

TAGESAUSFLUG UND WOCHENREISE

## Mit der Skiabteilung unterwegs

Die Skiabteilung der TSG Bergedorf hat für den bevorstehenden Winter zwei tolle Angebote im Programm.

Ziel des Tagesausflugs am Sonnabend, den 2. Dezember (Abfahrt Frascatiplatz, 13.25



Fast Kunst: eingeschneite Skier im Winter. Foto: TSG

EISBRUNNEN

## Weltneuheit im Bereich Wellness

Der renovierte und neu gestaltete Saunabereich des be.Fit im TSG Sportforum hat das Angebot für seine Nutzer deutlich ausgeweitet und bietet eine Weltneuheit, die zurzeit in dieser Form in Deutschland einmalig ist: den Eisbrunnen „Stalagmit“.

Das Besondere am „Stalagmit“ ist, dass das Eis zum Einreiben der Haut nach dem Saunagang nicht wie üblich von oben in eine Auffangschale fällt, sondern – wie der Name schon sagt – in Form von Eiszapfen gleichmäßig von unten nach oben wächst. Der „Stalagmit“ bietet dabei ein einmaliges Schauspiel, denn die in kühlem Blau oder optional mit Farblichtwechsel schimmernde LED-Hintergrundbeleuchtung zieht die Betrachter in den Bann.

Außerdem wurden drei Infrarotsitze neu installiert, die von den Saunagästen ohne Zuzahlung genutzt werden können. Infrarotsitze lösen gezielt Verspannungen im Rücken, weil die örtliche Hitze die Gefäße weitet und so verspannte und verhärtete Muskelpartien durchblutet und lockert.

Am Aktionstag im Rahmen der TSG-Days am 24. September kann der neu gestaltete Saunabereich im TSG Sportforum besichtigt werden.

NEWSLETTER

## TSG-Informationen über WhatsApp erhalten

Die TSG informiert jetzt auch via WhatsApp-Messenger: Einfach die Telefonnummer „+49 176 89219283“ unter „TSG Bergedorf“ im Smartphone speichern und über WhatsApp die Nachricht „Start“ an „TSG Bergedorf“ senden – schon haben Sie sich erfolgreich für den WhatsApp-Newsletter an-

gemeldet und bekommen die neuesten Infos zur TSG Bergedorf direkt auf ihr Smartphone.

Durch die Nachricht „Beenden“ kann der Newsletter jederzeit und genauso einfach wieder abbestellt werden. Für den Service fallen nur die Kosten des Mobilfunkbieters an.

Bei beiden Ausflügen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Auskünfte und Anmeldung per E-Mail über Torsten Hackmann ([t.hackmann@plansecur.de](mailto:t.hackmann@plansecur.de)) oder Peter Plambeck ([peter.plambeck@arcor.de](mailto:peter.plambeck@arcor.de)).

TSG SPORTFORUM

## Das be.Fit erstrahlt im neuen Glanz

Eine Woche lang hatte die Belegschaft des Fitness-Studios be.Fit im TSG Sportforum bis zu zwölf Stunden täglich gestrichen, lackiert, verputzt und umgeräumt. „Wir haben unserem Studio ein neues Gesicht gegeben“, sagt Studioleiter Martin Hug zufrieden. In der Tat hat sich einiges getan: Ein schickes Logo an der Wand, eine neue Farbgestaltung sowie ein „Functional-Training“-Bereich, eingefasst in Steinoptik, lassen das Studio in neuem Glanz erscheinen.

„Zusätzlich haben wir auch unser Angebot erweitert. Ein weiteres Laufband der neuesten Generation, zwei neue Ruderergometer sowie ein Bauchmuskelgerät für den Kraftbereich angeschafft“, sagt Hug.

Beim großen Aktionstag am 24. September besteht die Möglichkeit, sich selbst ein Bild von den Veränderungen zu machen und dabei ein kostenfreies Probetraining zu absolvieren. „Wem es bei uns gefällt, der spart bei einer Anmeldung an diesem Tag die komplette Aufnahmegebühr“, sagt Martin Hug.

Anmeldungen für ein Probetraining unter Telefon (040) 725 495-16.

# Zwei Tage lang die TSG kennenlernen

AM 23./24. SEPTEMBER Die TSG-Days bieten ein buntes Programm für die ganze Familie

Wenn die TSG Bergedorf am 23./24. September zum sechsten Mal zu den „TSG-Days“ einlädt, heißt es wieder ein Wochenende lang „Wir bewegen Bergedorf!“.

An beiden Tagen wird in den vereinseigenen Anlagen eine große Vielfalt an Sportaktivitäten geboten, bei denen jeder zum Zuschauen oder Mitmachen eingeladen ist. Wer zudem an diesem Wochenende Mitglied wird, spart die Aufnahmegebühren in Höhe von bis zu 50 Euro.

Ihr Kind hat Lust auf Klettern in einer einzigartigen Bewegungslandschaft? Dann kommen Sie am Sonnabend, den 23. September, von 9 bis 13 Uhr nach Wentorf ins TSG Kissland (An der Wache 11) und erleben dort das Abenteuer Sporthalle mit vielen Stationen zum Mitmachen.

Wenn Sie sich für die Themen Gesundheit und Bewegung interessieren, können Sie am Sonnabend von 10 bis 18 Uhr und am Sonntag von 10 bis 19 Uhr dem TSG-Fitness-Studio be.Fit im Bille-Bad (Reetwerder 25) einen Besuch abstatten.

