

LEICHTATHLETIK

## Über 400 Meter eine Klasse für sich

Sören Gnoss (Männer) und Jakob Krempin (U20-Jugend) waren die erfolgreichsten TSG-Leichtathleten in diesem Sommer. Zusammen gewannen sie mit der TSG-Staffel über 400 Meter die norddeutsche Meisterschaft und starteten bei den deutschen Titelkämpfen. Jakob (Bestzeit: 47,85 Sekunden) kam auf Platz vier, Sören (Bestzeit 47,08 sec) auf Rang sechs.

Jakob wurde außerdem in die deutsche 4x400Meter-Staffel für die U20-Weltmeisterschaften in Eugene (USA)

berufen. Bei den deutschen Meisterschaften belegten Alexander Kessler, Maximilian Eichholz, Alexander Neblung und Sören Gnoss über 4x400-Meter Platz fünf und unterboten mit einer Zeit von 3:13,45 Minuten den Vereinsrekord aus dem Jahr 1957. Deutsche Vizemeister wurden Jakob Krempin, Alexander Neblung, Alexander Kessler und Maximilian über 4x400-Meter bei den U23-Junioren. Ebenfalls Vereinsrekord lief Neuzugang Dieko Riebe über 800 Meter in 1:51,59 Minuten.

### ► Das Programm am 14. September

**9. Hamburger Kinder-Olympiade 10 bis 16 Uhr:** Jungs und Mädchen starten getrennt in drei Altersklassen (Jahrgang 2004/05, 2006/07 und 2008/09). Eine Anmeldung und eine Vereinsmitgliedschaft sind nicht erforderlich.

**Kita Sportini**  
► Tag der offenen Tür (10 bis 16 Uhr): Bewegungslandschaft für Drei- bis Achtjährige, „Forscherwerkstatt“, Elterncafé (die Einnahmen werden für die Neugestaltung des Kita-Außenbereichs verwendet).  
► Referat Schulkoooperation: Info-Stand im Foyer (11 bis 15 Uhr)

**Angebote für Groß und Klein**

► Kinderschminken (10 bis 14 Uhr)

► Kissland: Bewegungsecke von ein bis vier Jahre, Info- und Promotionsstand (10 bis 16 Uhr)

► Kinderfußballschule: Teste Dein Können! (10 bis 16 Uhr)

► Schach für Kinder, auch ohne Vorkenntnisse (10 bis 16 Uhr)

► TSG-Abteilungen vor Ort: Fußball, Handball, Tischtennis, Basketball, Judo und Badminton (10 bis 18 Uhr)

► TSG-Vereinspartner vor Ort (10 bis 18 Uhr)

► Jugendsportclub: Bogenschießen (11 bis 14 Uhr)

► Capoeira: Schnupperstunde ab sechs Jahren (11 bis 12 Uhr)

► Kinderballett von vier bis sechs Jahren (12 bis 13 Uhr)

► Klassisches Ballett von sieben bis neun Jahren (12.30 bis 13 Uhr)

► Capoeira: Schnupperstunde (Jugendliche & Erwachsene, 13 bis 14 Uhr)

► Line Dance (14 bis 15 Uhr)

► Nordic Walking (outdoor, 14 bis 15 Uhr)

► Functional Mix-Schnupperstunde (15.30 bis 16.30 Uhr)

**Aufführungen**

► 11 Uhr: Boxen  
► 12 Uhr: Clip Dance  
► 12.30 Uhr: Capoeira

Alle Aufführungen finden in der Tennis-Halle (UG) statt.

**Fitness & Wellness**

► 10 bis 18 Uhr: Trainieren Sie schon oder überlegen Sie noch? Kostenloses, individuelles Fitness-Probetraining

► 11 bis 14 Uhr: Der Rücken schmerzt, der Nacken verspannt? Unsere hoch qualifizierten Trainer geben ihnen Tipps und zeigen die ultimativen Übungen im Fitness-Studio. Machen Sie mit!

► **Sparen Sie bis zu 46 Euro bei Eintritt in das be.Fit Fitness-Studio an diesem Tag!** 50 Prozent Ermäßigung für die Sauna-Landschaft: mit Bio-Sauna, Dampfbad, Finnischer Sauna, Schwimmbad und Außenbereich!

► 12 bis 14 Uhr: Kiss-Schwimmspiele für Kinder von sieben bis zehn Jahren. Achtung: Anmeldung bis 12. September erforderlich (kiss@tsg-bergedorf.de oder Telefon 040-729 778 87). Bitte Schwimmerfahrung angeben!

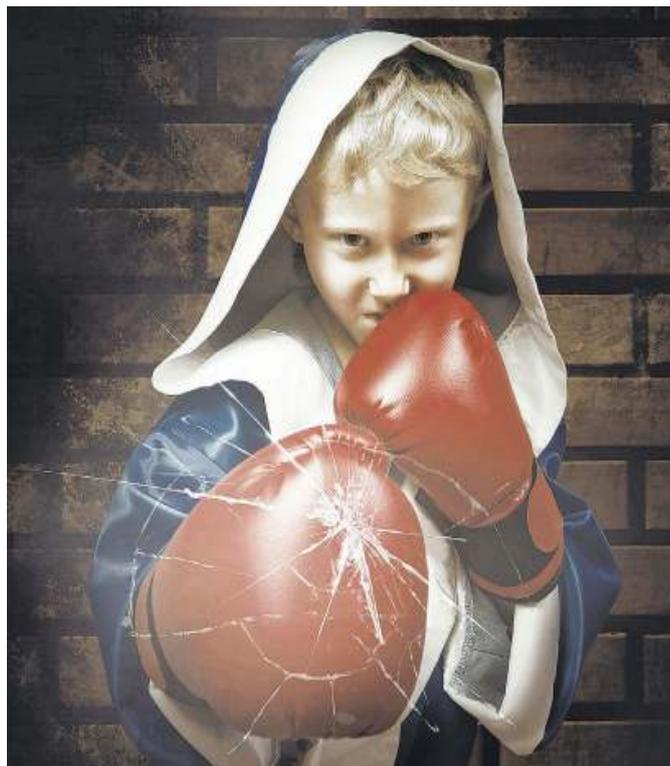
► 14 bis 14.45 Uhr: Aqua Fitness-Schnupperstunde für Erwachsene

