



Wer ist der Schnellste im Parcours?

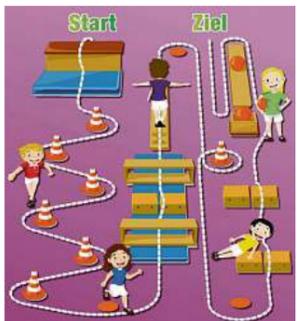


Hamburger Kinder-Olympiade

Ihr Kind hat Spaß an Bewegung, sportlichen Herausforderungen und möchte sein Talent unter Beweis stellen? Dann sollte es am Sonntag, 11. September von 10 bis 16 Uhr am Vorentscheid der 16. Hamburger Kinder-Olympiade im Rahmen der TSG-Days im TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607) teilnehmen. Sportwissenschaftler haben dafür einen

abwechslungsreichen und kniffligen Parcours abgesteckt, den man mit einer Mischung aus Schnelligkeit, Ausdauer, Geschicklichkeit und Koordinationsfähigkeit bewältigen muss. Startberechtigt sind alle Kinder zwischen fünf und zehn Jahren. Gewertet wird die beste Zeit in drei Altersklassen, Jungs und Mädchen getrennt. Die Sieger vom 11. September treffen sich zwei Wochen später zum großen Finale der Bezirksmeister in der Leichtathletikhalle in Hamburg-Alsterdorf. Für die Teilnahme ist weder eine Vereinsmitgliedschaft noch eine Voranmeldung erforderlich.

▶ Veranstalter sind die „TopSportVereine Hamburg“ (www.topsportvereine.de), zu denen auch die TSG Bergedorf gehört



Wer meistert den Parcours am schnellsten? Foto: Verein

Mein neuer Sport

...so lautet das Motto der diesjährigen TSG DAYS

Am 10. und 11. September wartet auf die Bergedorferinnen und Bergedorfer ein ganzes 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 Sporthallen und auf Sportplätzen in ganz Bergedorf präsentiert die TSG Bergedorf ein umfangreiches Programm:

Fitness-, Gesundheits- und Entspannungsangebote gehören ebenso dazu wie Rhönradturnen oder Fechten. Endlich darf auch wieder der bekannte und beliebte Flohmarkt in seiner ursprünglichen Form in der Badmintonhalle im TSG Sportforum am Billwerder Billdeich 607 stattfinden. Ein weiteres Highlight der TSG Days wird die 16. Hamburger Kinderolympiade sein. Kommen Sie am besten mit der ganzen Familie Ihren Freunden, Bekannten und Verwandten vorbei. Schnuppern Sie, testen Sie uns und finden Sie Ihren neuen Sport bei der TSG Bergedorf.

▶ Alle Informationen zu den TSG Days finden Sie auf der TSG Homepage unter www.tsg-bergedorf.de/tsg-days



Foto: ArthurBraunstein_fotolia.de

EDITORIAL

Lernen Sie uns kennen!

