

**NEUJAHRSEMPFANG**

## Willi Lemke am 11. Januar als Ehrengast

Wer wird Nachfolger von Triathlet Paul Siemers, Schwimmerin Maxine Wolters, Trainer Björn Fock und dem Basketball-Team? Eine Antwort auf diese Fragen gibt es am 11. Januar, wenn die TSG Bergedorf auf ihrem Neujahrsempfang die Sportler des Jahres 2018 kürt. Geehrt werden zudem der Trainer, der Schiedsrichter und die ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter des Jahres.

Außer einem Rück- und Ausblick über wichtige Vorhaben der TSG Bergedorf durch den 1. Vorsitzenden Boris Schmidt soll in einer Podiumsdiskussion mit den Ehrengästen über den Stellenwert der Breitensportvereine als Quartiers-Vereine gesprochen werden. Dies sind: Willi Lemke, der ehemalige Sonderbeauftragte des UN-Generalsekretärs für Sport im Dienste von Frieden und Entwicklung und Senator a. D. der Hansestadt Bremen sowie Manager des Fußball-Bundesligisten Werder Bremen; die Vorstandsvorsitzende des DOSB, Veronika Rücker und der Hamburger Finanzsenator Dr. Andreas Dressel.

Der Neujahrsempfang am 11. Januar beginnt um 19 Uhr im TSG Sportforum, Billwerder Billedeich 607. Um eine Anmeldung unter der Nummer (040) 401136-315 oder per Mail an [neujahrsempfang@tsg-bergedorf.de](mailto:neujahrsempfang@tsg-bergedorf.de) wird gebeten.

**So wählen Sie die TSG-Sportler des Jahres**

Die Abstimmung erfolgt online auf [www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de). Ab heute stehen in jeder Kategorie drei Kandidaten und Kandidatinnen sowie drei Mannschaften zur Wahl. Auch ihre Stimme für den ehrenamtlichen Mitarbeiter des Jahres kann online, aber in diesem Jahr auch erstmals „offline“ abgegeben werden.

Die Stimmzettel liegen bis zum 6. Januar im TSG Sportforum aus. Die Bekanntgabe der Gewinner erfolgt auf dem TSG-Neujahrsempfang am 11. Januar 2019.

# Fünf Übungen für den Rücken

„FIVE“ Neues Trainingskonzept gegen Rückenschmerzen im be.Fit im TSG Sportforum

Wer kennt es nicht? Das Kreuz tut höllisch weh, jeder Schritt wird zur echten Qual. Zum Schutz nimmt man eine Schonhaltung ein. Folge: Die Beschwerden dauern über einen längeren Zeitraum an, das Leben verliert zusehends an Qualität.

Nun bringt ein neuartiges Trainingskonzept jedoch Hoffnung für Rückenschmerzpatienten. Die Rückenspezialisten Lutz Kruger, Wolf Harwath und Christoph Limberger haben ein außergewöhnliches System auf Basis der Biokinetik entwickelt: das „five Rücken- und Gelenkkonzept“, nach dem Sie nun auch im be.Fit im TSG Sportforum trainieren können.

Das Trainingskonzept ist aus der Überlegung heraus entstanden, dass fünf Grundübungen notwendig sind, um den ganzen Körper voll funktionsfähig, geschmeidig und beweglich zu machen und zu halten.

Erste Erfahrungen deuten auf hervorragende Ergebnisse hin. „Der Erfolg der Teilnehmer ist vielsagend. Rückenschmerzen können sich im Rahmen des Trainings um vier Punkte auf einer Schmerzskala von eins bis zehn verringern. Einige Teilnehmer berichten nach fünf Wochen sogar von einem völlig neuen körperlichen Wohlbefinden“, sagt Kruger.

Und auch Olaf Rehage, einer von zwei Studioleitern im Fitness-Studio be.Fit im TSG Sportforum ist wenige

Ein Gerät für alle Übungen: darauf basiert das „Five Rücken- und Gelenkkonzept“

FOTO: TSG/NICO PUDIMAT



Wochen nach Einführung vom Erfolg des „five“-Trainings überzeugt. „Diese Erfahrungen und die damit verbundenen Trainingserfolge können wir zu 100 Prozent bestätigen. Unsere Mitglieder sind durchweg begeistert“, schwärmt er. Und Studioleiterkollege Martin Hug ergänzt: „Nun freuen wir uns nun auf viele Interessenten, die diese wichtige Form des Trainings kennenlernen möchten. Nach umfangreichen Erweiterungs-

und Modernisierungsarbeiten verfügt das be.Fit-Studio nun zudem auch über deutlich mehr Trainingsfläche, sodass wir unser Geräteangebot erfreulicherweise aufstocken konnten.“

Gelegenheit zur Besichtigung des erweiterten Studios mit dem neuen „five-Beweglichkeits-Parcours“ ist am 12. und 13. Januar von 10 bis 18 Uhr. Wer bis dahin nicht warten möchte, kann vorab einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren. Sie erreichen das be.Fit im TSG Sportforum unter (040) 40 11 36-360.

**Fitness-Schnäppchen**

Jetzt in eines der TSG-Fitness-Studios eintreten und erst ab dem 1. Februar zahlen. Zudem erhalten Sie ein Fitness-Starterset bestehend aus Turnbeutel, Trinkflasche und Handtuch. Bei Eintritt am Aktionswochenende (12./13. Januar) sparen Sie zusätzlich die Aufnahmegebühr.

**Die TSG-Fitness-Studios:**

- be.Fit im TSG Sportforum, Billwerder Billedeich 607, Tel. (040) 40 11 36 - 360
- be.Fit im Bille-Bad, Reetwerder 25, Tel. 40 11 36 - 410
- be.Fit in der Praxis-Klinik Bergedorf, Alte Holstenstr. 2, Telefon 725 75-140

**ANMELDUNG AB 1. JANUAR**

## 8. Bergedorfer Citylauf: Start diesmal ohne Schuss

Beim 8. Bergedorfer Citylauf am 16. Juni wird es wie gewohnt drei verschiedene Distanzen geben. Neu ist, dass der Startschuss diesmal ausbleibt. „Auf Wunsch mehrerer Teilnehmer verzichten wir zukünftig auf den Gebrauch einer Startschusspistole. Auch wenn es sich dabei lediglich um einen akustischen Signal-



geber und eine völlig ungefährliche Waffe handelte, schien der Gebrauch der Pistole immer mehr Menschen zu missfallen“, sagt Cheforganisator Thorsten Wetter.

