



## Yoga gegen Stress

Yoga hat positive Wirkungen auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stütz- muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden. Kombiniert mit Atemtechniken und Entspannung, wirkt Yoga positiv bei stressassoziierten Symptomen, Übergewicht oder Schmerzsymptomen, wie Rückenbeschwerden oder Migräne. Bei akuten Bandscheibenbeschwerden ist Yoga nicht geeignet. Im Yoga-Pilates Studio Hamburg, im TSG Sportzentrum BULT, bieten wir ein breites Spektrum unterschiedlichster Yoga und Pilates Angebote. Von konditionell anspruchsvollen Inhalten wie Power Yoga und Vinyasa Yoga, über das klassische Hatha Yoga geht die Bandbreite bis zum Achtsamkeitsyoga und Ayurveda Yoga Probestunden sind jederzeit nach vorheriger Anmeldung möglich. Beratung unter der Telefonnummer 40 11 36 400.

## Jeder kann tanzen

Jeder kann tanzen! Kindertanzkreise ab 7 Jahre, Tanzkreise für Erwachsene und Turniergruppen für Kinder und Jugendliche sowie für Erwachsene – dies ist nur ein Ausschnitt aus den Angeboten der TSG-Tanzsportabteilung. Ein Schnuppern in den jeweiligen Angeboten ist jederzeit nach Anmeldung möglich. Tanzpartner sind nur bei den Erwachsenen erforderlich. Ein neuer Tanzkreis für Anfänger im Kurssystem – auch für Nichtmitglieder – befindet sich in Planung. Schwerpunkt des Unterrichts werden die zehn Tänze des Welttanzprogramms (Standard und Latein) sein. Weitere Informationen auf [www.tsg-bergedorf.de/tanzsport](http://www.tsg-bergedorf.de/tanzsport), per Mail [tanzsport@tsg-bergedorf.de](mailto:tanzsport@tsg-bergedorf.de) oder bei Abteilungsleiterin Irene Rubow unter 735 90 643.

## TSG DAYS am 11. & 12. September



**SportVEREINTuns ...so lautet das Motto der diesjährigen TSG Days. Am 11. und 12. September wartet auf die Bergedorferinnen und Bergedorfer ein Wochenende mit einer Vielzahl von TSG-Angeboten zum Mitmachen, Ausprobieren oder einfach nur zum Zuschauen.**

Indoor und Outdoor, in den vereinseigenen Anlagen der TSG, in den Sporthallen und auf den Sportplätzen in ganz Bergedorf präsentiert die TSG Bergedorf ein umfangreiches und vor allem sportliches Programm: Fitness-, Gesundheits- und Entspannungsangebote gehören ebenso dazu wie Ballsport-,

Kampfsport- und Tanzsportarten. Die 15. Hamburger Kinder Olympiade ist dabei nur eines von vielen Highlights (s. S 4). Kommen Sie vorbei und bringen Sie Familie, Freunde, Bekannte und Verwandte mit, denn es ist garantiert für alle Sportinteressierten etwas dabei.

Und wer bis zum 12. September in die TSG Bergedorf eintritt, kann bis zu 126 Euro sparen. Mehr Informationen dazu auf der Vereins-Homepage [www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de)

Alle Informationen zu den TSG Days finden Sie auf der TSG Homepage unter [www.tsg-bergedorf.de/tsgdays](http://www.tsg-bergedorf.de/tsgdays)

## DANKSAGUNG

### Liebe Mitglieder,

**als Sportsenator möchte ich mich an dieser Stelle bei Ihnen ganz ausdrücklich bedanken!**

Hinter uns allen, aber auch gerade hinter dem Sport liegen harte Zeiten. Der Sportbetrieb war weitgehend zum Erliegen gekommen und Sie mussten als Mitglieder über viele Monate auf die allermeisten Sportangebote Ihres Vereins verzichten. Trotzdem haben sie Ihrem Verein die Treue gehalten und sind Mitglied geblieben! Das war nicht selbstverständlich und das haben auch nicht alle so gemacht. Gleichzeitig war es überle-

benswert für die Sportvereine unserer Stadt, dass die Mitglieder in ihrer ganz großen Mehrheit in ihren Vereinen geblieben sind, denn die Mitgliederbeiträge sind eine entscheidende wirtschaftliche Grundlage der Vereinsaktivität. Deshalb danke ich Ihnen sehr! Sie haben mitgeholfen, Ihren Verein heil durch diese Krise zu bringen! Allein durch staatliche Hilfe hätte dies so nicht gelingen können. In vielen Vereinen ist während des Lockdowns Herausragendes geleistet worden. Viele haben sich aktiv um ihre Nachbarschaften gekümmert, haben den Kon-

takt zu ihren Mitgliedern gehalten und insbesondere ihre digitalen Angebote stark ausgebaut. Auch hieran haben viele von Ihnen ehrenamtlich mitgearbeitet. Dieses Engagement und die Solidarität im Sport in der Krise haben mich sehr beeindruckt und wir können als Stadt stolz darauf sein. Jetzt geht es darum, den Blick nach vorne zu richten, die Vereine wieder zu stärken und vor allem

Mitgliederverluste, soweit sie eingetreten sind, schnell wieder auszugleichen. Das Zusammenkommen im Sport, in unseren Vereinen ist ein Stück positive Lebensenergie unserer Stadt. Wir werden deshalb als Senat – auch mit weiterer finanzieller Unterstützung – mithelfen, die Folgen der Pandemie so weit wie möglich zu beseitigen. Ich bin sicher, dass wir auch hierbei gemeinsam erfolgreich sein werden.



Foto: Stadt Hamburg

**Vielen Dank und bleiben Sie gesund! Andy Grote, Sportsenator**

## STELLENANGEBOTE

Lust auf eine neue berufliche Perspektive, Tapetenwechsel oder Neustart?

