

Fitness-Studios öffnen die Türen

GESUNDHEITSTAGE Vielfältiges Programm in den drei „be.Fit“-Studios am 18. und 19. Januar

Die TSG Bergedorf gehört zu den größten Sportvereinen Norddeutschlands und bietet in ihren „be.Fit“-Fitness-Studios im TSG Sportforum (Billwerder Billedeich 607), im Bille-Bad (Reetwerder 25) und in der Praxis-Klinik Bergedorf (Alte Holstenstraße 2) qualitativ hochwertiges Gesundheits- und Fitnessstraining an. Alle be.Fit-Studios sind mit dem Gütesiegel „Sport Pro Fitness“ vom Deutschen Olympischen Sportbund ausgezeichnet. Diplom-Sportwissenschaftler, Sportlehrer und Physiotherapeuten garantieren eine qualifizierte Betreuung für individuelles, rehabilitatives und präventives Training. Ein umfangreiches Spektrum an Kursangeboten und Wellness-Möglichkeiten rundet das Training ab.

Am 18. und 19. Januar öffnen die „be.Fit“-Studios der TSG Bergedorf ihre Türen für die TSG-Gesundheitstage 2014. Geboten wird eine große Vielfalt an aktuellen Gesundheitsthemen, Vorträgen, Workshops und Schnupperkursen. In persönlichen Beratungsgesprächen erhalten Interessenten Tipps für einen sportlichen und gesunden Start in das neue Jahr.

Das Programm
Übergreifend in allen drei „be.Fit“-Studios gibt es den Concept-Ruderwettbewerb. Die Teilnehmer mit den drei besten 1000-Meter-Zeiten erhalten einen tollen Preis. Sonnabend, 9 bis 18 Uhr und Sonntag, 10 bis 16 Uhr. Siegerehrung, Sonntag, 17 Uhr, TSG Sportforum.

be.Fit im Bille-Bad
Sonnabend, 18. Januar
► 9 bis 10 Uhr: Early Fit Frühstück
► 11 bis 12 Uhr: Workshop



„Wir machen mit!“ lautet das Motto der TSG-Gesundheitstage 2014.

Foto: fotolia

Functional Fitness
► 12 bis 13 Uhr: Schnupperstunde Fatburner
► 13 bis 14 Uhr: Schnupperstunde Step Workout
► 14 bis 15 Uhr: Workshop Functional Fitness

Sonntag, 19. Januar
► 9 bis 10 Uhr: Early Fit Frühstück
► 11 bis 12 Uhr: Workshop Functional Fitness
► 11 bis 11.45 Uhr: Schnupperstunde Fatburner
► 10.45 bis 12.30 Uhr: Schnupperstunde Bauch Beine Rücken Po
► 14 bis 15 Uhr: Workshop Functional Fitness

be.Fit im TSG Sportforum
Sonnabend, 18. Januar
► 9 bis 10 Uhr: Early Fit Frühstück
► 10 bis 11 Uhr: Schnupperstunde Fatburner
► 11.30 bis 12.15 Uhr: Schnupperstunde Aqua Fitness
► 16.30 bis 17.30 Uhr: Schnupperstunde Zumba Special
► 18 bis 24 Uhr: Saunanacht (Anmeldung erforderlich)
Sonntag, 19. Januar
► 9 bis 10 Uhr: Early Fit Frühstück
► 10.30 bis 11 Uhr: Schnupperstunde Sitztanz
► 11 bis 11.30 Uhr: Schnupperstunde Line Dance
► 11.30 bis 16 Uhr: Wie fit bin

ich? Blutdruckmessung, Körperfettmessung und Ausdauererbst

be.Fit Praxis-Klinik Bergedorf
Sonnabend, 18. Januar
► 9 bis 10 Uhr: Early Fit Frühstück
► 10 bis 14 Uhr: Fitness-Test – Wie gut ist Ihr Gleichgewicht? Mit BMI-Messung, Seh- und Hörtest, Cholesterin- und Blutfettmessung
► 10.30 Uhr: Schnupperstunde Zumba Fitness: Mitmachen und den Rhythmus spüren
► 11 Uhr, Vortrag: Arthrose im Knie- und Hüftgelenk – Konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten (Dr.

Jan Meiners – Aktivion Medizinisches Versorgungszentrum)
► 11.30 Uhr: Schnupperstunde: Bokwa Fitness – Dance Fitness Party
► 12 Uhr, Vortrag: Gesunde Ernährung im Sport und Alltag – Tipps und Anregungen (Jennifer Schüller, Diplom-Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Ernährungswissenschaft)
► 13 Uhr, Vortrag: M.O.B.I. L.I.S – Bewegt abnehmen mit Unterstützung eines interdisziplinär geschulten Trainer-Ärzte-Teams (Frank Kuhlmann, Sportlehrer)
(Änderungen vorbehalten)



Belegten bei einem Vorbereitungsturnier in der Hauptstadt einen guten dritten Platz: die Hockey A-Knaben der TSG.

HOCKEY A-KNABEN

Berlin, immer eine Reise wert

Die diesjährige Vorbereitung auf die Hallensaison bestand für die Hockey-Knaben der TSG Bergedorf darin, beim Club für Leibesübungen Berlin ein Turnier zu spielen. Und kurzum: Die Reise in den Südosten der Hauptstadt hat sich gelohnt. Am Ende belegten die A-Knaben in einem mit stark besetzten Teilnehmerfeld einen sehr guten dritten Platz. Wir haben die feste Absicht, die lustige Reise in die Hauptstadt im kommenden Jahr zu wiederholen.

