

TEAM

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



Jörg Schnelle

Über den Hockey-
Weltmeister im TSC

Familiensport

Eine Familie auf
dem Wasser

Feelgood

Fünf Wege zu
innerer Ruhe

Sprungtraining

#MissionAccomplished



Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer – Überall.



Online-Banking



VR-BankingApp



19.600
Geldautomaten



Sicher online
bezahlen



Persönliche
Beratung vor Ort

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind für Sie da – wann, wo und wie Sie wollen. Profitieren Sie von unserem Service per Telefon, Online-Banking, über unsere VR-BankingApp oder direkt in Ihrer Filiale.

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)
Simon Franck (SF)
Axel Frerk (AF)
Stephan Haumann (SH)
Annika Knicker (AK)
Dominik Möller (DM)
Ludger Müller (LM)
Maximilian Roeren (MR)
Marvin Streich (MS)
Kim Stucke (KS)
Nils Wilke (NW)

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. März 2017
Nächster Redaktionsschluss: 1. Juli 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: Jörg Schnelle, Fotografie: Olaf Heil

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

FOTO: EKKHART REINSCH



Andreas Kranich
Vorstand Öffentlichkeitsarbeit

Liebe Mitglieder,

„gut sein, wenn's drauf ankommt“ – so lautete eine der Kernaussagen von Jürgen Walter – Sportpsychologe und selbst erfolgreicher Senioren-Tischtennis-Spieler – bei einem Motivationsvortrag für die Spielerinnen und Spieler der Volleyballabteilung (Seite 24). Er meint: Wenn der Puls schneller wird und das Adrenalin bis zum Anschlag steigt, muss der Sportler nicht nur körperlich, sondern auch mental topfit sein.

Die Momente, in denen das mal besser und mal schlechter funktioniert, hat wahrscheinlich jeder von uns auch schon am eigenen Leibe erfahren. Deshalb freuen wir uns umso mehr, dass Herr Walter zukünftig in unserem Vereinsmagazin regelmäßige Tricks aus seiner Schatzkiste unseren TSC Sportlern zum Besten geben wird. Während ich mich heute noch manchmal frage, wie mir einst in der E-Jugend beim 7-Meter-Schießen im Kreis-Pokalfinale die Nerven versagen konnten, zeigte TSC Hockeyspieler Jörg Schnelle zuletzt, wie es richtig geht. Er behielt selbst beim entscheidenden Penalty im Finale einen kühlen Kopf und erfüllte sich mit dem Titel bei den Hockey-Weltmeisterschaften der M40 in Essen einen echten Kindheitstraum (mehr auf Seite 6).

Höher, schneller, weiter – nicht nur im Sport streben wir heutzutage nach neuen Herausforderungen und Zielen. Auch an der Arbeit geht es häufig um das Maximum. Die Folgen: verspannte Muskulatur, eine überlastete Wirbelsäule und im schlimmsten Fall auch psychische Beschwerden. Dabei wissen wir: Für ein gutes Lebensgefühl benötigen wir die richtige Mischung von Aktivität und Entspannung.

Mit unseren über 100 Sportangeboten bin ich mir sicher, dass wir Ihnen für beide Phasen das Passende anbieten können. Allen, die auf der Suche nach mehr Ruhe und Gelassenheit sind oder ihren Verspannungen endlich ade sagen möchten, lege ich die Seiten 12 bis 14 wärmstens ans Herz. Unsere Redaktion wagte den Selbstversuch und nahm die Kurse Pilates, Yoga, Yoga/Balance und Tai Chi einmal näher unter die Lupe. Das Ergebnis? Lesen Sie selbst! Viel Spaß dabei wünscht Ihnen ein motivierter und entspannter

Andreas Kranich

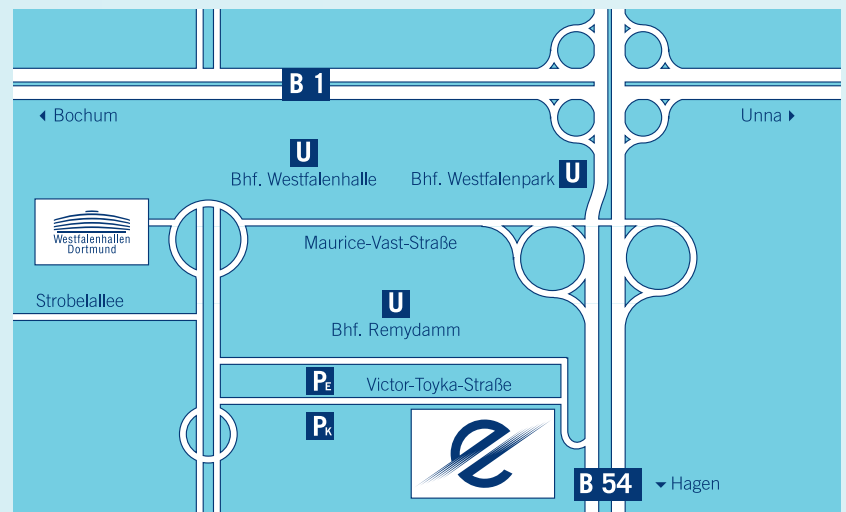
TSC in Deiner Nähe!

Standorte in Dortmund

- 1 TSC SPORTZENTRUM (HAUPTGEBÄUDE)**
Victor-Toyka-Straße 6, 44139 Dortmund
- 2 TSC KANUZENTRUM LÜDINGHAUSEN**
Berenbrock 20a, 59348 Lüdinghausen
- 3 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**
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
- 23 AUGUSTINUM DORTMUND**
Kirchhörder Straße 101, 44229 Dortmund



Unser TSC Sportzentrum (Hauptgebäude)



FOTOS: OLAF HEIL



06



08



12

Rubriken

EDITORIAL	03
FITNESS-TIPPS	19
VICTORS GESCHICHTEN	21
TSC SCHLAGZEILEN	24
TSC EHRUNGEN	30
ANSPRECHPARTNER	31

Aus den Abteilungen

JÖRG SCHNELLE

Über den Hockey-Weltmeister im TSC 06

EINE FAMILIE AUF DEM WASSER

Kanusport im TSC 08

THE ART OF KARATE

Ein Film von Nils Wilke 10

FEELGOOD

Fünf Wege zu innerer Ruhe 12

TSC FERIENCAMPS 2017

Mit Sport und Spaß die schulfreie Zeit genießen 15

#MISSIONACCOMPLISHED

Sprungkrafttraining im TSC 16

Veranstaltungen

DEUTSCHE HOCKEYMEISTERSCHAFTEN

Interview mit Fanny Cihlar 26

Jubiläums-Portrait

BARBARA OETTING-BAUER

25 Jahre TSC 22

Restaurant Toyka's

TOYKA'S NEW MOMENTS

Vereinsgastronomie im Wandel der Zeit 18

TSC Vereinsjugendleitung

WIR SIND FÜR EUCH DA!

Die neue Vereinsjugendleitung 28

#BEIMSPORTGELERNT

Was kann man beim Sport lernen? 29



Plötzlich Weltmeister

Müde Kalauer mit Jörg Schnelles Nachnamen verbieten sich selbstverständlich – obwohl sie zugegebenermaßen nahe liegen. Der Geschäftsführer eines großen Abrechnungsunternehmens in der Gesundheitsbranche muss seinen Tagesplan jedenfalls sehr gut durchtakten, um gemeinsam mit seiner Hockeytruppe auf dem Trainingsplatz des TSC Eintracht erscheinen zu können.

Aber verzichtbar ist er für die 1. Herrenmannschaft aktuell eben kaum. Und welch großen Wert er für ein Team haben kann, stellte der „Dortmunder Junge“ erst vor wenigen Wochen in Krefeld eindrücklich unter Beweis.

Denn natürlich hätte dieser Artikel auch mit der Frage anfangen können: Was haben Mario Götze, Andre Schürrle und Jörg Schnelle gemeinsam? Antwort: Alle drei sind Weltmeister in einer Ballsportart und waren zudem am entscheidenden Tor des Finales direkt beteiligt.

Bei den im Februar im Rheinland ausgetragenen Hockey-Weltmeisterschaften der M40 nämlich war es der Eintrachtler, der im Finale gegen Frankreich den entscheidenden Penalty im Netz unterbrachte und so den alles andere als favorisierten Deutschen den Titel sicherte. Eher kein Zufall, denn die Torjägerkrone des Turniers sicherte sich der 39-jährige, der seinem Sport schon seit Vorschulzeiten verbunden ist, zudem auch noch. Als Freund und Mannschaftskollege des gleichaltrigen Sohnes von TSC Präsident und Hockey-Olympiasieger Michael Krause war sein Talent dereinst nicht lange unentdeckt geblieben.

Einer großen Sportkarriere erteilte er in Jugendtagen, zur Verzweiflung der Zuständigen und trotz der Liebe zum Hockey, dennoch eine Abfuhr, denn nach einer mehrstündigen und mehrmaligen An- und Abreise zum Leistungsstützpunkt im Rheinland stand ihm als Teenager einfach nicht der Sinn. So kam die große internationale Karriere im Seniorenbereich letztlich nicht zu Stande und der gebürtige Schwerter setzte erst im Februar 2017 den (bislang) ultimativen Meilenstein seiner Karriere.

Seine letzte Wortmeldung auf der größeren Bühne allerdings soll der Titel in der Halle – Zeitdruck hin oder her – nicht gewesen sein, denn im nächsten Sommer lockt die Feldhockey-WM der M40 in Barcelona, und diesen Termin hat Jörg Schnelle fest im Visier. Was er darüber aber nicht vernachlässigen will, ist das „Tagsgeschäft“ und der Einsatz für sein TSC Team, hat die Truppe um Trainer Jens Höttemann seine Unterstützung aktuell doch dringend nötig. Nach einer – noch ohne ihn gespielten – verkorksten Hinrunde steht der TSC als Tabellenletzter der Oberliga derzeit leider mit dem Rücken zur Wand.