Für unsere schulischen Ganztagskooperationen und unsere Kindertagesstätten suchen wir pädagogische Fachkräfte oder Quereinsteiger in pädagogischer Fort- und Weiterbildung.

Wir bieten einen sicheren Arbeitsplatz, eine marktübliche Vergütung und investieren in Fort- und Weiterbildung. Aktuell suchen wir

eine **LEITUNG** für den GBS-Standort Sander Straße (Vollzeit), eine **TEAMLEITUNG** für das Gymnasium Lohbrügge (25 Stunden) sowie **PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE**

- an der GBS Sander Straße (20 Stunden),
- an der GBS Marie-Beschütz-Schule (22 Stunden),
- an der Schule Ernst-Henning-Straße (25-30 Stunden)
- sowie in der Krippe der Kita Sportini im TSG Sportforum (30 Stunden).

Bei Interesse bewerben oder informieren unter [kitas\\_schulen@tsg-bergedorf.de](mailto:kitas_schulen@tsg-bergedorf.de) oder unter der TSG-Jobbörse: [www.tsg-bergedorf.de/tsg/jobboerse/](http://www.tsg-bergedorf.de/tsg/jobboerse/)



## Ran ans Schachbrett

Gehirnjogging für jede Altersgruppe



**Das Schachspiel bringt jede Menge Spaß**

Foto: Verein

„Gehirnjogging“ und die Vielseitigkeit des Schachspiels für Jung (ab 5 Jahr) und Alt. Im TSG Sportzentrum BULT, Bult 8, 21029 Hamburg-Bergedorf, finden jeden Sonnabend von 10.30 bis 15 Uhr Schachkurse statt und es können auch Schachpartien gespielt werden. 10.30 bis 12 Uhr Kurs 1, für Anfänger und Neueinsteiger. 12.30 bis 14 Uhr, Kurs 2, für Fortgeschrittene. 10.30 bis 15 Uhr, freies

Spiel (Schachpartien). 18.30 Uhr Online-Blitzturniere. Besuchen Sie gerne unsere Schachpräsentation mit unserem Kooperationspartner ChessBase Hamburg bei den TSG-Days im TSG Sportzentrum BULT am 10. und 11. September von 10 bis 14 Uhr

Anmeldungen und Nachfragen für alle Termine erbitten wir unter [schach@tsg-bergedorf.de](mailto:schach@tsg-bergedorf.de)

## EDITORIAL

### Lassen Sie sich impfen!

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



**Boris Schmidt, 1. Vorsitzender TSG Bergedorf**

Foto: Verein

die Corona-Pandemie hat das gesellschaftliche Leben fest im Griff. Die TSG musste während der Lockdowns alle Sportanlagen schließen. Mittlerweile befinden wir uns in der 4. Welle, einen Lockdown in der bisherigen Form, wird es nicht mehr geben. Doch dafür ist eine hohe Impfquote nötig. Wir werben offensiv dafür, dass sich Mitglieder ab dem 12. Lebensjahr, für die es zugelassene Impfstoffe gibt, impfen lassen, damit wir unsere Sportangebote wieder uneingeschränkt anbieten können. Ab dem 11.10.2021 werden die meisten Testzentren ihren Betrieb einstellen, weil die Bürgertests dann kostenpflichtig werden. Derzeit prüfen wir, ob wir Indoor-Sport in den TSG-Sportanlagen in voneinander abgetrennten Sporträumen sowohl nach der 3G- als auch nach der 2G-Regel, anbieten dürfen. Die bei 3G geltenden Abstandsregelungen lassen in kleineren Sporträumen maximal 60 % der normalen Gruppengröße zu. Das bedeutet, dass insbesondere im Bereich Freizeit- und Gesundheitssport viele treue Mitglieder vom Sport ausgeschlossen bleiben und wir keine neuen Mitglieder aufnehmen können. Bei der 2G-Regel hingegen, wäre ein Sportbetrieb ohne eingeschränkte Teilnehmerzahl möglich. Und nur die 2G-Regel ließe es zu, neue Mitglieder aufnehmen zu können und unsere erlittenen Mitgliederverluste auszugleichen.

Da die TSG das Impfen über den Sport hinaus als gesamtgesellschaftliche Aufgabe ansieht, werden wir uns mit hoher Wahrscheinlichkeit für einen Großteil unserer Sporträume für die 2G-Regel entscheiden. Bis dahin haben alle die Möglichkeit, sich den notwendigen Impfschutz zu holen. Es ist geplant, auch im TSG Sportforum, am Billwerder Billeich 607, in Bergedorf-West, Impftermine anzubieten. Lassen Sie sich impfen und helfen Sie mit, die Pandemie hinter uns zu lassen.

**Ihr Boris Schmidt**

# Ballett & Tanz machen schlau

**TANZEN** ist mehr als nur Bewegung nach Musik



Die Ballettschule inszeniert einmal jährlich ein Stück  
Foto: Verein

**Tanzen wirkt bei Kindern und Erwachsenen positiv auf die Denkleistung. Es vermindert die Wahrscheinlichkeit im Alter an Demenz zu erkranken um annähernd 80 Prozent.**

Beim Tanzen kommen die Faktoren Musik, Koordina-

tion und Rhythmusgefühl zur Bewegung hinzu, der Körper ist also ganzheitlich gefordert. Tanzen macht schlau. Das komplexe Zusammenspiel des Körpers bildet neue Synapsen im Hirn. Zahlreiche Studien haben die bessere

Konzentrationsfähigkeit und kognitive Leistungsfähigkeit von Tänzern bereits bewiesen. Im TSG Sportzentrum BULT bieten wir ein breites Spektrum an Tanzangeboten. Neben unserer Ballettschule mit Angeboten für jedes Alter, bieten wir Zumba, Salsa Suelta, MTV Moves,

Modern, Round Dance, und Kindertanz.