Wer rastet, der rostet

„URSEL“ BIEMANN Seit 24 Jahren für TSG Bergedorf im Einsatz

Bevor „Ursel“ Biemann 1989 ihre Tätigkeit bei der TSG Bergedorf aufnahm, arbeitete die 1947 geborene ehemalige Marathonläuferin als Sportlehrerin an einer katholischen Grundschule, wo sie unter anderem Kinder- und Kunstturnen unterrichtete. Als 1989 der Wunsch nach einer beruflichen Veränderung immer größer wurde, begann „Ursel“ ihre Tätigkeit bei der TSG.

Anfänglich arbeitete sie im TSG Sportzentrum Bult und dann in der Praxis-Klinik Bergedorf, wo sie auch gleichzeitig ihre Trainerlizenz erlangte. Mit der Fertigstellung des TSG Sportforums im Jahre 1998 wechselte die „gute Seele“, wie sie noch heute von ihren Kollegen genannt wird, in eine der größten vereinseigenen Multifunktionsanlagen Norddeutschlands. Schnell merkte Ursel, dass ihr die praktische Arbeit mit Menschen großen Spaß bereitete.

Seit nunmehr 24 Jahren arbeitet sie in den Fitness-Studios der TSG. Im TSG Fitness-Studio be.Fit im TSG Sportfo-

rum ist sie eine gefragte Person, wenn es um gesundheitliche, sportspezifische, aber auch um persönliche Dinge geht. Ihre Karriere als Marathon-Läuferin hat Ursel vor fünf Jahren beendet. Dafür joggt die 66-Jährige noch heu-

te zwei- bis dreimal pro Woche zehn Kilometer und geht dreimal wöchentlich selbst zum Fitness-Training. Gleichaltrigen rät die nicht auf den Mund gefallene Sportlerin: „Wer rastet, der rostet! Es ist nie zu spät anzufangen.“

Nicht verzagen, „Ursel“ fragen: Seit 24 Jahren ist Ursel Biemann (links) in den Fitness-Studios der TSG Bergedorf eine gefragte und kompetente Ansprechpartnerin.



EDITORIAL

Erfreuliche Beschlüsse

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



Boris Schmidt

das Jahr 2013 geht mit zwei für unseren Verein sehr erfreulichen Anlässen zu Ende: Die beiden Sportplätze am Ladenbeker Weg und am Schulbrooksweg werden laut Beschluss der Bergedorfer Politik nicht für den Wohnungsbau freigegeben und bleiben dem Sport langfristig erhalten. Und: Zusätzliche Mittel in Höhe von 200 000 Euro, die der Bezirk aufgrund des Beschlusses der Bürgerschaft aus dem Investitionsfond 2020 erhält, werden für den Bau eines Kunstrasenplatzes für American Football und Fußball am Ladenbeker Weg zur Verfügung gestellt.

Die TSG Bergedorf wird nun die Restfinanzierung sicherstellen, damit der neue Platz noch 2014 in Betrieb genommen werden kann. Außerdem wird der Vorstand sich 2014 darum bemühen, finanzielle Mittel für einen Hockeykunstrasenplatz am Schulbrooksweg einzuwerben.

Noch immer ist Bergedorf der einzige Hamburger Bezirk ohne Hockeykunstrasenplatz, obwohl Hockey zu den vier Hamburger Schwerpunktsportarten zählt und sich in der höchsten Förderstufe im Leistungsbereich befindet. Hockey hat Hamburg in den vergangenen Jahren so viele Goldmedaillen bei Olympischen Sommerspielen beschert, wie keine andere Sportart. Deshalb hoffen wir, dass bei den Verhandlungen für den Sportfördervertrag der Jahre 2015/16 hierfür zusätzliche Mittel für die Investition in Sportanlagen eingeworben werden können.

Zum Ende des Jahres 2013 danke ich im Namen des Vorstandes allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitern, ohne deren Engagement sich die TSG in den letzten Jahren nicht so positiv entwickelt hätte. Allen Mitgliedern der TSG und Ihnen, den Lesern des TSG-Magazins, wünsche ich ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes, friedvolles neues Jahr. Nutzen Sie das vielfältige Angebot der TSG, um etwas für ihre Gesundheit zu tun und gute Vorsätze in die Tat umzusetzen! Zum Neujahrsempfang der TSG, am Freitag, 10. Januar, um 18 Uhr im TSG Sportforum am Billwerder Billedeich 607, sind alle Mitglieder herzlich eingeladen.

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

NEUER TANZKREIS

Pokale für die TSG-Tänzer

Mit zehn Paaren nahmen die TSG-Tänzer beim Wanderpokal des TTC Harburg teil. Bis in die frühen Abendstunden hinein mussten die Teilnehmer Ausdauer beweisen und wurden dafür mit einer Urkunde und einem Pokal belohnt. Wer Standard- und Latein-Tänze erlernen oder auffrischen möchte, ist herzlich eingeladen, bei der TSG mitzumachen. Ab dem 20. März wird ein neuer Tanzkreis eingerichtet, der sich donnerstags um 20.15 Uhr im TSG Sportforum unter der Leitung von Abteilungsleiter Hans-Jürgen Meyer (im Foto kniend neben Stellvertreterin Irene Rubow im Kreise seiner Tänzer) trifft. Weitere Informationen bei Herrn Meyer (Telefon: 04152/49 18).



LIZARDS

Inlinehockey: Bei der TSG ganz groß

Rasante Action, viele Tore und jede Menge Spannung, so oder so ähnlich kann der Sport beschrieben werden, der nun bereits seit vielen Jahren bei der TSG Bergedorf angeboten wird: Inline-Skaterhockey. Mit Julius Römer und Finn Erleben stellt die TSG zwei U19-Europameister.

