

Yoga-Pilates Studio feiert 10. Geburtstag

SEIT 2007 Viele Aktionen im TSG Sportzentrum Bult

Zehn Jahre – so lang ist das her? Das fragen sich nicht nur diejenigen, die von Beginn an im Yoga-Pilates-Studio dabei waren, ob als Mitglieder oder Mitarbeiter. Als 2006 das im Sportzentrum Bult beheimatete Fitness-Studio seine Türen schloss, gab es viele unterschiedliche Ideen für die Nutzung der frei gewordenen Räumlichkeiten. Da zu dieser Zeit die Nachfrage nach Yoga-, Pilates- und Qi-gong-Angeboten kontinuierlich stieg und die Räumlichkeiten zentral und absolut ruhig liegen, entschied sich die TSG für ein innovatives Konzept: ein Studio ausschließlich für Yoga und Pilates.

In Eigenregie und mit der Unterstützung von zahlreichen engagierten, unermüdeten Mitarbeitern begann man im Januar 2007 damit, Wände zu ziehen und Böden zu verlegen, zu streichen, Türen und Tresen zu versetzen, Spiegel einzubauen und, und, und. Am 16. September 2007 war es dann so weit: Das Yoga-Pilates Studio Hamburg im TSG Sportzentrum Bult wurde eröffnet und startete mit zwölf Kursen aus den Bereichen Yoga, Pilates, Qi-gong und Tai Chi.

Das Interesse stieg kontinuierlich und damit auch die Angebotsvielfalt. Mittlerweile werden wöchentlich 38 Kurse mit verschiedensten Varianten angeboten (Faszien Yoga, Vinyasa Yoga, Power Yoga, Yoga nach Shivananda Art, Yoga



Ronny und Diana del Rosso machen vor wie es geht. Foto: TSG Bergedorf

und Qi-gong, Hatha Yoga, Rücken Yoga, Yoga Xworx, Yoga meets Pilates, Yagalates, Vinyasa Yoga basic für Neueinsteiger sowie zahlreiche Pilateslevel). Aufgrund der wachsenden Nachfrage wurde ein

zweiter Kursraum eingerichtet. Das Yoya-Pilates Studio Hamburg gehört zu den größten Yogastudios Hamburgs. Das zehnjährige Jubiläum soll nun mit allen Mitgliedern, Kursteilnehmern und Trai-

nern gebührend gefeiert werden. Dafür werden in 2017 zahlreiche tolle Events angeboten. Den Auftakt macht das Yoga-Festival am 22. Januar mit Yoga nonstop von 10 bis 17 Uhr (Programm siehe unten).

UNSERE OLYMPIA-KANDIDATIN

Maxine Wolters schwimmt Bestzeit bei Kurzbahn-WM

Eine starke Leistung bot Maxine Wolters bei ihrem Debüt bei der Kurzbahn-Weltmeisterschaft im kanadischen Windsor, an der zwölf deutsche Schwimmer teilnahmen. Über 400 Meter Lagen unterbot sie ihre persönliche Bestzeit um rund zwei Sekunden



Maxine Wolters in ihrem Element. Foto: dpa

und freute sich am Ende über den 14. Rang. Nicht ganz zufrieden war sie hingegen mit dem Rennen über 200 Meter Lagen. Auf ihrer Spezialstrecke benötigte sie fast drei Sekunden mehr, als beim Gewinn der deutschen Meisterschaft in Berlin in diesem Jahr. Am Ende reichte es dennoch zu Platz 17 unter 41 Teilnehmern.

Dennoch zog Maxine ein positives Fazit. „Mein großes Ziel bleiben die Olympischen Spiele in Tokio 2020“, sagt die erfolgreichste TSG-Sportlerin. „Auf dem Weg dahin war diese WM eine wichtige Gelegenheit, mich gegen internationale Konkurrenz zu beweisen.“ Den Sprung in den Erwachsenenbereich hat die 17-Jährige jedenfalls blendend gemeistert.

AB 1. JANUAR

6. Citylauf: Anmelden und Gutschein gewinnen!

Knallen bei Ihnen am 31. Dezember um Mitternacht auch die Champuskorken und Silvesterböller? Unser Vorschlag: Begrüßen Sie das neue Jahr Ihren guten Vorsatz (mehr Sport treiben) gleich in der ersten Sekunde des neuen Jahres um: Ab 0.00 Uhr ist am 1. Januar das Anmeldeportal für den 6. Bergedorfer Citylauf

freigeschaltet. Sichern Sie sich die Startnummer 1 und gewinnen Sie einen TSG-Gutschein im Wert von 50 Euro.

Der 6. Bergedorfer Citylauf steigt am 18. Juni 2017 (10 Uhr: Kinderlauf, 2,5 km, 11 Uhr: Schnupperlauf, 5 km, 12.30 Uhr: Hauptlauf, 10 km). Anmeldung und weitere Informationen unter www.bergedorfer-citylauf.de.

TSG SPORTZENTRUM BULT

Großes Yoga-Festival am 22. Januar

Wer sich für Yoga begeistert oder interessiert, ist herzlich zum 1. Bergedorfer Yoga-Festival „Spirit of Yoga“ am 22. Januar im Yoga-Pilates Studio Hamburg eingeladen (10 bis 17 Uhr, Bult 8). Zahlreiche erfahrene Yogalehrer aus Bergedorf und Hamburg geben Yogastunden und Vorträge.