► **Eine Schnupperstunde ist nach Voranmeldung jederzeit möglich. Unser aktuelles Programm findet man auf der Homepage unter Indoor, TSG Sportzentrum BULT**

# Baseballer verstärken ihren Nachwuchs

Die Baseballabteilung der TSG Bergedorf, die Hamburg Marines, haben das beste aus der unfreiwilligen Coronapause 2020 und 2021 gemacht. Während die erwachsenen Mitglieder der Abteilung sehr lange Pausen machen mussten, durften die Kinder fast ohne Einschränkungen seit März trainieren. Und so war es nur folgerichtig, das Angebot für Kinder auf die Altersgruppen U8 und U12 auszuweiten. So sind wir nun in der Lage, am verkürzten Spielbetrieb mit drei Nachwuchsteams teilzunehmen, wo wir in der Vergangenheit meist nur mit unserer U15 antreten konnten. Und die Arbeit im Nachwuchs trägt Früchte.

In den nächsten Jahren erwarten wir wieder verstärkt Zugänge für unsere Herrenteams aus dem eigenen Nachwuchs. Diese folgen Nikolas Kunigk, der es als Siebzehnjähriger bereits zu einem Stammplatz im Herrenteam gebracht hat, und das auf der schwierigen Position des Catchers. Er wird in der kommenden Saison auch

Kapitän der in Gründung befindlichen U18 der Marines sein und trainiert ganz nebenbei bereits heute die Nachwuchscracks unserer U12. Dort ist er auch verantwortlich für die Entwicklung eines weiteren großen Talentes.

## Im Visier der Bundestrainer

Der zehnjährige Carl Korthals hat in diversen Sichtungsmassnahmen bereits früh die Aufmerksamkeit der Bundestrainer auf sich gezogen und gilt als heißer Kandidat, binnen der nächsten zwei Jahre den Durchbruch in die U12 Nationalmannschaft zu schaffen. Unsere Nachwuchskoaches freuen sich darauf, noch mehr Talente durch unser Programm zu führen und suchen daher für alle Nachwuchsteams Verstärkung. Ob in unserer U8 (Jahrgänge 2016 bis 2014), der U12 (2013 bis 2010), der U15 (2009 bis 2007) oder unserer neuen U18 (2006 bis 2004), Verstärkung ist jederzeit willkommen!

► **Ihr findet uns unter [www.tsg-bergedorf.de/baseball](http://www.tsg-bergedorf.de/baseball)**



Carl Korthals spielt in der U12

Foto: Verein

## Qualität im Fokus

Seit 2020 sind die TSG-Kindertagesstätten Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und profitieren von dessen Netzwerk und Knowhow. Aktuell erarbeiten die Teams der TSG-Kitas im Rahmen der „Qualitätsgemeinschaft Kita“ das Qualitätsverfahren „PQ-Sys“ und optimieren die pädagogische Arbeit weiter. Besonderer konzeptioneller Schwerpunkt der TSG-Kitas ist die Bewegungserziehung. In allen Kitas gibt es unter

professioneller Anleitung unserer Sportpädagogen ausreichend Raum und Gelegenheit, Bewegungserfahrungen zu sammeln, die wertvolle Beiträge zur Persönlichkeitsentwicklung leisten.

► **Wer Interesse am Betreuungsangebot der Sportini-Kitas in Bergedorf-West, in Billwerder oder Wentorf hat, erhält auf unserer Homepage weitere Informationen: [www.tsg-bergedorf.de/sportini](http://www.tsg-bergedorf.de/sportini)**



Anton Odermatt aus der Landesliga (li.) sowie Leenke beim Eltern-Kind-Training  
Foto: Verein

## Ein schnelles Spiel

Badminton bei der TSG Bergedorf

Badminton ist eine der populärsten und gleichzeitig schnellsten Sportarten der Welt. Der Federball kann auf eine Geschwindigkeit von 493 km/h (!) beschleunigt werden. Zugegeben: Das schaffen nur die Profis. Wir können auch nicht versprechen, dass wir euch das beibringen können. Was wir aber können, ist den Spaß und die Technik für diesen vielseitigen Sport zu vermitteln. Unsere Erwachsenen spielen unter anderem in der Landesliga und im Jugendbereich haben es immer noch nicht nur in den Landeskader,

sondern sogar in den Bundeskader geschafft. Soweit muss und kann es natürlich nicht für alle gehen. Aber egal wohin der Weg führen soll, er muss erst einmal begonnen werden. Samstags beim Eltern-Kind-Training, montags, dienstags, mittwochs und freitags bei den Kindern und Jugendlichen, sowie montags bis freitags bei den Erwachsenen.

► **Die Anmeldung zum Training läuft über unsere Homepage <http://badminton.tsg-bergedorf.de>**

## Bereit für Gesundheit Fitness und Bewegung

Nach monatelanger Schließzeit sind die Fitnessstudios endlich wieder geöffnet

„Fantastisch, dass ich das noch mal erleben darf.“ Freudestrahlend betritt Günther das be.Fit Fitness-Studio. Den Impfausweis hat er vorgezeigt daneben die Luca App und den Mitgliedsausweis – es war auch schon mal einfach zu trainieren – aber er ist froh wieder sein geliebtes Studio besuchen zu können. „Ich habe gebangt, ob es tatsächlich wieder losgeht. Endlich wieder Sport mit Spaß und anderen Menschen“, sagt er als sich ein Lächeln in sein Gesicht schleicht. Schwungvoll setzt er sich auf das Fahrrad und beginnt sein Training.