Der Sport ist verwandt mit dem Eishockey, unterscheidet sie sich vom „großen Bruder“ nur durch die Inline-Skates (anstatt der Schlittschuhe), einem Ball (anstatt des Pucks) und, dass kein Eis benötigt wird. Ansonsten gilt: Wer Eishockey mag, wird Inlinehockey lieben. Nicht zuletzt, weil beim Inlinehockey deutlich mehr Tore fallen. Wer Lust auf Inline-Skaterhockey hat, ganz gleich welchen Alters, ist bei den „Lizards“ der TSG Bergedorf herzlich willkommen. Die Lizards bieten abwechslungsreiche und häufige Trainingsmöglichkeiten in einem freundschaftlichen Umfeld und sind sich sicher: Wer einmal mit Inlinehockey anfängt, kann nicht mehr damit aufhören.

Informationen über die TSG-Lizards gibt es unter www.tsg-bergedorf.de/lizards.



Sie wurde mit Deutschland U19-Europameister: Julius Römer und Finn Erleben von der TSG Bergedorf.

VOLLEYBALL

Neue Gruppe für Jugendliche in Bergedorf

Pritschen, Baggern, Schmettern: Volleyball gehört zu den am meisten gespielten Sportarten der Welt. Immer mittwochs bietet TSG-Volleyballtrainer Marcel Pilarzig von 17 bis 18.30 Uhr am Bergedorfer Luisengymnasium (Reinbeker Weg 76) eine Trainingseinheit für Jugendliche im Alter von 12 bis 16 Jahren an.

Dabei stehen das Erlernen und die Grundtechniken des Volleyballspiels sowie das Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft im Vordergrund. Ob Mädchen oder Junge – alle die Lust haben, sich in dieser tollen Sportart zu versuchen, sind mit ihren Freundinnen und Freunden herzlich zum Probe- und Schnuppertraining eingeladen. Weitere Informationen gibt es auf der TSG-Homepage www.tsg-bergedorf.de oder direkt bei Trainer Marcel Pilarzig unter marcel_pilarzig@tsg-bergedorf.de.

DENORMAI

Im Bult trifft Kunst auf Sport

Seit einiger Zeit erfreuen sich die Besucher der Lounge im TSG Sportzentrum „Bult“ an wechselnden ausgestellten Kunstwerken, die von Detlef Norbert Maier stammen, der unter seinem Künstlernamen DenorMai bekannt wurde.

Ob abstrakte Motive, Landschaftsbilder oder Hamburg-Motive – DenorMai hat seinen eigenen unverwechselbaren Malstil, für den er häufig Acryl- und Aquarellfarben wählt. Detlef Norbert Mai ist aber nicht nur Künstler, sondern auch ein leidenschaftlicher Sportler und nebenberuflich auch Kurstrainer für die TSG Bergedorf.

Aus Verbundenheit zu seiner Wirkungsstätte, dem TSG Sportzentrum Bult, überreichte der Künstler nun der Leiterin des „Bult“, Petra Derwahl, für die im Sommer renovierten Servicebüros ein Bild, das den Namen ‚Farbintermezzo am Bult‘ erhielt. Die TSG Bergedorf sagt „Danke schön!“

Unter www.galerie-3l.de können zahlreiche der beeindruckenden Werke von Detlef Norbert Mai begutachtet werden.

Ganztagsbetreuung im Sinne der Kinder

INTERVIEW Juliane Edel, Referatsleiterin bei der TSG Bergedorf, zieht Bilanz

18 Monate sind seit dem Startschuss für die Ganztägige Bildung und Betreuung an Schulen (GBS) in Hamburg vergangen. Im Interview zieht Juliane Edel, die Referatsleiterin für Schulkooperationen bei der TSG Bergedorf, eine Bilanz.

Frau Edel, ist der TSG Bergedorf der Einstieg in das Ganztagsgeschehen geglückt?

Juliane Edel: Ja, definitiv. Insbesondere wenn man berücksichtigt, dass sich das TSG-Referat für Schulkooperationen erst zwei Monate vor Beginn des Schuljahres 12/13 formiert und die Zusammenarbeit mit den Partnerschulen aufgenommen hat. Im August 2012 sind wir mit sechs Grund- und einer weiterführenden Schule gestartet. Heute sind es neun Grund- und sechs weiterführende Schulen mit knapp 900 Schülern und Schülerinnen, die wir morgens, am Nachmittag bis 18 Uhr und/oder in den Ferien aktiv und kreativ betreuen und begleiten.

Wie sieht die tägliche Arbeit an den einzelnen Ganztags-schulen aus?

An fünf GBS-Schulen ist die TSG Bergedorf als Jugendhilfeträger tätig und damit eigenverantwortlicher Bildungsanbieter. Dort arbeiten hauptamtliche Teams bestehend aus je einer pädagogischen Leitung und einer pädagogischen Fachkraft pro 23 Kinder in der Zeit vor 8 Uhr und nach 13 Uhr sowie in den Ferien. Sie werden von einem Sportfachmann (in Ausbildung) und einem Bundesfreiwilligen-dienstler unterstützt. Die Betreuung lässt sich in drei Phasen aufteilen: Mittagessen, Lernzeit und Neigungsangebote oder Freies Spiel. Der Freitag wird an den GBS-Standorten für individuelle Projekte genutzt.

Und wie sieht es an den GTS-Schulen aus?

Dort ist der Ablauf ähnlich. Allerdings ist hier die Schule für Planung, Abläufe, Personal

und die inhaltliche Ausgestaltung verantwortlich. Hier unterstützt unser Referat die Partnerschulen insbesondere mit qualitativen und konkret nachgefragten Betreuungs- und Sportangeboten. Im Unterschied zur GBS sind unsere Fachkräfte vor Ort stärker in das Schulteam eingebunden.

