



FREIwillIGENDIENST

Schick deine Bewerbung zur TSG Bergedorf

Freiwillige vor: Du bist Jahrgang 1996 oder älter und möchtest unser (sport)pädagogisches Mitarbeiterteam in der Ganztags- und Ferienbetreuung unterstützen? Du findest die Möglichkeit attraktiv, eigene Nachmittagsangebote anzuleiten? Dann bewirb dich für ein Jahr Freiwilligendienst bei uns.

Du erhältst Einblick in das Arbeitsgeschehen eines großen Sportvereins und in den Beruf des Sport- und Fitnesskaufmanns. Du nimmst an 25 spannenden Weiterbildungstagen der Hamburger Sportjugend (inklusive Übungsleiter-Lizenz-Ausbildung) teil. Du bekommst ein „Taschengeld“ in Höhe von 306 Euro, und die Möglichkeit Angebote der TSG Bergedorf kostenfrei zu nutzen. Dich erwartet ein Jahr lang Erfahrung pur in einem starken Team. Deine Bewerbung mit Lebenslauf sende bitte per E-Mail an schulkooperation@tsg-bergedorf.de. Für Nachfragen erreichst du uns unter der Nummer (040) 725 495 134.

GROSSE EHRE

Auszeichnung für die TSG Kita Sportini

Große Ehre für die TSG Bergedorf: Die TSG Kita Sportini Bergedorf wurde im Rahmen des Kongresses „Fit und pfiffig“ durch Innen- und Sportsektor Neumann als eine von fünf Hamburger Kitas mit dem neuen Gütesiegel „BewegungskitaPLUS“ ausgezeichnet.

Vorbeikommen, mitmachen!

TSG SPORTFORUM Großer Aktionstag für Familien am 23. März bei der TSG Bergedorf

Sport, Spaß, Spiel und Spannung – das verspricht der große TSG-Aktionstag für die ganze Familie am 23. März im TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607). Ob Kinder, Eltern oder Großeltern, ab 10 Uhr gibt es für alle zahlreiche Attraktionen und Angebote. Erstmals gibt es beim Familien-Aktionstag einen Kinderflohmack von der TSG Sportini Kita.

Viele neue Trendsportarten wie Cross Fit, Functional-Mix, Zumba und Hoop-Fitness dürfen nicht nur bestaunt werden, sondern laden zum Mitmachen ein. Also, das Sportzeug und die Badehose nicht vergessen!

Denn für Groß und Klein bietet sich an, den Schwimmbad- und Saunabereich an diesem Tag zu 50 Prozent ermäßigten Preisen zu testen. Die Teilnahme an den Schwimmspielen für Kinder die Aqua-Fitness für Erwachsene ist sogar kostenlos. Ein Höhepunkt des Tages wird der Auftritt der Rhönrad-Showgruppe „TurnTastics“ sein.

Alle erwachsenen Besucher können sich über das breit gefächerte Fitness- und Wellnessangebot der TSG ausgiebig informieren. Das kompetente „be.Fit“-Trainer-Team beantwortet Fragen rund um das Thema zur Fitness und Gesundheit. Über ihren Blutdruck, ihre Ausdauer oder ihr

re Haltung des Rückens informiert ein umfangreicher Gesundheits-Check. Abgerundet wird das Programm durch eine große Spiellandschaft mit Hüpfburgen sowie zahlreichen Sportabteilungen der TSG, die sich beim Familienaktionstag vorstellen. Auch für Verpflegung ist gesorgt.



Eltern brunchen, zahlen die Hälfte.

Alle Informationen zum Aktionstag der TSG Bergedorf finden Sie im Internet unter der Adresse: www.tsg-bergedorf.de/Aktionstag

Das Programm am Aktionstag

- Badmintonhalle**
Kinderflohmack (10 bis 13 Uhr), stöbern, höckern, feilschen an mehr als 50 Ständen. Anmeldung: bis 21. März, Rezeption im Sportforum!
- Kita Sportini**
► Tag der offenen Tür (10 bis 16 Uhr), Bewegungslandschaft für Drei- bis Sechsjährige, Elterncafé (die Einnahmen werden für die Neugestaltung des Kita-Außengeländes verwendet), Kreativangebot
► Referat Schulkooperation: Info-Stand (10 bis 18 Uhr)
- Angebote für Groß und Klein**
► Kinderschminken (10 bis 14 Uhr)
► Kissland: Bewegungsecke, ein bis vier Jahre, Info- und Promotionstand (10 bis 18 Uhr)
► Kinderfußballschule: Teste Dein Können! (10 bis 16 Uhr)
► Abteilungen vor Ort: Fußball, Baseball, Tanzsport, Basketball, Handball, Rhönrad, Tischtennis, Hockey (10 bis 18 Uhr), Badminton (ab 14 Uhr)
► TSG-Jugendzeltlager Behrendorf: Info-Stand (10 bis 18 Uhr)
TSG-Shoppingcardpartner vor Ort (10 bis 18 Uhr)
► Zumba-Schnuppern (11 bis 12 Uhr)
► Jugendsportclub: Bogenschießen (11 bis 14 Uhr)
► Hoop-Fitness (12 bis 13 Uhr)
► Capoeira: Schnupperstunde (ab sechs Jahren, 12.30 Uhr bis 13.30 Uhr)
► Breakdance: Schnupperstunde (13 bis 14 Uhr)
► Capoeira: Schnupperstunde (Jugendlichen und Erwachsene, 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr)
► Tanzsport (14.30 Uhr bis 15 Uhr)
► Nordic Walking (14 bis 15 Uhr)
► Ballett: Schnupperstunde für Kinder (15 bis 15.30 Uhr)

