

TEAM

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



Vielfalt

TSC Trainer
im Interview

Aikido

Kampfkunst für
den Frieden

Dance Company

Überzeugend mit einem
neuen Angebot

Lacrosse

Lena Stede räumt
bei U19-WM ab



Mit uns in den goldenen Urlaub segeln.

Bares sparen.
Mit unserer
GoldCard.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Das Vorteilspaket der Kreditkarte beinhaltet:

- Reiserückvergütung
- Auslandsreise-Krankenversicherung
- Reiserücktrittskosten-Versicherung
- Reiseservice-Versicherung
- Auslandsschutzbrief-Versicherung
- Verkehrsmittel-Unfallversicherung

Jetzt beraten lassen!

www.dovoba.de/goldcard



Dortmunder Volksbank

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)
Stephan Maus (SM)
Horst Merz (MZ)
Lisa Posorske (LP)
Marie Timcke (MT)
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: 02. Oktober 2015
Nächster Redaktionsschluss: 15. Februar 2016

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: Vielfalt
Fotografie: Olaf Heil

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



Dr. Alexander Kiel
Vorstandsvorsitzender

Liebe Mitglieder des TSC,

ein gesellschaftlich und auch sportpolitisch turbulentes Jahr neigt sich zu Ende. Kriege, Terror, Flüchtlingsströme und (politisches) Kräftenessen in Europa und der Welt dominierten die Schlagzeilen. Gleichzeitig erlebte der organisierte Sport durch Korruptions- und Dopingskandale sowie eine erneute Absage an Olympische Spiele in Deutschland ein rabenschwarzes Jahr.

Auswirkungen auf unseren Verein hatte dies (bislang) wenige. Und es ist auch beruhigend zu wissen, dass der TSC Eintracht in seiner 167jährigen Vereinsgeschichte schon weitaus schwierigere Zeiten überstanden hat. Sportvereine können gerade in Zeiten der Krisen und Schnellebigkeit ein Ruhepol für ihre Mitglieder und die Menschen in ihrem Umfeld sein. Viele unserer Sportangebote bieten wir bereits seit vielen Jahrzehnten (Seite 10) an und werden wir auch in Zukunft weiter fördern – eine, wie ich finde, wichtige und wohltuende Erkenntnis. Gleichzeitig sehen wir uns als Vorreiter in der Sportvereinslandschaft und verfolgen seit jeher immer wieder neue Trends, die dann wiederum die Chance haben, zukünftig zum etablierten Sportangebot zu zählen. Wer weiß, vielleicht bieten wir Lacrosse (Seite 14) auch in 100 Jahren noch im TSC an?!

Diese „Eintracht in der Vielfalt“ – einer der Leitsprüche unseres Vereins - passt in die heutige Zeit so gut wie selten zuvor, denn er steht für einen Grundgedanken, der neben der sportlichen Vielfalt auch die kulturelle (Titelstory) und demographische Vielfalt (Seite 20) mit einschließt. Solidarität unter den verschiedenen Sportarten, Zusammenleben verschiedener Nationalitäten und generationsübergreifendes Miteinander sind bei uns Tradition und selbstverständlich. Die Leidenschaft zum Sport verbindet uns dabei und löst denkbare (gesellschaftliche) Barrieren auf. Kombiniert mit unserem Anspruch, sportlich, wirtschaftlich und auch im Hinblick auf unsere Umwelt nachhaltig zu handeln, geben wir unserer Vielfalt eine gemeinsame Ausrichtung und bieten unseren Mitgliedern eine zuverlässige und beständige Gemeinschaft.

Im Namen von Vorstand und Präsidium bedanke ich mich bei allen, die dabei mit-helfen, diese Gemeinschaft zu fördern und weiterzuentwickeln. Ich wünsche allen Mitgliedern und Lesern eine schöne Weihnachtszeit und für 2016 viele (sportliche) Erlebnisse in unserer Eintracht, bei denen Sie ja vielleicht auch etwas Gelassenheit für Ihren Alltag tanken können.

Alexander Kiel
Vorstandsvorsitzender

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)

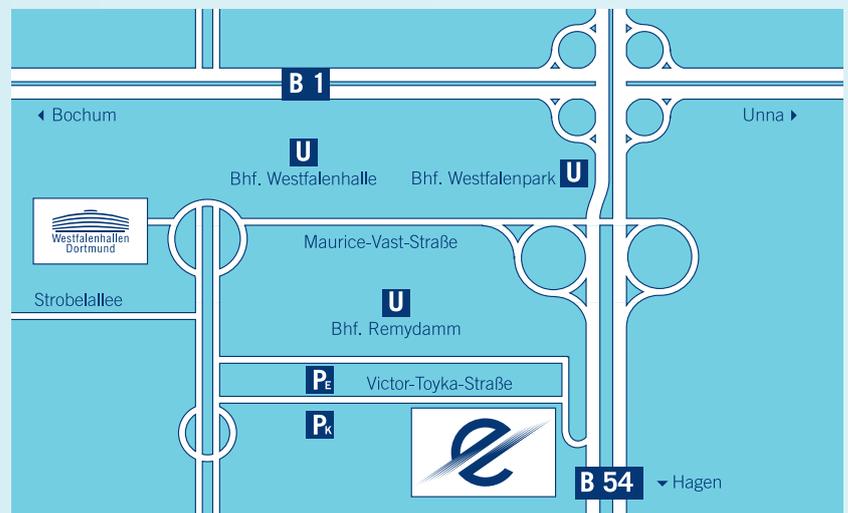


FOTO: OLAF HEIL



FOTO: OLAF HEIL



FOTO: NILS WILKE



Rubriken

EDITORIAL	03
TIPPS FÜR ZU HAUSE	17
VICTORS GESCHICHTEN	19
TSC SCHLAGZEILEN	26
VEREINSJUGENDLEITUNG	29
ANSPRECHPARTNER	31

Aus den Abteilungen

VIelfALT IM TSC	
TSC Trainer im Interview	06
AIKIDO	
Kampfkunst für den Frieden	08
DANCE COMPANY	
Start mit neuem Programm	12
LACROSSE	
Lena Stede räumt bei U-19 WM ab	14
BADMINTON	
Redakteur im Selbsttest	16
MOBEE FIT	
Auf die Beweglichkeit kommt es an	22
MODERN ARNIS	
Das Jahr 2015 der Modern Arnis-Abteilung	25

Veranstaltungen

WESTFALENPARKLAUF	
Feier des Goldjubiläums im TSC Sportzentrum	10
STRESSFREIE FAMILIENKÜCHE	
„Papa isst auch keinen Brokkoli“	23

TSC Internes/Hausmitteilungen

TSC TRANSPARENT	
Infografik über die Mitgliederverteilung im TSC	20
FUSSBALL VERBINDET	
TSC gestaltet Aktion „Willkommen im Fußball“	24
SCHAU HINTER DIE KULISSEN	
FSJ'ler gesucht	28
WILLKOMMEN IM TSC EINTRACHT	
Neue namhafte Athleten im TSC	30



FOTO: OLAF HEIL

Zlatan Bravo

Sarajevo, Bosnien und Herzegowina
Abteilung Fußball

Seit wann lebst Du in Dortmund?

1992 bin ich mit meiner deutschen Frau nach Deutschland gekommen. Die politische Situation in Sarajevo wurde immer unsicherer, daher haben wir uns damals zu diesem Schritt entschieden. Über Verwandte meiner Frau haben wir direkt eine Wohnung in Dortmund bekommen. Wir kannten Dortmund schon von Familienfeiern und ich konnte mir ein Leben in Dortmund sehr gut vorstellen.

Seit wann bist Du im TSC?

1992 habe ich meinen Sohn zum Fußball im TSC angemeldet, so bin ich zum TSC gekommen. Durch Trainerscheine, die ich in Bosnien gemacht hatte, habe ich mich irgendwann entschlossen, auch in der Fußballabteilung des TSC nebenbei als Trainer aktiv zu werden. Jetzt unterstütze ich meinen Sohn bei seiner Trainertätigkeit im Kinderbereich.

Was ist für Dich Heimat?

Dortmund. Generell ist Heimat für mich der Ort, an dem ich mich wohlfühle. Mein Bruder wohnt noch in Sarajevo, aber auch wenn ich ihn dort mal besucht habe, ist Dortmund zu meiner Heimat geworden. Ich freue mich immer, wenn ich mit dem Auto zurück nach Dortmund komme und den Florianturm sehe. Das hat sich über die Jahre so entwickelt.

Was können die Deutschen von Deiner Heimat lernen?

Wenig, vielleicht könnten sie Vertrauen lernen. In Bosnien ist man offener, in Deutschland wird jemandem oftmals solange misstraut, bis man einander besser kennengelernt hat.



FOTO: OLAF HEIL

Irina Dmitrenko

Charkov, Ukraine
Fachbereich Rhythmische Sportgymnastik

Wann bist Du nach Deutschland gekommen?

1994, mit meinem Mann und unserem Sohn. Ohne ein Wort Deutsch zu sprechen, konnte ich über Kontakte aus meiner aktiven Zeit als Sportlerin bereits nach zwei Tagen einen Trainerjob in der Rhythmischen Sportgymnastik in Schwerte antreten. In den Trainingseinheiten musste ich anfänglich alle Übungen vormachen und dabei versuchen, die entsprechenden Begriffe zu lernen.

Seit wann bist Du in Dortmund?

Wir waren zuerst in Unna-Massen und danach in einer Notwohnung in Schwerte. Da wir in Schwerte keine Wohnung finden konnten, haben wir 1995 über Mitglieder des Schwerter Vereins eine Wohnung in Dortmund gefunden. Die Abhängigkeit von den Behörden, aber auch von den Helfern, war teilweise sehr frustrierend.

Seit wann bist Du im TSC?

2004 bin ich mit insgesamt 12 Mädchen im Alter zwischen 5 und 17 Jahren von Schwerte nach Dortmund zum TSC gewechselt. Ich hatte meine Mädchen lieb gewonnen und konnte ihnen im TSC bessere Bedingungen bieten.

Was ist für Dich typisch deutsch?

Innere Organisation, Verbindlichkeit und Hilfsbereitschaft. Viele Deutsche sind sehr organisiert, was sich zum Beispiel gut am Thema Pünktlichkeit erkennen lässt. Die Hilfsbereitschaft durfte ich bei meiner Ankunft in Deutschland erleben und noch heute fällt mir das immer wieder positiv auf.