Sind Neigungsangebote immer gleichbedeutend mit Sportangeboten?

Nur an den GTS-Standorten sind wir in erster Linie als Sportanbieter gefragt. An den GBS-Schulen richtet es sich nach den Interessen der Kinder. Im vielfältigen Angebot sind zwar diverse Sportangebote, aber ebenso Themen wie Holz- und Kreativwerkstatt, Schülerzeitung, Geo-Caching, Gesang, Theater, Schulgarten, Kochen und Backen, Computer, Film und Sprachen. Dabei arbeiten wir auch mit anderen Einrichtungen und Vereinen wie dem SV Altengamme oder dem SV Nettelburg/Allermöhe, den Kirchengemeinden, dem Kinderkulturhaus und dem Mädchentreff Lohbrügge zusammen.

Wie ist die Ferienbetreuung organisiert?

An den GBS- und GTS-Schulen sind unsere pädagogischen Mitarbeiter von 6 bis 18 Uhr im Einsatz und gestalten ein abwechslungsreiches Programm mit Motto-Wochen, Workshops und Tagesausflügen. Die Betreuung findet in enger Zusammenarbeit mit der TSG-Kindersportschule statt, mit der wir 2014 ab Klasse 3 erstmals eine Ferienreise in das TSG-Zeltlager Behrens-

dorf anbieten werden. Parallel dazu finden für alle Jüngeren die ersten Kinderfestspiele auf der Marienburg in Wentorf statt.

Was war rückblickend bisher die größte Herausforderung? Welche steht ihnen und ihrem Team noch bevor?

Die Herausforderung war und bleibt dieselbe, nämlich dass es den Schulen und uns gelingt, den schulischen Ganztags so zu gestalten, dass sich unsere jeweiligen Interessen und Möglichkeiten für die Entwicklung der Kinder weitestgehend ergänzen. Derzeit findet ein gewaltiger Umbruch in der Schullandschaft, in Lernkultur und Schulklima statt, der vor allem Kinder, Eltern und Lehrer betrifft. Die Kinder sind weniger zu Hause. Eltern haben doppelt so viele Ansprechpartner und viele nehmen an, dass ihre Kinder nun doppelt so viel lernen müssten. Die Lehrkräfte haben für zusätzliche Angebote und Absprachen mit dem außerschulischen Personal eine längere Präsenzzeit an der Schule. Plötzlich müssen sie Räume, Materialien und Ideen mit anderen teilen. Hieraus resultierende Widerstände gilt es im Sinne der Ganztagskinder zu lösen. Wir als Kooperationspartner gehen hoch motiviert, unvoreingenommen und ohne Zwang an unsere Aufgaben heran. Eine Herausforderung ganz anderer Art liegt dagegen nicht bei uns, sondern bei der Stadt Hamburg: nämlich für das Gelingen der Ganztagschule den Akteuren ausreichend zeitliche und finanzielle Ressourcen zur Verfügung zu stellen.



Zuständig für Schulkooperation (v.l.): Lukas Wünsche (Mittlerer Landweg), Alessa Freistühler (Altengamme Deich), Michael Lohbauer (Nettelburg), Juliane Edel (Leitung), Gisbert Benecke (Sander Straße).

GLEICHGEWICHT UND RICHTIGE KÖRPERHALTUNG

Bei Handicaps aller Art: Dieses Rehaprogramm hilft weiter

Nachdem die ehemalige Ballett-Trainerin Janina Szarvas 2008 einen Schlaganfall erlitten hatte, wollte sie hinterher etwas für ihre Beweglichkeit und gegen ihre Schmerzen unternehmen. Weil sie unzufrieden mit den üblichen Reha-Maßnahmen war, entwickelte sie kurzerhand ihr eigenes Trainingsprogramm, bei dem

alle Körperteile, von Kopf über Schultergürtel und Wirbelsäule bis hin zu den Füßen beansprucht werden.

Weil ihr das eigene Trainingsprogramm gut geholfen hat, bietet sie es seitdem auch für andere Menschen mit und ohne Handicap an. In ihren Gruppen wird das Gleichgewicht geschult und an der

richtigen, aufrechten Körperhaltung gearbeitet. Jeder Teilnehmer wird individuell betreut und korrigiert. Die Teilnehmerinnen im Alter von 50 bis 80 Jahren sind von dem Training begeistert. Hier eine Auswahl ihrer Rückmeldungen: „Meine Körperwahrnehmung hat sich unglaublich verbessert.“ „Meine Körper-

haltung war immer gebeugt, jetzt gehe ich aufrecht.“ „Ich kann jetzt ohne Schmerzen aufstehen.“ „Ich kann mir meine Schuhe wieder selbst zubinden.“ „Jeder kommt mit seinem persönlichen Handicap, fühlt sich wohl und erhält individuelle Hilfen und Korrekturen.“ „Wir arbeiten konzentriert und haben dank des

unnachahmlichen Humors von Janina sehr viel Spaß.“

Das Training von Janina Szarvas findet dienstags von 11 bis 12 Uhr und donnerstags von 10 bis 11 Uhr im TSG Sportzentrum Bult (Bult 8, 21029 Hamburg), statt. Das Angebot kann auch mit einer Zehnerkarte genutzt werden. Infos unter (040) 724 10 167.

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:
Alexander Biller, Petra Derwahl, Juliane Edel, Christiane Ferch, Horst Frehse, Mathias Geisler, Martin Otto, Ulrich Hafenstein, Leon Giese, Frank Kuhlmann, Sabine Lucas, Marcel Pilarzig, Olaf Rehage, Irene Rubow, Tobias Türk.

