

TEAM

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



Meilenstein

Die neue Multi-Außen-sportanlage ist da!

TSC klärt auf

Sportmythen im Check

Mentale Stärke

Tipps vom Profi

Elfmeter

Eine Wissenschaft für sich



Wir sind da, wo Sie sind – digital und lokal.

Unsere **Genossenschaftliche Beratung** setzt auf ein besonderes Vertrauensverhältnis. Das macht unsere Finanzberatung zu der Beratung, die erst zuhört und dann berät und so Ihre Ziele und Wünsche, Pläne und Vorhaben in den Mittelpunkt stellt. Denn je mehr wir von Ihnen wissen, desto besser können wir Sie beraten – und zwar ehrlich, verständlich und glaubwürdig. Probieren Sie es aus und vereinbaren Sie einen Beratungstermin direkt vor Ort.

Nehmen Sie uns mit, wohin Sie wollen. Mit unserem Immer-und-überall-Banking!



Online-Banking



VR-BankingApp



Weltweit bezahlen



18.500
Geldautomaten



Filialen vor Ort

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)
Annika Knicker (AK)
Dominik Möller (DM)
Ludger Müller (LM)
Maximilian Roeren (MR)
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

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. Juli 2017
Nächster Redaktionsschluss: 31. Oktober 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: TSC Sportzentrum
Fotografie: Helmut Kaczmarek

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

Print  kompensiert
Id.-Nr. 1767608
www.bvdm-online.de

Heinz Becker, Ehrenmitglied des TSC Eintracht Dortmund

FOTO: OLAF HEIL



v. l. Dr. Alexander Kiel (Vorstandsvorsitzender), Heinz Becker, Michael Krause (Vorsitzender des Präsidiums)

TSC VITA HEINZ BECKER

05.09.1938:
Vereineintritt
1961 – 1971:
Vorstandsamt
(Turnrat / 1. Schriftwart)
1969 – 1971:
Mitarbeit in der
Satzungskommission
1971 – 1989:
Vorsitzender des Vorstands
12.01.2006
Ernennung zum Ehrenmitglied

Liebe Eintrachtler und liebe Freunde der Eintracht,

die offizielle Eröffnung der TSC Multi-Außensportanlage hat mich sehr beeindruckt und erfreut. Sehe ich die Anlage doch auch als eine begrüßenswerte Fortentwicklung meines langjährigen ehrenamtlichen Wirkens im Amt des Vorstandsvorsitzenden der Eintracht während der Zeit des großen Umbruchs an. Fiel doch so manche schwerwiegende Entscheidung zur Neuausrichtung und Strukturierung unserer Eintracht in diese Zeit. In besonderer Erinnerung sind mir die Fusion zwischen dem DSC 95 und dem TuS Eintracht sowie der Umzug von der Eintrachtstraße zum heutigen Sportzentrum an der Victor-Toyka-Straße geblieben.

Mit dem Erwerb der Geländefläche des ehemaligen DSC 95 Sportplatzes an der Flora wurde 1981 die Voraussetzung dafür geschaffen, dass neben den zwischenzeitlich errichteten Gesamtbauwerken nunmehr die Außensportanlage als ein krönender Abschluss in die traditionsreiche Geschichte der Eintracht einziehen kann.

Insofern weiß ich sehr gut, wie viel Zeit und Arbeit solch ein Großprojekt für alle Beteiligten bedeutet. Die Ausdauer und Tatkraft von Vorstand und Präsidium verdienen daher meinen allergrößten Respekt, zeigen sie doch wie stark der Zusammenhalt in unserer Eintracht weiter gelebt wird. Mit der Eröffnung haben sie sich und allen Sportlerinnen und Sportlern selbst das schönste Geschenk gemacht. Seid stolz und bleibt meinem alten Motto treu: Weiter, immer weiter...!