FOTO: EKKEHART REINSCH



„Das Thema Flüchtlinge bewegt die Menschen. Aktuell vielleicht sogar mehr denn je, in den Medien und natürlich auch im Sportverein. Ich bin froh in einem Verein zu arbeiten, in dem Integration seit vielen Jahren selbstverständlich und gelebter Alltag ist. In meinem Fachbereich Schulsport arbeite ich tagtäglich mit Menschen aus ganz unterschiedlichen Nationen zusammen. Das klappt mal sehr gut und mal ist es verbesserungswürdig. Aber das macht für mich das Leben aus! Die persönlichen Geschichten der TSC Trainer haben mir wieder gezeigt, dass Sport ein echter Integrationsmotor sein kann. Denn Sport kennt keine Grenzen und Sport spricht bekanntlich alle Sprachen.“

Sarah Dörken, Dachau. Leitung Schulsport



FOTO: OLAF HEIL

Hasan Gürgen

Derinkuyu, Türkei
Abteilung Karate

Wann bist Du nach Deutschland gekommen?

Endgültig bin ich mit meinen Eltern 1974 nach Deutschland gekommen. Wir waren vorher schon mal für kürzere Zeit in Deutschland, 1974 sind wir dann aber mit meinen Geschwistern direkt nach Dortmund gekommen.

Seit wann bist Du im TSC?

Ich bin über meine Tochter 2006 zum TSC gekommen, als ich sie zum Judo und Karate angemeldet habe. Jetzt bin ich als Trainer in der Karateabteilung aktiv, nehme aber auch selbst an Wettkämpfen teil.

Gibt es etwas aus Deinem Geburtsland, das Du in Deutschland vermisst?

Ich vermisse Verwandte und Freunde, aber auch die Natur. Im Ruhrgebiet sind die Städte stark zusammengewachsen und es existieren weniger freie Flächen als zum Beispiel in der Umgebung meiner Heimatstadt.

Was schätzt Du an Deiner zweiten Heimat?

Die Sicherheit durch Krankenversicherungen ist in Deutschland einzigartig. Ich schätze hier in Deutschland aber auch meine Freunde, auch die im TSC.

Was können die Deutschen von Deiner Heimat lernen?

Manchmal könnten sich Deutsche mehr die Ruhe antun. Das ist eine Eigenschaft, die in der Türkei schon häufiger gelebt wird.



FOTO: OLAF HEIL

Fernando Regadas Rodrigues

Dortmund, Mutter ist Portugiesin, Vater ist Spanier
Abteilung Basketball

Wann sind Deine Eltern nach Deutschland gekommen?

Meine Eltern sind 1972 aus beruflichen Gründen nach Deutschland gekommen.

Seit wann sind Deine Eltern in Dortmund?

Sie sind direkt 1972 nach Dortmund gekommen. Früher haben meine Eltern noch gesagt, dass sie wieder zurückgehen wollen, wenn wir groß sind, jetzt fühlen sie sich in Dortmund zu Hause.

Seit wann bist Du im TSC?

Ich bin seit 2006 Mitglied in der Basketballabteilung des TSC. Dort trainiere ich mehrere Jugendmannschaften.

Was ist für Dich Heimat?

Für mich ist Dortmund meine Heimat, ich identifiziere mich aber auch mit den Herkunftsländern meiner Eltern. Ich bin genauso Spanier und Portugiese, wie ich Deutscher bin, auch weil ich alle drei Sprachen spreche.

Was ist für Dich typisch deutsch?

Die deutsche Genauigkeit. Das fällt mir besonders auf, wenn ich in Spanien bin. Dort bekommt man gerne mal „manjana manjana“ gesagt, also „morgen morgen“. Das passiert einem in Deutschland eher nicht.

Was können die Deutschen von Portugal und Spanien lernen?

Nicht alles immer sofort zu ernst zu nehmen. Spanier sind in diesem Punkt entspannter und gehen nicht sofort die Decke hoch, man denke an das Verhalten von Deutschen in Warteschlangen.



NAH OST NAH – Kampfkunst für den Frieden

Am ersten November-Wochenende unterrichtete Aikido-Meister Miles Kessler (52) aus Tel Aviv das erste Mal beim TSC über vierzig Aikidoka aus Deutschland und Europa. Er war der Einladung von Sabine Spatz, Gründerin des Integral Aikido Dojo Dortmund und befreundet mit der TSC Aikidoabteilung, gefolgt. Der gebürtige Texaner ist ein wahrer Weltenbummler und Friedensstifter.

Der Amerikaner hatte sich schon von klein auf für Kampfkünste aus Asien und Japan im Besonderen, interessiert. Nach vierjährigem Aikido-Training in seiner Heimatstadt Dallas ging der leidenschaftliche Asien-Fan für die nächsten Jahre nach Japan. Dort lernte der damals 26-jährige Amerikaner im Ibaraki-Dojo in Iwama, der letzten Wirkungsstätte des Aikido-Gründers Morihei Ueshiba. Unter der Leitung von Saito Sensei (= Meister), dem treuesten Schüler von Ueshiba, und anderen Meistern trainierte er dort diese Kampfkunst. Gleich an seinem ersten Tag hatte er fünf Trainingseinheiten – in Japan war Urlaubszeit, es wurde den ganzen Tag trainiert. „Der technische Standard und die mentale Disziplin war damals viel höher, als ich es aus meinem Heimat Dojo gewohnt war“, erinnert sich Kessler (5. Dan). „Kultur und Lebensweise waren so anders.“ Er biss sich durch diese erste harte Zeit und nach Jahren intensiven Trainings war er endlich zufrieden mit seinem technischen Können.

Aufmerksamkeit, Kreativität und Verbindung

„Ich war schon immer spirituell interessiert, aber nicht zufrieden mit meiner spirituellen Entwicklung. Ich hatte mich dem Buddhismus und der Meditation zugewandt. Also zog ich mich für insgesamt acht Jahre zur Meditation nach Burma zurück. Ich wollte weiter wachsen und tiefer in die Prinzipien des Aikido eintauchen, mit Aikido meine Spiritualität ausdrücken. Meine Spiritualität sollte sich nicht dem Aikido anpassen, sondern Aikido meiner Spiritualität.“

Diese Retreats (Rückzüge) finanzierte er mit der Durchführung von Aikido-Seminaren weltweit, hauptsächlich aber in Europa. Dafür nutzte er die vielen freundschaftlichen Kontakte, die er während seines Japan-Aufenthalts erworben hatte. Bereits 1995 gab er sein erstes Seminar in Deutschland.

„In Japan hatte ich viele europäische Freunde in den Dojos gewonnen. Besonders bei meinen deutschen Freunden habe ich ein großes Interesse auch an den spirituellen Aspekten des Aikido festgestellt. So kam damals der Kontakt zustande.“

Friedensbringer in der Krisenregion

In Israel tobte im Jahr 2000 die Intifada. Kessler gab dort gerade eines seiner Seminare und die Gewalt und die Probleme, die er erlebte, berührten ihn. Gleichzeitig lernte er dort seine zukünftige Frau Maya kennen und entdeckte zudem die Schönheit dieses Landes. Damit waren seine Jahre der Wanderschaft vorbei. Der Amerikaner entschied sich, Israelis und Palästinensern Aikido-Unterricht zu geben.

„Ich gebe mich keinen Illusionen hin: Mein Einfluss auf die Situation in dieser Region ist natürlich gering, aber mein Einfluss auf einzelne Menschen kann groß sein. Aikido wird in dieser Konfliktregion zur Brücke: Ich will erstens die Gegner zusammenbringen und zweitens die Einsicht erzeugen, den Konflikt in Harmonie und Frieden aufzulösen.“ Mittlerweile hat der Texaner tausende von Schülern in seinem Dojo und bei Lehrgängen in seinem Aikido unterrichtet. Er wird vor Ort nicht mit den widerstreitenden Kulturen in Verbindung gebracht und fühlt sich sicher dort. „Das liegt auch daran, dass ich mich in Israel und den palästinensischen Gebieten mit meinen einheimischen Schülern bewege. Aber dieser Konflikt ist schon schwer zu ertragen. Ich versuche auch, nicht blind gegenüber dem Leid im Land zu werden und es ist ein Ansporn, meine Bemühungen noch zu steigern.“

Für Kessler sind die Prinzipien Aufmerksamkeit, Kontakt und Kreativität im Aikido bedeutend. Dies lehrte er ein ganzes Wochenende den Teilnehmern seines Lehrgangs: Kaeshi Waza – Kontertechniken im Aikido. Um aus einer Aikidotechnik, wie einem Wurf oder Hebel zu entkommen, sind genau diese Fähigkeiten gefragt. Die Bewegungsrichtung des Anderen erfühlen, seinen Körperschwerpunkt wahrnehmen und anschließend einen harmonischen Ausweg aus der Bewegung gemeinsam finden. „Diese Prinzipien sind zum Vorteil eines jeden Menschen, der Gemeinschaft, z.B. im Dojo - und zuletzt für die ganze Welt!“, erklärt Kessler.

Wünschen wir ihm noch viel Kraft und Erfolg für sein Wirken im Aikido und dieser Krisenregion. ☞ AF



Die Teilnehmer des Workshops in Aktion. Die Aikido-Rolle (beide Bilder unten) ist charakteristisch für die asiatische Kampfkunst.



Westfalenparklauf: Feier des Goldjubiläums im TSC Sportzentrum

Peter Middel und Horst Merz erhalten goldene Ehrennadel des TSC Eintracht

Ein halbes Jahrhundert hält sich der Westfalenparklauf inzwischen. Trotzdem wird der Lauf um den Fernsehturm nicht alt – knapp 500 Teilnehmer gingen in diesem Jahr wieder an den Start.

Zum fünfzigsten Jubiläum ließen sich auch die Athleten der ersten Stunde die Teilnahme nicht nehmen. Zu zehnt absolvierten sie einen Nostalgie-Lauf über 300 m. Mit unter ihnen auch Peter Middel, der zusammen mit Horst Merz den Wettbewerb seither begleitet und organisiert. „Vater des Westfalenparklaufs, das sind aber nicht wir beide – das ist Parkleiter Walter Stiene“, sagte Middel, der bei der Abendveranstaltung zum Jubiläum im TSC Sportzentrum bescheiden blieb. Der Parkleiter habe den Lauf überhaupt erst möglich gemacht. Dennoch war es Walter Stiene, der den beiden Organisatoren seinen Dank aussprach und ihnen symbolisch für ihr außerordentliches Engagement einen Pokal in Form des Florianturns verlieh.