Im TSG Sportzentrum Bult (Bult 8) haben Sie am Sonntag von 8 bis 14 Uhr die Möglichkeit, viele spannende Kurse kennenzulernen und auszuprobieren. Es erwarten Sie Yoga und Pilates, Power Mix und Zumba sowie Reggaeton und Salsa Moves. Außerdem gibt es von 9 bis 12 Uhr in der Werner-Schröder-Halle am Bult einen Flohmarkt für Kinderkleidung und Spielzeug.

Wer auf besonders viel Action steht, für den ist im TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607) sicherlich etwas dabei. Am Sonntag findet dort von 10 bis 16 Uhr der Familienaktionstag statt sowie Bergedorfs Vorentscheid zur 12.

Hamburger Kinder-Olympiade.

Neben einem kostenlosen Probetraining (Anmeldung, 040/725495-16) und einem Ruderwettbewerb des be.Fit Fitness-Studios, bietet die Sportbar „time out“ einen Sonntagsbrunch von 11 bis 14 Uhr an (Reservierung 725495-26). Die Kindertagesstätte Sportini lädt zum Tag der offenen Tür (10

bis 14 Uhr) und veranstaltet von 10 bis 13 Uhr ebenfalls einen Flohmarkt. Neue Infrarotsitze und ein einzigartiger Eisbrunnen können im renovierten Saunabereich bestaunt werden (siehe Artikel links).

Sie möchten noch mehr über die TSG-Days erfahren? Hier sind Sie richtig: [tsg-bergedorf.de/tsgdays](http://tsg-bergedorf.de/tsgdays) und [tsg-bergedorf.de/aktionstag](http://tsg-bergedorf.de/aktionstag).



Foto: fotolia

EDITORIAL

## Bewegung macht schlau!

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



Thorsten Wetter

„Unser Sommer ist nur ein grün angestrichener Winter, sogar die Sonne muß bei uns eine Jacke von Flanell tragen, wenn sie sich nicht erkälten will“. Treffender als Heinrich Heine kann man den vergangenen Sommer kaum beschreiben. Dennoch ließen sich fast 1000 Kinder nicht davon abbringen, drei Wochen dieses feuchtfröhlichen Sommers im TSG-Kinder- und Jugendzeltlager in Behrendorf an der Ostsee zu verbringen. Ununterbrochen seit 1952 findet das Zeltlager in den Hamburger Sommerferien statt und zigtausend Bergedorfer Kinder haben bereits daran teilgenommen. Möglich gemacht haben dies auch dieses Jahr zahlreiche ehrenamtliche Helfer, denen Lob, Anerkennung und ein großes Dankeschön gebührt. Bewegung macht schlau! Das belegen zahlreiche Untersuchungen. Bewegung ab dem frühesten Kindesalter wirkt sich nicht nur unmittelbar aus, sondern hat auch eine Langzeitwirkung auf spätere Lern- und Entwicklungsprozesse. Darum stehen in den TSG Sportini-Kitas die Bewegungserziehung und die individuelle Persönlichkeitsentfaltung des Kindes im Mittelpunkt. Mit anderen Worten: Die Kinder lernen mit und durch Bewegung. Am 24. September können Sie mit dem Gütesiegel „Bewegungskita+“ ausgezeichnete Kita Sportini Bergedorf (Billwerder Billdeich 607) von 10 bis 14 Uhr besichtigen.

Im April dieses Jahres hat die TSG die Anerkennung als Stützpunktverein des Programms „Integration durch Sport“ erhalten. Kernaufgabe des Programms ist die interkulturelle Öffnung des Vereins. Unsere Vereinsangebote sollen durch entsprechende Kommunikation an Menschen aus den unterschiedlichen Kulturen herangetragen, die Vereinsstrukturen geöffnet und Interessierte in die Vereinsarbeit einbezogen werden.

Wir bewegen Bergedorf! Das ist für uns mehr als nur ein Motto, wie diese drei Beispiele zeigen. Viel Spaß beim Lesen des TSG Magazins wünscht

Ihr Thorsten Wetter (Stellvertretender Vorsitzender)

## Alle Angebote auf einen Blick!

ZWEI IN EINEM Das neue Programmheft der TSG Bergedorf ist da



Von A wie Abenteuer bis Z wie Zumba – die Vielfalt der 800 TSG-Angebote spricht für sich. Die Beschreibung der einzelnen Angebote sowie wissenswerte Informationen über einen der größten Sportvereine Hamburgs finden Sie im Programmheft 2017/18. Ebenso enthalten ist der Sport- und Shoppingkatalog, mit einer Übersicht von rund 80 Unternehmen aus Bergedorf und Umgebung, die TSG-Mitgliedern Rabatte bei Vorlage ihres Mitgliedsausweises gewähren. Sportprogramm und Shoppingkatalog gibt's umsonst in allen TSG-Anlagen.





**BASKETBALLER AUFGESTIEGEN**

## Abenteuer Regionalliga

Die 1. Herrenmannschaft der TSG Bergedorf spielt nach zwölfjähriger Abstinenz wieder in der 1. Regionalliga. Der Kader der vergangenen Meisterschaftssaison wurde mit talentierten Nachwuchsspielern und Routiniers mit Erfahrungen aus der 2. Bundesliga verstärkt. Allen voran der US-Amerikaner Will Barnes (ehemals Hamburg Towers). „Ich bin zuversichtlich, dass wir die Klasse halten können“, sagt Trainer Björn Fock. Saisonstart und gleichzeitig Heimspielpremiere ist am Sonnabend, den 23. September um 18 Uhr in der Sporthalle am Fährbuenfleet gegen den Traditionsclub ASC Göttingen, der 1984 seine letzte deutsche Meisterschaft feierte.

