

# TEAM

Turn- und Sport-Club Eintracht von 1848/95 Korporation zu Dortmund



## Rhythmus

Rhythmische Sportgymnastik beim TSC

## Handtennis

Spiel, Satz und Sieg beim Handtennisturnier

## TSC Intern

Jugenddelegiertenversammlung im TSC

## Gastronomie

Frischer Wind in der Vereinsgastronomie





*„Die besten  
Zutaten für den  
Erfolg kennen.“*

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Was treibt Sie an? Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt. Wir hören Ihnen zu und was es auch ist, das Sie antreibt, wir helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen. Wir sorgen dafür, dass Ihre Träume und Wünsche wahr werden. Denn es ist unser Antrieb, Ihnen versprechen zu können: Wir machen den Weg frei.

Die TEAM ist die offizielle Vereinszeitschrift des TSC Eintracht Dortmund. Sie erscheint mit 4 Ausgaben im Jahr.

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.:  
Andreas Kranich, Vorstand Öffentlichkeitsarbeit  
TSC Eintracht Dortmund

Redaktion:  
Andreas Kranich (ANK), Leitung  
Alina Dobischok (AD)  
Axel Frerk (AF)  
Stephan Haumann (SH)  
Timo Klischan (TK)  
Michael Patzwahl (MP)

Fotoredaktion:  
Ekkehart Reinsch, www.reinsch-fotodesign.de  
Olaf Heil, www.olaf-heil-fotodesign.de

Anzeigen, Vertrieb und Redaktion:  
TSC Eintracht Dortmund, Andreas Kranich  
kranich@tsc-eintracht-dortmund.de  
Telefon: 0231-9123150

Satz und Layout:  
Hilbig Strübbe Partner,  
www.hilbig-struebbe-partner.de

Druck:  
Bonifatius GmbH Druck-Buch-Verlag, Paderborn  
Auflage: 6.000

Redaktionsschluss: 10. Februar 2015  
Nächster Redaktionsschluss: 13. Mai 2015

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: Rhythmische Sportgymnastik  
Fotografie: Olaf Heil

Spendenkonto:  
Sparkasse Dortmund  
IBAN DE77 4405 0199 0241 0154 16  
BIC DORTDE33XXX

ClimatePartner  | Zertifikatsnummer:  
53323-1503-1019  
www.climatepartner.com



Andreas Kranich  
Vorstand Öffentlichkeitsarbeit

## Liebe Mitglieder des TSC,

wir nehmen das Heft beziehungsweise den Kochlöffel ab sofort selbst in die Hand! Ja, Sie lesen richtig, wir möchten Sie von nun an nicht nur sportlich, sondern auch kulinarisch begeistern. Denn erstmals in der Geschichte des TSC Sportzentrums betreibt der Verein die Gastronomie in Eigenbetrieb. Sie dürfen gespannt sein! Ein ausführliches Interview über Ideen und Konzept von unserem neuen Gastronomieleiter Philipp Schalker auf Seite 16 gibt Aufschluss.

Aber nicht nur unsere Gastronomie erfährt neuen Schwung, auch die Jugendarbeit im TSC stellt sich neu auf! Am 24.02. wurde die neue Vereinsjugendleitung auf der Jugenddelegiertenversammlung gewählt! Fünf junge Mitglieder zwischen 14 und 25 Jahren freuen sich schon darauf, ihre Ideen bald in die Tat umzusetzen. Welche Ziele sie verfolgen, was für Aktionen sie planen und warum sie sich überhaupt für unsere Eintracht engagieren, das erzählen sie ab Seite 17.

Engagement und Einsatz zeigten zuletzt auch die Teilnehmer beim Handtennisturnier. Obwohl viele Spieler dabei waren, die die 70 bereits überschritten haben, bewiesen sie herrlichen Ehrgeiz und feilschten um jeden Millimeter. Das Turnier zeigte mir einmal mehr, wie spannend und leidenschaftlich so ein Wettkampf sein kann, wie aber auch Spaß und Freude am Spiel nicht zu kurz kommen und so zum TSC-typischen Gemeinschaftserleben beitragen.

Einen weiteren Beweis, dass Sport in der Eintracht fit und gesund hält, liefern die aktuell erfolgreichsten Sportler des TSC. Dr. Gerd Tillmann (Weltrekordhalter im Hochsprung 70+), Annegret Hamann und Dr. Dieter Allkämper (beide Vize-Weltmeister im Fechten) verrieten uns die Geheimnisse ihrer Erfolge und gaben unserer Redaktion Tipps, wie man sich gesund und fit hält. Mehr darüber erfahren Sie auf der Seite 10.

Viel Spaß bei der Lektüre und einen elanvollen sportlichen Frühling in unserer Eintracht wünscht Ihnen

Ihr

Andreas Kranich

# TSC in Deiner Nähe!

## Standorte in Dortmund

- 1 TSC SPORTZENTRUM (HAUPTGEBÄUDE)**  
Victor-Toyka-Straße 6, 44139 Dortmund
- 2 TSC KANUZENTRUM LÜDINGHAUSEN**  
Berenbrock 20a, 59348 Lüdinghausen
- 3 EISSTADION**  
Strobelallee 32, 44139 Dortmund
- 4 GYMNASTIKRAUM MARIEN HOSPITAL**  
Gablonzstraße 9, 44225 Dortmund
- 5 HELMUT-KÖRNIG HALLE**  
Strobelallee 40, 44139 Dortmund
- 6 HOCKEYZENTRUM ARDEYSTRASSE**  
Ardeystraße 70-72, 44139 Dortmund
- 7 SCHWIMMBAD HOTEL RADISSON BLU**  
An der Buschmühle 1, 44139 Dortmund
- 8 SCHWIMMHALLE DO-LÜTGENDORTMUND**  
Volksgartenstraße 80, 44388 Dortmund
- 9 SCHWIMMHALLE DO-MENGEDE (NETTE)**  
Neumarkstraße 40, 44359 Dortmund
- 10 SPORTHALLE GESAMTSCHULE-BRÜNNINGHAUSEN**  
Klüsenerskamp 15, 44225 Dortmund
- 11 SPORTHALLE MALLINCKRODT-GYMNASIUM**  
Südrandweg 2-4, 44139 Dortmund
- 12 SPORTHALLE AM OSTWALL**  
Heiliger Weg 25, 44135 Dortmund
- 13 TURNHALLE FROSCHLOCH**  
Froschloch 14, 44225 Dortmund
- 14 TURNHALLE GERTRUD-BÄUMER-REALSCHULE**  
Goethestraße 20, 44147 Dortmund
- 15 TURNHALLE LANDGRAFEN-GRUNDSCHULE**  
Landgrafenstraße 1-3, 44139 Dortmund
- 16 TURNHALLE LEIBNIZ-GYMNASIUM**  
Kreuzstraße 163, 44137 Dortmund
- 17 TURNHALLE PETER-VISCHER-GRUNDSCHULE**  
Schillingstraße 26a, 44139 Dortmund
- 18 TURNHALLE WINFRIED-GRUNDSCHULE**  
Ruhrallee 84-90, 44139 Dortmund
- 19 GEMEINSCHAFTSRAUM SERVICE WOHNEN**  
Bauerstraße 3-5, 44309 Dortmund
- 20 BEWEGUNGSRAUM SERVICE WOHNEN**  
Kuithanstraße 46, 44137 Dortmund
- 21 TURNHALLE OLPKETALSCHULE**  
Olpketalstraße 83a, 44229 Dortmund
- 22 SCHULE AM HAFEN**  
Scharnhorststraße 40, 44147 Dortmund



## Unser TSC Sportzentrum (Hauptgebäude)

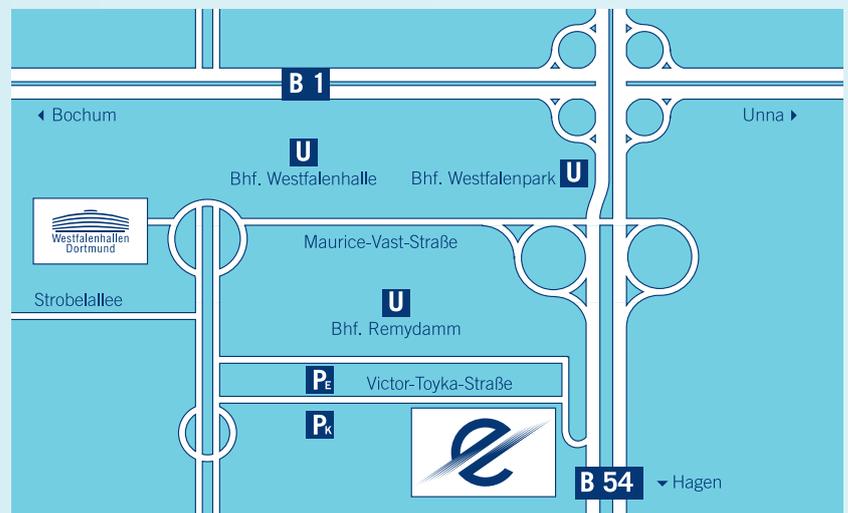
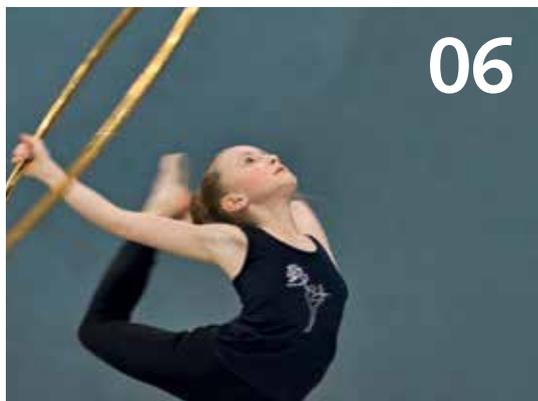