Der Pokal sollte jedoch an diesem Abend nicht das einzige Lob für Peter Middel und Horst Merz bleiben. Im Rahmen der Jubiläums-Feier erhielten beide auch

die goldene Ehrennadel des TSC Eintracht Dortmund für hervorragende Dienste um den Verein. Aktuell sind „nur zwei von den 7.000 Mitgliedern“ des Vereins im Besitz dieser Ehrung, so Vorstandsvorsitzender Dr. Alexander Kiel, der die beiden mit der Ehrennadel auszeichnete. Zusätzlich zu dem goldenen Anstecker wurde beiden eine Urkunde übergeben. Bei der Veranstaltung sprachen auch Middel und Merz ihr Dankeswort an den Verein und die langjährigen Unterstützer und Teilnehmer aus. In ihrer Rede blickten beide auf die Historie der Veranstaltung zurück und erinnerten mit kleineren Anekdoten an verschneite Strecken und verregnete Rennen im Westfalenpark. „Jedes Ende bedeutet auch einen Anfang“, so Merz.

Deshalb freue er sich auch darüber, dass Max Lennardt in Zusammenarbeit mit der Abteilung Leichtathletik in den kommenden Jahren die Tradition weitertragen wird. In einer anregenden Podiumsdiskussion ließ man schließlich das gelungene Abendprogramm ausklingen. Dabei blickten die ehemaligen und teils auch noch aktiven Athleten erneut auf eine erfolgreiche Vergangenheit zurück.

Aktuell stehe es ebenfalls gut um die Dortmunder Leichtathletik, so Pierre Ayadi, (Bundestrainer B- und C- Kader sowie sportlicher Leiter der TSC Leichtathletikabteilung). Traditionelle Veranstaltungen wie der Westfalenparklauf hätten deshalb auch in der Zukunft nichts zu befürchten. 🌀 LP



Unten v.l.: Alexander Kiel (Vorstandsvorsitzender), Horst Merz, Peter Middel, Brigitta Krogmann (stellvertretende Vorsitzende des Präsidiums)

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
Fachwältin für Verwaltungsrecht
Fachwältin 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



Dance Company überzeugt mit neuem Angebot

Ob zu trendigen Hip Hop Rhythmen oder den aktuellen Charts: Bei der „Dance Company“ ist ganz bestimmt gut tanzen. Im neuen Angebot können Teens zwischen Tanzstilen wie Breakdance oder Videoclip Dancing auswählen und jede Stunde ein Stück über sich hinaus wachsen. Auch für Kids und Kleinkinder gibt es ein tolles Programm, bei dem bestimmt jeder auf seine Kosten kommt.

Melissa Lange ist 19 Jahre alt und tanzt seit fünf Jahren bei der Dance Company im TSC. Angefangen bei den DC Teens hilft sie mittlerweile selbst bei der Ausbildung neuer Tanzstars. Jeden Montagabend leitet sie den neuen Kurs Videoclip Dancing, bei dem sie sich mit knapp 20 Teenagern zu den aktuellen Hits der Charts bewegt. „Die Lieder haben einen guten Beat und die Kids kennen sie aus dem Radio oder von Feiern“, deshalb seien solche Songs bei ihnen besonders beliebt. Melissa wählt die Musik aus, schneidet die Lieder zu Dance Mixes zusammen und erarbeitet passende Tanzschritte mit Elementen aus Hip Hop, Hall Dance und Show Dance. Sie fügt ver-

schiedene Tanzrichtungen zu einer modernen Choreographie zusammen und bringt sie den Kids Schritt für Schritt bei.

Im Training steht sie an der Spitze der Gruppe vor einer großen Spiegelwand. So können ihre Tanzschüler von jedem Standpunkt aus ihre Bewegungen beobachten und Melissa kann die Gruppe im Blick behalten, Fehler korrigieren und gute Mitarbeit loben. Nach ein paar Aufwärmübungen geht sie erst mal gemeinsam mit den Kids die Tanzschritte der letzten Wochen durch und wiederholt schwierige Parts und Übergänge. Wenn die Bewegungen stimmen, kann

weiter an dem Ausdruck gearbeitet werden und Melissa kann neue Schritte vorstellen. Dabei ist ihr besonders wichtig, dass die Kids nicht nur auf ihre Bewegungen, sondern auch auf Hinweise und Rhythmen in der Musik achten. „Die Musik sagt Euch, wann Ihr loslaufen müsst. Das mach nicht ich, das hört Ihr in dem Beat! Und 5, 6, 7, 8, Boum, Boum, Boum und hoch! Gemerkt? Gleich nochmal!“

Für einen Auftritt auf der Weihnachtsfeier lernt der Kurs eine Choreographie zu einem Mix von Beyonce und Niki Minaj. Jede Woche kommen ein paar neue Takte hinzu. Wie viele, das ist unterschiedlich und hängt vor allem davon ab, wie anspruchsvoll die neuen Schritte sind. Melissa will ihre Gruppe fordern, damit die Teens jede Stunde ein Stück über sich hinaus wachsen können. Trotzdem sollen sie nicht überfordert werden. Als Kontrollinstanz hat die junge Trainerin den „Daumentest“ eingeführt. „Nach dem Training kommen wir nochmal alle in einem Kreis zusammen und jeder hält seinen Daumen in die Mitte. War das Training gut, dann bekomme ich von allen ein Daumen hoch, war es nicht so gut, dann ein Daumen waagrecht oder gar runter“, zum Glück passiere das aber wirklich sehr selten. „Mir ist wichtig, dass die Kids nicht nur was lernen, sondern auch richtig Freude bei der Sache haben. Ich liebe Tanzen und habe immer so viel Spaß dabei gehabt, dass ich das gerne weiter geben wollte“, aus diesem Grund sei Melissa nur zu gerne Trainerin bei der Dance Company geworden.

Mit dem erweiterten Angebot hat sich die Dance Company neu aufgestellt und auf moderne Trends reagiert. Neben Melissas Videoclip Dancing Kurs können Teens und junge Erwachsene auch die Tanzstile Breakdance oder Hip Hop erlernen. Ein besonderes Angebot ist auch der Dance Mix Kurs, der Elemente aus dem Videoclip Dancing und Hip Hop miteinander verschmelzen lässt. Für Kinder von 7-9 Jahren wird neben der Dancing Kids Gruppe mit Choreographien aus verschiedenen tänzerischen Elementen sogar ein extra Breakdance Kurs ab 5 Jahren angeboten. Bei den Tanzmäusen (5-6 Jahre) und den Tanzwürmchen (3-4 Jahre) können Kinder spielerisch mit Tanzgeschichten und ohne Leistungsdruck Spaß an Bewegung und Musik haben und neue Freunde kennenlernen. ☞ MT



Mehr Informationen über die TSC Dance Company auch auf www.tsc-eintracht-dortmund.de

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



Lena Stede räumt bei U-19 WM ab!

Seit 2012, direkt nachdem sie die Sportart bei einem Auslandsaufenthalt in den USA kennengelernt hatte, spielt Lena Stede Lacrosse im TSC Eintracht Dortmund. Zweimal die Woche besucht sie das Vereinstraining, mittlerweile sogar als Coach. Vergangene Saison holte sie mit den „Wolverines“ den Meistertitel der 2. Bundesliga-West. Und noch einen Erfolg konnte sie dieses Jahr verbuchen: Mit Unterstützung der TSC Sportlerförderung nahm sie im Sommer an den U-19 Lacrosse Weltmeisterschaften in Edinburgh teil.

Cradlen, cutten und bloß nicht in den Crease treten! Eine Anweisung, die vermutlich nur Lacrossespieler verstehen. Die 19-jährige Lena Stede versteht sie auf jeden Fall, denn sie spielt die indianische Sportart schon so gut, dass sie dieses Jahr als feste Abwehrspielerin mit zur U-19 WM in Schottland durfte. „Es war einfach nur grandios, ein einmaliges Erlebnis“, erzählt die gebürtige Dortmunderin mit der Rückennummer 21.

Ende Juli war sie als deutsche U-19 Nationalspielerin nach Edinburgh gereist, um sich mit den besten Lacrosseteams der ganzen Welt zu messen. Das Turnierziel: unter die Top 10 zu kommen. In Deutschland ist Lacrosse eine junge Sportart und wird nur von wenigen Vereinen angeboten. Im gesamten Ruhrgebiet gibt es nur vier Mannschaften. In Ländern wie den USA oder Kanada wird das Spiel schon länger professionell gespielt, sogar für Kinder gibt es dort schon Angebote. Dreizehn Teams nahmen an der diesjährigen U-19 WM teil, unter anderem Israel, Kolumbien und Neuseeland.