Was den Dortmundern wie einigen anderen deutschen Clubs nach Meinung von Jörg Schnelle unter anderem zu schaffen macht, ist die Sogwirkung der wenigen finanziell extrem gut versorgten „Platzhirsche“ der Hockeybranche. Der TSC setzt dem aktuell vor allem Einsatz und ein optimiertes Trainingskonzept entgegen. So konnte man inzwischen Spieler der 1. Herrenmannschaft für einen Job als Jugendtrainer gewinnen. Künftig soll bereits 12-Jährigen die Möglichkeit eines Trainingsaufbaus wie in der „Ersten“ geboten werden. In der A- und B-Jugend geht der Blick mittlerweile wieder optimistisch in die Zukunft.

Und im Herrenteam hilft ab sofort der Weltmeister, der im Vergleich mit den reichen Vereinen der Branche aber auch folgendes nicht unerwähnt lassen will: Die neue Multi-Außensportanlage am TSC Sportzentrum in der Victor-Toyka-Straße muss national keinen Vergleich scheuen. Jörg Schnelle hält sie nicht nur für eine der besten hieszulande, sondern weiß auch zu berichten, dass den Vereinstteams aller Altersstufen anzumerken ist, „wieviel Bock sie auf den neuen Platz haben“. Es ist also gewissermaßen alles angerichtet für ein „Happy End“ aus Klassenerhalt und weiteren WM-Meriten. Schließlich nicht unmöglich, dass die Herren Schürle, Götze und Schnelle in ein paar Jahren noch mehr gemeinsam haben!  LM

JETZT SPENDEN! – SICHERE DIR DEINE EIGENE KUNSTRASENPLATZ-PARZELLE!

Der Naturrasenplatz und die Laufbahn sollen bis Herbst 2017 in eine moderne Multi-Außensportanlage umgebaut werden. Als Mitglied unserer Eintracht bitten wir Dich um eine Spende, damit unsere Anlage ein echtes Goldstück der Dortmunder Sportlandschaft wird. Hilf mit, dass für Jung und Alt eine Sportanlage entsteht, auf der es gefühlt keine Verlierer, sondern nur Gewinner gibt.



Mehr Informationen unter:
<http://tsc-kunstrasen.passgeber.de>



Hockey-Weltmeister Jörg Schnelle beim Training mit der ersten Herrenmannschaft.

Foto unten: Jörg Schnelle vereint mit alten Hockey-Weggefährten Marc Fischer (links) und Markus Krause (rechts)



Eine Familie auf dem Wasser – Kanusport beim TSC

Man sagt ja, Sport verbinde die Menschen und Sorge für neue Kontakte. Dabei eignet sich insbesondere gemeinsam betriebener Sport im Verein dazu, alte Bekannte zu treffen und neue Freunde zu gewinnen. Wenn sich Christiane Kühn mit ihren Mitstreitern aufs Wasser begibt, kommt es aber vor allem zu eins: einem großen Familientreffen.

KANU/ ORIENTIERUNGSLAUF

KONTAKT:
Christiane Kühn

E-MAIL:
c.kuehn@
tsc-kanu-ol.de

TELEFON:
0163-7983390

Die gelernte Erzieherin leitet die Kanu- und Orientierungslauf-Abteilung des TSC. Seit 50 Jahren ist sie bereits im Verein aktiv. Und nicht das einzige Vereinsmitglied aus ihrer Familie. Vom Vater Eberhard Göbel bis zum Enkel Jona sind ganze vier Generationen bei den Kanuten der Eintracht aktiv.

Fast alle können sie beim Fototermin am Bootshaus im Dortmunder Hafen dabei sein. Statt auf einen Familienspaziergang geht es an diesem regnerischen Sonntag zusammen für ein paar Runden aufs Wasser. Vater Eberhard (87) schaut dem Treiben vom Steg aus zu und berichtet, dass er es auf stolze 71 Jahre Mitgliedschaft im TSC bringt. Neben seinem Einsatz für die Kanuten war er auch lange Zeit in der Männerturnerabteilung aktiv. Durch ihn sind auch seine beiden Töchter, Christiane Kühn und Ulla Göbel-Bürger, zum Kanusport gekommen. Die Schwestern konnten wiederum ihre eigenen Kinder fürs Kanufahren begeistern: Christiane ihre Töchter Katharina und Ste-

phanie (die nur aufgrund ihres Umzugs nach Bayern nicht mehr im TSC aktiv ist) und Ulla die Söhne Thorsten, Marc, Jan und Tochter Hannah. Doch die Kreise ziehen noch weiter. Sogar die Lebenspartner der einzelnen Familienmitglieder nehmen das Paddel in die Hand und gehören der Kanu- und Orientierungslauf-Abteilung an. Von Christianes Partner Michael Fuchs und Ullas Mann Uwe über Tochter Katharinas Mann Jörn bis hin zu Marcs Freundin Lisann. Addiert man die jeweiligen Jahre der Vereinszugehörigkeit jedes einzelnen Familienmitglieds, kommen die Göbels auf beeindruckende 391 Jahre im TSC.

Jona, Katharinas Sohn und damit der Urenkel von Eberhard, ist sechs Jahre alt und, nicht überraschend, ebenfalls schon Kanute. Seit er mit knapp einem Jahr das erste Mal, gut gesichert, in einem Boot mitgenommen wurde, ist er regelmäßig mit seiner Familie auf dem Wasser unterwegs. Da seine Ausrüstung heute am Standort Lüdinghausen liegt, kann er lei-

der nicht mit aufs Wasser. Denn das, so erzählt er, macht ihm am Kanufahren am meisten Spaß, zusammen mit der ganzen Familie draußen auf dem Wasser zu sein und vom Kanu aus einen ganz anderen Blick auf die Natur haben zu können, als von Land aus.

Das Kanufahren ist nicht die einzige, doch die große gemeinsame sportliche Leidenschaft der Familie. Christiane beispielsweise nutzt zusätzlich noch das Rehasport-Angebot des TSC, Schwester Ulla geht zur Gymnastik. Uwe und die Söhne Jan und Marc machen regelmäßig bei Orientierungsläufen mit. Die Kanuten verzeichnen aktuell inklusive der Familie Göbel 105 Mitglieder, von denen rund 30 im Wasser aktiv sind. Neben Christiane als Abteilungsleiterin bekleiden drei weitere Familienangehörige Ämter in der Abteilung: Michael als Bootshauswart, Uwe als Sportwart und Marc als Schriftwart. Die Verwaltung der Kanuten ist damit eine echte Familienangelegenheit.

Für die Familie und auch in der Kanu- und Orientierungslauf-Abteilung insgesamt steht der Spaß am Sport an oberster Stelle. Die Aktivitäten beschränken sich dabei aber nicht allein auf das Training mit dem Kanu. Bezirksfahrten mit anderen Kanuvereinen oder das Sommerfest der Kanuten sind nur zwei Beispiele für ein ganzjähriges geselliges Vereinsleben. Alle Neugierigen, die gern das Kanufahren lernen möchten, sind bei den TSC Kanuten herzlich willkommen. „Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer Spaß an der Natur und am Wasser mitbringt und schwimmen kann, kann jederzeit dazustoßen“, freut sich Christiane Kühn auf Interessierte. Aktuell treffen sich die Kanuten in der kalten Jahreszeit jeweils donnerstags im Hallenbad in Lütgendortmund. Im Sommer geht es dann immer dienstags zum Dortmunder Bootshaus und an den Wochenenden nach Lüdinghausen. Dort berichtet die Familie dann auch gern von den vielen spannenden Möglichkeiten des Kanusports, von der Teilnahme an Wettkämpfen bis hin zu Wildwasserfahrten mit Wasserfällen.

Und so steht am Ende des Fototermins fest, dass Sport ganz sicher verbindet. In diesem Fall das Kanufahren die Familie Göbel. Denn das nächste Familientreffen findet spätestens beim kommenden Training statt.  MS



Foto unten: Vier Generationen der Familie Göbel beim Kanutaining.

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



The Art of Karate

Der Film „The Art of Karate“ zeigt die Sportart aus einem völlig neuen Blickwinkel und geht direkt unter die Haut. Die Bilder – mystisch, die Atmosphäre – künstlerisch und die Hauptdarsteller (Wolfgang Stramka und Hasan Gürgen) – athletisch. Seht selbst!

Zu Beginn hatten wir, Nils Wilke und Connor York, die Idee, die Sportart Karate etwas Unkonventioneller zu präsentieren. Unser Film sollte zeigen, wie packend sie sein kann und wie viel Energie in ihr steckt. Also setzten wir uns mit der Abteilung in Verbindung und sammelten gemeinsam weitere Ideen für das Konzept.

Nach ein paar Wochen Vorbereitung trafen wir uns an einem Samstagabend und bauten innerhalb von drei Stunden das Filmset auf. Wir setzten das Licht, legten Kabel, schlossen die Nebelmaschine an und verwandelten die nüchtern und nostalgisch wirkende Gymnastikhalle OST in eine echte Kampfarena. Nach dem Aufwärmen begannen wir unsere skiz-

zierten Vorstellungen in die Tat umzusetzen. Wir starteten mit ruhigen, einleitenden Aufnahmen und gingen über zu Kampfszenen.

Die kraftvollen Kampfschreie der beiden Sportler in den weißen Karate-Anzügen lösten schon beim Dreh Gänsehaut aus. Doch unmittelbar nach einem Kontersprung hörten beide auf zu kämpfen, Wolfgang war unglücklich mit dem Fuß gelandet und hatte sich verletzt. Wir mussten abbrechen, denn das bisher gedrehte Filmmaterial reichte nicht aus. Ein zusätzlicher Drehtag musste her.

