

# TEAM

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



## Kampfsport

Welcher Kampfkunst-Typ bist Du?

## Tauchsport

Vor 25 Jahren abgetaucht

## Gina Lückenkemper

Das war ein wirklich irres Jahr

## Fußball

Willkommen beim TSC



# Was zählt ist **V**ertrauen.

Beratung  
zu Themen,  
die Sie  
bewegen.

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**

Bei uns stehen Sie als Kunde und Mitglied im Mittelpunkt. Unsere faire und objektive Beratung richtet sich ganz nach Ihrer persönlichen Lebenssituation. Ob Traumurlaub, Baufinanzierung, Auto oder moderne Küche – welche Ziele Sie auch antreiben, wir helfen Ihnen, Ihre Wünsche zu verwirklichen.

[www.dovoba.de](http://www.dovoba.de)

**Dortmunder  
Volksbank**



Die TEAM ist die offizielle Vereinszeitschrift des TSC Eintracht Dortmund. Sie erscheint mit 3 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)  
Annika Knicker (AK)  
Dominik Möller (DM)  
Ludger Müller (LM)  
Maximilian Roeren (MR)  
Marie Timcke (MT)

Fotoredaktion:  
Ekkehart Reinsch, www.reinsch-fotodesign.de  
Olaf Heil, www.olaf-heil-fotodesign.de  
Andreas Buck, www.andreas-buck.de  
Thomas Urban

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:  
Hitzegrad Print Medien & Service GmbH  
Auflage: 6.000

Redaktionsschluss: 1. November 2016  
Nächster Redaktionsschluss: 1. März 2017

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: Kampfsport Fotografie: Olaf Heil  
Collage: Hilbig Strübbe Partner

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

FOTO: EKKEHART REINSCH



*Dr. Alexander Kiel*  
Vorstandsvorsitzender

## Liebe Mitglieder des TSC,

reicht es für unsere Vereine eigentlich nicht mehr aus, „einfach nur“ Sport anzubieten? Die Betätigungsfelder von Großsportvereinen wie der Eintracht werden heutzutage immer vielfältiger. Unter anderem sind die Vereine in Schulen und Kindergärten aktiv, übernehmen den Betrieb städtischer (Sport-)anlagen, engagieren sich in der Flüchtlingshilfe, kooperieren im betrieblichen Gesundheitsmanagement und kümmern sich um Inklusion und Integration. Das ist gut so, denn durch ihre vielfältigen Aktivitäten erlangen die Vereine eine große Anerkennung auch über die Sportlandschaft hinaus, sie schließen Allianzen und verschaffen sich eine stabile Grundlage, die von vielen, teilweise voneinander unabhängigen, Säulen getragen wird. Kurz: Die Großsportvereine werden gesellschaftlich ernst(er) genommen und stellen sich zukunftsfähig auf.

Diese Entwicklung ist im Zuge der stetigen Weiterentwicklung der Sportvereine logisch und richtig, aber zugleich sollten wir Sportvereine in diesem Zuge nicht vergessen, unsere Kernkompetenz – das attraktive Sportangebot für die Menschen in der Region – selbstbewusst zu vertreten. Kein Verein sollte sich dafür rechtfertigen müssen, wenn er sich auf den Sport fokussieren möchte. Denn dem Sport – und hier vor allem dem Wettkampfsport – wird richtigerweise eine herausragende pädagogische und soziale Funktion zugeschrieben. Durch ihn werden Werte wie Teamfähigkeit, Selbstvertrauen, Fairness, Toleranz, Kreativität und Hilfsbereitschaft vermittelt. Er schafft Gemeinschaftserlebnisse, steigert das persönliche Wohlbefinden und fördert die Gesundheit.

Als Eintracht vereinen wir seit Jahrzehnten die Offenheit für neue Vereinsfelder und die wachsende Wahrnehmung gesellschaftlicher Verantwortung mit der Besinnung auf die Tradition und unseren Markenkern: Wir sind gerne Bildungspartner, Gesundheitsanbieter sowie Sozialpartner und in erster Linie sind wir der anerkannte Fachmann für den Sport! Dass dieser selbst facettenreich und attraktiv ist, zeigt wieder einmal die vorliegende Auflage unserer Vereinszeitung, die, ganz im Sinne unseres Energie- und Umweltprojektes, ab sofort auf Naturpapier gedruckt wird.

Für die Weihnachtszeit wünsche ich allen Mitgliedern, Engagierten und Freunden im Namen von Vorstand und Präsidium alles Gute, und dass Sie im neuen Jahr (wieder) viele der oben beschriebenen Werte erfahren dürfen – privat oder bei uns in der Eintracht!

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 EISSPORTZENTRUM WESTFALEN**  
Strobelallee 32, 44134 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**  
Volkgartenstraße 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
- 23 AUGUSTINUM DORTMUND**  
Kirchhörder Straße 101, 44229 Dortmund



## Unser TSC Sportzentrum (Hauptgebäude)

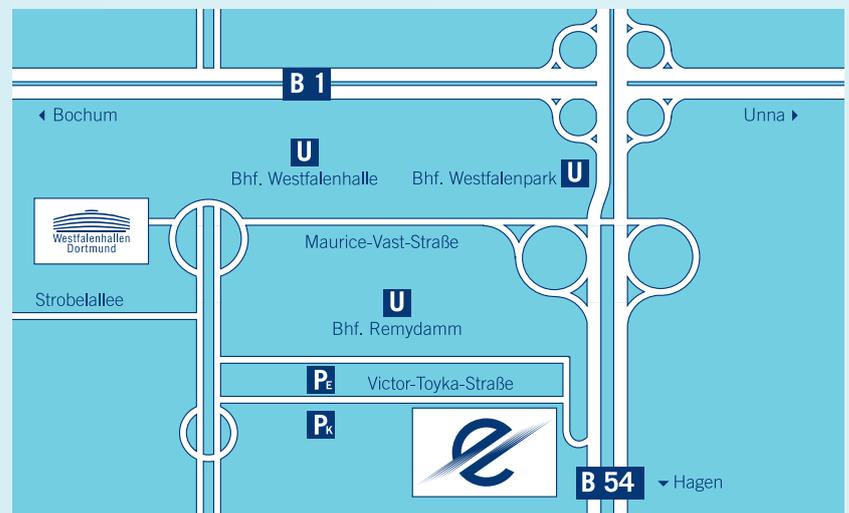


FOTO: OLAF HEIL



06

FOTO: OLAF HEIL



10

FOTO: ANDREAS BUCK



14

## Rubriken

EDITORIAL	03
FITNESS-TIPPS	17
VICTORS GESCHICHTEN	19
TSC SCHLAGZEILEN	24
VEREINSJUGENDLEITUNG	30
ANSPRECHPARTNER	31

## Aus den Abteilungen

<b>KAMPFSPORT</b> Welcher Kampfkunst-Typ bist Du?	06
<b>TAUCHSPORT</b> Vor 25 Jahren abgetaucht	10
<b>LEICHTATHLETIK</b> Elias und der pure Spaß am Laufen	12
<b>DANCE COMPANY</b> Dance Company jetzt auch für Erwachsene	14

## Veranstaltungen

<b>WILLKOMMEN IM FUSSBALL</b> Geburtsstagsfeier mit First Lady	26
---	----

## Star-Portrait

<b>GINA LÜCKENKEMPER</b> Das war ein wirklich irres Jahr	20
---	----

## TSC Transparent

<b>TSC TRANSPARENT</b> Die Geschäftsstelle transparent gemacht	22
---	----

## TSC Internes/Hausmitteilungen

<b>TRAINER-STECKBRIEFE</b> Jana Pearce und Matthias Bräunig	16
<b>WORKSHOPS 2017</b> TSC am Puls der Zeit	28
<b>TOYKA'S</b> Wie sieht's eigentlich mit Dir und Gastronomie aus?	29



## Welcher Kampfkunst-Typ bist Du?

*Der TSC bietet seinen Mitgliedern neben vielen anderen Sportarten auch ein breit gefächertes Angebot an asiatischen Kampfsportarten an. Wer schon einmal mit dem Gedanken gespielt hat, sich über Selbstverteidigung zu informieren oder sich gerne in Wettkämpfen mit anderen messen will, steht vor dem Problem, wofür er sich entscheiden soll? Welche Kampfkunst ist die passende?*

*Die nachfolgenden Kampfsportarten oder Kampfkünste stellen ganz unterschiedliche Anforderungen an den Übenden. Mit der detaillierten Vorstellung kann jeder Interessent erste Hinweise bekommen, in welche Kampfkunst es sich für ihn lohnen würde, einmal während eines Probetrainings hinein zu schnuppern. Viel Spaß!*

## Aikido

Aikido ist eine traditionelle japanische Kampfkunst, begründet von dem Japaner Morihei Ueshiba (1863-1969). Er entwickelte Aikido aus verschiedenen Kampfkünsten der Samurai und verschmolz sie zu einem neuen System. Aikido beinhaltet das Ausnutzen der natürlichen Kräfte und Bewegungen und strebt nach Harmonie zwischen Körper und Geist. Statt antrainierter Muskelkraft lässt Aikido die eigenen Energiequellen entdecken und dient der inneren Ruhe und dem Selbstvertrauen. Im Aikido gibt es keine Wettkämpfe. Anstelle des Kräftemessens findet eine gemeinsame Fortentwicklung nach den Prinzipien des Aikido statt. Verbessert werden u.a. die Körperhaltung, der Umgang mit Aggressionen (auch der eigenen), die Fähigkeit zur Entspannung, die Beweglichkeit, das Reaktionsvermögen, die Koordination, die Atmung ... und natürlich kommt auch der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz.

In der Praxis wird ein Angriff um- oder weitergeleitet, der Angreifer so in Spiralbewegungen geführt, bis er die Kontrolle über die eigene Bewegung verliert und aufgeben muss. Die Technik wird meist mit einem kontrollierten Wurf oder Hebel abgeschlossen. Die Aktionen werden von beiden Partnern mit einem Minimum an körperlicher Kraft und innerhalb der natürlichen Beweglichkeit ausgeführt. Daher ist diese Kampfkunst auch sehr gut für Frauen geeignet. Ungeeignet ist es dagegen für diejenigen, die in kurzer Zeit gefährliche Kampftechniken erlernen wollen. Denn um Aikido zur Selbstverteidigung anwenden zu können, sind viele Jahre intensiven Übens nötig. Bei den Übungen wechseln regelmäßig die Partner, so dass auch Anfänger mit Fortgeschrittenen üben können. Als Ergänzung und zur Verdeutlichung der Aikido-Prinzipien arbeitet die Abteilung auch mit Holzwaffen wie Schwert, Stock und Messer. Die japanischen Schwertkampfkünste haben einen deutlichen Einfluss bei der Entwicklung des Aikido gehabt.