Mit freundlichen Eintracht-Grüßen

Heinz Becker

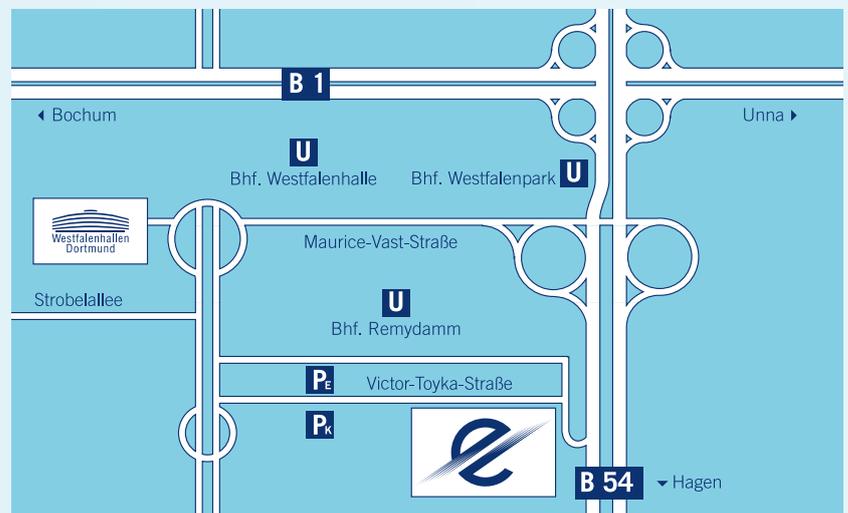
TSC in Deiner Nähe!

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
- 24 SPORTHALLE BRÜGMANNBLOCK II**
Brüggmannstraße 20, 44135 Dortmund
- 25 BERUFSFÖRDERUNGSWERK DORTMUND**
Hacheneyer Straße 180, 44265 Dortmund
- 26 TU DORTMUND**
Otto-Hahn-Straße 3, 44227 Dortmund



Unser TSC Sportzentrum (Hauptgebäude)



FOTOS: EKKEHART REINSCH



04

FOTOS: OLAF HEIL



10

FOTOS: OLAF HEIL



18

Rubriken

EDITORIAL	03
VICTORS GESCHICHTEN	13
FITNESS-TIPPS	21
TSC SCHLAGZEILEN	28
VEREINSJUGENDLEITUNG	30
ANSPRECHPARTNER	31

Aus den Abteilungen

TSC TRAUMERFÜLLER	
Hüpfburg in den Vereinsfarben des TSC	18
TSC ... DAS BIN ICH	
Nachgefragt bei Sportlern und Trainern	08
FAKTEN & MYTHEN ZUM ELFMETER	
Die Angst vor dem Elfmeter	10
SPORTMYTHEN	
Krokodile in der Kanalisation	14

Veranstaltungen

FIRMENFEST	
Materna GmbH feiert Sommerfest im TSC	26
ERÖFFNUNGSFEIER	
Eröffnung der Multi-Außensportanlage	4

TSC Internes/Hausmitteilungen

STANDPUNKT FRERK	
Manchmal ist mir schon der Spaß vergangen ...	20

Star-Portrait

PIERRE AYADI	
Erfolg ist kein Zufall	24

Motivation

DIPL.-PSYCHOLOGE JÜRGEN WALTER	
Mental gestärkt in die Saison	16



Die neue Multi-Außensportanlage ist da!

Fertig! Vor ein paar Jahren noch wahrgenommen als eine (möglicherweise zu) ambitionierte Idee, ist es dem TSC Eintracht binnen des letzten Jahres gelungen, eine Außensportanlage auf die Beine zu stellen, die in Deutschland jedem Vergleich standhält.

Im Moment der Eröffnung schlug der Verein dabei eine Brücke von der goldenen Vergangenheit ehemaliger Olympiasieger in eine Zukunft, bei der hinsichtlich der Infrastruktur ab sofort aus dem Vollen geschöpft werden kann: Vorsitzender des Präsidiums, Michael Krause, brachte eine von Werner Kaessmann gestoppte Strafecke sicher im Kasten unter. Was vor gut 45 Jahren den Olympiasieg der deutschen Hockey-Nationalmannschaft bedeutete,