Zusätzlich zu Wolfgang und Hasan unterstützten uns sechs weitere Sportler und vergrößerten damit un-

sere Filmcrew. Mit einem neuen Konzept und noch mehr technischem Equipment lief nun alles nach Plan. Nebelmaschine, Lichttechnik (über 10.000 Watt Leistung) und die beiden Profi-Kameras ließen uns nicht im Stich und bescherten uns noch intensivere Bilder.

Rückblickend ist das Projekt ein absoluter Gewinn und erreichte ein viel größeres Ausmaß als ursprünglich gedacht. Manchmal kann es also von Vorteil sein, wenn nicht direkt beim ersten Versuch alles klappt.

Danke an alle Sportler, Crewmitglieder und Hausmeister und hoffentlich bis bald!
 ☞ NW & CY



Foto oben: Das Filmteam in Aktion! Kameramann Nils Wilke hält die packenden Kampfszenen fest.



TSC Video

Titel:

The Art of Karate

Hauptdarsteller:

Wolfgang Stramka, Hasan Gürgen

Kamera & Schnitt

Nils Wilke

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

Fünf Wege zu innerer Ruhe

Entschleunigung und Achtsamkeit sind zwei Schlüsselwörter unserer Zeit- glücklich wer weiß, wie's geht! Alle anderen ahnen, dass „einfach mehr anstrengen“ hier kaum der Lösungsweg sein kann. Besser ist es da schon, es unter fachkundiger Anleitung mit einer vielfach bewährten Technik zu versuchen. Der TSC bietet seinen Mitgliedern einige dieser Wege zu größerer Ruhe und stärkerer geistiger Ausgeglichen-

heit an. Neben manchen Gemeinsamkeiten hat jeder von ihnen seine eigenen Schwerpunkte, Hintergründe und Zielsetzungen. Im Folgenden sollen einige der Angebote kurz vorgestellt werden, um allen Neugierigen die Entscheidung zu erleichtern, in welchem Kurs man es möglicherweise mal mit einem Probetraining versuchen könnte.



Yoga & Balance

Charakteristisch an dieser Form des Yoga ist ein dynamischer Stil aus dem Power Vinyasa Yoga. Die Bewegungen werden synchron zum Atem ausgeführt.

Zwar beginnt jede Stunde mit einer Atem-Einstimmungsphase und endet mit einer 10-minütigen Entspannungseinheit, in den Minuten dazwischen aber wird der Körper durchaus gefordert. Auch auf die gezielte Kräftigung bestimmter Muskelgruppen oder die Stärkung des Gleichgewichtssinns arbeiten einige der Yoga Übungen hin. Menschen, für die körperliche Aktivität ein wesentlicher Faktor der Entspannung ist, dürften sich daher hier häufig gut aufgehoben fühlen.

Bei körperlichen Beeinträchtigungen wie etwa Rheuma oder chronischen Rücken- bzw. Schulterproblemen stellt Yoga & Balance aber vermutlich eine zu hohe Belastung dar. Obgleich Vinyasa Power Yoga weniger an traditionelle Übungsmuster gebunden ist als andere Varianten der alten Heillehre, folgt auch hier der strukturelle Aufbau der Stunden stets dem gleichen ‚roten Faden‘.

Spirituelle Hintergrund: ★★★★★

Fokus Kraft: ★★★★★

Fokus Kondition: ★★★★★

Fokus Beweglichkeit: ★★★★★

Nötiger Fitnessgrad: Durchschnittsathlet

Dynamisch/statisch: dynamisch

DER „QUOTENMANN“: DIE MÄNNER UND DER ENTSPANNUNGSSPORT

Im Übrigen gibt es einen Aspekt, der im Grunde sämtliche Angebote verbindet und somit keiner jeweils einzelnen Erwähnung bedurfte: Bestandteil aller Kurse scheint nach wie vor der „Quotenmann“ zu sein. Teilweise handelt es sich – zugegebenermaßen – auch um zwei Männer, und im Tai Chi-Kurs bewegt sich der entsprechende prozentuale Anteil mittlerweile offenbar bei knapp 20 %.

Trotzdem bleibt festzuhalten: Der Dortmunder Mann fremdet anscheinend nach wie vor entweder mit Entspannungsangeboten oder mit fernöstlichen Denkansätzen (oder beidem). Obwohl man doch manchmal nur durch den Versuch klüger wird. Aber zumindest im Yoga ist ja nichts so selbstverständlich wie Veränderungen!

Yin Yoga

Einen grundsätzlich anderen „Weg zum Glück“ beschreitet das trotz seines asiatischen Namens vor nicht mal dreißig Jahren von Paul Grilley in den USA entwickelte Yin-Yoga, welches in letzter Zeit hierzulande einen enormen Popularitätsschub erfahren hat.

Puristen womöglich ein Graus, denn „Yang“ fällt ja bei dieser Variante augenscheinlich unter den Tisch, stehen hier statische und mit wenig Muskelanspannung gehaltene Dehnübungen im Zentrum, die – durchaus dem Faszientraining vergleichbar – darauf abzielen, die tieferen Körperschichten (Bindegewebe, Sehnen) zu erreichen und Blockaden zu lösen.

Loslassen und den Atem fließen lassen ist Trumpf, schnell und dynamisch ausgeführte Asanas stehen nicht auf dem Programm. Als Gegengewicht zu Berufsstress und Burn-Out-Gefahr steht Yin-Yoga daher aktuell zunehmend im Fokus. Gleichwohl kann das lange Halten einzelner Positionen typenabhängig sowohl als Entspannung wie auch als Herausforderung wahrgenommen werden.



Spirituelle Hintergrund: ★★★★★

Fokus Kraft: ★★★★★

Fokus Kondition: ★★★★★

Fokus Beweglichkeit: ★★★★★

Nötiger Fitnessgrad: alle Fitnessstufen möglich

Dynamisch/statisch: statisch

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist vermutlich der im Westen immer noch verbreitetste aller Yoga-Wege und verbirgt sich in vielen Fällen hinter einem schlicht mit dem Wort ‚Yoga‘ überschriebenem Angebot – wobei der Begriff ‚Hatha nichts anderes ist als eine Sanskrit-Übertragung von Yin und Yang.

Die hier ausgeführten Körperübungen sind in der Hatha-Tradition letztlich Mittel zu dem Zweck, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Auf dem Weg dorthin sollen die sich stetig abwechselnden An- und Entspannungsphasen den Übenden unter anderem auch für das Prinzip des stetigen Wechsels im Leben sensibilisieren und „trainieren“.

Im Vergleich zum Vinyasa-Weg ist eine Übungsstunde deutlich weniger von dynamischen Elementen und deutlich stärker durch das Halten einzelner Stellungen geprägt. Dem Dehnen der Sehnen und Gelenke kommt dabei eine große Bedeutung zu. Der Aufbau einer Kurseinheit orientiert sich an einer traditionell verwurzelten, ritualisierten Abfolge, der sog. „Rishikesh-Reihe“. Nach Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen) wird auch hier die Stunde durch eine Entspannungseinheit abgeschlossen.



Spirituelle Hintergrund: ★★★★★

Fokus Kraft: ★★★★★

Fokus Kondition: ★★★★★

Fokus Beweglichkeit: ★★★★★

Nötiger Fitnessgrad: Anfänger, Fortgeschrittene

Dynamisch/statisch: dynamisch/statisch



Spiritueller Background: ★★★★★
 Fokus Kraft: ★★★★★
 Fokus Kondition: ★★★★★
 Fokus Beweglichkeit: ★★★★★
 Nötiger Fitnessgrad: [Anfänger](#), [Fortgeschrittene](#)
 Schwerpunkt dynamisch/statisch: [dynamisch](#)

Pilates

Dass die im zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte Trainingsmethode solch einen klangvollen Namen besitzt, ist unter „pures Glück“ zu verbuchen. Zurück geht sie nämlich auf ihren gleichnamigen Gründer Joseph Pilates. Pilates stammt keineswegs aus einer exotischen Weltgegend, sondern aus dem nahen Mönchengladbach.

Schon die Einordnung als „Trainingsmethode“ zeigt, dass hier der Fall einigermaßen klar liegt: Der Urheber hatte vor knapp 90 Jahren im Wesentlichen die Stärkung der Körpermitte (Powerhouse) im Blick. Nichtsdestotrotz gehen auch bei seinen Übungen Körper und Geist quasi Hand in Hand, denn eine bewusste, achtsame (Brust-) Atmung sowie hohe geistige Konzentration waren nach Sicht von Joseph Pilates wesentliche Bestandteile effektiven Trainings.

Statische Elemente fehlen beim Pilates-Training komplett, die Kursteilnehmer sind ständig in Bewegung. Dennoch haben Stress und übermäßiges „Zähnezusammenbeißen“ in dieser Trainingslehre keinen Platz, denn Prinzip ist der zielgerichtete Aufbau jeweils einzelner wichtiger und im Alltag vernachlässigter Muskeln, deren Entwicklung ein besseres Körpergefühl ermöglichen soll.

Trotzdem dürfte die Methode aufgrund ihres dynamischen Charakters eher von Menschen bevorzugt werden, die einen aktiven Weg zur Entspannung bevorzugen.



Spiritueller Background: ★★★★★
 Fokus Kraft: ★★★★★
 Fokus Kondition: ★★★★★
 Fokus Beweglichkeit: ★★★★★
 Nötiger Fitnessgrad: [Anfänger](#), [Fortgeschrittene](#)
 Schwerpunkt dynamisch/statisch: [dynamisch](#)

Tai Chi

Dieses jahrhundertealte chinesische Bewegungssystem war in seinen Ursprüngen eine Kampfkunst, beziehungsweise ist dies, streng genommen, auch heute noch.