### Wie sicher ist das Training im Fitness-Studio?

Das Fitness-Training ist ein Immunverstärker, je fitter du bist, desto besser arbeitet auch dein Immunsystem, genau das, was wir jetzt benötigen. Wir sorgen für eure Sicherheit mit durchdachten Hygienekonzepten, du sollst dich wohlfühlen und in schöner Atmosphäre zum Sport und Fitness-Training kom-

men. Zusätzlich bieten wir auch dieses Jahr wieder für die Mitglieder der drei be.Fit Studios einen Outdoor-Krafttrainings- und Kursbereich an. Draußen an der frischen Luft lässt es sich ausgezeichnet trainieren. Das Kraftareal ist im Moment durch spezielle Krafttrainingsgeräte von der Firma Kübler aufgewertet.

### Monatelang keine Sportler

„Es ist leerer geworden, aber im Moment kommen schon viele von unseren Mitgliedern zurück und freuen sich bekannte Gesichter zu treffen“, sagt Britta Stolze, Leiterin des be.Fit Fitness-Studios im Bille-Bad. Wir freuen wir uns natürlich besonders über neue Sportler und Sportlerinnen, die in unsere Studios kommen, endlich können wir wieder Freude an Bewegung vermitteln.

### Bereit wenn ihr es seid

Bei einem Plausch auf der Fläche können soziale Kontakte aufgebaut und gepflegt werden. Viele der aufgeweckten körperlichen Beschwerden lassen sich mit dem professionellen Training

lösen. „Das tat mir gut!“, mit diesem Satz beendet Günther sein Training und verlässt den Beweglichkeitszirkel. „Es wird noch eine Weile dauern, aber ich hoffe bald wieder zu meiner alten Form zurückfinden zu können. Die körperliche Fitness brauche ich einfach um meinen Alltag besser zu bewältigen und mich gut zu fühlen.“ Angenehm erschöpft macht er sich auf den Weg in die Sauna. Dort genießt er die wohlverdiente Entspannung. Jetzt in eines der TSG be.Fit-Studios eintreten und den ersten Monat kostenlos trainieren. Bei Eintritt am Aktionswochenende (11./12. September) sparen Sie zusätzlich bis zu 126 Euro.

► **Die drei TSG-Fitness-Studios: be.Fit im TSG Sportforum, Billwerder Billedeich 607, Tel. 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**

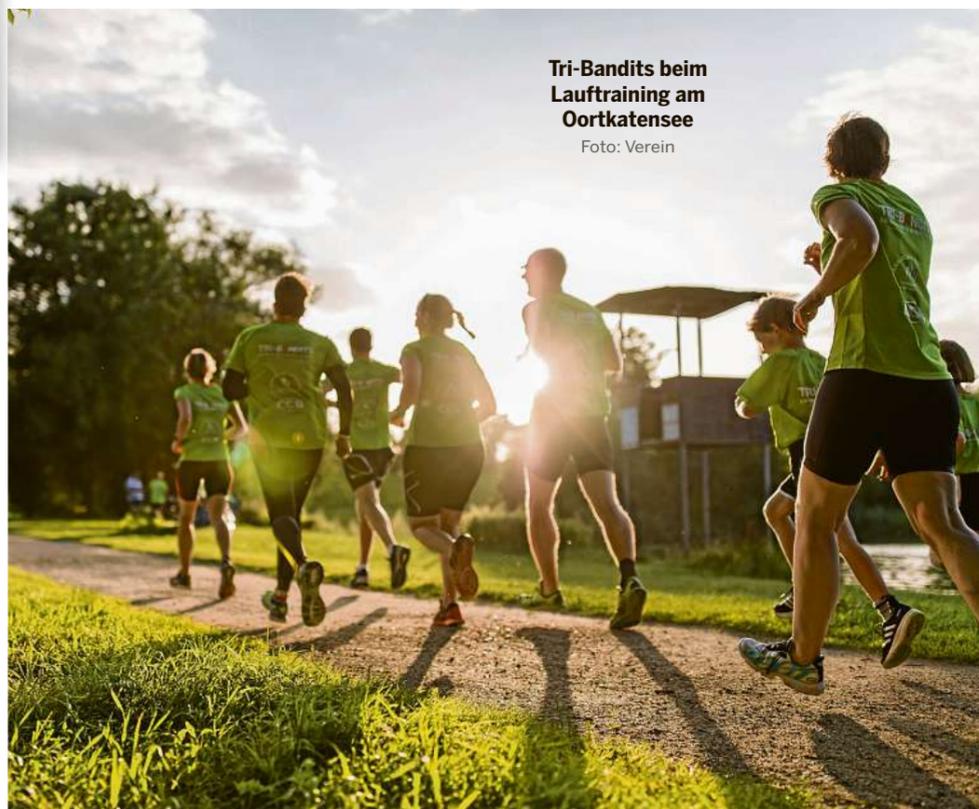
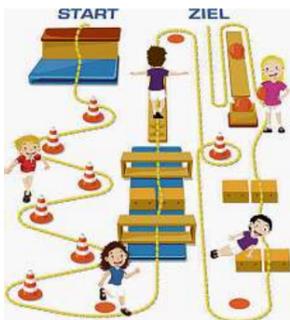


Trainieren im Fitnessstudio  
Foto: Verein



## 15. Hamburger Kinder-Olympiade

Du hast Spaß an Bewegung, sportlichen Herausforderungen und möchtest Dein Talent unter Beweis stellen? Dann mach mit bei der 15. Hamburger Kinder-Olympiade am 12. September im Rahmen der TSG Days im TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607). Alle Kinder zwischen 5 und 10 Jahren können teilnehmen, ganz gleich, ob sie Vereinsmitglied sind oder nicht. Sportwissenschaftler haben einen abwechslungsreichen und kniffligen Parcours abgestimmt, der unterschiedliche Bewegungsaufgaben beinhaltet. Gewertet wird die beste Zeit in den Altersklassen zwischen 5 und 10 Jahren, Jungs und Mädchen getrennt. Du kannst zwischen 10 und 16 Uhr jederzeit und ohne Voranmeldung an den Start gehen. Veranstalter sind die „TopSportVereine Hamburg“ (www.top-sportvereine.de), zu denen auch die TSG Bergedorf gehört. Die Kinder-Olympiade soll vor allem Spaß bringen, aber auch sportliche Talente herausfiltern, die in Talentgruppen weiter gefördert werden. Die Sieger treffen sich eine Woche später zum großen Finale der Bezirksmeister in der Leichtathletikhalle in Hamburg Alsterdorf.