soll nun auch für die Hockeyabteilung ein Start in eine glanzvolle Zukunft sein. Geht es darum, den Nachwuchs der Stadt für die sportlichen Angebote des Vereins zu interessieren und zu begeistern, ist die neue Multi-Außensportanlage in jedem Falle ein absoluter Gewinn. Dies trifft selbstverständlich auch für die vielen anderen Sportlerinnen und Sportler der Eintracht zu. Die Lacrosseabteilung des TSC nämlich hat als jüngeres Geschwisterkind der Hockeyab-

teilung zwar weniger Historie vorzuweisen, profitierte aber schon im Laufe des letzten Jahres von der Sogwirkung des Bauprojekts und konnte seine Mitgliederzahl um etwa 60 % steigern. Dem Popularitätsschub soll schon bald der sportliche folgen, peilt die 1. Herrenmannschaft für die nächste Saison doch mutig und selbstbewusst den Aufstieg in die 1. Bundesliga an.

Bei solch tollen Entwicklungen reichte die gute Laune von Alexander Kiel (Vorstandsvorsitzender) am Eröffnungsabend nachvollziehbarerweise für zwei. „Das Projekt hat gezeigt, was möglich ist, wenn man es nur möchte. Bereits 2009 gab es erste Überlegungen zur Neugestaltung des Außengeländes. Jetzt freue ich mich darüber, dass wir für alle Generationen herausragende Sportmöglichkeiten geschaffen haben.“

Und die knapp 500 Gäste nahmen diese Möglichkeiten schon am ersten Tag nur allzu gerne wahr. Kinder, Jugendliche, Erwachsene – alle Generationen stürmten auf den Platz. Schossen auf die Tore. Probierten lange und kurze Pässe oder schmetterten auf dem Beachvolleyball-Feld. Auch auf der Outdoorfitness-Anlage ließen Kursteilnehmer des TSC workOUT ihre Muskeln spielen. All dies hat die multifunktionale Außenanlage zu bieten. Ein kleiner Hockeyspieler brachte es am Ende mit einem Wort auf den Punkt: „Toll!“

Weniger augenfällig, aber nicht minder der Zukunft zugewandt, präsentiert sich der neue Platz in ökologischer Hinsicht. Insbesondere die gegenüber „konventionellen“ Flutlichtmasten um bis zu 60 % sparsamere LED-Anlage und ein ausgeklügeltes Beregnungssystem, bei dem fast ausschließlich auf Oberflächen- und Sickerwasser zurückgegriffen wird, dürfte auch Dirk Schiffmann (Vorstand Finanzen) des TSC ein nachhaltiges Lächeln ins Gesicht zaubern.  LM

Wesentliche Bestandteile der neuen Multi-Außensportanlage:

- 2 Beachvolleyballfelder
- 1 Großfeld für Hockey & Lacrosse
- 1 Hockey-Kleinfeld
- 1 Outdoor-Fitnessanlage
- 1 Finnbahn

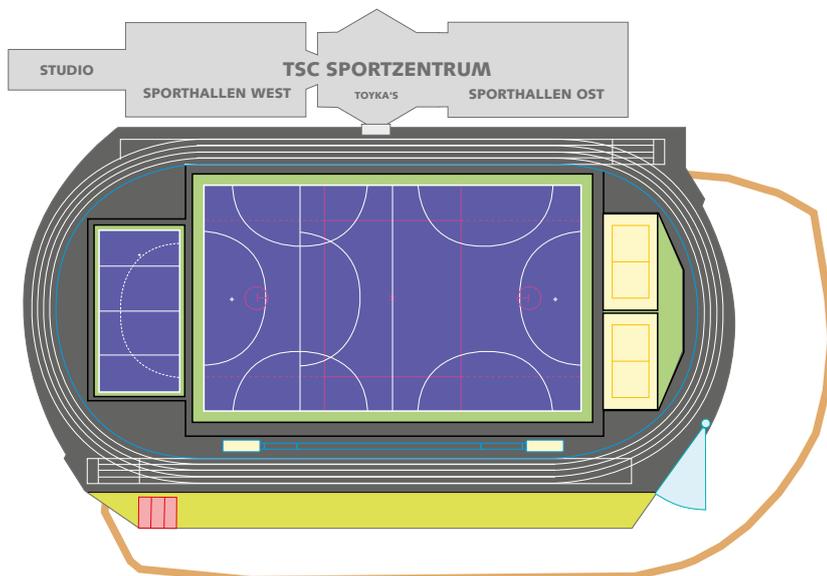


Foto unten:
 Ließen das Bauprojekt noch einmal Revue passieren:
 (v.l.) Andreas Kranich (Moderation),
 Dr. Alexander Kiel (Vorstandsvorsitzender),
 Karl Buzogany (Fachplaner), Harald Schwick
 (Lodenkemper GmbH), Oliver Schimmelpfennig
 (Domo Sports Grass)