Mitmachen kann jeder, ob jung oder alt, ob mit oder ohne Erfahrung. Das Festival bietet die einmalige Möglichkeit, verschiedene Yoga-Stile auszuprobieren oder Yoga als

neuen Sport für sich zu entdecken. Von dynamischen Yoga-Stilen wie „Power Yoga“ und „Vinyasa Yoga“ bis hin zur Meditation oder sanfteren Formen wie „Yin Yoga“ oder „Faszien Yoga“ hat jeder die Möglichkeit, für sich die geeignete Form zu finden.

Specials wie „Yoga für Schulter und Hüfte“, „Music Flow Yoga“ und „Chakren Yoga“ bieten auch langjährigen Yogis neue Anregungen. Als Lockerung und Entspannung kann man sich zwischendurch

eine Thai-Massage gönnen. Viele Vorträge helfen dabei, Bewegungen noch genauer auszuführen.

Das ausführliche Programm des „Spirit of Yoga“-Festival ist auf www.tsg-bergedorf.de zu finden. Karten sind im TSG Sportzentrum Bult erhältlich (Mitglieder: 20 Euro, Gäste: 35 Euro, Jugendliche: 10 Euro, Kinder bis 12 Jahre haben freien Eintritt). Gesunde Snacks und Getränke sind im Preis inbegriffen. Massagen nicht.

DOSB-Chef kommt zu Besuch

AM 13. JANUAR Alfons Hörmann beim Neujahrsempfang

Ein prominenter Gast erwartet die Teilnehmer des TSG-Neujahrsempfangs, der traditionell am zweiten Freitag des neuen Jahres stattfindet. Der Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes Alfons Hörmann kommt ins TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607). Man darf nicht nur auf seinen Jahresrück- und Ausblick gespannt sein, sondern auch darauf, wie der höchste deutsche Sportfunktionär die Lage in der Sportstadt Hamburg einschätzt, nachdem der Glanz einer möglichen Olympiabewerbung verblasst ist.

Ebenso gespannt sein darf man auf die Bekanntgabe der Siegerinnen und Sieger der Wahl der TSG-Sportler des Jahres sowie des Trainers, Schiedsrichters und des ehren-

und hauptamtlichen Mitarbeiters des Jahres 2016. Alle TSG-Mitglieder sind herzlich am 13. Januar um 18 Uhr eingeladen. Der Eintritt ist frei, es wird je-

doch um Anmeldung per E-Mail (neujahrsempfang@tsg-bergedorf.de) oder Telefon (040) 725 495-15 bis zum 10. Januar gebeten.



Der Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes Alfons Hörmann besucht die TSG Bergedorf. Foto: dpa

EDITORIAL

Wir kämpfen für den Sport!

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



Boris Schmidt

aus der Sicht des Sports war das Jahr 2016 scheinbar kein gutes. Gerade war der Zorn über das verlorene Referendum zur Olympiabewerbung verrauch, da gingen bei einigen „Big Playern“ des Hamburger Profisports reihenweise die Lichter aus: ob die Handballer des HSV Hamburg, das Eishockeyteam der Hamburg Freezers oder die Volleyballerinnen des VT Aurubis, sie alle meldeten ihre Mannschaften mangels finanzieller Unterstützung vom Spielbetrieb ab. Da fragte sich manch einer: Quo vadis, Sportstadt Hamburg?

Dass die schönste Stadt der Welt eine Sportstadt bleibt, dafür werden auch in Zukunft Quartiersvereine wie die TSG Bergedorf sorgen. Und, dass der Amateur-, Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport in dieser Stadt weiterhin eine wichtige Rolle spielt.

Es sind Vereine wie die TSG Bergedorf, die dabei zunehmend Verantwortung tragen. Sie übernehmen Trägerschaften an Ganztagschulen, Kitas und Jugendeinrichtungen. Sie reden nicht nur über Inklusion und Integration, sie tun es. Hamburg wächst und wächst, und unserem Bezirk kommt dabei mit den Wohnungsbauprojekten am Mittleren Landweg und Oberbillwerder eine ganz besondere Rolle zu.

Unsere Forderung an die Politik: Nehmen Sie bei ihren Planungen die Anregungen der Quartiersvereine rechtzeitig, das heißt von Anfang an, mit auf. Stellen sie dem Sport ausreichend Flächen zur Verfügung. Sportflächen auf Kosten des Wohnungsbaus zu streichen, wäre ein fatales Signal. Dafür gibt es genügend (schlechte) Beispiele, die Hafencity ist nur eines davon. Wenn Politik, Verwaltung und Sport jetzt gemeinsam die Weichen für die Zukunft richtig stellen, dann bin ich mir sicher, dass wir später rückblickend einmal sagen werden: Das Jahr 2016 war ein gutes Jahr, auch für den Sport.

Abschließend möchte ich auf das zehnjährige Bestehen unseres Yoga-Pilates-Studios Hamburg hinweisen. Das Team um Petra Derwahl feiert dies mit vielen tollen Veranstaltungen. Den Anfang macht das große Yoga-Festival am 22. Januar, zu dem ich alle Freunde von fernöstlich inspirierten Fitness-Programmen herzlich einladen möchte.

Und zu guter Letzt wünsche ich allen TSGern und Freunden der TSG Bergedorf einen guten Rutsch in ein gesundes und friedvolles neues Jahr.

Ihr
Boris Schmidt
(Vorsitzender)

INTERVIEW

Zwei Fragen an einen „Yoga-Mann“

Seit vier Jahren macht Thomas Schultze Yoga im Yoga-Pilates Studio. Wir haben mit ihm gesprochen.