**Die TSG-Mannschaft (v.l.):** Coach Björn Fock, Joshua Derwahl, Florian Bunde, Ramez Sedique, Jens Grossmann, Lars Fock, Will Barnes, Malte Steffens, Sergeus Lauschkin, Yngve Jentz, Jaroslav Michno, Enno Lütjens, Marvin Steinberg, Philipp Simon, Joscha Kolnisko, Markus Timm, Luca Wittmeyer, Benedikt Buhk.



**KITA SACHSENRING**

## Gespannt auf die Schule

Die „Vorschulmonster“ der Kita Sachsenring sind für die Schule nicht nur im Sport und Schwimmen bestens gerüstet. Durch verschiedene Projekte wie „Unser Körper“, „Verkehrserziehung“, einem Besuch des Völkerkundemuseums zum Thema „Indianer“ und ein über zwölf Monate dauerndes Naturprojekt haben sie bereits viele Dinge gelernt und sind gut auf die Schule vorbereitet. Jetzt sind die „Vorschulmonster“ gespannt, was die Schule bringt.

**IM TSG KISSLAND**

## Klettern für Erwachsene

Herausforderungen annehmen, Grenzen überwinden oder nach der Arbeit einfach mal den Kopf frei kriegen: Klettern bietet beste Voraussetzungen, um sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen. Der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Miteinander stehen dabei im Vordergrund. Im TSG Kissland in Wentorf kann man ab dem 26. September dienstags um 19 Uhr klettern, bis die Arme schlapp werden. Infos und Anmeldung: Telefon (040) 729 77 887 oder E-Mail an [kiss@tsg-bergedorf.de](mailto:kiss@tsg-bergedorf.de).

# Sportler aus allen Kulturen willkommen

**INTEGRATION DURCH SPORT** Die TSG baut Angebote aus

Seit April 2017 beteiligt sich die TSG Bergedorf als Stützpunktverein am Programm „Integration durch Sport“, einer bundesweiten Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zur Förderung integrativer Maßnahmen und Projekte. Die in den Sportvereinen bereits gut entwickelten integrativen Strukturen sollen mit dem Programm gestärkt und weiter ausgebaut werden. Im Rahmen des Programms sind in den vergangenen vier Monaten mehrere Projekte bei der TSG verwirklicht, Flüchtlinge begleitend an den Vereinssport herangeführt und in die regulären Sparten integriert worden.

Vom Lauftreff am Gleisdreieck über die ausgebuchten Schwimmkurse, die von einigen Kindern mit dem Seeperdchen-Abzeichen abgeschlossen wurden bis zur Teilnahme am Ferienzeltlager in Behrendorf gab es viele Angebote, die Flüchtlingen aus den Wohnunterkünften in Bergedorf einen niedrigschwelligem Zugang zum Verein ermöglicht haben. Das neueste Projekt ist „Brookfit“, ein Fitnessraum in der Wohnunterkunft Brookkehre.

Nun schreitet das Team „Integration durch Sport“ zur nächsten wichtigen Aufgabe im Bereich der interkulturellen Öffnung. Ziel ist es, die bereits in den Mitgliederreihen

vorhandenen interkulturellen Strukturen im Bereich des Ehrenamts widerzuspiegeln. Sei es als Trainer, Jugendwart oder Kulturmittler, etwa bei der Einführung von hierzulande unbekanntem Sportarten – hier sind fast keine Grenzen gesetzt.

Dazu wird eine Arbeitsgemeinschaft aus haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern gebildet, die Ideen und Projekte entwickelt, um die Vereinsstrukturen für Menschen mit Migrationshintergrund durchlässiger zu gestalten. Wir wollen damit nachhaltig die aktive Beteiligung der Menschen mit Migrationshintergrund am Vereinsleben fördern.

Neben der Integrationsbeauftragten, die bereits seit April im Team „Integration durch Sport“ aktiv ist, soll ein Botschafter des Sports ernannt werden, dessen Aufgabe es sein wird, die Integration von Flüchtlingen im Sportverein zu unterstützen. In den kommenden Jahren wird die interkulturelle Öffnung eine anspruchsvolle aber auch spannende Aufgabe sein, nicht nur für das Team „Integration durch Sport“, sondern für alle, die im Verein aktiv sind.



Integration wird bei der TSG groß geschrieben.

Foto: fotolia

**ZWEI KURSE IM HERBST**

## Bei „Mamafit mit Kind“: Nach der Geburt fit werden

Ob als Neueinstieg, Wiedereinstieg oder Aufbautraining: „Mamafit mit Kind“ ist für Mütter nach der Geburt eines Kindes der ideale Wiedereinstieg in den Sport – unabhängig davon, wie lange das letzte Training zurückliegt.

„Mamafit mit Kind“ ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining mit Bodyforming, funktionellem Fitnesstraining, Atem- und Entspannungstraining, Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining. Damit kommt der Körper wieder in Form. Die Kinder dürfen beim Training dabei sein und werden bei Bedarf in die Übungen

integriert. Dadurch wird das Training zu einem Gemeinschaftsereignis für alle.

Die TSG startet in Kürze mit zwei Angeboten: ab dem 5. Oktober donnerstags von 10.30 bis 11.30 Uhr im TSG Kissland (Wentorf, An der Wache 12) und im TSG Sportforum (Billwerder Billedeich 607) ab dem 7. November dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr.

Weitere Informationen telefonisch oder per Mail: TSG Kissland, Telefon (040) 729 77 887, [kiss@tsg-bergedorf.de](mailto:kiss@tsg-bergedorf.de), TSG Sportforum, Telefon (040) 725 495 17, E-Mail: [jacob\\_tilly@tsg-bergedorf.de](mailto:jacob_tilly@tsg-bergedorf.de).