FOTO: OLAF HEIL



06

FOTO: OLAF HEIL



08

FOTO: ANDREAS BUCK



17

FOTO: OLAF HEIL



22

## Aus den Abteilungen

### RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Disziplin, Rhythmusgefühl, Spaß! 06

### HANDTENNIS

Spiel, Satz und Sieg beim Handtennisturnier 08

## Starportrait

### DAS GEHEIMNIS IHRES ERFOLGES

Ein Weltrekordler und zwei Vizeweltmeister im Seniorensport verraten ihr Erfolgsgeheimnis 10

### STARPORTRAIT

Gerd Tilmann, Annegret Hamann, Dieter Allkämper 13

## TSC Internes/Hausmitteilungen

### VEREINSGASTRONOMIE

Frischer Wind in der Vereinsgastronomie 16

### JUGENDELEGIERTENVERSAMMLUNG

Neue Vereinsjugendleitung 17

### TSC TRANSPARENT

Die Organisation des TSC im Überblick 18

## Rubriken

EDITORIAL 03

TIPPS FÜR ZU HAUSE 13

VICTORS GESCHICHTEN 15

TSC SCHLAGZEILEN 20

EHRUNGEN 22

ANSPRECHPARTNER 23



## Disziplin, Rhythmusgefühl, Spaß!

*Was dauert im Leben 75 bis 90 Sekunden? Zum Beispiel das Händewaschen, das Einparken oder der Startvorgang des Laptops. Dinge des Alltags eben. Unsere Turnerinnen zeigen, dass man in dieser Zeit gymnastische und tänzerische Höchstleistungen vollbringen kann.*

Mit spielerischer Leichtigkeit bewegt sich ein elfjähriges Mädchen im glitzernden Kostüm zur Musik diagonal über die 13x13 Meter große Wettkampffläche. Noch ein letzter Spagat, den Ball fangen und bei der Abschlusspose Körperspannung bewahren. Dann ist die Übung durchgeturnt. Von der Tribüne blickt die Mutter stolz auf ihre Tochter, die Trainerin Irina Dmitrenko klatscht dreimal in die Hände und es ist geschafft.

Wir befinden uns bei einem Training der Leistungsgruppe Rhythmischen Sportgymnastik (RSG) in der Dreifachhalle Ost. Was soeben geschildert wurde, dauert im Einzelwettkampf zwischen 75 und 90 Sekunden und hat im TSC Vereinsleben einen festen Platz eingenommen. Seit vielen Jahren hinterlassen die TSC Turne-

rinnen TSC Turnerinnen bleibende Eindrücke bei Turnieren, beispielsweise beim internationalen „Pastorelli Cup“ in Nürnberg.

Bei der Rhythmischen Sportgymnastik gibt es für die Turnerinnen ein großes Arsenal an Grundvoraussetzungen. „Körperbeherrschung, Gleichgewichtsgefühl, Rhythmusgefühl, Talent und Kraft, aber auch Disziplin“ sind für diesen Sport essentiell, so die Dipl.-Sportlehrerin Irina Dmitrenko, welche kürzlich für ihr 10-jähriges Dienstjubiläum in unserem Verein ausgezeichnet wurde und selbst eine erfolgreiche Sportgymnastin war, über eine Trainerin A-Lizenz verfügt und als internationale Kampfrichterin fungiert. Geballte Kompetenz in Personalunion! Irina Dmitrenko begleitet die Entwicklung der ungefähr 50 Gymnastinnen im Alter zwischen vier und achtzehn Jahren mit Leib und Seele. Wie der Dirigent eines musikalischen Ensembles steht sie neben der Übungsfläche und geht die Übungen temperamentvoll mit, korrigiert hier und dort kleinere Schwächen, welche für den Außenstehenden nicht sichtbar sind und motiviert die kleinen Turnerinnen dazu, immer das Beste aus sich herauszuholen. Abseits dieser Einzeltrainings halten sich die übrigen Teilnehmer durch Übungen mit Reifen, Band, Ball, Seil oder Keulen warm.

Reifen, Band, Ball, Seil oder Keulen? Was klingt wie das Materiallager unseres Vereins sind die Handgeräte, also die Sportgeräte, bei dieser Disziplin. Diese Utensilien gilt es in den Choreographien zu kontrollieren und in die Gesamtperformance durch Bewegung, Wurf, Rollen und Fangen einzubinden. Und wie bei vielen Sport- und Turnarten gilt es, dies gut zu tun. „Die Gymnastinnen trainieren hart für ihre Wettkämpfe und können auf die erzielten Leistungen besonders stolz sein, da die Konkurrenz bei den Wettbewerben sehr groß ist.“ Die von Irina Dmitrenko erwähnte Konkurrenz stammt bei derartigen Turnieren nicht etwa aus den Nachbarkreisen und kreisfreien Nachbarstädten Dortmunds, sondern aus Russland, Luxemburg, Italien, Moldawien und dem Baltikum. Hier sicherten sich die Solistinnen bei Landes- und Bundeswettbewerben, aber auch bei Wettbewerben im Ausland, etliche Plätze auf den Siegereppchen.

Doch nicht nur die Wettbewerbe stehen im Fokus des harten Trainings. Auch faszinierende Auftritte sorgen für Aufsehen, beispielsweise beim Bundestreffen der „Landesmannschaft der Deutschen aus Russland“ 2009 in Rheinberg. Darüber hinaus stellt diese Turnsportart ein Angebot für die ganz Kleinen und Jugendlichen dar, durch welches die bereits eingangs erwähnten Fähigkeiten Körperbeherrschung, Gleichgewichtsgefühl und Rhythmusgefühl geschult werden. Gepaart mit Talent und Disziplin können diese dann ein Erfolgsrezept sein, um nicht nur etwas für die eigene körperliche Konstitution zu tun, sondern gar Erfolge auf Wettkämpfen einzufahren – als Solistin oder in der Gruppe.

Seit 2004 gibt es übrigens in Japan und Spanien auch erste Wettkämpfe männlicher Turner, welche die weibliche Dominanz mildern. „Also Jungs – traut Euch!“, sagt die Trainerin spitzbübisch auf ihre liebenswerte, temperamentvolle Art. Das Training findet in unterschiedlicher Zusammensetzung der Leistungsniveaus und des Alters dreimal in der Woche statt. ☞ MP



*Oben: TSC Trainerin Irina Dmitrenko freut sich über den Besuch der TEAM-Redaktion.*



# Spiel, Satz und Sieg beim Handtennisturnier

Handtennis – das dynamische Rückschlagspiel für Jung und Alt

## TRAININGSZEITEN

Dienstag, 17.45–19.00  
Mittwoch, 16.45–18.00  
Freitag, 17.30–20.00

## KONTAKT

Dirk Harnischmacher  
Telefon: 0231-711106  
Internet: [www.handtennis.de](http://www.handtennis.de)

*Ein Blick in die Entstehungsgeschichte des Tennissports, wie wir ihn aus unserer eigenen sportlichen Erfahrung oder aus den Medien kennen, zeigt, dass sich dieser Sport Schritt für Schritt entwickelt hat. Sowohl der Sport an sich, als auch die Ausstattung.*

Eine Etappe bei der Evolution dieser Sportart stellt das sogenannte Handtennis dar, welches in ähnlicher Form in Frankreich unter dem Namen „Jeu de Paume“ (= Spiel mit der Handinnenfläche) im 17. Jahrhundert praktiziert wurde. Ein weiterer Blick in die Suchmaschine des Vertrauens offenbart darüber hinaus: Die Eintracht ist Deutschlands einziger Sportverein, der diese Sportart heute noch anbietet und das bereits seit über 80 Jahren.

Im Drei- oder Vierjahresrhythmus wird logischerweise auch hier das bei den Teilnehmern so beliebte Handtennisturnier organisiert, so erneut am 31. Januar

2015. Zu diesem Zweck waren in der Dreifachhalle Ost insgesamt drei Spielfelder für die insgesamt 14 Spieler bereitgestellt. Wie aus dem Namen der Sportart hervorgeht, wird beim Handtennis mit der flachen Hand gespielt, weitere Hilfsmittel gibt es nicht.

Nach der Auslosung der sieben Zweierteams traten diese im Doppel gegeneinander an. „Die Herausforderung bei der Organisation dieses Turniers besteht vor allem darin, dass die schwankenden Teilnehmerzahlen beim Turniermodus berücksichtigt werden müssen“, so der Turnierleiter Dirk Harnischmacher. Dem wird durch das Prinzip „jeder-gegen-jeden“ Rechnung getragen. Ein Nebeneffekt dieses Turniermodus ist, dass man sich gegenseitig kennenlernt: beim Vorstellen vor dem Match, im Wettkampf und auch nach dem Handshake, wenn die Spieler nochmals über die spannendsten Ballwechsel miteinander flachsen.

Wer glaubt, die angesprochenen Teilnehmerzahlen schwanken altersbedingt, der irrt: Die beiden erfahrensten Teilnehmer des Turniers sind Uwe Hansen (80) und Dr. Othmar Untiedt (82). Das Küken in dieser Runde stellt Julian Pier (24) dar, der mit seinem Doppelpartner Rainer Doert als mutmaßlicher Favorit ins Turnier gegangen ist und die Favoritenrolle im Finale gegen Bernd Josef und Andreas Kranich bestätigte, indem das gegnerische Team durch zahlreiche peitschenartige Vor- und Rückhandbälle, beidhändig und gern auch mal durch die eigenen Beine hindurch, über den Spielfeldtrennungsbalken hinweg – wenn auch nur knapp mit 21:19 – bezwungen wurde.