- **NEU:** Functional Mix-Schnupperstunde (15.30 Uhr bis 16.30 Uhr)
► **NEU:** CrossFit-Schnupperstunde (16.30 Uhr bis 18 Uhr)
Aufführungen (Tennis-Halle)
► 11.30 Uhr: Hoop-Fitness
► 12 Uhr: Clip Dance
► 13 Uhr: Rhönrad: Showgruppe TurnTastics
► 14 Uhr: Tanzsport (Gymnastik-Saal 2/EG)
► 16 Uhr: Ballett (Tennis-Halle/UG)
Fitness & Wellness
► 10 bis 18 Uhr: Individuelles Fitness-Probetraining
► 11 bis 14 Uhr: Medizinischer Check up mit Trainingsempfehlung.
★ **Sparen Sie bis 46 Euro bei Eintritt in das be.Fit Fitness-Studio an diesem Tag! 50 Prozent Ermäßigung für die renovierte Sauna-Landschaft an diesem Tag: mit Bio-Sauna, Dampfbad, finnischer Sauna, Tauchbecken, Schwimmbad und Außenbereich.**
Wasser-Angebote
► 12 bis 14 Uhr: Kiss-Schwimmspiele (für Kinder von 7 bis 10 Jahren, Anmeldung bis 20. März, kiss@tsg-bergedorf.de, Telefon 729 778 87, Schwimmerfahrung abgeben)
► 14 bis 15 Uhr: Aqua Fitness-Schnupperstunde (Erwachsene)
time out Sportsbar & Lounge
► 11 bis 15 Uhr: Französischer Sonntagsbrunch. Kinder bis 13 Jahre, deren Eltern „brunchen“, zahlen die Hälfte. Reservierung empfohlen, Telefon 725 495 26
Sonderangebote
Am Familien-Aktionstag sparen Sie 20 Euro bei einem Einzeleintritt, 50 Euro bei einem Familieneintritt (ab drei Personen) und 46 Euro bei einem Eintritt in das be.Fit Fitness-Studio im TSG Sportforum.

MIT 40 JAHREN ANGEFANGEN

Späte Leidenschaft fürs Rhönrad

Im Alter von 28 Jahren kam Hildegard Zühlke (61) zur TSG Bergedorf. Anfangs war sie nur passives Mitglied, um mit ihrer Tochter zum Mutter-Kind-Turnen gehen zu können. Danach besuchte Sie eine zeitlang die Gymnastikgruppe im TSG Sportzentrum am Bult. Als sie dort ihre Tochter beim Rhönradturnen anmeldete, war sie von dieser Sportart so begeistert, dass sie sich

schließlich selbst mit 40 Jahren der TSG-Rhönradabteilung anschloss.

Beim vergangenen internationalen Seniorenwettkampf in Haubersbronn (Baden-Württemberg) mit über 30 Teilnehmern wurde Hildegard Zühlke als älteste Teilnehmerin des Wettkampfes geehrt. Auch der zweitälteste Teilnehmer, Christoph-Arne Maring, war ein TSGer. Statt

eines Pokals erhielt Hildegard Zühlke ein Modell des Daimler Reitwagens, der von Gottlieb Daimler 1885 entwickelt wurde und als erstes Motorrad der Welt gilt. Da Gottlieb Daimler aus der Nähe von Haubersbronn stammt, entschlossen sich die Turnerveranstalter, statt eines Pokals ein Modell des Daimler Reitwagens für die Auszeichnung zu verwenden.

Zur Belohnung in Schale werfen

TANZEN Dieter und Irene Rudow sind in C-Klasse aufgestiegen



In die C-Klasse aufgestiegen: Irene und Dieter Rudow.

Nach längerer Zeit verfügt die Tanzsportabteilung der TSG Bergedorf wieder über einige aktive Standard-Turniertänzer. Besonders erwähnenswert sind die Erfolge von Irene und Dieter Rudow, denen neben einem Hamburger Meistertitel und zwei Vize-meisterschaften in kurzer Zeit der Aufstieg von der D- in die C-Klasse gelang. Damit dürfen sie jetzt in Frack und Ballkleid antreten. Erfolgreich gestartet sind in der Turniergruppe Latein auch einige Kinderpaare.

Tanzsport bringt viel Spaß und stärkt die körperliche und mentale Fitness. Ein Einstieg ist jederzeit und unabhängig von Alter und Leistung möglich. Ein neuer Tanzkreis für Erwachsene (Anfänger und Wiedereinsteiger) ist jetzt gestartet. Die Tänzer treffen sich immer donnerstags von 20.15 bis 21.45 Uhr im TSG-Sportforum. Informationen erhalten Sie bei Hans-Jürgen Meyer, Telefon (04152) 4918 oder per E-Mail an: hansjuergen-ruth.meyer@t-online.de.

EDITORIAL

Für Sport ist es nie zu spät!

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



Thorsten Wetter

dass Bewegung die beste Medizin ist, ist eine Binsenweisheit und durch unzählige Studien belegt. Wer sich bewegt, bleibt (oder wird) körperlich und geistig fit. Ohne, dass sie dieses Wort überhaupt kannten, gehörte Sport bei den Urmenschen zum überlebensnotwendigen Alltag. Anders als unsere Vorfahren, die sich Tag für Tag durch die Steppe schleppten, verbringen wir oft den ganzen Tag im Auto, am Rechner oder vor dem Fernseher. Die Folgen sind im günstigen Fall steife Glieder und schlappe Muskeln. Im ungünstigen, aber sehr wahrscheinlichen Fall, Bluthochdruck, schadhafte Gefäße oder Diabetes.

Aber, und auch das ist eine Binsenweisheit: Es ist nie zu spät! Auch wer lange oder sogar noch nie Sport getrieben hat, kann jederzeit damit anfangen. Die gesundheitsorientierten Sportangebote der TSG Bergedorf sind für Jedermann zugänglich und nutzbar – unabhängig vom Alter und Leistungsniveau.

Sich gemeinsam zu bewegen, macht mehr Spaß. In einer festen Trainingsgruppe vergessen Sie schnell den Alltag. Bei der TSG werden Sie von qualifizierten und lizenzierten Trainern und Übungsleitern betreut, die dabei kontinuierlich auf Ihre individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse achten.