FOTOS: EKKEHART REINSCH



CELINA RODE

(20) TRAINERIN UND AKTIVES MITGLIED IN DER ABTEILUNG JIU-JITSU

Ich bin beim TSC, weil sich der familiäre Zusammenhalt, seit ich mit 8 Jahren zum TSC gekommen bin, bis heute so stark gefestigt hat, dass ich das Vereinsleben nicht mehr missen

möchte! Jiu-Jitsu begeistert mich immer wieder. Der TSC bietet uns perfekte Möglichkeiten, ein Training und Abteilungsleben auf hohem Niveau anzubieten.

Das ist mein schönstes TSC Erlebnis:

Wir veranstalten mit unserer Kinder- und Jugendgruppe vom Jiu-Jitsu jährlich einen Tagesausflug zum Freizeitpark Kalkar. Zu sehen, wie unsere Kleinen auch außerhalb des Trainings zusammen Spaß haben, ist für mich jedes Jahr aufs Neue mein persönlich schönstes TSC-Erlebnis.

Das mache ich außerhalb des TSC:

Ich studiere Deutsch und Mathematik auf Lehramt und beschäftige mich in meiner Freizeit leidenschaftlich mit meiner Familie und unserem Hund, dem Lesen und Autos.

TSC ... DAS BIN ICH



MARLON JUNKER

(30) SPIELER 1. HERREN LACROSSE

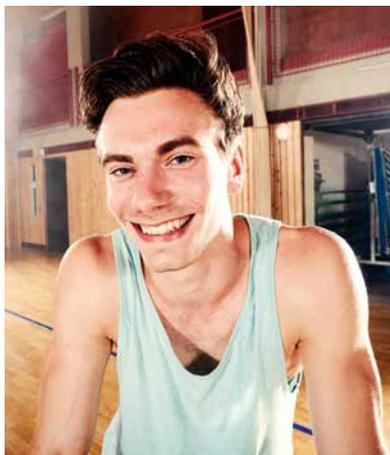
Ich bin beim TSC, weil ich Lacrosse spielen wollte und der TSC der einzige Verein in Dortmund ist, der diesen tollen Sport anbietet. Ich bin sehr froh, dass unsere Abteilung dem TSC angehört, da die Eintracht eine sehr gute Arbeit auf ganzer Ebene leistet und die Zusammenarbeit zwischen dem Verein und unserem Team sehr gut läuft.

Das ist mein schönstes TSC Erlebnis:

Die Tatsache, dass der TSC die Abteilung Lacrosse mit einer neuen Multi-Außensportanlage wertschätzt, schafft die besten Voraussetzungen, weiter zu wachsen und daran zu arbeiten, dass Lacrosse in Dortmund und ganz Deutschland bekannter wird. Mit dem neuen Platz, der Tatkraft unserer Abteilungsmitglieder und der Unterstützung des TSC haben wir die besten Voraussetzungen dafür.

Das mache ich außerhalb des TSC:

Außerhalb des TSC studiere ich Holztechnik-Ingenieurwesen an der HS-OWL in Lemgo. Da ich in Dortmund bleiben wollte, nicht zuletzt wegen des Sports und unseren Wolverines, pendle ich nach Lemgo, was natürlich recht zeitaufwändig neben dem normalen Studentendasein ist – aber es lohnt sich.



LEONARD KOHLENBACH

(22) PARKOUR-TRAINER IM
FACHBEREICH TREND- UND
FREIZEITJUGENDSPORT

Ich bin beim TSC,
weil es mir wirklich
Spaß macht, meine
Sportart an Kinder
und Jugendliche wei-
tergeben zu können
und zu sehen, wie sie
sich entwickeln. Au-

ßerdem ist das auch eine Chance, um mich auf meinen künftigen Beruf als Lehrer vorbereiten zu können.