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der TSG,



Boris Schmidt, 1. Vorsitzender TSG Bergedorf
Foto: Verein

auch bei der TSG Bergedorf hat die Corona-Pandemie über mehr als zwei Jahre zu erheblichen Einschränkungen geführt. Dafür, dass uns in dieser schwierigen Zeit der Großteil unserer Mitglieder die Treue gehalten und damit seine Verbundenheit zur TSG zum Ausdruck gebracht hat, sind wir sehr dankbar. Abgesehen von den gesundheitlichen Schäden, die der Corona-Virus mit sich gebracht hat, ist es in vielen Familien auch zu finanziellen Engpässen gekommen. Der TSG-Vorstand hat deshalb in den vergangenen Jahren keine Beitragsanpassungen vorgenommen. Nun jedoch zwingt uns die aktuelle Preisentwicklung, insbesondere im Bereich der Energieversorgung, zu dieser unpopulären Maßnahme. Für die TSG Bergedorf, die eine Vielzahl von vereinseigenen Sportstätten unterhält, wirkt sich dieser Preisanstieg unmittelbar auf die laufenden Betriebskosten aus. Wir kommen deshalb nicht umhin, unsere Vereinsbeiträge diesen enormen Kostensteigerungen anzupassen. Trotz dieser Beitragsanpassung werden wir die gestiegenen Kosten nicht vollständig ausgleichen können. Wir gehen aber fest davon aus, dass uns dieses über eine Quersubventionierung durch Erträge, die wir außerhalb unserer Beitragseinnahmen erzielen, gelingt. Auch die energetischen Sanierungsmaßnahmen, die wir in den letzten zwei Jahren in mehreren unserer vereinseigenen Sportanlagen durchgeführt haben, sorgen dafür, dass die Beitragsanpassung nicht noch höher ausfällt. Am kommenden Wochenende laden wir Sie ein, die Vielfalt der TSG kennenzulernen. Im Rahmen der TSG Days erwarten Sie am 10. und 11.9. in unseren Sportanlagen in Bergedorf und Wentorf zahlreiche Angebote zum Mitmachen und Zuschauen. Die 16. Hamburger Kinderolympiade, ist dabei nur eines von vielen Highlights. Informationen zu den TSG-Days finden Sie in dieser Ausgabe des TSG Magazins sowie auf unserer Homepage www.tsg-bergedorf.de. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

Ihr Boris Schmidt

Veränderungen im TSG-Vorstand

Der TSG-Aufsichtsrat hat Felicia Heinrich als Nachfolgerin von Thorsten Wetter als stellvertretende Vorsitzende in den geschäftsführenden Vorstand der TSG Bergedorf berufen. Die Sportwissenschaftlerin ist seit 2020 als Stüdioliteirin bei der TSG tätig und wird sich im Rahmen ihrer Vorstandstätigkeit schwerpunktmäßig um die Themen Gesundheitssport, Sportentwicklung und Marketing kümmern. „Verein heißt für mich mehr als nur



Sportwissenschaftlerin Felicia Heinrich

gemeinsam Sport zu treiben. Die vielen Vorzüge unseres Vereines möchte ich den Bergedorferinnen und Bergedorfern noch näherbringen“, so Felicia Heinrich. Weiterhin gehören Boris Schmidt (Vorsitzender), Tobias Grosse und Thomas Kock (stellvertretende Vorsitzende) dem geschäftsführenden Vorstand an. Zum Gesamtvorstand gehören außerdem Paul Wegner (Vereinsjugendleiter) sowie Claus Quase-Scott und Ulrich Haefenstein (Ehrenvorsitzende).

Freie Kita-Plätze und freie Stellen

In den Sportini-Bewegungs-Kitas im TSG-Sportforum und am Mittleren Landweg stehen noch ein paar wenige Betreuungsplätze für den Elementarbereich zur Verfügung. Wer Interesse am Bewegungskonzept der TSG Sportini-Kitas hat – alle Kinder gehen beispielsweise einmal wöchentlich schwimmen – kann sich auf der Sportini-Homepage (tsg-bergedorf.de/kitas) oder direkt bei den Kita-Leitungen informieren: Doris Kettner (Leiterin Sportini Bergedorf im TSG Sportforum, Tel.: 040-40 11 36-342), Helena Kunkel (Leiterin Sportini Bille Kinder am Mittlerer Landweg, Tel.: 040-40 11 36-551)

Lust auf eine neue berufliche Perspektive, Tapetenwechsel oder Neustart? Für ihre schulischen Ganztagskooperationen und Kindertagesstätten sucht die TSG Bergedorf laufend kompetente und engagierte pädagogische Fachkräfte oder Quereinsteiger*innen in pädagogischer Fort- und Weiterbildung. Es wird ein sicherer Arbeitsplatz geboten, mit marktüblicher Vergütung und Kostenübernahme von Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen. Aktuell besteht Bedarf an Pädagoginnen und Pädagogen in den Kitas Sportini Kids und Sportini Sachsenring in Wentorf, sowohl für den Krippen- als auch Elementarbereich, nach Möglichkeit in Vollzeit oder aber „30 Stunden plus“.