Eine Vielzahl unserer Angebote ist mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes ausgezeichnet und wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst. In den nächsten Wochen bietet die TSG Wieder- oder Neueinsteigern zahlreiche gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsmöglichkeiten, zum Beispiel die im April beginnenden TSG-Gesundheitswochen oder die neuen Präventionskurse, die in Kürze im TSG Sportforum starten.

Und der große Familienaktionstag am 23. März bietet eine gute Gelegenheit, die TSG Bergedorf mit ihren zahlreichen Gesundheitssportangeboten kennenzulernen. Probieren Sie es einfach aus und entdecken Sie, wie Gesundheitssport auch Ihre Lebensqualität verbessert. In diesem Sinne noch eine Binsenweisheit zum Schluss: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Ihr
Thorsten Wetter
(Stellvertretender Vorsitzender)

INNOVATIVES TRAININGSKONZEPT

Functional Fitness

Das be.Fit Fitness-Studio der TSG Bergedorf im Bille-Bad (Reetwerder 25) hat sein Fitnessangebot um das neu gestaltete Functional-Fitness-Trainingsloft erweitert. Stärken Sie Ihren Körper mit dem innovativen Trainingskonzept nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.

Vom Leistungssport über den gruppensportlichen Kurs bis hin zum individuel-

len Rehabilitationssport – hier gibt es für alle das geeignete Training. Functional Fitness macht Sie fit für Alltag und Sport. Probieren Sie es aus: Die Functional-Fitness-Kurse sind dienstags jeweils um 10.30 Uhr oder 18.30 Uhr, donnerstags um 10.30 Uhr und freitags um 17.30 Uhr. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungs- oder Trainingstermin unter (040) 707 03 866.

REFERAT SCHULKOOPERATIONEN

Der „Kids-Move-Day“: Ferienbetreuung einmal anders

Über 70 Kinder aus sieben unserer Partnerschulen trafen sich in der Schule Ernst-Henning-Straße zu einem großen Ganztagsportfest, dem „Kids-Move-Day“. Organisiert hat dieses erste schulübergreifende große Ereignis ein Team aus Sportpädagogen des Referates Schulkooperationen der TSG Bergedorf, das aus 20 pädagogischen Mitarbeitern, Auszubildenden und Bundes-

freiwilligendienstlern besteht. So einen Ferienspaß hatten die Kinder der vier Trägerstandorte der TSG Bergedorf, Altengamme, Mittlerer Landweg, Nettelburg und Sander Straße sowie der drei weiteren Kooperationschulen Adolph-Diester-Weg, Heidhorst und dem Gastgeber Schule Ernst-Henning-Straße, noch nicht erlebt.

Sportliche Herausforderungen, neue und verschiedene Bewegungsformen sowie faire und freundliches Miteinander konnten die Kinder, die in Kleingruppen von maximal zehn Kindern eingeteilt waren, erleben. Fünf verschiedene Stationen galt es für jede Gruppe mit ihren Teamkarten über den ganzen Tag verteilt abzuarbeiten, um am Ende des Tages eine von den begehrten Urkunden zu erlangen.

An den Stationen Tanzen, Klettern, Fußball, Selbstverteidigung und Parcours in Zusammenarbeit mit dem TSG Kissland galt es, sich zu beweisen. Zudem konnten kreative Angebote wie Basteln und Malen zum Verschnaufen genutzt werden.

Wir danken allen Beteiligten und freuen uns sehr auf den zweiten „Kids-Move-Day“!

Wir danken allen Beteiligten und freuen uns sehr auf den zweiten „Kids-Move-Day“!

Judo macht fit

40 PLUS Auch im Alter noch zu lernen



Eine effiziente Selbstverteidigung und sich fit halten, ohne einseitige Belastung, das zeichnet Judo aus.

Kennen Sie das? Die Kinder werden größer und sie merken, dass sie sich im Alter immer weniger bewegen. Der Wunsch, Sport zu treiben, wächst. Warum nicht mal Judo ausprobieren? Mit dieser Kampfsportart kann man sich effizient verteidigen und hervorragend fit halten. Ohne einseitige Belastung werden Herz, Kreislauf und die Muskulatur gestärkt.

Judo heißt übersetzt „Der sanfte Weg“. Harte Schläge und Tritte sind verboten. Sanft ist Judo besonders durch das in einer Kampfsportart einzigartige Prinzip des gegenseitigen Helfens. In der Judo-Ge-

meinschaft Sachsenwald in der TSG wird neben dem Wettkampfttraining insbesondere dieses Prinzip verfolgt. Durch das gegenseitige Helfen können auch Erwachsene noch mit Judo beginnen. Männer und Frauen, Anfänger und Fortgeschrittene trainieren zusammen und lernen, dass nicht immer der Stärkere gewinnt.

Was muss ich mitbringen?

Spaß am Rangeln, Lust, sich mit Anderen zu messen, ein gesundes Herz-Kreislaufsystem, keine Probleme mit Knochen und Gelenken.

Wann wird trainiert?

Die Erwachsenen trainieren

an vier Tagen in der Woche: Montags (20 Uhr) und mittwochs (18.30 Uhr) sind die Wettkämpfer und die Regionalliga-Mannschaft an der Reihe. Trainer Florian Hahn verfügt über langjährige Bundesliga-Erfahrung. Wer Vorkenntnisse mitbringt, über eine gewisse Grundfitness verfügt und dazu viel kämpfen möchte, ist hier gut aufgehoben. Für Neu- oder Wiedereinsteiger ist die Donnerstagsgruppe (20.15 Uhr) gut geeignet. Hier steht das Ziel, durch Judo fit zu werden oder zu bleiben, im Vordergrund. Trainer Jörg Bielefeldt (5. Dan) hat über 25 Jahre Trainererfah-

ung und war Jugend-Landestrainer. Auch am Freitag sind Anfänger und Fortgeschrittene willkommen. Trainer Lars Lange (5. Dan) legt besonderen Wert auf das systematische Erlernen und Verstehen der Judo-Techniken. Er zählt zu den erfahrensten JGS-Trainern, gehört seit vielen Jahren zum Lehrteam des Hamburger Judo-Verbandes.