**Abteilungsleiter:** Manfred Antoni

**Telefon:** 0231-9123150

**E-Mail:** antoni@tsc-eintracht-dortmund.de

**Webseite:** www.aikido-tsc-dortmund.de



## Jiu Jitsu

Jiu Jitsu ist eine Kampfkunst, die einst von den Samurai entwickelt wurde. Frei übersetzt kann Jiu-Jitsu als die sanfte Kunst bezeichnet werden. So steht hinter „dem Sanften“ des „Jiu“ der Leitgedanke der „schwächeren Kraft“, wobei der Jiu-Ka unter Zuhilfenahme von Intelligenz und Technik, die „stärkere Kraft“ überwindet und sich somit durchsetzt, beziehungsweise die Kontrolle über die Situation erlangt.

Das Prinzip ist, dass „der Schwächere“ in vernunftgesteuerter Weise Hebel, Würgegriffe, Schläge, Fußtechniken und Nervendrucktechniken auf Schwachstellen des Körpers einsetzt, um einen Angreifer abzuwehren. Aus dem traditionellen Jiu-Jitsu der Samurai entwickelten sich im Laufe der Zeit weitere Kampfkünste wie Judo, Aikido oder Karate, welche durch besondere Betonung auf einzelne Aspekte des Gesamtsystems Jiu-Jitsu oder durch Mischung mit anderen Kampfkünsten entstanden sind.

Nach dem Aufwärmtraining und speziellen Übungen z.B. zur Fallschule werden mit einem Partner Techniken geübt. Meist ist es eine Abfolge von Blocks, Hebeln und Schlägen, um einen Angreifer kampfunfähig zu machen. Jiu-Jitsu ist gut zur Selbstverteidigung geeignet.

**Abteilungsleiter:** Norbert Tellermann

**Telefon:** 0231-9123150

**E-Mail:** norbert.tellermann@t-online.de

**Webseite:** www.tsc-dortmund-jiujitsu.de



## Judo

Judo ist von dem Jiu-Jitsu Meister Jigoro Kano aus verschiedenen Stilen dieser Kampfkunst zum Ende des 19. Jahrhunderts entwickelt worden. Er selektierte alle Techniken aus, die dem Kriterium des sanften Nachgebens nicht entsprachen. Hauptsächlich besteht das System aus Würfeln, Hebeln, Würge- und Bodentechniken.

Für sehr Fortgeschrittene gibt es aber auch noch einige Schlag-, Tritt- und Stoßtechniken sowie Waffentechniken mit Schwertern und Stöcken, die aber nur noch sehr selten gelehrt werden. Denn die einstige Kampfkunst hat sich nach dem zweiten Weltkrieg vom Nahkampfsystem zum Wettkampfsport entwickelt und hat dort heute seinen Schwerpunkt. Seit 1964 ist Judo olympisch.

Da ein Schwerpunkt im Judo Wurftechniken sind, müssen auch Falltechniken geübt werden, um Verletzungen zu vermeiden. Am Boden setzt der Judoka Hebel- und Haltegriffe ein, um den Gegner bewegungsunfähig zu machen, oder zur Aufgabe zu zwingen. Durch die starken Zug- und Schubbewegungen sowie Rollbewegungen im Judo wird besonders der Rumpf gestärkt (Rückenschule) und das Gleichgewicht geschult. Insbesondere die Fallschule hilft präventiv gegen Sturzverletzungen. Wer sich richtig auspowern will, ist hier richtig.

**Abteilungsleiter:** Jens Krämer  
**Ansprechpartner:** Dominik Schlums  
**Telefon:** 0231-9123150  
**E-Mail:** d.schlums@gmx.de  
**Webseite:** www.tsc-judo.de

## Karate

Karate hat seinen Ursprung in China. Bereits im frühen Mittelalter brachten Handel und kultureller Austausch die chinesische Kampfkunst zuerst nach Okinawa. Dort entwickelten sich die verschiedenen Karate Stile in den Städten Naha (te), Shuri (te) und Tomari (te). Zu Beginn des 20. Jahrhunderts hatte Meister Kano, der Begründer des Judo, auch Kontakt zu Meister Funakoshi und lud ihn nach Japan ein, um sein Karate (Shotokan) dort vorzustellen. Meister Funakoshi sollte nie mehr nach Okinawa zurückkehren. Ein Schüler, Masatoshi Nakayama, verportlichte das Karate, was nicht im Sinne von Meister Funakoshi war, jedoch für einen weltweiten Bekanntheitsgrad dieser Kampfkunst sorgte. Aus der „Chinesischen Hand“ wurde die „Leere Hand“, da die Japaner nicht die besten Beziehungen zu China hatten. Die Silbe Kara bedeutet auch leer und somit wird hier auch vermittelt, das Karate eine waffenlose Kampfkunst ist. Im Sport Karate werden vorwiegend geradlinige Schläge, Tritte und Stöße verwendet, während im traditionellen Bereich ebenso, Hebel und Würfe dazu kommen. Das Training zielt auf die Erlernung der perfekten Technik ab, wobei hier die Einheit von Körper und Geist ebenso ein weiteres Ziel ist. Im TSC wird die Stilrichtung Shotokan praktiziert, wo auch der Selbstverteidigungsgedanke immer spürbar bleibt. Nach dem Aufwärmen wird mit und ohne Partner Technik geschult. Katas, Bewegungsabläufe die einem Schattenkampf ähneln, wechseln sich mit Kämpfen gegen Partnern oder Prätzen-Training und einem abschließenden Krafttraining ab.

Beim Karate wird der gesamte Bewegungsapparat mit einbezogen, wodurch sich Flexibilität, Koordinationsvermögen, Schnelligkeit, Kraft und natürlich auch die Ausdauer, regelmäßiges Training vorausgesetzt, deutlich verbessern lassen. Ebenso wird hierbei auch die Körperwahrnehmung geschult. Schaut einfach mal nach Anfrage vorbei!



**Abteilungsleiter:** Wolfgang Stramka  
**Telefon:** 0231-9123150  
**E-Mail:** w.stramka@web.de  
**Webseite:** www.tsc-karate.de

## Modern Arnis

Modern Arnis ist eine Kampfkunst, die auf den Philippinen entwickelt wurde. Wie bei den meisten asiatischen Kampfkünsten liegen auch hier die Anfänge im Dunkeln und die Techniken wurden über Jahrhunderte nur innerhalb der jeweiligen Dörfer und in den Familien gelehrt und weitergegeben.

Aus den ehemals mit Schwertern ausgeführten Techniken sind die heutigen Techniken mit einem oder zwei Rattanstöcken von ca. 70 cm Länge entstanden. Während der Kolonialisierung durch Spanien wurden einerseits viele kulturelle Zeugnisse dieser Kampfkunst systematisch vernichtet, gleichzeitig aber auch diese Kampfkunst aus den geheimen Zirkeln heraus an die einheimische Bevölkerung weitergegeben, zum Zwecke des Befreiungskampfes gegen die europäische Vorherrschaft. Ein Meister der klassischen Arnis-Stile, Professor Remy Presas, entwickelte 1957 daraus das Modern Arnis.

Neben den bekannten Arnis (Stöcke) werden auch Alltagsgegenstände, wie Gürtel, Handtücher, Spazierstock oder Kugelschreiber zu Verteidigungswaffen und die klassischen Metallwaffen, wie Kurz-Schwerter, Messer und Dolche, eingesetzt. Mit einem Partner werden Schlagfolgen und ihre Konter geübt, zuerst abgesprochen, später ohne Ansage, um Reflexe zu schulen und Absichten des Gegners zu erkennen. Aber auch mit bloßen Händen und fließenden Bewegungen werden Entwaffnungs-, Hebel- und Haltetechniken ausgeführt.

Modern Arnis schult in hohem Maße die Hand-Auge-Koordination und das Konzentrationsvermögen. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht nötig, deshalb ist es auch gut für Frauen geeignet. Seit einigen Jahren ist TSC Trainer Großmeister Datu Dieter Knüttel (10.Dan) einer der weltweit höchstgraduierten Meister und eine treibende Kraft auf internationaler Ebene. Weitere hochqualifizierte Arnis Trainer im TSC sind Reiner Palloch, 4. Dan und Ingo Balszus, 4. Dan. Das Modern Arnis ist im Deutschen Arnis Verband e.V. organisiert, dessen Bundestrainer TSC Trainer Dieter Knüttel seit 1985 ist.



**Abteilungsleiter:** Dieter Knüttel

**Ansprechpartner:** Jens Kartner

**Telefon:** 0231-9123150

**E-Mail:** jens.kartner@schwerte.de

**Webseite:** www.modern-arnis.de

☞ AF

# 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



## Vor 25 Jahren abgetaucht

*Eine Menge Sportarten sind wettkampforientiert. Bei anderen – zum Beispiel Aikido – liegt der Fokus auf der eigenen, geistigen Weiterentwicklung. Und dann gibt es eine weitere Gruppe, bei welcher der Weg das Ziel und eine ausgeprägte Zeiten- und Weitenjagd schon deswegen verpönt ist, weil man sich damit ernsthaft in Gefahr bringen kann.*

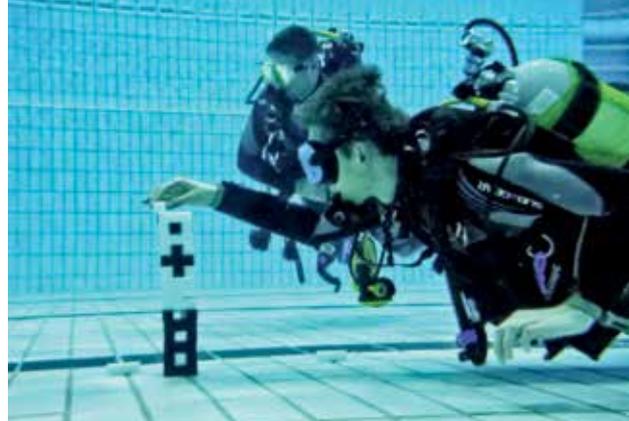
Zu dieser dritten Gruppe gehört zweifelsohne auch der Tauchsport, dessen Abteilung im TSC Eintracht in diesem Jahr ihr Silberjubiläum feiern durfte. Und obwohl der große Boom der Szene, bundesweit gesehen, mittlerweile ein paar Jährchen zurück liegt, herrscht bei den wöchentlichen Treffen in den Hallenbädern von Lütgendortmund und Nette ein Andrang wie selten zuvor. Der Ehrgeiz erfahrener Sporttaucher, so erzählt mir Tauchlehrer Peter Martin, richte sich nicht auf Rekorde, sondern zum Beispiel auf das Erleben besonderer Locations wie Höhlen, Schiffswracks oder gefluteten Industrieanlagen. Die Teilnahme an derlei Abenteuern setze natürlich eine gründliche Ausbildung voraus, denn Verantwortung spiele in seinem Sport eine mindestens so große Rolle wie Spaß.

