

TEAM

DAS KRAFTFELD:

**UNSER FITNESS-
STUDIO UNTER
FREIEM HIMMEL**



HIGHLAND GAMES IM INTERVIEW:

**STÄRKER ZURÜCK
ALS JE ZUVOR**

#wirdertsc





EBNER

ELEKTROTECHNIK

IHR PARTNER
FÜR MODERNE
ELEKTROTECHNIK



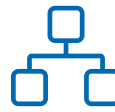
ELEKTRO-
INSTALLATION



BELEUCHTUNGS-
TECHNIK



SMARTHOME



NETZWERK- &
KOMMUNIKATIONS-
TECHNIK



PHOTOVOLTAIK &
ENERGIETECHNIK



E-MOBILITY

Ebner GmbH Elektrotechnik

📍 Wellinghofer Amtsstraße 5
44265 Dortmund

☎ 0231 . 46 46 55
✉ info@ebner.nrw

🌐 www.ebner.nrw

■ PlanBau GmbH & Co. KG®
Planung & Bauphysik

■ PlanBau
macht das schon



Meike Stuhlmann
Standortleitung
Hannover

Norbert Uhlir
Geschäftsführender
Gesellschafter

Christine Hannack
Standortleitung
Dortmund

PlanBau wünscht Euch eine entspannte Sommerzeit, viel Sonne, gute Laune und frische Energie für neue Herausforderungen.

Was Sport und PlanBau verbindet?
Leidenschaft, Teamgeist und starker Zusammenhalt.



PlanBau

aktuelle Großprojekte:

Eli Lilly in Alzey
Datacenter Lübbenau
XFAB in Erfurt

PlanBau Dortmund und PlanBau Hannover sind Eure Experten für Tragwerke und Bauphysik

Die TEAM ist die offizielle Vereinszeitschrift des TSC Eintracht Dortmund.

HERAUSGEBER:

Turn- und Sport-Club Eintracht
von 1848/95 Korporation zu Dortmund,
Victor-Toyka-Straße 6, 44139 Dortmund
Telefon: 0231-9123150
www.tsc-eintracht-dortmund.de

VERANTWORTLICH I.S.D.P.:

Lisa Stockkamp, stellv. Vorstandsvorsitzende
TSC Eintracht Dortmund

REDAKTION:

Alina Apfelhofer (Leitung)
Pia Franz
Finn-Luca Lettau
Tristan Stommel

FOTOREDAKTION:

Alina Apfelhofer
Tristan Stommel

ANZEIGEN, VERTRIEB

UND REDAKTION:

TSC Eintracht Dortmund, Lisa Stockkamp
stockkamp@tsc-eintracht-dortmund.de
Telefon: 0231-9123150

GESTALTUNG, LAYOUT UND SATZ:

www.neovaude.com

DRUCK:

Schmidt, Ley + Wiegandt GmbH + Co. KG
Auflage: 6.000

Redaktionsschluss: 30.06.2026

Versand an ein Mitglied pro Mitgliedshaushalt.
Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Ein Rechtsanspruch auf Bezug besteht nicht. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserbriefe zu kürzen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Gerichtsstand: Dortmund

TITELBILD:

Martin Leuschner
Hockey-Aufstieg der 1. Damen

SPENDENKONTO:

Sparkasse Dortmund
IBAN DE77 4405 0199 0241 0154 16
BIC DORTDE33XXX

Im Rahmen der Herstellung dieses Druckproduktes wurde ein finanzieller Beitrag an das Klimaschutzprojekt „Energieeffiziente Kochtassen, Kameran“ zertifiziert nach GoldStandard geleistet. Mehr Informationen finden Sie hier:

www.klima-druck.de/bilanz/?id=26230591



RECYCLED
Papier aus
Recyclingmaterial
FSC® C015859



Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Eintracht,

der TSC Eintracht Dortmund steht wie kaum ein anderer Verein in der Region für Vielfalt und die verbindende Kraft des Sports. Mit mehr als 9.000 Mitgliedern bieten wir wöchentlich ein sehr breites Spektrum von über 415 Sportangeboten für Jung und Alt.

Die vorliegende Ausgabe der TEAM mit dem Thema »Rund um den Sport« zeigt auf, wie facettenreich unsere sportlichen Angebote sind. Ob Leistungs- oder Breitensport, ob Fitness, Gesundheitssport oder Mannschaftssportarten – bei uns findet jeder die passende Möglichkeit, aktiv zu sein.

Damit ist der TSC nicht nur ein Ort der Bewegung, sondern auch ein zentraler Treffpunkt für Gemeinschaft, Engagement und persönliche Entwicklung.

Pünktlich zum Sommerstart erwacht unsere Multisportanlage zu neuem Leben! Neben unserem starken Indoor-Programm zeigt sich draußen jetzt die ganze Vielfalt unseres Vereins. Feriencamps voller glücklicher Kinderaugen, Hockey, Lacrosse, Fußball, Walking Fußball, unser Lauftreff und das TSC workOUT – das Angebot ist riesig. Mit dem Gartentreff und dem Spielplatz haben wir Orte geschaffen, an denen Jung und Alt zusammenkommen und die Freude an Bewegung teilen.

Diese Vielfalt ist jedoch keine Selbstverständlichkeit. Sie existiert nur, weil ein hochmotiviertes Team Tag für Tag mit Herzblut hinter den Kulissen arbeitet.

Im Namen von Vorstand und Präsidium gilt unser besonderer Dank allen Mitarbeitenden, Abteilungs- und Übungsleitenden sowie den Ehrenamtlichen, die mit Herz und Leidenschaft ihre Angebote gestalten und im Hintergrund alle personellen und organisatorischen Angelegenheiten regeln.

Ein besonderes Dankeschön richten wir auch an unsere Mitglieder, die den TSC mit ihrer Unterstützung, Treue und Begeisterung tragen und lebendig machen.

Eine schöne Sommerzeit wünscht

Steffi Waida

Vorstandsmitglied und Fachbereichsleitung Group Fitness



UNSERE LESEZEICHEN

Ein Lesezeichen hilft dir, einen Text besser zu verstehen. Es zeigt: Hier gibt es Infos in einer anderen Form. Zum Beispiel als Bild, Ton oder Video. So können viele Menschen den Text gut verstehen – egal, wie gut sie lesen können oder welche Sprache sie sprechen. Auf dem Lesezeichen ist ein QR-Code. Du kannst ihn mit deinem Handy scannen. Dann bekommst du die Extra-Infos angezeigt.

*Alle Inhalte sind im Ermessen der Erziehungspersonen auch für Kinder geeignet.



VIDEO

Hier kannst du ein Video anschauen.

Das Video erklärt oder zeigt etwas zum Thema. Es ist eine gute Möglichkeit, mehr zu erfahren.



EINFACHE SPRACHE

Hier gibt es den Text in einfacher Sprache.

Der Text ist kürzer. Die Sätze sind leicht zu verstehen. Schwere Wörter werden erklärt oder nicht benutzt. So können mehr Menschen den Text gut verstehen.



BILDER- GALERIE

Hier kannst du Bilder anschauen.

Die Bilder zeigen dir mehr zum Thema. So kannst du dir besser vorstellen, worum es geht.



AUDIO- DATEIEN

Hier kannst du dir etwas anhören.

Du musst nicht lesen, sondern kannst einfach zuhören.



INHALTE FÜR KINDER

Hier gibt es Infos extra für Kinder.

Die Infos sind leicht erklärt, spannend oder machen Spaß. Manchmal sind es Texte, Bilder, Spiele oder Videos.

TSC IN DEINER NÄHE

- 06 Alle Standorte unserer Sportstätten

VIEL LOS IM TSC

- 08 Vision 2028
10 Feriencamps: Sport, Spaß und Abenteuer
11 EintrachtBUSINESS

FIT UND GESUND

- 12 Kennst du schon unser Outdoor-Kraftfeld?
14 Gesundheitswochen
16 50 Jahre Herzsport
18 Doppelte Qualifikation:
Das GymDo stellt sich vor

22

AUF DER ERFOLGSSPUR

SPORTVIELFALT IM TSC

- 20 Tanzen im TSC: Aktiv, kreativ und
mitreißend
22 Hockey: Auf der Erfolgsspur
24 Interview:
Schottische Tradition im Ruhrpott