**AM 27. OKTOBER**

## Mit der TSG-Jugend in den Heide Park

Der Heide Park in Soltau bietet auf über 850 000 Quadratmetern 39 Fahrgeschäfte für Kinder, Jugendliche und natürlich auch Erwachsene. Wer wagt sich in die legendäre Achterbahn „Colossos“, die bis vor Kurzem noch als steilste Holzachterbahn der Welt galt, oder in den Freifallturm „Scream“?

Wem diese Attraktionen zu schnell sein sollten, kommt natürlich auch auf seine Kosten: In der Piraten-Arena erwarten Euch spannende Shows, auf dem Oldtimer-Rundkurs lernst Du den Freizeitpark von einer anderen Seite kennen und für

das Mountain-Rafting sollten die Wechselklamotten nicht fehlen.

Die TSG-Vereinsjugend lädt Kinder ab zwölf Jahren am Freitag, 27. Oktober zu einem Ausflug in den Heide Park Soltau ein. Abfahrt ist um 11.30 Uhr (Frascatiplatz), Rückkehr wird gegen 21.30 Uhr sein. Die Kosten inklusive Park-Eintritt und Lunch-Paket betragen 35 Euro. Anmeldung sind möglich im TSG Sportforum, TSG Sportzentrum Bult und TSG Kissland Wentorf. Ansprechpartner ist Jugendleiter Tobias Münster ([tobias\\_muens-ter@tsg-bergedorf.de](mailto:tobias_muens-ter@tsg-bergedorf.de)).

**SPORT- UND SHOPPINGCARD**

## Geld sparen mit Karte

Eine Mitgliedschaft in der TSG Bergedorf bietet nicht nur Vorteile auf sportlichem Gebiet. Inhaber der TSG Sport- & Shoppingcard können bei über 80 Partnerunternehmen aus 15 verschiedenen Branchen durch ein einzigartiges Rabattsystem Geld sparen und dabei gleichzeitig die Kinder- und Jugendarbeit der TSG unterstützen.

Ab sofort gehören auch die Fahrschule Michaelis und das Sportfachgeschäft „Sport Bernhard“ zu den Akzeptanzstellen der Shoppingcard. Die

Fahrschule Michaelis bietet in ihrer Filiale am Nettelburger Bahnhof (Friedrich-Frank-Boogen 75b) 2,5 Prozent Rabatt auf alle mehrwertsteuerpflichtigen Fahrschulleistungen. Bei Sport Bernhard (Bergedorfer Straße 135) erhalten TSG-Mitglieder 7,5 Prozent auf alle nicht reduzierten oder rabattierten Waren – ausgenommen sind Dienstleistungen wie Beseitigung oder Beflockung und Arbeitslöhne.

Eine Übersicht über alle Akzeptanzstellen unter [tsg-bergedorf.de/shoppingcard](http://tsg-bergedorf.de/shoppingcard).

# Starke Partnerschaft seit fünf Jahren

**TSG und die Grundschule Sander Straße**

Im Sommer 2012 erlebten 115 Vorschulkinder der Grundschule Sander Straße eine ganz besondere Einschulung: Die TSG Bergedorf übernahm im Rahmen der ganztägigen Bildung und Betreuung an Schulen (GBS) die Nachmittagsbetreuung. Mittlerweile hat sich die Zahl der betreuten Kinder fast verdoppelt. 220 Kinder werden von unseren pädagogischen Mitarbeitern täglich liebevoll und aktiv betreut.

Sie bekommen im Anschluss an den Unterricht ein warmes Mittagessen und erleben ein verlässliches, umfangreiches Nachmittagsangebot, das aus Sportangeboten wie Schwimmen, Judo, Fußball, Tanzen oder Turnen und Kreativangeboten, zum Beispiel Kochen, Spanisch, Werken und freies Spiel besteht.

Zusätzlich finden gemeinsame Angebote mit Partnern wie dem Kinderkulturzentrum, den „DolleDeerns“ sowie der Gemeinde St. Petri & Pauli statt. Weitere Highlights sind organisierte Ausflüge zu Fußball- und Tischtennisturnieren, zum Schulturn-Cup oder zum Bergedorfer Citylauf.

Auch in den Ferien erhalten die Kinder eine abwechslungsreiche Betreuung und können an Ferienreisen nach Behrendorf an der Ostsee teilnehmen oder mit auf die TSG-Skireise nach Leukerbad fahren. Der erfolgreiche Ganztags ist das Resultat einer guten Zusammenarbeit von Schule und Verein. Alle wichtigen Themen und Projekte werden gemeinsam angegangen. Wir freuen uns auf eine noch lange währende und erfolgreiche Zusammenarbeit.



Nur eines von vielen Betreuungsangeboten der TSG an der Grundschule Sander Straße: Cheerleading. Foto: TSG Bergedorf



## KINDER-OLYMPIADE

### Wer ist der Schnellste im Parcours?

Du hast Spaß an Bewegung, sportlichen Herausforderungen und möchtest Dein Talent unter Beweis stellen? Dann mach mit bei der 12. Hamburger Kinder-Olympiade am Sonntag, 24. September im Rahmen des Familienaktionstages im TSG Sportforum (10 bis 16 Uhr Billwerder Billdeich 607).

Alle Kinder zwischen fünf und zehn Jahren können teilnehmen. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Sportwissenschaftler ha-



ben einen abwechslungsreichen und kniffligen Parcours abgesteckt. Gewertet wird die beste Zeit in drei Altersklassen, Jungs und Mädchen getrennt. Veranstalter sind die „TopSportVereine Hamburg“ (www.topsportvereine.de), zu denen auch die TSG Bergedorf gehört. Die Sieger vom 24. September treffen sich zwei Wochen später zum großen Finale der Bezirksmeister in der Leichtathletikhalle in Hamburg-Alsterdorf.

