

# Die flexible Preisstruktur

## Kurs-Abo Platin Plus inklusive:

TSG Sportforum: Gesamter Kursplan inkl. Schwimmbad- und Saunanutzung (Zuzahlung bei den Wasserkursen)

TSG Sportzentrum am Bult: Gesamter Kursplan  
be.Fit Bille-Bad: Gesamter Kursplan  
TSG kissland: Gesamter Kursplan

EUR 55,50,  
Monat  
EUR 41,-/  
ermäßigt\*

## Kurs-Abo Gold inklusive:

TSG Sportforum: Gesamter Kursplan  
(Zuzahlung bei den Wasserkursen)  
TSG Sportzentrum am Bult: Gesamter Kursplan  
be.Fit Bille-Bad: Gesamter Kursplan  
TSG kissland: Gesamter Kursplan

EUR 42,50,  
Monat  
EUR 30,-/  
ermäßigt\*

## Kurs-Abo Bronze Plus inklusive:

TSG Sportforum: Gesamter Kursplan bis 17:00 Uhr  
(Zuzahlung bei den Wasserkursen)  
TSG Sportzentrum am Bult: Gesamter Kursplan (Zuzahlung bei Yoga)  
be.Fit Bille-Bad: Gesamter Kursplan bis 17:00 Uhr  
TSG kissland: Gesamter Kursplan

EUR 32,50,  
Monat  
EUR 22,-/  
ermäßigt\*

\* Kinder bis 18 Jahre, Azubis, Studenten, Arbeitslose und BFD'ler auf Nachweis



Uns gibt es jetzt auch  
als Smartphone-App!



# SPORT FORUM

Hier kommt jeder in Schwung!

# Kurs-Abo

...von „A“ wie Aerobic bis „Z“ wie Zumba®



Foto: © auremar - Fotolia.com



Billwerder Billdeich 607 | 21033 Hamburg  
Tel. 040 401136-300 | [www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de)



## KURSANGEBOT von A – Z

### BBRP

Bauch, Beine, Rücken, Po: Bei diesem gezielten Tiefenmuskulatur-Training werden in Verbindung mit einem Ausdaueranteil vor allem diese Problemzonen beansprucht.

### CAPOEIRA X

Kampfsport, Tanz, Fitness und jede Menge Spaß und Action zu brasilianischen Rhythmen! Jeder kann mitmachen, egal welches Alter, auch ohne sportliche Erfahrung.

### DANCE WORKOUT

In diesem Kurs werden die klassischen Aerobicsschritte mit tänzerischen Elementen wie Mambo und Cha Cha Cha kombiniert. Motiviert durch die Musik wird dabei das Herz-Kreislauf-System trainiert und jede Menge Kalorien verbrannt.

### FATBURNER

Das intensive Ausdauertraining mit gelegentlichem Einsatz der Steps wird mit gezielter Gymnastik zur Straffung der Bauch-, Bein-, und Pomuskulatur kombiniert.

### FIT 50+

Eine abwechslungsreiche Fitnessgymnastik, die auf die Bedürfnisse und Leistungsfähigkeit der jeweiligen Altersstufe abgestimmt ist.

### FIT-MIX

Fit-Mix ist ein intensives Ausdauertraining. Neben Ausdauer und Kraft werden vor allem das Koordinations- und Reaktionsvermögen, sowie die Beweglichkeit geschult.

### FITNESSGYMNASTIK

Für Frauen und Männer! Keine Aerobic, keine Choreographien, ein Konditionstraining für alle, die fit werden oder bleiben wollen.

### HOOP-FITNESS

Hoop-Fitness beinhaltet verschiedene Techniken des Reifenschwingens in Kombination mit Cardio-, Workout- und Bodenübungen.

### KRAFT & BALANCE

Diese Stunde ermöglicht das kombinierte Erlernen bzw. Verbessern von Gleichgewicht und koordinativen Fähigkeiten. Es wird sehr wirkungsvoll Motorik trainiert!

Durch diese spezielle Kombination ist der Kurs für alle Altersstufen geeignet, da diese Fähigkeiten in jedem Alter trainiert und verbessert werden können.