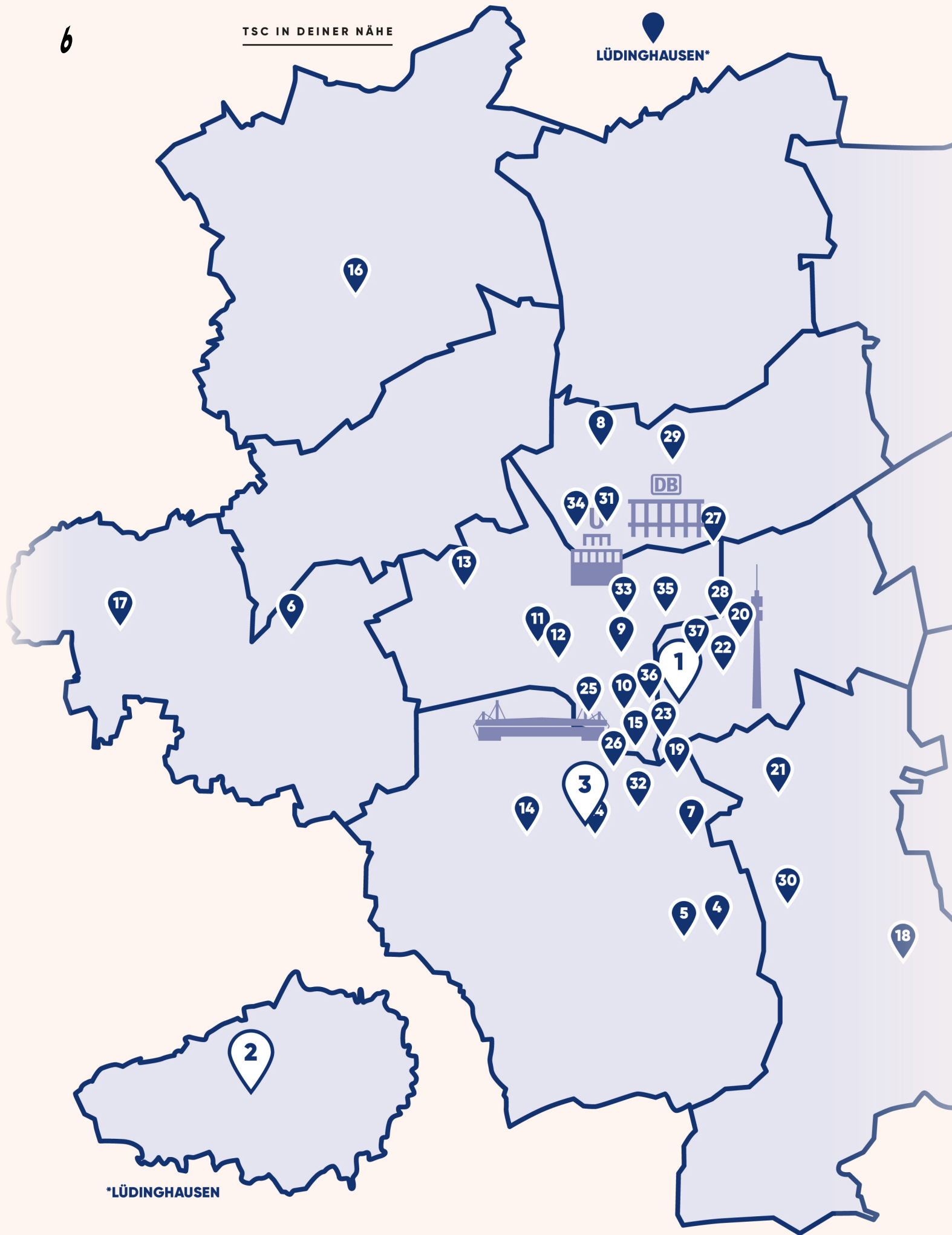
AUS DEM VEREIN

- 26 Jubiläum: 30 Jahre Jiu-Jitsu
28 Unsere Trainerinnen und Trainer

24

SCHOTTISCHE TRADITION IM RUHRPOTT

LÜDINGHAUSEN*



*LÜDINGHAUSEN

- 
- 1 **TSC SPORTZENTRUM (HAUPTGEBÄUDE)**
Victor-Toyka-Straße 6
44139 Dortmund
 - 2 **TSC KANUZENTRUM LÜDINGHAUSEN**
Berenbrock 20a
59348 Lüdinghausen
 - 3 **LIFE CENTER EINTRACHT**
Baroper Landwehr 20
44225 Dortmund
 - 4 **AUGUSTINUM SCHWIMMBAD**
Kirchhörderstraße 101
44229 Dortmund
 - 5 **AWO FAMILIENBÜRO HOMBRUCH**
Olpketalstraße 83a
44229 Dortmund
 - 6 **BERTOLD-BRECHT GYMNASIUM**
Sumbecks Holz 5
44379 Dortmund
 - 7 **BERUFSFÖRDERUNGS-WERK**
Hacheneyer Straße 180
44265 Dortmund (Haus 8)
 - 8 **BOOTSHALLE WESTERHOLZ**
An den Bootshäusern 3
44147 Dortmund
 - 9 **DREES HOTEL SCHWIMMBAD**
Hohe Straße 107
44139 Dortmund
 - 10 **EISSPORTZENTRUM WESTFALEN**
Strobelallee 32
44134 Dortmund
 - 11 **FABIDO**
Kuithanstraße 46
44137 Dortmund
 - 12 **FECHTHALLE LEIBNIZ-GYMNASIUM**
Kreuzstraße 163
44137 Dortmund
 - 13 **FECHTHALLE REINOLDUS-SCHILLER-GYMNASIUM**
Hallerey 49-51
44149 Dortmund
 - 14 **FROSCHLOCH TURNHALLE**
Froschloch 14
44225 Dortmund
 - 15 **GYMNASTIKRAUM MAX-PLANCK-GYMNASIUM**
Ardeystraße 70 – 72
44139 Dortmund
 - 16 **HALLENBAD MENGEDE (NETTE)**
Neumarkstraße 40
44359 Dortmund
 - 17 **HALLENBAD LÜTGENDORTMUND**
Schwimmhalle
Volksgartenstraße 80
44388 Dortmund
 - 18 **HAMMERWERFER-ANLAGE**
Schmetterlingsweg
44267 Dortmund
 - 19 **JOHANNITER KLINIK**
Am Rombergpark 42
44225 Dortmund
 - 20 **LANDGRAFEN GRUNDSCHULE**
Landgrafenstraße 1-3
44139 Dortmund
 - 21 **LEICHTATHLETIK HACHENEY**
Hacheneyer Straße 88
44265 Dortmund
 - 22 **LUDWIG FRESENIUS SCHULEN**
Hainallee 91
44139 Dortmund
 - 23 **KUNST- UND NATUR- RASEN MAX-PLANCK- GYMNASIUM**
Ardeystraße 70 – 72
44139 Dortmund
 - 24 **MARIEN HOSPITAL**
Gymnastikraum
Gablonzstraße 9
44225 Dortmund
 - 25 **MULTIFUNKTIONSHALLE HELMUT-KÖRNIG-HALLE**
Strobelallee 40
44139 Dortmund
 - 26 **PADEL CITY**
Bunsen-Kirchhoff-Straße 9
44139 Dortmund
 - 27 **SPORTHALLE BRÜGMANN-BLOCK II – UNTEN FRITZ-HENSSELER-BERUFSKOLLEG**
Brüggmannstraße 20
44135 Dortmund
 - 28 **SPORTHALLE OSTWALL**
Erzberger-Straße 1 – 3
44135 Dortmund
 - 29 **SPORTHALLE NORD 2 ANNE-FRANK-GESAMTSCHULE**
Burgholzstraße 146
44145 Dortmund
 - 30 **TC HANSA**
Baststraße 10
44265 Dortmund
 - 31 **TURNHALLE SCHULE AM HAFEN**
Scharnhorststraße 40
44147 Dortmund
 - 32 **TURNHALLE GESAMTSCHULE BRÜNNINGHAUSEN**
Klüsenerskamp 15
44225 Dortmund
 - 33 **TURNHALLE PETER-VISCHER-GRUNDSCHULE**
Schillingstraße 26a
44139 Dortmund
 - 34 **TURNHALLE LESSING-GRUNDSCHULE**
Fichtestraße 19
44147 Dortmund
 - 35 **TURNHALLE PETRI-GRUNDSCHULE**
Beurhausstraße 15 – 17
44137 Dortmund
 - 36 **TURNHALLE MAX-PLANCK-GYMNASIUM**
Ardeystraße 70 – 72
44139 Dortmund
 - 37 **WINFRIED-GRUNDSCHULE**
Ruhrallee 84 – 90
44139 Dortmund

VISION 2028

TEXT – ALEXANDER KIEL / FOTOS – TSC EINTRACHT DORTMUND



**EIN MEILENSTEIN DER TSC
VEREINSGESCHICHTE**



Vorstand und Präsidium staunten nicht schlecht, als am 26.03.2026 auf der TSC Delegiertenversammlung die »Vision 2028« einstimmig beschlossen wurde. Die Begeisterung für das umfangreichste Vereinsentwicklungsprojekt seit über 30 Jahren schien sich im Zuge einer intensiven Informationskampagne auf die Verantwortlichen aus Abteilungen und Fachbereichen übertragen zu haben. Die Delegierten spürten: Sie waren Teil einer historischen Entscheidung.

Ihren Ursprung hat die Vision bereits 2019. In einem Workshop mit zahlreichen Vereinsmitgliedern wurden erste Ideen für die zukünftige Ausrichtung des TSCs entwickelt. Die Corona-Pandemie sowie der Ukrainekrieg bremsten die Umsetzung der ambitionierten Vorhaben zunächst deutlich aus, bis der Verein im Jahr 2024 einen neuen Anlauf nahm und ein konkretes Konzept für die kommenden vier Jahre erarbeitete.

Zentrale Bausteine, die bis 2028 realisiert werden sollen, sind der Neubau eines Schwimmbades (16 x 10 m), die Erweiterung des Fitness- und Gesundheitszentrums (Studio, Physiotherapie und Hallenbereiche) sowie der turnusmäßige Austausch der Kunstrasenoberbeläge. Mit seiner Vision 2028 blickt der TSC mutig nach vorn. Im Mittelpunkt steht die klare Zielsetzung, Sport, Gesundheit und soziales Miteinander nachhaltig zu stärken.



Insgesamt plant der Verein in den kommenden zwei Jahren rund 16 Millionen € zu investieren. Trotz angestrebter Fördermittel von Bund, Land und Stadt wird der Großteil der Finanzierung über Darlehen erfolgen. Mit der NRW.BANK und der Sparkasse Dortmund stehen dem TSC dabei starke Partner zur Seite.