Einquartiert waren die Mädchen mit allen anderen Mannschaften zusammen in Edinburghs Universität. „Das war wie in einem Olympiadorf! Alle hatten ihre Landesflaggen aus dem Fenster hängen und wir sind immer gemeinsam in un-

TRAININGSZEITEN

Montag, 18:00 – 20:00 Uhr
Damen + Herren

Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr
Damen + Herren

serer Teamkleidung zum Essen gegangen und so. Ziemlich cool!" Ein besonders tolles Erlebnis war eine spontane Umkleidenparty vor der Eröffnungszeremonie. Zusammen mit der amerikanischen, südkoreanischen und englischen Mannschaft tanzte und lachte das deutsche Nationalteam beim Warten auf den Turnierbeginn. „Da hat man einfach gemerkt, wie Sport verbindet. Egal, woher man kommt und welche Sprache man spricht.“

Mit Flagge und Hymne wurde dann jedes Team vorgestellt und von Fans gefeiert. „Ich wurde sogar von kleinen Kindern um Autogramme gebeten, das war echt witzig!“ Vor allem bei den Wochenendspielen hatten Lena und ihre Mannschaftskolleginnen viel Unterstützung aus Deutschland am Spielfeldrand. Familie und Freunde der Lacrosserinnen kamen extra nach Schottland, um sie anzufeuern. Und das hat bestimmt geholfen: „Insgesamt hatten wir acht Spiele, sechs davon haben wir gewonnen!“

Lena und ihre Teamkolleginnen konnten sogar ihr Turnierziel erreichen: sie kamen auf den 9. Platz. „Obwohl das etwas komisch war, weil wir in der Gruppenphase nur das Spiel gegen Schottland und eine der Mannschaften, die letztlich das Viertelfinale erreichten, ein Spiel mehr verloren haben“, erklärt sie. Trotzdem war die WM ein voller Erfolg, ganz besonders für Lena. Nach einem sehr knappen Spiel gegen Finnland, bei dem sie als Verteidigerin oft den Ball zurück erobern konnte, wurde sie als „Most Valuable Player“ ausgezeichnet. Das war vor allem toll, weil ihre Eltern bei dem Spiel dabei sein konnten. „Ich bin super dankbar für die Unterstützung meiner Eltern und des Vereins. Das alles wäre sonst gar nicht möglich gewesen!“

Zurück in Deutschland startet Lena mit den Vorbereitungen für die nächste WM: 2017 möchte sie gerne mit der Damen Nationalmannschaft nach England fahren. „Für die U-19 WM war ich zusätzlich zum Training viermal in der Woche an der Wand, dreimal wöchentlich Joggen und habe regelmäßig Krafttraining gemacht.“ Für die Damen-Natio will sie auch wieder intensiv trainieren. [e](#) MT



Lena Stede schaffte mit der U-19 Nationalmannschaft den 9. Platz. Unten: Auch die Eltern ließen sich dieses Event nicht entgehen.



Wolverines werden zu Gladiatoren

Die schnellste Sportart auf zwei Beinen jetzt auch auf dem TSC YouTube-Kanal!

Es ist früher Morgen. Sechs Lacrosser streifen durchs Dickicht, Äste knacken unter ihren Stollenschuhen. Sie treten auf eine Lichtung, schauen sich um. Plötzlich rennt ein zweites Lacrosseteam von der anderen Seite der Wiese auf sie zu. Schnell werden Tore aufgestellt und ein erbitterter Kampf auf dem Spielfeld beginnt.

Regisseur Nils Wilke hat mit Unterstützung von Marc Künker die Herren der Lacrosseabteilung des TSC Eintracht in Szene gesetzt. Mit ausdrucksstarken Bildern zeigen sie die Dynamik der in Deutschland noch recht unbekanntem Sportart. Der schnellste Teamsport auf zwei Beinen ist ursprünglich indianisch und hat geschlechtergetrennte Regelwerke. Während Damen Lacrosse ein kontaktloser Sport ist, darf bei den Herren sogar getackelt werden. Das Video mit Actioneffekt ist ab sofort auf dem YouTube-Kanal des TSC zu sehen.



TSC Video:
Lacrosse



Smashen muss gelernt sein!

Montagabends beim Badmintontraining



Redakteurin im Selbsttest, Alina Dobischok, zeigte beim Badmintontraining vollen Körpereinsatz.

Montagabend, kurz vor 19.00 Uhr, gleich beginnt das Badmintontraining und ich bin zum ersten Mal mit dabei. Auch die Vorfreude wächst langsam, Badminton zählt zu den Sportarten, die ich im Schulsport früher besonders gern gemacht habe. Die Netze sind schnell aufgebaut und wir beginnen, uns warmzuspielen; nach ein paar Minuten komme ich schon ordentlich ins Schwitzen, die ganze Zeit dem Ball hinterher zu hechten, ist viel anstrengender, als ich es in Erinnerung habe.

Nach 10 Minuten ruft uns Trainer Thomas zusammen und es geht ohne Ball und Schläger weiter. Wir beginnen mit verschiedenen Konditions- und Ausdauerübungen. Damit hatte ich vor dem Training gar nicht gerechnet, aber klar: Nicht umsonst gilt Badminton als die schnellste Rückschlagsportart der Welt. Nach ein paar weiteren Minuten wird mir klar, meine Ausdauer ist verbesserungswürdig, und ich bin froh, als ich den Schläger in die Hand nehmen darf.

Bevor es nun aber richtig losgeht, erklärt mir Thomas schnell ein paar Grundlagen: Wie halte ich den Schläger richtig? Welche Spielfeldmarkierungen gelten für das Doppel und welche für das Einzel?

Die erste Übung besteht darin, eine bestimmte Schlagabfolge in Dauerschleife zu wiederholen, am besten natürlich ohne Fehler. Gregor, mein Spielpartner, ist glücklicherweise sehr geduldig mit mir. Am Anfang findet man den Ball mehr auf dem Boden als in der Luft, aber nach ein paar Minuten läuft es schon besser und wir spielen den Ball immer wieder „kurz, kurz, lang“ über das 1,20 m hohe Badmintonnetz.

Wir machen ein paar weitere Übungen und Gregor versucht mir beizubringen, wie man den sogenannten Smash richtig ausführt. Für alle, denen der Begriff „Smash“ nicht wirklich viel sagt: Der Smash ist ein hart geschlagener Schmetterball. Ich tue mich etwas schwer, „Smashen“ war noch nie meine Stärke und auch heute Abend will es nicht so richtig klappen. Aber Übung macht ja bekanntlich den Meister, irgendwann werde ich den Schlag schon hinbekommen.

Das Training nähert sich dem Ende, die letzten 20 Minuten dürfen wir bei einem richtigen Spiel nochmal zeigen, was wir können und uns richtig auspowern. Gregor und ich spielen im Doppel und gewinnen den ersten Satz. Für den Sieg reicht es am Ende leider nicht, aber Spaß hatten wir allemal.

Mein Fazit: Das Training hat mich richtig geschafft, am nächsten Tag werde ich wahrscheinlich keine Treppe ohne Schmerzen hochlaufen können, aber es hat wirklich Spaß gemacht. Ich habe viel dazu gelernt und Badminton gehört immer noch zu einer meiner liebsten Sportarten. Ich nehme mir vor, öfter den Schläger in die Hand zu nehmen, solange bis es auch irgendwann einmal mit dem Smash klappt!  AD

TRAININGSZEITEN:

Montag, 16.00 – 18.00 Uhr: Jugendtraining

Montag, 19.00 – 20.30 Uhr: Mannschaftsspiel

Dienstag, 20.00 – 21.30 Uhr:
freies Spiel/Hobby/Mannschaftsspiel

Mittwoch, 18.00 – 20.30 Uhr:
freies Spiel/Hobby/Mannschaftsspiel

Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr:
Jugendtraining (im Mallinckrodt Gymnasium)

Freitag, 16.00 – 18.00 Uhr: Jugendtraining

Freitag, 20.00 – 22.30 Uhr: freies Spiel/Hobby/
Mannschaftsspiel



Motiviert durch den Winter

TIPPS GEGEN DEN INNEREN SCHWEINEHUND



FOTOS: OLAF HEIL



Sag Deinem inneren Schweinehund den Kampf an!

Wer kennt es nicht? Man kommt am Abend von der Arbeit nach Hause, der Tag war hart und das kuschelige Sofa breitet schon die Arme aus. Jetzt noch Sport machen? Die Motivation ist gering und der fiese innere Schweinehund hat es sich schon gedanklich mit einer Tüte Chips vor dem Fernseher bequem gemacht. Wie schafft man es nur, sich zu überwinden und den eigenen Schweinehund endlich an die kurze Leine zu nehmen?

Ganz wichtig: realistische Ziele setzen! Auch wenn es jetzt vielleicht hart klingen sollte, die Bikinifigur in einer Woche oder die zehn Kilo weniger in drei Tagen sind utopisch. Wer einfach nicht die Kraft findet, sich allein aufzuraffen, sollte probieren, in der Gruppe Sport zu treiben. Wenn, wie bei unseren Gymnastikkursen, 30 andere Personen alles geben, ist auch die eigene Motivation größer!

Wer einmal keine Zeit für den TSC findet, sollte sich die Übungen von Trainer Philipp genau anschauen. Perfekt geeignet für Einsteiger, hilft das effektive Ganzkörpertraining dabei, den eigenen Körper jeden Tag ein bisschen fitter zu machen.

Wer nun noch ein bisschen Willenstärke mitbringt, wird sehen, in ein paar Wochen ist der innere Schweinehund Schnee von gestern und die ersten kleinen Erfolge werden sichtbar!

Philipp Koneckis

*Bei Fragen steht unser Studioteam mit Rat und Tat zur Seite!
Telefon: 0231-91231560*





1



Schweinehund angekettet, Motivation eingeschaltet, los geht's! Zuerst geht es in die Ausgangsposition: Den Oberkörper auf den Ellenbogen abstützen, die Beine ausstrecken und die Hüfte auf Schulterposition heben. Den Bauch einziehen,

das Gesäß anspannen. Nun den linken Arm und das rechte Bein ausstrecken. Diese Position 30 Sekunden halten. Anschließend mit dem rechten Arm und dem linken Bein fortfahren. Die Übung drei Mal wiederholen.

2



Schon aus der Puste? Keine faulen Ausreden, nächste Übung! Ausgangsposition: Auf den Rücken legen, die Beine anwinkeln und die Füße auf den Fersen abstützen. Nun die Hüfte heben, den Bauch einziehen und das Gesäß anspannen.

Die Hüfte nun 15 Mal senken (ohne Bodenkontakt) und wieder aufrichten. Danach eine kurze Pause machen und das Ganze zwei weitere Male wiederholen.

3



Zähne zusammenbeißen, letzte Übung, gleich ist es geschafft! Ausgangsposition: Aufrecht hinstellen, die Beine hüftbreit positionieren und einen Ausfallschritt nach hinten machen. Nun den Oberkörper nach rechts drehen und

anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren. Den Oberkörper weitere 14 Mal nach rechts drehen und anschließend 15 Mal nach links. Eine kurze Pause machen und die Übung zwei weitere Male wiederholen.



Shikamoo!!!

Das ist suaheli und heißt „Guten Tag“!