Letzlich vermitteln will Martin jedem seiner Schützlinge, unter Wasser stets zu wissen, was man tut, um etwaige Probleme ruhigen Geistes lösen zu können. Der Einstieg hierzu kann durchaus schon mal mit einer gewissen Überwindung verbunden sein. „Vor den ersten Tauchgängen im Freien fallen alle Masken“, fasst der Profi seine Eindrücke zusammen und erzählt die Anekdote von dem Stuntman, der unmittelbar vor dem Abtauchen plötzlich nach seiner Hand griff. Ist die Scheu vor dem „fremden“ Element erst einmal abgelegt, wird man reichhaltig belohnt, wie auch Martin Raschinski, Präsidiumsmitglied und mit 24 Jahren Vereinszugehörigkeit das definitive Urgestein der Truppe, mit

Begeisterung bestätigen kann. Das liegt zum einen an dem ganz besonderen Zusammengehörigkeitsgefühl unter Tauchern, welche- vielleicht nur noch den Bergsteigern vergleichbar- den Wert einer gut funktionierenden Gemeinschaft bei jedem Trip aufs Neue erleben. Und das liegt zum anderen selbstverständlich an diesem unvergleichlichen Schwebzustand, in den man unter Wasser gerät. „Mich haben“, schmunzelt Peter Martin, „schon Leute gefragt, ob der Gang durch einen verglasten Tunnel in einem Riesenaquarium sich nicht fast schon genau so anfühlen würde. Aber in Wirklichkeit liegen natürlich Welten dazwischen.“

Zudem könne ein Taucher häufig selbst an scheinbar unspektakulären Reisezielen jenseits der Wasseroberfläche oftmals weitgehend unberührte, malerische Natur entdecken. An solcherlei Erlebnissen können nach erfolgreich absolvierter Tauchscheinprüfung auch die TSC Sportler teilhaben, wenn es etwa alle zwei Jahre mit der Abteilung auf Tauchsafari geht. Bis es so weit ist, wird zweimal wöchentlich im Hallenbad an Technik und Routine gearbeitet. Die dazu notwendige Ausrüstung stellt der Verein komplett auf Leihbasis zur Verfügung, so dass kein Neugierige Angst vor einem finanziellen Kraftakt haben muss.

In den konstant hohen Anmeldezahlen spiegelt sich nach Meinung des „Coaches“ auch der gute Teamspirit der Gruppe wieder. Geht's dann irgendwann auf kleinere Touren, bleibt aber nicht nur die Teilnahme jedem Einzelnen überlassen. Peter Martin zitiert darüber hinaus die „Goldene Regel“ aller Tauchsportler: „Jeder darf jederzeit ohne Begründung einen Tauchgang abbrechen.“ Spaß und Verantwortung eben! ☺ LM



*Oben: Die Taucher beim Jenga-Spiel. Aus weißen und schwarzen Klötzen wird ein Turm gebaut. Zwei Mannschaften spielen und versuchen, Klötze aus dem Turm zu schieben, ohne das der Turm umfällt. Irgendwann fällt er natürlich doch.*

## 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 · Notar  
Fachanwalt für Medizinrecht  
Fachanwalt für Versicherungsrecht  
Dörthe Hackbarth  
Fachanwältin für Arbeitsrecht  
Fachanwältin für Familienrecht  
Michaela Lorey

**Weitere Informationen  
unter 0231 · 58 97 88-0**

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



## Elias und der pure Spaß am Laufen

*Dortmund hat eine große Leichtathletik-Historie inklusive vieler legendärer Namen. Auch der aktuelle Nachwuchs leistet ebenfalls bemerkenswertes – zu den diesjährigen Jugend- und Juniorenmeisterschaften zum Beispiel reisten so viele Dortmunder Athleten wie seit 18 Jahren nicht. Eines der größten heimischen Talente ist der knapp 16-jährige Mittel- und Langstreckler Elias Schreml.*

Elias und sein Trainer Pierre Ayadi sitzen mir in der Helmut-Körnig-Halle gegenüber. Der Nachwuchssportler kommt wie ein völlig unkomplizierter, entspannter Teenager rüber- und ein wenig stolz wirkt er auch, mittlerweile offenbar für Interviews angefragt zu werden. Aber gleich ist Training, und Elias will sich bewegen. Also schnell losgelegt!

Die Frage nach der Disziplin zum Beispiel ist in Zeiten von G8 und verlängerten Schulzeiten natürlich unvermeidlich. Muss ein so ambitionierter 16-jähriger Sportler sein Leben nicht eigentlich perfekt durchgetaktet haben? Da allerdings wechseln Elias und sein Trainer Pierre Ayadi einen viel sagenden Blick: Das Disziplinmonster scheint der Nachwuchssportler offenbar

(noch) nicht zu sein. Wobei beide nach kurzer Zeit einschränken, der gesuchte Begriff müsse wohl eher ‚Organisationstalent‘ heißen. Konkret bedeutet das beispielsweise: Als Einlagenträger die falschen Schuhe mit in den Urlaub genommen - in Flip-Flops durch den Tag marschiert – und am Ende Knieprobleme bekommen. Ayadi fügt allerdings sofort an, einem 16-jährigen müsse man solche Nachlässigkeiten sicherlich erst einmal nachsehen, denn dumm sei schließlich nur, wer den gleichen Fehler mehrmals mache.

Und über Lernfähigkeit verfügt der gebürtige Frankfurter ohne Frage, anders wäre eine derart kontinuierliche Steigerung des Leistungsniveaus auch letztlich kaum vorstellbar. 2012 mit seinen Eltern ins

Ruhrgebiet gezogen und seit 2014 Mitglied des TSC Eintracht, reiht er seither Bestleistung an Bestleistung. Insofern gab's auch in den zurückliegenden zwei Jahren nie ‚den‘ Moment einer sportlichen Initialzündung. „Dass bei mir etwas geht, habe ich eigentlich sofort gemerkt“, meint der TSC-ler und benennt unisono mit seinem Trainer neben seinen körperlichen Voraussetzungen den puren Spaß am Sport als höchste Trumpfkarte. „Elias ist kontinuierlich in der Lage, an seine Grenzen zu gehen. Laufen ist für ihn nie Arbeit, sondern immer eine Möglichkeit, den Kopf frei zu bekommen.“ Ab und an bitte er- Wunschvorstellung jedes Coachs- daher sogar mal um eine zusätzliche Trainingseinheit. Und die in Folge von Talent und Trainingsfleiß in diesem Jahr eingefahrene Ernte kann sich sehen lassen: Über 800m drückte er klar seine persönliche Bestzeit deutlich, und über die 1.500m-Strecke sprang bei den Deutschen Jugendmeisterschaften im Juli in Mönchengladbach sogar „Silber“ für ihn heraus.

Die Begeisterung für seinen Sport merkt man dem 16-jährigen deutlich an, wenn er- selbstbewusst, aber kein bisschen großspurig- seine Erfolge bilanziert oder über die kommenden Etappen nachdenkt. Eine Qualifikation für die Leichtathletik-Jugend-WM im Sommer in Nairobi beispielsweise wäre für Schützling wie Coach selbstverständlich eine große Sache, setzt aber noch einiges an Arbeit und eine gelungene Saisonvorbereitung voraus. Was direkt zur anderen unvermeidlichen Frage führt: Der nach der Angst vor Verletzungen. Aber davon, macht Elias deutlich, werde er sich den Spaß nicht verderben lassen. Dem Wert dieser Lust am Laufen trägt im Übrigen auch Pierre Ayadi Rechnung, indem er seinem Nachwuchstalent freistellt, sich von der 800m- bis zur 10.000m-Strecke auf jeder Distanz zu versuchen. So bleiben Training und Herausforderungen abwechslungsreich- und für eine Spezialisierung ist man schließlich auch mit 18 Jahren noch jung genug.

Ein paar kleine Fragen stehen noch auf dem Zettel, aber Elias' Körpersprache macht eindeutig klar, dass er sein wichtigstes Hobby nicht länger warten lassen will. Pierre Ayadis Nachwuchshoffnung verfügt eben nicht nur über viel Talent, sondern auch über jede Menge Spaß am Sport. 🌀 LM



*Elias Schreml hat auch im Training seine Ziele klar im Blick.*



**EBNER**  
ELEKTROTECHNIK

ANZEIGE

**IHR SPEZIALIST IN DER ELEKTROTECHNIK  
BERATUNG | PLANUNG | AUSFÜHRUNG**

Ebner GmbH Elektrotechnik  
Wellinghofer Amtsstraße 5 · 44265 Dortmund  
Telefon 0231.46 46 55 · Telefax 0231.46 40 49  
[www.ebner.nrw](http://www.ebner.nrw) · [info@ebner.nrw](mailto:info@ebner.nrw)



## Dance Company jetzt auch für Erwachsene

*Schon seit vielen Jahren bietet der TSC Kindern und Jugendlichen ein speziell entwickeltes Tanztraining an. Ob Hip Hop, Jazz, New Style oder andere moderne Tanzformen. Seit Februar 2016 gibt es die Dance Company in neuer Form. Der Fachbereich wächst kontinuierlich – und will im neuen Jahr eine neue Zielgruppe erschließen. Bislang werden Tänzer zwischen drei und 27 Jahren betreut. Künftig sollen aber auch immer mehr ältere Erwachsene Einzug in den Fachbereich und die Tanzsäle halten.*

Angelika Arnswald leitet den noch jungen Fachbereich. Dabei ist sie eigentlich schon ein alter Hase im Verein. Vor 17 Jahren kam sie zum TSC. Seit 2001 ist sie bei der Eintracht als Sport- und Gymnastiklehrerin angestellt – und bewegt ihre Schützlinge. Arnswald ist Autodidaktin, hat sich das Tanzen selbst beigebracht. Und jetzt gibt sie ihr Wissen weiter. Dabei geht es ihr nicht darum, aus all ihren Kurs- und Workshop-Teilnehmern waschechte Tänzer zu machen, sondern: „Ich möchte, dass sie das Gefühl haben, tanzen zu können, wenn ihnen danach ist. Dass sie Spaß an Bewegung und Musik haben“, sagt die 34-Jährige.

