



DIE FITNESS-STUDIOS
DER TSG-BERGEDORF



Gesundheitswoche 07.10. - 11.10.2024

kostenlose Angebote



Wir laden Sie ein!

Wir freuen uns riesig, Sie bei der be.Fit Gesundheitswoche willkommen zu heißen! Um Ihren Start in ein bewegtes Leben anzugehen, laden wir Sie herzlich zu unserer Gesundheitswoche von 07.10. bis 11.10. ein.

Diese Woche ist ganz auf Sie zugeschnitten – auf Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness! Freuen Sie sich auf eine Vielzahl von **kostenlosen** Sportangeboten und spannenden Vorträgen, die Ihnen helfen, voller Energie und Lebensfreude durchzustarten.

Was erwartet Sie?

- **Mitreißende Sportangebote:** Ob sanftes Yoga, belebendes Pilates oder abwechslungsreiche Gymnastikkurse – unsere erfahrenen Trainer*innen haben für Sie ein Programm zusammengestellt, das sowohl Spaß macht, als auch Ihre Gesundheit fördert.
- **Inspirierende Vorträge:** Tauche ein in interessante Themen wie gesunde Ernährung, Stressabbau und die positive Wirkung von Bewegung im Alltag. Unsere Experten*innen geben wertvolle Tipps und stehen Ihnen nach den Vorträgen für alle Ihre Fragen zur Verfügung.

Warum sollten Sie dabei sein?

- **Lernen Sie uns kennen:** Entdecken Sie die Vielfalt unserer Angebote und wie Sie Ihren Alltag bereichern können.
- **Treffen Sie sich mit Gleichgesinnten:** Knüpfen neue Kontakte und erleben Sie das Training in einer motivierenden Gemeinschaft.
- **Gönnen Sie sich etwas Gutes:** Erfahren Sie, wie kleine Veränderungen Großes bewirken können – für Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre Lebensfreude.

Wir können es kaum erwarten, diese besondere Woche mit Ihnen zu erleben! Melden Sie sich noch heute an und sichern Sie sich Ihren Platz in unserer Gesundheitswoche – es wird großartig!

Mit begeisterten Grüßen,
Ihr be.Fit Team der TSG Bergedorf



P.S. Alle Angebote der be.Fit Gesundheitswoche sind kostenlos. Um eine Anmeldung unter der 040 401136-300 oder über unsere Homepage www.tsg-bergedorf.de wird gebeten.

Montag 07.10.

Kostenloses Sportprogramm

Was?	Wo?	Wan?	Fitness Level
Kraft und Balance Training	TSG Sportforum Billwerder Billdeich 607	09:30 - 10:30	Einsteiger / Senioren
Yoga Soft	be.Fit Bille Bad Reetwerder 25 Be.Fit	09:15 - 10:15	Einsteiger / Senioren
Deepwork	be.Fit Bille Bad Reetwerder 25	19:30 - 20:30	Fortgeschrittene
Rückenfitness	TSG Sportforum Billwerder Billdeich 607	18:30 - 19:30	Aufsteiger

Lernen Sie unsere be.Fit Studios kennen
Individuelles Training an Kraft- und Ausdauergeräten für Einsteiger und
Köner. Kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperstunde in einem
unserer Studios vorbei:

Schnupperstunde 07.10.

09:00 Uhr Billwerder Billdeich 607

10:00 Uhr Reetwerder 25

11:00 Uhr Alte Holstenstraße 2

12:00 Uhr Billwerder Billdeich 607

13:00 Uhr Alte Holstenstraße 2

14:00 Uhr Reetwerder 25



Mitzubringen:

Sportkleidung, Handtuch, Trinkflasche

Um Anmeldung wird gebeten - Tel.: 040 401136 -300

Dienstag 08.10.

Beweglichkeitstraining Was ist das?



Beweglichkeitstraining nach dem five Konzept- der Gamechanger für Ihren Körper! In einer Zeit, in der viele Menschen unter Rückenschmerzen und Verspannungen leiden, bietet five eine revolutionäre Methode, die weit über das herkömmliche Stretching hinausgeht. five kombiniert moderne Bewegungstherapie mit gezielten Dehnpositionen, die den gesamten Bewegungsapparat neu ausrichten und für eine tiefe Mobilisierung sorgen. Das Ergebnis? Ein spürbar geschmeidigerer Körper, mehr Bewegungsfreiheit und eine deutliche Reduktion von Schmerzen. Mit five gewinnen Sie nicht nur Ihre Beweglichkeit zurück, sondern steigern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden. Nutzen Sie die Chance, um Ihren Körper nachhaltig zu stärken – starten Sie mit five in ein schmerzfreies und aktives Leben!

Schnupperstunde five 08.10.