Ähnlich wie beim Hatha-Yoga spielt auch hier der Ausgleich der beiden „Urkräfte“ Yin und Yang eine wesentliche Rolle, allerdings stehen in diesem Falle gleichmäßig fließende, langsame Bewegungen im Mittelpunkt, die nicht nur innere Blockaden lösen sollen, sondern ganz praktisch Gelenkigkeit, Gleichgewichtssinn und den Muskelaufbau fördern.

Kann man als Einsteiger beim Hatha seine Belastungsintensität selbst bestimmen, ist es beim mehr auf Dynamik ausgerichteten Tai Chi auch die Geschwindigkeit der Elemente, die individuell dosiert werden kann und so nahezu jedem Interessenten einen problemlosen Neueinstieg ermöglicht.

Von den zahlreichen im Laufe der Zeit entstandenen Tai Chi-Lesarten wird beim TSC die „Wudan“-Variante weitergegeben, die man als vergleichsweise verspielt beziehungsweise „schnörkelig“ umschreiben könnte.

Ein bisschen Spaß an Bewegung als solcher – nicht nur vor dem Hintergrund des Fitnessgedankens – sollte auf Teilnehmerseite also möglicherweise vorhanden sein.

LM

TSC Feriencamps 2017

Mit viel Sport und Spaß die schulfreie Zeit genießen – das bietet der TSC Kindern und Jugendlichen in den Ferien an. In diesem Jahr stehen viele neue Sportprogramme zur Auswahl.

Die kommenden Sommerferien werden garantiert nicht langweilig. Denn in den Feriencamps kann sich der Nachwuchs in verschiedenen Sportarten ausprobieren und unter Anleitung erfahrener TSC Trainer eine Menge lernen. Leichtathletik, Rhythmische Sportgymnastik, Handball oder Lacrosse, das Angebot ist groß. Wieder mit dabei sind wie im letzten Jahr das Fußballcamp und der beliebte KinderFerienSpaß, bei dem die jungen Teilnehmer einen spannenden Einblick in die vielfältige Welt des Sports erhalten. Jeden Tag können hier unterschiedliche Sportarten und -geräte erkundet und getestet werden.

Für alle tanzbegeisterten Kinder und Jugendlichen gibt es mit der Dance Company ein Camp, in dem moderne Tanzstile wie Hip Hop oder House vorgestellt werden. Die Trainer helfen mit, am eigenen Tanzstil zu feilen. Und Jugendliche, die sich für das vereinseigene Fitnessstudio, innovative Trainingsprogramme und für Outdoor-Training interessieren, finden mit der Adventure & Power Week ein maßgeschneidertes Angebot.

Eine Woche Spaß

Die Camps starten jeweils montags und laufen bis freitags. In dieser Zeit gibt es jeden Tag viel zu erleben. Im Vordergrund steht dabei immer der Spaß, gemeinsam eine Sportart kennenzulernen und individuell zu testen. Neuanfänger ohne Vorkenntnisse in der jeweiligen Sportart sind herzlich willkommen. Eine Mitgliedschaft beim TSC Eintracht ist für die Anmeldung nicht erforderlich. Jeder Teilnehmer erhält als Geschenk vom TSC ein T-Shirt (die Fußballer ein Trikot), eine Trinkflasche und ein tägliches Mittagessen.

Die Anmeldung kann online über das entsprechende Formular auf der Vereinshomepage www.tsc-eintracht-dortmund.de im Bereich TSC Feriencamps 2017 vorgenommen werden. Hier finden sich auch viele weitere Informationen zu den einzelnen Camps.  MS

ANSPRECHPARTNER

Maximilian Roeren
Telefon: 0231-91231576
E-Mail: roeren@tsc-eintracht-dortmund.de
www.tsc-eintracht-dortmund.de



FOTO: ANDREAS BUCK



FOTO: OLAF HEIL



FOTO: OLAF HEIL



FOTO: ANDREAS BUCK

8 Angebote, 22 Feriencamps – das Ferienangebot des TSC Eintracht lässt 2017 keine Wünsche offen!



#MissionAccomplished

Noch einmal springen zu können, wie mit Anfang 20. Zum Korb ziehen, den Ball von oben durch den Ring drücken. Dunken. Davon habe ich die vergangenen Jahre geträumt, stand auf dem Feld, unter dem Korb, erinnerte mich, „Come fly with me“ von Frank Sinatra summend, sehnsüchtig an die Tage, in denen es mir leicht gefallen ist, abzuheben und einen Dunking zu machen. Vorwärts, rückwärts, mit einer Hand oder mit beiden. Damals war das kein Problem. Mittlerweile bin ich 38, nur noch Freizeit-Basketballer – und tendenziell nicht wirklich fit. Die Fragen, mit denen ich ins Studio „e“ gegangen bin:

Wie schnell kommt die Höhe wieder? Kommt sie überhaupt wieder? Wie groß ist der messbare Erfolg nach vier Wochen? Und: Wird es weh tun? Geworden sind es fünf Trainingseinheiten in sechs Wochen. Mein Coach Carsten und ich haben Antworten auf meine Fragen gefunden. Ein Selbstversuch.

Als ich das erste Mal die Stufen zum Studio „e“ hinabgestiegen bin, wusste ich nicht, was auf mich zukommen würde. Klar, Carsten und ich hatten im Vorfeld über diesen Selbstversuch, die Inhalte und Ziele gesprochen. Dass ich mir nach den ersten 60 Minu-

ten allerdings einen Treppenlift wünschen würde, hatte ich nicht erwartet. Dabei hat alles so harmlos angefangen. Aufwärmen auf dem Stepper, sieben Minuten, damit der Körper auf Betriebstemperatur kommt. Aber schon beim anschließenden Stretching ist mir brutal deutlich geworden, dass die Fahrten auf dem Bürostuhl von Schublade zu Schreibtisch und zurück kein adäquater Ersatz für echte Bewegung sind. Das Fiese an dieser Erkenntnis: Mein Körper wusste schon lange vor mir Bescheid.

Teile meiner Muskulatur sind verkürzt und mein Gleichgewicht in der tiefen Hocke nahezu nicht existent. Nach den ersten 15 Minuten verspüre ich zum ersten Mal den Wunsch, zu flüchten. Aber: Kleinbeugeben ist keine Option. Vor mir aufgestapelt stehen zwei der sogenannten Plyo-Boxen. Kleine Würfel, die quasi die Miniatur-Ausgabe von großen, dicken Turnmatten sind. Meine Einstiegshöhe: 90 Zentimeter. Das klingt im ersten Moment nicht viel. Und entsprechend unterschätze ich diese überschaubare Höhe. Aus der Hocke, mit Schwung auf die Boxen, tief landen, Kopf oben halten und langsam aus der Hocke aufrichten. Kein Ding, denke ich. Gar nicht so einfach. Lehrt mich die Schwerkraft. Mit Ach und Krach schaffe ich es im zweiten Versuch. „Da müssen wir noch ein bisschen was tun“, sagt Carsten. Es folgen Intervallsprünge, kurze Exkursionen zum Beinstrecker, um die Oberschenkelmuskulatur zu trainieren – und dann wird wieder gesprungen.

Das Programm ist heftig, Carsten gnadenlos. Aber er findet die perfekte Mischung aus Schleifer und Motivator. Selbst in den Momenten, in denen jeder Muskelstrang brennt, gebe ich alles. Carsten schenkt mir Anerkennung für meine Leistung – hat aber meist die nächste fiese Übung schon in der Hinterhand. Während ich mir mit einem Handtuch den Schweiß von der Stirn wische und einen Schluck Wasser trinke, bereitet der Coach das nächste Martyrium vor. Die fieseste Übung der sechs Wochen: 15 Kniebeugen mit 15 Kilogramm Gewicht auf den Schultern, anschließend 15 Sprünge auf die 90 Zentimeter hohen Plyo-Boxen. Fünf Wiederholungen. Ohne Pause.

Es kostet Überwindung, diese Übung bis zum Ende durchzuziehen. Der Körper streikt. Der Kopf auch. Ich erinnere mich an Trainingseinheiten von früher, in der Saisonvorbereitung. Nie war ich an diesem Punkt der Erschöpfung. Das Wandersitzen im Anschluss gibt mir endgültig den Rest. Ich bin platt, meine Akkus sind komplett leer. Aber, und das ist das erstaunliche für mich in diesem Moment, ich fühle mich gut. Trotz der Strapazen. Trotz der Schmerzen beim Treppensteigen. Trotz des Stresses, den dieses Training in mir ausgelöst hat.

Und: Der ganze Aufwand hat sich gelohnt. Das Training war ein Erfolg. Sowohl für Carsten als auch für mich. Relativ schnell springe ich locker auf 1,05 Meter. Und zum krönenden Abschluss schaffe ich es auf 1,20 Meter. Und das an einem Zeitpunkt, an dem Carsten und ich die Hoffnung eigentlich schon aufgegeben hatten. Zehn, zwölf Sprünge in Folge bin ich an dieser Höhe gescheitert. Wir machen die Muskeln mit einer Blackroll geschmeidig. Ein letzter Versuch. Und: Bingo!

Bei 1,05 Meter war meine Mission bereits ein Erfolg. Die 1,20 Meter sind die Kirzsche auf dem Sahnehäubchen. Aber was bedeutet das für mich als Freizeit-Basketballer? Kann ich wieder einen Dunking? Ich kann!

Auch wenn ich dich während der Einheiten zwischenzeitlich gehasst habe, Carsten. Danke! Mission Accomplished! 🌀 DM



Foto unten: Dominik Möller und Trainer Carsten Sieberg nach erfolgreichem Training.