Die Dynamik des Handtennis lebt von seinen Kontrasten: alt und jung, lange und kurze Bälle, langsame und schnelle Ballwechsel. Worin sich alle einig sind: Die selbstgebackenen Kuchen, welche das Turnier begleiteten, schmeckten hervorragend. Ein Informant, der namentlich nicht erwähnt werden möchte, steckte uns zu, dass es bei den Mittwochstrainings genauso gesellig zugeht und es ebenfalls eine Art Catering gibt, welches hin und wieder mal durch ein Hopfenteilchen im Glas in der Vereinsgastronomie ergänzt wird. Das sei den Sportlern auch vergrönt! ☞ MP



*Oben: Dynamik, Schnelligkeit und Ballgefühl zeichnen die Sportart Handtennis im besonderen aus. Unten: Eine starke Truppe – die Handtennisspieler im TSC!*

# HAGEDORN

## Heizung · Lüftung · Sanitär

Öl- und Gasfeuerungen  
 Sanitärtechnik  
 Lüftungs- und Klimatechnik  
 Regelungstechnik  
 Tankschutzanlagen  
 Solar- und Schwimmbadtechnik

Hagedorn GmbH  
 Meinbergstraße 65  
 44269 Dortmund

Telefon: (0231) 43 38 45  
 Fax: (0231) 42 00 40  
 Notdienst: (0172) 27 26 804  
 info@firma-hagedorn.de  
 www.firma-hagedorn.de

# Mit acht Medaillen im Gepäck zurückgekehrt

**FECHTEN:** Deutsche Seniorenfechterinnen glänzen mit Ladenburger Unterstützung bei den European Master Games in Lignano

Ladenburg/Lignano. „Sport für das Leben“ – unter diesem Motto standen die Wettkämpfe in Italien. Nach Malmö 2008 war Lignano der zweite Austragungsort für die European Master Games (EMG).

Die Organisatoren hatten viel geleistet. Mit über 4000 Athleten aus 61 Ländern, die in 21 Sportarten am Start waren, hatten die Veranstalter alle Hände voll zu tun. Unterstützt wurden sie von 1700 Volontären, die aus der ganzen Welt angereist waren.

Ziel war es, Sportler unabhängig von Rasse, Klasse, Geschlecht und wirtschaftlicher Lage in Wettkämpfen zu vereinen. Der Beginn der Spiele wurde mit einer eindrucksvollen Eröffnungsfestivale zelebriert, die von einem Feuerwerk gekrönt wurde. Maskottchen der Spiele war Möve „Cocke“, die sich zu den Klängen der eigens für dieses Ereignis komponierten Hymne bewegte.

Mit sieben Fechterinnen der AK 40-60+ war Deutschland nicht mengenmäßig, jedoch qualitativ stark vertreten. Im Aufgebot auch die Ladenburgerin Steffi Raskop. Schon am ersten Tag gelang es Brigitte Greunke, Gold im Florett zu erröchten.

Der Anschlussstag sollte weitere Medaillen bringen. Im De-



Mit der Unterstützung der Ladenburger Fechterin Steffi Raskop (rechts) gewannen die deutschen Senioren bei den European Master Games in Lignano insgesamt acht Medaillen.

gen hrlte Hohlbein die Silbermedaille. Sie musste sich erst im Finale nach spannenden Duellen der Schweizerin Hübützel-Bürki geschlagen geben. Auch Wiebke Lörh schaffte den Sprung aufs Podest. Es gelang ihr, die Bronze zu bewahren, was ihr schließlich die Bronzemedaille bescherte. Birgit Noll

7. Platz, Margret Braun 8., Steffi Raskop auf Rang 13. Spannend machten es dann Annegret Hamann und die mehrfache Weltmeisterin Brigitte Greunke, die sich im Finale gegenüberstanden. Mit einem knappen 10:9 ging Gold an Hamann. Greunke war dennoch zufrieden mit Silber.

Für den dritten Tag hatten sich die deutschen Säbelschläger noch einmal Einiges vorgenommen. Dass es jedoch so hervorragend funktionieren würde, überraschte dann doch. Eröffnet wurde der Medaillenreigen von Birgit Noll mit einer ausgezeichneten Leistung. Lediglich im Finale unterlag sie der Itali-

nerin. Somit Silber Gemazy. Für Steffi Raskop, die nach ihrer fünfmonatigen Verletzungspause noch nicht wieder fit war, hieß es Rang sechs in der Endabrechnung. Sie zeigte sich durchaus zufrieden mit ihren Gefechten bei solch hohem Trainingsrückstand.

Interessant dann erneut das Finale 60+. Die Paarung Greunke/Hamann. Dieses Mal drehte Greunke den Spieß um und holte sich erneut Gold. Mit acht Medaillen im Gepäck wurden die sieben für Deutschland startenden Fechterinnen in der Heimat herzlich im Empfang genommen. „Deutschland ist stolz auf Euch“, so der Seniorensprecher des DFB, Dr. Volkhard Herbst. Für die World Master Games 2015 in Turin mit 50 000 Athleten steht noch nicht fest, ob der Fechtssport am Start sein wird.

Sicher jedoch ist die Teilnahme 2015 in Nizza bei den EMG. Hierzu wünscht sich Raskop die Unterstützung Ladenburger Sportler aus anderen Sportarten, um den Athleten aus der ganzen Welt gemeinsam Parolle bieten zu können. Infos gibt es hierzu im Internet. Bedanken möchte sich Raskop auch bei ihren Fans, die eigens aus Ladenburg zur tatkräftigen Unterstützung nach Italien gereist waren. zg



## Das Geheimnis ihres Erfolges

Ein Weltrekordler und zwei Vizeweltmeister im Seniorensport verraten ihr Geheimnis, wie sie fit und erfolgreich geblieben sind.

*„Mit der heutigen Leistungsgesellschaft ist es wichtig, möglichst lange fit, gesund und leistungsfähig zu bleiben. Und alle Sportler möchten so lange wie möglich ihrem Sport nachgehen und dabei noch Erfolge erzielen. Aber wie kann man diese guten Vorsätze umsetzen?“*

Spürt man doch im fortgeschrittenen Alter zu häufig „die Knochen“, zert einen der „innere Schweinehund“ zurück auf die Couch und manche Anstrengung wird einem doch zuviel. Erfolge bleiben aus und gute Vorsätze auf der Strecke. Die Redaktion hat zwei frischgebackene Vizeweltmeister des Fechtssports und einen Weltrekordler im Zehnkampf zu einer Gesprächsrunde in die Vereinsgastronomie eingeladen, um gemeinsam zu ergründen, wie sie solange fit und erfolgreich geblieben sind. Und wir freuen uns, dass Annegret Hamann (70), Dieter Allkämper (73) und Gerd „Doc“ Tilmann (76) diese Einladung sofort angenommen haben.

### Spaß und Routine

Dabei zeigten alle drei zuerst eine liebenswürdige Bescheidenheit, dass sich die Aufmerksamkeit der Redaktion plötzlich auf ihre Person richtete. Die Erfolge und

ihre Fitness „haben sich so ergeben“. Unisono bestätigen sie, dass sie bis zum heutigen Tag Spaß an ihrem Sport und Bewegung haben.

Aber wie erhält man sich einen lebenslangen Spaß am Sport? Annegret Hamann kann nicht still sitzen und suchte nach dem Berufsaustritt eine neue Herausforderung und erinnerte sich an die Freude am Fechtssport in ihrer Jugend. Herausforderungen zu meistern, ist für sie bis heute Motivation und so absolviert sie auch jetzt noch regelmäßig die Eignungsprüfungen für ihren LKW-Führerschein, den sie nicht abgeben will.

Für Dieter Allkämper entspringt ein Teil seiner Motivation aus seiner Eitelkeit, gibt der schlanke Degen-Fechter zu. Alle drei machen die Erfahrung unter ihren Gleichaltrigen, dass sie den Untrainierten haushoch körperlich überlegen sind, sich auch mental fitter fühlen und depressive Verstimmungen wenig Chancen haben, sich auszubilden.



„Man ist in seiner Altersklasse Spitze“, bestätigt Doc Tilmann selbstbewusst und Hamann stimmt zu: „Unter Sportlern ist man immer noch gut dabei.“ „Außerdem ist es ein schönes Gefühl, im Vergleich so fit zu sein“, ergänzt Tilmann. „Da sind wir wieder bei der Eitelkeit!“, fasst Allkämper die Kommentare zusammen und führt sie zurück auf den Punkt Motivation: „Ab einem bestimmten Alter wird Sport zu treiben ein Selbstläufer, man kommt gar nicht auf die Idee, aufzuhören.“ Und Tilmann geht immer wieder in einen kleinen Wettkampf mit sich selbst, kleine Ziele zu setzen und zu erreichen, motiviert ihn: „Bewegung und Belastung sind der Schlüssel zu Fitness.“

„Ich sage immer, man muss etwas Lebensfett einsetzen, sich selber mal in den Hintern treten und anstrengen, dann bleibt man gesund“, ergänzt Hamann: „Die ganze Arzneimittelindustrie hat noch keine Pille entwickelt, die so gut und effektiv die Gesundheit erhält wie regelmäßige Bewegung!“

## Kalorien sind entscheidend

Auffallend schlank sind unsere erfolgreichen Senioren. Da stellt sich die Frage nach einem speziellen Ernährungsprogramm. Tilmann scheint auf diese Frage nur gewartet zu haben und platzt heraus: „Alle Ernährungstipps sind Mist! Die Anzahl der Kalorien ist entscheidend. Zuviel Essen und zu wenig Bewegung sind schlecht. Selbst der Gebrauch von Anabolika funktioniert nur mit Bewegung.“