Alle Gruppen trainieren in einem der schönsten Dojos Norddeutschlands, im TSG Sportforum am Billwerder Billedeich. Mehr Infos auf www.tsg-bergedorf.de/jgs oder per E-Mail an jgs@tsg-bergedorf.de.

LEICHTATHLETIK

Jakob Krempin im Nationaldress

Viel Freude machen in der jungen Saison die 400-Meter-Läufer der TSG Bergedorf: Nachdem Jakob Krempin bei der U20-Landesmeisterschaft drei Titel holte, gelang ihm auch der Sieg bei den deutschen Junioren-Meisterschaften. Als Belohnung wurde er zum U20-Ländervergleich mit Frankreich und Italien eingeladen und lief im Nationaldress persönliche Bestzeit (48,73 sec.). Hervorragend ist auch Sören Gnosch bei den Männern in Form: Landes- und Norddeutscher Meister. Mit der besten Zeit (48,45 sec.) ging Gnosch bei der DM an den Start. Mit gezerrem Muskel schied er als Vorlauf-Fünfter jedoch aus. Bei den Kindern errangen Nina Franke und Ole Grot jeweils die Landestitel über 800 Meter.

Von wegen babyeierleicht

NEU „FitKids“ im kissland – Ein Angebot des Jugend-Sport-Clubs

Das ist babyeierleicht. Das schafft ich locker. Kein Problem: So klangen viele Reaktionen der Kinder, als das neue „FitKids“-Angebot der TSG Bergedorf begann. Doch erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt.

Was steckt hinter dem „FitKids“-Angebot für Kinder ab neun Jahren? „FitKids“ fördert die Physis durch statische und

dynamische Kraft- und Koordinationsübungen. Es dient der Erweiterung der motorischen Kompetenzen. Ziel ist eine universelle Verbesserung des Bewegungs- und Halteapparats. „FitKids“ unterstützt das eigentliche Training im Mannschaftsverband (individuell durch jeden einzelnen steuerbar) und dient zudem der allgemeinen koor-

dinativen Kraftausdauer. Die Durchführenden achten dabei sehr genau auf die korrekte Ausführung der einzelnen Übungen.

Kinder merken häufig erst hinterher, wo sie überall Muskeln haben. Ihnen wird ausführlich erklärt, warum sie gerade diese Übungen genau so ausführen sollen. Die Übungsstunden sind entsprechend pädagogisch aufgebaut, die Kinder werden in das Training einbezogen und der Sinn häufig gemeinsam erarbeitet. Nach 60 Minuten intensivem und spaßbetontem Üben sind schließlich alle geschafft, aber begeistert.

►Wie fit bist Du? Schau doch mal rein bei den „FitKids“, immer freitags um 18.30 Uhr im TSG-kissland in Wentorf, An der Wache 11.



Koordination, Motorik und Kraft sind beim neuen Angebot des Jugend-Sport-Clubs gefragt.

OSTSEE-ZELTLAGER

Die KiSS und die Schulen „erobern“ Behrendorf

Erstmals erobern die TSG Kindersportschule (KiSS) und das TSG-Referat Schulkooperationen das Zeltlager Behrendorf gemeinsam. Es gibt drei verschiedene Termine an jeweils sieben Tagen und unterschiedlichen Mottos: das „Piraten-Camp“ (9. bis 16. Juli), die „Strandabenteurer“ (16. bis 23. Juli) und die „Naturdetektive“ (23. bis 30. Juli).

Die Durchgänge können einzeln oder auch zusammenhängend gebucht werden. An-

meldeschluss ist der 31. März. Anmeldeformulare gibt es auf der TSG-Homepage unter www.tsg-bergedorf.de, im TSG Sportforum am Billwerder Billedeich 607, in den Schulbüros der TSG-Kooperationschulen sowie in allen TSG-Servicebüros.

Bei Nachfragen wenden Sie sich bitte an: Sabine-Zalmoon Wackernagel, Telefonnummer (040) 725 495 134 oder per E-Mail an sabine-zalmoon-wackernagel@tsg-bergedorf.de.

GRUNDLAGENAUSBILDUNG

Kindersportschule hat noch freie Plätze

Bewegung macht schlau und glücklich: Die Erkenntnisse über die Bedeutung von Bewegung für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern sind seit Langem belegt. Es besteht sowohl ein enger Zusammenhang zwischen intellektueller Fähigkeit und aktiver Bewegung als auch zwischen Bewegung und sozialer Kompetenz.

Diesen Ansatz unterstützt und verfolgt die Kindersportschule (KiSS) der TSG Bergedorf. Die KiSS bietet sportartübergreifenden Unterricht mit den Schwerpunkten (Geräte-) Turnen, Leichtathletik, Ballspiele und Schwimmen sowie Ausflüge, Elternabende, Feiern, Ferienfreizeiten und anderes mehr nach einem langjährig bewährten Konzept an. Die Jüngsten werden von qualifizierten Übungsleitern mit Unterstützung eines Helfers unterrichtet. Die Kinder

haben im ersten KiSS-Jahr einmal pro Woche Sport, ab dem zweiten Jahr zweimal.

Ab dann steht auch Schwimmen auf dem Programm. Nach den Hamburger Sommerferien (25. August) starten die neuen „Häschen“-Klassen für Kinder der Jahrgänge 2009/10. Voranmeldungen sind ab sofort möglich. Übrigens: Auch in den älteren Jahrgängen sind an den verschiedenen Standorten noch Plätze verfügbar! Sollten Sie Interesse an der Kindersportschule haben, hier finden Sie mehr Infos und können sich auch anmelden: TSG kissland, An der Wache 11, Wentorf, Telefon (040) 729 77 887, E-Mail: kiss@tsg-bergedorf.de.



KiSS-Motto: Mehr Spaß am Sport.