Bei Interesse bewerben unter kitas_schulen@tsg-bergedorf.de oder unter der TSG-Jobbörse: www.tsg-bergedorf.de/tsg/jobboerse



Symbofoto: Fotolia.de

STELLENANGEBOTE

Du bist engagiert, kreativ, offen für neue, spannende Ideen und hast Lust dies in der täglichen Arbeit mit uns gemeinsam bei der TSG Bergedorf auszuleben? Dann suchen wir genau dich.

Folgende Stellen haben wir aktuell zu besetzen:

- **ERZIEHER** oder **SPA** (m/w/d) in Poppenbüttel und in Wentorf
- **PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE** (m/w/d) in der Ganztagsbetreuung in Bergedorf und Eppendorf
- **SERVICEKRAFT** (m/w/d) in der Gastronomie (Minijob)
- **REINIGUNGSKRAFT** (m/w/d) für die Kita Poppenbüttel, das be.fit im Bille Bad und das TSG Sportforum (Minijob)
- **FITNESSTRAINER** für die Gerätefläche (m/w/d) im be.fit im Bille Bad (Minijob)

Solltest du dich für eine der Stellen interessieren, dann erhältst du weitere Informationen auf www.tsg-bergedorf.de/jobboerse oder wendest dich direkt per E-Mail an patrick_heuschen@tsg-bergedorf.de.



Melanie Hannemann

Foto: TSG

Richtfest in Poppenbüttel

Neue TSG-Sportini-Kita

Nachdem im vergangenen Jahr die Pandemie immer wieder für Verzögerungen gesorgt hatte, ging es am Ende schließlich doch schnell voran. Am 06.07.2022 fand in der Ohlendiekhöhe in Poppenbüttel das verspätete Richtfest der Kita Sportini Poppenbüttel statt, zu dem der Bauherr und Vermieter Fördern & Wohnen einen kleinen Teilnehmendenkreis eingeladen hatte. Auch Sozialsenatorin Dr. Melanie Leonhard war vor Ort und richtete ein Grußwort an die Anwesen-

den. Nun steht die Kita kurz vor der Eröffnung und Leiterin Melanie Hannemann freut sich über den bevorstehenden Einzug der ersten 30 Kinder. Später wird die fünfte Sport- und Bewegungskindertagesstätte der TSG Bergedorf Platz für 120 Kinder im Krippen- und Elementarbereich bieten.

► **Informationen über diese und alle anderen TSG Sportini-Kitas gibt es hier:** tsg-bergedorf.de/kitas



Die schönste Nebensache der Welt

Ob zu zweit oder in einer Gruppe: Tanzen ist die schönste Nebensache der Welt. Es bringt viel Spaß und stärkt die körperliche und mentale Fitness. Ob alt, ob jung – für alle, die Freude am Tanzen haben, hat die TSG-Tanzsportabteilung ein passendes Angebot. Der TSG-Tanzkreis, trifft sich wöchentlich jeden Mittwoch um 20.00 Uhr im TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607) und freut sich über neue Paare, auch mit gerin-

gen Vorkenntnissen. In der neu gestarteten Hip-Hop Gruppe, immer montags ab 16.00 Uhr im Sportzentrum Bult (Bult 8, 21019 HH) und dem Kindertanzkreis, freitags, 17.00 Uhr im Sportzentrum Bult, sind Kinder ab sieben Jahren herzlich willkommen.

► **Für Auskünfte steht die Tanzsport-Abteilungsleiterin Irene Rubow ((irene_rubow@tsg-bergedorf.de) gern zur Verfügung**

Erfolgreich im Nationaldress

MIKA SOSNA krönt eine erfolgreiche Saison

Vor wenigen Wochen, bei den Deutschen Juniorenmeisterschaften in Ulm, machte TSG-Diskuswerfer Mika Sosna es noch bis zum Schluss spannend. Sein letzter Versuch war mit 64,92 Meter auch der weiteste und bedeutete die Deutsche Meisterschaft.

Beim Finale der U20-Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Cali (Kolumbien) hingegen war Mika, der mit einer Weite von 71,37 Meter in seiner Altersklasse auch den Weltrekord hält, aufgrund einer noch nicht ausgeheilten Adduktorenverletzung beeinträchtigt. Genau diese hatte er sich in Ulm zugezogen – mit eben jenem finalen Wurf, der ihm dann den Titel und die Qualifikation für die Weltmeisterschaft brachte.