Mit den geplanten Bauvorhaben entwickelt der TSC seine Angebote konsequent weiter und richtet sie noch stärker an den Bedürfnissen seiner Mitglieder aus. Die Vielfalt spielt dabei traditionell eine zentrale Rolle: Vom klassischen Vereinssport über Trendsportarten bis hin zu Gesundheits- und Präventionskursen wird das Spektrum erweitert, um Menschen aller Altersgruppen anzusprechen. Gleichzeitig legt der Verein großen Wert auf Nachhaltigkeit, sowohl ökologisch als auch im Sinne einer langfristig stabilen Vereinsentwicklung.

Nach zwei Jahren intensiver Planungen laufen bereits die ersten Vorarbeiten. Vermessungsarbeiten und Baugrunduntersuchungen sind abgeschlossen und spätestens ab August 2026 wird auch das erste schwere Baugerät auf der TSC Anlage im Einsatz sein. Dann werden unter anderem Bergbauschäden detailliert untersucht und, falls erforderlich, behoben.



**Neugierig, wie weit
wir schon sind?
Auf unserer Homepage
können Sie den Baufortschritt
jederzeit mitverfolgen!**



FERIENCAMPS: SPORT, SPASS UND ABENTEUER

Auch in diesem Sommer ist es wieder so weit: Unsere Feriencamps für Kinder zwischen 6 und 16 Jahren gehen an den Start! Das Angebot ist bunt, vielseitig und lässt keine Langeweile aufkommen. Mit den Feriencamps möchten wir Kindern den Sport näherbringen und sie für »ihre« Sportart lebenslang begeistern. Also, wenn du in den Ferien noch nichts vorhast, komm gerne vorbei!

Aus einer Vielzahl unterschiedlicher Sport- und Bewegungsangebote kann jeder seine Lieblingssportart auswählen, egal ob zum Beispiel Fußball, Ballsport, Kampfkunst, Handball oder Leichtathletik. In insgesamt 16 verschiedenen Camps ist für jedes Kind garantiert etwas dabei! Passt die erste Wahl nicht direkt? Egal, es können auch mehrere Angebote genutzt werden, jeder kann sich also durch die Camps probieren. Sollten Geschwisterkinder für die gleiche Woche angemeldet werden, wird für das zweite Kind ein Rabatt von 10 € auf den Gesamtpreis gutgeschrieben und für das dritte Kind ein Rabatt von 20 €.

Die Camps finden täglich von 9:00 bis 14:00 Uhr statt. Kinder dürfen bereits ab 8:00 Uhr zum TSC gebracht werden. Zudem besteht die Option einer Nachmittagsbetreuung bis 16:00 Uhr. Diese findet direkt im Anschluss an die Camps statt und kostet 10 € pro Tag. Neben Bewegungsangeboten bietet das Nachmittagsprogramm auch Aktivitäten wie Basteln oder Malen. Das Betreuungsangebot kann direkt bei der Anmeldung dazugebucht werden, ist jedoch nur in Kombination mit einem Camp möglich.



Ein gemeinsames Mittagessen ist in jedem Feriencamp, außer im Waldcamp, inklusive. Es gibt täglich ein frisch zubereitetes Essen vom Toyka's. Auch dort ist für Abwechslung gesorgt: Es gibt die Auswahl zwischen einem vegetarischen und einem nicht-vegetarischen Mittagessen. Wichtig: Bei der Anmeldung zum Camp bitte Besonderheiten wie zum Beispiel Nahrungsmittelunverträglichkeiten angeben.

Schon jetzt lohnt sich außerdem ein Blick in Richtung der Herbstferien, denn auch da steht zwei Wochen lang ein vielfältiges Ferienprogramm zur Auswahl: Ob das Fechtcamp für Anfänger*innen, das Fußballcamp für Mädchen oder das Hockeycamp für Fortgeschrittene: Kommt vorbei und habt großartige Ferien im TSC Eintracht Dortmund!



Alle Feriencamps im
Überblick:





EintrachtBUSINESS

Unter dem Konzept EintrachtBUSINESS bündeln wir verschiedene Angebote für Unternehmen, Schulen und Organisationen. Im Fokus stehen dabei die Themen Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft.

In diesem Rahmen bieten wir vielfältige Dienstleistungen und Kooperationsmöglichkeiten an. Dabei nutzen wir gezielt unser Vereinsgelände sowie unser sportliches und pädagogisches Fachwissen, um den Teilnehmenden Freude an Bewegung zu vermitteln und gleichzeitig gemeinsame Erlebnisse zu schaffen.

Unser Ziel ist es, durch maßgeschneiderte Angebote nachhaltige Mehrwerte zu bieten, von Teamstärkung über Gesundheitsförderung bis hin zu aktiven Gemeinschaftserlebnissen.

WIR SIND MEHR ALS NUR EIN SPORTVEREIN!

Als verlässlicher Partner entwickeln wir gemeinsam mit unseren Kunden individuelle Programme, die genau auf deren Bedürfnisse zugeschnitten sind: Flexibel, praxisnah und mit einem klaren Fokus auf langfristige Wirkung und nachhaltige Begeisterung für Bewegung und Gesundheit.

Ob Teambuilding-Event, Projekttag oder langfristige Zusammenarbeit: Wir schaffen Momente, die verbinden, Vertrauen wachsen lassen und Menschen näher zusammenbringen. Denn wir sind überzeugt: Die besten Erfahrungen entstehen dort, wo Bewegung auf Gemeinschaft trifft und aus einzelnen Teilnehmenden ein echtes Team wird.

Mit EintrachtBUSINESS zeigen wir, dass wir mehr als ein Sportverein sind: Wir sind ein Ort der Begegnung, der Inspiration und der Gemeinschaft.



KENNST DU SCHON...



UNSER OUTDOOR-KRAFTFELD?





Ergänzend zum Studio "e" bietet das Kraftfeld des TSC seit 2021 ein ganzheitliches Outdoor-Training an. Von Kraft- bis Funktionstraining findest du bei uns alles für ein Training an der frischen Luft. Unser Kraftfeld bietet dir das perfekte Umfeld für dein Ausdauertraining: Ob zum Beispiel auf der angrenzenden Laufbahn, auf dem Spinning-Bike oder dem Ruderergometer, hier kannst du dein Fitnessprogramm komplett unter freiem Himmel abrunden.

VORTEILE VON OUTDOOR-TRAINING

- Das Training an frischer Luft steigert nachweislich die gute Laune und »in der Natur sein« wirkt stressreduzierend und motivierend
→ Vor allem unter dem Blätterdach unseres Kraftfelds
- Tageslicht fördert die Vitamin-D-Produktion
- Training bei unterschiedlichen Wetterbedingungen bzw. Außentemperaturen stärkt unser Immunsystem
- Unser Kraftfeld ist für ein ganzheitliches Training ausgestattet (Kraftmaschinen, funktionelles Training, Mobilität und Ausdauer)

DAS MUSST DU WISSEN

- Du brauchst eine Kraftfeldkarte (ab Kauf 6 Monate gültig)
 - Studiomitglieder: kostenlos
 - TSC Mitglieder: 60 €
 - Externe: 180 €
- Nutzung ab 18 Jahren
- Öffnungszeiten:
 - Mo.-Fr.: 8-22 Uhr
 - Sa.-So.: 9-17 Uhr
- Das Formular zum Erwerb der Kraftfeldkarte ist im Studio "e" erhältlich und kann vor Ort zum nötigen Einweisungstermin ausgefüllt und abgegeben werden



Alle Informationen zum Kraftfeld findest du hier:



GESUNDHEITS- WOCHEN

Gemeinsam Gesundheit neu erleben



Die Gesundheitswochen haben ihren Ursprung in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Im Rahmen von Gesundheitstagen für Unternehmen hat der TSC moderne Screening-Tools wie Cardioscan und Bodyscan angeschafft. Schnell wurde klar: Diese Angebote leisten nicht nur in Betrieben einen wertvollen Beitrag, sondern eröffnen auch unseren Mitgliedern neue Möglichkeiten, ihre eigene Gesundheit bewusster wahrzunehmen. Aus dieser Erkenntnis ist die Idee der Gesundheitswochen gewachsen.

Unser Ziel ist es, Gesundheit erlebbar zu machen: Verständlich, alltagsnah und motivierend. Wir möchten unsere Mitglieder inspirieren, sich mit ihrem eigenen Wohlbefinden auseinanderzusetzen, neue Impulse mitzunehmen und dabei gleichzeitig von unseren Screenings zu profitieren.

Dabei entwickeln sich die Gesundheitswochen stetig weiter und greifen Themen auf, die Menschen wirklich bewegen. Ob Ernährung, mentale Gesundheit oder

Bewegung im Alltag: Wir schaffen Räume für Information, Austausch und gemeinsames Erleben. Unsere Kurse werden passend ausgerichtet, Workshops vertiefen Inhalte und besondere Aktionen sorgen für Motivation und Spaß.

Den Auftakt machten die Gesundheitswochen im September 2024 mit dem Thema Ernährung: Praxisnahe Workshops, etwa zu Meal Prep, sowie kleine Impulse für den Alltag begleiteten die Teilnehmenden. Im März 2025 rückten Stress und Einsamkeit in den Fokus mit besonderen Kursformaten, wie »Box dich stressfrei« oder »Pilates Relax«. Aktionen wie das TSC Bingo oder »TSC GehRede« brachten Frauen gemeinsam in Bewegung, regten zum Austausch an und schufen so echte Begegnungen.