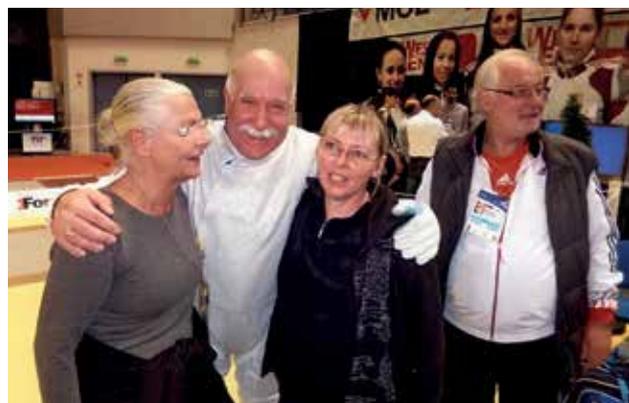
„Ich esse gerne und viel“, gesteht die zierliche Säbelfechterin Hamann und auch Allkämper mag es gerne deftig: „Der Körper entscheidet selbst, was er braucht.“ Und darin bestärkt ihn Tilmann. „Auch bei der Ernährung muss man auf seinen Körper hören!“

Und der Ruf des Körpers nach Bewegung wird gerade in der trainingsfreien Zeit laut, wenn Trainingshallen in den Sommerferien geschlossen sind und keine Wettkämpfe stattfinden. Während dieser Zeit haben unsere drei Senioren eigene Strategien entwickelt, doch zu trainieren. Hamann übt zu Hause mit einem Fechtkissen, geht lange spazieren. Auch Allkämper trainiert seine Kondition. „Wenn auch kein spezifisches Fechttraining möglich ist, so kann man doch etwas für die Beweglichkeit und Ausdauer tun.“ Und Tilmann baut sogar in Alltagssituationen wie dem Schlangestehen im Supermarkt oder Warten an der Haltestelle kleine Übungen zu Koordination und Gleichgewicht ein.

## Bewegen und Belasten

Zu guter Letzt weist Tilmann darauf hin, dass der Charakter ihrer Sportveranstaltungen im Seniorenbereich auch ein anderer ist als im Wettkampfbereich der Jüngeren: „Bei uns ist ein Sportfest noch ein Fest. Bei den Jüngeren ist dies nicht mehr so.“ Hamann und Allkämper stimmen zu. Auch ihre Veranstaltungen sind ein freudiges Wiedersehen mit langjährigen Sportkameraden und reichhaltigen Buffets. „Bei aller wettkämpferischen Konkurrenz - wir treffen Freunde.“

Die Redaktion wünscht unseren Senioren, dass sie noch lange so erfolgreich und fit bleiben und ihre Tipps unseren jüngeren Vereinsmitgliedern Motivation sind, über den Wettkampfalltag hinaus ihrem Sport treu zu bleiben. ☞ AF



*Annegret Hamann und Dieter Allkämper haben mittlerweile Freundschaften mit Sportlern auf der ganzen Welt – das letzte große Treffen war die Fecht-WM im ungarischen Debrecen.*



*V.l. Gerd „Doc“ Tilmann,  
Barbara Oetting-Bauer  
(Vorstand Sport),  
Annegret Hamann,  
Dieter Allkämper*

### Gerd Tilmann

Beige ist nicht seine Farbe. Gerd Tilmann sieht man seine 76 Jahre bestimmt nicht an und leise ist er schon gar nicht. Der Senior hat auch allen Grund, selbstbewusst aufzutreten. Seine sportliche Karriere, die bis heute anhält, ist eine Aneinanderreihung von sportlichen Erfolgen. Dabei widmet er sich nicht nur einer Sportart. „Ich war schon immer mehrkämpferisch interessiert.“ Doc Tilmann ist in der Königsdisziplin der Leichtathletik, dem Zehnkampf, unterwegs. In diesem Mehrkampf stellte er 1994 in seiner Altersklasse einen neuen Weltrekord auf. Der sportliche Tausendsassa hatte zuvor 1988 beim deutschen Turnfest den Fünfkampf gewonnen. „Ursprünglich habe ich mit dem Turnen begonnen und bin später zur

Leichtathletik gewechselt. Das hatte sich so ergeben und mir schon immer Spaß gemacht.“ Aber als talentierter Sportler konnte er während des Studiums sogar deutscher Skiabfahrtsmeister werden. Noch heute trainiert er zweimal die Woche, denn „für seine Fitness und Gesundheit muss man etwas tun.“ So betreibt er sein Training heute wie einen kleinen Wettkampf mit sich selbst, setzt sich Ziele, die er erreichen möchte und begeistert sich an dem Gefühl, fit zu sein. Seine jahrzehntelange Erfahrung als Sportler und promovierter Orthopäde führte dazu, dass er sein Trainingspensum heute sinnvoller gestaltet. „Sport muss vor allem Spaß machen“, sagt er, schwingt sich in den Sattel seiner Vespa und braust davon.

### Annegret Hamann

Wer die dynamische Hagenerin Annegret Hamann trifft, wird kaum glauben wollen, dass die Säbelfechterin bereits 70 Jahre alt ist. Zu schwungvoll und leichtfüßig sind ihre Bewegungen. Und diese Energie setzt sie auch in sportliche Erfolge um. Im Jahr 2012 wechselte sie von Hagen zum TSC und bescherte der Fecht-Abteilung gleich einen 3. Platz im Säbel bei der Europameisterschaft in Frankreich. Und nun legte Hamann nach: Bei der WM Ende 2014 in Ungarn holte sie die Silbermedaille mit der Mannschaft und wurde im Einzel Siebente. Hamann genießt diese Fecht-Turniere: „Dort trifft man immer nette Leute.“ Mittlerweile braucht die Säbelfechterin zwei Tragetaschen, um all ihre Medaillen zu transportieren. Bereits mit 13 Jahren begann sie den Fechtsport in Hagen-Haspe. Diesen Verein gibt es aber heute nicht mehr. Nach vier Jahren Training folgte eine 46-jährige Pause, die mit einem er-

füllten und abwechslungsreichen Berufs- und Familienleben erfüllt waren. „Ich kann nicht still sitzen“, bekennt Hamann: „Und so habe ich mit 60 Jahren wieder mit dem Fechten begonnen.“ Mindestens zweimal in der Woche trainiert sie ihren Sport und fühlt sich beim TSC auch richtig wohl. „Selbst die jungen Fechter akzeptieren mich und fordern mich immer wieder zu Trainingsgefechten heraus.“ Über diese Anerkennung freut sie sich sehr: „Ohne den Fechtsport würde es mir nicht so gut gehen.“ Kontinuierliches Training ist für sie der Schlüssel zu ihren Erfolgen und ihrer Gesundheit: „Trainingsfleißig war ich immer, auch wenn ich mich manchmal zum Training auffressen muss. Das ist aber auch ein Rat für alle Jüngeren: Man muss ein wenig Lebensfett einsetzen, dann bleibt man auch lange fit! Es gibt keine Pille, die so gut gesund und fit macht, wie regelmäßige Bewegung.“

### Dieter Allkämper

Dieter Allkämper hat sich dem Fechtsport verschrieben. Der 73-jährige Altenkirchener ist ein Urgestein der TSC Fechtabteilung. Zum Fechtsport kam er bereits als 15-jähriger Schüler. Damals hatten ihn die Aufnahmen in Olympia-Bücher interessiert und die Geschichte der Musketiere begeistert. Als dann noch ein Klassenkamerad einmal mit einem Florett zur Schule kam, wurde Allkämper vollends vom Fechtsport infiziert und ist seitdem diesem weißen Sport treu geblieben. Dass er statt Florett oder Säbel den Degen als Waffe wählte, hat sich während seines Studiums in Münster ergeben. „Fechten fordert nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf. Man muss sich mit seinem Gegner auch taktisch auseinandersetzen.“ Weit über 50 Jahre schwingt der promovierte Anthropologe nun den Degen und ist seit 12 Jahren in der Weltspitze des Seniorsports. Sein letzter Erfolg ist der zweite Platz bei der WM 2014 in Ungarn im Einzel-Degen. Im

Rückblick sind Allkämper aber zwei Wettkämpfe ganz besonders in Erinnerung geblieben: ein achter Platz bei einem Weltcup-Turnier in Paris mit 450 Teilnehmern und der Sieg 1972 bei einem starken Turnier in Soest, das er gegen Weltklassefechter gewonnen hatte. „Der Sieg gegen diese großartige Konkurrenz ist für mich etwas ganz Besonderes.“ Dabei hatte er auch schon den deutschen Meistertitel und – bei einem längeren Auslandsaufenthalt – sogar den salvadorianischen Meistertitel errungen. Keine Wunder, dass ihn auch die jungen Fechter des TSC nach wie vor als Trainingspartner schätzen und zu langen Gefechten herausfordern. Immer noch schafft er den tiefen Ausfallschritt, mit dem er blitzschnell große Distanzen überwinden kann. Wie er das schafft? „Konsequent körperliche Fitness verfolgen und den Körper vielseitig trainieren. Und wenn man dann noch mäßig isst und trinkt und sich auch mental fordert, bleibt man im Alter gesund.“



# Faszientraining

TIPPS FÜR GESCHMEIDIGES BINDEGEWEBE

TIPPS FÜR  
*zu Hause*

Ein bis zwei Mal pro Woche 10 Min. trainieren – das kann jeder in seinen Terminplan einbauen.

Wenige Minuten und Wiederholungen für jede Übung – kann auch super im Büro durchgeführt werden.