FOTO: OLAF HEIL

Auch ich melde mich wieder zurück und muss mich gleichzeitig entschuldigen. Meine Einbürgerung hat doch mehr Zeit in Anspruch genommen, als ich dachte. Aber vielleicht fange ich erst einmal vorne an:

Wie ihr ja wisst, stand in Hamburg der Volksentscheid für die Olympischen Spiele an. Zuerst einmal fand ich es extrem unfair, dass ich nicht mitwählen durfte, denn es hieß: „Nur Hamburger dürfen abstimmen, ob sie die Spiele haben wollen oder nicht“. Nur Hamburger? Nein: Auch Kieler. Na wegen der Wassersportarten. Und da ich das nicht einfach so auf mir sitzen lassen konnte, bin ich kurzerhand für ein paar Wochen nach Hamburg gezogen, damit es doch noch klappt. Und das war halt nicht so einfach! Zuerst einmal ist es für mich als Elefant ohnehin nicht so einfach beim Einwohner-

meldeamt. Da kommen dann immer diese Fragen. Aber eigentlich ist es dann die deutsche Bürokratie, die es alles erst richtig schwierig macht. Ein Beispiel: Für den Personalausweis braucht man ein Foto. Hier soll aber nur das Gesicht zu sehen sein. Nicht der ganze Körper. Jetzt gehört aber nun mal der Rüssel zum Gesicht. Ich darf also meinen Rüssel beim Fotografieren nicht hängen lassen, weil man dann meine Füße sähe, ich darf ihn nicht vor dem Gesicht einkringeln, weil man dann nicht mehr die Augen sieht und, und, und...! Wir, also die Eintracht Fotografen Ekkehart und Olaf, wir haben nun eine Methode entwickelt, wie ich meinen Rüssel einfach auf meinen Kopf legen kann, so dass er nicht stört und trotzdem im Bild ist. Sieht alles etwas komisch aus, aber was macht man nicht alles...

Nagut, zurück zum Thema: Ich war also für ein paar Tage Hanseat. Und durfte so auch mitwählen. Das hat mich grundsätzlich natürlich gefreut. Aber als ich dann mitbekommen habe, wer alles gegen die Ausrichtung der Spiele war. Da war zum einen der Seniorenverband „Pfennigfuchser von 1899“: Zu teuer. Der „Verband zur Rettung der Seemöwen“: Protest gegen das Tontaubenschießen. Der „Hamburger Verband der eingetragenen Nichtschwimmer“: Zu gefährlich. Und in Kiel war es die „Initiative zum Stoppen der schnell fortschreitenden Wanderdünen“, die sagten: Man braucht einfach zu viel Wind beim Segeln und Wind begünstigt Wanderdünen. Alles logische Gründe. Ich habe mir nur gedacht: Wer bestellt denen die Tageszeitung ab, weil ihm die Werbung auf der letzten Seite des Feuilletons zu „farbig“ ist? Das ist doch ein zu vernachlässigender Grund. Dafür kann man doch nicht gegen etwas stimmen. Naja, nach Regen kommt ja bekanntlich auch wieder Sonnenschein, habe ich zumindest einmal gehört. In diesem Sinne: Lang leben die drei wichtigsten Tugenden: Weisheit, Stärke, Schönheit! Mögen wenigstens zu Weihnachten ein paar Träume für Euch in Erfüllung gehen!

Diesmal ein trauriges Kwa Heri!

ANZEIGE

KE KLAUS EBNER
GMBH
ELEKTROTECHNIK



IHR SPEZIALIST IN DER ELEKTROTECHNIK
BERATUNG | PLANUNG | AUSFÜHRUNG

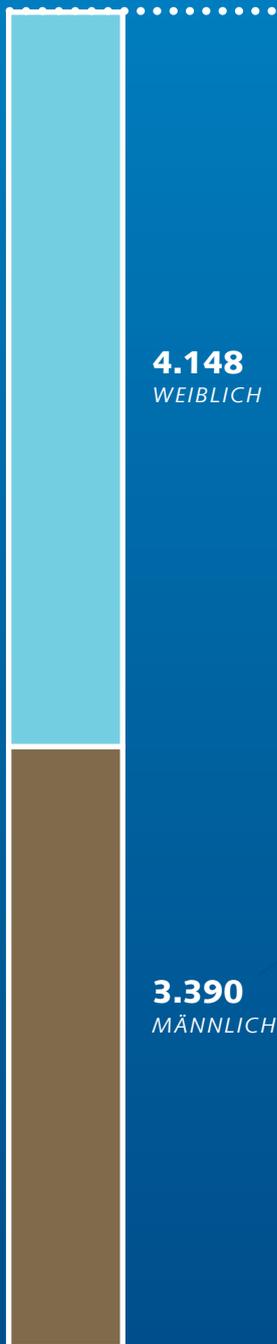
Wellinghofer Amtsstraße 5 · 44265 Dortmund
Telefon (02 31) 46 46 55 · Telefax (02 31) 46 40 49
eMail: info@ebner-elektrotechnik.de
www.ebner-elektrotechnik.de

TSC Eintracht Dortmund in Zahlen

STAND: 25.11.2015

7.5
MITGLIEDER

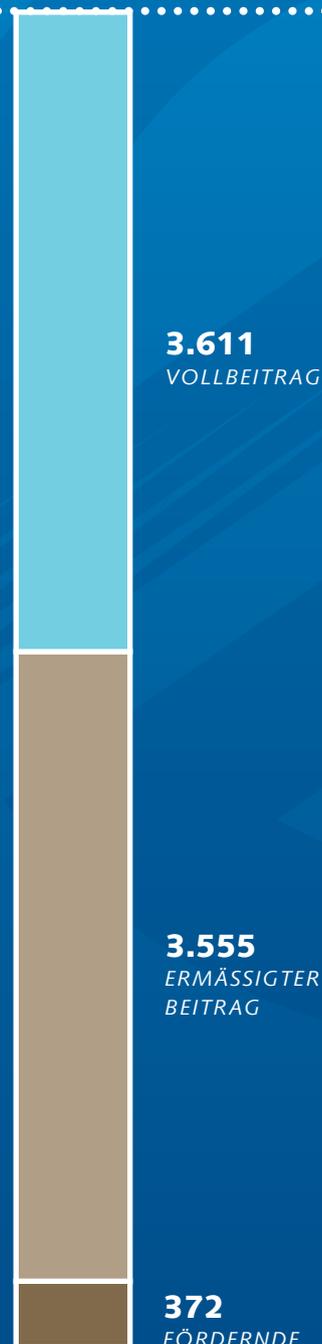
GESCHLECHT



ART DER MITGLIEDSCHAFT

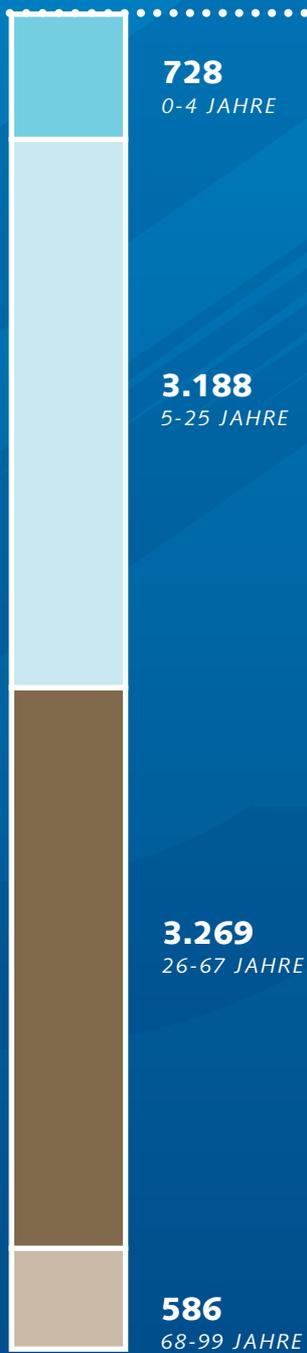


BEITRAGSTYPEN



38
MITGLIEDER

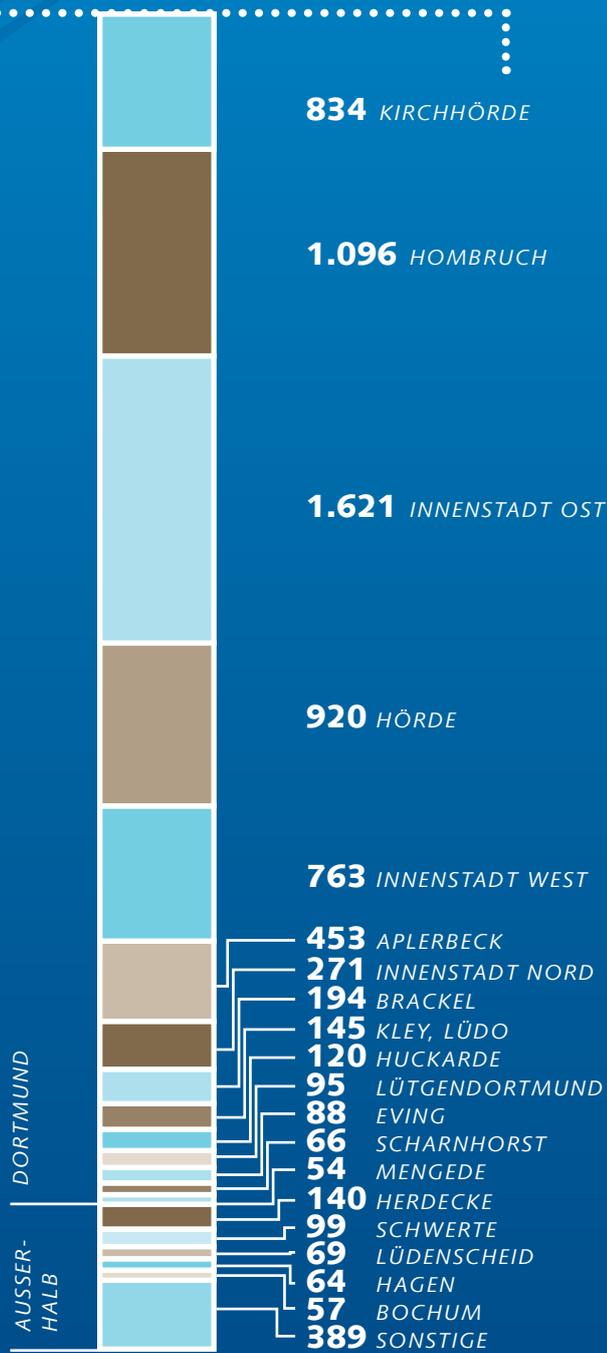
ALTERSKLASSEN



**DAUER VEREINS-
MITGLIEDSCHAFT**



**HERKUNFT
DER MITGLIEDER**





FOTOS: OLAF HEIL

Auf die Beweglichkeit kommt es an!