Der Wettkampfgedanke steht bei der Dance Company hinten an. Auftritte gibt es dennoch. Eines

der Highlights war die Unterstützung von Schlagersängerin Andrea Berg, die Ende Oktober mit ihrer „Seelenbeben“-Tour in der Westfalenhalle zu Gast war. Acht Kinder der Dance Company spielten und tanzten vor 9000 Zuschauern die Drachenkinder. Aber sie durften nicht nur mit der Sängerin auf die Bühne, sie durften sie im Rahmen eines „Meet & Greet“ auch treffen. „Die Atmosphäre war besonders“, erzählt Arnswald.

Aber auch in den eigenen Reihen gibt es Höhepunkte. Zwei Mal im Jahr präsentieren die einzelnen Gruppen, was sie können. „Es gibt eine Sommer- und eine Winterpräsentation“, so Arnswald. Diese Auftritte finden vor rund 500 Zuschauern in der Gymnastikhalle Ost der Eintracht statt. „Diese Auf-

tritte sind für die Kinder und Jugendlichen die Highlights des Jahres", sagt die Leiterin der Dance Company. Und diese Auftritte sind nicht nur die Höhepunkte für die jungen Tänzer, gleichzeitig sind sie auch das Ziel der harten Arbeit, die sie in ihr Hobby investieren.

Mittlerweile sind es elf Trainer, die sich in der Dance Company um ihre Schützlinge kümmern. Ein engagiertes Team, wie Arnswald sagt. „Jeder hat seinen eigenen Background, jeder seine eigene Art zu tanzen und die Inhalte zu vermitteln. Und jeder Einzelne ist eine absolute Bereicherung für die Dance Company und ein tolles Vorbild für die Kinder und Jugendlichen. Das spiegelt auch die Vielfalt der Ausdrucksform Tanz wider“, so die 34-Jährige.

Im neuen Jahr wird das Programm der Dance Company ausgeweitet. Dann sollen auch immer mehr Erwachsene über ihre Begeisterung den Weg zum Rhythmus finden. Die Zielgruppe: „Menschen, die sagen, ich kann nicht tanzen“, sagt Arnswald. Ein Wunsch, den die Leiterin und ihr Team haben, ist, dass nach und nach auch das Feld der Senioren erschlossen werden kann. Tanzen kennt kein Alter. Im Gegenteil. Tanzen und Bewegung sind universell. „Tanzen spricht jede Muskelgruppe an – und schult den Geist“, erklärt Arnswald.

Damit sich niemand vor der ersten Tanzstunde komplett festlegen muss, was genau er lernen möchte, wird es verschiedene Angebote der Dance Company geben. Bei sogenannten 360 Grad-Workshops wird beispielsweise die ganze Palette des Angebots abgebildet. „Durch die Termine schaffen wir eine Regelmäßigkeit, trotzdem ist niemand festgefahren, weil wir bei jedem Training neue Inhalte einbringen und neue Schwerpunkte setzen“, so Arnswald. Aber es gibt auch Zehn- bzw. Fünf-Wochen-Kurse. Dort geht es um die Philosophie der verschiedenen Tänze der Dance Company. Und natürlich auch ums Tanzen. Schritt für Schritt zur fertigen Choreografie.

Die Dance Company lebt ihre Kreativität durchs Tanzen aus. Sie lassen mit ihren Schritten dynamische Bilder entstehen, die Zuschauer zum Hinsehen und – vielleicht sogar – zum Mitmachen motivieren. „Tanzen verbindet Menschen. Es stärkt das Selbstvertrauen. Ich möchte, dass die Leute, die bei uns tanzen und trainieren, an sich glauben und zeigen, wie schön sie sind“, sagt Arnswald. Damit sich nicht irgendwann die Frage stellt, ob überhaupt getanzt wird. Sondern die Frage lautet: Welcher Stil passt zu mir und womit fühle ich mich wohl? Und diese Fragen sollen ab Januar alle interessierten Tänzer für sich beantworten können. Egal, wie alt sie auch sein mögen. ☞ DM

#### WORKSHOPS FÜR ERWACHSENE:

Aktuelle Dance Company Workshops für Erwachsene findet ihr unter Veranstaltungen & Termine!

#### ANGEBOTE FÜR KINDER:

Alle Dance Company Angebote für Kinder und Jugendliche findet ihr unter Kinder im TSC!



Unten: Die Tanzmäuse beim Andrea Berg Konzert in der Dortmunder Westfalenhalle.

#### DIE GRUPPEN DER DANCE COMPANY

- Tanzwürmchen (3–4 Jahre)
- Tanzmäuse (5–6 Jahre)
- Breaking Kids (5–6 und 7–9 Jahre)
- Dancing Kids (7–9 Jahre)
- Videoclip-Dancing (10–13 und 14–17 Jahre)
- HipHop (14–17 Jahre)
- Breakdance Anfänger (bis 10 Jahre)
- Breakdance Fortgeschrittene (ab 10 Jahre)

Darüber hinaus gibt es wöchentliche Workshops in z.B. Dancehall oder Latin.

# TRAINER STECKBRIEFE

FOTOS: OLAF HEIL



## JANA PEARCE, 29

**TÄTIGKEIT IM TSC:** Trainerin in den Fachbereichen: Studio „e“, Kinder-sport

**Worauf sollten Mitglieder beim Fitnesstraining unbedingt achten?** Immer auf den eigenen Körper hören und versuchen das Beste zu geben, auch mal die eigenen Grenzen erfahren und sich fordern. Trotzdem natürlich auf eine saubere Ausführung achten.

**Was ist aktuell Deine Lieblings-Fitness-Übung?** Ich bin ein großer Fan von variantenreichem Training. Momentan begeistert mich zum Beispiel die Sumo-Variante bei der Kniebeuge oder beim Kreuzheben. So werden einfache Übungen komplexer und anspruchsvoller. Das bringt Abwechslung, setzt neue Reize und macht obendrein auch noch mehr Spaß.

**Welchen Motivationstipp kannst Du unseren Mitgliedern geben?** Steckt Euch Ziele! Mich motiviert es enorm, wenn ich kleine Etappenziele erreicht habe und meine Leistung Stück für Stück verbessere.

**Warum arbeitest Du gern im TSC?** Arbeiten beim TSC – das bedeutet für mich Arbeit und Sport im harmonischen Wechselspiel und vor allem in familiärer Atmosphäre. So etwas findet man selten. Die Qualität und der Spaß am Sport stehen hier im Vordergrund. Außerdem kann ich Menschen bei meiner absoluten Leidenschaft, dem Sport, begleiten und unterstützen.



## MATTHIAS BRÄUNIG, 27

**TÄTIGKEIT IM TSC:** Trainer in den Fachbereichen Studio „e“ und Gymnastik/ Aerobic

**Worauf sollten Mitglieder beim Fitnesstraining unbedingt achten?** Es ist wichtig immer auf eine korrekte Ausführung zu achten und zu schauen, wie der Körper auf die Belastungen reagiert. Dabei sollte man nicht die Herausforderung scheuen und Sachen ausprobieren, die man nicht so gut kann und an seinen Defiziten arbeiten.

**Was ist aktuell Deine Lieblings-Fitness-Übung?** Aktuell mache ich relativ viel mit unseren neuen Plyo-Boxen, da sie wirklich vielseitig einsetzbar sind. Der einfache Sprung auf die Box ist zwar die erste Übung an die man denkt, aber bei weitem nicht die Einzige. Man kann sie zum Treppensteigen, als Unterstützung für Kniebeugen oder als Vereinfachung für den Liegestütz nutzen - um nur ein paar Einsatzmöglichkeiten zu nennen.

**Welchen Motivationstipp kannst Du unseren Mitgliedern geben?** Lasst den Spaß beim Training nicht zu kurz kommen und seid nicht abgeneigt, mal etwas Neues zu versuchen und Euren Körper vor eine neue Herausforderung zu stellen. Sprecht uns Trainer an, denn wir helfen Euch gerne weiter.

**Warum arbeitest Du gern im TSC?** Im TSC erlebt man immer etwas Neues durch das abwechslungsreiche Umfeld, ich habe super Kollegen und stets nette Menschen um mich. So eine Atmosphäre findet man nicht oft.

# DIE ULTIMATIVEN TSC FITNESS TIPPS



Erfahrene TSC Trainerinnen und Trainer erklären Dir ihre Lieblingsübungen, geben Motivationstipps gegen den inneren Schweinehund oder verraten Dir die neuesten Trends aus der Fitness-Szene. In dieser Ausgabe stellen Dir unsere Trainerin Jana Pearce und Matthias Bräunig ihre Lieblingsübungen vor. Dein Nutzen: Mehr Kraft, mehr Flexibilität, bessere Koordination. Probiere die Übungen am besten direkt aus. Bei Fragen hilft unser Studio-Team gern weiter.