Übungen in den wöchentlichen Trainingsablauf integrieren – z.B. als kleine Erwärmung vor dem Training im Studio e.

Alle TSC Kurse, die Faszientraining beinhalten, finden Sie auf unserer Homepage unter: [gymnastik.tsc-eintracht-dortmund.de](http://gymnastik.tsc-eintracht-dortmund.de)



FOTOS: OLAF HEIL



## Geschmeidiges Bindegewebe mit Faszientraining

Faszientraining ist der Fitnesstrend 2015 und zurzeit in aller Munde, doch was verbirgt sich überhaupt dahinter? Als Faszien bezeichnet man das Netz aus Bindegewebe, das den ganzen Körper durchzieht und Muskeln und Gelenke verbindet. Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für einen gut trainierten Körper und für das Wohlbefinden.

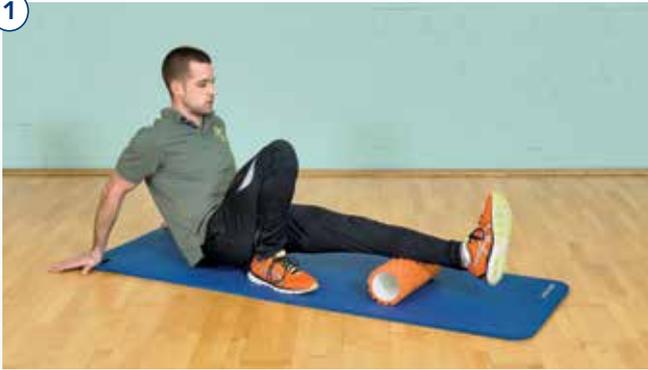
Eine Art des Faszientraining ist die Arbeit mit der sogenannten Faszienrolle. Mit Hilfe der Faszienrolle werden die Faszien durch Druck von außen gelockert. Nach dem Abrollen füllen sich die Faszien wieder mit Flüssigkeit und werden so elastisch und flexibel. Muskelverspannungen und Verklebungen im Bindegewebe werden gelöst und Schmerzen gelindert. TSC Trainer Bastian Maier zeigt Ihnen die Übungen mit der Faszienrolle und worauf Sie bei diesen achten sollten. Bei Fragen wenden Sie sich einfach an das Studio-Team, denn dort ist das Bindegewebestraining schon seit Jahren fest etabliert.

*Bastian Maier*

*Bastian Maier ist seit dem Jahr 2012 im TSC als Trainer tätig. Er ist ausgebildeter Sport- und Fitnesskaufmann (IHK) und im Studio, Gymnastik, Kinder-/Jugendsport und Schulbereich tätig.*



1



**Waden:** Mit ausgestreckten Beinen auf den Boden setzen und die Faszienrolle unter die Waden legen. Das Gewicht lastet auf den abgestützten Armen, das Gesäß ist angehoben. Fünf bis

zehn Mal langsam über beide Waden gleichzeitig abrollen. Geübte können die Übung auch einbeinig ausführen. Dazu wird das andere Bein angewinkelt auf der Matte abgestellt.

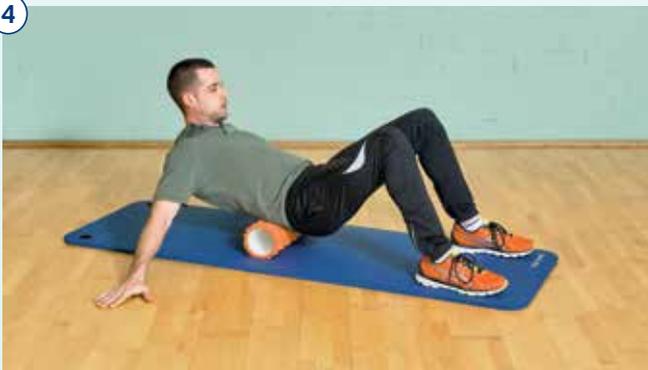
2



**Bein Oberschenkel hinten:** Ein Bein ist angewinkelt und gibt Halt. Das andere Bein liegt auf der Faszienrolle. Das Gewicht lastet auf den abgestützten Armen, das Gesäß ist angehoben. Fünf bis zehn Mal langsam mit so viel Körperdruck wie möglich über den hinteren Oberschenkel abrollen.

**Bein Oberschenkel vorne:** In den Unterarmstütz gehen und die Faszienrolle unter der Vorderseite der Oberschenkel platzieren. Der Rumpf ist angespannt, ein Fuß berührt den Boden. Fünf bis zehn Mal langsam von der Hüfte bis zum Knie mit so viel Körperdruck wie möglich abrollen.

4



**Unterer Rücken (Lendenwirbelsäule):** Die Faszienrolle im unteren Rückenbereich platzieren, Bauch anspannen und Arme zum Stützen seitlich abstellen. Fünf bis zehn Mal langsam über den unteren Rücken abrollen. Die Beine führen die Bewegung.

**Oberer Rücken (Brustwirbelsäule):** Ausgangsposition: Die Faszienrolle im mittleren Rückenbereich platzieren, den Kopf leicht anheben, Bauch anspannen, die Hände berühren die Schläfen. In diesem Schwebestand fünf bis zehn Mal langsam über den oberen Rücken abrollen. Die Beine führen die Bewegung. Achtung: Nicht in den Nackenbereich rollen!





FOTO: OLAF HEIL

## Shikamoo!!!

*Das ist suaheli und heißt „Guten Tag“!*

Oder sollte ich lieber sagen „Gesundheit!“? Denn ich habe das Gefühl im Moment sind alle krank! Und auch ich war krank. Die ganzen Kollegen haben ja alle nur einen 3-Zentimeter-Rüssel und klagen dann, dass ihnen die Nase läuft. Können Sie sich in etwa vorstellen, wie ich mich mit 120 Zentimetern vollgeschleimtem Riechorgan fühle? Nicht sehr lustig. Und mit „Taschentuch“ ist da auch nicht viel. Dann wären nämlich die Bäume im Westfalenpark wegen der Papierknappheit auch schon gerodet. Ich habe mir also gesagt: „stöhnen nützt nichts“ - das macht Irmgard Schröder mit ihren 80-Jahren Vereinszugehörigkeit auch nicht. Und bei 80 Jahren gab es bestimmt mal Grund zum Stöhnen.

Was hilft: Eintracht'sche Hühnerbrühe. Nein, die ist nicht aus blauen Hühnern. Die durfte ich mir letztens selbst machen! Bei Philipp Schalker in der Gastro. Denn diese betreibt der TSC ja jetzt selbst. Klasse Idee. Einziges Problem: Meine Geschmacksnerven waren beim Köcheln wohl noch etwas angegriffen, denn Sandra Schurawski, unsere neue Vereinsjugendleiterin, ist schüttelnd raus gelaufen, als ich sie von meiner Suppe hab probieren lassen. Die rief noch irgendetwas mit „vergiften“ und „Salzkristall auf der Zunge“. Aber was sie jetzt genau meinte - keine Ahnung. Mir hat's geschmeckt. Und Salz soll ja bei bestimmten Krankheitssymptomen auch sehr gut sein. Und so unter uns: Ich hatte zwar Schnupfen, doch ich litt auch unter sehr erhöhtem Elektrolyte-Verlust, wenn Sie verstehen was ich meine... Und das ist als Elefant nun wirklich kein Spass!

Kwa Heri!

ANZEIGE

**KE** KLAUS EBNER  
GMBH  
ELEKTROTECHNIK



IHR SPEZIALIST IN DER ELEKTROTECHNIK  
BERATUNG | PLANUNG | AUSFÜHRUNG

**Wellinghofer Amtsstraße 5 · 44265 Dortmund**  
Telefon (02 31) 46 46 55 · Telefax (02 31) 46 40 49  
eMail: [info@ebner-elektrotechnik.de](mailto:info@ebner-elektrotechnik.de)  
[www.ebner-elektrotechnik.de](http://www.ebner-elektrotechnik.de)



Das neue Team um  
Gastronomieleiter  
Philipp Schalker.

# Frischer Wind in der Vereinsgastronomie

Ein Interview mit Philipp Schalker.

## STECKBRIEF PHILIPP SCHALKER

### Verbundenheit mit der Eintracht:

Seit 2002 als Trainer im „Studio e“ aktiv, projektbezogene freiwillige Tätigkeiten wie zum Beispiel die Organisation unterschiedlicher Veranstaltungen

### Ausbildung in der Gastronomie:

Gelernter Verkaufsfachmann, geprüfter Wirtschaftsfachwirt, selbständiger Partyorganisator, drei Jahre Restaurant- und Veranstaltungsleitung in Unna

Du bist seit dem 01. 02. im TSC fest angestellt. Wie wurdest Du aufgenommen und wie verlief bisher Deine Einarbeitungszeit?

Die Einarbeitung verlief absolut reibungslos. Ich wurde sehr positiv aufgenommen, egal ob von den Mitarbeiter/innen oder den ehrenamtlichen Abteilungsleitungen. Ich wurde sofort in den Arbeitsalltag integriert – dafür möchte ich mich auch nochmal herzlich beim TSC Team bedanken.

Ein neues Konzept bedeutet mit Sicherheit viel Arbeit. Wie sieht Dein Tagesablauf zurzeit aus?

Termine über Termine – vier bis fünf an einem Tag sind keine Seltenheit. Aber das macht auch den Reiz der Arbeit aus. Es ist unheimlich vielseitig. Von Vorstellungsgesprächen mit Servicekräften und Köchen über Termine mit Handwerkern und Lieferanten bis hin zur Auswahl nach den richtigen Tischdecken.