Das ist mein schönstes TSC Erlebnis:

Zu sehen, wie sich die Kinder von klein auf entwickeln; physisch wie auch psychisch. Außerdem macht es mir immer wieder Spaß, mit coolen und freundlichen Kollegen zusammenzuarbeiten.

Das mache ich außerhalb des TSC:

Ich studiere Germanistik und Sport auf Lehramt und treibe selbst viel Sport.



SEMI KHAKBAN

(27) SPIELERIN IN DER 1.
HOCKEYDAMEN-MANN-
SCHAFT &
SERVICEKRAFT IM
STUDIO „E“

Ich bin beim TSC,

weil ich mich damals neu fordern wollte. Ich bin von einem kleineren Verein zur Eintracht gewechselt, um in einer höheren Liga zu spielen. Das habe ich seitdem keine Sekunde bereut! Neben den sportlichen Erfolgen sind wir zu einer kleinen Familie zusammengewachsen und ich habe hier meine besten Freunde kennengelernt. Und falls es auf dem Hockeyplatz mal langweilig ist, bietet der Verein noch unzählige Möglichkeiten, sich auszuupern und weiterzuentwickeln.

Das ist mein schönstes TSC Erlebnis:

Da gab es einige! 2012 wurden wir beispielsweise von den Ruhr Nachrichten Lesern und Radio 91.2 Hörern zu Dortmunds Mannschaft des Jahres gewählt, das war eine tolle Veranstaltung. Sportlich waren es (sowohl auf dem Feld als auch in der Halle) die Aufstiege in die Regionalliga und das direkte Klassenerhaltsspiel in der Feldsaison 2015, das wir für uns entscheiden konnten.

Das mache ich außerhalb des TSC:

Ich habe mich zwar früh für den Hockeysport entschieden, stand aber in meiner Kindheit im Kinder- und Jugendzirkus auf der Bühne. Nachdem ich mich dann komplett für den Schläger entschieden habe, bin ich trotzdem im Zirkus geblieben und dort seit 8 Jahren als Trainerin tätig. Das ist aber nur mein Nebenjob, hauptsächlich studiere ich Lehramt an der TU Dortmund.

PAULA SCHMIDT

(16) LEISTUNGSSPORTLERIN
DER FECHTABTEILUNG



Ich bin beim TSC,
weil ich den Fechtssport bei
einem Workshop an meiner
Schule entdeckt habe, der
von meinem jetzigen Trainer
angeboten wurde. Das Train-
ing hat mir schon zu Beginn
sehr viel Spaß gemacht, wes-
halb ich mich schnell im TSC
angemeldet habe. Auch jetzt
nach mehr als vier Jahren ist

Fechten der absolut tollste Sport für mich und ich kann mir auch die nächsten Jahre ohne meine Fechtgruppe nicht vorstellen.

Das ist mein schönstes TSC Erlebnis:

Jedes Training und Lehrgänge in den Ferien machen mir viel Spaß und fordern mich sportlich heraus. Außerdem verbringe ich Zeit mit meinen Freunden und lerne von einem unglaublich guten Trainer.

Das mache ich außerhalb des TSC:

Ich gehe natürlich zur Schule. In meiner Freizeit höre ich viel Musik, verbringe Zeit mit Freunden und meiner Familie und gehe gerne laufen.



Fakten und Mythen zum Elfmeter

„Elfmeter“ brüllt es durch's Stadion! Ein Teil der Zuschauer regt sich auf, der andere Teil freut sich über die Torchance seiner Mannschaft.