Thomas, welche Angebote nutzt Du und warum?

Ich bin selbstständig, daher ist Gesundheit besonders wichtig für mich. Auf der Suche nach dem passenden Angebot bin ich auf die Kurse von Ronny del Rosso gestoßen. In seinen Übungsstunden verbindet er Kraft, Flexibilität und Ausdauer miteinander. Jeder Kurs ist minutiös geplant und sinnvoll strukturiert. Er ist kein Yoga-Dogmatiker und verbindet das Beste aus allen Sportwelten. Am Ende ist man(n) erschöpft und mental hellwach. Jeder profitiert. Immer.

Was gefällt Dir am besten?

Ich schätze das breite Angebot und die räumliche Nähe der diversen TSG-Trainingszentren. Der Bult liegt direkt bei mir um die Ecke. Perfekt.

Meldungen

KISS I Anmelden in der Kindersportschule

Melden Sie ihre Kinder (Jahrgänge 2012/13) am besten jetzt schon für die neuen Häschen-Klassen der TSG Kindersportschule (KiSS) an. Los geht es nach den Hamburger Sommerferien 2017. Wir bieten sportartübergreifenden Unterricht mit den Schwerpunkten Turnen, Leichtathletik, Ballspiele und Schwimmen. Dazu kommen Ausflüge, Elternabende, Ferienfreizeiten und vieles mehr. Telefon: (040) 729 77 887 oder per E-Mail an: kiss@tsg-bergedorf.de.

KISS II Ballschule des Jugendsportclub

Der Jugendsportclub (JSC) des TSG kisslandes hat Zuwachs bekommen. Ab Januar 2017 dreht sich immer donnerstags von 17 bis 18 Uhr alles um den Ball. Kindern von sechs bis zehn Jahren vermitteln wir das ABC des Ballspiels. Telefon (040) 729 77 887.

KISS III Calisthenics und Functional Fitness

Das TSG kissland bietet einen der ersten Calisthenicskurse in Hamburg an. Calisthenics (zu deutsch: schöne Kraft) stellt einen neuen Aspekt in unserer Trainingsserie „Funktionelles Training“ dar. Calisthenics ist optimal geeignet, um Ausdauer und Kraft, sowie Stabilität, Motorik und Körperbeherrschung zu verbessern. Hat man die Basis durch korrekte Ausführung der beschriebenen Übung ausgebaut, kann man das Training durch akrobatische Elemente erweitern. Neugierig geworden? Dann einfach freitags mal ab 20 Uhr im TSG kissland in Wentorf vorbeischaun (An der Wache 11).

Yoga ist (auch) Männersache

FÖRDERT KRAFT UND BEWEGLICHKEIT Sogar die deutsche Fußball-Nationalmannschaft macht Yoga

Das Yoga ursprünglich ein Männersport war, dürfte den wenigsten bekannt sein. Bis in die 1930er-Jahre war Yoga jahrhundertlang eine reine Männerdomäne. Danach wurden die Yoga-Kurse zunehmend von Frauen dominiert, Begrifflichkeiten wie „sanft“ und „entspannend“ sowie die vorherrschenden Farben weiß und lila schienen die Männer eher abzuhalten.

Mittlerweile finden immer mehr Männer (wieder) den Weg in die Yoga-Studios, und

haben sie die Vorzüge des Yoga-Sports erst einmal erkannt, gehören sie häufig zu den regelmäßigsten und leidenschaftlichsten Teilnehmern. Denn gerade für Männer gibt es viele und gute Gründe, um Yoga zu machen.

Die anstrengenden Stile wie Power Yoga und Vinyasa Yoga stärken und definieren den Körper und machen ihn gleichzeitig flexibler und gelenkiger. Während 90 Minuten Yoga oder Qigong gehören Kopf und Geist einem selbst

und nicht dem fremdbestimmten und stressgeplagtem Alltag.

Auch der Lieblingssport muss nicht gegen Yoga ausgetauscht werden, ganz im Gegenteil! Yoga kann als Unterstützung für alle Sportarten genutzt werden. Es verbessert Kraft, Beweglichkeit, Lungenkapazität und Konzentration. Auch die deutsche Fußballnationalmannschaft hat das längst erkannt und Yoga als festen Bestandteil ihres Trainings eingeführt.

Ob Surf-Camp, Kletter-Tour oder Tanz-Workshop – Elemente aus dem Yoga sind fast immer dabei. Als das Yoga-Pilates Studio Hamburg 2007 eröffnete, waren lediglich zwei Männer unter den Kursteilnehmern.

Zehn Jahre später liegt der Männeranteil bei über zehn Prozent. Männliche Trainer wie Ronny del Rosso und Reinhard Joseph erleichtern einem dabei einen ersten Besuch: Man ist also nicht der einzige Mann!



Ist Yoga-Fan bei der TSG: Thomas Schultze. Foto: TSG

AB 2017

Yoga für Kids neu im Programm



Monika Podobas bietet Yoga für Kinder ab vier Jahren an. Foto: TSG

Ab 2017 bietet das Yoga-Pilates Studio Hamburg unter der Anleitung von Monika Podobas auch Yoga für Kinder ab vier Jahren an. Den Startschuss und Schnupperangebote gibt es auf dem Yoga-Festival am 22. Januar: „Kinder-Yoga – tierisch gut drauf“ (14 Uhr) und

um 15 Uhr: „Kinder-Yoga klingt gut. Ohren spitzen und bewegen, Yoga mit der Klangschale“.