Im September 2025 wurde es spielerisch: Mit einer Stempelaktion konnten Mitglieder aktiv teilnehmen und sich auf attraktive Gewinne freuen. Im April dieses Jahres stand schließlich das Erleben in der Natur im Mittelpunkt mit unseren TSC Workoutkursen unter freiem Himmel.

Auch in diesem Herbst, vom 28. September bis 16. Oktober 2026, setzen wir die Reise fort: Im Fokus steht ein starker und beweglicher Rücken. Freut euch auf neue Impulse, spürbare Motivation und unsere bewährten Screenings.

TEXT – JANA REINECKE / FOTOS – TSC EINTRACHT DORTMUND



WAS SIND DIE SCREENINGS?

CARDIOSCAN

Mit nur vier Elektroden zum Ziel

Mit dem Cardioscan-Modul kannst du Herz- und Stress-tests effektiv und bequem durchführen. Dank der simplen Gestaltung benötigst du dafür nur vier Elektroden, um eine sichere und ideale Grundlage für dein Training zu gewährleisten.

Deine Messergebnisse im Detail:

Ruhepuls

Der Ruhepuls beschreibt die Herzschläge pro Minute während körperlicher Ruhe und Entspannung. Eine erhöhte Ruheherzfrequenz bedeutet dauerhaft mehr Arbeit für das Herz und steigert somit das Risiko für eine koronare Herzkrankheit.

Risiko-Check

Der Risiko-Check gibt Auskunft über die Herzfunktion und dient als Risikoscreening. Er zeigt, ob bei der Herz-Stress-Messung Abweichungen im Vergleich zu Referenzwerten bestehen.

Stress-Check

Der Stress-Check zeigt anhand der Herzratenvariabilitätsanalyse die aktuelle Stressbelastung des Herzens. Diese kann sowohl durch mentale als auch durch körperliche Überbelastung entstehen.

Cardio-Fit-Level

Das Fit-Level beschreibt deinen Fitnesszustand des Herzens. Es kann Werte von 1 bis 10 annehmen, wobei 10 das höchste Fit-Level darstellt.

BODYSCAN

Einfache Körperanalyse für unterwegs

Mit unserem mobilen Bodyscan kannst du deine Körperzusammensetzung jederzeit und überall überprüfen. Der perfekte Begleiter für flexible Messungen.

Deine Messergebnisse im Detail:

Körperwasser

Der Gesamtanteil an Flüssigkeit im menschlichen Körper wird als Körperwasser bezeichnet. Ein ausgewogener Körperwasseranteil hat viele Vorteile für die Gesundheit: Die Zellen regenerieren schneller, das Blut ist flüssiger und das Herz wird entlastet.

Muskelmasse

Die Muskulatur schützt und stützt den Bewegungsapparat und ist für einen Großteil des Energieverbrauchs verantwortlich. Die Muskelmasse setzt sich aus Muskelprotein und dem in den Muskelzellen gespeicherten Wasser zusammen.

Fettmasse

Der Körperfettanteil gibt den Anteil der Fettmasse an der Gesamtmasse des Körpers an. Die Körperfettmasse setzt sich aus essenzieller Fettmasse, Fettreserve und überschüssigem Fett zusammen.

Körperzellmasse

Die Körperzellmasse (BCM – Body Cell Mass) ist eine wichtige Kennzahl zur Beurteilung des Fitness- und Ernährungszustandes. Sie umfasst alle stoffwechselaktiven Zellen des Körpers wie Muskelgewebe, Organe, Blut, Nerven und Drüsen und ist am Energieverbrauch beteiligt.

Extrazelluläre Masse

Die extrazelluläre Masse (ECM – Extra Cellular Mass) umfasst die nicht-stoffwechselaktiven Bestandteile des Körpers wie Knochen, Sehnen, Bänder und extrazelluläres Wasser.

Zellfitness

Der Zellfitnesswert basiert auf dem Phasenwinkel und spiegelt den allgemeinen Gesundheitszustand des Organismus wider. Er beschreibt die Leistungsfähigkeit der Zellen und gibt an, wie jung, frisch und kräftig der Körper ist.



50 JAHRE HERZSPORT: BEWEGUNG, DIE VERBINDET

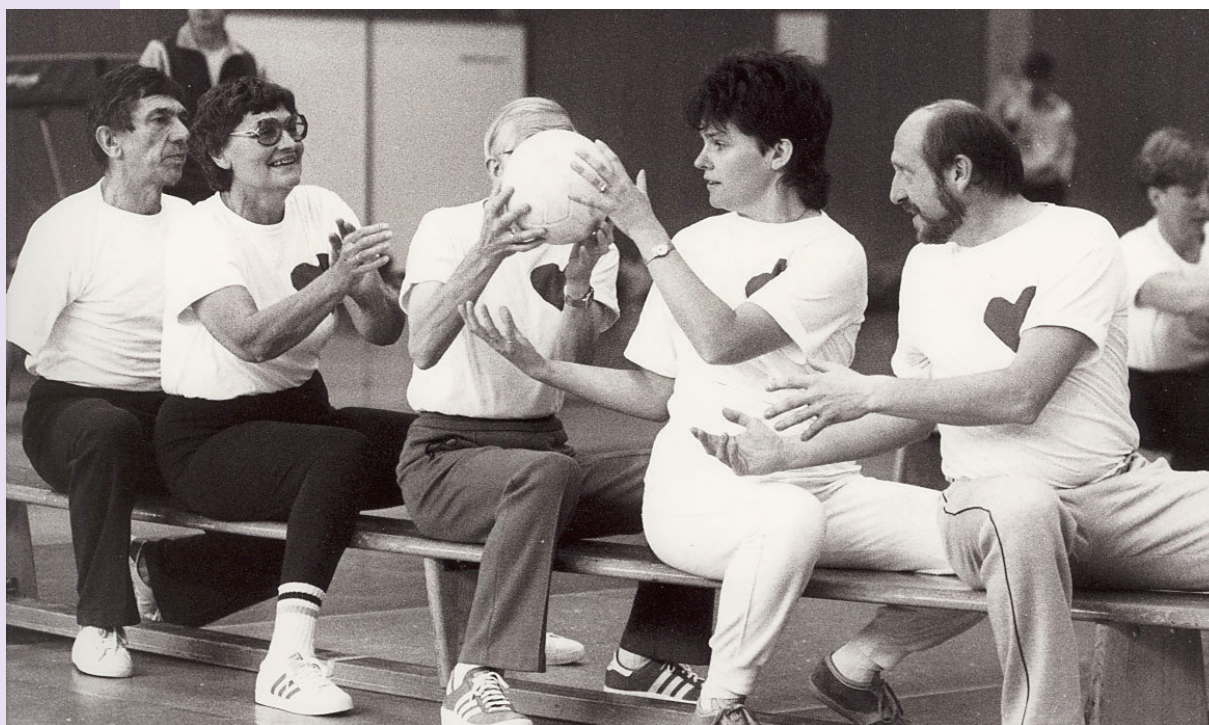
Seit 1976 die erste Herzsportgruppe in Dortmund

Der Herzsport beim TSC Eintracht feiert in diesem Jahr ein ganz besonderes Jubiläum: Seit 50 Jahren steht er für Bewegung, Gemeinschaft und neue Lebensqualität. Als erste Herzsportgruppe in Dortmund gegründet, war der Herzsport damals echte Pionierarbeit und ist bis heute für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens geblieben.

Was 1976 mit viel Mut und Engagement begann, hat sich über die Jahrzehnte zu einer starken Gemeinschaft entwickelt. Aktuell zählt die Herzsportgruppe rund 40 Mitglieder, die gemeinsam in vier Kursen pro Woche

aktiv sind. Dabei geht es nicht nur um Sport und Gesundheit, sondern auch um Zusammenhalt, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung.

Ein riesengroßes Dankeschön gilt deshalb allen Herzsportler*innen, Trainer*innen, den unterstützenden Ärzt*innen vor Ort sowie allen Organisator*innen, die den Herzsport über all die Jahre mit Leben gefüllt haben. Mit eurem Einsatz, eurer Zeit und eurem Herzblut habt ihr diese Erfolgsgeschichte möglich gemacht. Auf viele weitere gemeinsame Jahre voller Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft!



3 FRAGEN AN UNSERE HERZSPORTÄRZTIN HEIKE FISCHEDICK



Warum ist Herzsport so wichtig?

Herzsport spielt eine zentrale Rolle in der medizinischen Rehabilitation und langfristigen Sekundärprävention.

Die Herzleistung wird durch regelmäßiges, moderates Training des Herzmuskels effizienter. Das Herz

kann pro Schlag mehr Blut durch den Körper pumpen, wodurch es im Ruhezustand und bei körperlicher Belastung weniger Arbeit verrichten muss. Dies senkt den Sauerstoffverbrauch des Herzens.

Zudem ist Herzsport einer der effizientesten Hebel, klassische Risikofaktoren wie z.B. Blutdruck, Blutfettwerte, Gewicht und Blutzucker zu senken.



Was sind die Besonderheiten des Herzsports?

Natürlich könnte jede*r Patient*in durch einen Besuch im Fitnessstudio ein persönliches Trainingsprogramm absolvieren. Herzsportgruppen haben jedoch auch eine große psychologische Komponente: Patient*innen haben häufig nach einem Infarkt oder einer Operation Angstzustände oder depressive Verstimmungen. In der Gruppe jedoch haben sie die

Gewissheit, durch speziell geschulte Trainer*innen und ärztliche Aufsicht mit einer einsatzfähigen und funktionsfähigen Notfallausrüstung, sich »besser aufgehoben« zu fühlen. Sie lernen dabei wieder, ihrem eigenen Körper zu vertrauen, wie er unter Belastung reagiert, und verlieren so die Angst vor alltäglichen Anstrengungen. Zudem wirkt der soziale Aus-

tausch in einer Gruppe von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen entlastend und motivierend.