Welches Startsignal stattdessen benutzt wird, wird noch nicht verraten. Kein Geheimnis dafür ist das Programm des Citylaufs, den die TSG und die Bergedorfer Zeitung gemeinsam durchführen: Der Kinderlauf über 2,5 Kilometer beginnt um 10 Uhr, der Inklusions- und Schnupperlauf (5000 Meter) um 11 Uhr und

der Hauptlauf über 10 Kilometer um 12.30 Uhr. „Das hat sich bewährt. Mich freut außerdem, dass viele Anwohner den Lauf mit Nachbarschaftstreffen verbinden, während sie die Läufer anfeuern“, so Wetter.

Ab dem 1. Januar um 0 Uhr ist die Anmeldung auf [bergedorfer-citylauf.de](http://bergedorfer-citylauf.de) möglich. Der Erste erhält die Startnummer 1.

# Talentklasse Sport, die zweite

**FÖRDERTRAINING** Wer macht an der Gretel-Bergmann-Schule mit?

In Kooperation mit der TSG-Tischtennis-Abteilung ist in diesem Schuljahr an der Gretel-Bergmann-Schule die „Talentklasse Sport“ mit den Sportarten Tischtennis und Volleyball gestartet.

14 Kinder trainieren seit Beginn des Schuljahres dreimal pro Woche in der sogenannten „nullten“ Stunde von 7.15 bis 8.15 Uhr unter Anleitung ihres Sport- und Klassenlehrers Chris Albrecht, der selbst für Bargtheide in der Tischtennis-Regionalliga spielt. TSG-Trainer Matthias Geisler machte sich vor Ort selbst ein Bild und hat eine motivierte Klasse kennengelernt. „Die Kinder hatten alle zwar nur

wenig Erfahrung mit der Sportart, sind aber durch das häufige Training schon auf einem guten Niveau angelangt“, stellt Geisler fest.



Auch im „normalen“ Unterricht agiert die Klasse sehr harmonisch, weiß ihr Klassenlehrer zu berichten. Geplant sind noch drei weitere „Vor-

Ort-Termine“, an denen Matthias Geisler ein intensives Einzeltraining mit ausgewählten Talenten durchführen wird. Ziel ist es, die Kinder auch für den Vereinssport zu begeistern. Vielleicht kommt der nächste Hamburger Tischtennis-Meister ja von der Gretel-Bergmann-Schule.

Für das kommende Schuljahr laufen die Planungen für eine neue Talentklasse bereits auf Hochtouren. Dann soll auch Judo zu den Talentsportarten an der Gretel-Bergmann-Schule gehören. Eine Sichtung ist Pflicht für die Aufnahme in die Talentklasse. Ein Nachsichtungstermin ist im Mai 2019 geplant.

**EDITORIAL**

## Eine Million investiert

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



**Boris Schmidt**

kaum ein anderer Hamburger Sportverein verfügt über so viele vereinseigene Sportstätten wie die TSG Bergedorf. Das Jahr 2018 war geprägt von einer Reihe von Bau- und Instandhaltungsmaßnahmen in unseren Anlagen. Dabei waren vor allem die Arbeiten im vor 20 Jahren eröffneten TSG Sportforum mit einigen Einschränkungen für unsere Mitglieder verbunden. Statt einer Schließung des Studios für mindestens zwei Wochen, hatten wir uns dazu entschlossen, die Renovierung des Foyers und die Studio-Erweiterung während des laufenden Betriebes durchzuführen. So konnten unsere Mitglieder selbst entscheiden, weiterhin im TSG Sportforum zu trainieren oder in das be.Fit-Studio im Bille-Bad auszuweichen.

Zu den baulichen Veränderungen im TSG Sportforum gehörte auch die Erneuerung der Beleuchtung. Durch die Umstellung auf LED haben sich die Lichtverhältnisse verändert, was für einige sicherlich gewöhnungsbedürftig ist. Allerdings werden unsere Stromkosten zukünftig nur noch ein Drittel der bisherigen Summe betragen. Zudem lässt sich das Beleuchtungssystem wesentlich flexibler handhaben. An dieser Stelle möchten wir uns bei allen, die während der Baumaßnahmen im TSG Sportforum Einschränkungen hinnehmen mussten, herzlich für ihr Verständnis bedanken.

Bereits im Frühjahr 2018 konnte der zweite Bauabschnitt auf der Skateanlage im TSG Sportpark Neullermöhe beendet werden. Die größte Skateanlage Hamburgs lockt seitdem zahlreiche Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene zum Skaten und Rollern nach Neullermöhe.

Im TSG Kissland in Wentorf ist die Planungsphase für den Anbau von kleinen Bewegungsräumen sowie zusätzlichen Umkleide- und Verwaltungsräumen nun abgeschlossen. Wir hoffen nach dem Vorliegen sämtlicher Zuschussbewilligungen Anfang 2019 mit dem Bau beginnen zu können. Insgesamt betragen die Investitionen für die oben beschriebenen Maßnahmen über eine Million Euro, welche in erheblichem Maße durch Zuschüsse der öffentlichen Hand getragen werden. Hierfür sagen wir ganz herzlichen Dank an alle Zuwendungsgeber.

Und zu guter Letzt wünsche ich allen Mitgliedern und Bürgern unseres Quartiers einen guten Rutsch in ein friedliches und erfolgreiches neues Jahr 2019.