Der menschliche Körper braucht neben ausgewogener Ernährung vor allem eines, um gesund zu sein und zu bleiben: Sport und Bewegung. Doch viele wissen nicht, wie gut oder schlecht es um ihre körperliche Konstitution bestimmt ist.

Das Studio „e“ schafft nun Abhilfe. Mit dem neuen computergestützten Messgerät mobee fit erfahren Sportler innerhalb kürzester Zeit alle wichtigen Informationen über ihre aktuelle körperliche Verfassung. Das innovative Produkt, das 2012 auf der Fitnessmesse erstmalig vorgestellt wurde, hilft, die körperliche Konstitution des Menschen selbständig zu beobachten und zu überwachen. Denn nur wer seine „Probleme“ wirklich kennt, kann sie gezielt beheben.

Studioliteerin und Vorstand Sport Barbara Oetting-Bauer möchte mit dem neuen Messgerät den Mitgliedern im Bereich Leistungsdiagnostik noch besseren Service bieten. „Fast jeder kennt es, unter Verspannungen und Schmerzen in Rücken, Nacken oder Beinen zu leiden. Mit mobee fit können wir nun unsere Trainingspläne noch spezifischer auf die individuellen Bedürfnisse unserer Mitglieder ausrichten.“ Das professionelle Messgerät macht mit Hilfe verschiedener Sensoren bestehende Beweglichkeitseinschränkungen sichtbar und ermöglicht so, auch spätere Trainingserfolge nachweisbar zu dokumentieren.

Das neuartige Konzept wird ab Februar 2016 eingeführt und ist für alle Studiomitglieder kostenlos. Die Ergebnisse liefern dem Trainer eine professionelle und informative Datenbasis für die weitere Trainingsplanung. Das Mitglied profitiert auch von der anschaulichen und leicht verständlichen Darstellung.

Gerne hilft das Studio Serviceteam bei der Suche nach einem passenden Termin. Rufen Sie am besten direkt an unter 0231 91231560 oder kommen Sie persönlich vorbei. Rehasport Kursteilnehmer können ebenfalls die Beweglichkeitsmessung an ihrem Körper durchführen. Der Preis für eine umfassende Beratung inklusive zwei Tests beträgt für Rehasport Kursteilnehmer 20,00 Euro. [☎ ANK](#)

Studioliteerin und Vorstand Sport, Barbara Oetting-Bauer, setzt auf den technologischen Fortschritt.

Neugierig geworden? Der Start ist jederzeit möglich!

DIE VORTEILE VON MOBEE FIT AUF EINEN BLICK

- Unkomplizierte und präzise Erfassung der Beweglichkeit durch moderne Sensortechnik
- Aussagekräftige und relevante Tests im Bereich der großen Gelenke mit hoher Relevanz für eine langfristige Gesundheit des Stütz- und Bewegungsapparates
- Solide Daten zur fundierten Planung eines präventiven Beweglichkeits- und Krafttrainings
- Verständliche und nutzerfreundliche konzipierte Präsentation der Messergebnisse
- Aufdeckung einseitiger Bewegungsmuster
- Steigerung von Motivation und Vertrauen durch Trendanalyse
- Ideal für mobile Einsätze in der betrieblichen Gesundheitsförderung oder im Personal Training

„Papa isst auch keinen Brokkoli“

Mens sana in corpore sano – diese vielzitierte lateinische Redewendung umschreibt die Grundbedingung für einen gesunden Geist: den gesunden Körper. Diese Grundlage kann durch sportliche Betätigung erfüllt werden. Doch diese stellt längst nicht den einzigen Einflussfaktor auf die Erfüllung dieser Grundbedingung dar. Ein bedeutender Einflussfaktor ist beispielsweise die Ernährung.

Die Wissenschaft, welche sich mit dem Zusammenwirken von medizinischen und psychologischen Faktoren der Ernährung beschäftigt, nennt sich Oecotrophologie. TSC Übungsleiterin Julia Otte hat just in diesem Forschungsfeld, welches sie als „höchst interessant und fachübergreifend“ bezeichnet, ihren Bachelorabschluss erworben und ließ in einem Workshop 16 TSC Mitgliedern an den Erkenntnissen der Forschung teilhaben. Die Idee hierzu entstand gemeinsam mit Sabine Kosbab, Vertrauensperson und langjährige Trainerin im Bereich Kindersport im TSC.

Im Jahr 2003 prägte Renate Künast den Begriff des Einhandessers und kritisierte hierdurch die hektische Coffee-to-go Kultur. Ein weiteres Problem ist die bequeme Nutzung von Fertigprodukten. Verursacht und verstärkt wird dieses Verhalten durch den stressbehafteten Alltag aller Familienmitglieder, insbesondere der berufstätigen Elternteile sowie durch den Ganztagsbetrieb der Kitas und Schulen.

Aus diesen Gründen wurde in dem Workshop die Funktion der Familie in der Ernährungsbildung von Kindern herausgestellt, von der auch die Eltern profitieren, da es sich um einen lebenslangen Prozess handelt. Ebenfalls stellt die Familie einen „Ort des Testens“ dar, in dem Regeln, Normen und Werte – aber auch die Vorbildfunktion der Eltern – eine große Rolle spielen. Die gemeinsame Einnahme von Mahlzeiten bewirke „zudem eine genusssteigernde Wirkung“, so Julia Otte.

Die Teilnehmer diskutierten praxisnah und lebhaft über die genetische Neigung zu Süßem von Kindern, über die Angst vor neuen Lebensmitteln sowie über den Stellenwert von Gewöhnungseffekten der Geschmackssinne. Die Referentin gab praxisnahe Tipps für das eigene Kochen, praxiserprobte Erziehungsstrategien, appellierte an die notwendige Gelassenheit der Eltern und stellte einfache und schnelle Rezepte zur Verfügung.

Bevor die Eltern der eigenen Schleckermäuler aber künftig selbst wieder zum Kochlöffel greifen, zog es die Teilnehmer noch in das Vereinsrestaurant Toyka's zum gemeinsamen Verköstigen der neuen Rezeptvorschläge. ☞ MP

FOTOS: OLAF HEIL



Einfacher durch den Alltag! Die Teilnehmerinnen sind nun optimal für künftige Herausforderungen bei der Kinderernährung gerüstet.



FOTOS: OLAF HEIL

Fußball verbindet

TSC gestaltet bundesweite Aktion „Willkommen im Fußball“ aktiv mit



In Kooperation mit Borussia Dortmund, neun Dortmunder Berufskollegs als lokale Bildungsträger sowie dem Projekt Angekommen e.V. als bürgerschaftliche Initiative bietet der TSC ein Kultur-, Bildungs-, Qualifizierungs- und Vernetzungsangebot für junge Flüchtlinge an.



Unter Aufsicht eines Trainer-Dreigestirns, bestehend aus Arno Michels (Co-Trainer BVB Bundesliga), Mats Kieserling (TSC Eintracht) und Marvin Boakye Mainoo (Co-Trainer BVB U14) wurde am 18. November der wöchentliche Trainingsbetrieb mit 30 Flüchtlingen zwischen 16 und 20 Jahren aus den Willkommensklassen Dortmunder Berufskollegs aufgenommen. Beobachtet wurde das erste Training durch zahlreiche Journalisten. Das Medienecho erklang taggleich online und im TV.

Das Trainingsangebot ist ein Bestandteil des Programms „Willkommen im Fußball“. Es wurde von der Bundesliga-Stiftung initiiert und gemeinsam mit der Kinder- und Jugendstiftung sowie Stellvertretern der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration entwickelt. „Nach einer ersten Anfrage durch die Bundesliga-Stiftung im September wurde durch den Vorstandsvorsitzenden Alexander Kiel schnellstmöglich ein erstes Organisations- und Koordinationstreffen initiiert, durch das die Grundlagen für die praktische Umsetzung geschaffen wurden“, blickt Maximilian Roeren, der das Projekt über eine Laufzeit von zwei Jahren begleiten soll, auf den Planungsprozess zurück.



Der TSC stellt die organisatorisch-operativen Rahmenbedingungen bereit: Trainer, Kunstrasenplatz, Umkleidekabinen, Duschen, Instandhaltung und Reinigung der Sportausrüstungen und das gemeinsame Mittagessen im Toyka's. Darüber hinaus findet im Clubraum ein wöchentlicher Deutschkurs im Anschluss an das Fußballtraining statt. Dies setzt das Zusammenspiel und die Bereitschaft vieler Beteiligten voraus. Der vom TSC bereitgestellte Trainer Mats Kieserling bewertet seine Rolle hierbei wie folgt: „Ich bringe während meiner Tätigkeit im Schulsportbereich des TSC und neben dem Praxissemesters im Lehramtsstudium gern mein Engagement für diese gute Sache mit ein.“

Die Programminhalte setzen ein deutliches Zeichen für ein tolerantes und respektvolles Miteinander und fördern, auch über den Fußball hinaus, die Integration und das gesellschaftliche Miteinander und erleichtern nicht zuletzt den Einstieg in den organisierten Vereinsfußball. Zusammenfassend bringt es Arno Michels auf den Punkt: „Der Fußball erleichtert die Integration, denn das Passen des Balles ist die simpelste Form der Kommunikation“.

„Bei gesicherter Finanzierung sollen die Projektangebote ausgebaut, über die Projektlaufzeit von zwei Jahren hinaus verlängert und zusätzliche Angebote, auch geschlechterübergreifend, geschaffen werden“, wagt Maximilian Roeren einen optimistischen Blick in die Zukunft. ANK

Sport treiben, die Sprache erlernen und das Vereinsleben erleben, sind aus TSC Sicht drei wesentliche Faktoren für eine erfolgreiche Integration.



Die Modern Arnis Abteilung blickt auf ein erlebnisreiches Jahr zurück.

Modern Arnis 2015

2015 war wieder ein intensives und abwechslungsreiches Jahr für die Modern Arnis Abteilung des TSC Eintracht mit vielen Lehrgängen und Aktivitäten.