Sein erster Wurf in Cali war mit 63,88 Metern auch gleich sein bester Versuch. Dennoch gelang lediglich seinem Dauerrivalen und Deutschem Vizemeister Marius Karges (Eintracht Frankfurt) mit 65,55 Meter ein Wurf, der noch etwas weiter landete. Damit sorgten Mika und Marius für einen Doppelsieg des Deutschen Leichtathletik-Verbandes und haben ihre Ausnahmestellung in der Welt eindrucksvoll bestätigt.

Hartes Jahr

„Für mich ist es etwas enttäuschend. Ich bin als Weltrekordhalter und Erster der Welt ange-reist und gehe jetzt mit Silber nach Hause. Für mich war es ein hartes Jahr mit ein, zwei Verletzungen und auch die Adduktorenverletzung, die ich mir beim Weltrekord zugezogen habe, ist jetzt wieder etwas aufgegangen“, sagte Mika dem Online-Portal des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Aufgrund seiner noch nicht ausgeheilten Verletzung konnte Sosna keine „richtigen Würfe“ absolvieren, was

ihm vielleicht die Krönung der schwierigen Saison kostete. „Leider konnte ich heute nur einen gültigen Versuch werfen. Aber Marius hat das super gemacht, ich gönne es ihm von ganzem Herzen“, zeigte sich der Bergedorfer am Ende doch recht verständnisvoll mit seinem Abschneiden.

Doch ganz so kritisch sollte der TSG-Athlet seine Saison nicht sehen. Schließlich hat er zum einen einen neuen Weltrekord aufgestellt und sich trotz Verletzung gegen eine äußerst starke Konkurrenz das WM-Ticket gesichert, um dann auch im Nationaldress noch einmal richtig aufzutrumphen: Silber für Deutschland!

Mika Sosna präsentierte sich in diesem Jahr in starker Form

Foto: TSG



Aqua Fitness startet wieder

Wassergymnastik ist besonders gelenkschonend und damit sehr gut geeignet für ältere Menschen. Das Wassergymnastik-Angebot im TSG Sportforum kann als Mitglied in der Beitragsstufe Bronze Plus und einer geringen Zusatzgebühr Gebühr genutzt werden. Da die Anzahl der Plätze pro Kurs begrenzt ist, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Diese kann über die TSG Homepage unter tsg-bergedorf.de/wassergymnastik erfolgen.

Freude und Frust bei Stargazers

Nur kurz währte der Frust der TSG-Basketballer über den Weggang ihrer beiden Leistungsträger Matej Jelovcic und Alaksandar Postic. Mit dem US-Amerikaner Anthony Hodge und Rückkehrer Yngve Jentz, der bereits von 2017 bis 2019 für die Stargazers spielte, wurde adäquater Ersatz gefunden. „Anthony ist ein wendiger und „ultraschneller“ Point Guard und Yngve wird mit seiner Größe von 2,08 Metern unter den Körben unser Fels in der Brandung sein“, freut sich der Coach Björn Fock, über die beiden Neuzugänge.

Vorteile für Netzwerker

Jetzt lohnt sich die Mitgliedschaft in einem der TSG „beFit“-Fitness-Studios noch mehr! Studiemitglieder können ohne Mehrkosten das Studionetzwerk des Freiburger Kreises (FK) nutzen. Der FK ist ein Zusammenschluss der größten deutschen Sportvereine, dem auch die TSG angehört. Als Mitglied in einem TSG-Studio kann man damit bundesweit in über 70 Fitness-Studios trainieren. Ein ideales Angebot für alle, die während ihrer Reise – egal, ob geschäftlich oder privat – nicht auf ihr Fitness-Training verzichten möchten. Die Nutzung ist einfach und unkompliziert: Wer einen Aufenthalt außerhalb Bergedorfs plant, kann sich über einen entsprechenden Link anmelden, sich nach dem passenden Sport-Angebot am Reiseziel umsehen und unter Angabe seiner E-Mail-Adresse für den entsprechenden Zeitraum anmelden. Infos unter tsg-bergedorf.de/studionetzwerk.