Du willst auch höher springen, explosiver sprinten oder einfach fit für den Sommer werden? Unser Studio-Team freut sich schon auf Deinen Besuch:
Telefon: 0231 91231560
E-Mail: info@tsc-eintracht-dortmund.de
www.tsc-eintracht-dortmund.de



FOTOS: VERIN

Vereinsgastronomie im Wandel der Zeit

Oft, sogar sehr oft, hörte ich in den letzten zwei Jahren den Satz „damals beim Kalli Feldkamp – daaa war hier was los“. Trotz der großartigen Entwicklung unseres „Toyka's“ schien das Bier nach dem Sport vor 30 Jahren doch noch eine festere Institution gewesen zu sein als heute. Zugegebenermaßen gab es früher nur drei Fernsehprogramme, neue Medien waren noch Science Fiction und Sport bedeutete ein größeres Gemeinschaftsgefühl als körperliche Instandhaltung. Wir, das Toyka's Team, fühlen uns als moderne Gastronomie, ohne jedoch dabei die Tradition zu vergessen. Wir freuen uns sehr über unsere täglichen Stammtische, die schon seit „Kallis Zeiten“ der Vereinsgastronomie die Treue halten – gleichzeitig gehen wir mit der Zeit. Kostenloses W-Lan, Trendgerichte wie Burger und Smoothies, dazu ein neues zeitloses sowie gemütliches Ambiente, all das zieht jüngere Generationen an.

Speziell durch generationsübergreifende Aktionen wollen wir das Gemeinschaftsgefühl im Verein wieder stärken und Kultklassiker wie Kegeln, Schocken, Darts aufleben lassen.

Ich freue mich sehr auf Euren Besuch – Lasst uns gemeinsam an die alten Zeiten anknüpfen.

Philipp Schalker

DER MONTAG

Ihr kegelt montags für lau! Ab 18 Uhr öffnen Chrisie und Cheyenne die Pforten zur Kegelbahn. Damit das für die beiden nicht zum Workout wird, bestellt am besten direkt halbe Liter. Nach pädagogisch wertvollen Kegelspielen könnt ihr Chrissie übrigens immer gerne fragen!

SMOOTHIE TIME HEISST ES AM DIENSTAG

Heike packt den Shaker aus und zaubert gemeinsam mit Yasmin aus frischen Früchten und Gemüse eine leckere Abwechslung zur Cola. Das schlechte Gewissen bleibt ebenfalls aus. Mädels, mal ehrlich, nach einer Runde Bodyworkout oder Zumba gibt es doch nichts Besseres.

MITTWOCH

Mittwochs wird das beliebte Ruhrpott Würfelspiel „Schocken“ bei uns zelebriert! Als echter Dortmund der muss man schocken können, alles andere wäre Blamage und dem wollen wir natürlich entgegen wirken. Unsere Küchenfee Hille – auch „The Schock“ genannt, ist richtiger Profi. Ihre beiden Helferinnen Paula und Carina versorgen Euch indes mit frisch gezapften Beute-Stößchen für sagenhafte 1,20 Euro.

DONNERSTAGS...

... fliegen die Pfeile. Damit hierbei niemand verletzt wird, sind Pia und Lea, unsere beiden kleinsten Mitarbeiterinnen, im Einsatz. Es besteht also keine Gefahr, außer beim Darts zu viel Spaß zu haben!

FREAKY FRIDAY

Klar, für „Aufregung“ sorgen Marlon und Annika freitags sowieso regelmäßig. Der neue sogenannte „Action-Friday“ hebt das Ganze allerdings auf ein anderes Level – mit Ninja-Einlagen während des Essens sollte vielleicht nicht gerechnet werden, dafür aber mit anderen supercoolen Live-Auftritten. Hier mal ein Pubquiz, da mal ein selbstinszeniertes Krimidinner oder „Toyka's großer Spieleabend für Erwachsene“. Lasst euch überraschen!

Um den Pott Kaffee am Nachmittag kümmern sich Rene und Diana wie gewohnt.

SO ODER SO, ES IST FÜR JEDEN ETWAS DABEI!

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 stellt Dir unser Trainer Carsten Sieberg seine Lieblingsübungen zum Thema Sprungkraft vor. Probiere die Übungen am besten direkt aus. Bei Fragen hilft unser Studio-Team gern weiter.



CARSTEN SIEBERG

Trainer in den Fachbereichen
Studio „e“ und Gymnastik/Aerobic

PLYOMETRISCHES KRAFTTRAINING



BOX JUMP

Ausführung:

Von einer erhöhten Plyobox einen Schritt nach vorne (als ob man eine Stufe herabsteigt) machen und mit beiden Füßen gleichzeitig landen, um dann direkt wieder vertikal nach oben auf eine zweite erhöhte Plyobox zu springen. Die Kontaktzeit mit dem Boden sollte so kurz wie möglich sein. Wichtig: Die Fersen dürfen den Boden nicht berühren!

Für Einsteiger: Niedrige Plyobox-Höhe wählen

Für Profis: Hohe Plyobox wählen

Wiederholungen: 4-6 Sätze mit 10-15 Wiederholungen

DROP JUMP

Ausführung:

Zu Beginn ist die Beinstellung schulterbreit und die Beine leicht gebeugt. Die Arme nun nach vorne schwingen und dabei explosionsartig nach vorne hoch auf die Box springen. Die Beine sollten gleichzeitig auf der Box landen. Der Sprung wird leicht und leise abgefedert, um in einen sicheren Stand zu kommen. Abschließend von der Box wieder heruntersteigen und Übung wiederholen

Für Einsteiger: Niedrige Plyobox-Höhe wählen

Für Profis: Hohe Plyobox wählen

Wiederholungen: 4-6 Sätze mit 10-15 Wiederholungen



KRAFT



TIEFE KNIEBEUGE

Ausführung:

Die Langhantelstange liegt im Nacken und wird weit außen gefasst. Die Füße sind mindestens schulterbreit voneinander entfernt und um 20 bis 30 Grad nach außen gedreht. Die Bauchmuskulatur wird angespannt und die Brust ein wenig nach vorn geschoben. Ein leichtes Hohlkreuz ist bei dieser Übung völlig okay. Während der Beinbeugung: einatmen und den Po nach hinten schieben.

Für Einsteiger: Leichte Gewichte wählen

Für Profis: Schwere Gewichte wählen

Wiederholungen: 4-6 Sätze mit 6-8 Wiederholungen

EINBEINIGE KNIEBEUGE

Ausführung:

Aufrecht hinstellen und einen Fuß hinterm Körper auf den Boden legen. In die Knie gehen, bis der vordere Oberschenkel fast waagrecht ist, danach fahrradartig nach oben drücken.

Für Einsteiger: Kniebeuge mit leichtem Gewicht durchführen

Für Profis: Kniebeugen mit erhöhtem Gewicht und den hinteren Fuß auf eine Plyobox ablegen.

Wiederholungen: 4-6 Sätze mit 6-8 Wiederholungen pro Seite



MOBILISATION



90/90

Ausführung:

Das vordere und hintere Bein ist jeweils zu 90 Grad angewinkelt. Danach die Brust rausdrücken und das Becken nach vorne schieben. Der Oberkörper wird so weit nach vorne verlagert bis eine Dehnung zu spüren ist.

Für Profis: Arme nach vorne ausstrecken und Oberkörper auf dem vorderen Knie ablegen

Wiederholungen: 3x10 Wiederholungen pro Seite

SKORPION

Ausführung:

Zu Beginn auf den Bauch legen und die Arme gerade zur Seite ausstrecken. Ein Bein wird angehoben und hinüber zur anderen Seite bewegt. Die Hüfte so lang drehen bis der Fuß den Boden berührt.

Wiederholungen: 2-3 Sätze mit 10 Wiederholungen pro Seite





FOTO: OLAF HEIL

Shikamoo!!!

Das ist suaheli und heißt „Guten Tag“!

Wenn der Regen nicht wäre, ließe sich leichter sagen, dass der Sommer vor der Tür stehen würde. Ich freue mich auf die Tage, in denen ich wieder in T-Shirt und kurzer Hose durch die Halle und über das Außengelände flanieren kann. Wie ich mich auf die schönste Zeit des Jahres einstimme? Ich studiere Trend- und Fun-Sportarten! Also auf dem Papier, denn für viele bin ich als Dickhäuter nicht so wirklich geeignet. Entweder, weil der Helm wegen der Ohren nicht passt. Oder weil die

Erfinder nicht daran gedacht haben, dass auch Elefanten einfach Mal was Verrücktes machen wollen. Beim Lacrosse darf ich höchstens Wasserträger sein. Oder Maskottchen. Wobei: Beides kann ich. Sogar ziemlich gut. Aber auch die Trends, die in diesem Sommer auf uns zukommen, sind nicht unbedingt elefantenfreundlich. Dabei sind ein, zwei Dinger dabei, die ich gern ausprobieren würde.

Der Landessportbund NRW hat beispielsweise „Bubble-Ball“ als neue Fun-Sportart vorgestellt. Diese Mischung aus Fußball und „Ich-lauf-auf-der-Kirmes-in-einer-Luftkugel-übers-Wasser“ sieht schon witzig aus. Allein meine Figur ist ein wenig zu unvorteilhaft, um mich in dieses aufgepustete Accessoire zu zwängen. Ich meine, wie sähe das denn aus? Ein Elefant im Luftballon. Tse. Sehr witzig. Auch für Pole-Fitness bin ich eher semi-geeignet. Auch wenn dieses Training meine natürliche Eleganz nur unterstreichen würde. Aber ich bin halt keine Stangenware. Sondern ein echtes Unikat, vong Einzelstückstatus her. Quidditch wäre eine weitere Alternative. Auf den Spuren von Harry Potter mit Anleihen bei Handball, Völkerball und Rugby. Das einzige, was mich am Ausprobieren hindern kann: Woher kriege ich einen passablen Besen? Weil ohne Besen kein Quidditch. Das wusste schon der Potter-Harry. Ich meine, ich weiß, wo welche stehen. Nur, ob ich mir wohl einen „ausleihen“ darf, um damit über den Platz zu „fliegen“? Immerhin: Der Traum vom Fliegen beschäftigt uns Elefanten schon seit Generationen. Was Dumbo kann, kann ich auch. Vielleicht. Mit kleineren Ohren. Und einem Besen. Versuch macht klug. Und jetzt lege ich die Zeitschriften weg – und freue mich auf den Sommer!

