass sie sich auch gegen stärkere Angreifer wehren können. Diese Einsicht wird ihnen zu mehr Selbstsicherheit verhelfen, sodass sie in Zukunft (noch) weniger als Opfer wahrgenommen werden.



Im Praxisteil lernten die Teilnehmerinnen, wie man sich richtig zur Wehr setzt.



Khali Safi (links) und Sani Dutt brüten über ihren Zeichnungen.

Erwachsene zwischen 14 und 25 Jahren ihre Ideen verwirklichen. Seit Anfang des Jahres ist die TSG Bergedorf Projektpartner von „Think Big“ und ermöglicht so jungen Projekt-

machern, eigenverantwortlich und ehrenamtlich kleine Projekte durchzuführen.

Diese Projekte sollen möglichst vielen Menschen zugutekommen und den Stadtteil, in dem die Jugendlichen leben, aufwerten. Jede Gruppe, deren Idee in einem Projekt umgesetzt wird, bekommt 400 Euro zur Durchführung. Zusätzlich werden sie durch ein Partnernetzwerk, Pädagogen und jugendliche Begleiter vor Ort unterstützt. Damit die verwirklichten Ideen möglichst viele Nachahmer finden, werden die Ergebnisse auf der Website www.o2thinkbig.de veröffentlicht.

Mit Engagement für sich und andere tragen Jugendliche so ihre Potenziale nach

außen. Sie zeigen: Ich kann etwas und ich bewirke etwas! Jugendliche aus Neuallermöhe haben schon erste Ideen eingereicht. Eine davon ist das Projekt „Alkoholfreie Zone“, das zeigen soll, dass Feiern auch ohne Alkohol und Drogen Spaß machen kann.

Hast du auch Ideen, willst du dich für deinen Stadtteil engagieren, weißt aber nicht wie du es umsetzen sollst? Nimm Kontakt zu uns per E-Mail auf (thinkbig@tsg-bergedorf.de) oder komm donnerstags ab 17 Uhr ins Jugendzentrum Neuallermöhe (Juzena, Sophie-Schoop-Weg 84).

Think Big ist ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung und Telefónica Germany.

CROSSLAUF

Große Resonanz bei den Kindern

Beim 47. Crosslauf im Bergedorfer Gehölz trafen sich fast 400 Teilnehmer am Doktorberg im Bergedorfer Gehölz. Gleich zum Auftakt um 10.30 Uhr bei Frost und strahlendem Sonnenschein sorgte Vincent Krahn von der TSG Bergedorf für einen Paukenschlag. Nach drei Kilometern bog er als Zweiter auf die Zielgerade ein und überspurtete dann den Pinneberger Benjamin Eurich, um damit seinen ersten Sieg und Hamburger Meistertitel einzufahren. Erfreulich viele Teilnehmer hatten auch die Kinderläufe, zu denen alle Schulen Bergedorfs eingeladen worden waren. Bestes TSG-Mitglied waren Nina Franke und Bennet Vincken jeweils mit einem vierten Platz.

Mit Spannung wurde der Hauptlauf, das „Bernd Looft Memorial Race“ erwartet. Die Langstrecke der Männer wurde dem 2011 gestorbenen Sprecher Bernd Looft gewidmet. Lokalmatador und Vorjahressieger Jan-Oliver Hämerling wurde am Ende Vierter. Erfreulich waren beim Lady Cross die Plätze zwei und vier von Felicitas Schwedler und Annika Boschat.

Die nächste Auflage des Bergedorfer Cross steigt am 13. Januar 2013. Aktuelle Ergebnisse und bald auch das Anmeldeformular für 2013 sind im Internet unter www.steffen-benecke.de/crosslauf.php zu finden.