AND THE WINNER IS

BMW-Traumauto steht in der Schule Altengamme

Die Jury hat entschieden: Von den zahlreichen, unter dem Motto „Mein Traumauto“, selbst gebastelten Autos war das der Schülerinnen und Schüler der Schulkooperation Grundschule Altengamme-Deich/TSG Bergedorf gebastelte Auto das Schönste.

Zwei Wochen lang planten und bastelten sie am Nachmittag daran. Die Turbinen wurden aus Karton ausgeschnitten, zusammengeklebt und in gelb und orange angemalt. Der Bordcomputer, der in einem Traumauto nicht fehlen darf, wurde entworfen, gebaut und installiert. Die Kreation in An-

lehnung an das Space-Taxi aus dem Film „(T)Raumschiff Surprise“ wurde von den Schülern persönlich in die Bergedorfer Filiale der BMW-Niederlassung Bergedorf gebracht und dem Filialleiter Herrn Sussani präsentiert.

Dort konnten sich die Kinder schon mal den späteren Gewinn, ein 3x2-Meter großes hölzernes BMW-Modellauto, anschauen. Und in der Tat: Kurz darauf stand das Modellauto nicht mehr im BMW-Schau fenster, sondern in der Schule Altengamme, wo es seitdem als beliebtes Spielzeug dient.

HANSE CUP

1500 Handballer sind dabei

Vom 17. bis 21. April findet in Bergedorf das bisher wohl größte Handballturnier Hamburgs statt. Zum „Hanse Cup“, organisiert von der Handballabteilung der TSG Bergedorf, haben sich bereits mehr als 100 Mannschaften aus fünf verschiedenen Ländern angemeldet. Über 1500 Spieler werden erwartet. Zuschauer sind herzlich willkommen. Weitere Infos: www.tsg-bergedorf.de/hanse-cup-handball.

GESUNDHEITSPORT

Bewegt, beschwingt, bestärkt

Am 6. April starten in ausgewählten Anlagen der TSG Bergedorf die Gesundheitssportwochen 2014. Probieren Sie Neues aus und machen Sie sich fit: Testen Sie sieben Wochen lang und für nur 27 Euro ein besonderes Fitness-Programm für den Frühling. Machen Sie mit und besuchen Sie uns im

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

► TSG Sportzentrum BULT, Bult 8, 21029 Hamburg, Telefon (040) 724 101 67

► be.Fit im Bille-Bad, Reetwerder 25, 21029 Hamburg, Telefon (040) 707 03 866

► kissland, An der Wache 11, 21465 Wentorf, Telefon (040) 729 778 87

Alle Infos über die TSG-Gesundheitssportwochen finden Sie auf der TSG-Homepage www.tsg-bergedorf.de.

Bergedorfer Citylauf, der dritte

MITTEN IN DER STADT Volkslauf von TSG Bergedorf und Bergedorfer Zeitung – 1000 Teilnehmer sind das Ziel

Lars Möller war überwältigt. „Das ist eine ganz tolle Atmosphäre hier. Ich komme wieder“, versprach der Sieger des 2. Bergedorfer Citylaufs im Juni vergangenen Jahres. 837 Läufer aus 15 Nationen waren bei strahlendem Sonnenschein an den Start gegangen und kämpften sich unter den Anfeuerungsrufen von 5000 Zuschauern viermal den Anstieg im Bergedorfer Villenviertel hinauf, schwitzten in der Alten Holstenstraße und erfrischten sich am Verpflegungsstand in der Chrysanderstraße. Am 15. Juni findet der dritte Bergedorfer Citylauf statt. Organisatoren sind die TSG Bergedorf und die Bergedorfer Zeitung.

„Dieses Mal möchten wir die Marke von 1000 Teilnehmern knacken“, sagt Chef-Organisator Thorsten Wetter. Auf vielfachen Wunsch wird der Zehn-Kilometer-Lauf erstmals auch als Staffellauf angeboten. Was für Laufgemeinschaften von Firmen und Unternehmen, aber auch für die Mannschaften aus anderen Sportarten sicherlich sehr reizvoll ist. Am Zeit- und Streckenplan hat sich nichts geändert. Um 10 Uhr startet der Kinderlauf über 2,5 km. Um 11 Uhr machen sich Menschen mit und ohne Behinderung über 5 Kilometer auf den Weg. Der Startschuss zum Hauptrennen über 10 Kilometer erfolgt um 12.30 Uhr.

Die 1250 Meter lange Rundstrecke des Kinderlaufs befindet sich mitten in der wunderschönen Bergedorfer City und führt über die Chrysander-



837 Läufer aus 15 Nationen waren 2013 bei strahlendem Sonnenschein dabei.

Foto: TSG Bergedorf

straße, Ernst-Mantius-Straße, Alte Holstenstraße und Bergedorfer Schloßstraße, Vinhagenweg zurück in die Chrysanderstraße. Die 2500 Meter lange große Runde geht vom Start-Ziel-Bereich in der Chrysander Straße über Augustastraße, Grasredder, Dreieichenweg, Hermann-Distelstraße (Wendepunkt), Dreieichenweg, Augustastraße, Ernst-Mantius-Straße, Alte Holstenstraße, Bergedorfer

Schloßstraße, Vinhagenweg zurück in die Chrysander Straße. Der Wendepunkt im Villenviertel wurde von der Hermann-Distel-Straße auf den Schulhof des Hansa-Gymnasiums verlegt. „Auf unsere Anfrage, den Schulhof als Wendepunkt nutzen zu dürfen, hat die Schulleiterin Frau Remme nicht nur sofort zugestimmt, sondern auch gleich angeboten, auf dem Schulhof ein kleines Programm zu organisie-

ren. Dadurch erwartet die Läufer zusätzlich zum Start-Zielbereich ein weiteres Stimmungshighlight auf der Strecke“, freut sich Thorsten Wetter.

Ohne die Hilfe von Sponsoren lässt sich eine Veranstaltung in dieser Größenordnung nicht durchführen. Neben der Bergedorfer Filiale der BMW-Niederlassung Hamburg und dem Berufsge nossenschaftlichen Unfall-

krankenhaus Hamburg, die bereits 2013 als Sponsoren dabei waren, wird der Bergedorfer Citylauf erstmalig auch von der Hamburger Volksbank unterstützt.