Gestatten, wir sind die Neuen!

Sieben neue Auszubildende und 15 Freiwilligendienstler*innen

22 junge Menschen haben im August ihren Dienst bei der TSG aufgenommen. TSG-Vorsitzender Boris Schmidt und Marc Weidlandt, Ausbildungsleiter des TSG-Referates Kitas und Schulen, begrüßten an ihrem ersten Tag sieben neue Auszubildende (Sport- und Fitnesskaufleute und Sportfachleute) und 15 Freiwilligendienstler*innen. Bevor es zum Einsatz am jeweiligen Standort ging, standen erst einmal die tra-

ditionellen Starttage auf dem „Dienstplan“. Los ging es mit Fortbildungen in den Bereichen Mitarbeiterschulung, Arbeitsplatz A – Z, Berufsknigge und EDV. Dann folgte eine Standortralle durch Bergedorf und Wentorf zu den TSG-Sportanlagen, die beim gemeinsamen Grillen im TSG Sportpark Allerfor-nia endete. An den darauffolgenden Tagen standen im TSG Sportzentrum Bult die ersten Lerneinheiten

der Übungsleiter C-Lizenz Kinderturnen auf dem Programm. Diese Lizenz wird bis Ende Oktober 2022 abgeschlossen sein. Herzlich Willkommen im TSG-Team!

► **Wer ebenfalls Interesse an einer Ausbildung oder Freiwilligendienst bei der TSG Bergedorf hat, findet alle notwendigen Informationen unter tsg-bergedorf.de/ausbildung oder tsg-bergedorf.de/freiwilligendienst**



Steigerung des Wohlbefindens

Gesundheitsprogramm „be.Fit – Activ“

Motivation für mehr Eigeninitiative in Sport, Bewegung und Ernährung schaffen. Das ist das Ziel des Fitness-Studios be.Fit in der Praxis-Klinik Bergedorf für die Teilnehmer*innen an einem sport- und ernährungswissenschaftlichen Gesundheitsprogramm unter dem Titel „be.Fit – Activ“. Die Themen Gewichtsreduzierung sowie die Folgen von falscher Ernährung und Begleiterkrankungen, wie zum Beispiel Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte werden in diesem Programm bearbeitet. Mithilfe von theoretischen Seminaren, zielorientierten Personaltrainings und individuellen Ernährungsberatungen soll der geeignete Weg zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Gesundheit gefunden werden und somit zu einer Lebensstiländerung führen. Das Programm startet mit der Auftaktveranstaltung am 8.10.2022 und läuft bis Ende April 2023. Es beinhaltet sechs ernäh-

rungrwissenschaftliche und drei sportwissenschaftliche Seminare, um die theoretischen Grundlagen zu vermitteln und eine gemeinsame Basis zu schaffen. Regelmäßige Trainingseinheiten im Fitness-Studio werden mit Personaltrainings und Trainingsplananpassungen verbunden. Hinzu kommen individuelle Ernährungsberatungen und gemeinsame Gymnastik- und Sporteinheiten drinnen wie draußen und im Wasser. Das Expertenteam aus professionellen Fachkräften arbeitet auf Basis von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

► **Weitere Infos über die Inhalte und Abläufe gibt es auf einer unverbindlichen Informationsveranstaltung am 10.09.2022 um 10 Uhr im Kursraum im be.Fit in der Praxis-Klinik Bergedorf, Alte Holstenstraße 2, 21031 Hamburg**



Foto: snack-gau2e/74787_1920

Beste „Medizin“

Als Gesundheitspartner betreut die TSG Bergedorf Reha-Patienten oder Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen ganz individuell. Wer Rückenprobleme hat, nach einer Knie-OP wieder auf die Beine kommen möchte oder einfach nur die Nackenverspannungen loswerden möchte, für den sind die zahlreichen Rehasport-Angebote

der TSG genau das Richtige. In mehr als 50 Gruppen sorgen qualifizierte Trainer für den individuellen Erfolg der Teilnehmenden. Rehasport bei der TSG ist nicht an eine Mitgliedschaft gebunden sondern erfordert nur vier „kleine“ Schritte.