## KRAFT

TSC KURSE:  
ZIRKELTRAINING, BEACH BODY PERFORMANCE, TSC WORKOUT

GYMNASTIK-SCHNUPPER  
WOCHE 2017 VOM  
02.01.-08.01.  
MEHR UNTER:  
[WWW.TSC-EINTRACHT-DORTMUND.DE](http://WWW.TSC-EINTRACHT-DORTMUND.DE)



### KREUZHEBEN

**Ausführung:** Mit den Beinen und dem Rumpf in eine tiefe Position gehen und die Hantelstange umgreifen. Die Schulterblattmuskeln werden angespannt.

Die Beine mit geradem Rücken aufrichten und die Hantel bis zur vollständigen Streckung eng am Körper entlang führen. Im ersten Teil der Bewegung kommt die meiste Kraft aus den Beinen, im zweiten aus dem Rücken

**Für Einsteiger:** Auf ein leichtes Gewicht achten, die Bewegungsausführung ist enorm wichtig!

**Für Profis:** Für einen stärkeren Trainingseffekt auf ein schwereres Gewicht umstellen oder die Slashpipe nutzen.

**Wiederholungen:** 3x15 Wiederholungen

**Muskeln:** Rücken, Gesäß, Beine

### EINBEINIGE KNIEBEUGE

**Ausführung:** Aufrecht hinstellen und einen Fuß hinterm Körper auf die Plyo-Box legen. In die Knie gehen, bis der vordere Oberschenkel fast waagrecht ist, danach fahrradartig nach oben drücken.

**Für Einsteiger:** Kniebeuge ohne Plyo-Box und/oder ohne Zusatzgewicht durchführen

**Für Profis:** Die Kniebeugen für Trainierte werden, wenn mit einem Zusatzgewicht (z.B. Medizinball) zu einer echten Herausforderung.

**Wiederholungen:** 3x15 Wiederholungen pro Seite

**Muskeln:** Rücken, Gesäß, Beine, vorderer Oberschenkel



# KOORDINATION

TSC KURSE: PILATES, YOGA, WIRBELSÄULENGYMNASTIK

FOTOS: OLAF HEIL



## TREPPEN STEIGEN

**Ausführung:** Die Bewegung entspricht dem klassischen Treppensteigen. Wichtig: Der Rumpf bleibt angespannt, das Gewicht liegt auf dem vorderen Fuß, der Rücken bleibt während der gesamten Bewegungsausführung gerade.

**Für Einsteiger:** Eine kleinere Plyo-Box oder klassisches Treppensteigen

**Für Profis:** Hantelscheiben können als Zusatzgewicht mit eingesetzt werden.

**Wiederholungen:** 3x15 Wiederholungen pro Seite

**Zweck:** Balance, Rumpf, Stabilität

## ROTIERENDER LIEGESTÜTZ

**Ausführung:** Aus der Liegestütz-Position heraus den Oberkörper, bis die Körperlinie und die Oberarme waagrecht zum Boden stehen, senken. An der untersten Position kurz halten und sich anschließend nach oben drücken. Danach zur Seite drehen und abwechselnd den Arm Richtung Decke heben.

**Für Einsteiger:** So wie oben beschrieben.

**Für Profis:** Bei der Armstreckung zusätzlich die Beine übereinander kreuzen.

**Wiederholungen:** 3x10 Wiederholungen pro Seite

**Zweck:** Stärkung der Rumpfstabilität, Verbesserung des Gleichgewichts



# FLEXIBILITÄT

TSC KURSE: FASZIEN TRAINING, YOGA



## DEHNUNG DES GESÄSSMUSKELS

**Ausführung:** Ein Bein ist im Kniegelenk um etwa 90 Grad gebeugt. Der Fuß des anderen Beins liegt über dem angewinkelten Bein, so dass er quer auf dem Oberschenkel aufliegt. Die Oberschenkel des Beins nun mit den Händen umfassen, auf dem der andere Fuß ruht. Nun das angewinkelte Bein behutsam Richtung Brust ziehen, bis ein Dehnungsreiz in der Gesäßmuskulatur entsteht.

**Für Einsteiger:** So wie oben beschrieben.

**Für Profis:** Für noch mehr Flexibilität das untere Bein strecken.

## MASSAGE DES SCHÜLTERGÜRTELS MIT DER BLACKROLL

**Ausführung:** Die Blackroll unterhalb der Schultern platzieren. Die Beine stehen angewinkelt etwa hüftbreit auf der Matte. Den Po vom Boden abheben und zusammen mit dem Bauch anspannen. Nun entlang des Schulterblatts auf- und abrollen.

**Für Einsteiger:** Eine weichere Blackroll verwenden.

**Für Profis:** Einen Tennisball oder eine Blackroll mit hohem Härtegrad verwenden.





FOTO: OLAF HELL

## Shikamoo!!!

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

Und ich kann berichten: Ich habe mich endlich angemeldet, zum Fett-Weg-Kampf-Kurs! Das ist quasi eine Kampfsportart gegen Fett. Toll, ich bin stolz auf mich! Ich habe mir gedacht, lieber jetzt als zu spät. Also lieber die Katze in der Hand, als die Taube...nee, das passt nicht. Lieber spät als nie - nein! Also ich meine vor Weihnachten ist besser als danach. Also Vorsicht ist besser als Nachsicht, Nachsicht. Mensch, diese ganzen Sprichwörter. Wussten Sie, dass ich als kleiner Elefant in der Kirche immer was ganz komisches verstanden habe? Ich

erzähl es Ihnen: Es gibt doch im „Vaterunser“ eine Stelle da heißt es: „und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern“. Bei mir hatte früher nie jemand Schulden und so habe ich verstanden: „Wie auch wir vergeben unserm Schuldigern“. Lange habe ich mich gefragt: Wer zum Elefanten ist „Schuldi“? Es wurde mir nie klar. Es ist eben nicht einfach mit diesen ganzen Sprichwörtern, wer weiß. ob ich als Elefant bei Günter Jauch überhaupt bis zu den 500,-€ kommen würde... Das sind ja bekanntlich die härtesten Brote...Nüsse...egal.

Wie schwer muss es erst für Menschen sein, die frisch nach Deutschland kommen? TSC-Fußball-Jugendtrainer Mats Kieserling ist das egal; er versucht beim TSC junge Flüchtlinge zu integrieren - mit Erfolg! Und ganz nebenbei bringt er den Jugendlichen auch noch die deutsche Sprache bei. Ich sage Ihnen: Alleine mit Fußball-Vokabular und ohne ein Wort aus anderen Lebensbereichen haben es schon einige Stars und Sternchen durchs Leben geschafft! Ich sage nur: „Mailand oder Madrid, Hauptsache Italien“. Wussten Sie eigentlich, dass Andy Möller bis heute abstreitet, diesen Satz je gesagt zu haben? Egal, we have a grandios Saison gespielt. Was Schuldi wohl dazu sagen würde. Andere Sache: Wussten Sie, dass unser TSC-Mitglied Dieter Knüttel nun den 10. Dan erhalten hat? Ich sage Ihnen, den bekommt man nicht, wenn man den ganzen Tag Skat spielt. Letztens habe ich gelesen, dass Dieter Knüttel gar keinen Honig isst, er kaut Bienen. Wahnsinn! Ich glaube übrigens mit dem 10. Dan darf man auf biometrischen Fotos auch Sonnenbrillen tragen. Wir gratulieren und gleichzeitig möchte ich die Leserschaft warnen, vor den Feiertagen und vor Schuldi. Und wenn Sie Hilfe brauchen, fragen Sie Dieter Knüttel! **Kwa Heri!**

ANZEIGE



Medienwerbegesellschaft mbH

**Homepages**  
**Google AdWords**  
**Video-Produktion**  
**Online-Marketing**



**MWG**

Medienwerbegesellschaft mbH  
Handwerkerstr. 3, 58135 Hagen  
Telefon (0 23 31) 90 80 30  
[www.mwg-hagen.de](http://www.mwg-hagen.de)

Google  
Partner



## Homepageerstellung

### Serviceumfang vor Erstellung:

- Ausführliche Beratung
- Ermittlung der erforderlichen Maßnahmen und Seitenzahl
- Domainname frei wählbar so verfügbar bzw. nicht vergeben
- Übertragung bestehender Domain

### Erstellung der Homepage:

- Programmierung der Internetseite nach Ihren Anforderungen für alle mobilen Endgeräte optimiert
- Kontaktformular
- Einrichtung der Weiterleitung der eingehenden E-Mails
- Anfahrtsplan inkl. Navigation
- Anmeldung an gängige Suchmaschinen

### Permanente Dienstleistungen:

- Mo. - Fr. telefonisch erreichbar
- Kontaktaufnahme zwecks Aktualisierung
- E-Mail-Weiterleitung
- Hosting der Seite(n)
- Firewall und Virenschutz
- Tägliche Datensicherung
- Monatlicher Bericht zur Besucheranzahl und zu den Seitenzugriffen

**Bereits realisierte  
Homepage-Projekte  
finden Sie unter  
[www.mwg-hagen.de](http://www.mwg-hagen.de)**



# TSC Star-Portrait: Gina Lückenkemper



FOTOS: THOMAS URBAN

Gina Lückenkemper beim Training in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle.

## „Das war ein wirklich irres Jahr“

### Gina Lückenkemper im Interview

Die Doppelbelastung hat ihr zugesetzt. Trotzdem hat Leichtathletin Gina Lückenkemper erfolgreich ihr Abitur gebaut – und mit Leistungen überzeugt. Die 20-jährige Sprinterin wurde in Kassel Deutsche Meisterin über 200 Meter, holte mit der 4x100 Meter-Staffel des Deutschen Leichtathletik Verbandes Bronze bei der Europameisterschaft in Amsterdam und qualifizierte sich für die Olympischen Spiele in Rio und erreichte mit der Staffel den 4. Platz. Sie startet für die LG Olympia Dortmund – und hat die Eintracht als ihren Stammverein gewählt.

Gina, Du hast ein turbulentes Jahr hinter Dir. Beschreib es mal aus Deiner Sicht.  
Das Jahr war der absolute Wahnsinn. Diese Doppelbelastung aus Leistungssport und Schule war schon nicht ganz so einfach. Aber ich wurde wirklich toll von meiner Familie, meinen Freunden und meinem Trainer unterstützt. Sie haben mir den Rücken freigehalten, damit ich alles schaffen kann. Wobei ich mittlerweile keine Ahnung mehr habe, wie ich das alles geschafft habe.