Layout: Dirk Schulz

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

Druck: Druckzentrum Kieler Nachrichten

TSG: Billwerder Billdeich 607 21033 Hamburg

Ein Hit: Die be.Fit-Fitness-Studios

UMFASSENDE ANGEBOTE Neu im Trainingsloft des Billebades ist „Functional Fitness“

be.Fit in der Praxisklinik

Die Praxis-Klinik Bergedorf und die TSG Bergedorf verbindet seit 1997 eine enge Kooperation mit dem Ziel, medizinische und therapeutische Leistungen mit Fitness- und Gesundheitsangeboten zu vereinbaren. Unter einem Dach befinden sich die Bereiche Operation, Bettenstation, Rehabilitation, Physiotherapie, niedergelassene Ärzte verschiedenster Fachrichtungen sowie radiologische Diagnostik. Dieses ganzheitliche und interdisziplinäre medizinische und therapeutische Gesundheitskonzept zur Versorgung von Patienten wird abge-

rundet durch die Gesundheitsangebote im TSG-Fitness-Studio be.Fit in der Praxis-Klinik Bergedorf (Alte Holstenstraße 2). Gesundheits- und Präventionskurse, Rehabilitationssport und Fitnessstraining unter Anleitung von Physio- und Sporttherapeuten sorgen für eine Verbesserung der Fitness, Vitalität sowie Leistungsfähigkeit und helfen gesundheitliche Ziele zu erreichen. Zur Entspannung und Regeneration ist eine finnische Sauna und ein Bewegungsbad mit 32 Grad vorhanden.

be.Fit im Sportforum

Im be.Fit Fitness-Studio im

Sportforum trainieren Sportler jeder Altersgruppe im großzügigen Gerätepark. Neben dem Gerätetraining umfasst die Studiomitgliedschaft auch ein interessantes Kursprogramm in unseren eigenen Kursräumen und dem vereins-eigenem Schwimmbad. An sechs Tagen in der Woche können Mitglieder ganz flexibel beispielsweise zwischen Pilates, Yoga oder Zumba wählen. Ausprobieren ist kostenfrei!

Nach dem Training entspannen Sie in einer unserer drei Saunen und genießen einen Tee in unserem großzügigen Liege- und Ruheraum.

Ganz Aktive ziehen zwischen den Saunagängen ihre Runden im wohltemperierten Schwimmbad. In Kombination mit der Nutzung des Schwimmbades und der Saunalandschaft bietet eine Studiomitgliedschaft neben dem Training auch Entspannung und Wellness. Das be.Fit Fitness-Studio im Sportforum hat für Sie an 365 Tagen im Jahr geöffnet.

NEU: Functional Fitness

„Functional Fitness“ ist ein innovatives Trainingskonzept, bei dem nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen der Bewegungsapparat in seiner Gesamtheit trainiert

wird. Dabei werden mit jeder Bewegung komplexe Muskelgruppen aktiviert. Ob Leistungssport, gruppensportlicher Kurs oder individueller Rehabilitationssport – „Functional Fitness“ ist in allen Bereichen anwendbar und macht fit für Alltag und Sport.

Am Wochenende 18./19. Januar öffnet im TSG Fitness-Studio be.Fit im Billebad (Reetwerder 25) das neu gestaltete Functional-Fitness-Trainingsloft. Probieren Sie es aus und spüren Sie ein ganz neues Trainingserlebnis. Informationen unter www.tsg-bergedorf.de oder Telefon (040) 707 038 66.

12. JANUAR

Beim Aktionstag am Bult alles einmal ausprobieren

Warum machen Diäten krank und dick? Die Antwort auf diese Frage gibt Dr. Ludwig Flocken am 12. Januar um 15 Uhr im Rahmen des Aktionstages im TSG Sportzentrum am Bult (Bult 8). Von 14 bis 18 Uhr präsentiert die TSG-Sportanlage, zu der die Werner-Schröder-Halle und das Yoga-Pilates-Studio Hamburg gehören, ihr vielfältiges Angebot.

Kindersport, Yoga, Pilates, Sauna, Massage oder Galileo – alle Angebote sind an diesem

Tag zum Ausprobieren und Mitmachen. Kleine Tänzer und Ballerinas präsentieren ihre neuesten Tänze. Die TSG-Trommelgruppe heizt mit flotten afrikanischen Rhythmen unter der Leitung von Mazinho de Souza ein und wirbt für eine neue Anfängergruppe (montags von 20 bis 21 Uhr). Interessenten, die sich an diesem Tag anmelden, sparen die Aufnahmegebühr. Nähere Infos unter Telefon (040) 724 10 167.

GASTRONOMIE

„time out“: Gesund und lecker schlemmen

Das „time out“, die vereinseigene Gastronomie im TSG Sportforum, bietet ein vielfältiges Angebot an Speisen und Getränken von beliebten Klassikern über mediterrane Küche bis hin zu individuell zusammengestellten Buffets. Die „time-out“-Köche legen Wert auf frische Produkte und eine sorgfältige Zubereitung ohne Geschmacksverstärker und künstliche Farb- oder Aromastoffe.

In den Monats-Menüs werden nicht nur saisonale Speisen mit Produkten aus der Region angeboten, sondern regelmäßig auch original asiatische Gerichte. Die Speise-

karten enthalten Hinweise zu den häufigsten allergenen Stoffen, sodass auch Allergiker im „time out“ gesund und sicher schlemmen können.