Auch für mich persönlich ist es Motivation, die Fortschritte bei den Teilnehmenden zu beobachten, wie sehr sie sich als Gemeinschaft sehen, Stärken und Schwächen eines jeden Einzelnen respektieren und sich gegenseitig stärken.



Was ist für ein gesundes Herz wichtig?

Ein wichtiger Baustein ist eine gesunde Ernährung, die pflanzenbasiert mit gesunden Fetten ausgestaltet sein sollte. Dazu kommt eine Reduzierung von rotem Fleisch, Wurstwaren, Zucker, Salz und Fertigprodukten. Als Getränke sind Wasser und ungesüßte Tees die beste Wahl.

Regelmäßige Bewegung ist ein weiterer Faktor. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 Minuten moderates Training jede Woche. Unter moderat versteht man zügiges Gehen, Radfahren oder

Schwimmen. Man sollte leicht außer Atem kommen, aber noch sprechen können. Vieles kann man in den Alltag einbauen, indem man Treppen nutzt, kürzere Strecken zu Fuß oder mit dem Rad erledigt.

Der Verzicht auf Genussgifte wie Nikotin sollte selbstverständlich sein.

Aber auch Stressmanagement und Erholung zählen dazu. Dauerhafter Stress schüttet Hormone wie Cortisol und Adrenalin aus, die den Herzschlag beschleunigen und

den Blutdruck erhöhen. Man muss für Ausgleich sorgen, sei es durch z.B. Yoga, ein Buch lesen oder einem Hobby nachgehen. Außerdem: Auf ausreichend Schlaf achten.

Da viele Probleme wie z.B. Bluthochdruck zunächst keine spürbaren Symptome verursachen, sind regelmäßige Kontrollen beim Hausarzt wie Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinwerte elementar. Zudem bieten die meisten Krankenkassen ab 35 Jahren kostenlose Vorsorgeuntersuchungen an.



DOPPELTE QUALIFIKATION: DAS GYMDO STELLT SICH VOR

TEXT – JAN KOSAKOWSKI / FOTOS – JAN KOSAKOWSKI

Das Dortmunder Berufskolleg für Sport und Gymnastik, in der Fachwelt und von den Schüler*innen liebevoll »GymDo« genannt, ist eine ganz besondere Bildungseinrichtung in unserer Stadt. Direkt im zentral gelegenen Sportzentrum des TSC Eintracht Dortmund beheimatet, verbindet die Schule eine professionelle Infrastruktur mit einer spürbar herzlichen Atmosphäre. Wer hier lernt, merkt schnell: Das GymDo ist eine absolut familiäre Schule, an der Teamgeist und das persönliche Miteinander im Mittelpunkt stehen. Anonymität gibt es hier nicht, stattdessen wird das Prinzip »Gemeinsam stark« täglich gelebt.

Das Herzstück des GymDo ist das attraktive Bildungsangebot, das Theorie und Praxis perfekt miteinander verknüpft. Die Schüler*innen absolvieren eine fundierte Ausbildung, die exakt drei Jahre dauert und zu einem echten Doppelabschluss führt. Nach dem erfolgreichen Examen ist man nicht nur staatlich geprüfte*r Gymnastiklehrer*in, sondern hält gleichzeitig die allge-

meine Fachhochschulreife in den Händen. Dieses vollwertige Fachabitur berechtigt zur sofortigen Studienaufnahme an jeder Fachhochschule und öffnet alle Türen für die berufliche Zukunft.

Der berufsfeldbezogene Unterricht umfasst ca. 35 Wochenstunden an fünf Tagen. Ein regelmäßiger Soll-Ist-Vergleich der Ausbildungsinhalte stellt sicher, dass die angehenden Sport-Expert*innen optimal auf die moderne Fitness- und Gesundheitsbranche vorbereitet werden. Wer sich für diese Kombination aus Sport, Pädagogik und Medizin interessiert, findet alle Details zur Anmeldung online. Das GymDo beweist eindrucksvoll, wie eine zielgerichtete Berufsausbildung in einem familiären Umfeld gelingen kann und vieles mehr.



Mercedes-Benz

Ihr Mobilitätspartner
19x in der Region.

NORDRHEIN-
WESTFALEN

HESSEN

RHEINLAND-
PFALZ

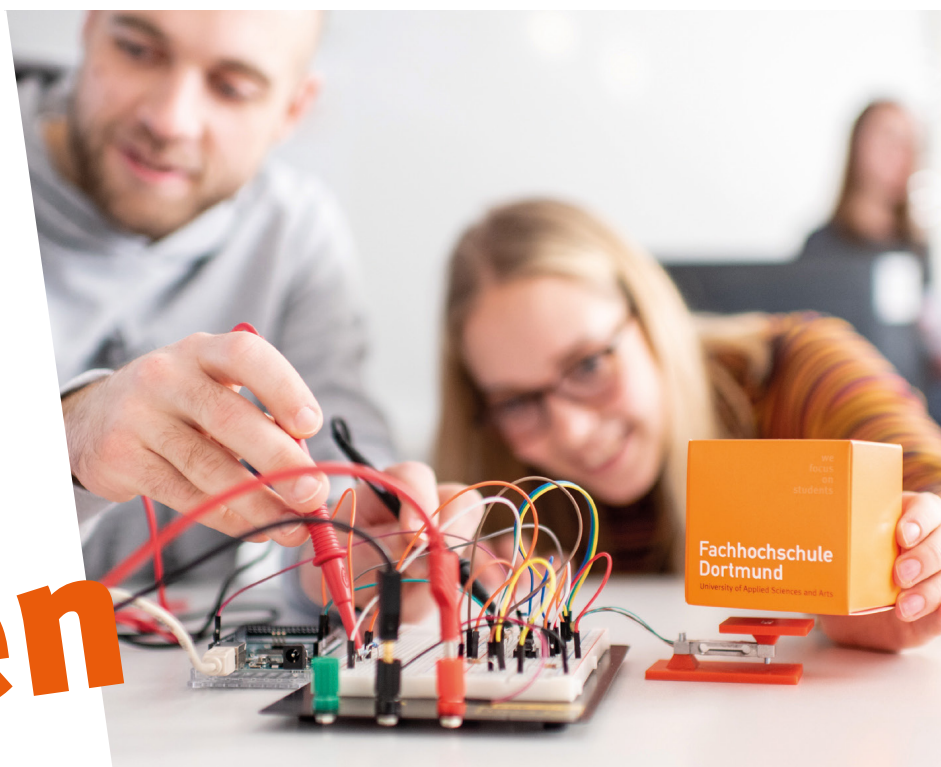


JÜRGENS

Jürgens Automobile GmbH | Autorisierter Mercedes-Benz PKW und Transporter Verkauf und Service
Wittekindstraße 99 | 44139 Dortmund | Tel. +49 (0) 231 12020 | info@juergens-automobile.de
www.mercedes-benz-juergens-dortmund.de



**Mach
was
mit
Wissen**



fh-dortmund.de/machen

Jetzt
Studiengänge
entdecken

**Fachhochschule
Dortmund**

University of Applied Sciences and Arts

AKTIV, KREATIV UND MITREISSEND: TANZEN IM TSC

TEXT – DANIEL ANDERS / FOTO – TSC EINTRACHT DORTMUND

TANZEN – BEWEGUNG, DIE GLÜCKLICH MACHT

Tanzen bringt Freude, hält fit und verbindet Menschen, ganz egal, ob man elegant Walzer tanzt, bei Hip Hop coole Choreografien lernt oder einfach Spaß an Bewegung zur Musik hat. Genau diese Vielfalt macht das Tanzangebot beim TSC so besonders.

Schon vor Millionen Jahren entdeckten Menschen rhythmische Bewegungen für sich. Heute gibt es weltweit über 1.000 verschiedene Tanzarten und viele davon finden sich auch in unserem Verein wieder. Von Standard & Latein über Rock 'n' Roll bis hin zu Akrobatik Tanz, Videoclip Dancing oder Latin Dance ist für jedes Alter und jeden Geschmack etwas dabei.



BEWEGUNG MIT GESUNDHEITSBONUS

Wer regelmäßig tanzt, trainiert die Ausdauer, die Koordination und stärkt das Gleichgewicht. Studien zeigen sogar, dass Tanzen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und das Demenzrisiko deutlich senken kann. Besonders spannend: Tanzen aktiviert gleichzeitig Körper, Musikgefühl und Konzentration, ein echtes Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor.

Beim Kurs »Time to Dance« werden beispielsweise Elemente aus Jazz Dance, Salsa, Hip Hop und Jive kombiniert. So entstehen abwechslungsreiche Choreografien, bei denen Fitness und Freude perfekt zusammenpassen.





GEMEINSCHAFT ERLEBEN

Tanzen verbindet Generationen und schafft Gemeinschaft. Besonders erfreulich ist, dass gerade im Kinder- und Jugendbereich viele Menschen den Weg auf die Tanzfläche finden. Ob Breakdance, Dancing Kids oder Kreativer Kindertanz, die Angebote beim TSC werden besonders von jungen Tänzer*innen begeistert angenommen. Spielerisch werden dabei Rhythmusgefühl, Koordination und Selbstbewusstsein wöchentlich gefördert.