► **„time out“ (Sportsbar & Lounge)**

► 11 bis 15 Uhr: Sonntagbrunch in der Gastronomie „time out“. Kinder bis 13 Jahre deren Eltern „brunchen“ zahlen die Hälfte. Reservierung empfohlen: Telefon (040) 725 495-26

**Sonderangebote**

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.



Auch die Box-Abteilung der TSG Bergedorf präsentiert ihr Können mit einer Aufführung. Foto: fotolia

## Zum Mitmachen und Ausprobieren

**14. SEPTEMBER** Großer Familien-Aktionstag im TSG Sportforum

Wer einmal Bogenschießen ausprobieren möchte, um wie Robin Hood zu sein oder eine Trendsportart wie Zumba testen will, sollte sich den großen Familien-Aktionstag am Sonntag, den 14. September im TSG Sportforum nicht entgehen lassen (10 bis 18 Uhr, Billwerder Billedeich 607). Besonders die kleinen Besucher kommen an diesem Tag auf ihre Kosten: ob bei der Kinderolympiade, beim Kinderschminken, beim neuen Schach-Angebot oder auf der Hüpfburg. Außerdem laden diverse TSG-Partnern zum Mitmachen und Schnuppern ein.

Die Kita Sportini öffnet für alle interessierten Familien von 10 bis 16 Uhr ihre Türen zur Besichtigung. Aber auch für die großen Besucher hat der Aktionstag einiges zu bieten: Informieren Sie sich ausführlich über alle Sport-, Fitness- und Wellness-Angebote der TSG. Vieles können Sie gleich vor Ort ausprobieren: etwa Line-Dance oder den brasilianischen „Kampftanz“ Capoeira.

Für alle Fragen rund um das Thema Gesundheit steht das kompetente Trainerteam der TSG Bergedorf beratend zur Seite. Ein umfangreicher Gesundheitscheck informiert über Blutdruck, Ausdauer oder Haltung des Rückens. Und wer sich verwöhnen lassen möchte, kann den

Schwimmbad- und Wellnessbereich an diesem Tag ermäßig besuchen oder am Brunch in der hauseigenen sky-Sportsbar „time out“ teilnehmen. Für den Brunch wird eine Reservierung empfohlen, Telefon (040) 725 495 26.

Wer sich über die Arbeit der TSG in den Ganztagschulen informieren möchte, kann dies am Informationsstand des Referats „Schulkoooperation“ erledigen. Und das Beste zum Schluss: Alle, die an diesem Tag in die TSG Bergedorf eintreten, sparen die Aufnahmegebühren. Eine Übersicht aller Programmpunkte finden Sie im Artikel links oder unter [www.tsg-bergedorf.de/Aktionstag](http://www.tsg-bergedorf.de/Aktionstag).

EDITORIAL

## Olympia: Wir sagen „Ja“!

Liebe TSGer, liebe Freunde der TSG Bergedorf, liebe Leser, gerade erst sind „wir“ Fußball-Weltmeister geworden, da rückt eine weitere Großveranstaltung in den Blickpunkt: die Olympischen Spiele. Hamburg und Berlin haben ihre Hüte für eine



Thorsten Wetter

Bewerbung um eine Austragung entweder im Jahr 2024 oder 2028 in den Ring geworfen. Im Dezember wird der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) voraussichtlich entscheiden, ob und mit welcher Stadt er in das internationale Bewerbungsverfahren einsteigen wird. Ein, wenn nicht der ausschlaggebende Faktor wird sein, ob die Hamburger (oder Berliner) die Entscheidung für eine Bewerbung mehrheitlich mittragen.

Viele werden sich nun fragen, was die größte Sportveranstaltung der Welt mit der TSG zu tun hat und an dieser Stelle überhaupt Erwähnung findet. Schon einmal hatte sich Hamburg Anfang der 2000er Jahre um die Austragung Olympischer Spiele beworben, scheiterte allerdings bereits im nationalen Auswahlverfahren, weil die damaligen Entscheidungsträger, aus welchen Gründen auch immer, Leipzig mehr Chancen einräumten. Dennoch hat die damalige Bewerbung, einhellig unterstützt von Politik, Wirtschaft und Verbänden, auch für die Sportvereine viel Positives bewirkt. Selten zuvor stand „Sport“ so im Fokus unserer Stadt. Das mit Feuer und Flamme entfachte olympische Fieber öffnete viele Türen, die dem Sport zuvor verschlossen waren, und es setzte nicht zuletzt auch viele finanzielle Mittel frei.