Gerade die Vereinsgastronomie hat sich in den letzten 20 Jahren enorm gewandelt. Glaubst Du, dass der Verein künftig die Kosten decken oder sogar Gewinne machen wird?

Da liegt wohl der Hase im Pfeffer! Es müssen nämlich teilweise Preise kalkuliert werden, die für ein „Vereinsheim“ recht hoch erscheinen – für einen Gewerbetreibenden aber die Grundlage seiner Existenz bilden. Wir müssen uns ein wenig von dem Gedanken der „Vereinskneipe“ mit Schnäppchenpreisen verabschieden und sehen, was für eine großartige Gastronomie wir im Herzen unseres Vereins besitzen. Dies ist eine der Aufgaben, auf die ich mich besonders freue, die ausgezeichneten Möglichkeiten herauszuarbeiten, welche die Gastronomie

bietet. Kurzum: Wir werden versuchen kostendeckend zu arbeiten und die Qualität der Angebote zu erhöhen – das wird eventuell auch bedeuten, dass einige Dinge hier und da ein paar Cent teurer werden. Wir werden jedoch deutlich unter den Preisen der Gastronomien der Umgebung bleiben.

Gewinne für mögliche Investitionen streben wir durch Vermietungen und Zusatzveranstaltungen wie zum Beispiel Geburtstage oder eigene Partyreihen an. Das Restaurant wird somit zusätzlich zur Eventlocation und auch die Schwemme und natürlich die Kegelbahnen sollen wieder stärker ausgelastet werden.

Von dem 13. April bis nach den Sommerferien wird es eine Übergangsphase geben. Wie soll das Konzept hier aussehen?

Es wird im Übergang natürlich die gewohnte Getränkepalette und eine kleine dortmunderische Speisekarte geben. Unsere ernährungsbewussten Gäste werden wir mit frischen Salatvariationen verwöhnen.

Was werden Deine ersten Maßnahmen sein und welche besonderen Angebote planst Du?

Hier werden wir schon während der Übergangsphase ein paar Akzente setzen. Unter anderem sind Themenabende wie zum Beispiel „Kartenspiele an Profipokertischen“ (Poker, Skat, Doppelkopf, Romme, Mau/Mau etc.) oder auch kulinarische Events wie BBQ-Seminare geplant.

Kannst Du uns vielleicht schon einen kleinen Appetitanreger für Dein Konzept nach den Sommerferien geben? Urlaub, lecker Essen und Trinken, Familie. ANK



# Neue Vereinsjugendleitung sorgt für historischen Moment

*Der TSC Eintracht Dortmund ist für die Herausforderungen der Zukunft bestens aufgestellt.*

Bei der ersten Jugenddelegiertenversammlung des Vereins wurde Sandra Schurawski (Abteilung Basketball) als Vereinsjugendleiterin für zwei Jahre gewählt. Als Stellvertreterin steht ihr Yasmin Imig (Abteilung Hockey) zur Seite. Simon Franck (Abteilung Fußball), Wiebke Deipenwisch (Abteilung Karate) und Kim Stucke (Abteilung Jiu-Jitsu) komplettieren die Vereinsjugendleitung. Außerdem werden noch Marie-Louise Timcke (Abteilung Lacrosse) und Adelina Yenikejeva (Abteilung Volleyball) bei unterschiedlichen Projekten tatkräftig mit unterstützen.

Der Vorstandsvorsitzende des TSC, Alexander Kiel, zeigte sich von diesem Ereignis in seiner Ansprache hocherfreut, schließlich sei die Bildung einer Jugendleitung durch die Jugenddelegiertenversammlung ein historischer Moment in der 167-jährigen Geschichte des Vereins. Bereits bei der Entwicklung der neuen Satzung war dem Präsidium und Vorstand klar, dass man sich für eine abteilungsübergreifende Jugendarbeit im Verein einsetzen wolle. Mit Beschlussfassung der neuen Satzung auf der Mitgliederversammlung am 13.11.2014 wurden die Weichen für eine selbständig agierende Vereinsjugendleitung gestellt, die die Interessen aller Jugendlichen im Verein vertreten sollen. Umso erfreulicher ist es nun, dass die ehrenamtlichen Nachwuchskräfte alle aus unterschiedlichen Abteilungen kommen.

Vereinsjugendleiterin Sandra Schurawski freut sich schon auf ihre Aufgabe: „Die Eintracht ist mir in den letzten Jahren richtig ans Herz gewachsen und deshalb möchte ich gern etwas zurückgeben und mich engagieren.“ Bevor es allerdings richtig losgeht, muss erst einmal eine solide Basis geschaffen werden. „Eine Jugendordnung muss her!“, erklärt die 25-jährige Informatikstudentin aus Dortmund, die auch schon in ihrer Gemeinde seit 2008 Jugendfreizeiten mit organisiert hat. Danach stehen viele weitere Projekte in den Startlöchern wie zum Beispiel eine eigene Jugendseite im Vereinsmagazin, der Aufbau eines Forums für Jugendtrainer, abteilungsübergreifende Jugendworkshops und Jugendfeiern oder einfach die generelle Nachwuchssicherung im Jugendbereich.

Präsidiumsmitglied Gerd Fallsehr war von der ersten Jugenddelegiertenversammlung positiv überrascht: „Es freut mich sehr, dass wir so viele junge Engagierte in unserem Verein haben, die unsere Vereinsentwicklung entscheidend mit gestalten möchten.“ Auch Vorstandsmitglied David Ringel, bislang Jugendwart des Vereins und zukünftig für den Bereich Gesundheit verantwortlich, freut sich, dass seine Arbeit nun auf ein breites Fundament gestellt wird.

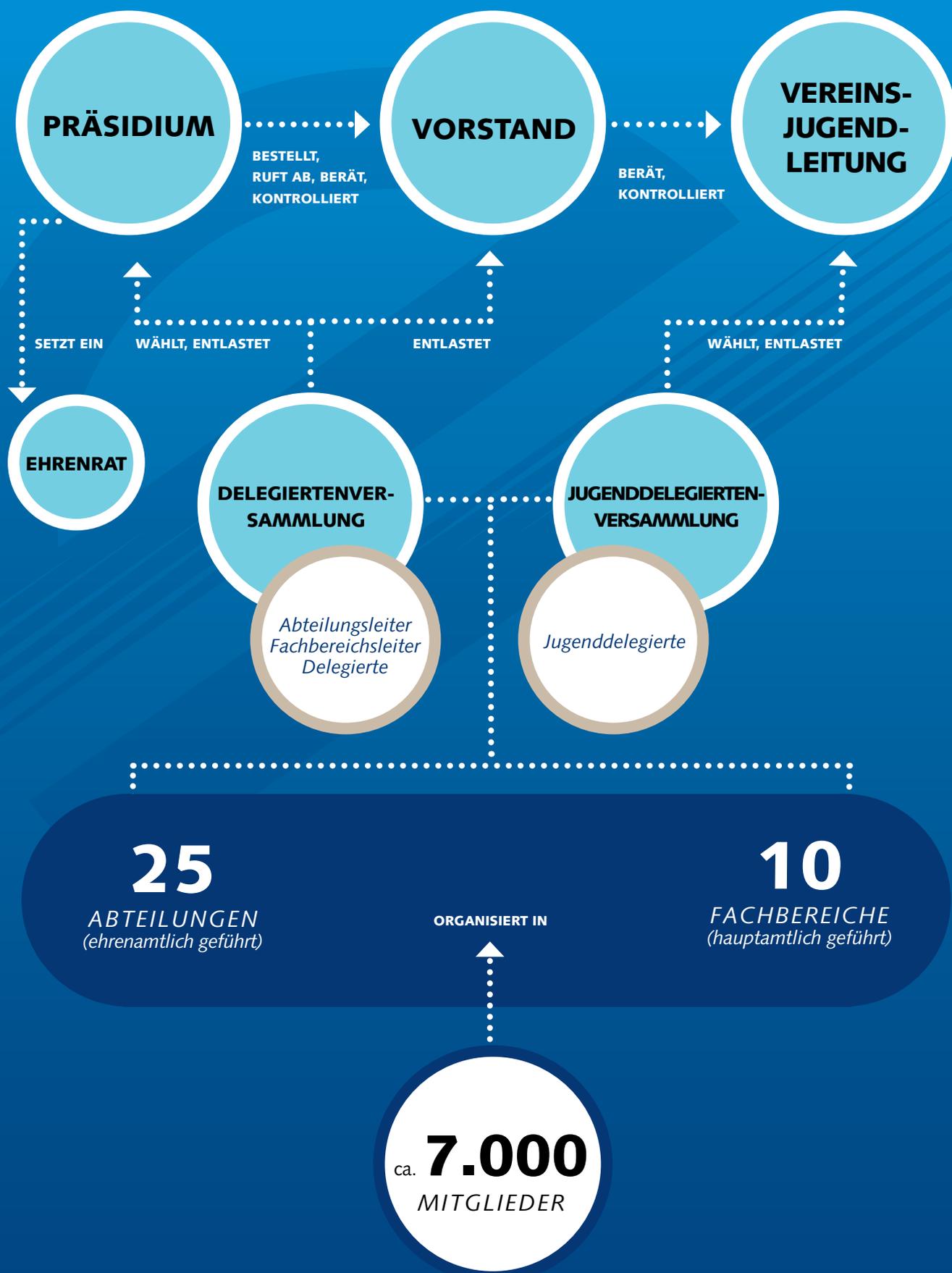
Unterstützung durch den Gesamtverein erhält die neu gewählte Jugendleitung sowohl durch ein eigenes Budget als auch durch feste Ansprechpartner. Ziel wird es sein, eine so eigenständig wie möglich agierende Jugendleitung aufzubauen, die durch fachliches und persönliches Know-how auf ihrem Weg begleitet wird. 🔄 TK

*Kim Stucke, Simon Franck, Wiebke Deipenwisch, Sandra Schurawski (Vereinsjugendleiterin), Yasmin Imig, Büsra Gürgen*

## ZEITLEISTE

- März 1991: Einführung des Delegiertensystems im Verein
- November 2014: Satzungsneufassung
  - Einführung eines Jugenddelegiertensystems
  - Bestimmung der Jugenddelegierten erfolgt durch die Abteilungs- oder Fachbereichsleiter
  - Zusammensetzung der Vereinsjugendleitung (max. 5 Personen zwischen 14 und 26 Jahren)
  - Jährliche Jugenddelegiertenversammlung
  - Eigenständige Budgetverantwortung
- März 2015: erste Jugenddelegiertenversammlung des Vereins

# Mehr als ein Sportverein!



*Mit circa 7.000 Mitgliedern repräsentiert der TSC Eintracht Dortmund den größten Sportverein an aktiven Mitgliedern in Westfalen. Das Vereinsprogramm umfasst über 100 Sport- und Bewegungsangebote und reicht vom Freizeit- über Breitensport bis hin zum Leistungssport.*

Ob einzeln oder in der Gemeinschaft, Jung oder Alt, der TSC bietet seinen Mitgliedern einen lebendigen Ort für sportliche Leistung, Spaß und Wohlbefinden.