## B-JUNIoren

### Hockey-Jugend ist Erster

Der Sommer ist vorbei, doch für die B-Jugend der TSG-Hockeyabteilung beginnt die heiße Phase erst im Herbst. Die Mannschaft führt die Tabelle in ihrer Staffel des Hamburger Hockey-Verbandes an. Einige Spieler haben inzwischen Trainingsluft bei den Herren geschnuppert. Die Hockeyabteilung plant im kommenden Jahr den Bau eines Kunstrasenplatzes und freut sich immer über Zuwachs in allen Altersklassen. Infos und Kontakt über Hockeytrainer Pascal Pickert, Kontakt: pascal\_pickert@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, Dirk Schulz

Patrick Ronnebaum

**Redaktionelle Mitarbeit:**

Stephanie Wiechert, Jacob Tilly, Hannes Westen, Tobias Görlich, Torsten Hackmann, Doris Kettner, Dieter Rubow, Alexandra Stobrawa-Roberts, Jendrik Poggensee, Matthias Geisler, Tobias Türck, Christian Walte, Gisbert Benecke, Tobias Münster und Olaf Rehage

**Layout:**

Dirk Schulz

**Verlag:**

Bergedorfer Buchdruckerei von Ed. Wagner GmbH

**Druck:**

Druckzentrum Kieler Nachrichten

**TSG:**

Billwerder Billdeich 607  
21033 Hamburg

# Spiel und Spaß für Jedermann

**FAMILIEN-AKTIONSTAG** Die TSG Bergedorf stellt sich im TSG Sportforum vor - Von 10 bis 16 Uhr

Wer wie Magnus Carlsen Schach spielen oder die Trendsportart Hockey ausprobieren möchte, sollte sich den großen Familien-Aktionstag am Sonntag, den 24. September von 10 bis 16 Uhr im TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607) nicht entgehen lassen. Besonders die kleinen Besucher kommen an diesem Tag auf ihre Kosten: Ob beim Vorentscheid der Hamburger Kinder-Olympiade oder auf der Hüpfburg.

Außerdem laden diverse TSG-Abteilungen zum Mitmachen und „Schnupperrn“ ein. Die Kita Sportini öffnet von 10 bis 14 Uhr ihre Türen zur Besichtigung für alle interessierten Familien und bietet parallel von 10 bis 13 Uhr einen Kinderflohmärkte in der Badmintonhalle an.

Auch für die großen Besucher hat der Aktionstag einiges zu bieten: Informieren Sie sich ausgiebig über alle Sport, Fitness- und Wellness-Angebote der TSG Bergedorf. Vieles können Sie gleich vor Ort ausprobieren.

Für alle Fragen rund um das Thema Gesundheit steht das kompetente Trainerteam beratend zur Seite. Ein umfangreicher Gesundheitscheck informiert über Blutdruck, Ausdauer oder Haltung des Rückens (Vor Anmeldung unter Telefon 040-725 495 16).

Das absolute Highlight ist jedoch der rundum neu gestaltete und renovierte Saunabereich. Hier findet man nicht nur neue Infrarotsitze, sondern ebenfalls einen Eisbrunnen, den es in ganz Norddeutschland in dieser Form nur im TSG Sportforum zu bestaunen gibt. Anders, als die



Foto: fotolia

bisherigen Brunnen, wachsen die Eiszapfen von unten nach oben und in Kombination mit dem Lichtwechsel der LED-Leuchten bietet sich ein faszinierender Anblick! Und wer sich verwöhnen lassen möchte, kann am Sonntags-Brunch in der hauseigenen sky-sportsbar „time out“ teilnehmen (Reservierung erforderlich, Telefon 040-725 495 26). Und das Beste zum Schluss: Alle, die an diesem Tag in die TSG eintreten, sparen die Aufnahmegebühren. Mehr: tsg-bergedorf.de/Aktionstag.

## Das Programm

**12. Hamburger Kinder-Olympiade (Tennis-Halle), 10 bis 16 Uhr:** Jungs und Mädchen starten getrennt in jeweils drei Altersklassen (Jahrgang 2007/08, 2009/10 und 2011/12). Eine Voranmeldung ist nicht notwendig und auch eine Vereinsmitgliedschaft nicht erforderlich.

**Kinder-Flohmärkte der Kita Sportini (Badminton-Halle), 10 bis 13 Uhr:** stöbern, hökern,

feilschen an mehr als 50 Ständen sowie Elterncafé in der Kita (Untergeschoss). Standanmeldungen können nicht mehr entgegengenommen werden. Gewerbliche Händler sind nicht zugelassen!  
**Kita Sportini (Untergeschoss), 10 bis 14 Uhr:** Wir öffnen unsere Türen für interessierte Eltern und geben Einblicke in unsere Bewegungslandschaft mit psychomotorischem Aufbau und unseren Kita-Alltag  
**Referat Schulkoopeation (Untergeschoss), 10 bis 16 Uhr:** Info-Stand vor der Kita

**TSG-Schwimmschule (Untergeschoss), 10 bis 14.30 Uhr:** Demonstrationen.

**Kurs-Angebote zum Mitmachen (Kursaal Erdgeschoss):**

- Lanhantelworkout mit Gina, 12-13.30 Uhr;
- Fit Mix & Bauch-Spezial (mit Gina, 13.30-14.30 Uhr);
- Fitness & Wellness, 10-16 Uhr, kostenloses Fitness-Probetraining! Anmeldung erforderlich, Telefon (040) 725 495-16,
- Ruderchallenge, 10-16 Uhr
- Präsentation des renovierten Saunabereichs mit Infrarotsitzen gegen Verspannungen und der Weltneuheit „Stalagmit“ – dem Eisbrunnen, 10-16 Uhr