Jeden Sonntag von 11 bis 14 Uhr gibt es im „time out“ einen leckeren Brunch für die ganze Familie, der an jeden dritten Sonntag unter einem bestimmten Motto steht. Am 19. Januar lautet das Motto „Mexiko“.

Weitere Termine, 25. Januar: Fußball-Bundesliga auf der Großleinwand: HSV – Schalke; 1. Februar: Ü30 Party mit DJ Wobo. Infos zu allen Veranstaltungen und Reservierungen unter (040) 725 495-26.

GEEHRT

Sie sind „Ehrenamtliche des Jahres“

Eine tolle Auszeichnung erhielten Birte Herrmann und Sebastian Kabke für ihr jahrelanges, ehrenamtliches Engagement im TSG-Zeltlager Behrendorf. Auf dem Bergedorfer Sportlerball 2013 wurden sie als „Ehrenamtliche des Jahres 2013 im

Bergedorfer Sport“ ausgezeichnet.

Von der Bundestagsabgeordneten der CDU, Frau Herlind Gundelach, gab es zudem als kleines Dankeschön einen Gutschein für eine zweitägige Fahrt nach Berlin.



Birte Herrmann



Sebastian Kabke



Bei der Judogemeinschaft Sachsenwald in der TSG Bergedorf lernen schon die Kleinsten wie Jonas Bartossek (links) und Till Waßmer die richtigen Kniffe und Griffe.

Foto: TSG Bergedorf

Richtig auf die Matte legen

JUDO Neue Anfängergruppe der JGS in der TSG startet im März

Neue Anfängergruppe im TSG Sportforum: Kinder haben beim Judo nicht nur viel Spaß und Freude, sondern lernen auch Kooperationsbereitschaft, Verantwortung und Rücksichtnahme. Die ganzheitliche Förderung von Persönlichkeit, sozialen Kompetenzen und vor allem psychomotorischen Fähigkeiten macht Judo als Sportart besonders wertvoll.

Im März richtet die Judoge-

meinschaft Sachsenwald in der TSG Bergedorf für Kinder von sieben bis neun Jahren eine neue Judogruppe ein. Trainiert wird immer dienstags von 17 bis 18.30 Uhr im Dojo des TSG Sportforums.

Je nach Gruppenstärke stehen zwei bis drei Trainer zur Verfügung. Da die Kinder gemeinsam über ein Jahr zusammen trainieren und dann die Prüfung zum ersten Gürtel ablegen werden, ist ein späterer

Einstieg in die Gruppe nicht möglich. Nach der Gürtelprüfung erfolgt ein Wechsel in die Fortgeschrittenen-Gruppe.

Damit die Kinder schon während dieser Zeit ein bisschen Wettkampfluft schnuppern können, nehmen sie an drei Ranglistenturnieren teil, die speziell für Kinder gedacht sind, die noch keine Wettkämpfe bestritten haben. Anmeldung und Infos unter judo@jgs-hamburg.de.

GESUCHT

Wer sind die Sportler des Jahres?

Wer sind die TSG-Sportler des Jahres 2013? Gesucht werden eine Sportlerin, ein Sportler und die beste Mannschaft. Ab dem 27. Dezember stehen jeweils drei Kandidaten pro Kategorie zur Wahl. Die Abstimmung erfolgt online auf www.tsg-bergedorf.de. Die Bekanntgabe der Gewinner erfolgt auf dem TSG-Neujahrsempfang am 10. Januar (18 Uhr, TSG Sportforum, Billwerder Billdeich 607).

BASCHIS

Neuer Platz für den Gedenkstein

Im Juni 1921 eröffnete Spiel und Sport (SuS) Bergedorf, einer der Vorgängervereine der TSG Bergedorf, in Wentorf die Sportanlage auf der Marienburg. Im Rahmen der Einweihung wurde seinerzeit in Gedenken an die im 1. Weltkrieg gefallenen Vereinsmitglieder ein Gedenkstein aufgestellt, dessen Inschrift später mit den Jahreszahlen des 2. Weltkrieges ergänzt wurde. Nach intensiver Vorbereitung der Baschis Ulrich Hafenstein, Peter Tietjen und Horst Frehse wurde der Gedenkstein 92 Jahre später vom Haupteingang der Sportplatzanlage am Bergedorfer Weg an den jetzigen Eingang der Sportanlage Marienburg (Am Petersilienberg) verlegt. Zusätzlich wurde eine Informationstafel aufgestellt. Ermöglicht wurde die Verlegung durch großzügige Sponsoren, denen wir herzlich für ihre Unterstützung danken, insbesondere der Firma Buhck aus Wentorf, die den fast drei Tonnen schweren Stein an seinen neuen Standort brachte.



Die Baschis Peter Tietjen (links) und Horst Frehse vor dem Gedenkstein.

► Öffnungszeiten zum Jahreswechsel

Bitte beachten Sie die geänderten Öffnungszeiten der TSG-Sportstätten an Weihnachten und zum Jahreswechsel!

TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607, 21033 Hamburg, Telefon 040/725 495-0)

► be.Fit Fitness Studio:

24. und 31.12.: 9 bis 14 Uhr

25. und 26.12.: 9 bis 20 Uhr

1.1.: 14 bis 20 Uhr

► Keine Kinderbetreuung vom 23. Dezember bis zum 5. Januar. Im Kursbereich finden nur die extra ausgeschriebenen Kurse statt.

