

Weitere Angebote der TSG Bergedorf

Neben unseren umfangreichen Kursangeboten bieten wir weitere sportliche Aktionen wie z. B.

- Wandern/Radfahren
- Ausflüge/Besichtigungen
- (Bitte die Aushänge beachten!)
- Radreisen

Gesundheitssport-Angebote

Wir bemühen uns, auch Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen in der TSG Bergedorf individuell zu unterstützen.

Patienten mit Herzproblemen, Rückenschmerzen, Osteoporose, Krebs oder anderen Diagnosen werden durch die fachlich ausgebildeten Reha-Trainer*innen und Kursleiter*innen gut betreut.

Ansprechpartnerin:

Ingrid Timmann
E-Mail:
ingrid_timmann@tsg-bergedorf.de

oder

Servicebüro im TSG Sportforum

Öffnungszeiten Service-Büro

Montag bis Freitag:
9-12 Uhr und 14-17 Uhr

Adresse:

TSG Sportforum
Billwerder Billdeich 607
21033 Hamburg
Tel: 040 401136-300



Stand: 10.09.2024



Aktiv älter werden

Billwerder Billdeich 607 | 21033 Hamburg
Tel.: 040 / 725 495 - 0 | www.tsg-bergedorf.de



Kurse im TSG Sportforum
 Billwerder Billdeich 607, 21033 HH
 Tel: 401136-300

Montag

09:30 - 10:25 Uhr	Kraft & Balance	Ingrid
10:00 - 11:30 Uhr	Nordic Walking	Undine
10:30 - 11:20 Uhr	Fit am Vormittag	Ingrid
11:30 - 12:15 Uhr	Senioren Wassergymnastik	Klaudia

Dienstag

09:30 - 10:25 Uhr	Rückentraining 50+	Ingrid
10:30 - 11:30 Uhr	Morning Moves	Ingrid
11:45 - 12:45 Uhr	Gymnastik im Sitzen	Undine
11:30 - 12:15 Uhr	Senioren Wassergymnastik	Tanja
12.15 – 13.00 Uhr	Senioren Wassergymnastik	Tanja

Mittwoch

09:15 - 10:00 Uhr	Senioren Wassergymnastik	Klaudia
11:00 - 11:45 Uhr	Fit Mix Reha	Undine
12:15 - 13:00 Uhr	Senioren Wassergymnastik	Tina

Donnerstag

09.30 - 10.25 Uhr	Rücken Workout	Ingrid
09:30 - 10:15 Uhr	Senioren Gymnastik	Susanne
09:30 - 11:00 Uhr	Walking	Dagmar
10:30 - 11:30 Uhr	Fit 50+	Susanne
10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastik +Tanz im Sitzen	Ingrid

Kurse im TSG Sportzentrum BULT
 Bult 8, 21029 HH
 Tel: 401136-400

Montag

09:00 - 10:00 Uhr	Fitnessgymnastik für Ältere	Reinhild
09:30 - 10:30 Uhr	Fit in die Woche	Natalie
12:00 - 13:30 Uhr	Gymnastik 70+	Svetlana
17:30 - 18:30 Uhr	Fit mit Yoga	Monika

Dienstag

09:00 - 10:00 Uhr	Fit in den Tag	Luci/Nesrin
10:00 - 11:00 Uhr	Rückenfitness 2	Luci/Nesrin
10:00 - 11:00 Uhr	Minitramp 50+	Natalie
11:00 - 12:00 Uhr	Rücken Reha	Natalie
15:00 - 16:00 Uhr	Yoga a. d. Stuhl	Swantje

Mittwoch

09:00 - 10:00 Uhr	Rückenfitness	Cindy
10:00 - 11:00 Uhr	Rücken Reha	Yuliia
10:00 - 11:00 Uhr	Fit in den Tag	Conny
11:00 - 12:00 Uhr	Gelenktraining	Reinhild
11:00 - 12:30 Uhr	Erlebnistanz	Petra

Donnerstag

09:00 - 10:00 Uhr	Fit in den Tag	Monika
09:00 - 10:00 Uhr	Wirbelsäule 1-2	Cindy
10:00 - 11:00 Uhr	Wirbelsäule 2-3	Cindy
11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik 70+	Paris

Freitag

09:00 - 10:00 Uhr	Yoga für Ältere	Monika
10:00 - 11:00 Uhr	Qigong	Zsuzsanna
09:00 - 10:00 Uhr	Wirbelsäule	Doro+Edith
10:00 - 11:00 Uhr	Wirbelsäule	Doro+Edith
11:00 - 12:00 Uhr	Wirbelsäule	Doro+Edith

Kurse im Kissland
 An der Wache 11, 21465 Wentorf
 Tel: 401136-430

Dienstag

09:00 - 10:00 Uhr	Rückengymn.	Susanne K.
10:15 - 11:15 Uhr	Rückengymn.	Susanne K.
11:30 - 12:15 Uhr	Sitzgymnastik	Susanne K.
19:30 - 20:30 Uhr	Vitalgymnastik	Susanne K.
20:30 - 21:30 Uhr	Prellball	Susanne K.

Mittwoch

09:30 - 10:45 Uhr	Nordic Walking	Susanne K.
-------------------	----------------	------------

Donnerstag

09:00 - 10:00 Uhr	Vitaltraining I	Susanne K.
10:15 - 11:15 Uhr	Vitaltraining II	Susanne K.
11:30 - 12:15 Uhr	Hockerfitness	Susanne K.

Freitag

09:00 – 10:00 Uhr	Nordic Walking aktives Tempo	Susanne K.
10:15 – 11:30 Uhr	Nordic Walking ruhiges Tempo	Susanne K.

Kurse in öffentlichen Sporthallen
 Info: TSG Sportzentrum BULT
 Tel: 040- 401136-400

Dienstag

19:30 - 20:30 Uhr	Fitnessgymnastik	Susanne B. Ebner-Eschenbach Weg 45, 21035 Hamburg
-------------------	------------------	---

Donnerstag

20:00 - 22:00 Uhr	Fußball + Fitness	Jörg Mendelstrasse 6, 21031 Hamburg
-------------------	-------------------	-------------------------------------