**Angebote für Groß und Klein**

- TSG-Abteilungen vor Ort: Basketball, Badminton, Bootshaus, Fußball, Hockey, Kindersportschule, Leichtathletik, Jugendsportclub und Schach, 10-16 Uhr,
- TSG-Vereinspartner vor Ort, 10-16 Uhr
- Kissland: Bewegungsecke für Kinder von einem bis vier Jahre, Info- und Promotionstand, 10-16 Uhr,
- Kissland: Geschicklichkeitsparcours, 10-16 Uhr,
- Hüpfburg, 10-16 Uhr
- Kinderfußballschule: Teste Dein Können! 10-16 Uhr
- Schach für Kinder, auch ohne Vorkenntnisse, 10-16 Uhr
- TSG-Reisen, Info-Stand, 10-16 Uhr

**time out Sportsbar & Lounge (Erdgeschoss), 11 bis 14 Uhr:** Sonntagsbrunch im „time out“. Kinder bis 13 Jahre von Eltern, die am Brunch teilnehmen, zahlen die Hälfte. Reservierung erforderlich, Telefon (040) 725 495-26.

## FÜR DIE JAHRGÄNGE 2012/13

### Start der Kinder-Fußballschule

Im September starten die neuen Nachwuchsmannschaften der TSG-Kinderfußballschule (KiFu) für die Kinder der Jahrgänge 2012/13 mit dem Training. In Anlehnung an das Konzept der Kindersportschule (KiSS) wird den Nachwuchskickern von morgen ein sportartübergreifender Unterricht geboten. Über den Schwerpunkt Fußball hinaus werden dabei Erfahrungen aus den Bereichen Geräteturnen

und Leichtathletik gesammelt.

Die breite Grundlagenausrichtung soll zu einer noch besseren Spielfähigkeit führen und den Kindern die Möglichkeit eröffnen, neben dem Fußball auch in andere Sportarten hineinzuverschnuppeln. Um dieses Vorhaben kindgerecht umzusetzen, nehmen die Mannschaften im ersten Jahr nicht am Spielbetrieb des Hamburger Fußball-Verbandes teil. In Freundschaftsspielen besteht

jedoch die Möglichkeit, sich mit anderen Mannschaften zu vergleichen. Das Training findet jahrgangsgemischt zweimal wöchentlich, dienstags von 16 bis 17.30 Uhr und donnerstags von 16.30 bis 17.30 Uhr (Halle Ernst-Henning-Straße). Eine Trennung der Jahrgänge erfolgt ab dem zweiten Halbjahr. Anmeldungen unter Telefon (040) 729 77 887 oder per E-Mail an kiss@tsg-bergedorf.de.

## Neue Talentklasse „Sport“

**KOOPERATION** TSG und Gretel-Bergmann-Stadteilschule

Ab dem Schuljahr 2018/19 werden besonders begabte Schülerinnen und Schüler in den Sportarten Volleyball und Tischtennis in einer neuen Talentsportklasse an der Gretel-Bergmann-Schule gefördert. Im Bereich Tischtennis kooperiert die Schule dabei mit der TSG Bergedorf und dem Hamburger Tischtennis-Verband. In der Talentklasse „Sport“ können durch die Einbindung des Trainings in den Schulalltag schulische Ausbildung und leistungsorientiertes Tischtennistraining optimal miteinander verbunden werden. Das Tischtennis-Training wird vom Sportlehrer und Regionalliga-Spieler Chris Albrecht



Chris Albrecht  
Foto: TSG

geleitet, der dabei vom hauptamtlichen TSG-Tischtennis-trainer Matthias Geisler unterstützt wird. Im Nachmittagsbereich trainieren die Schüler der Klasse dann bei der TSG, für die sie auch im Wettkampfbetrieb starten.

Durch dieses Konzept werden im Rahmen der Begabtenförderung leistungsorientierte

Schüler an die Anforderungen des Leistungssports herangeführt. Zudem erhofft sich die Schule in Bezug auf Teamgeist, Leistungsbereitschaft, Eigenmotivation und Disziplin positive Effekte für den Schulalltag. Um ihren Anspruch als Talentklasse gerecht zu werden, sollen nur tatsächlich begabte Schülerinnen und Schüler aufgenommen werden. Dazu finden ab Herbst 2017 Sichtungstrainings statt. Diese Sichtung steht allen interessierten Schülern der vierten Klassen offen. Interessierte Eltern wenden sich an den Leiter der TSG-Tischtennisabteilung, Claus Quase-Scott, Telefon 0173-60 777 25.

## SOMMERFERIENCAMP

### Baseball erobert Neuallermöhe

In der ersten Sommerferienwoche durften 70 Kinder und Jugendliche auf dem Sportplatz 2000 in Neuallermöhe unter Anleitung von 13 US-amerikanischen Coaches aus Ohio und Texas die Sportart Baseball entdecken. Kim und Alexandra von den TSG Bergedorf Marines sowie die TSG-FSJlerin Sandra unterstützten Jeanette Winter vom Kokus e.V., den Organisator Andreas Krenz sowie den Hauptveranstalter, die Freie evangelische Gemeinde Neuallermöhe bei der Planung und der Durchführung des Baseball-Camps.