Frust bei den einen, Hoffnung bei den anderen. Kribbelnde Aufregung überall. Sie legt sich, während der Schütze den Ball auf den weißen Punkt legt und einige Schritte rückwärtsgeht. Gleichzeitig positioniert sich der Torwart auf der Torlinie, stellt sich aufrecht, hampelt mit den Armen, duckt sich nach rechts und links und fixiert den Schützen. Bald darauf pfeift der Schiedsrichter. Der Schütze läuft an, verzögert und schießt gekonnt. Der Torwart kommt nicht an den Ball. Er hatte sich in die „falsche“ Ecke bewegt. Der tausendfache Schrei „Toooooor“ erlöst die Fans des Schützen. Der geschlagene Torwart wird kaum beachtet. Seine Abwehrchancen waren nur gering.

Hätte der Schütze nicht getroffen, wäre er als „Versager“ bezeichnet worden. Hätte der Torwart gehalten, wäre er gefeiert worden.

Jeder von uns kennt die Dramatik zum Fußball-Elfmeter, zum Strafstoß im Spiel oder zum Elfmeterschießen nach Verlängerung. Jeder erinnert sich an Enttäuschungen und Glücksgefühle eines Elfmeter-Erlebens. Aber, was wissen wir über Hintergründe? Wie weit ist es Glück oder überlegtes Handeln, was da passiert?

Sieben Fragen dazu. Jeder kann zunächst für sich antworten, bevor er den nachfolgenden Text liest.

Frage	Antwort A	Antwort B	Antwort C
1 Wie hoch ist die Trefferquote von Strafstoßen in Bundesligaspielen?	Etwa 68 %	Etwa 74 %	Etwa 80 %
2 Wie ist diese Quote beim Elfmeterschießen auf großen internationalen Turnieren?	Höher	Gleich	Niedriger
3 Wie lange fliegt ein „straff“ geschossener Ball vom Elfmeterpunkt bis zur Torlinie?	Etwa 0,4 Sekunden	Etwa 0,6 Sekunden	Etwa 0,8 Sekunden
4 Schützen mit einem roten Trikot treffen beim Elfmeter	signifikant häufiger.	signifikant seltener.	Die Trikotfarbe ist ohne Bedeutung
5 Wenn der Gefoulte – im Vergleich zu einem Nicht-Gefoulten – den Elfmeter schießt, dann	ist die Trefferquote erhöht.	ist die Trefferquote unbeeinflusst.	ist die Trefferquote geringer.
6 Was kann der Torwart aus dem Anlaufwinkel des Schützen ablesen?	Die Schussrichtung	Die Schärfe des Schusses	Gar nichts
7 Wie erfolgreich ist die deutsche Fußball-Nationalmannschaft beim Elfmeterschießen in internationalen Turnieren?	Besonders erfolgreich	Weniger erfolgreich	Genauso gut wie die anderen

ZU TREFFERQUOTEN (FRAGEN 1 UND 2):

In der 1. Bundesliga wurden in den Jahren 1963 – 2011 Strafstoße zu etwa 74 % erfolgreich verwandelt. Diese Quote ist beim Elfmeterschießen in internationalen Turnieren niedriger, zum Beispiel bei Weltmeisterschaften bei 71 % oder sogar noch darunter. Interpretiert wird diese Differenz als Wirkung psychischer Belastungen, also „Druck“ bei der Ausführung. Ein weiterer Hinweis auf den psychischen Druck: Je später die Ausführung des Elfmeters in der regulären Spielzeit erfolgt oder je später sie in der Abfolge des Elfmeterschießens ist, desto geringer wird die Erfolgsquote. Anders ausgedrückt: Je bedeutsamer der Elfmeterschuss für den Spielausgang ist, desto geringer die Erfolgsquote. Die Trefferquote liegt bei Schüssen in das obere Drittel des Tores (manche Analysen sprechen von der oberen Hälfte des Tores) bei 80 – 100 %. Im „Konflikt“ zwischen Geschwindigkeit und Genauigkeit des geschossenen Balles wird empfohlen, dass etwa 75 % der Maximalgeschwindigkeit mit der besten Trefferquote verbunden ist.