Ihr **Boris Schmidt** (1. Vorsitzender)

**Stellenangebot**

Du bist engagiert, kreativ, offen für neue, spannende Ideen und hast Lust, dies in der täglichen Arbeit in unserer vereinseigenen Gastronomie auszuleben? Dann suchen wir genau Dich per sofort als

**Koch/Köchin in Vollzeit**

Neben einer abwechslungsreichen Tätigkeit mit viel Raum für eigene Ideen bieten wir Dir:

- ein großartiges und motiviertes Team
- 30 Urlaubstage pro Jahr
- HVV Proficard, betriebliche Sachzuwendung
- vergünstigte Nutzung unseres gesamten Sportangebotes

Weitere Details sowie deine vollständigen Bewerbungsunterlagen richtest Du an:

[patrick\\_heuschen@tsg-bergedorf.de](mailto:patrick_heuschen@tsg-bergedorf.de)

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



INLINE-SKATERHOCKEY

## Lizards jetzt in der 2. Bundesliga

Endlich ist das Ziel erreicht: Nach knapp zehn Jahren in der Regionalliga sind die Lizards, das Inline-Skaterhockey-Team der TSG Bergedorf, in die 2. Bundesliga Nord aufgestiegen – wenn auch nur dank des Verzichts anderer Teams. Coach Harry Knott (untere Reihe, 3.v.r./Foto: Felicitas Römer) ist trotzdem mächtig stolz auf seine Jungs. „Die Mannschaft hat innerhalb der letzten beiden Jahre enorme Fortschritte gemacht und sich den Aufstieg verdient.“

Das junge, dynamische Team ist hoch motiviert und bereitet sich schon intensiv auf die kommenden Herausforderungen vor. „Erstmal müssen wir in der 2. Liga Fuß fassen. Sportlich ist unser Ziel natürlich der Klassenerhalt“, beschreibt Knott die Ziele für 2019. Und auch einige Veränderungen wird es geben. „Vor allem werden wir weitere Fahrten, stärkere Gegner und mehr Spiele haben als in der Regionalliga. Wir freuen uns aber darauf“, sagt Knott. Auf die Lizards wartet eine spannende Zeit.



1. JANUAR-SONNTAG

## 54. Crosslauf: Rückkehr zu altem Termin

Bereits zum 54. Mal wird 2019 der Bergedorfer Crosslauf ausgetragen. Damit ist er der älteste Crosslauf Deutschlands, der selbst für hartgesottene Läufer eine echte Herausforderung darstellt. Der Rundkurs im Bergedorfer Gehölz hat es nämlich in sich: Zwei kraftraubende Steigungen sind zu bewältigen, darunter der berühmte-berühmte Anstieg am Doktorberg. Dazu kommen oft ein hart gefrorener Waldboden mit vielen Unebenheiten und Minusgrade. Zumal der Bergedorfer Crosslauf diesmal wieder an seinem angestammten Termin am ersten Sonntag des Jahres steigt.

Höhepunkt der 13 auf unterschiedliche Altersklassen und Streckenlängen verteilten Läufe ist das „Bernd Looft Memorial Race“ über 10,2 Kilometer. Hierzu werden am 6. Januar wieder zahlreiche deutsche Spitzenläufer in Bergedorf erwartet. Erstmals können sich 2019 vier Läufer das „Bernd Looft Memorial Race“ als Cross-Staffel teilen. Start und Ziel für alle Läufe ist auf der Rodelbahn im Bergedorfer Gehölz. Umkleideräume stehen im Billtalstadion zur Verfügung. Informationen über Startzeiten gibt's unter [tsg-bergedorf.de/leichtathletik](http://tsg-bergedorf.de/leichtathletik). Anmeldungen sind dort bis zum 2. Januar, 19 Uhr möglich.

# Mit Hunden fürs Leben lernen

## KITA SPORTINI Kinder profitieren vom Kontakt mit Vierbeinern

Jana Thies ist seit vielen Jahren nicht nur Erzieherin in der TSG-Kita „Sportini Bergedorf“, sondern betreibt nebenberuflich eine Hundeschule. So entstand die Idee, ihre Hunde in die Erzieher-Tätigkeit einzubeziehen und so den Sportini-Kindern einerseits den richtigen Umgang mit den Vierbeinern beizubringen, andererseits das Hundeprojekt im Sinne einer tiergestützten Pädagogik zu nutzen.

Denn Langzeitstudien zeigen, dass sich das Verhalten von Kindern durch den Kontakt mit Hunden im positiven

Sinne verändert. Durch Begegnungen mit Hunden gelingt es Kindern besser, auf andere Menschen einzugehen und mit ihnen umzugehen. Des Weiteren sprachen sie merklich leiser und deutlicher und setzen so ihre Stimmlage mit dem Tier differenzierter ein als in anderen Situationen.

Ein weiterer positiver Aspekt ist die Wahrnehmung der Kinder, die durch den Umgang mit Hunden geschult wird. Diese führt zu einer Sensibilisierung gegenüber den eigenen sowie fremden Bedürfnissen und erleichtert es ihnen, souverän mit ungewohnten Si-

tuationen umzugehen. Tiere finden einen gänzlich anderen Zugang zu Kindern als ein Erzieher. „Die Erziehung von Kindern und Hunden ist ähnlicher, als es von außen erscheinen mag“, betont Jana Thies. „Beide haben zum Beispiel das Bedürfnis nach Liebe und Zuneigung, brauchen aber dennoch eine konsequente Führung.“

Seit fünf Jahren sind die Hunde ein elementarer Bestandteil ihrer wöchentlichen Arbeit und nicht wegzudenken aus dem pädagogischen Konzept. „Es ist immer wieder aufs Neue schön, die Aufregung und Freude in den Gesichtern der Kinder zu sehen, wenn ‚Fly‘ und ‚Soul‘ in den Kindergarten kommen.“

Einmal in der Woche kommen die Mischlingshündin und der Foxred Labrador in die TSG-Kitas „Kita Sportini“ und „Kita Sachsenring“ und „lernen“ dort mit den drei- bis sechsjährigen Kindern in verschiedenen Gruppen. Zum Abschluss des Kindergartens gibt es dann für jedes Kind einen Kinder-Hunde-Führerschein, damit es bei der Begegnung zwischen Kind und Hund auch in Zukunft keine Probleme gibt.



Jana Thies von der TSG-Kita Sportini mit „ihren“ Kindern sowie den Hunden Fly (vorn) und Soul.