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: Olaf Rehage, Sandra Wille, Petra Derwahl, Michael Passehl, Pascal Pickert, Svenja Grünke, Heiko König, Gesa Lippke

Layout: Dirk Schulz

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

Druck: Druckzentrum Kieler Nachrichten

TSG: Billwerder Billdeich 607 21033 Hamburg

MIT YOGA GUTES FÜR DEN KÖRPER TUN

Weg mit der Frühjahrsmüdigkeit



Mit Yoga kommt der Körper in Schwung.

Foto: fotolia

Der Beginn des Frühlings dient vielen Menschen als Anlass, um aufzuräumen, zu putzen und sich von Altlasten zu befreien. Nur wenige kommen auf die Idee, den eigenen Körper von den Altlasten des Winters, von zu viel Stress oder Pfunden zu befreien. Mit Pilates und „Yoga vital“ können Sie fit in den Frühling starten und der Frühjahrsmüdigkeit vorbeugen. Yoga kann dabei helfen, den Körper zu entgiften, regt den Kreislauf an, und gerade beim Power Yoga kann man sich wunderbar auspowern. Gleichzeitig helfen Übungen wie Sonnengruß & Co. dabei abzuschalten und seinem Körper einmal etwas Gutes zu tun.

Ab Sonntag, den 25. März, bietet die TSG Bergedorf im Yoga-Pilates Studio Hamburg (Bult) in der Zeit von 18 bis 19.30 Uhr Power Yoga für Fortgeschrittene an (Power Yoga 2). Für Anfänger eignet sich Power Yoga 1 (mon-

tags und mittwochs, 18.30 bis 20 Uhr) oder Yoga nach Shivananda Art (freitags, 18.30 bis 20 Uhr). Für Interessenten, die Yoga kennenlernen wollen, wird am Sonntag, den 24. März, ein Workshop „Yoga Basis“ angeboten (16 bis 18 Uhr). Hier werden Grundlagen vermittelt und jeder kann testen, ob Yoga als Trainingsprogramm das Richtige ist.

Wer Pilates bevorzugt, kann mit den neuen Anfängerkursen am Dienstag (20 Uhr) oder am Sonnabend (12 Uhr) starten. Probestunden sind möglich. Wer schon über Erfahrung verfügt, kann direkt in einem der zahlreichen täglich angebotenen Kurse einsteigen.

Weitere Informationen gibt es im TSG Sportzentrum Bult und im Yoga-Pilates Studio Hamburg unter der Nummer (040) 724 10 167 oder im Internet unter www.tsg-bergedorf.de

Krippenplätze: Kontingent verdoppelt

SPORTINI Erweiterungsbau eröffnet

Mit der Eröffnung des Erweiterungsbaus der Kita Sportini Bergedorf, die im TSG Sportforum am Billwerder Billdeich 609 beheimatet ist, konnten in diesem März die Zahl der Krippenplätze von 10 auf 20 verdoppelt werden. Herzstück der neuen Krippe bilden zwei großzügige Gruppenräume, die über einen Schlaf- und Kuschelraum miteinander verbunden sind. Ein über 20 Meter langer Bewegungsflur lädt zum Krabbeln, ersten Gehversuchen und Toben ein.

So wie bei den älteren Kindern, die mittlerweile vier TSG Sportini Kitas besuchen, spielt auch bei den kleinen „Sportinis“ Bewegung im Krippenalltag bereits eine wichtige Rolle. Regelmäßige Besuche des unter dem gleichen Dach befindlichen und nur wenige Meter entfernten Schwimmbads des TSG Sportforums stehen ebenso auf dem Programm wie hausinterne „Ausflüge“ in andere Räume der multifunktionalen TSG-Sportanlage. „Der Bedarf an Krippenplätzen ist auch in Bergedorf in den letzten Jahren enorm gestiegen“ sagt die Gesamtleiterin der TSG Sportini Kitas, Elsbeth Elsner. „Wir freuen uns sehr, dass das Krippeninvestitionsprogramm uns die Möglichkeit gegeben hat, unser Angebot in diesem Bereich zu verdoppeln.“