Kwa Heri! Euer Victor

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

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**



25 Jahre TSC – Barbara Oetting-Bauer

Sie ist ein bekanntes Gesicht im TSC, für viele kaum wegzudenken und hatte jetzt allen Grund zum Feiern: Barbara Oetting-Bauer, Vorstand Sport und Studioleiterin, kann auf ihr 25-jähriges Mitarbeiterjubiläum zurückblicken.



Sie ist ausgebildeter Sport- und Gymnastiklehrerin und seit 1991 beim TSC beschäftigt. Zunächst arbeitete sie als Fitness- und Gymnastiktrainerin und übernahm im Jahr 1996 die Leitung des Fitnessstudios. Im Jahr 2000 wurde Barbara Oetting-Bauer schließlich

vom Präsidium zum Vorstand Sport (früher: Hauptsportwartin) berufen.

Die Redaktion der TEAM ergriff die Chance und sprach mit Frau Oetting-Bauer über Vergangenes, Aktuelles und auch über zukünftige Themen aus der Welt des Sports.

Kannst Du Dich noch gut an Deine Anfangstage erinnern?

Schon während meiner Ausbildung zur Sport- und Gymnastiklehrerin arbeitete ich als Trainerin für den Bereich Eiskunstlauf. Nach einem kurzen Abstecher in die Selbständigkeit wollte ich wieder komplett in den Sport zurück und gab meine Bewerbungsunterlagen beim damaligen Vorsitzenden Bodo Bollmann ab. Mit etwas Glück erhielt ich schon kurze Zeit später die Einladung zu einer Lehrprobe. Ich brach kurzerhand meinen Sommerurlaub in Grömitz ab und gab eine Stunde im Kurs Gymnastik II. Nach etwa zehn Minuten besprach sich der Vorstand und gab mir den Job als Gymnastiklehrerin.

Nun hältst Du seit über 25 Jahren dem TSC Deine Treue. Hätte Dir damals jemand gesagt: Das machst Du jetzt ein Vierteljahrhundert. Was hättest Du dem geantwortet?

Das klingt jetzt vielleicht etwas seltsam, aber vermutlich hätte ich gesagt: „Ja, das glaube ich auch.“ Schon nach relativ kurzer Zeit war mir klar, dass ich hier enorm viel entwickeln kann. Die Möglichkeiten und Chancen, die mir anfangs geboten wurden, haben mich schon immer sehr motiviert. Im Grunde konnte ich jede Idee, auch direkt in die Tat umsetzen. Innerhalb von wenigen Jahren bauten wir so zum Beispiel das Gymnastik-Angebot von vier auf über 50 Kurse aus.

Was hättest Du gemacht, wärest Du damals nicht zum TSC gekommen?

Vermutlich hätte ich es einfach weiter beworben, bis es schließlich geklappt hätte. Damals gab es auch andere Organisationen, wo ich mich beworben hätte, es wäre aber immer eine Notlösung geblieben.

Gibt es einen Moment oder ein Ereignis, das dir immer noch jeden Tag präsent ist, wo Du sagen würdest, das hat mich geprägt?

Ja, das gibt es. Und es zeigt eindrucksvoll, wie stark in der Eintracht auch Zusammenhalt gelebt wird. Ich hatte gerade eine neue Wohnung bezogen und unheimlich viel Arbeit vor mir: Die Tapeten mussten abgerissen werden, die Küche neu eingeräumt und der Boden neu verlegt werden. Und scheinbar schienen mir meine Probleme direkt ins Gesicht geschrieben, so dass sich Paul Kirschler (ehemaliger Abteilungsleiter) ohne meine Kenntnis ein Herz fasste und ein sechs- bis achtköpfiges Helfer-Team aus dem Boden stampfte. Eines Abends nach meinem Skigymnastik-Kurs standen alle mit einem Spachtel in der Hand



vor meiner Haustür streichen und packten mit an. Innerhalb von einer Stunde hatten wir alle Tapeten von den Wänden entfernt.

Worauf bist Du in den letzten Jahren besonders stolz?

Die Erfolgsgeschichte des Studios macht mich schon stolz. Ich habe die Entwicklung vom ersten Spatenstich mitbekommen und kann mich sogar noch an die Anlieferung der ersten Geräte und die ersten Trainingsplangespräche erinnern. Heute haben wir über 900 Mitglieder und es herrscht noch immer ein ganz besonderer Teamgeist. Dafür möchte ich auch alle Mitarbeiter für ihre engagierte Arbeit loben, sonst wäre so ein Erfolg nicht möglich gewesen.

Als Vorstand Sport bist Du heute für die sportlichen Fragen und Belange aller Abteilungen und Fachbereiche in der Eintracht verantwortlich. Was macht für Dich noch den Reiz Deiner Arbeit aus?

Generell fasziniert mich auch heute noch die Vielfalt des Vereins. Eine besondere Freude bereitet mir als ehemalige Leistungssportlerin und spätere Trainerin in diesem Bereich die Zusammenarbeit mit Sportlern, Trainern und Funktionären im Leistungssportbereich. Hier bin ich mit Leib und Seele dabei und fiebere bei Wettkämpfen und Spielen regelmäßig mit. Aber auch die Vorstandsarbeit bildet einen besonderen Reiz, zusammen mit meinen Vorstandskollegen die strategische Ausrichtung des Gesamtvereins mitzugestalten.

Wie sieht Deine Planung für die Zukunft aus?

Beruflich darf es gern auch in der Zukunft so erfolgreich weiter gehen wie in der Vergangenheit. Privat wünsche ich mir mehr Zeit mit meinem Sohn, der in Vancouver/Kanada lebt, zu verbringen. Schon der Gedanke an ausgiebige Spaziergänge am Strand oder in den Bergen von Vancouver zaubert mir ein kleines Lächeln auf mein Gesicht.

ANK



*Danke für 25 Jahre im TSC –
Barbara Oetting-Bauer*



EBNER

ELEKTROTECHNIK

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 · info@ebner.nrw

ANZEIGE

TSC Schlagzeilen

FOTO: HILBIG STRÜBBE PARTNER



Rock'n'Roll-Tanz in Schutzbrille und Laborkittel

Wer denkt, diese Kombination passt nicht zusammen, der hat die Rechnung ohne das Designbüro Hilbig Strübbe Partner und die Firma Evonik Nutrition & Care GmbH gemacht! Für ein Fotoshooting suchten beide Firmen ein Tanzpaar, das sich in Laborkittel und Schutzbrille in akrobatischen Posen ablichten lässt.

Da der TSC schon seit vielen Jahren eng mit der Agentur zusammen arbeitet, musste nicht lange nachgedacht werden, wer der Richtige für diesen Job ist. Ein Tanzpaar aus der TSC Rock'n'Roll Abteilung sagte zu und shootete am 16. Januar in der Zeche Waltrop im Büro von Hilbig Strübbe Partner. Fotowand, Scheinwerfer, professioneller Fotograf – das Shooting ließ keine Wünsche offen. Die Fotowand litt ein bisschen unter der halsbrecherischen Performance und das Tanzen in Laborkitteln war gar nicht mal so einfach, aber nach knapp zwei Stunden waren die Bilder im Kasten. Eine Anzeige, die mit dem Foto der Rock'n'Roller geschmückt ist, wurde bereits in mehreren Fachzeitschriften veröffentlicht.

Volleyball: Sportpsychologe zu Gast beim TSC Eintracht

Der Sportpsychologe Jürgen Walter hat auf Einladung der Volleyballabteilung einen Vortrag im TSC gehalten. Jürgen Walter, der auch Unternehmen berät und Führungskräfte coacht, hat in seiner Kundenreferenzliste Sportler aller Sportarten und Leistungsklassen. Im Vortrag machte er deutlich, dass Ursprung vieler Probleme die Fehlannahme ist, dass Ereignisse immer zu denselben Konsequenzen führen würden. Stattdessen, so zeigte er auf, spielen unsere individuellen Bewertungen einer Situation die entscheidende Rolle. Eindrucksvoll demonstrier-

te der Referent ein Biofeedback-Gerät, mit dem Sportler selbst ausprobieren können, wie stark die Kraft ihrer Gedanken ist. Anhand eines Fingersensors werden von dem Gerät Wärme und Hautleitwiderstand gemessen, die beide Indikatoren für An- und Entspannung sind. Klar war am Ende des Vortrags allen, dass nicht allein Konditions-, Technik- und Taktiktraining wichtig ist, sondern auch die Förderung der mentalen Stärke nicht zu kurz kommen darf.

Fachbereich Trend- und Freizeitjugendsport stellt sich neu auf!