Anmelden kann man sich im Internet unter www.bergedorfer-citylauf.de. Jeder, der ins Ziel kommt, erhält eine Medaille und eine Urkunde. Mal sehen, ob auf der Siegerurkunde auch wieder der Name Lars Möller stehen wird.

TRI-BANDITS

Saisonvorbereitung in Brandenburg

Für die Triathleten der TSG Bergedorf, die Tri-Bandits, hat die Vorbereitung auf die Saison schon im November vergangenen Jahres begonnen. Grundlagen-Ausdauer, Techniktraining und Muskelaufbau gehören in den ersten Wochen zu den wichtigsten Inhalten, um beim Schwimmen, Radfahren und Laufen fitter zu werden.

Vom 31. Januar bis 2. Febru-

ar stand das erste gemeinsame Trainingslager an. In der Sportschule in Lindow (Brandenburg) hatten die Triathleten optimale Bedingungen für ein intensives Sportwochenende. Es standen mehrere Lauf- und Schwimmeinheiten sowie athletische Übungen und Cycling-Einheiten auf dem Programm. Der eng gesteckte Trainingsplan ließ nur wenig Zeit für Erholung zu.

KAMPFSPORTAKADEMIE

Zweite Heimat für die TSG-Boxer

Seit vielen Jahren ist die Budokampfsportakademie (BKA) in der Kurt-A.-Körper-Chaussee die Heimat der TSG-Karateabteilung. Da in der BKA die Nachfrage nach Angeboten für Boxer größer wurde, hat man sich entschlossen, auch im Bereich Boxen mit der BKA zu kooperieren. „Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit der BKA, die für uns allerdings nicht neu ist, da wir über unsere Karateabteilung bereits eng miteinander verbunden sind“, sagt der stell-

vertretende Vorsitzende Thorsten Wetter.

„Die Heimat der TSG-Boxer wird aber weiterhin das kissland in Wentorf sein“, so Wetter weiter. Die BKA bietet besonders für Wettkampfboxer hervorragende Trainingsbedingungen. Wer sich diese einmal anschauen möchte, kann dieses am 22. März tun, wenn die BKA zum Tag der offenen Tür einlädt. Dann dür-



fen sich die Boxer auf einen ganz besonderen Gast freuen, denn kein geringerer als die Trainerlegende Fritz Sdunek hat sein Kommen angekündigt. Sdunek hat schon elf Weltmeister geformt, darunter Dariusz Michalczewski, Felix Sturm und Vitali Klitschko. Ob auch die Budokampfsportakademie einen Weltmeister hervorbringt, bleibt abzuwarten. Ein Anfang ist jedenfalls gemacht.

Sei schlau und fit wie die „Füchse“

KITA SPORTINI BERGEDORF Im Sommer werden wieder Plätze frei

In der im TSG Sportforum beheimateten Sport- und Bewegungskindertagesstätte Sportini Bergedorf werden in der „Füchsegruppe“ täglich von 8 bis 13 Uhr die Vorschulkinder betreut. Der Schwerpunkt der Betreuungsarbeit liegt in der Psychomotorik und der Förderung der bei allen Kindern von Natur aus vorhandenen Begeisterung an Bewegung und Sport.

In der wöchentlichen „Schwimmstunde“ wird nach dem sogenannten Schweizer Modell gearbeitet, das den Kindern nicht nur Freude, sondern auch Sicherheit im Wasser vermittelt. Die meisten Kinder sind nach einem Jahr soweit, dass sie ihr erstes Schwimmabzeichen machen

können. Der wöchentliche Waldtag lädt zur spielerischen Naturerfahrung in der nahen Umgebung der Boberger Dünen ein. Stadt- und Landerkundung von Altengamme bis

Övelgönne erweitern das Programm zur Hamburg-Erkundung.

Beim Thema „Wissen“ steigen unsere Füchse ein in die Welt der Sprache, des Lesens

und der Buchstabenerkundung. Fahrrad-Sicherheits-Training, begleitet vom Verkehrspolizisten, kreative Angebote, Besuche in Museen, der Feuerwehr und dem Planetarium sind weitere Schwerpunkte.

Dabei sind alle Kinder an der Themenfindung und Gestaltung im Rahmen der Partizipation beteiligt. Wenn wir Sie jetzt neugierig gemacht haben: In unserer Füchsegruppe gibt es im Sommer 2014 wieder freie Plätze. Schauen Sie am Tag der offenen Tür im Rahmen des TSG-Familienaktionstages am Sonntag, den 23. März doch von 10 bis 16 Uhr einfach mal in unserer Kita vorbei. Wir freuen uns auf Sie!



Keine Angst vor Wasser: Kinder der Sportini Bergedorf bei der wöchentlichen „Schwimmstunde“.

Foto: Spiegel online

OSTSEE-ZELTLAGER

Drei Wochen Sport, Spaß und Erholung

Drei Wochen lang Action, Sport, Spaß und Erholung – das Zeltlager der TSG Bergedorf ist eine Institution. Seit 1952 fahren Kinder in den Hamburger Sommerferien an die Ostsee. Auch im Sommer 2014 wartet das Zeltlager der TSG Bergedorf, direkt an der Ostsee im wunderschönen Behrendsdorf gelegen, mit drei unvergesslichen Wochen auf rund 500 Kinder und Jugendliche.

Wie immer findet das Zeltlager in zwei Durchgängen statt, 1. Durchgang: 10. bis 30. Juli, 2. Durchgang: 30. Juli bis 19. August. Weitere Infos unter www.tsg-bergedorf.de/Zeltlager-Behrendsdorf.