Wie groß ist die Erleichterung, dass Du Dein Abi in der Tasche hast?  
Ich bin wirklich saufroh, dass ich dieses Kapitel hinter mir habe. Die Vereinbarkeit von Sport und Schule war schon ein ziemlicher Zeitfresser. Jetzt habe ich mein Studium, da bin ich deutlich selbstbestimmter. Die Vorlesungen werden beispielsweise aufgezeichnet. Wenn ich es also mal nicht schaffen sollte, kann ich sie mir immer noch zuhause ansehen. Das ist mega praktisch.

Und wie würdest Du das Jahr aus sportlicher Sicht beschreiben?  
Das war komplett irre, was da in diesem Jahr abgegangen ist. Mit der Europameisterschaft in Amsterdam und den Olympischen Spielen in Rio, das war teilweise sogar schon ein bisschen viel. Ich muss auch ganz ehrlich sagen: Als ich aus Rio zurückgekommen bin, war ich vom Kopf her komplett platt. Da habe ich einfach nur noch meine Ruhe gebraucht. Ich meine, ich habe drei Wochen mit sechs Mädels in einem kleinen Appartement gewohnt.

Da ist man schon froh, wenn wieder ein bisschen Ruhe einkehrt, oder?

Auf jeden Fall. Ich meine, die Zeit war superschön und ich habe sie total genossen. Aber wenn man dann nach Hause kommt, merkt man erst, was das für ein Stress für Kopf und Körper war. Was mir sehr geholfen hat, ist, dass ich mit meiner Staffellokollegin Rebekka Haase eine richtig gute Freundin vor Ort hatte, mit der ich mich über alles reden konnte, was mich beschäftigt hat.

Hast Du einen Ausgleich zum Sport?

Seit Mitte September habe ich ein vierjähriges Pferd, das ich gemeinsam mit meiner besten Freundin einreite. Dabei geht es mir gar nicht primär darum, im Sattel zu sitzen, sondern, den Kopf frei zu kriegen. Und wenn das bedeutet, dass ich einfach am Stall bin und Picasso vom Schlamm befreie und danach selbst aussehe wie Sau. Das ist Balsam für die Seele – und für mich der perfekte Ausgleich.

Wie verarbeitet man eine Saison, wie die, die hinter Dir liegt?

So richtig verarbeitet habe ich sie noch nicht. Was mir dabei geholfen hat, Rio zu verarbeiten, ist, dass ich einen Vortrag für die Sportler der LG Olympia Dortmund über Rio und wie ich die Olympischen Spiele erlebt habe, halten durfte. Parallel dazu habe ich einen Jahreszuschnitt meiner Saison erstellt. Mit Videos von den Läufen, das hilft mir, nochmal genauer zu realisieren, was ich eigentlich geschafft habe.

War die abgelaufene Sommersaison nur ein Vorgeschmack auf das, was noch kommt?

Ja. Ich glaube schon, dass da noch mehr geht. Gerade über 200 Meter. Ich ärgere mich immer noch, dass es in Rio nicht zu einer neuen Bestzeit gereicht hat. Ich weiß, dass mehr in mir steckt als eine Zeit von 22,67 Sekunden. Und ich werde definitiv noch schneller laufen. Ich bin gespannt, wo es in den kommenden Jahren hingehen wird.

Du hast Dir die olympischen Ringe tätowieren lassen. Unterstützt der DOSB das bei Olympiafahrern, oder macht das jeder für sich selbst?

(lacht) Das macht schon jeder für sich selbst. Das ist etwas, dass ich für mich machen wollte. Prämisse war, dass es nicht aussehen darf, wie ein Abziehbild-

chen. Wenn schon, dann soll man es auch als Tattoo erkennen. Und ich finde, es ist total cool geworden.

Du wohnst in Soest, trainierst in Dortmund und studierst Wirtschaftspsychologie in Bochum.

Gab es eine Alternative zum Studium?

Nein. Für mich war es keine Option zur Bundeswehr oder zur Bundespolizei zu gehen. Da bin ich einfach nicht der Typ für. Klar, der Sport öffnet mir auch Türen, aber ich möchte auch noch etwas anderes haben, als den Sport.

Du hast Dich als Stammverein für die Eintracht entschieden, warum?

Ich wollte für die LG Olympia starten, das bedeutet, dass ich mich für einen der Stammvereine entscheiden musste. Ich habe mir dann die Internetseiten der Stammvereine angesehen und bin bei der Eintracht hängen geblieben. Der Verein hat mich einfach beeindruckt. Die Tradition, das super breitgefächerte Sportangebot, das war für mich ausschlaggebend. Hier stehen mir alle Türen offen.

Was würdest Du Nachwuchsleichtathleten für eine erfolgreiche Zukunft mit auf den Weg geben?

Einstellung ist das A und O. Was ich allen mit auf den Weg geben kann, ist, bewahrt Euch den Spaß an dem, was Ihr macht. Ohne Spaß machen weder Training noch Wettkämpfe Sinn. So lange man Spaß hat, kann man auch erfolgreich sein. Das sind die Erfahrungen, die ich gemacht habe.

Gibt es etwas, dass Dich mit der Eintracht verbindet? Victor, der Elefant. Der begleitet mich jetzt auf meinen Reisen. Der Verein hat ihn mir nach Rio geschenkt. Vorher hatte ich immer den Schweinehund vom LandesSportBund dabei. Und da haben sich die Verantwortlichen bei der Eintracht gedacht, dass das ja nicht sein kann – und haben mir den kleinen, süßen Victor geschenkt.

DM

FOTOS: ANDREAS BUCK



Gina Lückenkemper im Studio „e“

# TSC Geschäftsstelle transparent gemacht

Die Geschäftsstelle des TSC Eintracht bildet das Herzstück aller Arbeitsabläufe im Verein. Das dreiköpfige Team rund um Gudrun Janning (Leitung) steht montags bis freitags von 09.00 – 18.00 Uhr Mitgliedern, Interessierten, Trainern und Ehrenamtlichen mit Rat und Tat zur Seite. Hier werden Telefonate geführt, Überweisungen für den Gesamtverein und die Abteilungen getätigt und Fragen am Infenster beantwortet – viel Zeit zum Verschnauhen bleibt dabei nicht.

Trotzdem hat die Geschäftsstelle des TSC 10 Tage ganz genau Buch geführt und all ihre Geschäftsprozesse notiert. Kein Telefonat und keine E-Mail gingen dabei verloren. Beeindruckende Zahlen sind dabei zu Tage gefördert worden.

Auch Alexander Kiel, Vorstandsvorsitzender, weiß, wie wichtig eine gut funktionierende Geschäftsstelle für den Erfolg des Vereins ist: „Neben unseren

**374**  
POSTVER-  
SENDUNGEN

**551**  
TELEFON-  
GESPRÄCHE

ZEITRAUM:  
**10**  
TAGE

**109**  
ABRECHNUNG  
VON ÜBUNGS-  
LEITERN UND  
TRAINERN

**287**  
ÜBER-  
WEISUNGEN

BEARBEITUNG VON  
INSGESAMT  
**5.350**  
ARBEITSVORGÄNGEN  
(ÄNDERUNGEN DER  
STAMMDATEN, KÜN-  
DIGUNGEN, AUFNAH-  
MEBÖGEN ETC.)

Trainerinnen und Trainern bildet die Geschäftsstelle die Visitenkarte unserer Eintracht, in ihrer Hand liegt außerdem die effiziente Umsetzung der Vereinsorganisation", erklärt er. Wie erfolgreich sie dabei ist und das sie auch in kritischen Situationen stets einen kühlen Kopf bewahrt, zeigt unsere Grafik.  ANK

**Zahl der Mitarbeiter: 3**

**Geöffnete Stunden pro Woche: 45**

#### TSC GESCHÄFTSSTELLE

#### ÖFFNUNGSZEITEN

Telefon: 0231-9123150  
Telefax: 0231-91231531  
info@tsc-eintracht-dortmund.de  
www.tsc-eintracht-dortmund.de

Montag bis Freitag  
09.00 – 18.00 Uhr

**108**

EINGABEN NEUER  
AUFNAHME-  
BÖGEN

**350**

BEARBEITETE  
E-MAILS ÜBER DAS  
INFO-POSTFACH

**340**

BERATUNGS-  
GESPRÄCHE  
AM INFO-  
FENSTER

AUSDRUCK  
VON ÜBER

**600**

KURSPLÄNEN

VON MONTAGS  
BIS FREITAGS  
09.00 – 18.00 UHR  
GEÖFFNET!

# TSC Schlagzeilen

FOTO: EKKEHART REINSCH



*Ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch wünscht Euch das TSC Team!*

## Von null auf drei

**Eintrachts ‚Wolverinchen‘ richten ersten Heimspieltag aus.** Noch vor acht Monaten nicht mehr als eine Idee der Verantwortlichen nehmen die U16-Juniorinnen der Lacrosseabteilung mittlerweile in der Bundesliga Süd / West mehr und mehr an Fahrt auf.

Am 26. November gab es den ersten Heimspieltag auf dem Platz am Max-Planck-Gymnasium, bei dem die ‚Wolverinchen‘ Gäste aus Frankfurt und München begrüßen durften. Gegen die erfahrenere Konkurrenz mit immerhin je drei Jahren Spielpraxis zog man- noch!- den Kürzeren, aber Motivation und Team-Spirit waren deutlich spürbar und lassen darauf schließen, dass die Nachwuchstruppe auch zukünftig weiter angreifen wird. All jene, die neugierig auf diesen schnellen Mannschaftssport sind, können sich im Übrigen jederzeit per Mail unter [lacrosse-dortmund@gmx.de](mailto:lacrosse-dortmund@gmx.de) mit Trainerin Nora Teepe in Verbindung setzen.



FOTO: VEREIN

FOTO: VEREIN



## Auf und ab über Stock und Stein

Am 23.10. richtete die Kanu- und Orientierungslaufabteilung die NRW-Meisterschaften Klassik 2016 aus. Über 90 Läuferinnen und Läufer fanden sich an der Sportschule Hachen ein, um über die Langdistanz zu orientieren.