Ab dem 01.07.2017 setzen wir auf ein neues, ganzheitliches Trend- und Freizeitjugendsport-Konzept. Wenn Du in einem der zehn Trend- und Freizeitjugendsportkurse bist, kannst Du von nun an auch alle anderen Kurse besuchen – ohne zusätzliche Kosten! Auch für das Inline Skating müssen keine Stempel-Karten mehr erworben werden, die Kurse laufen von nun an über die Vereinsmitgliedschaft. Das bietet viele Vorteile! Du kannst neue Sportarten kennenlernen und zwischen den einzelnen Kursen wechseln. Mit dem neuen Angebot kommen keine zusätzlichen Kosten auf die Mitglieder zu. Der Zusatzbeitrag beträgt 6,00 €. Für Kinder und Jugendliche bis 26 Jahre bedeutet das einen monatlichen Gesamtbeitrag von 18,00 € (über 26 Jahre 23,00 € monatlich). Für Rückfragen stehen unsere Ansprechpartner Lina Neumair (neumair@tsc-eintracht-dortmund.de) und Daniel Metzen (metzen@tsc-eintracht-dortmund.de) gerne zur Verfügung.



FOTO: OLAF HEIL

Jahresrückblick der Modern Arnis Abteilung 2016

Deutsche Teilnehmer des 8. FMA auf den Philippinen! Das Jahr 2016 war für die Modern Arnis Abteilung des TSC Eintracht ein besonders erfolgreiches Jahr! Zum einen fand im März auf den Philippinen das 8. FMA (philippinischen Kampfkunst) Festival statt, auf dem der TSCLer GM Datu Dieter Knüttel unterrichtete. Ein einmaliges Erlebnis mit Training am Strand und Tauchen mit Walhaien. Neben dem Camp auf den Philippinen leitete Dieter Knüttel im Ausland auch noch Lehrgänge in Frankreich sowie in den USA. Neben einigen anderen kleineren Lehrgängen fand im September der Höhepunkt für alle europäischen Arnis Sportler im TSC Eintracht statt – das East meets West Camp! Während des East meets West Camp unterrichteten 2 Großmeister aus den Philippinen, 2 Großmeister aus den USA und Großmeister Dieter Knüttel. Fast 200 Modern Arnis Sportler aus ganz Deutschland sowie Polen, Frankreich, Holland, Österreich, Russland und Israel reisten extra zu dem Lehrgang nach Dortmund an!



FOTO:

Alina Dobischok als Jahrgangsbeste ausgezeichnet!

FOTO: IHK ZU DORTMUND/STEPHAN SCHÜTZE



119 Auszubildende dürfen sich Jahrgangsbeste der Winterprüfung 2017 in ihren Ausbildungsberufen nennen. Alina Dobischok ist eine von ihnen. Nach ihrer zweieinhalbjährigen Ausbildung zur Kauffrau für Marketingkommunikation im TSC machte sie sich damit zum Abschluss das schönste Geschenk. „Damit hätte ich nicht gerechnet“, sagte die 24-Jährige glücklich. „Umso mehr freue ich mich jetzt.“

Der Festakt fand in der gemeinsamen Aula des Robert-Schuman und des Robert-Bosch Berufskollegs statt. Gemeinsam überreichten IHK Präsident Heinz-Herbert Dustmann und Hauptgeschäftsführer Stefan Schreiber Alina Dobischok die Trophäe der Besten. Die theoretische und praktische Prüfung schloss sie mit der Gesamtnote 1,3 ab. Auch der TSC Eintracht Dortmund wurde in diesem Rahmen von der IHK als hervorragender Ausbildungsbetrieb ausgezeichnet. „Wir sind stolz und beglückwünschen Alina zu ihren ausgezeichneten Leistungen“, freute sich auch Andreas Kranich, Ausbilder und Vorstand Öffentlichkeitsarbeit im TSC.

Alina Dobischok wurde nach ihrem erfolgreichen Abschluss übernommen. Sie betreut unter anderem alle Online- und Social-Media-Kanäle des TSC. Darüber hinaus entwickelt und gestaltet sie sämtliche Flyer, Plakate und Broschüren für den Verein.

KANZLEI AM PHOENIXSEE

KRAUSE & HEBEBRAND

NOTAR • RECHTSANWÄLTE • FACHANWÄLTE

Erfahrung gepaart mit Spezialwissen!

Michael Krause

Rechtsanwalt und Notar a.D.

In Kooperation mit:

Markus Krause LL. M.

Rechtsanwalt

Fachanwalt für Arbeitsrecht

Fachanwalt für Verkehrsrecht

Marius Hebebrand

Notar und Rechtsanwalt

Fachanwalt für Arbeitsrecht

Fachanwalt für Strafrecht

Hafenpromenade 1 | 44263 Dortmund | Telefon 0231 2224570
info@kanzlei-phoenixsee.de | www.kanzlei-phoenixsee.de

ANZEIGE



Deutsche Hockeymeisterschaften – Rekordnationalspielerin und „Ewige Helden“-Teilnehmerin Fanny Cihlar zu Besuch

Die deutschlandweit acht besten Teams der weiblichen Jugend B kämpften in unserem Sportzentrum um den Titel des besten Hockeyteams ihres Jahrgangs.

Hoch gewettete Teams wie der UHC Hamburg, der Groß Flottbeker HC und der TSV Mannheim blieben auf der Strecke. Über 1.000 Zuschauer erlebten an zwei Tagen Nachwuchshockey der Spitzenklasse. Im Finale standen sich am Ende der HTC Uhlenhorst Mülheim und der Mannheimer HC gegenüber. Früh ging Uhlenhorst mit zwei Toren in Führung. Von diesem Schock erholten sich die Mannheimerinnen nicht mehr und unterlagen am Ende mit 1:4.

Die Redaktion nutzte dieses Mal die Chance, um mit einer echten Legende des Hockeysports zu sprechen. Fanny Cihlar, Rekordnationalspielerin und zweifache

Olympiasiegerin, ist mittlerweile Teil des Trainerteams des Mannheimer TSV und stand unserem Redaktionsteam nach dem Turnier Rede und Antwort.

Anfang 2012 hast Du Deine Karriere als aktive Sportlerin beendet, offiziell mit dem Abschiedsspiel 2014. War für Dich schon damals klar, dass Du Dich im Jugendbereich engagieren wirst?

Ich habe schon früher aushilfsweise als Trainerin gearbeitet, zumindest soweit wie es neben der eigenen Karriere, Studium und Privatem möglich schien. Unmittelbar nach dem Ende meiner aktiven Zeit wollte ich ursprünglich erst einmal Ab-

stand gewinnen von den Hockeyplätzen in unserem Land. Mit der Zeit stieg dann aber doch die Lust, mein Wissen auch an Jüngere weiterzugeben.

Obwohl auch andere Vereine im Gespräch waren, war für mich relativ schnell klar, dass ich aufgrund der Menschen und vielen Kontakten in Mannheim bei meinem Heimatverein engagiere, auch wenn ich mittlerweile meinen Lebensmittelpunkt nach Wiesbaden verschoben habe.

Deine Mannschaft erreichte bei den Deutschen Meisterschaften den 8. Platz. Mit welchen Erwartungen bist Du in das Turnier gegangen und wie lautet Dein Fazit nach den Spielen?

Die Mannschaft ist noch sehr jung, insofern bin ich mit dem Ergebnis auch absolut zufrieden. Natürlich ist in einem Turnier auch immer eine Überraschung möglich und ich gebe zu, auch mit einem Auge auf das Halbfinale vorher geschickt zu haben. Aus meiner Sicht war etwas mehr möglich gewesen, da wir bei vielen Spielen gleichwertig agiert haben, am Ende strahlten wir für mehr zu wenig Torgefährd aus. Grund genug weiterzuarbeiten und im nächsten Jahr wieder neu anzugreifen.

Hockey ist die erfolgreichste olympische Mannschaftssportart in Deutschland. Die DM war bestimmt auch für Dich eine gute Möglichkeit, um sich einen Überblick über die aktuelle Nachwuchsarbeit in Deutschland zu machen. Wie steht es aus Deiner Sicht um den Hockeynachwuchs in unserem Land?

Ich finde, dass wir viele Talente in Deutschland haben. Ich erkenne aber, dass die Erwartungen und Anforderungen an die Kinder und Jugendlichen weiter steigen: Kinder lernen teilweise schon im Kindergarten Englischvokabeln, hetzen später von den Hausaufgaben zum Sporttraining und pauken bis in die Abendstunden. Es ist also vor allem eine Einstellungsfrage, ob und wie erfolgreich wir in der Zukunft sein werden. Denn auch in der Zukunft wird der Erfolg vor allem durch harte Arbeit, viele Extrastunden und Spaß am Gewinnen bestimmt.

Für die Abteilung bedeutet die Organisation eine echte Mammutaufgabe. Insgesamt sorgten über 60 Freiwillige an den beiden Veranstaltungstagen für einen reibungslosen Ablauf, hinzu kam noch für das Orga-Team etwa ein halbes Jahr an Vorbereitung. Wie hast Du die Organisation empfunden? Was hat Dir besonders gut gefallen?

Aus meiner Sicht war die Veranstaltung sehr gut organisiert. Alles lief wie am Schnürchen, vom Fahrservice bis hin zur Verpflegung vor Ort. Besonders gefreut hat mich, dass die Spiele auch in der Cafeteria live zu sehen waren, so haben die Zuschauer, die nicht in der Halle sein konnten, mit ihren Mannschaften mitfiebert können. Ich finde es toll, dass sich so viele Menschen für die Veranstaltung einsetzen und sich bereits viele Male für die Austragung der DM beworben haben.

Wie Du eventuell mitbekommen hast, modernisiert der Verein aktuell seine Außenanlage. Herzstück soll ein neues Hockey- und Lacrossefeld sein. Gibt es Tipps, die Du unserer Abteilung und unseren jungen Spielerinnen und Spielern auf dem Weg geben möchtest?

Erst einmal freue ich mich natürlich, dass das Sportzentrum durch die Außenanlage aufgewertet wird und die Abteilungen so vielleicht noch enger zusammenwachsen. Hoffentlich entsteht ein noch aktiveres Vereinsleben, mit engagierten und ehrgeizigen Spielerinnen und Spielern, die auch außerhalb der Trainingszeiten die neuen Möglichkeiten nutzen, um ihr Spiel zu verbessern.