Auch Erwachsene und Senior*innen haben bei uns viele Möglichkeiten, neue Tanzstile auszuprobieren, ob im Standard- & Latein-Bereich, in den Solo-Tanzkursen und Trainingsgruppen der Rock-'n'-Roll-Abteilung oder in tanzinspirierten Kursformaten wie Zumba®, bei denen Bewegung, Musik und Spaß im Mittelpunkt stehen. All das zusammen macht genau das Vereinsleben so besonders.

EINFACH AUSPROBIEREN

Das Wichtigste beim Tanzen ist nicht Perfektion, sondern die Leidenschaft für Musik und Bewegung. Egal ob Anfänger*in oder Wiedereinsteiger*in, beim TSC findet man seinen Rhythmus.

ALSO: MUSIK AN, ALLTAG AUS UND EINFACH LOSTANZEN!

TSC TANZANGEBOTE IM ÜBERBLICK | A - Z

- Akrobatik Tanz
- Breakdance
- Dancing Kids
- Feriencamps
- Kreativer Kindertanz (Eltern-Kind-Tanzen)
- Latin Dance
- Rock 'n' Roll
- Solo-Tanzkurse, wie Charleston, Elegance in Motion, Swing-Linedance
- Standard & Latein
- Tanz ABC
- Tanzrabauken (Eltern-Kind-Tanzen)
- Time to Dance
- Videoclip Dancing
- Workshops wie Discofox, Flamenco, Lindy Hop, Salsa
- Zumba®

FAKTEN ZUM TANZSPORT:



46%

Wer regelmäßig tanzt, reduziert sein Sterberisiko durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen um fast die Hälfte (46 %)



-76%

Von Schritt zu Schritt geistig fit: Tanzen senkt das Demenzrisiko um 76 %



350-700 kcal

350-700 kcal pro Stunde: Tanzen gehört zu den effektivsten Freizeit-Workouts



44%

Disco schlägt Walzer: 44% der Menschen in Deutschland tanzen am liebsten Freestyle



AUF DER ERFOLGSSPUR

Die Hockeyabteilung des TSC Eintracht wächst und wächst

Statistiken können langweilig sein, diese Zahlen aber erzählen etwas Spannendes: Sie dokumentieren eine imposante Entwicklung. 482 Mitglieder zählt die Hockeyabteilung des TSC Eintracht aktuell (Stand: 1. Mai 2026). Seit 2018 wächst die Zahl beständig: 250 Mitglieder waren es noch vor einigen Jahren, 2021 knackte man erstmals die 300er-Marke (349 Mitglieder). 2024 folgte die 400er-Marke und allein im vergangenen Jahr stieg die Mitgliederzahl um weitere 9 Prozent. Hockey fordert Technik, Kondition und Köpfchen und die Bereitschaft, sich immer wieder neu herauszufordern. Von alldem scheint es in unserer TSC Hockeyabteilung reichlich zu geben und das macht sich bemerkbar.

Gut die Hälfte der Spieler*innen sind Kinder und Jugendliche: 30 Prozent spielen in den Altersklassen U12 bis U18, weitere 24 Prozent in der U4 bis U10. Die Erwachsenenteams stellen mit 46 Prozent den größten Block. Die Abteilung ist nicht nur numerisch auf der Erfolgsspur unterwegs. So steht beispielsweise auch wieder »Bundesliga« davor, wenn die 1. Damen im Herbst in die nächste Hallensaison starten. Die 2. Damen steigen von der Oberliga in die 2. Regionalliga auf. Im Feldhockey sind die 1. Herren erfolgreich in die Oberliga aufgestiegen und die Damenteams stehen ebenfalls weit oben in der Tabelle. Gespielt wird in zwei Wettbewerben. Es gibt eine Hallen- und eine Feldsaison und in beiden mischt der TSC oben mit.



Auch der Nachwuchs liefert eindrucksvolle Ergebnisse: Die weibliche U12 holte den Titel »Westdeutscher Meister« in der Oberliga und erstmals seit 15 Jahren gehört eine TSC Spielerin zur Auswahl des Westdeutschen Hockey-Verbandes.

In der Fußball-Hochburg Dortmund sind Hockeyspiele nicht gerade Veranstaltungen, die die Massen anziehen: Aber es werden immer mehr, die die Spiele auf dem blauen Kunstrasenplatz verfolgen oder auf der Tribüne in der Halle sitzen. Was viele Vereine nur erträumen, ist beim TSC Eintracht gelebte Realität: Die deutsche Nationalmannschaft, von der U18 bis zu den A-Kadern der Damen und Herren, gastiert regelmäßig auf der Anlage in Dortmund.

Für die jungen Nachwuchsspieler*innen des TSC sind das unvergessliche Erlebnisse: Die Nationalspieler*innen hautnah erleben, nach dem Training ins Gespräch kommen: Stars zum Anfassen, Weltklassehockey vor der Haustür. Dazu richtet der TSC regelmäßig Deutsche Meisterschaften aus und beweist damit, dass Dortmund in der deutschen Hockeywelt längst eine feste Größe ist. Begeisterung und Ehrgeiz gehen Hand in Hand, und der Weg zeigt weiter nach oben.



FAKTEN ZUM HOCKEY:



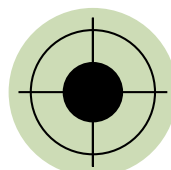
SEIT 1908

Olympisch seit 1908:
Eine der ältesten olympischen Teamsportarten überhaupt



BLAU

Blauer Kunstrasen: Kein Zufall – Blau hebt den gelben Ball optimal ab



REGEL

Torerzielung: Tore zählen nur, wenn sie aus dem Schusskreis vor dem Tor erzielt werden

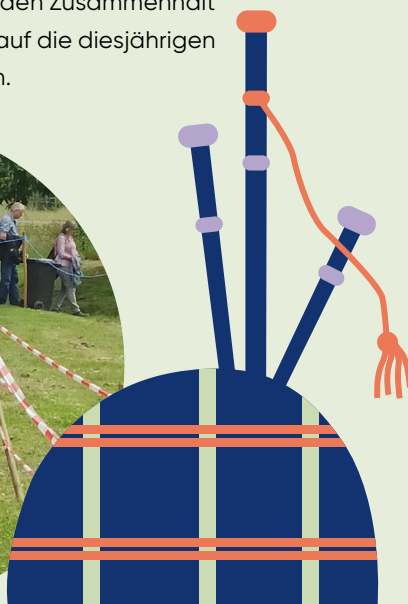


INTENSITÄT

Hohe Dynamik: Es handelt sich um einen echten Hochleistungssport – bei Profis wurden Schussgeschwindigkeiten von über 150 km/h gemessen

SCHOTTISCHE TRADITION IM RUHRPOTT

Fliegende Strohballen, Schlachtrufe und jede Menge Teamgeist: Die Welt der Highland Games ist weit mehr als nur Kraftsport. Im Interview spricht Christiane Köhne, die »Grandma« des Clan of Tremonia, über den Sport, der in diesem Jahr sein Comeback feiert, den Zusammenhalt in der Mannschaft und die Vorfreude auf die diesjährigen Ruhrpott Games auf der Zeche Zollern.



CHRISTIANE KÖHNE

Bevor wir über eure vollgepackte Saison reden, müssen wir einmal ganz grundlegend werden: Wenn die meisten Menschen an Highland Games denken, haben sie Dudelsäcke, schottische Highlands und wahrscheinlich Männer im Kilt vor Augen, die riesige Baumstämme werfen. Wie erklärt ihr jemandem, der noch nie davon gehört hat, was die Faszination dieser Sportart ausmacht?

»Die Drums & Pipes gehören einfach dazu. Wenn wir mit den Clans in unseren Kilts in die Arena einmarschieren, ist das sehr berührend. Nach unserem Schlachtruf 'We are Tremonia!' geht es auf dem Platz an die Stationen: Wir absolvieren meist zwölf Disziplinen, vom Hoch- und Weitwurf bis zum abschließenden Tauziehen.«

Wenn man sich euren Terminkalender anschaut, wird einem fast schwindelig: Zehn Starts in ganz NRW stehen an. Dabei sah das vor wenigen Monaten noch ganz anders aus, da war es sehr ruhig um die Highland Games hier im TSC. Wie habt ihr es geschafft, dieses Ruder so komplett herumzureißen, dass der Clan of Tremonia jetzt so richtig durchstartet?

FAKTEN ZU HIGHLAND GAMES:



Hufeisenwerfen wird immer unterschätzt



Wir sind füreinander da



Du brauchst keine dicken Arme, um stark zu sein



Beim Baumstamm-slam geht es ans Eingemachte



»Das war ein Generationswechsel. Ende 2025 haben wir uns neu aufgestellt und tolle neue Mitglieder gewonnen. Da Highland Games eine Nischensportart sind, ist es zwar schwierig, neue Leute zu gewinnen, aber: Sind sie erst einmal da, dann bleiben sie meistens auch.«

Zehn Starts in einer Saison sind ein straffes Programm. Ihr betont aber, dass ihr an jeden einzelnen Start mit einer riesigen Portion guter Laune herangeht. Was glaubst du, warum die Zuschauer bei euren Wettkämpfen so begeistert mitgehen?