► Tennis, Squash, Badminton & Tischtennis:

24. und 31.12.: 8 bis 16 Uhr

25. und 26.12.: 9 bis 24 Uhr

1.1.: 10 bis 24 Uhr

► Sauna & Schwimmbad:

24. und 31.12.: 8 bis 16 Uhr

25. und 26.12.: 9 bis 23.30 Uhr

1.1.: 10 bis 23.30 Uhr

► „time out“ Sportsbar

26.12.: 11 bis 14 Uhr (Weihnachts-Brunch)

TSG Sportzentrum am Bult (Bult 8, 21029 Hamburg, Telefon 040/724 101 67)

► Servicebüro und Sauna sind vom 23. Dezember bis 1. Januar geschlossen.

► Eingeschränktes Kursprogramm (siehe www.tsg-bergedorf.de/weihnachten).

TSG kissland (An der Wache 11, 21465 Wentorf, Telefon 040/729 77 887)

► Servicebüro:

23.12.: 10 bis 14 Uhr

27.12.: 10 bis 12 Uhr

30.12.: 10 bis 12 Uhr

2.1.: 10 bis 14 Uhr

3.1.: 10 bis 14 Uhr

► Eingeschränktes Kursprogramm (siehe www.tsg-bergedorf.de/weihnachten).

be.Fit im Bille-Bad (Reetwerder 25, 21029 Hamburg, Telefon 040/707 038 66)

24.12.: geschlossen

25. und 26.12.: 10 bis 18 Uhr

31.12.: geschlossen

1.1.: 12 bis 18 Uhr

► An allen aufgeführten Tagen finden keine Kurse statt. Am 24. und 31. Dezember steht das Fitness-Studio be.Fit im TSG Sportforum zur Verfügung.

be.Fit in der Praxis-Klinik-Bergedorf (Alte Holstenstraße 2, 21031 Hamburg, Telefon 040/725 75 140)

24. und 31.12.: 8 bis 13 Uhr

25. und 26.12.: geschlossen

1.1.: geschlossen

► Das Schwimmbad und die Sauna sind vom 21. Dezember bis einschließlich 1. Januar wegen Reinigungsarbeiten geschlossen. Mitglieder können den Schwimmbad- und Wellnessbereich im TSG Sportforum nutzen. Am 25., 26. Dezember und 1. Januar steht das Fitness-Studio be.Fit im TSG Sportforum zur Verfügung.

Juzena (Sophie-Schoop-Weg 84, 21035 Hamburg, Telefon 040/735 98 100)

24. bis 26.12. und 31.12. und 1.1. geschlossen.

► Eine Gesamtübersicht sowie Informationen zu den jeweiligen Kurs-Angeboten finden Sie unter www.tsg-bergedorf.de/weihnachten



Im Jugendzeltlager der TSG Bergedorf in Behrendorf an der Ostsee stehen die Zelte für die Kinder um die Sportplätze herum.

Als Cowboy und Indianer nach Behrendorf

MOTTO 2014 Anmeldungen für das traditionelle Ferienzeltlager der TSG Bergedorf ab dem 2. Januar

Bereits vor Weihnachten hat das Programmteam des TSG-Jugendzeltlagers Behrendorf mit den Planungen für das Jahr 2014 begonnen. Auf Wunsch vieler Kinder werden die kommenden Sommerferien

an der Hohwachter Bucht unter dem Motto „Cowboy und Indianer“ stehen.

Schon jetzt bereiten die „Teamer“ unter der Leitung von Oliver, Henry, Pia und Malte mit den Betreuern ein

abwechslungsreiches spannendes Ferienprogramm vor.

Tolle Spiele, Bogenschießen, Western-Filmabende, Kanuausflüge, Cowboysongs am Lagerfeuer werden neben Sportturnieren, Discoabenden

und vielen Strandaktivitäten dafür sorgen, dass keine Langeweile aufkommen kann.

Auch einen Ausflug in den Hansapark Sierksdorf wird es wieder geben. Ab dem 2. Januar 2014 kann man in den TSG-

Servicebüros oder im Internet www.tsg-bergedorf.de die Anmeldeunterlagen bekommen.

Der 1. Durchgang findet vom 10. bis 30. Juli, der zweite vom 30. Juli bis 19. August 2014 statt (bis zum 15. Lebensjahr).

Atemberaubende Aussichten

LEUKERBAD Ski- und Snowboard-Spaß in der Schweiz

Die TSG Bergedorf veranstaltet seit vielen Jahren in den Hamburger Frühjahrsferien eine Skireise nach Leukerbad in der Schweiz. Sie ist für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 12 bis 25 Jahren gedacht. Leukerbad liegt in den Walliser Alpen, im südlichsten Teil der Schweiz. Die Anreise dauert rund 15 Stunden und erfolgt in einem modernen Reisebus.

Die Unterbringung erfolgt gestaffelt nach dem Alter in Gruppenunterkünften im Hotel „Torrenthorn“, das in 2450 Metern Höhe liegt und eine atemberaubende Aussicht bietet. Das „Torrenthorn“ befindet sich mitten im Skigebiet, umgeben von 50 Kilometern präparierten Pisten und einem Snowboard-Funpark.

Für die Zubereitung der Verpflegung sind die Teilnehmer selbst verantwortlich. Jede Kochgruppe, die aus fünf bis sechs Personen besteht, ist jeweils an zwei Tagen für Frühstück, Mittag- und Abendessen zuständig. Abwasch inbegriffen.

Die Teilnehmer werden ihrem Können entsprechend in verschiedene Gruppen aufgeteilt und von Jugendgruppenleitern, erfahrenen Skiläufern und Snowboardfahrern, Ski-



Ski- oder Snowboard: Auf den Pisten in Leukerbad ist beides möglich

Fachübungsleitern und Skilehrern betreut. Vormittags findet das Ski- und Snowboardfahren in betreuten Skigruppen statt. Nachmittags haben die Teilnehmer die Möglichkeit nach Absprache mit einem Betreuer in eigenen Gruppen, die aus mindestens drei Personen bestehen müssen, zu fahren. Schon nach wenigen Tagen beherrschen auch die meisten Einsteiger die blauen Pisten für Anfänger und können die ersten roten (mittelschweren) Abfahrten in Angriff nehmen.