Dabei waren sie vor allem als Sprachmittler der US-amerikanischen Coaches gefragt. In ihrer Funktion als Integrationsbeauftragte der TSG Bergedorf hat Alexandra zusätzlich 24 Kinder und Jugendliche aus Flüchtlingsfamilien beim Camp begleitet und betreut. Aufgeteilt in Teams wurden die wichtigsten Techniken und Spielregeln von Baseball an drei verschiedenen Stationen trainiert sowie bei der Team-Time der Teamgeist gestärkt.

Nicht nur die Teilnehmer, auch die Eltern waren begeistert: „Wir sind so beeindruckt, wie positiv die Coaches auf die Kinder eingegangen sind.

Selbst wenn der Ball nach drei Versuchen nicht getroffen wurde, fanden sie immer noch aufmunternde Worte. Das Baseballcamp hat nicht nur eine zusätzliche Attraktion in den Stadtteil gebracht, sondern zeigt, wie gut die verschiedenen Sportvereine und Einrichtungen gemeinsam das Stadtteilleben bereichern und dabei die Neueinwohner aus dem benachbarten Gleisdreieck in das Stadtteilleben integrieren können.



Die Teilnehmer waren konzentriert bei der Sache. Foto: TSG



## 30 Jahre Ski-Spaß in der Schweiz

**FRÜHJAHRSFERIEN** Die TSG in Leukerbad

Seit 30 Jahren findet in den Hamburger Frühjahrsferien die TSG-Ski- und Snowboardreise nach Leukerbad in der Schweiz statt. 2018 erwarten die Teilnehmer vom 5. bis zum 17. März 53 Kilometer bestens präparierte Pisten auf einer Höhe von 1411 bis 2610 Metern. Ob Anfänger oder Freerider – In Leukerbad kommt niemand zu kurz. Für die Snowboarder gibt es einen Fun Park mit drei Kickern, vier Rails und weiteren diversen Obstacles.

Der Ort Leukerbad bietet mit Europas größtem alpinen Thermalbad, dem Burgerbad – genau den richtigen Ort zum Chillen nach anstrengenden

Tagen auf der Piste. Ihr habt noch nie auf Skiern oder einem Snowboard gestanden? Kein Problem! In kleinen Gruppen mit vier bis acht Personen lernt Ihr schnell und spielerisch, wie es geht.

Zu den Höhepunkten der Reise gehören die Fackelabfahrt und der Aufstieg zum Torrenthorn (nur bei gutem Wetter mit Vorkenntnissen).

Für Kinder von acht bis zwölf Jahren gibt es ein eigenes Programm, ebenso für Jugendliche (bis 20 Jahre). Anmeldungen sind im TSG Sportforum, Sportzentrum Bult, TSG Kissland und TSG Bootshaus möglich.



Haben viel Spaß: Die Skilehrer der TSG-Skireise in Leukerbad.

Foto: TSG

AM 18. NOVEMBER

### Festlicher Ball der Tänzer

Bis zum Jahr 2000 gehörte der Festball der TSG-Tanzsportabteilung zum Höhepunkt des Jahres. Mit der Einführung des Bergedorfer Sportlerballs, der bis 2015 gemeinsam mit anderen Bergedorfer Sportvereinen ausgerichtet wurde, endete diese Tradition. Erst zum 50-jährigen Jubiläum der Tanzsportabteilung wurde die alte Tradition 2016 wieder zum Leben erweckt. Der nächste Ball findet am 18. November um 20 Uhr im Gasthof Hirschberg statt, samt Sektempfang, einer Überraschungs-Show und toller Tanzmusik von DJ Jens Buck. Karten für 20 Euro (Abendkasse: 25 Euro) gibt es bei Hans-Jürgen Meyer, Telefon 04152/4918, E-Mail: [tanzsport@tsg-bergedorf.de](mailto:tanzsport@tsg-bergedorf.de).

GANZTAG

### Das GyLoh und die TSG

An den 50-Jahr-Feiern des Gymnasiums Lohbrügge war auch das Team der TSG-Ganztagsbetreuung (GTS) beteiligt. Am Umzug zum Gründungstag der Schule quer durch die Stadt zur Schule Sander Straße, dem Ursprungsstandort des „GyLoh“, nahmen Schüler, Lehrer und TSG-Betreuer teil. Dort wurden Ballons in Schulfarben mit besten Wünschen zum Fortbestand in den Himmel steigen gelassen.

Auf dem großen Schulsommerfest präsentierte sich das GTS-Team mit einem eigenen Stand. Auch das neue Schuljahr wird im Ganztags von der TSG begleitet. Das GTS-Team freut sich auf zahlreiche Aktionen und Angebote am Gymnasium Lohbrügge.

## Turnen in einem schickem Gewand

**CALI F.I.T.** Ein Fitnessprogramm der besonderen Art

Eine der ältesten Formen des Sports ist das Turnen. In allen Kulturen des Altertums wurde diese Bewegungsästhetik als Ausdruck von Eleganz und körperlicher Ertüchtigung gepflegt. Im Fokus steht die Beherrschung des eigenen Körpergewichts, entgegen den Einflüssen von Schwer- und Fliehkräften.

Durch verschiedene Fitnessrends gewinnt das klassische Turnen wieder enorm an Popularität, wobei keine der aktuellen Brandings ohne den Anspruch auskommt, etwas völlig Neues konzipiert zu haben. Betrachtet man jedoch die neue Movement-Kultur, Triking oder das modische Calisthenics, stellt man schnell fest, dass die turnerischen Übungen dem einen oder anderem Jahrgang schon aus dem Kindesalter bekannt sind.

„Cali F.I.T.“ ist, in Anlehnung des zuvor genannten Ca-

listhenics, ein Fitnessprogramm der besonderen Art. Calisthenics setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern „schöne“ und „Kraft“.