»Wir sind ein riesen Publikumsmagnet, weil wir einfach gut drauf sind und Bock auf den Sport haben. Während man zum Beispiel Fußballspiele fast überall sieht, sind unsere Disziplinen eine echte Rarität: Wer sieht schon täglich jemanden, der Baumstämme wirft, 110-Kilo-Kugeln wuchtet oder Strohsäcke in die Luft katapultiert? Da die Veranstaltungen meist mit einem Mittelaltermarkt kombiniert sind, haben wir zudem immer eine super Zuschauerresonanz, die uns richtig anspricht.«

Bei so vielen Terminen kann es auch mal stressig werden. Euer Insider-Tipp für das Teambuilding klingt herrlich bodenständig: »Manchmal hilft auch einfach mal grillen.« Wie wichtig ist dieses gemütliche Zusammensitzen für euren Clan?

»Wir müssen uns gezielt Zeit füreinander nehmen. Wenn dann der Impuls kommt: ‚So, wir grillen jetzt‘, ist das Gold wert.

Solche Momente sind wichtig: Während auf dem Platz die Leistung zählt, bieten diese Runden Raum für persönliche Gespräche abseits des Sports. Ich finde es sehr wichtig, nicht nur zusammen Sport zu treiben, sondern auch Zeit abseits des Trainings zusammen zu verbringen. Genau das

stärkt uns dann für die gemeinsamen Einheiten und die kommenden Wettkämpfe.«

Im Sport gibt es oft harte Rivalitäten. Bei den Highland Games scheint das anders zu sein. Ihr sprecht von einer »großen, freundlichen Family«. Wie sieht das konkret aus, wenn am Wettkampftag mal Not am Mann oder an der Frau ist?

»Wir sind eine Big Family. Natürlich gibt es Clans, die wie Raketen abheben und immer vorne dabei sind. Da freut man sich zwar auch mal, wenn sie vom Thron gestoßen werden, aber man findet sie deshalb nicht doof. Am Ende trinken wir sowieso alle gemeinsam Bier, das gehört dazu. Es ist ein Wettkampf auf freundschaftlicher Ebene.

Wenn jemand ausfällt, kann das passieren. Wir brauchen für die Wettkämpfe immer fünf Leute plus einen Ersatz. Sagt jemand kurzfristig krank ab, sagen wir nie: ‚Wir fahren nicht.‘ Entweder fragen wir vorher in der Community, ob jemand einspringen kann, oder es findet sich vor Ort jemand vom anderen Clan, der sagt: ‚Ich komme zu euch.‘ Dann gehört der einfach zu unserem Clan.«

Schauen wir mal auf die sportlichen Fakten, und da wird es richtig schwer. Stichwort »Stone of Manhood«: Kerstin hebt da mal eben 65 kg, Pierre wuchtet stolze 110 kg. Was geht einem durch den Kopf, wenn man vor so einem massiven Stein steht?

»Diejenigen, die das machen, wissen, worauf sie sich einlassen. Sie tragen einen Stützgurt und die Technik muss stimmen: Man hebt nicht aus dem Kreuz, sondern aus den Oberschenkeln, umklammert den Stein fest mit den Oberarmen und nutzt Harz an Händen und Unterarmen, damit alles klebt. Mit geradem Rücken wird der

Stein dann nach oben gezogen. Dabei stehen die meisten Zuschauer*innen, weil das eine Sportart ist, bei der die Leute schon rote Köpfe kriegen – da denkt man bei manchen: ‚Oh Gott, wenn der jetzt nicht atmet, platzt gleich die Ader auf der Stirn!‘«

Zum Abschluss werfen wir den Blick voraus auf den Spätsommer. Am 19. September 2026 stehen eure eigenen Ruhrpott Games an – und die Location könnte kaum spektakulärer sein: Auf der Zeche Zollern während der Dortmunder Museumsnacht.

Was erwartet die Besucher*innen an diesem Tag bei eurem absoluten Heimspiel?

»Da erwarten die Besucher*innen echte Knaller! Das absolute Highlight letztes Jahr war unsere Lore (Anm. d. Red.: ein traditioneller Bergbauwagen für den Transport von Gestein): Wir haben den Clans zur Aufgabe gemacht, diese zu ziehen. Als wir das zwei Tage vorher getestet haben, war die aber so schnell gezogen, dass wir noch eine Lok davor spannen mussten, um das Gewicht zu erhöhen. Die Gesichter der Clans, als sie vor dieser Lore standen und sich fragten, wie sie das anstellen sollen, waren unbezahlbar!

Die Museumsnacht-Besucher*innen bleiben meist den ganzen Tag. Wir bieten deshalb wieder Highland Games zum Anfassen an: Da können sich die Leute bei mir anstellen und den Gewichtweitwurf selbst ausprobieren. Ich habe passende Gewichte für Männer, Frauen und Kinder parat, damit sich jeder mal wie ein echter Highlander fühlen kann.«

Highland Games für dich in drei Worten?

»Spaß, Spaß, Spaß.«

30 JAHRE JIU-JITSU IM TSC EINTRACHT DORTMUND

Zwischen Tradition, Vielseitigkeit und moderner Kampfkunst

Die Jiu-Jitsu-Abteilung im TSC Eintracht Dortmund feiert ihr 30-jähriges Bestehen. Wenn eine Abteilung auf drei Jahrzehnte zurückblicken kann, dann zeigt das Konsistenz, Leidenschaft und darüber hinaus auch eine gewisse Wandlungsfähigkeit, um den Anforderungen neuer Zeiten gerecht werden zu können. Diesen Spagat zwischen Tradition und Moderne schafft die Jiu-Jitsu-Abteilung bis heute. Jiu-Jitsu selbst wurde ursprünglich von japanischen Samurai als System zur waffenlosen Selbstverteidigung angewandt und erstmals im 16. Jahrhundert erwähnt. Bis heute folgt die Kampfkunst ihrem zentralen Grundsatz: »Nachgeben, um zu siegen«. Ziel ist es nicht, Kraft mit Kraft zu begegnen, sondern Bewegungen intelligent zu nutzen und Situationen kontrolliert zu lösen. Nicht ohne Grund wird Jiu-Jitsu häufig als »die sanfte Technik« oder »die nachgebende Kunst« übersetzt. Neben den vielseitigen Möglichkeiten der Selbstverteidigung stehen dabei insbesondere die Stärkung von Charakter, Selbstbewusstsein und mentaler Widerstandsfähigkeit im Mittelpunkt.

Auf dem Programm stehen Schlag- und Trittübungen, verschiedene Würfe sowie Hebel-, Fixierungs- und Transporttechniken. Im Mittelpunkt steht dabei stets die realitätsnahe Selbstverteidigung. Ergänzt wird das reguläre Training immer wieder durch besondere Inhalte wie Grappling, Kenjutsu, die japanische Schwertkampfkunst, Selbstverteidigung in beengten Räumen oder sportliches Wettkampf-Sparring, allesamt eingebracht durch das Trainerteam mit ganz persönlichen Werdegängen und Erfahrungen. Auch hier lebt die Abteilung von der Vielfalt und der gelebten Vielseitigkeit der Kampfkunst.



»Man muss den Leuten klarmachen, dass eine Trainingssituation nie mit dem echten Leben vergleichbar ist«, erklärt der Abteilungsleiter Norbert Tellermann. Entscheidend sei deshalb, Angreifer lesen und Situationen einschätzen zu lernen. Gerade diese Vielseitigkeit ist es, die den Sport auf lange Sicht faszinierend macht: »Man lernt im Jiu-Jitsu nie aus.« Trotz der Wurzeln in der Selbstverteidigung kommen viele Mitglieder vor allem aus sportlicher Begeisterung zum Training. »Die Leute kommen zu uns, weil sie vom Jiu-Jitsu fasziniert sind«, ergänzt Stellvertreter Christopher Spickhoff. Gleichzeitig spielt die Gemeinschaft eine wichtige Rolle: »Bei uns wird beim Training viel gelacht.« Die Zeit auf der Matte beschreibt Christopher als konzentriert und locker zugleich, trainiert



»Man muss den Leuten klarmachen, dass eine Trainingssituation nie mit dem echten Leben vergleichbar ist.«

werde sowohl unter simuliertem Stress als auch in entspannter Atmosphäre. Auf den Tatami (den Matten) sieht man Kinder, die mit ihren ersten Würfen und Rollen Erfolge feiern. Man sieht die Jugendlichen und Erwachsenen, die sich mit komplexen Techniken oder im Übungskampf gegenseitig fordern. Und dann sind da die Routiniers, die seit vielen Jahren dabei sind und an der Perfektion ihres Jiu-Jitsu feilen. Das sportliche Treiben im Dojo ist deshalb genauso vielseitig wie die Kampfkunst, die dort trainiert wird.

Aktuell umfasst die Abteilung rund 150 Mitglieder, verteilt auf zwei Kinder-, eine Jugend- und drei Erwachsenengruppen. Um dem steigenden Interesse gerecht zu werden, wurde 2024 zusätzlich eine Wettkampfgruppe gegründet, die sich auf Leichtkontaktkampf vorbereitet. Dennoch bleibt der technische und ganzheitliche Charakter der Kampfkunst zentral: Koordination, Kraft und geistige Stärke ebenso wie der mentale Ausgleich zum Alltag und die Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein – unabhängig vom Alter.

Die Entwicklung der Abteilung spiegelt diese Philosophie wider. Gegründet wurde sie 1996 von Winfried Gemlau, Frank Räther und Norbert Tellermann, der die Abteilung bis heute leitet. Mit zunächst 15 Mitgliedern begann der Aufbau der Gruppe, die sich über die Jahre kontinuierlich weiterentwickelte und professionalisierte. Einen wichtigen Meilenstein stellte 2002 die Gründung der Kindergruppen dar, die heute hauptsächlich von Abteilungsleiter Norbert Tellermann und Jugendwart Fabrice Walther betreut werden. Ziel in allen Trainingsgruppen war und ist es, Jiu-Jitsu auf hohem Niveau anzubieten und gleichzeitig Werte wie Offenheit, Respekt, Akzeptanz und Gemeinschaft zu fördern.