Davon hat auch der Breitensport profitiert. Darum sagt der Vorstand der TSG Bergedorf, „Ja“ zu einer Bewerbung für die Olympischen und Paralympischen Spiele und hofft auf eine ähnliche Euphorie, nicht mit Feuer und Flamme, aber mit heißem Herzen und kühlem Kopf. Falls Sie mit Ihren Kindern schon einmal einen kleinen olympischen Vorgesmack bekommen möchten, dann empfehle ich, am 14. September in das TSG Sportforum zu kommen. Dort richtet die TSG Bergedorf im Rahmen der „TSG-Days“ eine der Voraussetzungen zur 9. Hamburger Kinder-Olympiade aus. Und denken Sie daran: Dabei sein ist alles!

Ihr  
**Thorsten Wetter**  
(Stellvertretender Vorsitzender)

IM OKTOBER

## Basketball-Camp in den Herbstferien

Beim Herbstcamp der TSG Bergedorf für Anfänger und Fortgeschrittene von acht bis 16 Jahren vermitteln euch von 15. bis 19. Oktober in der Sporthalle Fahrbuernfleet lizenzierte und erfahrene Coaches nicht nur basketballspezifische Grundlagen sowie Technik- und Taktiktraining, sondern zeigen euch auch, wie ihr eure „Moves“ verbessern und optimieren könnt. Die Campgebühr beinhaltet tägliches Mittagessen, Obst, Getränke, ein Erinnerungsfoto und ein Camptrikot. Weitere Infos unter [www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de).

## Mit 75: Europameister im Triathlon

**GRÖSSTER ERFOLG** Hermann Pohlmann gewinnt Titel in Kitzbühel



Glücklicher EM-Sieger: Hermann Pohlmann.

Dass Hermann Pohlmann Ende Dezember 76 Jahre alt wird, sieht man ihm nicht an. Der ehemalige Segeberger (seit 2003 Mitglied der TSG-Triathleten) spricht gerade nur so vor Energie. Zum Leidwesen seiner Frau Karin, mit der er in Kürze Goldene Hochzeit feiert und die sein größtes Hobby mit gemischten Gefühlen betrachtet.

Seinen ersten Triathlon absolvierte Hermann Pohlmann im Januar 2001 in Geesthacht. Etliche weitere folgten. Im Jahre 2008 ging der ehemalige Angestellte eher zufällig bei einem Halbmarathon in Dubai an den Start. Denn eigentlich

befanden er sich mit seiner Frau Karin sich im Urlaub. Am Werbeaufsteller in der Hotelhalle, der den Wettbewerb anprangerte, kam Hermann Pohlmann jedoch nicht vorbei. Untrainiert absolvierte er problemlos dieses Wüstenrennen. Stupidies Laufen war ihm auf Dauer allerdings zu langweilig. Seinen größten Wunsch, in der Alter zu schwimmen, erfüllte er sich dann bei seinem ersten „Hamburg Triathlon“.

Im Juni 2014 nahm Hermann Pohlmann an der Triathlon-Europameisterschaft in Kitzbühel (Österreich) teil. Und hier feierte er seinen

größten Erfolg: Er wurde Europameister seiner Altersklasse. Auf den Lorbeer ruht sich der umtriebige 75-Jährige aber nicht aus. In China nimmt Pohlmann derzeit an einem Lauf auf der chinesischen Mauer teil.

Wer Hermann einmal in Aktion erleben und wohl auch siegen sehen möchte, kann dies beim jährlichen Vierland-Triathlon in den Vier- und Marschlanden machen, wo er bereits schon eine Art Stammgast ist. Alle Infos über Triathlon in der TSG Bergedorf finden Sie im Internet unter [www.tsg-bergedorf.de/Triathlon](http://www.tsg-bergedorf.de/Triathlon).

JUGENDSPORTCLUB

## Neue Angebote: Schach und Klettern

Der Jugendsportclub (JSC) des TSG kisslands hat weitere Zuwachs bekommen. „Schachmatt“ heißt es nun regelmäßig im kissland, wenn die Brettspielexperten immer donnerstags, in der Zeit von 15.30 bis 17 Uhr, um Königspaare, Springer und Türme kämpfen. Los geht's am 18. September.

Ebenfalls donnerstags, immer um 16 Uhr, geht's hoch hinaus mit einem zusätzlichen Anfängerkletterkurs. Einfach mal die Wand hochgehen kann dann jeder. Hinter unserem KISS+Sportmix versteckt sich ein vielfältiges Spielsportkarussell. Mit und ohne Ball geht es hier richtig zur Sache beim Sammeln von Punkten, Toren, Körben. Mehr Infos zum Jugendsportclub gibt es unter [www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de) oder direkt im kissland (040-729 77 887, [kiss@tsg-bergedorf.de](mailto:kiss@tsg-bergedorf.de)).

IMMER MONTAGS

## Hochintensiv: Crosstraining im kissland

Hochintensiv und abwechslungsreich bietet Crosstraining ein funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Männer und Frauen. Bei diesem Mix aus traditionellen aber funktionalen Übungen lassen sich Belastung und Intensität einfach und individuell an die Leistungsstärke der Teilnehmer anpassen. Die unkomplizierten Übungen sind für jedermann geeignet.