ANK



Oben: Die Spielerinnen des HTC Uhlenhorst Mülheim freuen sich über ihren Sieg bei der Deutschen Hallenhockey-Meisterschaft der weiblichen Jugend B.

Foto unten: Nicht nur im Hockey zu Hause! Fanny Cihlar belegte bei der VOX-Show „Ewige Helden“ einen beachtlichen dritten Platz. Mehr Informationen unter www.vox.de



Die Vereinsjugend-
leitung (v.l.n.r.):
Simon Franck
Kim Stucke
Wiebke Deipenwisch
Carina Gövert
Daniel Metzen
Tobias Schwart

Wir sind für Euch da!

Am 16. Februar wurde die Vereinsjugendleitung (kurz:VJL) neu gewählt. Drei haben uns verlassen und drei neue Mitglieder sind zu uns gestoßen. In diesem Zuge wollen wir uns bei unseren Ehemaligen noch einmal herzlich bedanken und alles Gute für die Zukunft wünschen.

Wir sind eine bunt gemischte Truppe aus den verschiedensten Abteilungen des TSC. Als Vereinsjugendleitung haben wir die Aufgabe, die Mitglieder im Alter von 14 bis 27 Jahren im Verein zu vertreten. Das sind insgesamt etwa 3500 (!) junge Menschen.

In den nächsten zwei Jahren wollen wir für Euch die Ansprechpartner bei sämtlichen Fragen und Problemen in unserer Eintracht sein. Geplant sind coole Ak-

tionen wie zum Beispiel Abende im Tokay's oder verschiedene sportliche Aktivitäten. Ab der nächsten Ausgabe möchten wir auch die Kleinsten unseres Vereins ansprechen und mit jeder Ausgabe, eine kleine Überraschung auf unserer Seite bieten. Wenn Ihr Ideen oder Anregungen für unsere Arbeit habt, meldet Euch einfach bei uns.  KS

DAS KÖNNEN WIR FÜR EUCH TUN:

- Bezuschussung von Wettkampf- und Mannschaftsfahrten (Bewerbt Euch einfach bei uns und schreibt uns, warum wir Euch bezuschussen sollten)
- Aktionen, wie zum Beispiel einen Erste-Hilfe Kurs
- Wir bieten unsere Hilfe bei der Organisation und Durchführung von Veranstaltungen an

#beimsportgelernt

Was kann man beim Sport in unserem Verein lernen? Dieser Frage sind wir von der Vereinsjugendleitung (kurz: VJL) nachgegangen. Dazu haben wir mit Hilfe von Nils Wilke wieder ein professionelles Video gedreht. Was daraus geworden ist, könnt ihr hier lesen oder direkt unter www.beimsportgelernt.de.

Im November 2016 bekamen wir eine Anfrage vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen, ob der TSC bei einem Videowettbewerb teilnehmen möchte. Dabei sollte es darum gehen, den Sportverein als Bildungsakteur zu zeigen. Da wir bereits in Sachen Filmdreh Erfahrungen gesammelt haben (siehe YouTube-Kanal) war schnell klar, dass wir das Projekt in die Hand nehmen möchten.

Was und wo lernt man beim Sport? Wie ist es möglich, dieses Thema in einem zweiminütigen Film anzusprechen? Wir stellten schnell fest, dass unser Verein unglaublich vielfältig ist und Bildung überall stattfindet. Zum Glück stand uns unser Videoredakteur Nils Wilke zur Seite. Er weiß aus eigener Erfahrung, dass man einen Film nicht mit Informationen überhäufen darf. Aus diesem Grund wollten wir uns auf wenige Bereiche beschränken.

AM ENDE WÄHLTEN WIR DREI PROTAGONISTEN AUS:

David Ringel (Vorstand Gesundheit & Senioren) zeigt, dass man sowohl im jungen als auch im hohen Alter im Sport immer noch viel lernen kann. Er trainiert über viele Generationen hinweg, von den Fußball A-Jugend-Torhütern bis hin zur Rehagruppe.

Unsere enge Verzahnung zum Dortmunder Berufskolleg für Sport und Gymnastik (kurz: Gymdo) stellt Stefanie Psiuk dar. Steffi ist ehemalige Schülerin und nun Lehrerin des Berufskollegs, sowie Leiterin des Fachbereichs Gymnastik- und Aerobic im TSC.

Der Leistungssport wird von der jungen Fechterin Henrike Enders abgedeckt. Sie gibt nicht nur spannende Einblicke in ihren Trainingsalltag, sondern erzählt auch, was der Sport ihr sonst für ihr Leben mitgibt.

Das Video gibt es nun natürlich auf unserem YouTube-Kanal, sowie auf der Seite des Landessportbundes. Folge dem QR-Code um zu dem Video zu gelangen! 📺 SF



FOTOS: AUS DEM FILM

Lernen auch heute noch Tag für Tag beim Sport dazu. Die drei Protagonisten unseres Videos beim #sportgelernt.

WAS HAST DU BEIM SPORT GELERNT?

Tausch Dich mit uns aus und schreib uns eine Nachricht, was Du bei uns Tag für Tag lernst! Vielleicht können wir Eure Anregungen in der nächsten TEAM einbringen.

E-Mail: jugend@tsc-eintracht-dortmund.de
Ansprechpartner: Simon Franck



TSC Video

Titel:
#beimsportgelernt

Hauptdarsteller:
David Ringel, Stefanie Psiuk,
Henrike Enders

Kamera & Schnitt
Nils Wilke



FOTOS: ANDRÉAS BUCK

TSC Ehrungen

Olympionikin Gina Lückenkemper zusammen mit vielen anderen verdienten Mitgliedern geehrt!

Am Mittwoch, den 25. Januar 2017, ehrte der TSC Eintracht Dortmund langjährige und besonders verdiente Vereinsmitglieder im feierlichen Rahmen. Durch die Veranstaltung führten der Vorstandsvorsitzende Alexander Kiel und die stellvertretende Vorsitzende des Präsidiums Brigitta Krogmann.

Für besondere Treue zum Verein wurden Mitglieder für 25-, 40- und 50-jährige Mitgliedschaft mit der silbernen bzw. der goldenen Ehrennadel des Vereins ausgezeichnet.

Besonders hervorzuheben ist die langjährige Mitgliedschaft von Eberhard Goebel und Gerda Schulz, die dem Verein bereits seit 70 Jahren die Treue halten. Allerdings war damit der Gipfel noch nicht erreicht. Reinhard Langefeld nahm für sagenhafte 80 Jahre Vereinsmitgliedschaft die Glückwünsche entgegen.

Darüber hinaus wurden im Rahmen der Ehrungen auch die besonders erfolgreichen Sportler des letzten Jahres ausgezeichnet. Gina Lückenkemper erhielt für ihre erfolgreiche Teilnahme an den Olympischen Spielen sowie für den 1. Platz bei den Deutschen Meisterschaften und den 3. Platz bei den Europameisterschaften die goldene Sportplakette.

Eine Sonderehrung erfuhr Dieter Knüttel, der im letzten Jahr den 10. Dan (höchste Auszeichnung) in seiner Sportart Modern Arnis erhielt.

Zum ersten Mal präsentierte sich auch die Vereinsjugend und ehrte junge Vereinsmitglieder unter 26 Jahren, die bereits 10 Jahre dem Verein die Treue halten.



25 Jahre: Bernd Wilhelm Dethof, Andrea Unkel, Nicola Feldkamp, Ingrid Einhaus, Cornelia Massel, Laura Bratz, Barbara Bochynek, Christoph Schumann, Sima Halberstadt, Gabriele Paulus, Karin Glorius, Marius Peters, Frank Klever, Andrea Biegemeier, Beate Nagel, Veronika Schneider, Davood Dashti Daryan, Wera Gross, Monika Hunewald, Katrin Schulz, Kristina Fuchs, Emil Kubica, Klaus Kraft, Dieter Schwenk, Thomas Cieslewicz

40 Jahre: Gerda Biegemeier, Joerg Lemke, Sonnhild Beckmann, Ernst Rath, Ellen Axnick, Mareike Biegemeier, Stefan Biegemeier, Claudia Langenhorst, Heiko Zeigermann

50 Jahre: Ulrike Ahlborn, Karl-Heinz Mueller, Edith Nowak, Elke Heppe

60 Jahre: Margit Schluender, Peter Bruchhausen, Jochen Winter

70 Jahre: Eberhard Goebel, Gerda Schulz

80 Jahre: Reinhard Langefeld

*Unten: Das erste Mal mit dabei!
Die Vereinsjugend ehrte junge Mitglieder
unter 26 Jahren.*



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

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

JIU-JITSU

Norbert Tellermann
0231-2000436

JUDO

Dominik Schlums
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

MÄNNERGEUNDHEITS- ABTEILUNG

Lutz Lorenz
0231-595365

MODERN ARNIS

Dieter Knüttel
0231-4948060

REHA-SPORT

David Ringel
0231-91231560

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Geschäftsstelle
0231-9123150

ROCK`N`ROLL

Alexandra Krohn-Petersen
0177-3672222

TANZSPORT

Parmela Neumann
0231-466501

TAUCHSPORT

Peter Martin
0231-6103556

TISCHTENNIS

Detlef Niederquell
0231-483301

TREND- UND FREIZEITSPORT

Daniel Metzen
Lina Neumair
(Ansprechpartner)
0231-9123150

TURNEN

Rudi Rathmann
(Ansprechpartner)
0231-415263

VOLLEYBALL

Jens Heinemann
0231-2806090

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

VEREINSJUGENDLEITUNG

Simon Franck
jugend@tsc-eintracht-
dortmund.de

TOYKA'S

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

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