09:00 Uhr Billwerder Billdeich 607

10:00 Uhr Reetwerder 25

13:00 Uhr Billwerder Billdeich 607

14:00 Uhr Reetwerder 25

18:00 Uhr Billwerder Billdeich 607

19:00 Uhr Reetwerder 25



Mitzubringen:

Sportkleidung, Handtuch, Trinkflasche

Um Anmeldung wird gebeten Tel.: 040 401136 -300

Dienstag 08.10.

Vortrag:

Gelassen im Stress...

...wie soll das denn gehen – „gelassen“ und „Stress“ widersprechen sich doch. Keineswegs! Denn was für den einen „Stress“ ist, ist für den anderen eine interessante Herausforderung und für den Dritten etwas, wovon er sich einfach abgrenzt oder einen Weg findet, der Vielzahl der Aufgaben im täglichen Leben mit Gelassenheit zu begegnen. Zu schön, um wahr zu sein? Eigentlich nicht – in diesem Vortrag zeigen wir Ihnen direkt mit praktischen Anwendungsbeispielen, wie das auch für Sie funktionieren kann.

Janja Nar

Zertifizierte Kursleitung für Stressbewältigung und Burnout
Prävention

B.Sc. Gesundheitswissenschaftlerin

Vortrag: Gelassen im Stress
Datum/ Uhrzeit: 08.10. 17:00 Uhr
Billwerder Billdeich 607
040 401136-300
Um Anmeldung wird gebeten.



Mittwoch 09.10.

Kostenloses Sportprogramm:

Was?	Wo?	Wan?	Fitness Level
Qigong	TSG Sportforum Billwerder Billdeich 607	09:00 - 10:00	Einsteiger / Senioren
Functional Fitness	be.Fit Bille Bad Reetwerder 25	10:30 - 11:30	Aufsteiger
Nordic Walking	TSG Sportforum Billwerder Billdeich 607	09:30 - 11:00	Einsteiger / Senioren
Flex und Mobility Yoga	be.Fit Bille Bad Reetwerder 25	11:30-12:30	Einsteiger / Senioren
Bodyworkout	TSG Sportforum Billwerder Billdeich 607	17:30 - 18:15	Aufsteiger
Fatburner Workout	TSG Sportforum Billwerder Billdeich 607	18:30 - 19:15	Aufsteiger
Mobility Training	TSG Sportforum Billwerder Billdeich 607	19:00 - 19:30	Einsteiger / Senioren

Mittwoch 09.10.

Vortrag:

Bewegung und Sport sind essenziell, um orthopädischen Erkrankungen vorzubeugen. Durch regelmäßige körperliche Aktivität werden Muskeln, Sehnen und Gelenke gestärkt, was den Bewegungsapparat stabilisiert und belastbarer macht. Das Risiko von Beschwerden wie Rückenschmerzen, Arthrose und Bandscheibenvorfällen wird erheblich minimiert. Bewegung ist der beste Schutzschild gegen orthopädische Probleme – und ein wichtiger Schritt zu einem aktiven, schmerzfreien Leben.

Dr. Matthias Soyka

Orthopädie - Sportmedizin - Gesundheit

25 Jahre orthopädische Praxis in Hamburg-Bergedorf

Was sich geändert hat in der Orthopädie- und Unfallchirurgie

Was ich von meinen Patienten gelernt habe

sowie von meinem MFA, meinen Kollegen, den Physios, den Sportlern,
der Wissenschaft und von meiner Frau

Vortrag: Sport und Orthopädie

Datum/ Uhrzeit: 09.10. 16:00 Uhr

Billwerder Billdeich 607

040 401136-300

Um Anmeldung wird gebeten.



Donnerstag 10.10.

Kostenloses Sportprogramm

Krafttraining ist weit mehr als nur der Weg zu einem muskulösen Körper. Es stärkt Ihre Knochen, verbessert Ihre Haltung und reduziert das Risiko für Verletzungen und chronische Erkrankungen wie Diabetes und Osteoporose. Regelmäßiges Training hilft dabei, Ihren Stoffwechsel anzukurbeln, Stress abzubauen und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Sich im Fitnessstudio anzumelden, ist der erste Schritt zu einem gesünderen, energiegeladenen Leben. Stellen Sie sich vor, wie gut es sich anfühlt, stärker und fitter zu sein – nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Jetzt ist die Zeit, in Ihre Gesundheit zu investieren!

Lernen Sie unsere be.Fit Studios kennen:

Individuelles Training an Kraft- und Ausdauergeräten für Einsteiger und Könner. Kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperstunde in einem unserer Studios vorbei:

Schnupperstunde 10.10.

09:00 Uhr Billwerder Billdeich 607

10:00 Uhr Alte Holstenstraße 2

11:00 Uhr Reetwerder 25

12:00 Uhr Billwerder Billdeich 607

13:00 Uhr Alte Holstenstraße 2

14:00 Uhr Reetwerder 25

Mitzubringen:

Sportkleidung, Handtuch, Trinkflasche

Um Anmeldung wird gebeten. Tel.: 040 401136 -300



Donnerstag 10.10.