Wer das Training besucht, erkennt schnell typische Merkmale der Kampfkunst: Trainiert wird barfuß und im traditionellen Trainingsanzug. Die Graduierungen erfolgen über Gürtelprüfungen, beginnend mit dem Weiß-

gurt bis hin zu Meistergraden. Aktuell blickt die Abteilung stolz auf acht aktive Dan-Träger, also Schwarzgurte, aus den eigenen Reihen. Für viele Mitglieder sind diese Prüfungen Motivation und persönlicher Meilenstein zugleich.

In den vergangenen Jahren hat die Abteilung ihr Angebot stetig erweitert. Neben der Wettkampfgruppe wurden unter anderem Wochenendkurse für Frauen angeboten, aber auch Schnupperkurse für Senior*innen konzipiert und durchgeführt. Die hohe Nachfrage nach diesen Angeboten zeigt, dass Jiu-Jitsu Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichsten körperlichen Voraussetzungen begeistert.

Der Einstieg ins Jiu-Jitsu ist ganz einfach: Das TSC Training steht allen Altersklassen offen. Ein Probetraining ist jederzeit möglich: Du brauchst lediglich ein T-Shirt, eine Jogginghose und Badeschlappen oder Flip-Flops.

FAKTEN ZU JIU-JITSU:



Vielseitige Kampfkunst – Schläge, Tritte, Würfe, Hebel und Bodenkampf in einem System



Selbstverteidigung mit Köpfchen – Technik, Timing und Strategie statt reiner Muskelkraft



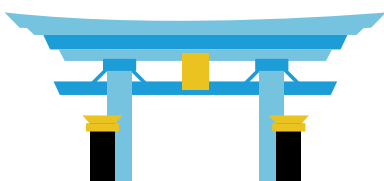
Tradition trifft Moderne – Im Jiu-Jitsu liegen die Wurzeln vieler bekannter Kampfkünste wie Judo, Aikido und Brazilian Jiu-Jitsu



Sport für jedes Alter – Von Kindern bis Senior*innen, vom Breitensport bis zum Wettkampf



Mehr als nur Kampfkunst – Fördert Fitness, Selbstvertrauen, Koordination und mentale Stärke



»DARUM BIN ICH TRAINER*IN IM TSC...«

TEXT – TRAINER*INNEN IM TSC / FOTOS – PRIVAT



MARLENE SCHWINGEL

Trainerin Group Fitness

»Ich habe das große Glück, dass ich mein Hobby zum Beruf machen durfte und das weiß ich jeden Tag zu schätzen! Ich gehe gerne zur Arbeit, weil ich sehr viel von meinem Job und von dem, was ich tue, halte! Ich arbeite mit Menschen aller Altersgruppen und genau das macht meinen Beruf so besonders. Zu sehen, wie Menschen in jedem Alter durch Bewegung stärker, selbstbewusster und glücklicher werden, bedeutet mir unglaublich viel. Ich sehe jeden Tag, dass Sport weit mehr ist als Fitness oder Training. Bewegung stärkt den Körper, aber auch das Herz, den Geist und das Miteinander. Sport und Bewegung schenken Energie, Lebensfreude und oft auch neuen Mut. Gerade in einer Zeit, in der viele Menschen unter Stress, Druck und Bewegungsmangel leiden, halte ich meine Arbeit für wichtiger denn je.

Für mich bedeutet dieser Beruf nicht einfach nur, Kurse zu geben oder Training anzuleiten. Es geht darum, Menschen zu inspirieren, sie zu motivieren und ihnen zu zeigen, wie gut Bewegung tun kann, unabhängig vom Alter oder Leistungsniveau. Wenn Menschen nach dem Sport lachen, stolz auf sich sind oder einfach wieder mehr Freude am Leben und der Bewegung spüren, dann weiß ich, warum ich diesen Weg gewählt habe.

Sport und Bewegung können Leben verändern. Genau deshalb liebe ich, was ich tue, und genau deshalb sehe ich meinen Beruf als etwas mit echtem Wert für unsere Gesellschaft.«

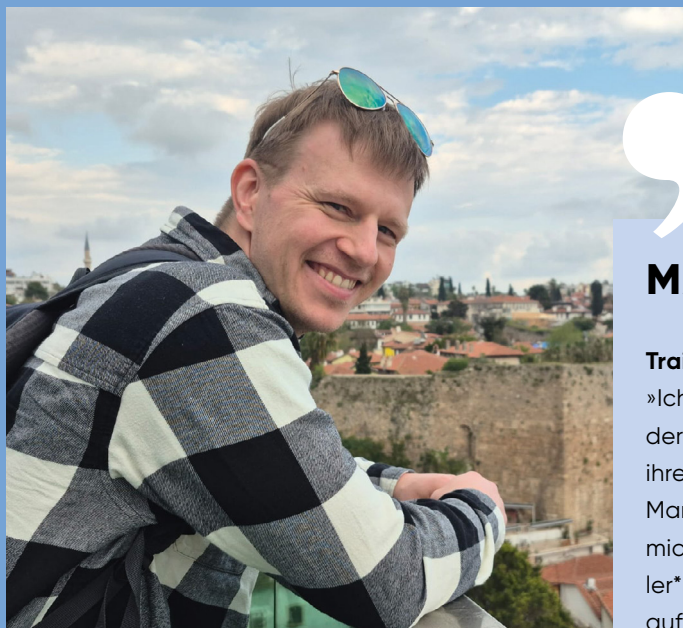


“

DIETER KNÜTTEL

Leiter Abteilung Modern Arnis & Bundestrainer

»Ich bin der Leiter der Modern Arnis Abteilung und seit 41 Jahren Bundestrainer für Modern Arnis. Ich habe in Deutschland und im Ausland seit 1980 über 1.000 Wochenend-Lehrgänge gegeben. Dadurch kann ich beurteilen, dass wir mit den Räumlichkeiten, mit der Vereinsführung und den Mitarbeitenden, inkl. Hausmeistern und Mitgliedern, in einem außergewöhnlichen Verein sind. Alle haben immer die Sportler*innen und ihre Bedürfnisse im Auge und unterstützen diese zu 100 %. Das ist großartig. Ein wirklich toller Verein, in dem man gerne Trainer ist.«



“

MARCO HÖLSCHER

Trainer Volleyball

»Ich bin Trainer beim TSC, weil ich die Herausforderung liebe, viele unterschiedliche Menschen mit ihren individuellen Zielen und Bedürfnissen in einer Mannschaft zusammenzubringen. Es begeistert mich, in einer verantwortungsvollen Rolle, Spieler*innen die Freude am Sport zu vermitteln und sie auf ihrem persönlichen Weg zu begleiten. Wenn dabei jemand über sich hinauswächst und Fortschritte erzielt, ist es ein schönes Gefühl, ein Teil dieses Weges gewesen zu sein.«

MICHAEL GLEICHENHAGEN

Trainer Modern Arnis

»Ich bin Trainer beim TSC, weil ich etwas zurückgeben wollte, da meine Sportart, Modern Arnis, mein Leben positiv verändert hat. Außerdem ist es sehr schön zu sehen, wie sich Menschen in einer Sportart weiterentwickeln. Wenn die einzelnen Techniken funktionieren und die Teilnehmenden mit einem Lächeln und zufrieden die Halle nach der Trainingseinheit verlassen, dann ist das der schönste Lohn, den man erhalten kann. Ich selbst nehme aber auch eine Menge mit, denn: Wer lehrt, der lernt.«



OMAR ELAIOUTY

Trainer Kinder- und Jugendsport

»Ich bin Trainer geworden, weil jeder einmal anfängt. Ich möchte anderen helfen und meine Erfahrungen weitergeben. Es macht mir Spaß, die Fortschritte der Teilnehmenden zu sehen. Das motiviert mich und deswegen arbeite ich beim TSC Eintracht Dortmund.«





LUCA MARIE OLSCHOK

Trainerin Karate

»Ich bin Trainerin beim TSC, weil Karate weit mehr ist als Sport. Es schenkt Selbstvertrauen, Stärke und die Fähigkeit, die eigene Stimme zu finden. Menschen wachsen zu sehen, gibt einem das Gefühl, etwas zu bewirken.«



MONIKA LITWIN

Trainerin Volleyball

»Ich bin seit zehn Jahren Trainerin, davon zwei Jahre beim TSC Eintracht Dortmund. Ich habe mich für den Wechsel zur Eintracht entschieden, weil der wachsende Leistungsbereich engagierte und qualifizierte Trainer*innen benötigt. Gleichzeitig ist bereits eine positive Entwicklung zu erkennen, die Schritt für Schritt in die richtige Richtung geht. Die Abteilung verfügt über starke Führungskräfte und der Verein hat großes Potenzial für professionellen Volleyball, sowohl hinsichtlich der Hallenkapazitäten als auch der Ausstattung. Natürlich braucht es noch Zeit, Arbeit und finanzielle Mittel, aber genau diese Herausforderung möchte ich gemeinsam mit der Eintracht annehmen und mitgestalten.«



**Fest verwurzelt.
Stark verbunden.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

In der Region. Für die Region.

Unsere Wurzeln liegen hier und in der Gemeinschaft, die uns vertraut. Diese Verbundenheit ist die Grundlage, auf der wir heute und in Zukunft **Verantwortung** übernehmen.

**Dortmunder
Volksbank**