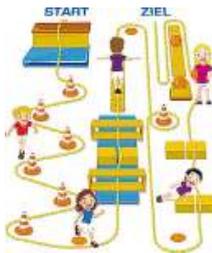
Ein extrem herausforderndes Trainingsprogramm, das neben Kraft und Ausdauer vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert. In individuellen Workouts, Zirkeln, Parcours oder im Gruppentraining werden Bewegungsaufgaben bewältigt, die den ambitionierten Sportler genauso an seine Leistungsgrenze bringen wie den Einsteiger. Wer's einmal ausprobieren möchte, schaut montags, 20.30 Uhr im TSG kissland vorbei. Mehr Infos zum Crosstraining und den weiteren Angeboten für Erwachsene im TSG kissland gibt es unter [www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de) oder direkt im TSG kissland (Telefon: 040-729 77 887, E-Mail: [kiss@tsg-bergedorf.de](mailto:kiss@tsg-bergedorf.de)).

# Zeig', was in Dir steckt!

**9. KINDEROLYMPIADE** Vorentscheid bei der TSG Bergedorf am 14. September im TSG Sportforum

Bei der 9. Hamburger Kinderolympiade können Kinder zwischen fünf und zehn Jahren ihr sportliches Talent unter Beweis stellen. Dafür haben Sportwissenschaftler einen abwechslungsreichen, aber auch kniffligen Parcours entwickelt, für den eine Mischung aus Schnelligkeit, Ausdauer, Geschicklichkeit und Koordinationsfähigkeit erforderlich ist. Wer in seiner Altersklasse den Parcours bei einer der Vorauscheidungen am schnellsten überwindet, ist beim großen Finale in der Hamburger Leichtathletikhalle dabei.

Eine der Vorauscheidungen findet am 14. September zwischen 10 und 16 Uhr im TSG Sportforum statt (Billwerder Billedeich 607, 21033 Hamburg) statt. Gestartet wird jeweils nach Geschlechtern getrennt in den Altersklassen 2004/05, 2006/07 sowie 2008/09. Für eine Teilnahme ist weder eine Anmeldung, noch eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich. Also einfach vorbeischaun und mitmachen!



Diesen Parcours müssen die Kinder möglichst schnell durchqueren.



Auf dem Schwebebalken ist ein gutes Gleichgewichtsgefühl gefordert.

Foto: TopSportVereine Hamburg

Das Finale der Kinderolympiade wird eine Woche später am 21. September in der Hamburger Leichtathletikhalle in Alsterdorf ausgetragen (Krochmannstraße 55, 22297 Hamburg). Dann treffen sich die Besten aus den 24 Vereins-

qualifikationen vor einer tollen Kulisse zum großen Show-down. Viel Spaß und eine Urkunde für alle Finalteilnehmer sind garantiert. Die Gewinner erhalten ihre Urkunde bei der großen Siegerehrung und werden zu einer Talentsich-

tung des Hamburger Sportbundes eingeladen. Schirmherr der Veranstaltung ist Senator Michael Neumann. Weitere Infos gibt es im TSG kissland unter Telefon (040) 729 77 887, per E-Mail an [kiss@tsg-bergedorf.de](mailto:kiss@tsg-bergedorf.de) oder im

Internet ([www.tsg-bergedorf.de/Aktionstag](http://www.tsg-bergedorf.de/Aktionstag)).

Parallel veranstaltet die TSG am 14. September im TSG Sportforum ihren Familien-Aktionstag, bei dem sich Jung und Alt über diverse Mitmachaktionen, Aufführungen sowie Spiel, Sport und Spaß freuen können.

## Integrationsabteilung sucht eine weibliche Helferin

**VORBILDHAFT ARBEIT** Unterstützung für die Schwimmgruppe

Die Integrationsabteilung der TSG Bergedorf bietet Menschen mit Behinderung eine Vielzahl von Sport-, Bewegungs- und Freizeitmöglichkeiten an. Knapp 100 Mitglieder umfasst derzeit die Abteilung, die in sieben Freizeitsportgruppen aus den Bereichen Ballsport, Schwimmen und Psychomotorik aktiv sind.

Die Abteilung wurde bereits mehrfach für ihre erfolgreiche und vorbildhafte Arbeit im Bereich der Integration von Menschen mit Behinderung ausgezeichnet. 2008 erhielt die Abteilung vom Deutschen Olympischen Sportbund im Rahmen der „Aktion

1000 Förderpakete“ einen Sonderpreis und wurde unter den tausend Preisträgern als Leuchtturmprojekt besonders hervorgehoben.

Zur Verstärkung ihres Mitarbeiterteams sucht die Abteilung Trainer und Übungsleiter – bevorzugt mit B-Lizenzen, diese sind aber nicht Bedingung. Darüber hinaus werden Helfer benötigt, die bei einigen Angeboten die Übungsleiter und Trainer unterstützen sowie den vereinsinternen Fahrdienst übernehmen. Voraussetzung für die Tätigkeit ist ein Führerschein. Insbesondere werden für die Schwimmkurse weibliche Helferinnen für die Betreuung

der weiblichen Teilnehmerinnen gesucht. Die Angebote werden von qualifizierten Übungsleitern durchgeführt, sodass für die Assistententätigkeit im Wasser keine zusätzliche Lizenz erforderlich ist. Die Vergütung erfolgt auf Honorarbasis.

Für weitere Fragen steht der Leiter der Integrationsabteilung Mathias Edler montags und freitags von 9 bis 12 Uhr unter der Nummer (040) 724 144-374 zur Verfügung. Weitere Informationen zur Integrationsabteilung der TSG Bergedorf finden Sie im Internet unter [www.tsg-bergedorf.de/behindertensport](http://www.tsg-bergedorf.de/behindertensport).