FOTO: TSG BERGEDORF

GROSSE NACHFRAGE

## Jetzt in der KiSS anmelden

Die TSG-Kindersportschule (KiSS) bietet sportartübergreifenden Unterricht mit den Schwerpunkten (Geräte-)Turnen, Leichtathletik, Ballspiele und Schwimmen an sowie Ausflüge, Elternabende, Ferienfreizeiten und mehr nach einem über Jahre bewährten

Konzept. Nach den Hamburger Sommerferien 2019 starten die neuen Häschen-Klassen der KiSS für die Jahrgänge 2014/15. Aufgrund großer Nachfrage wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen. Telefon: (040) 729 77 887, E-Mail: [kiss@tsg-bergedorf.de](mailto:kiss@tsg-bergedorf.de)

SKI- UND SNOWBOARDREISE

## In den Frühjahrsferien mit der TSG nach Leukerbad

Wie in jedem Jahr seit 1988 findet für Kinder und Jugendliche auch 2019 in den Hamburger Frühjahrsferien die Ski- und Snowboardreise nach Leukerbad in der Schweiz statt. Im südlichsten Teil der Schweiz, den Walliser Alpen, wohnen die Kinder zusammen mit den Betreuern im Berghotel „Torrenthorn“, das vom 1. bis zum 17. März wieder zum TSG-Hotel wird. Denn in dieser Zeit steht es ausschließlich den Teilnehmern der TSG-Skireise zur Verfügung.

Durch seine Lage mitten im Wintersportgebiet Torrent bietet es einen atemberaubenden Ausblick, bei gutem Wetter sogar bis zum Matterhorn. Direkt vor dem Hotel erwarten die Kinder und Jugendlichen 53 Kilometer bestens präparierte Pisten auf einer Höhe von 1411 bis 2610 Metern. Im Fun Park mit verschiedenen

Hindernissen kommen auch die Freerider und Snowboarder voll auf ihre Kosten.

Sowohl für Kinder (8 bis 12 Jahre) als auch für Jugendliche (bis 20) steht ein individuelles Programm an, bei dem zwischen Slalom-Rennen, „Capture the Flag“ oder der Fackel-Abfahrt mit abschließendem Feuerwerk jeder sein persönliches Highlight findet.

Auch wer noch nie auf Skiern oder einem Snowboard gestanden hat, aber Lust hat, es zu lernen, ist auf der Ski- und Snowboardreise genau richtig! In kleinen Gruppen von vier bis acht Personen und unter Anleitung von erfahrenen Ski- und Snowboard-Fachführern erfahren alle schnell und spielerisch, wie es geht.

► Bilder und Filme von der Skireise sowie ausführliche Informationen zu Kosten und Anmeldung gibt's unter [tsg-bergedorf.de/skireise](http://tsg-bergedorf.de/skireise).

**Ausbildungen und Freiwilligendienste in der TSG Bergedorf**

Du bist engagiert, sportbegeistert, offen für neue, spannende Ideen und hast Lust, die in der Arbeit im Sportverein auszuleben? Dann suchen wir genau Dich!

Ausbildung zum/zur Sport- und Fitnesskaufmann/-frau  
Ausbildung zum/zur Sportfachmann/-frau  
Freiwilligendienst im Sport (Verein, Kitas, Schulkooperation)

Neben einer abwechslungsreichen, spannenden Tätigkeit mit Raum für eigene Ideen bieten wir Dir:

- ein großartiges und motiviertes Team welches dich bei deiner Arbeit begleitet
- HVV Proficard, betriebliche Sachzuwendungen
- vergünstigte Nutzung unseres gesamten Sportangebotes

Weitere Details sowie deine vollständigen Bewerbungsunterlagen richtest Du an:

[patrick\\_heuschen@tsg-bergedorf.de](mailto:patrick_heuschen@tsg-bergedorf.de)

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

# Theorie und Praxis verbinden

## DENIS GRUNER über die Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann

Denis, wie bist Du auf die Ausbildung bei der TSG aufmerksam geworden?



Denis Gruner

Was sind deine Hobbys?

Ich mache Fitness und besuche das Ju-Jitsu-Training der TSG. Ansonsten spiele ich gern Gitarre.

Welcher Zielgruppe würdest Du eine Ausbildung bei der TSG weiterempfehlen?

Die Ausbildung als Sport- und Fitnesskaufmann kann ich jedem empfehlen, der Wert auf Kontakt mit Menschen legt, Sport liebt, aber gleichzeitig auch im Büro arbeiten kann.

Ich habe von meinem Vater, der bei der TSG selbst Kurse gibt, den Tipp erhalten. Und weil ich selbst sportbegeistert bin, kann ich hier bei der Arbeit Theorie und Praxis verbinden.

An welchem Standort arbeitest Du, und welche Bereiche hast Du bereits durchlaufen?

Seit September arbeite ich im Sportzentrum Bult. In meinem ersten Ausbildungsjahr ab August 2017 war ich im Kissland in Wentorf tätig.

Wie empfindest du die Arbeitsatmosphäre in einem Sportverein?

Bei der TSG ist es angenehm und entspannt. Der Umgang ist locker, aber respektvoll, auch gegenüber Vorgesetzten. In meinem Umfeld sind alle immer hilfsbereit.

Was war dein schönstes Erlebnis bei der TSG?

Definitiv das Jugendzeltlager in Behrendorf. Ich war eine Woche im Sommer an der Ostsee und habe mit einem Team aus entspannten Leuten für tolle Sommerferien für die Kinder und auch uns gesorgt.

FUSSBALL

## B-Juniorinnen gesucht!

Die B-Jugend-Fußballerinnen der TSG Bergedorf suchen noch Verstärkung für die laufende Saison. Mädchen der Jahrgänge 2002 und 2003 sind herzlich eingeladen, bei unserem Training vorbeizuschauen. Gekickt wird immer dienstags und donnerstags von 18 bis 19.30 Uhr im Billtalstadion, Daniel-Hinsche-Straße. Eine vollständige Fußball-Ausrüstung ist beim ersten Mitspielen nicht notwendig.