Am 13.11.2014 beschloss die Mitgliederversammlung über die Neufassung der Satzung. Damit einher ging auch eine Anpassung der Organisationsstruktur des Vereins. Die größten Unterschiede im Überblick:

- Aufwertung der Delegiertenversammlung (Satzungsänderungen sind nun auch eigenständig durchführbar)
- Unterscheidung von Fachbereichen und Abteilungen
- Stärkung der Jugendarbeit durch die Schaffung einer Vereinsjugenddelegiertenversammlung und einer Vereinsjugendleitung.

Das Schaubild links macht die organisatorischen Beziehungen zwischen den einzelnen Gremien des Vereins transparent. Das Ziel der neu gebildeten Organisationsstruktur ist es, für die Herausforderungen der Zukunft modern und breit aufgestellt zu sein.

Sie möchten noch mehr über Aufbau und Organisation des TSC erfahren? Klicken Sie auf unsere Homepage [www.tsc-eintracht-dortmund.de](http://www.tsc-eintracht-dortmund.de) - unter dem Menüpunkt Aufbau/Struktur erfahren Sie mehr über Präsidium, Vorstand, Chronik und auch das Leitbild des Vereins! ☞ ANK

[www.tsc-eintracht-dortmund.de](http://www.tsc-eintracht-dortmund.de)

ANZEIGE



## Inverter-Profi-Klimaanlage

für Räume bis 30 m<sup>2</sup>  
 1 Innengerät  
 1 Außengerät  
 Flüsterleise  
 Energieeffizienzklasse A  
 Ausführung als Wärmepumpe  
 5 Jahre Geräte-Gewährleistung

Evtl. Montage des Außengerätes  
 auf dem Hausdach  
 (nach Aufwand)

EUR 1.999  
 incl. MwSt.  
 komplett mit  
 Einbau\*

\*Festpreis bis 5 m Rohrleitung

**KS. Klima-Consulting**

KS. Klima-Consulting  
 Kälte · Klima · Lüftung  
 Karl-Liebknecht-Straße 9  
 44141 Dortmund  
 Tel. (0231) 618 666 0  
[www.ks-klima.de](http://www.ks-klima.de)



(Abb. Außengerät)



(Abb. Innengerät)

# TSC Schlagzeilen

## Neuer Kurs im TSC: DANCE!

Jazz, Hip Hop, Modern, Breakdance, Contemporary, Afro Dance, Dancehall – all das vereint der neue Dance Kurs des TSC Eintracht. Der Kurs ist für alle ab 16 Jahren geeignet und liegt mit seiner Kombination aus fast allen Bereichen des Urban Dance voll im Trend. Mitmachen kann jeder – ob Anfänger oder Profi! Die angesagten Choreographien werden Schritt für Schritt erklärt und sind auch ohne Vorkenntnisse leicht zu realisieren. Angenehmer Nebeneffekt – durch das Workout verbessert jeder seine Körperhaltung, Bewegungen werden geschmeidiger und das Selbstvertrauen wird gesteigert. Der Kurs findet immer dienstags von 18.00–18.45 Uhr in der HF 2 statt. Geleitet wird der Kurs von Diplom-Tanzpädagogin Malin von Wachenfeldt. Also, vorbeischaun und überraschen lassen – Malin freut sich auf Euch!



FOTO: VEREIN



## Auszeichnungen in der Jiu-Jitsu-Abteilung

Bei den letzten Kyu- und Dan-Prüfungen Ende 2014 strebten vier Trainer Jiu-Jitsu Abteilung des TSC die nächst höhere Graduierung an. Nach den Demonstrationen verschiedener Katas durch die Anwärtler des nächsthöheren Dan-Grades ging es ans Eingemachte. Schläge, Tritte, Würfe, Kombinationen und Abwehrtechniken aus allen Lebenslagen gaben einen guten Einblick in die Intensität des Sports und die vielen anstrengenden Stunden der Vorbereitung der Prüflinge.

Nach gut vier Stunden verkündeten die Prüfer die freudige Nachricht, dass ab sofort alle Prüflinge der Jiu-Jitsu Abteilung den nächsthöheren Grad tragen dürfen. Gratulation an Philipp Seufert zum 1. Kyu (Braungurt), Celina Rode zum 1. Dan (Schwarzgurt), Christopher Spickhoff zum 2. Dan (Schwarzgurt) und Abteilungsleiter und Haupttrainer Norbert Tellermann zum 4. Dan (Schwarzgurt).

## Goldene Ehrenmedaille für die Karateabteilung des TSC Eintracht

Das 10. KDNW Trainermeeting fand am 10.01.2015 im TSC Eintracht Dortmund statt. Der Besucherrekord von ca. 150 Teilnehmern im letzten Jahr konnte noch einmal übertroffen werden: Ungefähr 200 Trainerinnen und Trainer aus ganz NRW folgten der Einladung des Karate-Dachverbandes NRW und konnten während des sechsstündigen Lehrgangs Trainingsmethoden des Leistungssports kennenlernen und ihre eigenen Erfahrungen untereinander austauschen. KDNW-Präsident Ulrich Heckhuis freute sich, dass seit zehn Jahren der

TSC Eintracht Dortmund das jährlich stattfindende Trainermeeting ausrichtet und überreichte dafür Wolfgang Stramka, dem Karate-Abteilungsleiter im TSC Eintracht, stellvertretend für seine Karateabteilung, eine Ehrenurkunde und die Ehrenmedaille in Gold. Ebenfalls an diesem Tag fanden ein Kampfrichter-Lehrgang zur Vorbereitung auf die Schwarzgurtprüfung und eine Sichtung der Kandidaten statt, die in den Landeskader aufgenommen werden sollten.



FOTO: VEREIN

## Kinderkarneval im TSC Eintracht

Furchterregende Piraten, wunderschöne Prinzessinnen, mutige Ritter – nein, wir sind nicht in Köln, der eigentlichen Hochburg des deutschen Karnevals. Wir sind im TSC – genauer gesagt beim TSC Kinderkarneval in der Gymnastikhalle Ost. Am 11. Februar feierten die ganz Kleinen des TSC wie die ganz Großen. Bei Dosenwerfen, Sackhüpfen und Faschinghits kamen die Kinder ganz schön ins Schwitzen. Mit der „Polonaise Blankenese“ wurde der Startschuss zum Abtanzen gegeben. Mit „Cowboy & Indianer“ und dem „Fliegerlied“ wurde die Halle dann zum Beben gebracht. Natürlich ließ sich auch Victor, das beliebte TSC Maskottchen, diese Party nicht entgehen und feierte kräftig mit den kleinen Närrinnen und Narren. Helau und Alaaf – bis um nächsten TSC Kinderkarneval.



FOTO: VEREIN

## Louis Weissert auf 2. Platz der Deutschen Nachwuchsmeisterschaften

Mit einem Platz auf dem Treppchen und guten Ergebnissen kehrten die drei Teilnehmer des TSC Eintracht Dortmund (Louis Weissert, Denis Gurdhzi, Ronit Winkler) von den Deutschen Nachwuchsmeisterschaften im Eiskunstlaufen zurück, die vom 08.-11.01.2015 in Oberstdorf stattfanden. Louis Weissert lieferte eine tadellose Kür mit zwei schönen Doppelaxeln und 2-fach/2-fach Kombinationen. Belohnt wurde die Lei-

stung mit insgesamt 95,81 Punkten und Platz zwei. Auch Denis Gurdhzi zeigte eine tolle Leistung, allerdings verhinderten zwei kleine Absprungfehler ein noch besseres Ergebnis. Mit 92,12 Punkten im Gesamtergebnis verpasste er Rang drei knapp und wurde Vierter. Ronit Winkler war zum ersten Mal dabei und erreichte in der Kategorie „Nachwuchs Mädchen A“ mit einer guten Leistung den 21. Platz.