Ein Großereignis der besonderen Art fand vom 17.04. bis 19.04. im TSC Sportzentrum statt. 125 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Deutschland und Frankreich trafen sich, um den 30. Geburtstag des Deutschen Arnis Verband (DAV) zu feiern. Hierfür stellte der DAV ein Spitzenaufgebot an Trainern, die aus dem gesamten Bundesgebiet zusammen kamen. Mit 12 Großmeistern (GM) der philippinischen Kampfkunst wurde Dortmund ein Wochenende lang zum Zentrum für Modern Arnis in Europa.

Am Samstagabend führten der 1. Vorsitzende des DAV, Sven Barchfeld, und DAV Bundestrainer Dieter Knüttel (TSC Eintracht) durch eine Zeitreise, die den Verband von der Entstehung 1985 bis zur Gegenwart zeigte. Hierbei wurde der Vortrag durch einzelne Vorführungen verschiedener Techniken der Meister aus Köln, Ulm und Dortmund und fast 30 Video-Grüßen aus der ganzen Welt ergänzt.

DAS 14. DAV SOMMERLAGER 2015 IN KARLSRUHE

18 Mitglieder der Modern Arnis Abteilung machten sich im August auf nach Karlsruhe, um am 14. DAV Sommerlager teilzunehmen. In der Sportschule Schöneck in Karlsruhe erlebten die 184 Teilnehmer eine unvergessliche Woche mit 27 Trainingseinheiten. Wie eng die Modern Arnis Familie zusammenhält, zeigte sich besonders nach dem Ausfall eines Großmeisters. Dieter Knüttel griff kurzerhand zum Telefon und bat seinen langjährigen Weggefährten Dan Anderson aus Portland/Oregon um Unterstützung. Gerade einmal 24 Stunden später landete Anderson schon in Stuttgart, um kurze Zeit später seine erste Trainingseinheit zu leiten. Von den Reisedstrapazen war da schon nichts mehr zu sehen.

IM HERBST PACKTE DIE ABTEILUNG NOCHMAL SELBST HAND AN!

Vom 24.-25.10. lud die Abteilung zum großen „Datu-Doppel-Event“ ein. Die Teilnehmer reisten aus Israel, Dänemark, Frankreich, Österreich und der Tschechischen Republik an, um mit den Lehrmeister Dieter Knüttel und Tim Hartman aus den USA zu trainieren. Der Höhepunkt des zweiten Seminartages war die Demonstration der Großmeister und ihrer Stile. Die Ruhe und Souveränität beeindruckte, mit der sie Selbstverteidigungstechniken gegen bewaffnete Angreifer, in Alltagssituation oder nur die Schwerpunkte ihrer Stile zeigten. Dabei war ihnen immer wieder das Bemühen anzumerken, möglichst verständlich den internationalen Teilnehmer, ihr Wissen zu vermitteln. Immerhin war die Unterrichtssprache Englisch und jeder Schüler sollte das Gezeigte auch verstehen können.

Und auch Gastgeber Knüttel war hochzufrieden: „Wir konnten den vielen internationalen Gästen zeigen, wie stark wir in Deutschland sind, welche guten Strukturen wir mittlerweile aufgebaut haben und wie gut unsere Technik ist. Das hat sie beeindruckt. Die Begeisterung und Energie der Teilnehmer hat diesen tollen Verlauf des Seminars möglich gemacht.“ ☞ SM

WAS IST MODERN ARNIS?

Im Modern Arnis wird viel mit Waffen trainiert (hauptsächlich mit Stöcken), wobei gleich die linke und die rechte Seite trainiert wird. Es ist eine sehr dynamische Kampfkunst, die einen Schwerpunkt auf Koordination, schnelle Reaktionen und Reflexe setzt.

Wichtig ist auch, dass die Techniken die mit dem Stock trainiert werden, auch mit Alltagsgegenständen wie mit einem Kugelschreiber, einer Zeitung, einem Schlüsselbund oder jeglichem anderen Gegenstand des täglichen Lebens in der Selbstverteidigung angewendet werden können. Auch waffenlose Techniken kommen zum Einsatz, wobei immer darauf geachtet wird, dass wenig Kraft eingesetzt wird, wodurch es auch für Frauen gut geeignet ist.

TSC Schlagzeilen

FOTOS: VEREIN



TSC Eintracht Trainer Dieter Knüttel unterrichtet in Russland und den USA!

Der Trainer der Modern Arnis Abteilung, Datu Dieter Knüttel (Großmeister, 9. Dan Modern Arnis und seit 30 Jahren Bundestrainer des Deutschen Arnis Verbandes) war in diesem Jahr wieder international unterwegs. So hat er im Juni 2015 auf zwei Lehrgänge in Russland unterrichtet (seit 2005 ist es seine 20. Reise nach Russland, um dort Modern Arnis zu unterrichten). Der erste Lehrgang in Nischny Novgorod, wo die Oka und die Wolga zusammenfließen, ging über drei Tage, der zweite fand in Ekaterinburg statt. Zum zehnjährigen Modern Arnis Jubiläum in Russland erhielt Dieter Knüttel ein beeindruckendes Poster seiner 60 Prüflinge.



Im Juli flog Dieter Knüttel in die USA, wo er vier Lehrgänge in Dallas/Texas, Washington DC, Mt. Gilead/Ohio und in Cromwell/Connecticut abhielt. Überall waren die Teilnehmer von den besonderen Fähigkeiten des Großmeisters aus Dortmund begeistert und fragten prompt, ob er auch in 2016 wieder zurückkehren würde. Für Weltenbummler Knüttel eine Selbstverständlichkeit, der auch nächstes Jahr wieder Lehrgänge in den USA besuchen wird.

Vorhang auf! – Der Alltag eines Nachmittagshausmeisters

14.30 Uhr – Dortmund – Victor-Toyka-Straße 6

Der Nachmittagshausmeister tritt erneut seine wöchentliche Mission zum Wohle des TSC und seiner Mitglieder an. Er wirft sein elegantes, aber funktionales Poloshirt über – Arbeitsmodus aktiviert! Zunächst wird die im Gebäude herrschende Situation observiert: Saubere Umkleiden ... check! Klopapier ... nachfüllen! Handtuchrollen ... check! Sauberkeit des Clubraums ... check! Sauberkeit der Klassenräume auf E3 ... geht so!

Sobald ihm klar ist, mit was er es diese Woche zu tun hat, bereitet sich der Hausi auf sein erstes Ziel vor: Den Verschmutzungsgrad des Clubraums und der Klassenräume auf ein Minimum zu reduzieren. Ausgerüstet mit Hochleistungsbesen und -kehrblech, wirbelt er durch die Stuhlreihen als wäre es nichts. Doch plötzlich klingelt das Diensthandy. Eine Socke wird vermisst. Der Hausi begibt sich sofort auf die Suche und zwar in der „Truhe der verlorenen Schätze“. Doch vergeblich. Die Socke ist unauffindbar. Aber es bleibt keine Zeit, den Verlust zu betrauern. Aus der Enttäuschung erwächst neue Energie und der Hausi stempelt ein Ziel nach dem anderen ab. Hier eine Glühbirne, da ein paar Spinnweben. Schlüssel raus, Türen auf, Vorhang zu, Müll weg! Mitgliedern den Weg beschreiben und dabei immer freundlich bleiben. Mission erfolgreich beendet!

Der Schließgang ist für den Hausi wie eine Art Ehrenrunde. Er lässt die letzten achteinhalb Stunden noch einmal Revue passieren und verschließt dabei das, was nötig ist. Warum? Weil er es kann. Und wenn die Türen verschlossen und die Stimmung im Toyka's ausgelassen ist, verschwindet der Hausi in die Nacht und wartet auf die nächste Woche. Denn der Hausi kennt nur eins ... seine Mission.



Mitarbeiterschulungen 2015

2015 wurden über 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus verschiedenen Fachbereichen und Abteilungen zum Thema „Schutz vor sexualisierter Gewalt“ geschult. Alle Teilnehmer nahmen dabei neue und interessante Aspekte mit in ihre Vereinsarbeit. Fachlich begleitet wurden die Schulungen von Meike Schröer (Sporthochschule Köln/LSB NRW) und Christa van Meegen (Polizeipräsidium Dortmund/Kriminalkommission).

Besonders interessant wurden die Schulungen durch das interaktive Arbeiten der beiden Referentinnen, als auch die Mitgestaltung der Mitarbeiter durch Beiträge aus eigenen Erfahrungen und gemeinsames Erarbeiten von speziellen Themen. TSC Vertrauenspersonen Daniela Lohse und Sabine Kosbab begleiten diese Kurse und stehen auch nach der Schulung im Vereinsalltag für Fragen und Anregungen zu diesem Thema zur Verfügung. Seit 2013 befindet sich der TSC im Pilotprojekt „Gegen sexualisierte Gewalt im Sport“ und hat in diesem Rahmen unter anderem die Veranstaltungen „Starke Kids“ und erstmalig in diesem Jahr „Starke Teens“ in Kooperation mit dem Kinderschutzzentrum durchgeführt. Erstmals wird nun für Mädchen im Alter von 13 – 15 Jahren mittwochs von 17.00 – 18.45 Uhr ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs stattfinden. Mehr Informationen unter www.tsc-eintracht-dortmund.de



Die Trainerinnen und Trainer des Gymnastik/Aerobic Fachbereichs

Informativ und lehrreich – Trainermeeting des Fachbereichs Gymnastik/Aerobic

Die Fitnessbranche wächst und mit ihr natürlich auch die Anforderungen an kompetente und qualifizierte Trainerinnen und Trainer. Die Kompetenzen entscheiden über die Qualität des Trainers und die Zufriedenheit der Mitglieder. Das wissen natürlich auch die Fachbereichsleiterinnen der Gymnastik/Aerobic-Abteilung und organisierten am 07. Oktober ein äußerst informatives Trainermeeting.