### LANGHANTELWORKOUT X

Das gezielte Kraftausdauertraining mit Langhanteln strafft insbesondere Beine, Bauch, Rücken und Po. Super effektiver Problemzonenkiller!

### LAUFLERNKURS FÜR ANFÄNGER X

Wir wollen entspannt Freude am Laufen vermitteln und für den Ausdauersport begeistern. Mit verschiedenen Themenschwerpunkten werden Sie behutsam an eine effiziente Lauftechnik herangeführt.

### MORNING MOVES

Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, ergänzt um gezielte Dehnübungen. Die sich daraus ergebene Power verbindet sich mit einem Wohlgefühl und spürbar erhöhter Fitness. Der ideale Einstieg in den Tag.

### NORDIC WALKING

Eine gelenkschonende Alternative zum Joggen oder Walking. Durch den Einsatz von Stöcken kommt es zu einem höheren Kalorienverbrauch als beim Walking oder Wandern und gleichzeitig zu einer Entlastung der Gelenke.

### PILATES X

Eine ausgeklügelte Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung bringt Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Unabhängig vom Alter und der physischen Kondition kann die Methode von jedem praktiziert werden.

### REHA WIRBELSÄULE

Funktionsübungen mit Pezzibällen oder Therabändern zur Kräftigung und Erhaltung der Muskulatur speziell im Bereich der Wirbelsäule. **Dieser Kurs ist ausschließlich für Reha-Patienten mit entsprechendem Antrag!**

### RÜCKEN FITNESS

In dieser Stunde wird mit oder ohne Kleingeräte gezielt die gesamte Rückenmuskulatur trainiert. Stretching und Entspannung sorgen für Lockerung und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

### SENIORENGYMNASTIK

Die Übungsstunde hat die Überschrift „bewegen und beweglich bleiben“! Körperliche Bewegung jeder Art steigert die Abwehrkräfte und hält vor allem länger beweglich und fit. Neugierig?

### SENIORENTANZ

Dieser Kurs ist für alle ab 50 Jahre, die mit und ohne Partner tanzen wollen. Es kommen Schritte und Figuren aus dem Gesellschaftstanz vor, genauso wie Elemente der Folklore.

### SKIGYMNASTIK

Die Skigymnastik bietet zur Vorbereitung auf den Skiurlaub ein funktionelles Kraft und Ausdauertraining an. Ohne Choreographien werden alle beim Skilaufen benötigten Muskeln funktionell gekräftigt und Ausdauer trainiert. *(Nur im Winterhalbjahr)*

### STARKER RÜCKEN

Fitness für den Rücken und den ganzen Haltungsapparat. Hier werden Muskeln funktional gekräftigt und gedehnt. Die Stunde steht unter dem Focus Körper-Fitness, Stabilität und Prävention.

### STEP

Die Step-Stunde beansprucht alle größeren Muskelgruppen und die Kondition wird gestärkt. Step formt, strafft und definiert die Muskulatur. Die Stunde beinhaltet Choreographien.

### SWING STICK

Dieses ist ein effektives Krafttraining mit 160 cm langer flexibler Stange. Übungen mit dem Swing-Stick bewirken besonders eine Kräftigung der Tiefenmuskulatur des Rumpfes und führen somit zu einer verbesserten Körperhaltung.

### SWEAT BEAT CATS

Show-Tanz-Gruppe! Jazz, Hip-Hop, Pop-Musik sind die Grundlagen dieser Stunde. Einstudieren von Tänzen, die bei Festen oder Veranstaltungen zur Aufführung kommen. **Tanzerfahrung erforderlich!**

### WALKING

Walking ist schnelles bewusstes Gehen mit aktivem Armeinsatz. Optimal geeignet für Sport(wieder)einsteiger und alle, die gelenkschonend Fettverbrennungs- bzw. Herz-Kreislauftraining betreiben wollen.

### WORKOUT

Nach einem kurzen Warm-Up werden hier alle Muskelgruppen gekräftigt, gestrafft und somit das Gesamtbild des Körpers verändert.