Die Kinder haben beim Yoga-Festival freien Eintritt, parallel dazu können Mütter und Väter unsere anderen Angebote nutzen.

Anerkennung fürs Ehrenamt

HAMBURGER NACHWEIS bescheinigt ehrenamtliche Tätigkeiten

Mit dem „Hamburger Nachweis“ wird aktiven ehrenamtlichen Menschen in Hamburg Dank und Anerkennung für ihre persönlich erbrachten Leistungen ausgesprochen. Die im Ehrenamt erworbenen Fähigkeiten sollen so sichtbar werden und für berufliche Zwecke wie Ausbildungs-, Studien- und Arbeitsplatzsuche genutzt werden.

Dieser Nachweis darf nur von Organisationen, die zuvor durch die Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration hierfür autorisiert wurden, vergeben werden. Jetzt

können auch die ehrenamtliche Tätigen der TSG Bergedorf den sogenannten „Hamburger Nachweis für ehrenamtliches Engagement“ erhalten.

Für Menschen, die sich um einen Ausbildungs-, Studien- oder Arbeitsplatz bewerben wollen, ist dieser Nachweis ideal. Auch für Frauen und Männer, die zum Beispiel nach einem Erziehungsurlaub oder der Arbeitslosigkeit wieder ins Berufsleben einsteigen wollen, ist dieses Dokument hervorragend geeignet.

Der „Hamburger Nach-

weis“ enthält neben dem amtlichen Logo „Hamburg engagiert sich“ und dem Logo der TSG Bergedorf Angaben zur Person, Arbeitsfeld, Tätigkeitsbereiche sowie Zeitraum und Umfang des Engagements, Angaben zum erlernten Fachwissen und zu den Fort- und Weiterbildungen.

Bei der TSG Bergedorf ist der Nachweis über die Ehrenamtsbeauftragte Susanne Seibert (susanne_seibert@tsg-bergedorf.de) oder über das TSG-Sportreferat (sportreferat@tsg-bergedorf.de) erhältlich.

LEICHTATHLETIK

Zweimal Gold in Perth gewonnen

Erfolgreicher Ausflug zu den Senioren-Weltmeisterschaften der Leichtathleten nach Perth für Alexander David: Nach seinem guten Abschneiden in der AK 45 mit persönlichen Jahresbestleistungen über 100, 200 und 400 Meter wurde der 46-jährige TSG-Athlet gleich für beide Staffeln nominiert. Und trotz eines großen Teilnehmerfeldes bei den Titelkämpfen in der westaustralischen Metropole, darunter die starken US-Amerikaner und die Gastgeber, waren die deutschen Staffeln sowohl über 4x100-Meter als auch über 4x400-Meter nicht zu bezwingen.

So gab es am Ende gleich zwei Weltmeistertitel, an denen Alexander David großen Anteil hatte. „Wegen meiner guten Vorleistungen wurde ich auch für die 4x100-Meter-Staffel eingeplant, was vorher nicht selbstverständlich war, denn die Konkurrenz in der M45 in Perth war leistungsstark“, sagte David und ergänzte: „Die 400 Meter sind für mich als Kurz sprinter immer eine besondere Herausforderung.“

VIER WM-TITEL

Ein goldener Herbst für die TSG Bergedorf

Fast zeitgleich kamen zwei Sportler der TSG Bergedorf zu Weltmeister-Ehren – und das gleich doppelt: Während Säbelfechterin Friederike Janshen quasi vor der Haustür bei den Seniorenweltmeisterschaften in Stralsund sowohl im Einzel als auch mit der deutschen Mannschaft Weltmeisterin wurde, erlief Alexander David auf der anderen Seite der Welt ebenfalls zwei

FECHTEN

Zweimal Gold in Stralsund gewonnen

Friederike Janshen hat wieder zugeschlagen – und zwar gleich doppelt: Die TSG-Fechterin ist Doppel-Weltmeisterin im Einzel und mit dem deutschen Säbel-Team geworden. Insgesamt 646 Einzelstarter und 57 Mannschaften aus 49 Nationen hatten für die vom Weltverband FIE ausgerichtete Senioren-WM im Oktober in Stralsund gemeldet.

Das deutsche Säbelteam mit Margit Budde und Friederike Janshen konnte in einem dramatischen Finale mit 30:27-Treffern die USA bezwingen. Im Einzel holte Janshen im Damensäbel (AK50) ebenfalls Gold. Die ehemalige TSG-Sportlerin des Jahres besiegte im Finale Maria José Badura aus Spanien mit 10:4. Zuvor hatte sie im Viertelfinale gegen die Hamburgerin Christine Zopke-Donaldson (10:4) und im Halbfinale gegen Jane Hutchison (Großbritannien, 10:7) gewonnen. Beim Stand von 3:7 schaffte Janshen dabei gegen ihre „Erzrivalin“ sieben Treffer in Folge. Ihr zur Seite stand dabei, wie gewohnt, Fechttrainer Sergej Kentish.



Der stellvertretende Vorsitzende Thorsten Wetter (r.) gratulierte Alexander David und Friederike Janshen zu ihren Titeln. Foto: TSG



Ulrike Riemann und Rüdiger Gruner simulieren, wie man sich gegen einen Angriff wehren kann. Foto: TSG

SELBSTVERTEIDIGUNG

Frauen lernen, sich zu verteidigen

Ab Januar 2017 hat die Judo-Gemeinschaft Sachsenwald (JGS) in der TSG Bergedorf im Dojo des TSG Sportforums das Programm „Selbstverteidigung für Frauen“ in ihrem Angebot.