FOTO: VEREIN

ANZEIGE

**Ein starkes Team!**  
Jeder ein Profi in seiner Disziplin.

**Ehlers & Feldmeier**

Rechtsanwälte  
Notare  
Fachanwälte

**Dr. Thomas Feldmeier** · Notar  
Fachanwalt für Medizinrecht  
Fachanwalt für Arbeitsrecht  
**Burkhard Voss** · Notar  
Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht  
**Dr. Michael Kalle** · Notar  
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht  
Fachanwalt für Familienrecht  
**Thorsten Ehlers** · Notar  
Fachanwalt für Verkehrsrecht  
**Bernd Dörre**  
Fachanwalt für Gewerblichen Rechtsschutz  
Fachanwalt für Arbeitsrecht  
**Dr. Dorothee Höcker**  
Fachanwältin für Verwaltungsrecht  
Fachanwältin für Familienrecht  
**Dr. Hendrik Zeiß**  
Fachanwalt für Medizinrecht  
Fachanwalt für Versicherungsrecht  
**Dennis Tebrügge**  
**Dr. Marcus Karge**  
**Friedrich Ehlers** · Notar a. D. (bis 04/12)

**Weitere Informationen**  
unter **0231 · 5897 88-0**

Elisabethstraße 6  
44139 Dortmund  
info@ehlers-feldmeier.de  
www.ehlers-feldmeier.de



FOTOS: OLAF HEIL

# Jubilare geehrt

## Irmgard Schröder seit 80 Jahren im TSC!



*TSC Eintracht ehrte langjährige und verdiente Mitglieder sowie einen Deutschen Meister und zwei Vize-Weltmeister.*

Donnerstagabend, 05. Februar 2015, es ist ein feierlicher Moment. Der TSC ehrt seine Jubilare, insgesamt 49 an der Zahl! Für besondere Treue zum Verein werden die Mitglieder für 25-, 40- und 50-jährige Mitgliedschaft mit der silbernen beziehungsweise der goldenen Ehrennadel des Vereins ausgezeichnet.

Für viele Mitglieder ist es gleichzeitig eine Reise in die Vergangenheit, denn den Jubilaren wird einiges geboten. Schon vor der Veranstaltung durchstöberten Mitarbeiter der Geschäftsstelle das Vereinsarchiv und gestalteten eine bunt geschmückte Pinnwand mit historischen Bildern und anderen kleinen Schätzen aus der 167-jährigen Vereinsgeschichte. Besondere Freude bereitet Michael Krause (Vorsitzender des Präsidiums) und Alexander Kiel (Vorstandsvorsitzender) den Mitgliedern mit amüsanten Anekdoten aus der Geschichte der Jubiläumsjahrgänge.



Besonders hervorzuheben ist die langjährige Mitgliedschaft von Leonhard Klabunde und Gisela Schneider, die dem Verein bereits seit 60 Jahren die Treue halten. Allerdings ist damit der Gipfel noch nicht erreicht. Irmgard Schröder nimmt für sagenhafte 80 Jahre Vereinsmitgliedschaft die Glückwünsche entgegen. Am 10. September 1934 im Alter von drei Jahren ist Irmgard Schroeder in „ihre Eintracht“ eingetreten. Die Entwicklung des größten Dortmunder Sportvereins an aktiven Mitgliedern, der in diesem Jahr 167 Jahre alt wird, hat sie somit fast um die Hälfte der Vereinsgeschichte miterleben dürfen. „Die Ehrungen sind immer eine besonders schönes Erlebnis, wo man auf viele bekannte Gesichter trifft.“, meint die erfreute Jubilarin, die in den 70er Jahren als Präsidiumsmitglied die Geschicke des Vereins wesentlich mitgestaltete. Gern erinnert sie sich auch noch an ihre sportlichen Anfänge in der Eintracht zurück: „Früher stand montags und mittwochs Turnen bei mir fest auf dem Programm, noch auf der alten Anlage an der Eintrachtstraße/Ecke Ruhrallee. Damals wie heute verbinde ich mit der Eintracht viele schöne Momente und tiefe Freundschaften.“



Michael Krause weiß die Treue der Jubilare zu schätzen: „Es zeichnet einen Verein aus, wenn er seine Mitglieder in so einem Rahmen ehrt und zeigt, wie stolz die Eintracht sein kann, solche Mitglieder zu haben.“ Darüber hinaus werden im Rahmen der Ehrungen auch die besonders erfolgreichen Sportler des letzten Jahres ausgezeichnet. Denis Gurdzhi erhält für seine Deutsche Nachwuchsmeisterschaft U13 im Eiskunstlauf die silberne Sportplakette. Fechterin Annegret Hamann, die bei den Senioren-Weltmeisterschaften im ungarischen Debrecen mit der Säbel-Mannschaft den zweiten Platz gewann, und Dieter Allkämper, der mit dem Degen sogar Silber im Einzel und Bronze mit der Mannschaft holte, freuen sich über die goldene Sportplakette.

Altmodisch oder gar verstaubt? Keineswegs! Die Ehrungen zeigen auch dieses Mal, dass Bewegung und Sport in der Eintracht jung hält und ein Sportverein ein zentraler Bestandteil eines erfüllten Lebens sein kann.  ANK

*Unten: Gruppenfoto der Jubilare*

*Alle Bilder der Veranstaltung sowie eine namentliche Auflistung der Jubilare finden Sie auf unserer Homepage unter: [ehrunen.tsc-eintracht-dortmund.de](http://ehrunen.tsc-eintracht-dortmund.de)*



## Die TSC Abteilungsleiter, Ansprechpartner, Präsidium und Vorstand

### AIKIDO

Manfred Antoni  
0231-751371

### BADMINTON

Peer Steffens  
0231-1372238

### BASKETBALL

Thomas Großmann  
Ken Neusser  
(Ansprechpartner)  
0151-23528818

### EISSPORT

Bernd Häuser  
0231-468299  
Andrea Völler  
(Ansprechpartnerin)  
0231-1888864

### FAUSTBALL

Horst Schneider  
Rüdiger Hofmann  
(Ansprechpartner)  
0231-431975

### FECHTEN

Egor Evsenin  
0157-89370534

### FITNESS/STUDIO

Barbara Oetting-Bauer  
0231-91231560

### FUSSBALL

Stefan Goms  
Geschäftsstelle  
0231-9123150

### GYMNASTIK/AEROBIC

Eva Huckschlag  
Steffi Psiuk  
0231-9123150

### HANDTENNIS

Walter Hermes  
(Ansprechpartner)  
0231-772746

### HERZSPORT

Hartmut Rosenbaum  
0231-128863

### HOCKEY

Uwe Kober  
0231-734124

### INLINE

Stefan Vollmer  
01577-3861386

### JIU-JITSU

Norbert Tellermann  
0231-2000436

### JUDO

Jens Krämer  
02302-9731474

### KANU/

### ORIENTIERUNGSLAUF

Christiane Kühn  
0163-7983390

### KARATE

Wolfgang Stramka  
0231-716440

### KINDER-/

### JUGENDSPORT

Angelika Arnswald  
0231-91231560

### LACROSSE

Nora Teepe  
0231-9122221

### LEICHTATHLETIK

Jörg Lennardt  
Pierre Ayadi  
(Ansprechpartner)  
0172-2722793

### MÄNNERGESUNDHEITS-

### ABTEILUNG

Lutz Lorenz  
0231-595365

### MODERN ARNIS

Dieter Knüttel  
0231-4948060

### PRELLBALL

Hans Biegemeier  
(Ansprechpartner)  
0231-481356

### REHA-SPORT

David Ringel  
0231-91231560

### RHYTHMISCHE

### SPORTGYMNASTIK

Geschäftsstelle  
0231-9123150

### ROCK`N`ROLL

Alexandra Krohn  
0177-3672222

### TANZSPORT

Parmela Neumann  
0231-466501

### TAUCHSPORT

Peter Martin  
0231-6103556

### TISCHTENNIS

Detlef Niederquell  
0231-483301

### TURNEN

Rudi Rathmann  
(Ansprechpartner)  
0231-415263

### VOLLEYBALL

Hartmut Dreisbach  
0231-6181222

### ZIRKUS

Ulrike Liskatin  
(Ansprechpartnerin)  
0170-1862018

### PRÄSIDIUM

Michael Krause  
(Vorsitzender)  
Bodo Bollmann  
Gerd Fallsehr  
Jan-Hendrik Fishedick  
Petra Jänicke  
Brigitta Krogmann  
Martin Raschinski  
Jörg Ruppel  
Wolfgang Ussler

### VORSTAND

Dr. Alexander Kiel  
(Vorsitzender)  
Dirk Schiffmann  
(Finanzen)  
Barbara Oetting-Bauer  
(Sport)  
David Ringel  
(Gesundheit und  
Senioren)  
Andreas Kranich  
(Öffentlichkeitsarbeit)

### EHRENMITGLIEDER

Heinz Becker

### VERTRAUENSPERSONEN

Sabine Kosbab  
Daniela Lohse  
0231-91231560

### GESCHÄFTSSTELLE

0231-9123150  
info@tsc-eintracht-  
dortmund.de

UNSER DORTMUND.  
UNSER KRONEN.

  
KRONEN VERBINDET



Willkommen im Autohaus Pflanz!

peugeot.de

Wir bieten Ihnen besten Service: *kundenorientiert, flexibel & familiär.*



Wir stellen Ihnen gerne alle Modelle persönlich vor und beraten Sie individuell – auch über Finanzierung, Leasing und Versicherung.

MOTION & EMOTION



PEUGEOT



**AUTOHAUS  
PFLANZ**  
Ihr Autopartner im Revier

Dortmund · Eisenstraße 48-50 · Tel.: 0231/9810300  
Dortmund · Hörder-Bach-Allee 2 · Tel.: 0231/516700  
Bochum · Hanielstraße 10 · Tel.: 0234/938800  
Gelsenkirchen · Grothusstraße 30 · Tel.: 0209/925880  
Herne · Halsterhauser Straße 175 · Tel.: 02325/37280

[www.autohaus-pflanz.de](http://www.autohaus-pflanz.de)