### YOGA MIT QIGONG X

Yoga ist achtsames Körper- und Geisttraining. Dabei entwickelt sich zusammen mit körperlichem Wohlbefinden, mehr Selbstvertrauen und Freude am Leben.

### ZENSUAL BALANCE X

ZENSual-BALANCE ist ein gesundheitsorientiertes Körpertraining das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. In diesem achtsamen Training verschmelzen fließende kontrollierte Bewegungen, bewusste tiefe Atmung und der Rhythmus der Musik miteinander.

### ZUMBA® X

Zumba® ist eine Mischung aus Tanz und Fitness. Dabei werden lateinamerikanische Tanzbewegungen und Aerobic so kombiniert, dass jeder richtig in Schwung kommt. Typische Tanzschritte aus Salsa, Samba, Mambo und Merengue werden mit Schrittkombinationen aus dem Aerobic verbunden.


### ZUMBA® GOLD X

ZUMBA® Gold ist das offizielle ZUMBA® Format für die Teilnehmer, denen die gewöhnliche ZUMBA® Fitness Stunde zu schnell oder auch schlichtweg zu anstrengend ist. Super also nicht nur für ZUMBA® Einsteiger, sondern auch für aktive Ältere oder z.B. auch für Schwangere. Auf Hüpfen, Kniebeugen etc. wird hier gänzlich verzichtet, der Spaß bleibt natürlich der gleiche!