Kostenloses Sportprogramm:

Was?	Wo?	Wan?	Fitness Level
Cycling	be.Fit Bille Bad Reetwerder 25	09:15- 10:15	Aufsteiger
Fit 50 +	TSG Sportforum Billwerder Billdeich 607	09:30 - 10:30	Einsteiger / Senioren
Rücken Workout	TSG Sportforum Billwerder Billdeich 607	09:30 - 10:30	Einsteiger / Senioren
Bodyshaping	TSG Sportforum Billwerder Billdeich 607	10:15 - 11:00	Aufsteiger
Rückentraining	be.Fit Bille Bad Reetwerder 25	12:15 - 13:15	Einsteiger / Senioren
Zumba	be.Fit Bille Bad Reetwerder 25	18:00 - 19:00	Aufsteiger
Step Aerobic	TSG Sportforum Billwerder Billdeich 607	19:00 - 19:30	Einsteiger / Senioren

Freitag 11.10.

Vortrag:

Im Alter spielt eine ausgewogene Ernährung eine entscheidende Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. Dieser Vortrag zeigt, wie Sie auch mit 65+ genussvoll und gesundheitsfördernd essen und trinken können. Sie erfahren, welche Nährstoffe besonders wichtig sind, wie Sie Ihre Ernährung nachhaltig gestalten und gleichzeitig kulinarische Freude erleben – für ein genussvolles Leben voller Energie und Vitalität!

Silke Bornhöft

Essen und Trinken mit 65+

Genussvoll, gesundheitsfördernd und nachhaltig!

Vernetzungsstelle Seniorenernährung

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V.



Vortrag: Essen und Trinken mit 65 +

Datum/ Uhrzeit: 09.10. 16:00 Uhr

Billwerder Billdeich 607

040 401136-300

Um Anmeldung wird gebeten.

Freitag 11.10.

Sportangebot:

Was?	Wo?	Wan?	Fitness Level
Beweglichkeits- training	TSG Sportforum Billwerder Billdeich 607	10:15 - 11:15	Einsteiger / Senioren
Rücken Soft & Stretching	Be.Fit Bille Bad Reetwerder 25 Be.Fit	10:15 - 11:15	Einsteiger / Senioren
Pilates	Be.Fit Bille Bad Reetwerder 25	12:15 - 13:15	Einsteiger / Senioren



Beweglichkeitstraining nach dem five Konzept- der Gamechanger für deinen Körper!

Schnupperstunde five Beweglichkeitstraining 11.10.

09:00 Uhr Billwerder Billdeich 607

11:00 Uhr Reetwerder 25

13:00 Uhr Billwerder Billdeich 607

14:00 Uhr Reetwerder 25

18:00 Uhr Billwerder Billdeich 607

19:00 Uhr Reetwerder 25



Mitzubringen:

Sportkleidung, Handtuch, Trinkflasche

Um Anmeldung wird gebeten - Tel.: 040 401136 300

Freitag 11.10.

After Work Chill Out

Am Freitagabend laden wir Sie zu einem gemütlichen Austausch in unsere Gastronomie "Time Out" ein. Bei einem leckeren Cocktail, Wein oder einer Schorle lassen wir gemeinsam die Woche ausklingen.

Ab: 17:30 Uhr Billwerder Billdeich 607



INDIVIDUELLES TRAINING



Gerne bieten wir einen Termin für eine individuelle Beratung im Kraft- Ausdauer- und Beweglichkeitstraining an. Vereinbaren Sie dafür einfach einen Termin für ein Probetraining in einem unserer be.Fit Studios .

be.Fit Bille Bad
Reetwerder 25
040 401136- 411

be.Fit Sportforum
Billwerder Billdeich 607
040 401136-360

be.Fit PKB
Alte Holstenstraße 2
040 72575-140

BE. FIT BILLE BAD



- **Kraftraining**
- **Ausdauertraining**
- **Beweglichkeitstraining mit five**
- **vielfältiges Kursprogramm**
- **Intensive Betreuung**
- **eigener Bereich für Frauen**

be.Fit Bille Bad
Reetwerder 25
040 401136- 411

BE. FIT PKB



- **Kraftraining**
- **Ausdauertraining**
- **Intensive Betreuung**
- **finnische Sauna**
- **Schwimmbad**
- **Ernährungsberatung**
- **RückenTherapieZentrum**

be.Fit PKB
Alte Holstenstraße 2
040 72575-140

BE. FIT SPORTFORUM



- Kraftraining
- Ausdauertraining
- Beweglichkeitstraining mit five
- Intensive Betreuung
- finnische Sauna
- Bio Sauna
- Dampfbad
- Schwimmbad
- vielfältiges Kursprogramm

be.Fit Sportforum
Billwerder Billdeich 607
040 401136-360