Der Wert sozialer Erfahrungen für die gesamte kindliche Entwicklung ist viel höher einzuschätzen, als man noch vor einigen Jahrzehnten angenommen hat. Zahlreiche Un-

tersuchungen haben sich mit familiären und institutionellen Einflussfaktoren auf die Entwicklung von Kindern in den ersten Lebensjahren beschäftigt. Und mittlerweile gilt als erwiesen: Zwischen körperlicher, geistiger und gefühlmäßiger Entwicklung und den sozialen Beziehungen besteht ein enger Zusammenhang. „Soziale Aktivitäten eines Kindes sind der Motor seiner Entwicklung“, so Prof. Dr. Wiebke Wüstenberg, eine der führenden Wissenschaftlerinnen im Bereich der Kleinkindpädagogik.

Seit der Wiedervereinigung sind in den alten Bundesländern Nachfrage und Bedarf an Kinderkrippenplätzen stetig angestiegen. 2008 fiel in Hamburg unter der damaligen Familiensenatorin Schnieber-Jastram der Startschuss für ein auf fünf Jahre angelegtes Investitionsprogramm mit dem Ziel, die Zahl der in Hamburg vorhandenen Betreuungsplätze für Kinder unter drei Jahren um 50 Prozent zu erhöhen. Bis 2013 sollten demnach 5700 neue Betreuungsmöglichkeiten für Kinder dieser Altersgruppe realisiert werden. Die Kita Sportini Bergedorf hat ihren Teil zur Umsetzung des Programms beigetragen. Die Kosten für die Baumaßnahme in Höhe von 427 900 Euro wurden von der Stadt Hamburg getragen

► Eltern, die an einem Krippenbetreuungsplatz in einer TSG Sportini Kita interessiert sind, melden sich bitte telefonisch unter der Nummer (040) 725 495 - 133.



Neugierig erkunden Jonathan, Liam und Emma ihre Umwelt in der Sportini Kita Bergedorf.

Die Baschis: Fesch und smart

JUBILÄUM Seit 100 Jahren sind sie fester Bestandteil der TSG Bergedorf

In der zum 150. Geburtstag erschiene Vereinschronik der TSG Bergedorf bedankt sich Autor Thorsten Wetter bei den „Baschis“ für deren tatkräftige Unterstützung bei den Recherchen über die Geschichte der TSG mit folgenden Worten: „Die ‚Baschis‘ waren immer zur Stelle, wenn ich Fragen zur TSG-Vergangenheit hatte. Ohne sie hätte die Vergangenheit in der TSG keine Zukunft.“

Nun feiern die Baschis ihr eigenes Jubiläum: Seit nunmehr 100 Jahren sind sie fester Bestandteil der TSG. Über den Ursprung des Namens gibt es unterschiedliche Überlieferungen. Auf Folgende hat man sich festgelegt: Im Juli des Jahres 1912 fanden sich Turner der Bergedorfer Turnerschaft, einem der TSG-Vorläufervereine, zusammen und beschlossen, sich außer-

halb der Turn-Übungsabende zum geselligen Beisammensein zu treffen.

Fester Bestandteil des da-

maligen Vereinslebens war die Teilnahme an Turnfesten. Bei den Turnfestumzügen wurde beim Anblick der Hamburger

Turner aus dem Publikum heraus gerufen: „Da kommen die baschen Hamburger“. Basch als Eigenschaftswort war unter anderem ein Ausdruck von Achtung und Anerkennung und sogar Zuneigung. Fortan nannten sie sich selbst „die Baschis“. Heutzutage würde man dafür wahrscheinlich die Worte „fescho“ oder „smart“ benutzen.

Einmal im Monat treffen sich die Baschis zum Gesprächskreis. Sie haben sich die Pflege des Vereinsarchivs auf die Fahne geschrieben. Einmal pro Jahr fahren die Baschi-Brüder mit ihren Ehefrauen auf eine Ausfahrt mit Festessen. Dieses Jahr wird Eutin Ziel der Ausfahrt sein. Dort, wo 1912 ein Turnfest stattfand, an dessen Festumzug zum ersten Mal einige basche Bergedorfer teilgenommen haben.