Tri-Bandits beim Lauftraining am Oortkatensee

Foto: Verein

# Eine sportliche Herausforderung

## TRIATHLON Mehr als nur eine Trendsportart

**Triathlon - ist das nicht endloses Kilometerschleifen? Nicht bei den Tri-Bandits! Wir sind ein bunter Haufen von Jung bis Alt, der Spaß am Triathlon hat. Dabei stehen vor allem zwei Dinge im Vordergrund: Spaß und Zusammenhalt!**

Gerne nehmen wir zusammen an Ligawettkämpfen teil, wo wir uns gegenseitig unter dem Motto „GoBandits“ ins Ziel jubeln. Auch außerhalb der Hamburger Liga sind unsere grünen Trikots auf Veranstaltungen und auf dem Wasser, den Straßen oder in den Wäldern zu sehen. Gerne fahren wir gemeinsam durch die schönen Vier- und

Marschlande oder ins Hamburger Umland. Was viele nicht wissen: Nicht jeder Triathlon besteht aus 3,8km Schwimmen, 180km Radfahren und 42km Laufen. Das ist nur die sogenannte Langdistanz, deren bekanntester Wettkampf der „Ironman“ ist. Neben der Langdistanz gibt es aber auch die Mitteldistanz (1,8km/90km/21km), die olympische Distanz (1,5km/40km/10km) und die Sprintdistanz (750m/20km/5km). Wir Banditen sind auf allen Distanzen vertreten, manchmal als gejagte und manchmal als jagende, aber immer mit einem Lächeln auf den Lippen! Besonders stolz sind wir auf den Vierlandentriathlon, den

unser Chefbandit Klaus-Dieter Stein in 2022 hoffentlich zum 25. Mal am schönen Hohendeicher See (Oortkatensee) ausrichtet. Dort treffen wir uns gerne im Sommer für eine sportliche Abkühlung. Man sieht uns aber nicht nur im Sommer: Schon seit einigen Jahren begrüßen wir das neue Jahr gerne mit einem Sprung in den Serrahn beim Anbaden der Bergedorfer DLRG. Wir Triathleten sind halt hart im Nehmen und für jeden Spaß zu haben! Daher überlegen wir uns regelmäßig spannende Challenges. Bei uns Bandits ist immer was los!

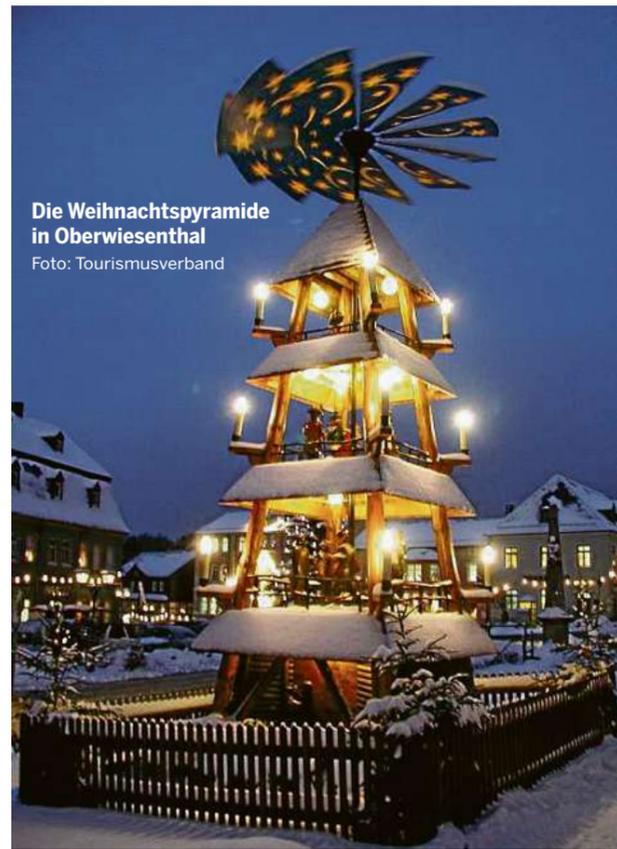
Infos unter [tsg-bergedorf.de/triathlon](http://tsg-bergedorf.de/triathlon)

# Basketball und Stars

## Auf Korbjagd bei der TSG

Basketball ist schnell. Basketball ist spektakulär. Er hat uns während des letzten Lockdowns sehr gefehlt. Deshalb haben wir uns als Basketball-Abteilung der TSG Bergedorf umso mehr gefreut, dass viele Bergedorfer die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs als Anlass genommen haben, unsere Teams zu verstärken. Aktuell haben wir 16 Teams, davon sind 12 Jugendteams. Bei den Jugendteams freuen wir uns über viele neue Gesichter! Ganz besonders ist unser Mädchen-Bereich in den letzten Jahren gewachsen. Wir bieten das gesamte Spektrum dieses tollen Sports: Von der sechsjährigen, die mit Mini-Bällen die ersten Moves lernt, bis hin zu unserer 1. Herren-Mannschaft, die in der 1. Regionalliga-Nord mit einer jungen, talentierten Mannschaft erstklassigen Leistungssport abliefern. Bei uns wachsen Talente heran, die immer wieder den Sprung in die Kader