BEI 90 PARTNERN EINZUSETZEN

## Sport- & Shoppingcard - Ein Gewinn für alle!

Die TSG Sport- und Shoppingcard bietet allen Vereinsmitgliedern der TSG Bergedorf die Möglichkeit, beim Einkauf oder der Inanspruchnahme von Dienstleistungen bei einem der 90 Partnerunternehmen aus 20 verschiedenen Branchen viel Geld durch ein in der Vereinslandschaft einzigartiges Rabattsystem zu sparen. Alle Beteiligten profitieren von dem System: das Mitglied, der Verein und nicht zuletzt das Partnerunternehmen. Denn eine finanzielle Unterstützung an den Verein fließt erst dann, wenn zuvor ein Umsatz durch einen TSG Shoppingcard-Inhaber erzielt wurde.

Und so funktioniert es: Frau Musterfrau kauft sich für 100 Euro neue Sportschuhe. Da das Partnerunternehmen TSG-Mitgliedern fünf Prozent Rabatt auf alle Sportartikel gewährt, werden Frau Musterfrau während des Bezahlganges fünf Euro auf ihrem Mitgliedsausweis gutgeschrieben. Zusätzlich fließt durch den Einkauf der gleiche Betrag, abzüglich fälliger Steuern, an die TSG Bergedorf und kommt dort dem Kinder-, Jugend- und Behindertensport zugute.

Frau Musterfrau kann ihre TSG Sport- und Shoppingcard nutzen, um dort Rabatte anzu-



Der aktuelle TSG-Sport- und Shoppingkatalog ist in allen vereinsigenen Anlagen erhältlich.

sparen oder bei einem der 90 Partnerunternehmen zum Bezahlen einsetzen.

Haben Sie Fragen zur TSG Sport- und Shoppingcard oder möchten Sie mit ihrem Geschäft oder ihrer Dienstleistung TSG-Akzeptanzstelle werden? Alle Informationen finden Sie entweder im aktuellen TSG Sport- und Shoppingkatalog. Zusätzlich steht Ihnen Christian Schlingemann telefonisch unter (040) 724 144-33 oder per E-Mail ([christian.schlingemann@tsg-bergedorf.de](mailto:christian.schlingemann@tsg-bergedorf.de)) für Ihre Fragen auch persönlich zur Verfügung.

**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: Juliane Edel, Petra Derwahl, Tobias Görlich, Christiane Ferch, Christian Schlingemann, Sabine Lucas, Mathias Edel, Ingrid Timmann, Horst Frehse, Klaus Tormählen

Layout: Dirk Schulz

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

Druck: Druckzentrum Kieler Nachrichten

TSG: Billwerder Billedeich 607 21033 Hamburg



Die Integrationsportler sind in der TSG Bergedorf in sieben Gruppen aktiv.

## AUSFLUG INS TSG-ZELTLAGER

### In Behrendorf wollen selbst Baschis wieder jung sein

Die Herzen vieler Baschis schlagen höher, wenn der jährliche Tagesausflug in das TSG-Zeltlager nach Behrendorf an der Ostsee ansteht. Fast alle haben dort als Kinder ihre Ferien verbracht oder wa-

ren als Helfer oder Betreuer im Zeltlager tätig. Selbst heute sind einige Baschi-Brüder dort noch ehrenamtlich im Einsatz. Der Ausflug in diesem Jahr bot ihnen die Gelegenheit, bei schönstem Wetter

„ihr“ Zeltlager gemeinsam zu besichtigen und sich von dem einzigartigen Flair, das vom TSG Kinder- und Jugendzeltlager seit nunmehr 62 Jahren ununterbrochen ausgeht, verzaubern zu lassen. „Hier

möchte man wieder jung sein.“, so Oberbaschi Werner „Erbe“ Schröder. „Es war wieder eine sehr schöne und ereignisreiche Ausfahrt, und nächstes Jahr sind wir auf jeden Fall wieder dabei.“



Salsa - das ist Feuer und Leidenschaft.

## NEUER KURSUS

### Salsa: Heiße Rhythmen an kalten Tagen

Salsa ist Lebensfreude pur: Vertreiben Sie sich die trübe Herbststimmung mit lateinamerikanischen Rhythmen. Zurzeit bieten wir einen Anfängerkursus mit Vorkenntnissen und einen Kursus für Fortgeschrittene an. Ab November starten wir dann neu mit einem Kursus für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Die genauen Termine: Anfänger mit Vorkenntnissen (sonnabends, 15 bis 16 Uhr), Fortgeschrittene (sonnabends, 16 bis 17 Uhr), Anfänger ohne Vorkenntnisse (ab 1. November, sonnabends, 14 bis 15 Uhr). Alle Kurse stehen unter der Leitung von Luis Duarte. Für Anmeldung und Informationen stehen wir jederzeit unter der Telefonnummer (040) 724 101 67 per E-Mail an [bult@tsg-bergedorf.de](mailto:bult@tsg-bergedorf.de) zur Verfügung.

## SKI REISE

### Für jeden die passende Piste dabei

In der Schweiz, im Kanton Wallis, liegt der kleine Ort Leukerbad, der im Winter mit 50 Kilometer zum Teil wechsellagerproben Ski- und Snowboardpisten lockt. Ob Einsteiger, Amateure oder Profi, dort gibt es für jeden Ski- und Snowboardfahrer den passenden Hang. Die TSG Bergedorf bringt sie dort hin.