► **Mehr Infos unter tsg-bergedorf.de/reha**

Sport von jung bis alt in Wentorf

Im Kissland gibt es zahlreiche Sportangebote

Nach den Sommerferien ist auch das „TSG kissland“ mit der Kindersportschule und dem Jugendsportclub in das neue Schuljahr gestartet. Unter dem Motto „Sport von jung bis alt in Wentorf“ wurde neben den etablierten Angeboten im Kinderturnens, vor allem der Bereich der Angebote für Erwachsene erweitert. Wer auf der Suche nach Auszeiten aus dem hektischen und stressigen Alltag ist, wird beim Achtsamkeitstraining, Hatha und Vinyasa Yoga fündig. Wer Kraft für seine innere Mitte sucht, ist beim Beckenboden und Rumpftaining bestens aufgehoben. Auch im Rahmen der TSG-Days wird es am 10.9.2022 ein buntes „Drinnen und

Draußen“-Programm für alle Altersgruppen geben. Neben dem freien Turnen in der Bewegungslandschaft und den Indoor Kletter- und Boulderangeboten sorgen vor dem „TSG-kissland“ Rollenrutsche, Bobby Car-Parcours und Holzbaustelle für Spaß und Action für die Kleinen. Für die Großen gibt es im Rahmen von kostenfreien Aktiv-Workshops von 9-10 oder 11-12 Uhr die Möglichkeit, die Sportart Nordic Walking kennen zu lernen.

► **Weitere Informationen erhalten Sie bei uns persönlich unter 040- 401 136 430 oder per E-Mail an kiss@tsg-bergedorf.de**



Die U19 der Lizards in Aktion auf dem Spielfeld

Fotos: TSG

Inline-Skaterhockey

BERGEDORFS heiße Alternative zu Eishockey

Zahlreiche Sport- und Fitnesstrends, die aus den USA nach Europa kamen, verschwanden ebenso schnell, wie sie gekommen waren. Ein ähnliches Schicksal wurde auch einer neuen Sportart vorausgesagt, die Anfang der 90er Jahre ihren Weg nach Deutschland fand, denn viele sahen darin lediglich eine moderne Variante des Rollschuhlaufens.

Der wesentliche Unterschied bestand darin, dass die Rollen nicht paarweise nebeneinander, sondern in einer Linie hintereinander angebracht waren, weshalb der Sport Inlineskating genannt wurde. Als die Nachfrage am Inlineskating immer größer wurde, entschloss sich die TSG Bergedorf Mitte der neunziger Jahre Inlineskating fest in ihr Angebot aufzunehmen. 2004 wurde eine Inlineskating-Abteilung gegründet, mit den Unterabteilungen Speedskating und Inlineskater-Hockey, die als TSG-Lizards fortan am Spielbetrieb des Hamburger Eis- und Rollsportverbandes teil-

nahm. Schon bald hatten sich die Lizards durch sportliche Erfolge einen sehr guten Ruf in der Szene der Inlineskater erarbeitet, der weit über Bergedorfs Grenzen hinaus reichte und zahlreiche Spieler aus dem Umland anlockte. Inzwischen spielt das erste Herrenteam in der zweiten Bundesliga.

Wer gut Inlineskaten kann oder dieses lernen möchte, wem Fairness und sportlicher Erfolg gleichermaßen wichtig sind, ist bei den Lizards an der richtigen Adresse. Für jedes Geschlecht, Alter und Können gibt es in der Laufschule, bei den Bambini, den Schülern, der Jugend, den Junioren oder den Her-

ren das passende Angebot. Die erforderliche Ausrüstung wird beim unverbindlichen Probetraining zur Verfügung gestellt.