der Jugend-Bundesligisten schaffen, aber auch Hobby-Sportler\*innen, die einfach in netter Atmosphäre eine Runde „ballen“ wollen, sind bei uns herzlich willkommen. Team bedeutet für uns mehr als die Summe der einzelnen Spieler\*innen: Bei uns lernen Kinder und Jugendliche Teamwork und erfahren Bestätigung und Akzeptanz, wie es nur in einem Team-Sport möglich ist. Wie sehr wir das als Trainer\*innen-Team schätzen, ist uns nach den Lockdowns noch mal deutlich geworden. Dass wir während dieser Zwangspause nicht untätig waren, zeigt unser neues Logo. Angelehnt an das Bergedorfer Wahrzeichen die Sternwarte, gehen wir zukünftig als die Bergedorf Stargazers auf Korbjagd. Wir freuen uns immer über Basketball-Interessierte! Für Unterstützer und Sponsoren haben wir auf alle Möglichkeiten zugeschnittene Sponsoring-Pakete. Wir sehen uns bei den TSG Days! Bälle bringen wir mit...



Die Weihnachtspyramide in Oberwiesenthal  
Foto: Tourismusverband

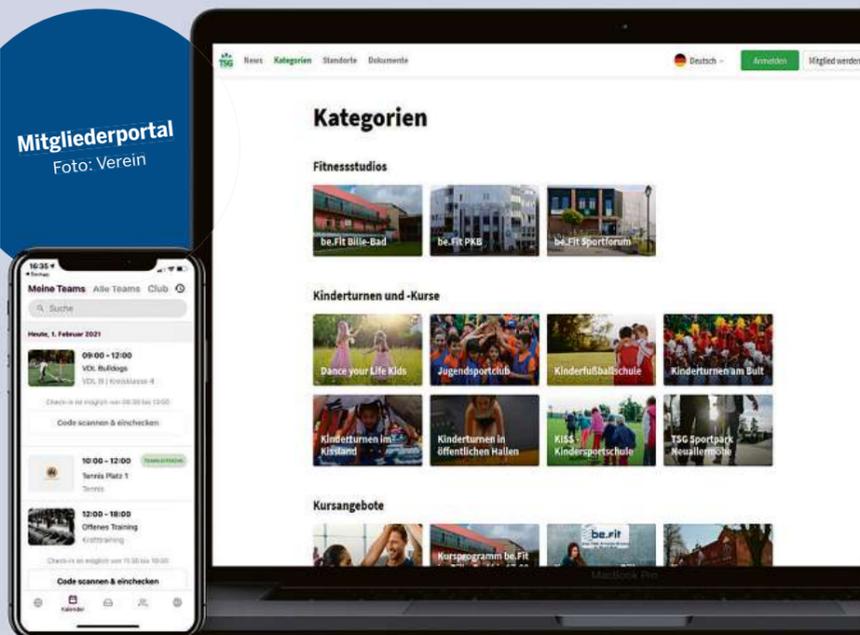
# Digitales Mitgliederportal gestartet

## Kommunikation und Verwaltung der TSG Bergedorf wird einfacher

Seit Anfang des Monats bietet die TSG Bergedorf ihren Mitgliedern ein App-basiertes Portal zur Kommunikation und Verwaltung der eigenen Mitgliedschaft an. In Zusammenarbeit mit der Softwarefirma Kurabu, wurde das Portal in mehrjähriger Arbeit entwickelt. „Dank unserem neuen Mitgliederportal ist es für unsere Mitglieder nun noch einfacher, mit uns, dem Verein, zu kommunizieren.“ so Janek Gebhardt, Referent für Digitalisierung bei der TSG. „Aber nicht nur mit uns ist der Austausch vereinfacht, auch untereinander können die Mitglieder nun alle relevanten Informationen in einem Portal gebündelt austauschen. Neben einem DSGVO-konformen Teamchat, hat jede Mannschaft zum Beispiel auch die Möglichkeit Veranstaltungen in den Kalender einzutragen und Dokumente auszutauschen.“ Der stellvertretende Vorsitzende der TSG, Thorsten Wetter über das Thema Digitalisierung in der TSG: „Die Maßnahmen, die wir mit unserer bereits im Jahr 2018 entwickelten Digitalisierungsstrategie umsetzen möchten, dienen dazu, Arbeitsabläufe zu optimieren und somit den

Zeitaufwand für Routineaufgaben unserer Mitarbeiter\*innen zu minimieren.“ Gebhardt ergänzt: „Wir freuen uns sehr, dass das Mitgliederportal als zentrales Element der Strategie nun an den Start gegangen ist.“

Kommen Sie gerne zu den TSG-Days in das TSG Sportforum und schauen Sie sich das Portal direkt vor Ort an. Unsere Mitarbeiter\*innen stellen Ihnen das Portal auf unseren Endgeräten vor.



Mitgliederportal  
Foto: Verein

# Auf ins Erzgebirge

## SKI Vorweihnachtliche Reise

In der Skiabteilung der TSG Bergedorf sind fröhliche Menschen, dem Leben zugewandt. Wichtig ist uns die Offenheit und Geselligkeit sowie der Zusammenhalt untereinander. Daher freuen wir uns auch immer über neue Mitglieder. Es macht einfach Spaß dabei zu sein. Schaut doch einmal hinein in den Bereich. Hier gibt es immer etwas zu entdecken und vor allem zu erleben. Wie heißt es bei uns: „Sport ist Bewegung, hält fit und muss Spaß machen!“ Neben der Skigymnastik im Winterhalbjahr erwar-

ten die Mitglieder noch zwei Highlights. In der Adventszeit vom 13. bis 17.12. fahren wir in das adventlich geschmückte Erzgebirge nach Oberwiesenthal und Ende Januar 2022 findet unsere gemeinsame Skifreizeit in Zell am See statt. Dort erkunden wir alles rund um die Schmitenhöhe. Wir freuen uns auf euch und wer dabei sein möchte meldet sich bei unserem Abteilungsleiter Torsten Hackmann, 0170-2155335 oder bei unserem Kassenwart (alfred.eggert@hamburg.de) an. Wir freuen uns auf Dich/Euch.