Das Hotel, in dem die Teilnehmer der TSG-Jugendski-reise vom 27. Februar bis 15. März unterkommen, liegt mitten im Skigebiet in 2450 Metern Höhe. Ihrem Können entsprechend werden sie in verschiedene Gruppen aufgeteilt und erhalten Unterricht von erfahrenen Skiläufern, Snowboardfahrern, Ski-Fach-übungsleitern und Skilehrern. Dazu gibt es zahlreiche weitere Aktivitäten, die den zweiwöchigen Aufenthalt wie im Flug vergehen lassen. Alle weiteren Informationen zur TSG-Jugendski-reise finden Sie unter [www.tsg-bergedorf.de/leukerbad..](http://www.tsg-bergedorf.de/leukerbad..)

## Hier ist das Training maßgeschneidert

**INDIVIDUELL** In den be.Fit-Studios geht es nach ihren Bedürfnissen

Fitness ist keine Frage des Muskelumfanges, sondern der gesunde Umgang mit dem eigenen Körper. Regelmäßiges Fitness-Training gleicht Bewegungsdefizite aus, stärkt das Herz-Kreislauf-System, es verbessert und erhält die Beweglichkeit bis ins hohe Alter hinein und es verbessert die Lebensqualität. Im Interview mit dem TSG-Magazin gibt Christiane Ferch, Gesundheitsexpertin und Leiterin eines der TSG be.Fit Fitness-Studios, Auskunft über das Betreuungskonzept.

Frau Ferch, allein im be.Fit Fitness-Studio im TSG Sportforum trainieren annähernd 900 Mitglieder. Wie stellen Sie sicher, dass jedes Mitglied eine individuelle und optimale Trainingsbetreuung erhält?

Christiane Ferch: Bei uns gibt es keine standardisierten Trainingspläne, denn jeder hat einen anderen Gesundheitszustand und verfolgt mit dem Training eigene Ziele. Deshalb ist es wichtig, ein auf jedes einzelne Mitglied abgestimmtes Programm zu erstellen.

Wie finden Sie das heraus?

Jedes neue Mitglied absolviert einen Eingangstest. Unabhängig davon, ob es sich um Neueinsteiger handelt, oder um jemanden, der bereits Trainingserfahrung hat. Der Check beinhaltet die Anfertigung eines Anamnesebogens sowie diverse Gesundheitschecks wie zum Beispiel Körperfettanalyse, Blutdruckmessung, Ergometertest und Beweglichkeitstests. Erst nach dem Gesundheitscheck wird ein individueller Trainingsplan erstellt, basierend auf den ermittelten Ergebnissen und in Verbindung mit den Wünschen und Zielen des Mitglieds.

Und wie geht es dann weiter?

In regelmäßigen Abständen, abhängig von Trainingshäufigkeit und -umfang, erfolgt zu vereinbarten Terminen im Austausch mit unseren Mitarbeitern eine Überarbeitung der Trainingsprogramme. Selbstverständlich sind unsere Mitarbeiter auch außerhalb dieser festen Termine stets für alle Mitglieder kompetente Ansprechpartner bei allen Fragen zu Bewegungsausführungen, neuen Übungen oder notwendigen Korrekturen.

Wie qualifiziert sind Ihre Mitarbeiter?

Für uns sind 35 Mitarbeiter als Trainer oder Kursleiter tätig. Unser Team umfasst Physiotherapeuten, Reha- und Gesundheitstrainer sowie Diplom-sportwissenschaftler. Alle sind verpflichtet, sich in regelmäßigen Abständen fortzubilden. Zum Beispiel findet im November in Hamburg ein großer internationaler Sportkongress statt, und wir nutzen diese Möglichkeit nicht nur, um unsere Mitarbeiter zu schulen, sondern auch um neueste Erkenntnisse im Bereich des Fitness- und Gesundheitstrainings aufzugreifen und bei uns umzusetzen.

An wen kann ich mich wenden, wenn ich weitere Fragen habe?

Viele Informationen gibt es im Internet unter [www.tsg-bergedorf.de/be.fit-fitness-Studios](http://www.tsg-bergedorf.de/be.fit-fitness-Studios). Auf Wunsch führen wir vor Ort auch gern ein unverbindliches Beratungsgespräch durch, das telefonisch unter 725 495-16 vereinbart werden kann. Eine günstige Gelegenheit bietet auch der Familien-Aktionstag am 14. September.



Im be.Fit-Studio im TSG Sportforum können die Mitglieder unter professioneller Betreuung trainieren. Fotos: Zufall



Christiane Ferch ist die TSG-Gesundheitsexpertin.

## TRAINING IN KLEINGRUPPEN

### Entspannung mit Pilates



Mit Pilates kräftigen die Teilnehmer vor allem Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Foto: fotolia

Pilates ist ein sehr effektives und funktionelles Rumpf- und Rückentraining. Im Yoga-Pilates-Studio Hamburg im TSG Sportzentrum Bult wird der Kurs „Pilates“ mit Kleingruppen in Form eines Kleingruppentrainings mit sechs bis acht Teilnehmern angeboten. So kann Pilates-Trainerin Claudia Benson ganz gezielt auf die persönlichen Bedürfnisse und gesundheitlichen Defizite jedes Einzelnen eingehen und detaillierte Bewegungskorrekturen durchführen.

Das Training findet jeweils dienstags (18.30 Uhr) und mittwochs (17.30 Uhr) in der Lounge des Yoga-Pilates-Studios Hamburg statt (Bult 8, 21029 Hamburg). Eine Voranmeldung ist erforderlich. Nähere Informationen sind telefonisch unter der Telefonnummer (040) 724 101 67 erhältlich.