**X Vorherige Anmeldung erforderlich!**



# Kurs-Abo im TSG Sportforum gültig ab 14.10.2019

| Montag                                     |  |   | Dienstag   |  |  | Mittwoch  |  |   | Donnerstag  |  |  | Freitag                          |   | Samstag   |
|--|--|---|--|--|--|---|--|---|---|--|--|----------------------------------|---|---|
| Gym 1                                      | Gym 2  | Extra   | Gym 1  | Gym 2  | Extra  | Gym 1   | Gym 2  | Extra   | Gym 1   | Gym 2  | Extra  | Gym 1                            | Gym 2   | Gym 2   |
|  |  | Reha*<br>9:15-10:00<br>Malina; Dojo           | Reha*<br>8:45-9:30<br>Sandra                     |  |  |   |  |   |   |  |  |                                  |   |   |
|  | Kraft & Balance<br>9:00-10:00<br>Ingrid      |   |  |  |  | Reha*<br>9:00-9:45<br>Anna  | Functional-<br>Workout<br>9:00-10:00<br>Jessica                      |   |   |  |  |                                  |   |   |
|  | Morning<br>Moves<br>10:00-11:00<br>Ingrid    | Rücken Fitness<br>10:00-11:00<br>Malina; Dojo | BBRP<br>9:30-10:30<br>Petra                      | Rücken Fitness<br>9:30-10:30<br>Ingrid                         |  | Reha*<br>10:00-10:45<br>Anna  | Latin Dance<br>10:00-11:00<br>Jessica                                | Nordic Walking<br>9:30-11:00<br>Dagmar<br>Treffp.: Eingang<br>Forum | Rücken Workout<br>9:30-10:30<br>Ingrid  | Senioren<br>Gymnastik<br>9:30-10:30<br>Susanne   | Qigong<br>Anfänger<br>9:45-10:45<br>Ralf, Dojo               | Workout<br>9:30-10:30<br>Dajana  | Rücken-Fitness<br>9:30-10:30<br>Andrea              |   |
|  |  |   | Gym&Tanz im<br>Sitzen<br>12:00-13:00<br>Ingrid   | Morning Moves<br>10:30-11:30<br>Ingrid                         |  |   |  |   | Gym&Tanz im<br>Sitzen<br>10:30-11:30<br>Ingrid  | Fit 50+<br>10:30-11:30<br>Susanne                | Walking<br>10:00-11:30<br>Dagmar<br>Treffp.:Eingang<br>Forum | Pilates<br>10:30-11:30<br>Dajana | Fitness-<br>Gymnastik<br>10:30-11:30<br>Andrea      | Fatburner<br>10:00-11:00<br>Conny & Annica                  |
| Yoga mit Qigong<br>11:00-12:30<br>Reinhard | Fit For Life<br>11:00-12:00<br>Ingrid        | Reha*<br>11:15-12:00<br>Malina; Dojo          |  |  |  | Rücken Fitness<br>11:00-12:00<br>Tina   |  |   |   |  |  |                                  |   | Capoeira<br>Kinder-Kurs<br>10:30-11:30<br>Diego<br>Dojo     |
|  |  |   |  |  |  |   |  |   |  <p style="font-style: italic;">Hier kommt jeder in Schwung!</p> |  |  |                                  |   | BoxFit<br>11:00-12:00<br>Tony                               |
|  |  |   | Capoeira<br>4-6 Jahre<br>16:00-17:00<br>Diego    | Clip Dance<br>4-6 Jahre Anf.<br>16:15-17:15<br>Celine+Sofia    |  |   | Clip Dance<br>9-12 Jahre Anf.<br>16:30-17:30<br>Izabella+Maria       |   | Capoeira<br>4-6 Jahre Anf.<br>16:00-17:00<br>Diego  | Clip Dance<br>7-12 Jahre<br>16:00-17:00<br>Maria |  |                                  |   | Orientalischer<br>Tanz<br>11:00-12:00<br>Aishwarya<br>Gym 1 |
|  | Reha*<br>16:30-17:15<br>Alex                 |   | Capoeira<br>5-14 Jahre<br>17:00-18:00<br>Diego   | Clip Dance<br>6-8 Jahre Anf.<br>17:15-18:15<br>Izabella+Vivien |  |   | Clip Dance<br>13-18 Jahre<br>Fortg.<br>17:30-18:30<br>Izabella+Maria |   | Capoeira<br>5-14 Jahre<br>17:00-18:00<br>Diego  |  |  |                                  | Bollywood<br>8-16 Jahre<br>16:30-17:30<br>Aishwarya | Capoeira<br>11:30-12:30<br>Diego<br>Dojo                    |
|  | Reha*<br>17:30-18:15<br>Alex                 |   | Capoeira<br>Jugend./Erw.<br>18:00-19:00<br>Diego | Reha*<br>18:15-19:00<br>Sandra                                 |  | Power Mix<br>17:30-18:30<br>Ulla  |  |   | Step<br>18:00-19:00<br>Anja   | Fit-Mix<br>18:00-17:00<br>Gina                   |  | Reha*<br>17:30-18:15<br>Ronny    | Zumba<br>17:30-18:30<br>Ulla                        | Reha-Kurse*   |
| Line Dance<br>18:15-19:30<br>Heike         | Starker Rücken<br>18:30-19:30<br>Conny       |   |  |  | Yoga+ Qi<br>18:30-20:00<br>Reinhard<br>Aktionsraum | Bauch & Rücken<br>18:30-19:30<br>Ulla   | Fatburner<br>Workout<br>18:30-19:30<br>Conny                         |   | Reha*<br>19:00-19:45<br>Anja  | Bauch Express<br>19:00-19:30<br>Gina             | Reha*<br>18:30-19:15<br>Alex<br>Aktionsraum                  | Reha*<br>18:30-19:15<br>Ronny    | Total Body<br>Workout<br>18:30-19:30<br>Ulla        |   |
| Sweet Beat Cats<br>19:30-21:45<br>Ingrid   | Monday Special<br>3.0<br>19:30-20:30<br>Sven |   | Bauch Spezial<br>19:30-20:00                     |  |  | Ganzkörper-<br>Training<br>mit und ohne<br>Kleingeräte<br>19:30-20:30<br>Anja | Tanzkreis<br>19:30-21:00<br>TSG Tanzsportabt.                        |   |   | Langhantel-<br>Workout<br>19:30-20:30<br>Gina    | Reha*<br>19:15-20:00<br>Alex<br>Aktionsraum                  |                                  |   | Sonntag<br>Clip-Dance<br>13-18 J. Fort.<br>18:00-19:00      |
|  |  |   | Pilates<br>20:00-21:00<br>Irina                  | Langhantel-<br>Workout<br>20:00-21:00<br>Chris                 |  |   |  |   | Capoeira<br>Jugendl./Erw.<br>20:00-21:00<br>Diego   |  |  |                                  |   |   |