Der Schwerpunkt dieses Mal: der immer noch angesagte Megatrend „funktionelles Krafttraining“. Nach einem kurzen Theorieteil brachten die Trainer Thorsten Hütz, David Ringel und Carsten Sieberg ihre Kollegen mit einem eigens für den Tag kreierten Workout mächtig ins Schwitzen. Die abwechslungsreichen Übungen, die für Fitnessprofis und – anfänger gleichermaßen geeignet sind, gaben auch den anderen erfahrenen Trainern die Möglichkeit, neue Erkenntnisse für die eigenen Kurse mitzunehmen. Trotz der Anstrengung kam der Spaß natürlich nicht zu kurz. Nach dem dreistündigen Programm kehrten die erschöpften aber glücklichen Teilnehmer noch im vereinseigenen Restaurant „Toyka's“ ein und feierten gemeinsam den erfolgreichen Nachmittag.

IM KALENDER MARKIEREN!

Vom 04.01.–10.01. starten wir wieder mit der großen Gymnastik/Aerobic-Schnupperkurswoche ins neue Jahr!



Unten v.l.: Daniel Metzen, Katrin Demmer, Martin Hamelmann

ANSPRECHPARTNER:

TSC Eintracht Dortmund
Timo Klischan (Freiwilligenmanager)
Victor-Toyka-Straße 6
44139 Dortmund

E-Mail: klischan@tsc-eintracht-dortmund.de
Telefon: 0231-9123150

www.tsc-eintracht-dortmund.de

Schau hinter die Kulissen!

Erlebe den Alltag in einem Großsportverein – Werde FSJler im TSC!

Du bist neugierig, aufgeschlossen und sportlich engagiert? Du hast Lust mit vielen jungen Menschen im Team zusammenzuarbeiten und wolltest schon immer mal die Arbeit in einem Großsportverein mitgestalten? Dann ist das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) im TSC genau das Richtige für Dich!

Seit Mitte 2015 hat der TSC zwei FSJler und einen Bufdi in seinem Team. Katrin, Daniel und Martin unterstützen den TSC dabei in unterschiedlichen Bereichen. Katrin arbeitet vor allem im Bereich Kindersport. Daniel engagiert sich darüber hinaus auch im Kita- und Schulsportbereich und packt sogar bei den Hausmeistern einmal in der Woche mit an. Martin verbringt sein Jahr in der TSC Fechtabteilung und assistiert den Trainern bei den Übungseinheiten.

Die drei haben sich mittlerweile sehr gut eingelebt und leiten einige Kurse sogar selbst. Daniel, der schon vorher als TSC Trainer gearbeitet hat, erzählt: „Die Arbeit im TSC ist wirklich abwechslungsreich. Jeden Tag steht etwas anderes auf dem Programm, Langweile bekomme ich so schnell garantiert nicht. Nach meinem Jahr beim TSC möchte ich gerne Lehramt studieren, da ist es ganz schön, vorher schon mal in die Arbeitswelt reingeschnuppert zu haben. Auch die Arbeit und die vielen Erfahrungen mit den Kindern werden mir bestimmt einiges nützen.“

Wenn Du nun auch Lust auf ein Freiwilliges Soziales Jahr im TSC haben solltest, dann bewirb Dich einfach! 📧 TK

AUFGABENGEBIETE:

- Unterstützung der Trainer in den Bereichen Kindersport, Offener Ganztage und Kindertagesstätten, später Übernahme eigener Kurse!
- Unterstützung bei der konzeptionellen Planung und praktischen Ausführung von Veranstaltungen
- Kennenlernen der Strukturen in einem Großsportverein mit mehr als 7.000 Mitgliedern sowie den einzelnen Abteilungen und Fachbereichen
- Qualifizierungsmöglichkeiten nach Absprache wie zum Beispiel der Erwerb einer Übungsleiter-Lizenz

VORAUSSETZUNGEN:

- mindestens 18 Jahre alt
- Affinität zum Sport
- Führerschein Klasse B ist wünschenswert
- Erfahrungen in der praktischen Anleitung von Sport- und Bewegungsangeboten für Kinder und Jugendliche

FAKTEN:

- Zeitraum: 01.09.2016 – 31.08.2017
- Arbeitszeit: 39 Stunden/Woche
- Vergütung: 300 Euro Taschengeld pro Monat
- 25 Bildungstage (z.B. Erwerb Übungsleiter C-Lizenz)

Vereinsjugendleitung

Die Vereinsjugendleitung stellt sich vor

Ende Februar wurde sie erstmalig von den Jugenddelegierten gewählt: die ehrenamtliche Vereinsjugendleitung des TSC. Was ist seitdem passiert und was planen die sieben jungen Eintrachtler für die Zukunft?

Sandra Schurawski ist 25 Jahre alt und seit rund 16 Jahren Mitglied beim TSC. Hier spielt sie Basketball, trainiert Judo und ist seit diesem Jahr für die Vereinsjugendleitung zuständig. Das erste große Ziel: die Ausarbeitung einer Ordnung und das Legen eines stabilen Fundaments für die Jugendarbeit. Gemeinsam mit ihrer gleichaltrigen Stellvertreterin Yasmin Imig aus der Abteilung Hockey ist sie hauptsächlich für die Struktur und Koordination der Vereinsjugend zuständig. „Für uns junge Mitglieder ist die Vereinsjugendleitung eine tolle Möglichkeit, sich einzubringen und eigene Ideen zu verwirklichen. Damit das uns und unseren Nachfolgern leichter fällt, brauchen wir eine ordentliche Struktur. Daran arbeiten wir in unserem ersten Amtsjahr“, erklären die beiden Leiterinnen. Gemeinsam mit ihrem Team wollen sie nicht nur Ansprechpartner für die Vereinsjugend sein, sondern neben einem Forum für TSC Trainer auch Fortbildungen, Infoevents und Partys organisieren. „An Ideen mangelt es uns sicher nicht, doch wir müssen noch Wege für deren Umsetzung ergründen. Für uns alle sind solche Projekte Neuland, doch wir gleichen unsere Unerfahrenheit mit viel Herzblut für den Verein und seine jungen Mitglieder aus.“  MT

Auf dem Foto von links nach rechts:

SIMON FRANCK

Alter: 19 Jahre

Abteilung: Fußball

Aufgabe: Öffentlichkeitsarbeit

MARIE-LOUISE TIMCKE

Alter: 22 Jahre

Abteilung: Lacrosse

Aufgabe: Öffentlichkeitsarbeit

WIEBKE DEIPENWISCH

Alter: 18 Jahre

Abteilung: Karate

Aufgabe: Eventplanung

KIM LOUISSA STUCKE

Alter: 15

Abteilung: Jiu-Jitsu

Aufgabe: Eventplanung

SANDRA SCHURAWSKI

Alter: 25

Abteilung: Basketball, Judo

Aufgabe: Leitung

YASMIN IMIG

Alter: 25

Abteilung: Hockey

Aufgabe: stellv. Leitung

BÜSRA GÜRGEN (FEHLT AUF DEM FOTO)

Alter: 15

Abteilung: Karate

Aufgabe: Protégé





Willkommen im TSC Eintracht

Auch in diesem Herbst haben sich namhafte Athleten beim TSC Eintracht angemeldet.

Aus Soest ist **Gina Lückenkemper** zu uns gespritzt. Die 19-jährige wurde in diesem Jahr 200 m-Europameisterin der U 20 und rannte bei den Weltmeisterschaften in Peking mit dem deutschen 4x 100 m-Quartett auf Platz 5. Zurzeit büffelt sie für ihr Abitur.

Ihre Bestzeiten: 100 m: 11,25 Sek. – 200 m: 23,04 Sek. (22,41 bei 2,6 m/Sek. Rückenwind)

Auch **Nina Braun** ist ein schnelles Mädchen. Sie wurde mit der deutschen 4x100 m Staffel Vize-Europameisterin der U 20 und holte bei den deutschen Jugendmeisterschaften „Silber“ über 100 m. Sie wird an der Uni Bochum Medizin studieren.

Ihre Bestzeiten: 100 m: 11,70 Sek. – 60 m: 7,65 Sek.

Einen langen Atem hat **Kidane Tewolde**. Der elegante Läufer wurde 2015 Zweiter der deutschen Jugendmeisterschaften über 10.000 m und qualifizierte sich für die U 20 EM. Er studiert in Bochum Management & Economics.

Seine Bestzeit: 10.000 m: 30:24,57 Min.

Aus dem bayrischen Penzberg ist **Tom Jäger** zu uns gekommen. Der 18-jährige wurde Neunter über 1.500 m der deutschen Jugend-Meisterschaften und ist vierfacher bayrischer Meister. Er studiert in Bochum.

Seine Bestzeiten: 800 m: 1:57,80 Min. – 1.500 : 3:57,33 Min. – 3.000 m: 8:49,51 Min. – 10 km Straße: 34:13 Min

Lara Reifers war in diesem Jahr eine der besten westfälischen Schülerinnen. Sie ist eine vielseitige Mittelstrecklerin mit viel Potential.

Ihre Bestzeiten: 800 m: 2:22,90 Min. – 2.000 m: 7:12,96 Min.

Wir wünschen unseren „Neu-Eintrachtlern“ viel Erfolg.

☞ MZ

*Von oben nach unten: Gina Lückenkemper
Kidane Tewolde und Lara Reifers.*



Die TSC Abteilungs- und Fachbereichsleiter, 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
0171-9920178

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

KINDERSPORT

Katrin Geraats
Geschäftsstelle
0231-9123150

LACROSSE

Nora Teepe
0231-9122221

LEICHTATHLETIK

Jörg Lennardt
Laura Hansen
(Ansprechpartnerin)
0172-3819461

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

VEREINSJUGENDELEITUNG

Sandra Schurawski
0231-575554

TOYKA'S

Philipp Schalker
0231-91231570
schalker@tsc-eintracht-
dortmund.de

PRÄSIDIUM

Michael Krause
(Vorsitzender)
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

IMPRESS YOURSELF.

WIR BIETEN IHNEN BESTEN SERVICE: KUNDENORIENTIERT, FLEXIBEL & FAMILIÄR.



PEUGEOT

peugeot.de



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



AUTOHAUS
PFLANZ
Ihr Autopartner im Revier

Bochum · Hanielstr. 10 · Tel.: 0234/938800
Dortmund · Eisenstr. 48-50 · Tel.: 0231/9810300
Dortmund · Hörder-Bach-Allee 2 · Tel.: 0231/516700

Gelsenkirchen · Grothustr. 30 · Tel.: 0209/925880
Herne · Holsterhauser Str. 175 · Tel.: 02325/37280

www.autohaus-pflanz.de