Neben Skirennen, Skirallye und Fackelabfahrt gibt es noch zahlreiche andere Aktivitäten abseits der Pisten, darunter Iglu bauen, Discoabende, Karaoke-Show und vieles mehr. Auch Besuche des Bürgerbades stehen auf dem Programm. Es ist das größte alpine Thermalbad Europas und bietet „Erholung pur“ nach anstrengendem Ski- und Snowboardfahren.

Die Skiausrüstung (alpine Ski, Stöcke, und Schuhe) kann bei Bedarf bei der TSG geliehen werden. Für Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien besteht die Möglichkeit eines Reisekostenzuschusses aus Jugendplanmitteln. In den Frühjahrsferien 2014 startet die Reise am Freitag, 28. Februar. Die Rückkehr ist am 16. März.

Wer sich vorab einen Eindruck von Leukerbad verschaffen möchte, kann dies auf der Homepage unter www.tsg-bergedorf.de tun. Dort gibt es einen Link zu zahlreichen Webcams aus dem Skigebiet rund um das „Torrenthorn“ sowie Fotos der vergangenen Skireisen. Ebenfalls sind dort alle weiteren Infos über Reise, Zuschussmöglichkeiten und sowie die Anmeldeunterlagen zu finden.

TISCHTENNIS

1. „Ganztagschule-Cup“ in Allermöhe

Ein ungewohntes Bild bot sich Ende November der zum Training in der Sporthalle eintreffenden Jugendlichen der Tischtennisabteilung. Mit Fotoapparaten und Handys bewaffnet saßen auf den Bänken am Rand zahlreiche Eltern und Verwandte, um die Siegerehrung des soeben beendeten ersten „Ganztagschule-Cup Tischtennis“ für das Familienalbum festzuhalten.

Lio Schmidt aus der 2a der Schule Nettelburg zeigte dabei sein strahlendes Lächeln, denn er hatte ohne eine Niederlage den ersten Platz im Jahrgang der Sechs- bis Achtjährigen errungen. Ebenso stolz war Leander Wieland aus der 4. Klasse der Schule Sander Straße. Schon in den Wochen vor der Veranstaltung trainierte er fleißig in der Schul-AG beim hauptamtli-

chen TSG-Trainer Matthias Geisler. Leander fragte immer wieder nach dem Tag des Turniers, das er in der Altersklasse der Neun- und Zehnjährigen gewinnen sollte.

Doch nicht nur die Erstplatzierten sondern alle Teilnehmer wurden mit einer Urkunde und einem Schnupperpass für ein kostenloses Vereinsprobetraining belohnt. Vorbereitet hatten das Tischtennisturnier die pädagogischen Leitungen der TSG-Ganztagschulen Nettelburg, Sander Straße und Mittlerer Landweg. Sie organisierten die Anmeldung, die Fahrt zur Halle und stellten Betreuer für die Aktion zur Verfügung. Da auch das Feedback der Angehörigen sehr positiv war, ist es nur eine Frage der Zeit, bis der 2. „Ganztagschule-Cup Tischtennis“ stattfinden wird.



Die jungen Teilnehmer des „Ganztagschule-Cup“ präsentieren stolz ihre Siegerurkunden.

► So erreichen Sie die TSG Bergedorf

Postanschrift der TSG Bergedorf
TSG Bergedorf
Postfach 80 08 27
21008 Hamburg

Die TSG online:

E-Mail: info@tsg-bergedorf.de
www.tsg-bergedorf.de
www.facebook.com/TSGBergedorf1860
www.twitter.com/TSGBergedorfEV

Servicebüro im TSG Sportforum
Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9-12 Uhr und 14-17 Uhr
Di. bis Do. 17-20 Uhr

Adresse:
TSG Sportforum
Billwerder Billdeich 607
21033 Hamburg
Telefon (040) 725 495-0
Fax (040) 725 495-21
E-Mail: sportforum@tsg-bergedorf.de

Servicebüro im TSG-Sportzentrum am Bult
Öffnungszeiten:
Mo. 9-11 Uhr und 16-18 Uhr
Mi. 9-11 Uhr, Do. 9-11 Uhr

Adresse:
TSG Sportzentrum am Bult
Bult 8, 21029 Hamburg
Telefon (040) 724 10 167
Fax (040) 724 101-69
E-Mail: bult@tsg-bergedorf.de

Servicebüro Praxis-Klinik Bergedorf
Öffnungszeiten:
Mo. 8-20 Uhr, Di-Do. 9-20 Uhr
Fr. 8-20 Uhr

Adresse:
TSG Bergedorf
Alte Holstenstraße 2
21031 Hamburg
Telefon (040) 72 575-141
Fax (040) 72 575 144
info@praxis-klinik-bergedorf.de

Servicebüro im TSG kissland Wentorf

Öffnungszeiten:
Montag: 9-12 Uhr und 14-17 Uhr *
Dienstag: 9-12 Uhr und 14-16 Uhr
Mittwoch: 9-12 Uhr und 18-20 Uhr *
Donnerstag: 9-12 Uhr und 15-18 Uhr
Freitag: 9-12 Uhr und 14-16 Uhr *
(* eingeschränkte Erreichbarkeit)
Adresse: TSG kissland Wentorf
An der Wache 11, 21465 Wentorf
Tel. (040) 729 77 887, Fax 729 77 790
E-Mail: kiss@tsg-bergedorf.de