Die TSG-Baschis (unten, von links): W. Schröder, H. Heupel, G. Gellers, L. Beck, K. Böttcher. Mitte (v.l.): V. Mardtfeld, W. Drühmel, H. Wendt, P. Tietjen. Oben (v.l.): H. Frehse, H. Schröder, G. Siefert, J. Klingenberg, E. Günther. Es fehlt: U. Hafenstein.

HOCKEY

B-Knaben unterlagen erst im Pokalfinale

Erfolgreiche Hallensaison für die Hockey-Jugendabteilung der TSG Bergedorf: Die Knaben B erreichten im Pokal den zweiten Platz. Im Halbfinale hatten sich die Jungs gegen den Itzehoer HC in der ersten Halbzeit noch schwer getan und lagen 0:2 zurück. Doch Waldemar Ebel (2) und Tim Stumpenhagen wendeten mit ihren Toren das Blatt. Am Ende zog die TSG dank des 3:2 ins Endspiel gegen Lokstedt ein. Dieses begann ähnlich wie das Halbfinale: die TSG mit den besseren Chancen, der Gegner schoss die Tore. Wieder stand es zur Pause 0:2.

Nach dem Wechsel brachte erneut Waldemar Ebel die TSG ins Spiel. Weil aber ein Siebenmeter von Tanu Walek vom Schiedsrichter aberkannt wurde, blieb nur Platz zwei. „Wir sind jetzt enttäuscht und stolz zugleich, denn vor der Saison hätten wir nicht damit gerechnet, so weit zu kommen“, sagte TSG-Jugendkoordinator Pascal Pickert. Auch die Knaben A unterlagen erst im Pokalfinale gegen Flensburg. Die Mädchen B wurden Vierter. Für die kommende Saison suchen wir Mitglieder. Kontakt: pascal_pickert@tsg-bergedorf.de.



Die Leidenschaft von Raffaella Rosmarino-Tüzün ist das Tanzen. Bei ihr lernen Sie in der TSG ClipDance. Foto: Tina Vogt Casting

Diese Frau hat einfach Power

TANZTRAINERIN Raffaella Rosmarino-Tüzün

Raffaella Rosmarino-Tüzün ist eine echte Powerfrau. Sie ist 27 Jahre alt, gelernte Choreographin und hat eine Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau absolviert. Seit 2006 unterstützt sie ihren Ehemann Ferhat Tüzün in der vereinseigenen Gastronomie der TSG Bergedorf „time out“ im TSG Sportforum. Die 27-Jährige koordiniert dort das Personal, tätigt Bestellungen und ist auch vor und hinter der Theke im Service anzutreffen.

Ihre große Leidenschaft ist allerdings das Tanzen. Im Jahre 2009 führte Raffaella Rosmarino-Tüzün die Sparte „Clip Dance“ im TSG Sportforum ein. Clip Dance beinhaltet verschiedene Tanzstile wie zum Beispiel Jazz Dance und Hip Hop. Im Laufe der Jahre wurde die Nachfrage nach diesem Angebot für Kinder von 5 bis 18 Jahren immer größer, so dass jährlich eine neue Gruppe hinzukam.

Ab März starten nun zwei neue ClipDance-Stunden im

Sportforum der TSG Bergedorf, die Raffaella leitet. Die Anfänger-Kinder zwischen 9 und 12 Jahren tanzen zukünftig donnerstags von 16 bis 17 Uhr und die 13- bis 18-Jährigen ebenfalls donnerstags von 17 bis 18 Uhr.

Wer auch einmal wie die Stars von MTV und VIVA tanzen möchte, kann zu einer unverbindlichen Probestunde bei Raffaella Rosmarino-Tüzün in das TSG Sportforum am Billwerder Billdeich 607 kommen.