[www.skitsg.de](http://www.skitsg.de)

## Neu im be.Fit im Bille-Bad: Dance Your Life

Dance your Life ist nun Teil des be.Fit im Bille Bad. Mit den Kursen schaffst du eine optimale Waage zwischen Familienzeit und deinem Wohlbefinden. Tanz- und Fitnesstrainerin Jenny Jovan begeistert seit Juni unsere Mitglieder mit ihrem vielfältigen Angebot. Mit den Kursen Windelflitzern oder den Tanzmäusen lässt Jenny die Kinderaugen leuchten. Auch die Großen kommen bei Zumba und StrongNation, einem High Intensive Intervall Training, ordentlich ins Schwitzen. Wer als Begleitperson für die Kleinen nicht nur warten möchte, ist bei unserem qualifizierten Trainerteam gut aufgehoben. Unsere Trainer erstellen einen individuellen Trainingsplan, der in den Zeitrahmen des Kindertanzkurses passt. Das Beste daran: sollte dein Kind dich einmal brauchen, bist du direkt vor Ort. Gerne laden wir Dich, Freunde, Bekannte, Omas und Opas dazu ein sich die Kurse und auch das Fitnessstudio anzuschauen. Kinder können am Samstag den 11.09.2021 in folgende Kurse schnuppern: 15-15:45 Uhr - Windelflitzer 1,5-3; 16-16:45 Uhr - Tanzmäuse 5-7; 17-17:45 Uhr - Choreo Rookies ab 8. Für die Großen geht es am Sonntag, 12.09.2021 los. Gestartet wird um 14-14:45 Uhr mit Zumba; 15-15:45 Uhr - Strong Nation; 16-17:30 Uhr - Standard und Latein Mix für Anfänger mit Begrüßungssekt.



## Judo. Ein Sport für Dich!

Die **KUNST** der Selbstverteidigung

Der Judosport in Deutschland erhofft sich durch die Olympischen Spiele einen Aufschwung

Foto: Karsten Lange

**Die Erfolge der deutschen Judoka bei den olympischen Spielen in Tokyo haben den Judosport in Deutschland wieder in den Fokus gerückt. Doch Judo ist weit mehr als ein olympischer Sport, der mit seinen Würfen, Bodentechniken und den asiatischen Ritualen fasziniert.**

Jigoro Kano, der Gründer des Judosports, schuf den „sanften Weg“ auch zur Charakterbildung (Werte-Vermittlung)

und für den bestmöglichen Einsatz von Geist und Körper (Siegen durch Nachgeben). Judo ist eine japanische Kampfsportart, die für Mädchen und Jungen, Frauen und Männer jeglicher Altersstufe geeignet ist. Wie bei kaum einer anderen Sportart fördert Judo optimal das seelische und körperliche Wohlbefinden. Das Erfolgserlebnis, den Partner zu werfen oder ihn in einen Haltegriff zu nehmen, ist für jeden Judoka spürbar. Das Erlernen einer Fall-

übung gibt im alltäglichen Leben mehr Sicherheit. Den Partner nicht zu verletzen, ihm zu vertrauen und für ihn Sorge zu tragen, erzieht zur Höflichkeit, Rücksichtnahme und Aufmerksamkeit anderen gegenüber.

### Top in Norddeutschland

Die Judo-Gemeinschaft Sachsenwald in der TSG Bergedorf gehört zu den profiliertesten Budosport-Abteilungen in Norddeutschland. Qualifizierte Trainer vermit-

teln mit viel Einfühlungsvermögen den Anfängern die Grundkenntnisse dieser Sportart und sind - bei Bedarf - auch in der Lage diese an den Wettkampfsport heranzuführen. Ab sofort gibt es wieder neue Trainingszeiten für Einsteiger jeden Alters! Probestunden sind in normalen Sportklamotten jederzeit möglich.

➤ Weitere Infos gibt es unter: [florian\\_hahn@tsg-bergedorf.de](mailto:florian_hahn@tsg-bergedorf.de)

## Tradition und modern: Karate

Karate ist eine alte traditionelle und sehr vielseitige Kampfsportart. Vom traditionellen Karate angefangen, welches Körper und Geist trainiert, bis hin zum modernen und athletischen Karate, bei dem man sich auf Turnieren messen kann. Karate besteht aus Kata und Kumite. Katas sind Formen und Bewegungsmuster, die man auswendig lernt und sie anschließend läuft. Hierbei werden die Konzentration, Körperspannung und Technikfertigkeit gefragt. Kumite hingegen ist das Kämpfen. Hierbei geht es um präzise Schläge, Tritte und taktisches Denken. Bei uns ist jeder richtig. Respekt, Selbstbewusstsein, Disziplin und Athletik sind alles Werte, die für uns an oberster Stelle stehen. Von klein bis groß ist jeder bei uns herzlich Willkommen und wir freuen uns drauf, mit euch zu trainieren. Ob im TSG Sportforum oder der Budo-Kampfsport-Akademie. Stärke deinen Körper und Geist mit regelmäßigem Karatetraining.