Zu Beginn hüllte Nebel die Wälder und Wiesen ein und erschwerte die Sicht. Im Laufe des Tages zeigte sich der Herbst dann von seiner schönsten Seite mit viel Sonnenschein und blauem Himmel. Erschöpft von einem herausfordernden Lauf in steilem und rutschigem Gelände, waren die meisten dennoch zufrieden mit der eigenen Leistung. Ein großer Dank geht an die Helferinnen und Helfer.

## Jiu-Jitsu Workshop für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

### Erlerne die traditionelle japanische Selbstverteidigungskunst!

In unserem 10-stündigen Workshop wird Dir die spannende Selbstverteidigungskunst „Jiu-Jitsu“ Schritt für Schritt vorgestellt. Du erlernst einfache und effektive Abwehrtechniken und Bewegungsmuster, die Dir auch im Alltag in brenzligen Situationen helfen werden.

Thematisiert werden Befreiungen aus Würgegriffen, Umklammerungen, Angriffe von hinten und das Benutzen von Alltagsgegenständen als effektives Verteidigungsmittel. Ziel des Kurses ist, Dein Selbstvertrauen zu stärken, einfache Verteidigungstechniken zu erlernen sowie einen interessanten Einblick in die Kampfkunst Jiu-Jitsu zu vermitteln. Jetzt anmelden und Plätze sichern!

FOTO: OLAF HEIL



#### TERMINE, KURSUMFANG:

22.01. und 29.01.2017,  
jeweils von 13:00 bis 18:00 Uhr.

#### KURSGEBÜHREN:

TSC-Mitglieder: 35,- Euro,  
ansonsten 40,- Euro.  
Für das leibliche Wohl wird gesorgt!

#### MAXIMALE TEILNEHMERZAHL:

24 Personen.  
Anmeldeschluss ist der 14. Januar.

#### KURSLEITUNG:

Celina Rode und Christopher Spickhoff –  
seit über 10 Jahren aktiv im Jiu-Jitsu

#### KONTAKT:

info@tsc-dortmund-jiujitsu.de  
oder 0170-5555539

## Leichtathletik-Ehrung Schülersportler(-in) 2016

Die Ehrung der besten Leichtathletik - Nachwuchssportler des TSC Eintracht ist zum Abschluss des Jahres zu einer lieb gewordenen Tradition geworden. Schauplatz war die Helmut – Körnighalle. Laura Hansen, Tim Voß, Corinna Marschewski und ihr Team hatten in einer Ecke der nüchternen Sporthalle einen festlichen Raum gezaubert. Über 100 junge Eintrachtler waren mit ihren beifallsfreudigen Eltern gekommen und jubelten die besten Mädchen und Jungen der einzelnen Jahrgänge, die mit einer goldenen Läuferfigur ausgezeichnet wurden. Dabei ist bemerkenswert, dass 52 Eintracht – Talente die Bestenlisten ihres Jahrgangs der aus neun Partnervereinen bestehenden LG Olympia anführen. Das heißt, dass sie darüber hinaus zum überwiegenden Teil auch die Ranglisten des Kreises Dortmund anführen. Aus dem Kreis der Jahrgangsbesten wurden die NachwuchsLeichtathleten des TSC Eintracht gewählt, und die Wanderpokale erhielten in diesem Jahr Elayna Krisch und Noah Boeck.



FOTO: VEREIN



## Geburtstagsfeier mit First Lady

*Freitag, 07. Oktober, 10.30 Uhr. Eine prall gefüllte Gymnastikhalle West, Blitzlichtgewitter und unzählige Reporter. Der Grund für die ungewöhnliche Betriebsamkeit: Prominenz hat sich angesagt.*

Deutschlands First Lady, Daniela Schadt, sowie Liga- und BVB-Präsident, Dr. Reinhard Rauball, statten dem TSC einen Besuch ab und machen sich höchstpersönlich ein Bild von dem Projekt ‚Willkommen im Fußball‘ (siehe Infokasten), welches seinen einjährigen Geburtstag feiert. Weitere rund 100 geladene Gäste haben sich eingefunden. Alles verläuft reibungslos und harmonisch dank der tagelangen Planung und Organisation, die dem Ereignis vorausging. Die Tonspur für die anwesenden Kamerateams funktioniert, die Halle ist frisch geputzt und zeigt sich von ihrer besten Seite. Selbst zwei Spürhunde durchforsteten im Vorhinein das Gelände des TSC nach möglichen Gefahrenquellen. Schließlich gab die Security grünes Licht. – Die Gäste mit ihren Namensschildern warten nun darauf, dass es losgeht.

Um 11 Uhr beginnt der Podiumstak. Daniela Schadt zeigt sich von den Sportstätten des TSC beeindruckt und lobt die vorbildliche Arbeit aller Bündnispartner:

„Dieses Projekt ist auch für andere Bereiche zukunftsweisend. Es zeigt, wie eine bessere Vernetzung zwischen Ehrenamt und offiziellen Stellen erreicht werden kann.“ Dr. Alexander Kiel, Vorstandsvorsitzender des TSC, betont die starke Integrationskraft des Projektes. „‘Willkommen im Fußball‘ ist ein Projekt, bei dem es nur Gewinner gibt. Die Jugendlichen sind begeistert, sie haben Freunde gefunden und die Sprache gelernt und die Institutionen haben erfahren, wie gut Kooperationen mit ganz unterschiedlichen Einrichtungen gelingen können.“

### Ein Blick hinter die Kulissen

Ein solches Projekt lebt aber vor allem von den engagierten Menschen auf und neben dem Platz. Wer sind die Köpfe hinter den Kulissen, die sich Woche für Woche für die Integration jugendlicher Flüchtlinge einsetzen? Mats Kieserling, Trainer beim TSC,

leitet seit Projektbeginn gemeinsam mit BVB-Trainer Marvin Mainoo-Boakye, der früher selbst beim TSC gespielt hat, die wöchentlichen Trainingseinheiten. Die beiden kommen insbesondere mit ihrer lockeren und offenen Art sehr gut an. „Die Arbeit mit den Jungs macht viel Spaß, da sie sich darüber freuen, dass sie hier die Möglichkeit haben, regelmäßig Fußball zu spielen. Hier können sie einfach das tun, was ihnen Spaß macht und nebenbei finden sie neue Freunde und knüpfen Kontakte in ihrer neuen Heimat.“ Marvin, der im Alter von zehn Jahren aus Ghana nach Deutschland kam, bestätigt das. „Fußball war auch für mich ein wichtiger Baustein, um mich hier einzufinden. Das möchte ich zurückgeben.“

Um einen fachlich fundierten Sprachunterricht kümmern sich Karin Weber und Friedel Knoch im Anschluss an das Fußballtraining. Die beiden pensionierten Deutschlehrer unterrichten die Nachwuchskicker in zwei Gruppen. Friedel Knoch engagiert sich gerne für das Projekt, da die Gruppenmitglieder immer voll bei der Sache und sehr wissbegierig sind. Diese Motivation spiegelt sich auch in den Aussagen der Teilnehmer wieder. „Mir gefällt der Fußball, aber auch der Unterricht, weil es wichtig ist, schnell Deutsch zu lernen“, sagt Mohammed, der aus Syrien nach Deutschland geflüchtet ist. Menif, geflüchtet aus dem Irak, ist ebenfalls begeistert, denn „man lernt mit anderen zusammen, das ist leichter und macht Spaß.“

Das Projekt ist also eine wahre Erfolgsgeschichte und ein Besuch lohnt sich, ob First Lady oder Max Mustermann. Nun stellt sich nur die Frage nach den Zukunftsaussichten. Maximilian Roeren, Projektleiter für 'Willkommen im Fußball' beim TSC, hat konkrete Vorstellungen. „Das Projekt läuft über insgesamt zwei Jahre, also mindestens noch bis Ende 2017. Wir würden es aber gerne darüber hinaus fortführen. Außerdem haben wir auch weiterhin die Idee, ein Angebot für Mädchen zu schaffen.“ Daniela Schadt zeigt auch am Ball Talent und wäre sicher öfter dabei, aber Berlin liegt nun mal nicht gleich nebenan. Dessen ungeachtet ist der erste Schritt gemacht: Ein Mädchen trainiert seit einigen Wochen bereits fleißig mit.  MR



Unten von links: Dr. Alexander Kiel (Vorstandsvorsitzender TSC Eintracht), Wolfgang Euteneuer (Projektleiter angekommen), Dr. Reinhard Rauball (BVB Präsident und Liga-Präsident DFL)

#### DAS PROJEKT „WILLKOMMEN IM FUSSBALL“

Der TSC Eintracht Dortmund bietet seit November 2015 gemeinsam mit seinen Kooperationspartnern, die BVB-Stiftung „leuchte auf“ und das Projekt „Angekommen“ der Walter Blüchert Stiftung, ein wöchentliches Fußballtraining mit anschließendem Deutschkurs für jugendliche Flüchtlinge an.

Das Dortmunder Bündnis ist eines von inzwischen 21 bundesweiten Angeboten des Projektes „Willkommen im Fußball“, welches ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung (DKJS) ist und gemeinsam von der Bundesliga-Stiftung und der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration initiiert wurde.



## TSC am Puls der Zeit

Workshop-Reihe startet mit neuen Kursen im Jahr 2017 durch

### WORKSHOP PROGRAMM

Das Workshop-Programm gibt es auch zum Download unter:  
[www.tsc-eintracht-dortmund.de](http://www.tsc-eintracht-dortmund.de)

Was haben „HIT-Training“, „Erste Hilfe bei Sportverletzungen“ und „Kinesio Taping“ gemeinsam? Sie sind Bestandteile der internen TSC Fortbildung 2017. Die Workshops für Trainer, Betreuer und Funktionäre der verschiedenen Abteilungen und Fachbereiche beginnt im Januar 2017. Den Auftakt macht Jupp Hahnraht mit dem Thema „Sportreisen ins In- und Ausland“. In über 15 Seminaren werden die unterschiedlichsten Themen rund um den Sport von den Seminarleitern an die Teilnehmer vermittelt. Dabei wird eine breite Palette von aktuellen gesellschaftlichen Themen „Sexueller Missbrauch: Kinderschutz im Verein“ bis hin zu spannenden sportpsychologischen Fragen rund um den Einsatz von „Sportmeditation bei Kinder und Jugendlichen“ auf dem Programm stehen. Die Workshops „Sportreisen ins In- und Ausland“ oder „Social Media und Sportverein“ sprechen vor allem die Organisatoren und Manager der Abteilungen an

Schon seit vielen Jahren verfolgt Barbara Oettingbauer, Vorstand Sport, eine konsequente Qualifizierungsstrategie der haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter durch interne Weiterbildungen. Im Jahr 2000

hießen die heutigen Workshops noch Trainertreff und stießen gleich auf anhaltend gute Resonanz. Die Trainer sind einmal Referenten, ein anderes Mal Lernende. Genügend Qualität ist vorhanden. Immerhin bietet der TSC über 100 Sportangebote an und betreut 350 Trainer und Übungsleiter. Im Jahr 2017 gibt es nun nach 2010 wieder eine Reihe vieler Workshops über drei Monate verteilt.