Weitere Informationen gibt es bei unserem Jugendfußball-Koordinator Sven Doberschütz unter der Telefonnummer 0163-489 78 43 oder per E-Mail an [sven\\_doberschuetz@tsg-bergedorf.de](mailto:sven_doberschuetz@tsg-bergedorf.de).

# Mehr Anerkennung fürs Ehrenamt

**WENIG EHRE, VIEL AMT** Susanne Seibert setzt sich bei der TSG Bergedorf für die freiwilligen Helfer ein



Susanne Seibert ist die Ehrenamtsbeauftragte bei der TSG Bergedorf. FOTO: TSG BERGEDORF

Ob bei der Betreuung von Kindern oder der Hilfe für alte Menschen, bei der Feuerwehr, beim Tierschutz oder in Sportvereinen – ohne den Einsatz freiwilliger und unentgeltlich engagierter Helferinnen und Helfer könnten viele Bereiche des öffentlichen und des sozialen Lebens kaum existieren. Auch die große TSG Bergedorf wird maßgeblich von Menschen getragen, die ihre Fähigkeiten, ihre Kraft und ihre Zeit ehrenamtlich zur Verfügung stellen.

Zwar war die TSG 1965 (!) einer der ersten deutschen Breitensportvereine, die ihre Verwaltung in hauptamtliche Hände legte, doch das Ehrenamt war, ist und bleibt eine der

tragenden Säulen des Vereins.

Im April 2015 wurde Susanne Seibert vom Vorstand zur Ehrenamtsbeauftragten berufen und hat seitdem zahlreiche Projekte und Aktionen zur Stärkung und Förderung des Ehrenamtes ins Leben gerufen. „Ein Sprichwort über das Ehrenamt lautet: wenig Ehre und viel Amt“, sagt Seibert. „Und genau darum möchten wir unseren Ehrenamtlichen zumindest zu ein bisschen mehr Aufmerksamkeit und Anerkennung verhelfen, uns bei ihnen bedanken und zeigen, welche großartige Arbeit sie leisten.“

Auf ihre Initiative hin wurde eine Ehrenamtsdatei eingerichtet, die es ermöglicht, dass die Ehrenamtlichen zu ihrem

Geburtstag eine Glückwunschnote erhalten. Zudem wird jeden Monat in den sozialen Medien und den Vereinsnachrichten der Bergedorfer Zeitung ein Ehrenamtlicher des Monats vorgestellt, aus dessen Reihen am Ende die oder der Ehrenamtliche des Jahres gekürt wird.

Die altehrwürdige Ehrenordnung der TSG wurde überarbeitet. Seitdem werden beim TSG-Ehrungstag nicht nur die langjährigen Mitglieder, sondern auch die langjährig ehrenamtlich Tätigen geehrt.

Auch außerhalb der TSG ist Susanne Seibert aktiv, wirbt für das Ehrenamt in dem Bergedorfer Verein auf Messen und Ehrenamtsbörsen. Neuigkeiten und Aktuelles aus dem

Bereich Ehrenamt werden über die TSG-App sowie die Sozialen Medien verbreitet. „Wir möchten das TSG-Ehrenamt bekannter machen und Menschen für dieses Engagement begeistern“, sagt Susanne Seibert, die sich über eine Ehrung besonders freute: Im Sommer wurde der langjährige Helfer im TSG-Zeltlager Behrendorf, Handball-Schiedsrichter und „Baschi“ Ralf Dabelow, im Rahmen der Staffeltab-Aktion „Mit dir geht mehr“ der Stadt Hamburg persönlich von Sportsenator Andy Grote geehrt.

► Wer Fragen zum Ehrenamt oder Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit in der TSG hat, wendet sich bitte an [susanne\\_seibert@tsg-bergedorf.de](mailto:susanne_seibert@tsg-bergedorf.de).

## KISSLAND

### Klettern macht fit für Mathe

„Die beste Vorbereitung auf Mathe, ist nicht Mathe zu üben, sondern auf Bäume zu klettern“, sagt Gerald Hüther, einer der führenden deutschen Neurobiologen und Hirnforscher. „Kinder, die sehr früh sehr gut in Mathe sind – die Besten in der Grundschule –, können meist extrem gut klettern und auf Balken balancieren.“

Klettern macht also nicht nur jede Menge Spaß, sondern fördert ganz nebenbei auch noch mathematische Fähigkeiten. Die Kletterwand im TSG KISSLAND in Wentorf bietet Kindern beste Voraussetzungen, um sich selbst einzuschätzen zu lernen, Herausforderungen anzunehmen und Grenzen zu überwinden: Der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Miteinander stehen dabei im Vordergrund.

Informationen unter Telefon (040) 729 77 887 oder per E-Mail an [kiss@tsg-bergedorf.de](mailto:kiss@tsg-bergedorf.de).

## „NACHHILFE FREUND“

### Schul-Nachhilfe über die Sport- & Shoppingcard

Schule und Sport effektiv zu kombinieren wird immer schwieriger. Erst recht, wenn die Schulnoten nicht so gut sind wie erhofft und die ersten Schulabschlüsse bevorstehen. Der neue TSG Sport- & Shoppingcard Partner „Nachhilfe Freund“ hat dieses Problem erkannt und ein einmaliges Nachhilfeprogramm aufgebaut. „Nachhilfe Freund“ ist ein persönlicher Nachhilfelehrer, der sich auf Augenhöhe der Schüler befindet, oftmals selbst noch Schüler ist oder selbst gerade die Schulzeit beendet hat.

Der Nachhilfeunterricht wird auf einer freundschaftlichen Ebene geführt, Termine sind flexibel gestaltbar, und der Freund kommt zur gewünschten Zeit zum Schüler. Somit lassen sich Trainingszeiten wahrnehmen, ohne dass die Schule zu kurz kommt.

Als Willkommensangebot für TSG-Mitglieder verlost „Nachhilfe Freund“ jetzt ein Paket über 15 Stunden in einem Fach deiner Wahl für das kommende Schulhalbjahr. Gewinnen kann jedes TSG-Mitglied, das sich unter [info@nachhilfe-freund.de](mailto:info@nachhilfe-freund.de) mit einem kurzen Text, warum er für sich oder sein Kind dieses Paket gewinnen sollte, meldet.