➤ Wenn ihr mehr erfahren möchtet, dann besucht uns doch mal beim Training! Kontakt: [tsg-bergedorf.de/karate](mailto:tsg-bergedorf.de/karate)



Symbolfoto: gettyimages

## Sport mit Abstand!

Während des Lockdowns stieg der Verkauf von Tischtennis-Tischen in ungeahnte Höhen. Viele Hamburger wollten sich zumindest im Garten mit Hilfe dieses schnellen Ballsports fit halten. Die TSG Bergedorf bietet nun allen Erwachsenen die Möglichkeit, Tischtennis unter professioneller Anleitung zu lernen. Abteilungsleiterin Tina Bodewig und A-Lizenz-Trainer Matthias Geisler zeigen allen Anfängern und Fortgeschrittenen an zwei Tagen in der Woche die variantenreichen Schlagtechniken der Sportart.

➤ Anmeldung für ein kostenloses Probetraining bei: [matthias\\_geisler@tsg-bergedorf.de](mailto:matthias_geisler@tsg-bergedorf.de), Mo + Mi 19:30-21:30 Uhr, Sporthalle des Gymnasiums Allermöhe, am Von-Hacht-Weg

## 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, Olaf Jenjahn, Jendrik Poggensee  
**Redaktionelle Mitarbeiter:** Finn Dahlheimer, Elisabeth Adam, Oliver Püst, Peter Salzmann, Britta Stolze, Olaf Rehage, Torsten Hackmann, Janek Gebhardt, Julia Schlingemann, Irene Rubow, Mathias Geisler, Berndt Fuhrmann, Tobias Grosse, Olaf Lange, Petra Derwahl, Klaus Tormählen, Janne Ludwig, Katja Böttger

### Verlag:

FUNKE Hamburger Wochenblatt GmbH, Bille Wochenblatt, Pappelallee 28, 22089 Hamburg  
**Druck:** FUNKE Niedersachsen Druckzentrum GmbH, Christian-Pommer-Straße 35, 38112 Braunschweig

## Erfolgreiche Saison für TSG-Leichtathleten

MIKA SOSNA wirft sich mit dem Diskus in die Weltspitze

Trotz Corona-Einschränkungen sind in der Leichtathletik alle Trainingsgruppen aktiv. Die Abteilung würde sich über weitere Teilnehmer\*innen in den Sparten freuen. Die Jahrgänge U10, U12 und U14/U18 bieten allgemeines Vielseitigkeitstraining, bei der Jugend und den Erwachsenen erfolgt das Gruppentraining getrennt nach Kurz-/Langsprint, Mittel-/Langstrecke sowie Mehrkampf mit besonderem Schwerpunkt auf Wurf. Zusätzlich gibt es ein Seniorenangebot getrennt für mittelalte und Ü60-Senioren.

Aus den bisher wenigen Wettkämpfen der Saison sind die Leistungen von Mika Sosna hervorzuheben. Er warf den Diskus bei der U20-Jugend auf die Deutsche Bestweite von 65,81 m und damit auch in die Weltspitze. Seine Ausbeute bei den Meisterschaften mit dem Diskus: Vizemeister

Mika Sosna kann eine starke Saison vorweisen

Foto: Witters



Deutsche U23, Platz 5 Europameisterschaften der U20, Platz 4 Deutsche U20.

Unsere jungen Mittelstrecklerinnen Inga Schulz und Elisa Marie Unger wagten sich auf die 2000 Meter-Hindernis und gewannen. Nicht Gold, aber hervorragende Platzierungen bei den Deutschen U18-Meisterschaften: Inga auf Platz 6 in 7:00,63 min und Elisa auf Platz 12 in 7:08,39 min. Bei den Norddeutschen Meisterschaften der U20 gab es Bronze für Inga und Platz 4 für Elisa.

Dann haben wir noch einen weiteren Teilnehmer bei den Deutschen Meisterschaften: Ilias Topaloglou kam im Block-Wurf-Mehrkampf der M14 auf Platz 7 mit 2.656 Punkten. Aktiv ist auch unser Mittelstrecken-As Miguel Daberkow. Er siegte im Hammer Park über 800 m in schönen 1:56,72 min.

## ➤ 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/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 Sportforum  
Billwerder Billdeich 607  
21033 Hamburg  
Telefon (040) 40 11 36-300  
Fax (040) 40 11 36-390  
E-Mail: [info@tsg-bergedorf.de](mailto:info@tsg-bergedorf.de)

### Servicebüro im TSG Sportzentrum am Bult

Öffnungszeiten:  
Mo., Di., Mi. 9-12 und 15-18 Uhr  
Do. 15-18 Uhr  
Fr. 9-12 Uhr  
**Adresse:**  
TSG Sportzentrum am Bult  
Bult 8, 21029 Hamburg  
Telefon (040) 40 11 36-400  
Fax (040) 40 11 36-409  
E-Mail: [bult@tsg-bergedorf.de](mailto:bult@tsg-bergedorf.de)

### Servicebüro im TSG kissland Wentorf

Öffnungszeiten:  
Mo. bis Fr 9-12 Uhr  
Mo., Di., Do. 14-17 Uhr  
**Adresse:**  
TSG kissland  
An der Wache 11,  
21465 Wentorf  
Telefon (040) 40 11 36-430,  
Fax (040) 40 11 36-439  
E-Mail: [kiss@tsg-bergedorf.de](mailto:kiss@tsg-bergedorf.de)

### Servicebüro Praxis-Klinik Bergedorf

Öffnungszeiten:  
Mo. bis Fr. 8-22 Uhr  
Sa. 9-18 Uhr  
So. 10-19 Uhr  
**Adresse:**  
TSG Bergedorf  
Alte Holstenstraße 2  
21031 Hamburg  
Telefon (040) 725 75-140  
Fax (040) 725 75-144  
E-Mail: [sport@praxis-klinik-bergedorf.de](mailto:sport@praxis-klinik-bergedorf.de)