► **Unter tsg-bergedorf.de/inlineskating sind alle wichtigen Informationen rund um das Inlineskaten bei der TSG zu finden**



Mannschaftsfoto der Lizards Herren I

Foto: TSG

STELLENANGEBOTE

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

- **AUSBILDUNG ZUM/ZUR SPORT- UND FITNESSKAUFMANN/-FRAU** (m/w/d)
- **AUSBILDUNG ZUM/ZUR SPORTFACHMANN/-FRAU** (m/w/d)
- **FREIWILLIGENDIENST IM SPORT (VEREIN, KITAS, SCHULKOOPERATIONEN)** (m/w/d)

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 Profiticket, betriebliche Sachzuwendung
- » vergünstigte Nutzung unseres gesamten Sportangebotes
- » die Möglichkeit dich durch Lizenzen fortzubilden

Weitere Informationen findest du unter www.tsg-bergedorf.de/jobboerse.
Deine vollständige Bewerbungsunterlagen richtest du an:
patrick_heuschen@tsg-bergedorf.de

Komm doch zu uns!

Neues von der **SKI-ABTEILUNG** der TSG Bergedorf

„Wir sind gesellige und sportlich aktive Mitglieder, mit dem Drang immer etwas Neues auszuprobieren“, so beschreibt **Torsten Hackmann** die **TSG Ski-Abteilung**, die er seit vielen Jahren ehrenamtlich leitet.

„Da wir auch noch im hohen Alter Skilaufen, halten wir uns im Winter donnerstags von 20 bis 21 Uhr im TSG Sportforum (Billwerder Billdeich 607) mit Skigymnastik, Bewegungskoordination und vielen weiteren interessanten Übungen fit“. Nach einer Runde Schwimmen oder einem Saunagang folgt dann im „Time Out“ ein geselliger Ausklang.

Noch Plätze frei

Die nächste Skireise, für die es noch freie Plätze gibt, steht im Februar 2023 an. Vom 11.02. bis 18.02.2023 geht es nach Österreich, ins wunderschöne Bad Hofgastein im Gasteiner Tal. Die Anreise findet mit der Bahn statt. Auch für die Busausfahrt vom 08.12. bis 12.12.2022 ins Erzgebirge nach Oberwiesenthal gibt es noch freie Plätze. Dort stehen unter anderem der Besuch der Berg- und Adam-Ries-Stadt Annaberg-Buchholz, die Bergmannparade in Marienberg, eine Besichtigung der Crottendorfer Räucherkerzen, eine Dampflokmfahrt von Crazahl nach Oberwiesenthal, eine Lichterglanzfahrt, und die Besichtigungen von Oberwiesenthal und Seiffen auf dem Programm.

► Ausführliche Informationen über die Angebote und Reisen sind auf der Abteilungshomepage (tsg-bergedorf.de/skiabteilung) zu finden. Oder man informiert sich am Stand der Ski-Abteilung im Rahmen der TSG Days am 11.9.2022 im TSG Sportforum. Dort wird Torsten Hackmann für alle Fragen persönlich zur Verfügung stehen



Skireise Zell am See
Fotos: TSG



Skireise Grindelwald



Skiabteilung Skigymnastik

Tischtennis-Abteilung geht neue Wege

Die Tischtennis-Abteilung der TSG Bergedorf bietet zum Start in die neue Saison gleich drei neue Gruppen an. Jeden Montag von 18.15 bis 19.30 Uhr können Mädchen ab 8 Jahren unter Anleitung des C-Lizenz-Trainers Marc Borchardt ganz unter sich trainieren. Anfängerinnen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Ebenfalls neu ist die Möglichkeit für alle an Parkinson erkrankten Menschen, das Fortschreiten ihrer Krankheit mit Hilfe von Tischtennis abzumildern und zusammen mit anderen Hobby-Spielerinnen und Spielern in Bewegung zu kommen. Abteilungsleiterin und Gesundheitssport-Trainerin Tina Bodewig leitet das Training immer mittwochs von 19.30 bis 21.30 an. Die TT-Kids-Gruppe für Kinder im Alter von 5 bis 9

Jahren (dienstags und donnerstags von 16.45 bis 18.00) bietet ab sofort nicht nur Tischtennis für die Kleinsten an, sondern donnerstags auch eine allgemeinsportliche Ballschule, in der sie ihre Koordinativen Fähigkeiten und ihre Beweglichkeit verbessern können. Gerade nach der Zeit der langen Schulschließungen die ideale Möglichkeit erste sportliche Erfahrungen zu sammeln. Neue Wege gehen auch die Herren der TSG, denn sie haben sich zusammengeschlossen mit den Herren vom VfL Grünhof-Tesperhude und bilden ab sofort die Spielgemeinschaft „SG Bergedorf 05 Grünhof“. Die „05“ steht dabei für die B5, die beide Vereine verbindet.