Teilnahmeschluss ist der 6. Januar, eine Barauszahlung ist ausgeschlossen. Wer die Leistung von „Nachhilfe Freund“ in Anspruch nehmen möchte, kann mit der TSG Sport- & Shoppingcard zehn Prozent auf die Servicegebühr sparen.

Fragen zur Shoppingcard beantwortet Ihnen gerne Jendrik Poggensee. Entweder per E-Mail an [jendrik.poggensee@tsg-bergedorf.de](mailto:jendrik.poggensee@tsg-bergedorf.de) oder telefonisch unter der Nummer (040) 40 11 36-335.

## SCHON ÜBER 100 MITGLIEDER

### Hockey-Abteilung wächst und sucht Verstärkung

110 Mitglieder in zehn Mannschaften nehmen in der Hallenhockeysaison 2018/19 für die TSG Bergedorf am Spielbetrieb teil. Den größten Anteil daran haben mit rund 30 Spielerinnen die Mädchen der Altersklasse U10.

Eingeläutet wurde die Saison mit einer selbst organisierten „Hallentrophy“, an der Teams aus Hamburg, Bremen und Berlin teilnahmen. Erstmals konnten in diesem Jahr zwei Jungenteams in der Altersklasse U14 gemeldet werden, die in einer Spielgemein-

schaft mit dem THC Horn-Hamm an den Start gehen. Im Aufbau befindet sich ein männliches U12-Team, das inzwischen 20 Spieler umfasst. Verstärkung benötigt das weibliche U18-Team.

Für Informationen rund um den Hockeysport in der TSG steht Trainer Pascal Pickert zur Verfügung ([pascal\\_pickert@tsg-bergedorf.de](mailto:pascal_pickert@tsg-bergedorf.de)). Dieser durfte sich über einen neuen Satz Trikots freuen, der von der Firma „Konstant Immobilien-Verwaltungsgesellschaft mbH“ gespendet wurde.



Die siegreichen C-Mädchen der TSG Bergedorf und ihr Trainer Pascal Pickert. FOTO: TSG BERGEDORF

## TURNTASTICS

### Bei den Besten ein „sehr gut“



Die Turn-Tastics, die Show- und Akrobatikgruppe der TSG Bergedorf, beim Bundesfinale „Rendezvous der Besten“ in Worms. FOTO: DEUTSCHER TURNER-BUND

Beim „Rendezvous der Besten“ messen sich die besten 36 Showteams aus ganz Deutschland im Bereich Tanz, Akrobatik, Gymnastik und Turnen. Eine Jury bewertet verschiedene Kriterien und vergibt eines von fünf Gesamtprädikaten. Die TurnTastics, die Showgruppe

der TSG-Rhönradabteilung, hatten sich zum ersten Mal mit ihrer aktuellen Show „Die schwarzen Banditen“ für das diesjährige „Rendezvous der Besten“ in Worms qualifiziert und erhielten das drittbeste Prädikat: „sehr gut“.

## TSG Bergedorf wird digital

**ZUKUNFT** Über ein Portal können Mitglieder alles online buchen

Nach der Fertigstellung der im Sommer gemeinsam mit der Alexander Otto Sportstiftung und der Innovationsplattform „Futury“ entwickelten TSG-Digitalisierungsstrategie hat die TSG nun mit der Umsetzung begonnen. Hierfür hat der TSG-Vorstand unter der Federführung von Digitalisierungsmanager Patrick Ronnebaum eine Steuerungsgruppe eingerichtet.

An erster Stelle steht die Entwicklung und Einführung eines Mitgliederportals, das den Mitgliedern ermöglicht, sämtliche Daten selbst zu ver-

walten. Dies geschieht, unabhängig davon, ob es sich um eine Vereins-Anmeldung, einen Spartenwechsel oder das Buchen und Bezahlen von Kursen, (Tennis)-Plätzen, Workshops oder Reisen handelt.

Wer möchte, kann einer Community beitreten und sich mit anderen Mitgliedern in Chat-Räumen und Foren austauschen oder zum Training verabreden. Ein weiteres Projekt ist das digitale Personaltraining, welches Individualsportlern die Möglichkeit bietet, zeit- und ortsunabhängig

von einem qualifizierten Trainer der TSG Bergedorf betreut zu werden. Die Mitglieder erhalten individualisierte Trainingspläne und, je nach Wunsch, einen begrenzten oder unbegrenzten Kontakt zu ihrem persönlichen Trainer.

Über die Entstehung der Digitalisierungsstrategie, die in der Sportvereinslandschaft bundesweit für Interesse gesorgt hat, gibt es einen interessanten Kurzfilm. Dieser kann auf der Homepage der TSG Bergedorf unter [www.tsg-bergedorf.de/digitalisierung](http://www.tsg-bergedorf.de/digitalisierung) abgerufen werden.

## TERMINKALENDER

### 6. Januar

**10.30:** 54. Bergedorfer Crosslauf der Leichtathletik-Abteilung im Bergedorfer Gehölz (Pfingstberg)

### 11. Januar

**19.00:** Neujahrsempfang im TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607)

### 24. Februar

**10.00-16.00:** Familienaktionstag & Flohmarkt im TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607)

### 1. bis 3. März

Aufführung der TSG-Ballettschule (Freitag, 18.30 Uhr; Sonnabend, 15 und 18.30 Uhr; Sonntag, 16 Uhr, Theater Haus im Park)

### 1. bis 17. März

Ski- und Snowboardreise der TSG Bergedorf nach Leukerbad (Schweiz)

### 16. Juni

**10.00/11.00/12.30:** 8. Bergedorfer Citylauf (Chrysander Straße)

## 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, Hannes Westen

### Redaktionelle Mitarbeit:

Susanne Seibert, Saskia Güntner, Jendrik Poggensee, Jana Thies, Dieter Rubow, Felicitas Römer, Patrick Heuschen, Tobias Görlich, Matthias Geisler, Pascal Pickert

### Layout:

Dirk Schulz

### Verlag:

Bergedorfer Buchdruckerei von Ed. Wagner GmbH

### Druck:

Druckzentrum Kieler Nachrichten

### TSG:

Billwerder Billdeich 607

21033 Hamburg

► Meldungen

**BASKETBALL**  
**TSG in höchster Amateurliga**

Im zweiten Jahr nach ihrem Aufstieg in die I. Regionalliga schlagen sich die Basketball-Herren besser als von vielen erwartet. Der Klassenerhalt in Deutschlands höchster Amateurliga scheint nach der Hälfte der Saison in greifbarer Nähe. Das nächste Heimspiel findet am 6. Januar statt. Gegner ist die zweite Mannschaft von Bundesligist Rasta Vechta (16 Uhr, Sporthalle Fährburenfleet).