Übrigens kommen auch Erwachsene auf ihre Kosten: Jeden Dienstag bietet Raffaella das „Dance-Workout“ von 18 bis 19 Uhr an. Auch im TSG kissland in Wentorf wird Clip Dance angeboten.

Vorkenntnisse sind bei Clip Dance nicht erforderlich und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen erteilt Ihnen Raffaella, wenn Sie ihr eine E-Mail schicken an raffaella_rosmarino@tsg-bergedorf.de.

VEREIN(T) GESUND

Fit in den Frühling

Das TSG kissland in Wentorf und das TSG Sportforum bieten mit ihren Kursangeboten für Erwachsene genau das Richtige, um fit zu werden: Ein vielfältiges Programm, das zum Ausprobieren und Mitmachen animiert – wie die hamburgweite Aktion „Fit in den Frühling 2012“ (Foto: fotolia).

Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist jederzeit möglich. Wenn Sie herausfinden möchten, welches Sportangebot für Sie das Richtige ist, können Sie für nur 14 Euro ein Vier-Wochen-Schnupperticket kaufen. Nutzen Sie diese besondere Chance und starten Sie mit Wohlbefinden in den Frühling. Der Starschuss fällt am Aktionstag im TSG Sportforum am 25. März! Weitere Informationen zu den Kurs-Angeboten im TSG kissland oder im TSG Sportforum erhalten Sie unter der Nummer (040) 725 495 – 0 oder im Internet www.tsg-bergedorf.de.



Wir sorgen für ihre Kinder in den Ferien

TSG KISSLAND Eine echte Alternative für die schulfreie Zeit

Beruf und Familie zu vereinbaren, ist besonders in Ferienzeiten für die Eltern eine logistische Herausforderung, wenn „normale“ Betreuungsangebote nur eingeschränkt oder gar nicht zur Verfügung stehen. Die Ferienangebote des TSG kissland der TSG Bergedorf für Kinder von 6 bis 12 Jahren bieten einen aktiven Beitrag zur verlässlichen und mittlerweile ganztägigen Ferienbetreuung im Bergedorfer Raum.

Fest etabliert als aktiver Ferienbestandteil bieten die über das TSG kissland organisierten Feriencamps der TSG Bergedorf mittlerweile an (fast) allen Ferienterminen eine echte Alternative, um die schulfreie Zeit bewegt und voller Spaß zu erleben. Kindern eröffnet sich so die Möglichkeit, ihre Zeit sportlich bei Spiel und Spaß sinnvoll zu

nutzen. Viele neue (Trend-) Sportarten und Spiele erwarten die Teilnehmer.

Eltern bietet sich eine tolle Möglichkeit, eine zuverlässige Betreuungsmöglichkeit in den Ferien für ihre Kinder in Anspruch zu nehmen. Erstmals in den Herbstferien 2011 startete eine Erweiterung der Campzeiten. Das Angebot, Ferienkinder montags bis freitags von ab 8 Uhr bis 16 Uhr aktiv durch die Ferienzeiten zu begleiten, fand regen Zuspruch.

Für 2012 sind nun bereits zwei Camps, im Juni und im Oktober über die „lange Distanz“ – das sind bei uns fünf Tage – geplant. Die sportlichen Kernzeiten der Ferienangebote liegen dabei zwischen 10 und 15 Uhr. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, flexibel nutzbare Betreuungszeiten am Morgen und am Nachmit-

tag in Anspruch zu nehmen. Diese sind als gleitende Bringzeiten zu verstehen.

Abgesichert werden die Betreuungszeiten durch geschultes und motiviertes Personal der TSG Kitas. Das Sportprogramm wird durch erfahrene Trainer und engagierte Helfer des TSG kissland angeleitet. Bei Fragen rund um die Feriencamps oder für Voranmeldungen stehen die Mitarbeiter des TSG kissland gerne zur Verfügung. Allgemeine Infos finden sich auch unter www.tsg-bergedorf.de. Interessierte Unternehmen erhalten gerne weiterführende Informationen zu dieser einfach umzusetzenden mitarbeiterfreundlichen Maßnahme.