Fitness für Körper und Geist, effektive Verteidigungstechniken und situative Übungen bestimmen das Training. „Jede Frau ist herzlich eingeladen, mitzumachen und sich auszuprobieren“, freut sich Kursleiterin Ulrike Riemann. „Es ist ein großartiges Gefühl, wenn wir Frauen plötzlich feststellen, dass in jeder von uns eine Kämpferin steckt!“ Das Training findet mittwochs von 20 bis 21.30 Uhr statt (Billwerder Billeich 607).

Viele Kampfsportarten in einer

NEUE SPARTE Wer will „Combat Mixed Arts“ machen? Mischung aus Schlag-, Tritt- und Ringtechniken

Die neue Sparte „Combat Mixed Arts“ (CMA) der Judo-Gemeinschaft Sachsenwald in der TSG Bergedorf verbindet und kombiniert auf moderne Art und Weise Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten miteinander. Die auf dem „Mixed Martial Arts“ (MMA) basierende Kampfsportart bedient sich dabei der Schlag- und Tritttechniken des Boxens, Kickboxens, Muay Thai sowie weiterer Kampfsportarten und verbindet diese mit Bodenkampf- und Ringtechniken (Grappling) aus dem Judo, Brazilian Jiu-Jitsu und dem Ringen.

Ein abwechslungsreiches Training ist somit garantiert. Hinzu kommt ein wechselndes Workout-Programm für den ganzen Körper. Das hält fit und verbrennt auch viele Kalorien. Neben den technischen Fähigkeiten werden Selbstbewusstsein sowie Selbstvertrauen und mentale Stärke positiv beeinflusst.

Training und Sparring, basieren auf einem festen Regelwerk, das heißt schwere Treffer, insbesondere Kopftreffer, sind nicht erlaubt. In erster Linie geht es um das gemeinschaftliche Sporttreiben und den Spaß an gemeinsamer Bewegung auf Kampfsportbasis. Das Training richtet sich ins-



Beim Training übt der Kampfsportler Schläge oder Tritte auf einen übergroßen Handschuh, Pratte genannt. Foto: TSG Bergedorf

besondere an Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, die Lust haben, sich in verschiedenen Kampfsportarten weiterzuentwickeln oder ihr Kampfsportrepertoire zu erweitern.

Ein erfahrenes Trainerteam steht dabei helfend zur Seite. Das Training findet mittwochs von 18.30 bis 20 Uhr, donnerstags von 20 bis 21 Uhr und sonntags von 13 bis 15 Uhr

im Dojo im TSG Sportforum (Billwerder Billeich 607, 21033 Hamburg) statt. Kampfsportserien sind nicht notwendig, das Training wird teilnehmergerecht aufgebaut.

Jedermann ist also willkommen.

Ansprechpartner für die CMA-Sparte ist Florian Hahn. Fragen bitte per E-Mail an florian_hahn@tsg-bergedorf.de.

GRUNDSCHULE NETTELNBURG

Pilot-Projekt: „Schulsport-Stunde Tischtennis“

Freitag, 10.45 Uhr in Nettelnburg: 22 Kinder wuseln kreuz und quer durch die Schulturnhalle, erst mit kleinen Mäuseschritten, dann mit großen Elefantenschritten. Jedes Kind ist bestückt mit einem Tischtennis-Schläger und einem Ball. Geschickt lassen die Kinder den kleinen TT-Ball auf dem Schläger tippeln, balancieren ihn über Bänke oder schlagen ihn, so kräftig sie können, bis an die Hallendecke.

Trainer Matthias Geisler denkt sich immer wieder neue koordinative Anforderungen aus, die die Kinder spielerisch lösen sollen. Die Sport-Lehrerin schaut dem Treiben ihrer Kinder erstaunt zu, greift sich

selbst einen Schläger und probiert die Übungen aus, um anschließend Tipps zum Lösen der Aufgaben an die Kinder weiterzugeben.

Zu sehen ist das Ganze jede Woche an der Grundschule

Nettelnburg. Hier ist das Pilot-Projekt „Schulsport-Stunde Tischtennis“ im November 2016 gestartet. Initiiert wurde es vom Hamburger Tischtennis-Verband in Kooperation mit der Schulbehörde und der

TSG Bergedorf sowie dem SV Nettelnburg/Allermöhe. Zwei dritte Klassen der Grundschule haben seit dieser Zeit verpflichtend eine Sportstunde mit Tischtennis, die mit großer Begeisterung von Kindern und Lehrern aufgenommen wurde.

Im Laufe des Schuljahres sollen die Kinder Schritt für Schritt an die koordinativ anspruchsvolle Sportart gewöhnt werden und die im Bildungsplan geforderten Kompetenzbereiche „Leisten und Üben“ und „Wettkämpfen und Kooperieren“ ausbilden. Dass das Ganze natürlich mit Spaß am Spiel und mit Freude an der Bewegung erfolgt, versteht sich von selbst!



Trainer Matthias Geisler (hinten, Mitte) mit Schülern der Grundschule Nettelnburg. Foto: TSG Bergedorf

NEUES JAHRESPROGRAMM

Die Skifahrer wandern auch am Meer

Frischer Wind in der TSG-Ski-Abteilung: Mitte Januar geht die neue Homepage der Abteilung „online“, auf der auch das neue Jahresprogramm 2017 vorgestellt wird. Dieses beinhaltet neben einer Skireise, Radtouren und Wanderungen am Meer natürlich das gesellige Zusammensein der unter und über Fünfzigjährigen.