6. April
Auftritt in Ihrem Sportverein

bewegt beschwingt bestärkt
Gesundheitssportwochen 2014
7. April – 25. Mai

7 Wochen Ticket-Aktionswochen in der TSG Bergedorf von 1860 e.V.
Testen Sie 7 Wochen lang unser ausgewähltes Fitness-Programm für den Frühling. Probieren Sie Neues aus und machen Sie sich fit. Für 27 Euro können Sie 7 Wochen lang unsere Angebote testen: Starker Rücken, Yoga mit Qi Gong und vieles mehr.

TSG Bergedorf von 1860 e.V.
Billwerder Billdeich 607, 21033 Bergedorf
Telefon 040-725 49 50, www.tsg-bergedorf.de

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:
Andreas Lüdemann, Jörg Bieldfeld, Lukas Wünsche, Christiane Ferch, Sabine Wackernagel, Tobias Görlich, Olaf Rehage, Klaus Tormählen, Leon Giese, Tobias Türck, Irene Rubow, Alexander Biller, Frank Kuhlmann, Ingrid Timmann, Doris Kettner, Christian Schlingemann

Layout: Dirk Schulz

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

Druck: Druckzentrum Kieler Nachrichten

TSG: Billwerder Billdeich 607 21033 Hamburg

BUNTES ANGEBOT

Im „time out“ gibt es mehr als nur Essen

Immer sonntags lädt das „time out“ im TSG Sportforum von 11 bis 15 Uhr zum Brunch ein. Am Sonntag, 23. März gibt es im Rahmen des TSG-Familien-Aktionstages einen französischen Brunch. Kinder bis 13 Jahre, deren Eltern am Brunch teilnehmen, zahlen nur die Hälfte. Um rechtzeitige Reservierung unter Telefon (040) 725 495 26 wird gebeten.

Ab dem 24. März heißt es dann jeden Montag von 18 bis 22 Uhr: „All you can eat!“ Für nur 14,50 Euro pro Person gibt es Spareribs, Cole Slaw Salat, Twister, Fried Onions und Barbecuosoße satt.

Vormerken sollte man sich auch Sonnabend, den 29. März. Die Gruppe „All Aboard“ aus Bergedorf bietet Irish Folk vom Feinsten. Beginn ist um 20.30 Uhr. Weitere Informationen über die „time out“ - Sportsbar & Lounge unter www.tsg-bergedorf.de/time-out-Sportsbar-und-Lounge.



Laufen kann die Gesundheit von Diabetikern verbessern.

Foto: Fotolia

Bei Diabetes: Sport mit ärztlicher Begleitung

NEUE LAUFGRUPPE Zuckerwert verbessern, Gewicht verlieren

Das Diabetes Programm Deutschland geht in die vierte Runde: Unter Federführung der Deutschen Sporthochschule Köln läuft es 2014 bereits zum insgesamt vierten Mal und ist das deutschlandweit größte Laufprogramm für Menschen mit Diabetes. In diesem Jahr wird das Laufprogramm nicht nur auf weitere deutsche Städte ausgeweitet, sondern bietet den Teilnehmern auch eine deutlich längere Trainingsphase – nämlich von März bis Dezember 2014.

Die Teilnehmer trainieren mit ausgebildeten Übungsleitern in kleinen Gruppen unter fachärztlicher und sportwissenschaftlicher Begleitung an verschiedenen Standorten in ganz Deutschland. In Hamburg übernimmt die TSG Bergedorf die sportliche Leitung. Medizinisch betreut werden die Teilnehmer von Dr. Jens Kröger, Facharzt für Innere Medizin und Diabetologie aus

dem Zentrum für Diabetologie Bergedorf.

Blutzuckermessgeräte inklusive Teststreifen für die Trainingseinheiten, zahlreiche Informationsveranstaltungen zum Thema „Diabetes & Sport“ sowie ein Startplatz und eine umfangreiche medizinische Betreuung bei einem großen Laufevent gehören zum Paket dazu. Der Selbstkostenanteil pro Person beträgt 159 Euro (17,67 Euro im Monat) und wird in vielen Fällen von den Krankenkassen bezuschusst. Die Techniker Krankenkasse übernimmt für ihre Mitglieder sogar 85 Prozent.

Idee und Ziel des Laufprogramms für Menschen mit Diabetes ist es, Diabetiker Typ 1 und Typ 2 zu regelmäßiger sportlicher Aktivität zu motivieren und insbesondere die Gesundheitswerte von Typ-2-Diabetikern nachhaltig zu verbessern. Die von der Sporthochschule Köln ausgewerte-

ten Daten aus den vergangenen drei Jahren ergaben, dass insbesondere die Männer und Frauen, die an Diabetes Typ 2 erkrankt sind, während der Trainingszeit deutlich an Gewicht verloren und ihren Langzeitzuckerwert nachhaltig reduziert haben, sodass sie mit weniger Medikamenten auskamen oder diese sogar vollständig absetzen konnten.

Unterstützt und begleitet wird das Diabetes Programm von Bayer HealthCare Deutschland, Novo Nordisk, der Techniker Krankenkasse, dem Biopharma-Unternehmen UCB sowie dem Diabetes Journal als Medienpartner.

Die TSG-Laufgruppe trifft sich montags und donnerstags um 19.30 Uhr am TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607). Ansprechpartnerin ist Christiane Ferch, Telefon: (040) 725 495-17 oder E-Mail: christiane_ferch@tsg-bergedorf.de. Weitere Infos im Internet: www.tsg-bergedorf.de.

90 AKZEPTANZSTELLEN

Die TSG-Shoppingcard bietet viele Vorteile

Eine Mitgliedschaft in der TSG Bergedorf bringt Sie nicht nur sportlich weiter. Der TSG-Mitgliedsausweis ist auch die TSG Sport- und Shoppingcard (TSSC) und öffnet den Zugang zu einer vielfältigen Einkaufs- und Dienstleistungswelt mit rund 90 beteiligten Unternehmen aus Bergedorf und Umgebung.