► **Kontakt:**
TSG kissland Wentorf, An der Wache 11, 21465 Wentorf,
Tel.: (040) 729 77 887,
E-Mail: kiss@tsg-bergedorf.de

KOOPERATION MIT INTERSPORT

Eigene Sportkollektion der TSG Bergedorf kommt

Mittlerweile erhalten Inhaber der TSG Sport- und Shopping-Card in fast 100 Geschäften und Unternehmen in und um Bergedorf Produkte oder Dienstleistungen zu günstigeren Konditionen. Seit 2012 gehört auch das Traditionsunternehmen Intersport Bergedorf dazu. „Als größter Sportverein in Bergedorf freuen wir uns, das größte Sportgeschäft des Bezirks als Kooperationspartner für uns gewonnen zu haben“, sagte das für den Bereich Marketing zuständige TSG-Vorstandsmitglied Claus Quase-Scott.

Somit können endlich die Pläne für eine TSG-Sportkollektion umgesetzt werden. Diese waren bisher an logistischen Problemen, vor allem aber an den unterschiedlichen Ansprüchen und Anforderungen der zahlreichen TSG-Sportabteilungen gescheitert.

„Wir haben alle namhaften Sportartikelhersteller in unserem Sortiment und beflocken selbst. Dadurch sind wir in der Lage, auf fast alle individuellen Wünsche einzugehen“, verspricht Intersport-Mitarbeiter Hartmut Krüger. Das TSG-Sortiment wird neben

Trainingsanzügen, T-Shirts und Sweatshirts auch Sporttaschen in verschiedenen Größen umfassen. In Kürze wird es auf der TSG-Homepage (www.tsg-bergedorf.de) vorgestellt und auch im neuen TSG-Schau fenster bei Intersport Bergedorf zu sehen sein.



Intersport-Mitarbeiter Alexander Kruse zeigt ein T-Shirt mit dem TSG-Motto „Wir bewegen Bergedorf!“

RHÖNRADTURNEN

Qualifikation im Dutzend geschafft

Gleich ein ganzes Dutzend Rhönradturner der TSG Bergedorf haben sich für die norddeutschen Meisterschaften qualifiziert. Bei den Hamburger Meisterschaften wurde die TSG mit fünf Meistertiteln ihrer Favoritenrolle gerecht. In ihren Leistungsklassen erturnten sich Lisa Kessler, Svenja Voigt, Lara Knie, Laura Peters und Kerstin Hoffmann jeweils den ersten Platz.

Auch Maren Lindemann, Hella Flocken, Sophia Schumacher, Alina Knie, Celina Frieber, Maren Opfermann und Svenja Grünke landeten auf den vorderen Plätzen.

AB ENDE MÄRZ

Alle Infos auf einen Blick!

800 Sportangebote der TSG Bergedorf, fast 100 Akzeptanzstellen für die TSG Sport- und Shoppingcard: Alle Infos auf einen Blick finden Sie im neuen TSG-Sportprogramm und dem neuen TSG Sport- und Shoppingkatalog, die Ende März erscheinen.

FACEBOOK

Kostenlos durch die TSG-Welt surfen

Um mit der Zeit zu gehen, hat die TSG Bergedorf ihren Social-Media-Bereich auf dem Online-Portal Facebook weiter ausgebaut und die sogenannte „Chronik“ (vergleichbar mit einem Tagebuch) aktiviert. Fast 500 User folgen hier täglich „Posts“ zu Themen wie Sport, Gesundheit und Ernährung oder sie informieren sich über bevorstehende Veranstaltungen, Aufführungen und Punktspiele. Ein Klick auf den Button „Gefällt mir“ reicht völlig aus, um kostenlos durch die TSG-Welt zu surfen.

► [facebook.com/TSGBergedorf1860](https://www.facebook.com/TSGBergedorf1860)
twitter.com/TSGBergedorfEV