Unsere Ski-Gymnastik findet im Winterhalbjahr (von

den Herbst- bis zu den Frühjahrsferien) immer donnerstags ab 20.30 Uhr mit anschließendem Schwimmen im TSG Sportforum und im Sommerhalbjahr in der Turnhalle der Luise-Schule statt.

Gäste und neue Skiabteilungsmitglieder sind jederzeit herzlich willkommen. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an [Peter Plambeck](mailto:Peter.Plambeck@arcor.de) ([peter.plambeck@arcor.de](mailto:Peter.Plambeck@arcor.de)).

BADMINTON

TSG-Team kämpft um Hamburger Meisterschaft

Bei der Hamburger Mannschaftsmeisterschaft ist die Badmintonabteilung der TSG Bergedorf noch mit sieben Mannschaften vertreten, von denen nach Abschluss der Hinrunde fünf Teams berechnete Chancen haben, den Aufstieg in die nächsthöhere Liga zu schaffen.

Die erste Mannschaft, die in der vergangenen Saison noch gegen den Abstieg kämpfte, gehört in dieser Serie zu den

vier besten Teams in der Landesliga. Sie kämpft damit noch um die Hamburger Meisterschaft und nimmt an der Oberliga-Aufstiegsrunde teil. Grundlage für diesen großartigen Erfolg war ein Trainingscamp in Dänemark.

Die entscheidenden Spiele um Meisterschaft und Aufstieg finden am 28./29. Januar 2017 in der Sporthalle am Ladenbeker Furtweg in Bergedorf-West statt.



Die erste Badminton-Mannschaft der TSG Bergedorf bei einem Trainingscamp in Bergedorf. Foto: TSG Bergedorf

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, Dirk Schulz, Patrick Ronnebaum

Redaktionelle Mitarbeit:

Petra Derwahl, Tobias Görlich, Matthias Geisler, Rüdiger Gruner, Saskia Güntner, Torsten Hackmann, Florian Hahn, Karsten Lange, Jendrik Poggensee, Olaf Rehage, Felicitas Römer, Klaus Rosenkranz, Irene Rubow, Klaus Tormählen, Tobias Türk

Layout:

Dirk Schulz

Verlag:

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

Druck:

Druckzentrum Kieler Nachrichten

TSG:

Billwerder Billeich 607
21033 Hamburg

Vier neue Partner gewonnen

TSG SPORT- UND SHOPPINGCARD Nun 82 Akzeptanzstellen

Die Zahl der Kooperationspartner für die TSG Sport- und Shoppingcard konnte im letzten Halbjahr um vier attraktive neue Akzeptanzstellen erweitert werden:

Sport ABC, das Sportfachgeschäft bietet vom Ball bis zum Schuh alles, was das Sportlerherz begehrt. Das motivierte Team berät umfassend und kann trotz seines jungen Alters auf eine langjährige Erfahrung zurückgreifen. Sport ABC befindet sich mitten in Hamburg-Bergedorf, im ersten Stock des CCB-Fachmarktzentrums.

Neu im Kreis der Akzeptanzstellen ist auch **Britta Gerlach-Bogumil** mit ihrer **Praxis für Gesundheits- & Ernährungsberatung**. Sie möchte Menschen für eine individuelle gesunde Ernährungsumstellung begeistern und sie auf ihrem

Weg zur Wunschfigur begleiten. Wer also Tipps zum gesunden und dauerhaften Abnehmen haben möchte oder einfach nur wieder fitter und leistungsfähiger werden will, ist bei ihr genau richtig. Weitere Infos gibt es unter www.gerlach-bogumil.de.



Seit August 2016 ist die Fastfood-Kette **McDonald's** mit insgesamt vier Filialen im Raum Bergedorf Partner der TSG Bergedorf. Die TSG Sport- und Shoppingcard kann in den McDo-Filialen im Bergedorfer Bahnhof, im Lehfeld an der A25 sowie in Wentorf

(Immenberg 2) und in Glinde (Gutenbergstraße 1a) eingesetzt werden.

Ganz neu im Kreis unserer Partner ist die Firma **„Ihr Autoglaser in Wentorf GmbH“**. Ob bei einem Scheibenwechsel nach einem Steinschlag oder bei einer Scheibenveredelung zur besseren Sicht bei Regen und ungünstigen Lichtverhältnissen – „Ihr Autoglaser in Wentorf GmbH“ (Auf dem Ralande 22) ist der richtige Ansprechpartner für Sie. Wer es im Auto lieber etwas privater mag, kann dort auf Wunsch auch eine Folientönung erhalten. Alle Angebote sind kombiniert mit einer vorherigen Scheibenreinigung.

Alle 82 Partner, bei denen Sie günstig mit der TSG Sport- und Shoppingcard einkaufen können, finden Sie unter tsg-bergedorf.de/shoppingcard.

TSG BERGEDORF

Wählen Sie die TSG-Sportler des Jahres 2016

Wer sind die TSG-Sportler des Jahres 2016? Gesucht werden eine Sportlerin, ein Sportler und die beste Mannschaft. Die Abstimmung erfolgt online auf www.tsg-bergedorf.de. Ab dem 27. Dezember stehen dort jeweils drei Kandidaten und Kandidatinnen sowie Mannschaften zur Wahl.