**BULT**  
**Kinderflohmarkt am 27. Januar**

Kinderkleidung, Spielzeug und vieles mehr gibt es auf dem nächsten TSG-Kinderflohmarkt. Er findet statt am Sonntag, den 27. Januar von 9 bis 12 Uhr im TSG Sportzentrum am Bult.

**FUSSBALL**  
**Starke Aufsteiger in der Kreisliga**

Der Saisonstart in der Fußball-Kreisliga 3 war für die erste Mannschaft der TSG verkorkst. Doch nach fünf Niederlagen zum Auftakt bekam das Team der Trainer Sven Lemke und Bernd Helbing-Saß die Kurve. Von den folgenden 14 Partien bis zum Winter gewann der Aufsteiger acht und verlor nur noch dreimal. Damit überwindet die TSG auf einem guten achten Rang im Mittelfeld. Die „Zweite“, ebenfalls ein Aufsteiger, liegt in der etwas schwächer eingeschätzten Parallelstaffel 4 auf Rang sieben.

# In Malaysia das Ticket für die Weltmeisterschaft gelöst

**TRIATHLON** Paul Siemers (19) gewinnt auf Langkawi den halben Ironman

3, 86 Kilometer Schwimmen, 180,2 Kilometer auf dem Rad und ein Marathon-Lauf (42,195 km) hinterher – nachdem Paul Siemers im letzten Jahr den legendären „Ironman Hawaii“ absolviert hatte, stand für den jungen Triathleten der TSG Bergedorf nun ein Start am anderen Ende der Welt an: Der „IRONMAN 70.3“ auf der malaysischen Insel Langkawi, bei dem er „nur“ die halbe Distanz zurücklegen musste.

Dabei stand für den 19-Jährigen eine gute Platzierung gar nicht im Vordergrund, sondern – ganz im klassischen Sinne des Wortes – war der Weg das Ziel: die Gewöhnung an das tropische Klima. Denn nach der für ihn unbefriedigenden Leistung bei seinem ersten Start auf Hawaii setzt er nun alles daran, sich auf die äußerst schwierigen klimatischen Bedingungen einzustellen.

Neben der Wärme spielt auch die hohe Luftfeuchtigkeit eine entscheidende Rolle für den Rennverlauf. Seinen Kampfgeist sowie die mentale Stärke hat er bereits bewiesen, sodass in den kommenden Jahren die sportliche Leistung mehr und mehr in den Vordergrund rücken soll: „Natürlich möchte ich nächstes Jahr besser abschneiden.“

Das Rennen in Malaysia wurde letztendlich jedoch deutlich mehr als eine Anpassung an die klimatischen Verhältnisse. Mit einer Zeit von 4:26:55 Stunden belegte Paul im Gesamtklassement den zweiten Platz. In seiner Altersklasse ließ er alle Konkurrenten hinter sich und hat sich mit dieser Leistung für die „70.3



Überquerte nach dem Dreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen als Zweiter die Ziellinie: Triathlet Paul Siemers.

Weltmeisterschaft“ qualifiziert, die 2019 in Nizza stattfand.

Im Gespräch mit der TSG analysiert er im Nachhinein nüchtern: „Das Rennen lief eigentlich von Anfang bis Ende wie geschmiert. Jetzt geht

es darum, möglichst gut bei der WM abzuschneiden und mich weiter in die vorderen Amateurbereiche vorzuarbeiten.“ Ohne seine Familie wäre das gar nicht möglich. Durch ihre Unterstützung schafft er es, Training, Privatleben und



FOTOS: PRIVAT

Teilzeitjob unter einen Hut zu bekommen. Die TSG wünscht Paul Siemers weiterhin alles Gute bei seinen Vorhaben und hofft, dass auch die verhältnismäßig milden Temperaturen in Nizza ihn nicht von weiteren Erfolgen abhalten werden.

**KIDS IN DIE CLUBS**  
**Kostenlose Mitgliedschaft für Kinder**

Vielen Kindern und Jugendlichen aus Familien mit geringem Einkommen bleibt die Chance einer Vereinsmitgliedschaft versperrt. Die meisten Vereine, besonders im Hinblick auf schon ermäßigte Beiträge für Kinder und Jugendliche oder sozial schlechter gestellten Personen, sind mit der Finanzierung ihrer Angebote an ihre Grenzen geraten. Hier setzt die von der Hamburger Sportjugend ins Leben gerufene Aktion „Kids in die Clubs“ an, die Kindern aus Familien mit geringem Einkommen eine kostenlose Vereinsmitgliedschaft ermöglicht. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie unter [www.tsg-bergedorf.de/kids-in-die-clubs](http://www.tsg-bergedorf.de/kids-in-die-clubs) oder erhalten Sie in der TSG-Geschäftsstelle.

**DIE TSG MACHT MIT**  
**Kinderturn-Club: Initiative für mehr Bewegung**

Seit mehreren Jahrzehnten schneiden Kinder bei motorischen Tests immer schlechter ab. Ursache dafür ist die zunehmende Bewegungsarmut im Alltag der Kinder. Wie beim Lesen, Rechnen oder Schreiben gilt: Was ich nicht trainiere, kann ich nicht. Hier setzte die Initiative „Kinderturn-Club“ des Deutschen Turnerbundes an. Teilnehmen können daran Vereine, die vielseitige Bewegungs- und Erfahrungsräume bieten und die vom DTB vorgegebenen Qualitätskriterien erfüllen. Auch die TSG ist seit 2018 mit ihren Sportini Kitas und der TSG Kindersportschule Mitglied im „Kinderturn-Club“.