## „FerienSpaß“ gibt es auch im Winter

**SCHULKOOPERATION** Skireise für Schüler nach Leukerbad ist in Planung

Sommer, Sonne, Schulkooperationen – bald auch im Winter bei Schnee!

Zum Abschluss des zweiten Schuljahres in der Ganztagsbetreuung an 15 Bergedorfer Schulen bot das Referat „Schulkooperationen“ erstmals in Zusammenarbeit mit der Kindersportschule in den Sommerferien großartigen „FerienSpaß“. In der ersten Ferienwoche stürmten über hunderte Kinder im Alter von sechs bis acht Jahren die Marienburg bei den 1. Kinderfestspielen. Eine Woche lang erwartete die Jungen und Mädchen auf dem großen Rasenplatz ein buntes Programm, inhaltlich vorbereitet und an-

geleitet von den insgesamt sieben Bundesfreiwilligen aus dem Referat und dem TSG Kissland unter der Leitung von Sabine-Zalimoon Wackernagel, Koordinatorin für Ferien im Referat Schulkooperationen. Auf dem Programm standen Ritterspiele, Thementage



Malen stand auch auf dem Programm.

zu Wind und Wasser, eine Obstwerkstatt, eine Mini-Weltmeisterschaft sowie ein Quidditch-Turnier à la Harry Potter. Zum Bergfest gab's dann Stockbrot am Lagerfeuer, eine Nachtwanderung und als Höhepunkt: eine gemeinsame Übernachtung in einem Zirkuszelt.

Parallel zu den Kinderfestspielen für die Kleinen bot sich für die Großen ab der 3. Klasse in den ersten drei Ferienwochen die Chance, in das Ferienzeltlager Behrendorf zu fahren. Jede Woche unter einem anderen Motto: Unter der Leitung von Michael Hahn aus dem Referat Schulkooperationen und Tobias Münster

aus dem TSG Kissland, wiederum unterstützt von Auszubildenden und Freiwilligen, gab's hier jede Menge Piraten-, Strand- oder auch Natur-Abenteuer zu erleben und natürlich sportliche Action sowie Sonne satt am Ostseestrand. Auch hier haben über 100 glückliche Ferienkinder teilgenommen.

Und damit der nächste „FerienSpaß“ außerhalb der Schulen nicht so lange auf sich warten lässt, tüfteln das Schul- und Kissland-Team bereits an einer Ferienreise in den Schnee nach Leukerbad für Kinder unter zwölf Jahren. Weitere Infos dazu gibt es in Kürze ([tsg-bergedorf.de](http://tsg-bergedorf.de)).

## 500 KINDER

### Zum Schluss: Ein Fest vor den Ferien

Wenn der Parkplatz am TSG Sportforum zum Spielplatz wird, dann feiern Sportini- und Ganztagskinder zum Schuljahresabschluss ein Fest: So geschehen am letzten Freitag vor den Sommerferien. Bis zu 500 Krippen-, Kita- und Grundschulkinder mit Eltern und Betreuern tummelten sich auf dem Gelände, genossen bei schönstem Wetter das bunten Treiben und sammelten fleißig Stempel an diversen Stationen wie Torwandschießen, Stiefelweitwurf oder Kinderschwimmen. Am Ende gab's eine Medaille und danach ging's ab in die Ferien.

SENIOREN ON TOUR

## Radreise nach Wismar

Viel Spaß auf ihrer Radreise hatten die TSG-Senioren in der Hansestadt Wismar. Das Hotel „Alter Speicher“ war Ausgangspunkt der täglich rund 50 Kilometer langen Radtouren. Auf dem Programm standen Besuche der Insel Poel, von Neukloster oder die Umrundung des Schweriner Sees. Das Wetter spielte auch mit, sodass das Regenzeug im Koffer bleiben konnte. Das häufige „Auf und Ab“ erforderte jedoch gute Kondition, die sich alle Beteiligten auf den regelmäßigen TSG-Tagesradtouren erworben hatten.



# Das Ende der Wanderschaft: Neue Heimat für Footballer

**BIS MITTE OKTOBER** Am Ladenbeker Weg entsteht ein Kunstrasenplatz

Endlich“, haben die Mitglieder der American Footballabteilung der TSG Bergedorf gesagt, als Abteilungsleiter Olaf Griem und der TSG-Vorsitzende Boris Schmidt mit einem symbolischen Spatenstich den Startschuss für den Umbau des Grandplatz am Ladenbeker Weg zu einem Kunstrasenplatz gaben. Nach einer neun-jährigen „Wanderschaft“, während der die Footballer zum Training und für Spiele immer wieder auf alle möglichen Fußballplätze ausweichen mussten, haben die Black Swans nun eine sportliche Heimat gefunden.

„In den USA ist American Football Nationalsport. Hierzulande hingegen gilt er immer noch als Randsportart. Und weil der Bezirk Bergedorf mit Fußball-Kunstrasenplät-



Spatenstich mit dem TSG-Vorsitzendem Boris Schmidt (weißes Hemd) und Football-Abteilungsleiter Olaf Griem (5.v.r.).

zen vergleichsweise gut ausgestattet ist, galt es zahlreiche dicke Bretter zu bohren, ehe wir die finanzielle Unterstützung erhalten haben, ohne die der Bau nicht möglich gewesen wäre“, so Olaf Griem.