Auch die Wahl des ehrenamtlichen Mitarbeiters wird erstmals online durchgeführt. Hier stehen alle Gewinner der monatlich durchgeführten Auszeichnung zur Auswahl. Die Bekanntgabe der Gewinner erfolgt dann wie gewohnt auf dem TSG-Neujahrsempfang am 13. Januar 2017 (18 Uhr, TSG Sportforum, Billwerder Billedeich 607).

JUDO-GEMEINSCHAFT

JG Sachsenwald stark wie lange nicht

Die kontinuierliche Arbeit der Trainer „Siggi“ Urschel, Florian Hahn und „Solle“ Martens zahlt sich langsam aus. Schon lange waren die Judoka der JG Sachsenwald in der TSG Bergedorf bei norddeutschen Meisterschaften nicht mehr so erfolgreich wie in diesem Jahr. Bei den Einzelmeisterschaften der U15 errangen Piet (-50 kg) und Gerrit Noack (-55 kg) nach starken Kämpfen erstmals den Vizemeister-Titel. Nikita Boiarski (-60 kg) sicherte sich trotz gebrochenen Mittelzehs die Bronzemedaille. Ähnlich erfolgreich waren die Erwachsenen: Sowohl Celine Becker (-63 kg) als auch Helen Paape (-48 kg) und Christina Zahl (-78 kg) erkämpften sich Silber. Nico Kaeding (-81 kg) gewann in einem spannenden Kampf Bronze.

GUTE ENTWICKLUNG

Hockey bei der TSG Bergedorf im Aufwind

Die Hockey-Feldsaison beendeten die Knaben B (2004/05) auf Platz drei. „Das Team hat eine tolle Entwicklung genommen“, sagte TSG-Trainer Pascal Pickert. „Zur Hallensaison starten wir zwar bei Null, doch unsere erfolgreiche Feldsaison gibt uns viel Hoffnung und Motivation, auch in der Halle erfolgreich zu sein.“ Wer Interesse am Hockey hat oder einmal reinschnuppern möchte, ist herzlich beim Training willkommen (ab Jahrgang 2010). Kontakt: Pascal.Pickert@tsg-bergedorf.de.



Showeinlage von Anika Christiansen von der TSG Bergedorf beim „Norddeutschen Pokal“ in Bergedorf. Hinten: Hella Flocken (TSG). Foto: Rokos

Akrobatik mit dem Rhönrad

SAISONBILANZ Norddeutschen Pokal verteidigt, bei DM überzeugt

Die Rhönradturner der TSG Bergedorf blicken auf einen erfolgreichen Herbst zurück. Verfehlte die Mannschaft bei den norddeutschen Meisterschaften die Qualifikation für die nationalen Titelkämpfe trotz guter Leistungen noch haarscharf, konnte sich die Mannschaft beim Norddeutschen Pokal gegen Nieder-

sachsen und Berlin durchsetzen und den Titel verteidigen. Saskia Güntner bestätigte mit dem sechsten Platz bei den deutschen Einzelmeisterschaften sowie mit Rang vier und sechs im Finale ihre Bundeskaderzugehörigkeit. Auch die Landesklasse-Turnerinnen zeigten mit Platz zwei (Anna Schipper, Spirale)

und zehn (Lina Baxmann, Gerade) beim Deutschland-Cup gute Leistungen. Wer Lust hat, die Welt auch einmal kopfüber zu betrachten, ist jederzeit herzlich gerne zum Training im TSG Sportzentrum Bult eingeladen. Die Rhönradturner trainieren montags (16 bis 17.30 Uhr) und freitags (15.30 bis 17 Uhr).

JUBILÄUM

50 Jahre Tanzsport in der TSG Bergedorf

Am 12. September 1966 wurde die TSG-Tanzsportabteilung von Hans-Friedrich Lenkeit gegründet. Seitdem wechselte die Abteilungsleitung nur einmal. 1994 übernahm Hans-Jürgen Meyer den Vorsitz und ist seitdem ununterbrochen im Amt. Ihren 50. Geburtstag feierte die Abteilung in diesem

Jahr mit besonderen Aktionen für alle Mitglieder. Während sich die Kinder und Jugendlichen im September einen Tag lang im „Pandino“ austoben durften, folgte im Oktober der große Jubiläumssball für die Erwachsenen. Der erste TSG-vereinsgeignete Tanzball nach 16 Jahren

war ein großer Erfolg. Im Showprogramm zeigte zuerst die Kinder- und Jugendabteilung ihr großes Können. Dann führten, erstmals gemeinsam auf der Fläche, die vier erwachsenen Turnierpaare ihr vielseitiges Programm vor. Zum Schluss begeisterten Jurij und Aleksandra Kaiser mit ihrer Standard- und Lateinshow.

In Anbetracht der positiven Resonanz auf den Ball wird überlegt, die Tradition der Bälle im kommenden Jahr wieder aufleben zu lassen. Auch zukünftig bleibt die TSG-Tanzsportabteilung „in Bewegung“. Im Frühjahr 2017 wird ein weiterer Tanzkreis eröffnet, und es sollen eine Reihe von Workshops durchgeführt werden. Alles Wissenswerte über diese faszinierende Sportart in der TSG Bergedorf finden Sie unter www.tsg-bergedorf.de/tanzsport.



Die Turnierpaare Schatte, Burow/Sedlmair, Rubow, Göppert und Utcke von der TSG-Tanzsportabteilung. Foto: TSG Bergedorf

Nationalcoach kehrt zur TSG zurück

INLINE-SKATERHOCKEY 2. Liga im Visier

Großartige Neuigkeiten bei den Lizards, den Inline-Hockeyspielern der TSG: Im Januar 2017 kehrt Nationaltrainer Harry Knott zurück und coacht dann sowohl die Junioren- als auch die erste Herrenmannschaft. Der hochmotivierte 38-Jährige kann bereits auf eine erfolgreiche Trainer-Laufbahn zurückblicken.