► Infos über die TSG-Tischtennisabteilung gibt es hier: tsg-bergedorf.de/tischtennis

Tischtennis erfreut sich bei der TSG Bergedorf einer immer größer werdenden Beliebtheit

Foto: freepik.com



Capoeira erlernen

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, deren Ursprung auf den afrikanischen „NíGolo“ zurückgeführt wird. Capoeira wurde schon während der Kolonialzeit in Brasilien von afrikanischen Sklaven praktiziert und hat sich seitdem zu einer eigenen Sportart entwickelt. Zu brasilianischen Rhythmen werden Elemente aus den Bereichen Kampfsport,

Tanz und Fitness miteinander kombiniert und sorgen für jede Menge Spaß und Action. Capoeira stärkt Kondition, Dehnbarkeit, Muskelaufbau und Koordination. Auch in Deutschland begeistert Capoeira immer mehr Menschen. Jede*r kann mitmachen, unabhängig vom Alter oder sportlicher Vorerfahrung. Weitere Informationen unter tsg-bergedorf.de/capoeira.

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, Layout: Silvia Kühn

Redaktionelle Mitarbeit:

Johannes Feigel, Matthias Geisler Tobias Grosse, Torsten Hackmann, Felicia Heinrich, Patrick Heuschen, Frank Kuhlmann
FUNKE Hamburger Wochenblatt GmbH,
Bille Wochenblatt, Großer Burstah 18–32, 20457 Hamburg

Druck:

FUNKE Niedersachsen, Druckzentrum GmbH,
Christian-Pommer-Straße 35, 38112 Braunschweig

be.Fit im TSG Sportforum bietet jetzt noch „Meer“

Wer liebt es nicht, morgens am Strand entlangzulaufen, oder mit dem Fahrrad eine schöne Bergstrecke zu fahren? Um sich diesen Wunsch zu erfüllen, muss man ab sofort nicht mehr bis ans Meer oder in die Berge fahren, sondern lediglich zum TSG Sportforum am Billwerder Billdeich. An den neuen Herz-Kreislauf-Geräten lässt sich virtuell auf spannenden Strecken am Wasser oder im Gebirge trainieren. Monat-

lich kommen neue attraktive Landschaften und Umgebungen hinzu, sodass immer für Abwechslung gesorgt ist. Wer nicht mit dem Cross-Trainer eine Tour durch die Berge machen will, dem bietet das große Display auf den Geräten zahlreiche Alternativen: Man kann sein Lieblingsserie auf Netflix schauen, sich mit aktuellen Nachrichten versorgen lassen, spannende Reportagen verfolgen oder ein neues Kochrezept entde-



Foto: TSG

cken. Aber Achtung: Damit der Film auch läuft, ist Bewegung vonnöten. Wer aufhört zu strampeln oder zu laufen, stoppt auch das Bild. Doch der neue gestaltete Cardio-Bereich bietet ausreichend Motivation, um bis zum Ende durchzuhalten.

be.Fit
DAS TSG FITNESS-STUDIO IM SPORTFORUM

► So erreichen Sie die TSG Bergedorf

Postanschrift der TSG Bergedorf

TSG Bergedorf
Postfach 80 08 27
21008 Hamburg

Die TSG online:

E-Mail: info@tsg-bergedorf.de
www.tsg-bergedorf.de
www.tsg-bergedorf.de/facebook
www.tsg-bergedorf.de/twitter
www.tsg-bergedorf.de/youtube

Servicebüro im TSG Sportforum

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9–12 und 14–17 Uhr
Di.: 17–20 Uhr

Adresse:

TSG Sportforum
Billwerder Billdeich 607
21033 Hamburg
Telefon (040) 40 11 36-300
Fax (040) 40 11 36-390
E-Mail: 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 Sportforum
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

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

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