Steffi Psiuk, Leitung Gymnastik & Aerobic, schwärmt: „Es ist ideal, um neue Anreize für das eigene Training zu finden. Alle profitieren davon. Es ist ein Kreislauf der Weiterbildung.“ Die Teilnehmenden erhalten zum Abschluss ein Zertifikat über diese Weiterbildung. Das Programmheft wird den Abteilungen und Fachbereichen am Jahresanfang erhältlich sein. Auch Trainer und Engagierte aus anderen Vereinen sind herzlich willkommen. Für sie kostet die Teilnahme an einem Workshop 20,00 Euro, für TSC Trainer und Betreuer ist die Teilnahme kostenlos!  ANK



## „Wie sieht's eigentlich mit Dir und Gastronomie aus?"

*war Philipps Frage, als ich das erste Mal vom Toyka's, damals noch Vitamin „e" erfuhr. Viel zugetraut habe ich mir, dem Bilderbuchollpatsch, ehrlich gesagt nicht und deshalb lautete meine Antwort auch: „Ich kann nix!". „Dann lernstes!" Und ehe ich mich versah, stand ich auf der anderen Seite des Tresens. Mittlerweile ist das gut 1,5 Jahre her als Philipp und ich die allererste Schicht zusammen „gerockt" haben. Seitdem hat sich viel getan. Und: „Ich kann ja doch was!"*

Aber abgesehen davon hat unser so geliebtes Toyka's eine enorme Entwicklung hinter sich. Neuer Name, neue Veranstaltungen, die Renovierung, das Essen, die Gäste. Ich hab mich gefragt, was uns eigentlich zu dem macht, was wir sind. Was uns am meisten von anderen Restaurants unterscheidet? Warum es sich lohnt, den Weg zu uns auf sich zu nehmen. Und wer könnte das besser beurteilen als die Menschen, die täglich bei uns ein- und ausgehen? Mal nachfragen!

Holger, 50, Fachbereich Fitness, wäre ehrlich gesagt gern weniger häufig Gast bei uns, schafft es aber nicht dem Charme des Toyka's zu widerstehen. Auf die Frage, was ihn immer wieder zu uns finden lässt, antwortet er lachend: „17 Jahre Ehe". Drei Worte, mit denen er das Toyka's beschreiben würde: „Kegeln, Sambuca und viele lustige Momente".

Kegeln? - Ja, das ist vielen gar nicht wirklich bewusst. Unsere Kegelbahnen machen nämlich nicht nur Kindergeburtstage zu einem kleinen Highlight, hier haben schon alle Altersklassen legendäre Abende erlebt. Wir, das Team, mit eingeschlossen. „Die überraschende Erkenntnis, dass man sich wohlfühlen kann, die gute Laune und die Freundlichkeit", so lautet Dirks Antwort auf die Frage, was uns von unseren Vorbesitzern unterscheidet. Dirk ist 42, spielt Tischtennis und kommt wegen des „besten Salzkuchen in Dortmund" circa zweimal die Woche ins Toyka's.

Das „Erich-Brötchen" hingegen dürfte wohl ein einzigartiger Bestandteil und der bei uns offizielle Be-

griff für ein Käsebrötchen mit einer Scheibe Tomate sein. Mittlerweile bestellen dies auch schon andere Stammgäste. Zu seinem Geburtstag gab es dann vom Toyka's-Team das „Erich-Brötchen" umgeben von Kerzen, von welchem er sofort kommentarlos abbiss, was uns an seiner Freude darüber jedoch keinen Moment zweifeln lies.

Erich gehört unserer Volleyball-Crew an, die seit eh und je, genau gesagt seit 1983, zu Gast in den Räumlichkeiten ist. Sie sehnen den Freitag herbei, schätzen die Freundlichkeit, die das Team an den Tag legt und sind glücklich, mit einem Lächeln auf den Lippen bedient zu werden. Meist haben sie ihr Lieblingsgetränk schon vor der Nase, ohne etwas gesagt zu haben. Mein persönliches Lieblingszitat kommt von Ulli, der liebevoll kommentiert: „Ihr junges Volk könnt gut mit den alten Säcken umgehen." - Danke dafür, Ulli!

Und als ich da so mit unseren Stammgästen saß und mit positivem Feedback nur so überhäuft wurde, wurde mir klar, dass nicht nur unsere Gäste von uns, sondern auch wir von ihnen mit einer Herzlichkeit überschüttet werden, welche in diesem Ausmaß sicher nicht üblich ist, was die Arbeit im Toyka's aber zu etwas Besonderem macht.

Das Team, der Chef, die Gäste, viele sind zu mehr als das, sie sind zu Freunden geworden. Auch, wenn wir uns mal Kritik anhören dürfen, es vergeht kein Tag, an dem nicht rumgealbert, gescherzt und herzlich gelacht wird. ☺ AK

*Rechts: Ein echtes Allroundtalent, unsere Redakteurin Annika!*



FOTO: VEREIN

## Ein Logo für die Jugend – Vol. 2

*Die Vereinsjugend hat gewählt und der Jugendleitung ein Erkennungszeichen gegeben! Sechs Wochen lang konnten unsere jungen Mitglieder über ein Online-Formular abstimmen, unter welchem Logo die Jugendarbeit zukünftig stattfinden wird. Und das rechtzeitig zur baldigen Neuwahl Anfang Februar! Unter allen Teilnehmern wurden drei Toyka's Gutscheine im Wert von je 15 Euro verlost.*

**TSC EINTRACHT DORTMUND  
VEREINSJUGEND**



Zwei Jahre lang haben die Jungs und Mädels unter der Leitung von Sandra Schurawski ehrenamtlich die Vereinsjugendleitung aufgebaut. Das hieß vor allem: Orga! Eine eigene Ordnung musste her, ein Finanzplan und Ideen für zukünftige Projekte. Trotz der strukturellen Arbeit setzte die Jugendleitung in den vergangenen Monaten bereits erste Projekte um, plante ein Videoprojekt und betreute sehr erfolgreich einen Erste-Hilfe-Kurs für die jungen Vereinsmitglieder.

Mit dem Logo ist ein weiterer Schritt getan: „Damit wir die Jugend richtig vertreten und Projekte umsetzen können, die sie interessiert, müssen uns die jungen Vereinsmitglieder kennen und erkennen“, erklärt Sandra. Gemeinsam mit ihrem Team plant sie derzeit die Ehrung von jugendlichen Mitgliedern, die schon besonders lange im Verein sind. Dabei wird das Logo zu seinem ersten offiziellen Einsatz kommen.

Die neue Vereinsjugendleitung kann sich nun neue, eigene Ziele setzen. Den Ideen und Möglichkeiten sind (fast) keine Grenzen gesetzt: Wie wäre es zum Beispiel mit einer großen Jugendparty oder einer eigenen Workshopreihe oder ein sportliches Event? Neben der Erfahrung als eigenständiges Organ in einem Verein zu arbeiten, bekommen die Mitglieder der Vereinsjugendleitung die Möglichkeit an tollen Seminaren und interessanten Workshops teilzunehmen, im Ehrenamt tätig zu sein und mit Jugendlichen aus verschiedenen Abteilungen und Fachbereichen gemeinsam viel Spaß zu haben. Zur Wahl stellen lassen kann sich jedes junge Vereinsmitglied zwischen 14 und 26 Jahren bei der Jugend-Delegiertenversammlung am 16. Februar um 19 Uhr im Clubraum.

Bei Interesse schreibt uns doch eine Mail an [jugend@tsc-eintracht-dortmund.de](mailto:jugend@tsc-eintracht-dortmund.de) Die Vereinsjugendleitung bedankt sich bei allen Teilnehmern für die Abstimmung und gratuliert den Siegern der Verlosung: Finn Kemper, Leon Rahmann und Laura Wartmann! MT

### PACK MIT AN!

Hast Du Lust, Ideen zu entwickeln, Projekte zu planen und umzusetzen, Dich für die Interessen unserer jungen Mitglieder im TSC einzusetzen, neue Erfahrungen zu sammeln und Dich persönlich weiterzuentwickeln? Dann melde Dich unter [jugend@tsc-eintracht-dortmund.de](mailto:jugend@tsc-eintracht-dortmund.de)



## 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

### BETRIEBLICHES GESUNDHEITS- MANAGEMENT

Sarah Doerken  
0231-9123150

### DANCE COMPANY

Angelika Arnswald  
0231-9123150

### 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

### FUSSBALLSCHULE

Maximilian Roeren  
0231-9123150

### GYMNASTIK/AEROBIC

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  
Dominik Schlums  
(Ansprechpartner)  
0173-9601294

### KANU/ ORIENTIERUNGSLAUF

Christiane Kühn  
0163-7983390

### KARATE

Wolfgang Stramka  
0231-716440

### KINDERSPORT

Daniel Metzen  
Lina Neumair  
(Ansprechpartner)  
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  
0151-23562526

### ZIRKUS

Ulrike Liskatin  
(Ansprechpartnerin)  
0170-1862018

### PRÄSIDIUM

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

### VORSTAND

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

### EHRENMITGLIED

Heinz Becker

### VERTRAUENSPERSONEN

Sabine Kosbab  
Daniela Lohse  
0231-91231560

### GESCHÄFTSSTELLE

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

# WILLKOMMEN IM AUTOHAUS PFLANZ

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



PEUGEOT



**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**

Grothusstr. 30 · Tel.: 0209/925880

**Herne**

Holsterhauser Str. 175 · Tel.: 02325/37280

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