So wurde er unter anderem zweimal Europameister mit der Damen-Nationalmannschaft und war als Trainer in der Damen-Bundesliga aktiv.

„Die Lizards sind mir eine Herzensangelegenheit!“

Trainer Harry Knott

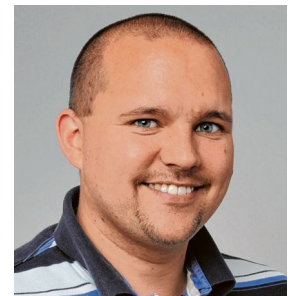
Außerdem ist er Trainerausbilder beim Verband des Inline-Skaterhockey Deutschland (ISHD).

Harry war vor einigen Jahren bereits als Coach in Bergedorf tätig, daran möchte er nun anknüpfen: „Mit den Lizards verbindet mich eine schöne Vergangenheit. Ich weiß, dass mir die Spieler vertrauen und ich mich zu 100 Prozent auf jeden verlassen kann. Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit und Ehrgeiz – das schätze ich am meisten an den Lizards!“ Harrys Ziel ist es, die

1. Herrenmannschaft möglichst bald für den Aufstieg fit zu machen: „Die 1. Herren haben eine starke Saison gespielt, das junge Team hat das Potenzial für die 2. Bundesliga! Die Basis stimmt, die Spieler bringen die Voraussetzungen dafür mit.“

Im Juniorenbereich will er dafür sorgen, dass sich jeder Spieler weiterentwickelt und den Übergang in die Herrenmannschaften schafft. „Je besser das gelingt, desto erfolgreicher wird das Team sein!“, sagt Harry Knott, der sich auf die Zusammenarbeit freut. „Die Lizards sind mir eine Herzensangelegenheit!“

Auch die Teams sind stolz, einen der besten Inline-Skaterhockey-Trainer Deutschlands für sich gewonnen zu haben. Abteilungsleiter Martin Otto betont: „Harry passt perfekt zu unserem Verein, er wird uns auf vielfältige Art weiterbringen!“



Harry Knott kehrt nach Bergedorf zurück. Foto: TSG

BE.FIT IM BILLE-BAD

DeepWork – Ein Workout reich an Energie

Seit Oktober beinhaltet das Kursangebot des TSG-Fitnessstudios be.Fit im Bille-Bad ein neues Angebot: DeepWork. Dabei handelt es sich um ein neuartiges athletisches und funktionales Intervall-Training, bei dem man seine Grenzen austesten und zugleich abschalten kann. Eine Kombination aus körperlichem Training und Atemtechniken sorgt für eine Leistungssteigerung und für einen Stressabbau.

Eine DeepWork-Einheit dauert 60 Minuten, in denen der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund steht. Alle Übungen sind Ganzkörperübungen. Trainiert wird ausschließlich barfuß und mit dem eigenen Körpergewicht. Gleichgewichtssinn und Koordination werden dabei gleichzeitig trainiert. Jeder Teilneh-

mer setzt die volle Konzentration auf den eigenen Körper und trainiert im eigenen Tempo. Dabei wird die ganze Aufmerksamkeit auf die Körpermitte gelenkt. In den verschiedenen Schwunghasen kommt das Intervalltraining zum Einsatz, jedoch nicht im gewohnten, klassischen Sinne. Da es keine Pausen gibt, ist die Intensität sehr hoch. Die Wechselphasen von Be- und Entlastung werden durch wechselnde Belastungsintervalle ersetzt. So kann ein Intervall aus Cardio- und Kraftübungen bestehen, sodass sowohl das Herzkreislauf-System als auch die Muskulatur gleichzeitig beansprucht und gestärkt werden.

Kurszeiten: mittwochs, 20 bis 21 Uhr bei Tanja und sonntags 13 bis 14 Uhr bei Sina.

► 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.tsg-bergedorf.de/facebook](https://www.facebook.com/tsg.bergedorf)
www.tsg-bergedorf.de/app
www.tsg-bergedorf.de/twitter
www.tsg-bergedorf.de/youtube

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

Adresse:
TSG Sportforum
Billwerder Billedeich 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. 9-12 u. 15-20, Di. u. Mi. 9-12 und 15-18, Do. 15-20, Fr. 9-12 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. Fr. 8-20, Di.-Do. 9-20 Uhr
Fr. 8-20 Uhr

Adresse:
TSG Bergedorf
Alte Holstenstraße 2
21031 Hamburg
Telefon (040) 725 75-141
Fax (040) 725 75-144
E-Mail: info@praxis-klinik-bergedorf.de

Servicebüro im TSG kissland Wentorf
Öffnungszeiten:
Mo. 9-12 und 13-16 Uhr
Di. 9-12 und 13-18 Uhr
Mi. 9-12 und 15-18 Uhr *
Do. 9-12 und 15-18 Uhr
Fr. 9-12 und 13-15 Uhr
(* eingeschränkte Erreichbarkeit)
Adresse: TSG kissland
An der Wache 11, 21465 Wentorf
Telefon (040) 729 77 887, Fax 729 77 790
E-Mail: kiss@tsg-bergedorf.de

Öffnungszeiten zum Jahreswechsel auf tsg-bergedorf.de/jahreswechsel