## Ein Tänzchen zum 95. Geburtstag

**TANZEN** Bei der TSG Bergedorf gibt es insgesamt zehn verschiedene Gruppen

Eine Aufführung der besonderen Art hatten Tänzer der TSG Bergedorf in der „Martha Stiftung“ in Rahlstedt. Anlässlich des 95. Geburtstags einer Bewohnerin zeigten zwei Turnierpaare dort ihr Können. Nicht nur das Geburtskind war über dieses tolle Geschenk sehr erfreut, auch die Familie und alle anwesenden Gäste waren begeistert.

Auf diese Art Menschen zu erfreuen, macht auch den Mitgliedern der Tanzabteilung der TSG Bergedorf immer wieder großen Spaß. Schöner Nebeneffekt: Sie können mit ihren Auftritten zugleich auch noch Werbung für ihre tolle Sportart machen.

Sowohl die Turniergruppe als auch die anderen Tanzkreise der TSG Bergedorf können stets Verstärkung gebrauchen. Sechs Tanzkreise für Erwachsene, zwei Tanzkreise für Kinder und Jugendliche und zwei Turniergruppen mit aktiven Paaren werden von qualifizierten und lizenzierten Trainern und Übungsleitern betreut.

Der Spaß am „gesunden Tanzen“ steht dabei stets im Mittelpunkt. Zudem bietet die TSG-Tanzsportabteilung weitere Veranstaltungen wie Workshops, Ausflüge und „gesellige Tanzabende“. Nähere Informationen erhalten Sie per E-Mail. Kontakt: [irene\\_rubow@tsg-bergedorf.de](mailto:irene_rubow@tsg-bergedorf.de).

Die zwei TSG-Turnierpaare mit der Jubilarin und Angehörigen.  
FOTO: TSG



**Stellenangebot**

Du bist sportbegeistert, engagiert, flexibel, kreativ, offen für neue und spannende Ideen und hast Lust, all das in der täglichen Arbeit mit Kindern auszuleben? Dann suchen wir genau Dich, per sofort als

**Erzieher(in) in Vollzeit**  
für die Arbeit mit Krippen- und Elementar Kindern

Neben einer abwechslungsreichen Tätigkeit mit viel Raum für eigene Ideen bieten wir Dir:

- ein großartiges und motiviertes Team
- 30 Urlaubstage pro Jahr
- vergünstigte Nutzung unseres gesamten Sportangebotes
- zahlreiche weitere Nebenleistungen wie HVV-Proficard, Altersvorsorge etc.

Weitere Details sowie deine vollständigen Bewerbungsunterlagen richtest Du an:

[patrick\\_heuschen@tsg-bergedorf.de](mailto:patrick_heuschen@tsg-bergedorf.de)

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

► So erreichen Sie die TSG Bergedorf \*\*\*\* ACHTUNG: Öffnungszeiten zum Jahreswechsel auf [tsg-bergedorf.de/jahreswechsel](http://tsg-bergedorf.de/jahreswechsel) \*\*\*\*

<p><b>Postanschrift der TSG Bergedorf</b> TSG Bergedorf Postfach 80 08 27 21008 Hamburg</p> <p><b>Die TSG online:</b> E-Mail: <a href="mailto:info@tsg-bergedorf.de">info@tsg-bergedorf.de</a> <a href="http://www.tsg-bergedorf.de">www.tsg-bergedorf.de</a> <a href="http://www.tsg-bergedorf.de/facebook">www.tsg-bergedorf.de/facebook</a> <a href="http://www.tsg-bergedorf.de/app">www.tsg-bergedorf.de/app</a> <a href="http://www.tsg-bergedorf.de/twitter">www.tsg-bergedorf.de/twitter</a> <a href="http://www.tsg-bergedorf.de/youtube">www.tsg-bergedorf.de/youtube</a> <a href="http://www.tsg-bergedorf.de/whatsapp">www.tsg-bergedorf.de/whatsapp</a></p>	<p><b>Servicebüro im TSG Sportforum</b> Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 9-12 und 14-17 Uhr Di.: 17-20 Uhr</p> <p><b>Adresse:</b> TSG Sportforum Billwerder Billdeich 607 21033 Hamburg Telefon (040) 40 11 36-300 Fax (040) 40 11 36-390 E-Mail: <a href="mailto:sportforum@tsg-bergedorf.de">sportforum@tsg-bergedorf.de</a></p>	<p><b>Servicebüro im TSG Sportzentrum am Bult</b> Öffnungszeiten: Mo. 9-12 u. 15-20, Di. u. Mi. 9-12 und 15-18, Do. 15-20, Fr. 9-12 Uhr</p> <p><b>Adresse:</b> TSG Sportzentrum am Bult Bult 8, 21029 Hamburg Telefon (040) 40 11 36-400 Fax (040) 40 11 36-409 E-Mail: <a href="mailto:bult@tsg-bergedorf.de">bult@tsg-bergedorf.de</a></p>	<p><b>Servicebüro Praxis-Klinik Bergedorf</b> Öffnungszeiten: Mo., Di. und Do. 8.30-16 Uhr Mi. 8.30-18 Uhr Fr. 8.30-14 Uhr</p> <p><b>Adresse:</b> TSG Bergedorf Alte Holstenstraße 2 21031 Hamburg Telefon (040) 725 75-140 Fax (040) 725 75-144 E-Mail: <a href="mailto:info@praxis-klinik-bergedorf.de">info@praxis-klinik-bergedorf.de</a></p>	<p><b>Servicebüro im TSG kissland Wentorf</b> Öffnungszeiten: Mo. 9-12 Uhr Di. 9-12 und 13-16 Uhr Mi. 9-12 Uhr Do. 10-12 und 14-16 Uhr Fr. 9-12 und 13-15 Uhr</p> <p><b>Adresse:</b> TSG kissland An der Wache 11, 21465 Wentorf Telefon (040) 729 77 887, Fax 729 77 790 E-Mail: <a href="mailto:kiss@tsg-bergedorf.de">kiss@tsg-bergedorf.de</a></p>
--	---	--	---	--