Mit der TSSC können Sie bei einem der Partnerunternehmen viel Geld durch ein einzigartiges Rabattsystem sparen. Zusätzlich unterstützen Sie die Kinder- und Jugendarbeit der TSG. Denn der Betrag, den Sie bei unseren Akzeptanzstellen sparen und sofort beim Einkauf auf ihre TSSC gebucht bekommen,

kommt in gleicher Höhe der TSG Bergedorf zu Gute. Eine Übersicht über die Akzeptanzstellen finden Sie auf www.tsg-bergedorf.de/Sport-und-Shoppingcard. Dort können Sie sich auch über die neuesten Rabattaktionen aller TSG-Shoppingcardpartner informieren. Auch für Firmeninhaber ist die TSSC interessant, denn eine finanzielle Zuwendung an den Verein (Social Sponsoring) findet nicht ohne vorherigen Umsatz statt.

Möchten auch Sie eine TSG-Akzeptanzstelle werden? Christian Schlingemann freut sich auf ihren Anruf, Telefon (040) 724 144-33, oder ihre E-Mail (christian_schlingemann@tsg-bergedorf.de).

Die TSG-Senioren unterwegs

AUSFLUG zur Elbphilharmonie

40 Senioren der TSG Bergedorf treffen sich an einem Sonnabend im Februar zur Besichtigung der Elbphilharmonie. Bereits am Bahnhof erfolgt die Aufteilung in zwei Gruppen, da die Gruppengröße 20 Personen nicht übersteigen darf. Der Wunsch, mit der neuen U4 in die Hafencity zu fahren, geht leider nicht in Erfüllung. Die U4 stellt ihren Betrieb ausgerechnet an diesem Wochenende ein. Also fährt man altbewährt mit der U3 bis Baumwall und geht dann zu Fuß weiter, ab den Magellanterassen behelmt und in Gummistiefeln.

Auch im jetzigen Zustand ist die Elbphilharmonie schon beeindruckend. Ihre Grundfläche ist so groß wie der gesamte Rathausplatz. Die Aussicht auf der Plaza im 8. Stock ist überwältigend.

Über Bautreppen geht es mit vielen Stopps bis in den 12. Stock. Trotz einer

Dauer von zwei Stunden wird die Besichtigung dank der detaillierten Erklärungen unseres Führers nie langweilig.

Die nächsten Ausflüge der TSG-Senioren führen ins Museum für Kunst und Gewerbe und zur Ausstellung von Coco Chanel. Im April wird noch einmal die Staatsoper besichtigt. Jeden Montag treffen sich die TSG-Senioren abwechselnd zum Wandern oder Radfahren. Informationen im TSG Sportzentrum am Bult oder unter www.tsg-bergedorf.de/senioren.



Gut behütet und in Gummistiefeln: die TSG-Senioren vor der Elbphilharmonie.

BASEBALL

Zweiter Platz beim eigenen Slowpitch-Cup

Alle Jahre wieder trifft man sich am ersten Februarwochenende, um in Bergedorf auf den Baseball zu hauen. Neben den üblichen Verdächtigen, den Lakers aus Lütjensee und den Northern Visitors, begrüßten die TSG-Marines dieses Jahr zum ersten Mal auch die Ahrensburg Royals. 4:3 lautete am Ende das Win-Lose-Verhältnis. Wichtiger war aber, dass man den zweiten Platz beim dritten Bergedorfer Slowpitch-Cup errungen hatte. Dies ist die bislang beste Platzierung seit Bestehen des Turniers.

Jetzt laufen bei den Marines die Vorbereitungen für den Sommerspielbetrieb – in diesem Jahr auch mit einem Team in der Regionalliga. Am 26. April heißt es „Play Ball“ gegen die Flamingos aus Berlin. Mehr Infos: www.tsg-bergedorf.de/baseball.

HOCKEY

Erfolgreiche Hallensaison

Die intensive Saisonvorbereitung mit viel Extratraining, zahlreichen Trainingsspielen und der Teilnahme an einem Hallenturnier in Berlin hat sich gelohnt. Das Hockeyteam der Knaben A, trainiert von Tobias Türck und Tom Scharinghausen, schaffte es gemeinsam mit den renommierten Hamburger Clubs UHC, Flottbek und Club an der Al-

ter in die Runde der letzten vier und konnte nach einem sensationell gewonnenen Halbfinale gegen den Favoriten Uhlenhorst erst im Endspiel von Großflottbek bezwungen werden. Eine tolle Leistung, die zu Saisonbeginn niemand erwartet hätte.

Infos über Hockey in der TSG Bergedorf: www.tsg-bergedorf.de/hockey.

GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG

Neue Präventionskurse im Sportforum

Viele Krankenkassen bezuschussen die von der TSG Bergedorf durchgeführten Präventionskurse. In der Regel beträgt der Zuschuss mindestens 75 Euro, einige Krankenkassen übernehmen sogar 100 Prozent der Kosten. In Kürze starten im TSG Sportforum am Billwerder Billdeich 607 neue Präventionskurse.

Der Kurs „Rücken plus Ge-

räte“ verbindet Rücken- und Gerätetraining. Neben gymnastischen Inhalten wird auch an medizinischen Sequenzgeräten trainiert. „Rücken plus Geräte“ dient zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit, alle wichtigen Hauptmuskulgruppen werden trainiert. „Rücken plus Geräte“ startet am 28. März und findet bis zum 13. Juni (nicht in den

Hamburger Schulferien) jeweils zehn Mal von 19.30 Uhr bis 21 Uhr statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 109 Euro für Mitglieder, für Gäste 119 Euro.

In „Yoga und Qigong“ lernen die Teilnehmer in Zeiten von ständiger Leistungsbeurteilung und Hektik das Abschalten, Loslassen und Entspannen. „Yoga und Qigong“ startet am 25. März und findet

bis zum 3. Juni jeweils dienstags von 20.15 Uhr bis 21.45 Uhr (nicht in Hamburgs Schulferien) statt. Kursgebühr: 99 Euro für Mitglieder und 109 Euro für Gäste.

Anmeldung und Bezahlung sind im TSG Sportforum möglich. Informationen über die Höhe der Bezuschussung sind bei den Krankenkassen erhältlich.

► 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