Viele Turnübungen an der horizontalen oder vertikalen Klimmzugstange/Reckstange findet man in dieser Sportart. Eine der bekanntesten Übungen ist die „Human Flag“ – der Athlet hält sich an einer vertikalen Stange fest und hält den Körper parallel zum Boden in der Luft.

Um solch eine Übung praktizieren zu können, sieht das dafür notwendige Training ein wenig anders aus, als in einem Standard Fitnessstudio mit geführten Geräten. Elementar beim Calisthenics ist das Zusammenspiel zwischen der stabilisierenden und der dynamischen Muskulatur. Trainiert wird mittels funktioneller Übungen, die meist nur mit dem Körpereigengewicht aus-

geführt werden. Das können zu Beginn Grundübungen wie Liegestütze, Klimmzüge oder Unterarmstütz sein. Diese schaffen einen leichten Einstieg für jeden Teilnehmer und sorgen für schnell für erste Trainingserfolge.

Diese Grundübungen werden im Laufe der Zeit mit weiteren Bewegungen kombiniert und erschwert, sodass sich der Körper langsam an die steigende Anforderung, die er für die turnerische Endübungen benötigt, anpasst. Die Komplexität vieler alltäglicher Bewegungen findet sich in den Übungsausführungen wieder: Alles wird gleichzeitig angesteuert, die Bewegung wird fließend und effizient.

Eine weitere Besonderheit: Die Belastung wird unter Anbetracht der Zeit geleistet. Die Übungen werden, je nach Fitnessniveau, ein bis drei Minuten ausgeführt. Eine Verbesserung der Kraftausdauer quasi inklusive. Trotz oder gerade aufgrund dieser individuellen Trainingsdynamik steht man nicht in Konkurrenz zu anderen Teilnehmern, sondern motiviert sich selbst und andere über gemeinsam erlebte Trainingserfolge.

In der Trainingsgruppe sind Teilnehmer jeden Alters. So manch einer entdeckt genau hier seine Talente, von denen man manchmal sein ganzes Leben nichts wusste. Neugierig geworden? Dann vorbeischaun und ausprobieren im TSG kissland in Wentorf! Infos und Kontakt: (040) 729 77 887, Mail: [kiss@tsg-bergedorf.de](mailto:kiss@tsg-bergedorf.de).



Typisch für Calisthenics: Turnübungen an der horizontalen oder vertikalen Klimmzugstange.

Foto: TSG

BE.FIT IM BILLE-BAD

### Vorteil für alle: Bei der Arbeit Sport treiben

Leistungsfähigkeit, Loyalität und Produktivität sind wichtige Säulen für jedes Unternehmen. Gestresste oder unzufriedene Mitarbeiter und krankheitsbedingte Ausfälle erhöhen die Kosten. Bis zu 70 Prozent aller Krankheiten sind heute auf Bewegungsmangel, falsche Ernährung und mangelnden Stressabbau zurückzuführen, Tendenz steigend!

Hier können entsprechende Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge effektiv ansetzen. Gesunde und fitte Mitarbeiter sind leistungsfähiger und ausgeglichener, motivierter, produktiver und sorgen für ein besseres Betriebsklima. Sie sind eine Grundvoraussetzung

für Erfolg und Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens. Vorausschauende Unternehmen sollten die Förderung der Gesundheit ihrer Beschäftigten systematisch in ihr Betriebsmanagement aufnehmen.

Die TSG Bergedorf bietet Arbeitgebern eine maßgeschneiderte Lösung für die betriebliche Gesundheitsförderung und ein aktives, individuelles Gesundheitsmanagement. Ob Rückentraining, Yoga, Pilates, Cycling, oder Zumba – für jeden Geschmack etwas dabei. Weitere Infos im TSG-Fitness-Studio be.Fit im Bille-Bad, Telefon (040) 707 03 866, E-Mail: [olaf\\_rehage@tsg-bergedorf.de](mailto:olaf_rehage@tsg-bergedorf.de)

IM TSG SPORTFORUM

### Kita Sportini: Bewegung macht schlau!

Der positive Einfluss von Bewegung auf die Entwicklung eines Kindes ist durch zahlreiche Untersuchungen belegt. Bereits im Krippenalter wirkt sich Bewegung nicht nur unmittelbar aus, sondern hat auch eine Langzeitwirkung auf spätere Lern- und Entwicklungsprozesse. Die Kita-Sportini ist eine Bewegungskita der TSG Bergedorf im Sportforum

(Billwerder Billdeich 609) und wurde mit dem Gütesiegel „Bewegungskita+“ ausgezeichnet. Die Kinder lernen mit und durch Bewegung.

Haben Sie Lust, einmal bei uns vorbeizuschauen? Am Sonntag, den 24. September, haben wir in der Zeit von 10 bis 14 Uhr einen Tag der offenen Tür, zu dem wir Sie herzlich einladen.

Sie sind jetzt Schulkinder: Justine, Karolotta, Lia, Marc, Lasse, Abuda, Christopher, Aleksei, Nele, Aeneas, Benice, Lia und Eni. Es fehlt: Mailin.

Foto: TSG



### ► 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](http://www.tsg-bergedorf.de/facebook)  
[www.tsg-bergedorf.de/app](http://www.tsg-bergedorf.de/app)  
[www.tsg-bergedorf.de/twitter](http://www.tsg-bergedorf.de/twitter)  
[www.tsg-bergedorf.de/youtube](http://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 Sportzentrum  
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. 9-12 u. 15-20, Di. u. Mi. 9-12 und  
15-18, Do. 15-20, Fr. 9-12 Uhr

**Adresse:**

TSG Sportforum 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. 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](mailto: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](mailto:kiss@tsg-bergedorf.de)