Mit 200 000 Euro wird der Umbau mit öffentlichen Mit-

teln bezuschusst, die restlichen 230 000 Euro muss zum größten Teil die Abteilung finanzieren. „Wir haben unseren Spartenbeitrag erhöht und werden einen Förderverein gründen“, erläutert Axel Methling, Manager und Pressesprecher der Black Swans.

„Außerdem beteiligen wir uns mit vielen Mitgliedern aktiv am Umbau und übernehmen viele Arbeiten selbst, um die Gesamtkosten so niedrig wie möglich zu halten.“

Neben den Herren- und Jugendteams der Black Swans wird der Platz auch von den Jugendmannschaften der Fußballabteilung genutzt, die sich ebenfalls anteilig an den Kosten beteiligt. „Wenn das Wetter mitspielt und sich unter dem alten Belag keine bösen Überraschungen befinden, wird der Platz voraussichtlich Mitte Oktober fertig sein. Sollten wir uns für die Play-offs qualifizieren, können wir möglicherweise noch in dieser Saison am Ladenbeker Weg spielen“, hofft Axel Methling. Zur Premiere sollen alle Anwohner eingeladen werden.



Beim Judo lernt man nicht nur Wurftechniken sondern auch das richtige Fallen.

## Anfängergruppe beginnt im Oktober

**JUDO** Mehr als nur Selbstverteidigung

Nachdem die letzte Anfängergruppe im März erfolgreich ins Judo-Leben gestartet ist, beginnt Ende Oktober wieder eine Trainingsgruppe bei der Judo-Gemeinschaft Sachsenwald in der TSG Bergedorf. Im TSG Sportforum können Kinder der Jahrgänge 2006/07 und 2005 üben. Für Kinder leistet Judo einen wertvollen pädagogischen Beitrag, der neben viel Spaß und Freude auch Kooperationsbereitschaft, Verantwortlichkeit und Rücksichtnahme vermittelt. Die ganzheitliche Förderung ihrer Persönlichkeit, sozialen Kompetenzen und vor allem psychomotorischen Fähigkeiten macht Judo als Sportart besonders wertvoll.

Trainiert wird freitags von 17 bis 18.30 Uhr im Dojo des TSG Sportforums. Die Kinder werden über ein Jahr zusammen trainieren und dann die Prüfung zum ersten Gürtel ablegen. Anschließend wechseln sie gemeinsam in die Fortgeschrittenen-Gruppe.

Damit die Kinder während

dieser Zeit auch schon ein bisschen Wettkampfluft schnuppern können, nehmen sie an unseren drei Ranglistenturnieren teil. Sie finden in unserem Dojo statt und sind extra für Kinder aus allen JGS-Gruppen gedacht, die noch keine Wettkämpfe bestritten haben. Auch an unserer JGS-Scharbeutz-Ferienreise in den kommenden Sommerferien können sie natürlich mitkommen.

Anmeldung für die neue Gruppe und Infos unter [judo@jgs-hamburg.de](mailto:judo@jgs-hamburg.de). Ein Einstieg in die laufende Gruppe ist nicht möglich!



Beim Judo sind auch Mädchen obenauf.

NEUE AZUBIS UND FREIWILLIGENDIENSTLER

## Die neuen Gesichter bei der TSG Bergedorf



Die Neuen bei der TSG (drei waren leider verhindert) sowie Boris Schmidt (Vorsitzender, vorn links) und Thorsten Wetter (stellvertretender Vorsitzender, vorn rechts).

Foto: TSG Bergedorf

Am 1. August haben 24 junge Menschen ihren Dienst bei der TSG Bergedorf aufgenommen. Wir begrüßen acht neue Auszubildende (Sport- und Fitnesskaufmann/-frau), acht Bundesfreiwilligendienstler und acht FSJler, die ab sofort in unseren Einrichtungen für Sie im Einsatz sein werden. Somit hat die TSG 150 hauptamtliche Mitarbeiter, mehr als 700 Übungsleiter und – trotz der üblichen Sommeraustrittswelle – über 10 000 Mitglieder.

Haben auch Sie Interesse an einer Ausbildung oder einem Freiwilligendienst bei der TSG Bergedorf? Alle weiteren Informationen finden Sie im Internet unter [www.tsg-bergedorf.de/job-boerse](http://www.tsg-bergedorf.de/job-boerse).

► 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](mailto:info@tsg-bergedorf.de)  
[www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de)  
[www.tsg-bergedorf.de/facebook](https://www.facebook.com/tsg.bergedorf)  
[www.tsg-bergedorf.de/app](https://www.tsg-bergedorf.de/app)  
[www.tsg-bergedorf.de/twitter](https://www.tsg-bergedorf.de/twitter)  
[www.tsg-bergedorf.de/youtube](https://www.tsg-bergedorf.de/youtube)

**Servicebüro im TSG Sportforum**  
Öffnungszeiten:  
Mo. bis Fr. 9-12 Uhr und 14-17 Uhr  
Di. & Mi. 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](mailto:sportforum@tsg-bergedorf.de)

**Servicebüro im TSG Sportzentrum am Bult**  
Öffnungszeiten:  
Mo. 9-22, Di. & Do. 9-12 und 14-18 Uhr  
Mi. 9-18 Uhr, Fr. 16-20 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](mailto: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](mailto:info@praxis-klinik-bergedorf.de)

**Servicebüro im TSG kissland Wentorf**  
Öffnungszeiten:  
Montag: 9-12.30 Uhr und 15-17 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](mailto:kiss@tsg-bergedorf.de)