Wer ist der geeignete Schütze, dem Druck standzuhalten? In Experimenten mit aktiven Fußballern wurden Trefferquoten beim Elfmeterschießen mit „normalem“ und mit „hohem“ Druck ermittelt. Sie lagen bei 75 % für normalen und bei 63 % für hohen Druck. Dieser hatte darin bestanden, durch Lärm von Zuschauern und durch Geldprämien die Bedeutung des Elfmeters zu verstärken. Auch Persönlichkeitsmerkmale der Fußballer wurden im Experiment gemessen. Schützen mit hoher Wettkampffähigkeit hatten eine bis zu 30 % geringere Trefferquote als diejenigen mit geringer Ängstlichkeit. Unter hohem Druck wurde dieser Einfluss der Ängstlichkeit besonders deutlich.

ZUR ANFORDERUNG AN DEN TORWART (FRAGE 3):

Die Fläche des Tores beträgt 17,5 m². Geht man davon aus, dass der Torwart etwa 5 m² mit Körper, Armen und Beinen abdecken kann, dann ist eine beträchtliche „Lücke“ für den Schützen verfügbar. Die Ballgeschwindigkeit liegt zwischen 80 – 100 km/h, das ergibt eine Flugzeit des Balles von etwa 0,4 Sekunden. Der Torwart braucht aber etwa 0,2 Sekunden Reaktionszeit, bevor die Bewegungen zum Ball beginnen können. Das bedeutet, er hat nur noch 0,2 Sekunden Zeit, den Ball zu erreichen. Das ist zu kurz. Er muss eigentlich schon vor Schussabgabe in Bewegung sein. Aber das kann nur eine „spekulative“ Bewegung sein. Er muss aus den Bewegungen des Schützen ableiten, wohin der Ball wahrscheinlich fliegen wird.



Konzentriert bis in die Haarspitzen! – der Torwart kurz vor dem Elfmeter-Schuss.



FOTOS: OLAF HEIL



Die Jugendmannschaft C1 der TSC Fußballabteilung nutzte das Fotoshooting für eine eigene Elfmeter-Trainingseinheit.

ZUR TRIKOTFARBE, INSBESONDERE ROTES TRIKOT DES SCHÜTZEN (FRAGE 4):

Die Farbe Rot soll neben positiven Signalen (Energie, Wärme, Leidenschaft) auch Aggression und Zorn ausdrücken. Ist sie mit Erfolg beim Elfmeterschießen verbunden? Dazu wurden Hunderte von Schüssen beim Elfmeterschießen auf internationalen Turnieren ausgewertet. Die Trikotfarbe des Schützen hatte keinen statistisch bedeutsamen Einfluss auf die Trefferquote. Jedoch gab es eine schwache Tendenz für eine erhöhte Trefferquote, wenn der Torwart ein rotes Trikot trug. Ob er wohl besser zu erkennen war als zu vermeidende „Fläche“ im Tor?

DER GEFOULTE SCHIESST DEN STRAFSTOSS; SOLLTE ER DAS TUN (FRAGE 5)?

Ob der Gefoulte oder ein anderer Spieler den Elfmeter ausführt, hat keinen Einfluss auf die Trefferquote von etwa 74 %. Mehr als 800 Elfmeter aus der Bundesliga wurden dazu analysiert. Davon wurden 12 % von den Gefaulten übernommen. Deren Trefferquote unterschied sich nicht signifikant gegenüber den Nicht-Gefaulten. Bei der genaueren Analyse möglicher Einflussfaktoren zeigte sich, dass allein die bisherige Trefferquote des Schützen den aktuellen Treffer oder Misserfolg des Schützen vorhersagt. Nicht bedeutsam sind das Alter des Schützen, dessen Spielerfahrung, die Spielminute des Elfmeters, der Heimvorteil, der Tabellenplatz sowie der Spielstand bei Ausführung des Elfmeters.

ZUR „SPEKULATION“ DES TORWARTS, ZUM BEISPIEL DER ANLAUFWINKEL DES SCHÜTZEN (FRAGE 6):

Videoaufnahmen von Elfmtern wurden Versuchspersonen (Torhüter, Feldspieler, Nicht-Fußballer) gezeigt. Die Schützen hatten Anlaufwinkel zum Ball von 0°, 10°, 20° bis 50°, jeweils von rechts oder links. Auf dem 3-sec.-Video war nur der Anlauf zu sehen, nicht der Schuss. Die Versuchspersonen hatten vorherzusagen, wo der Ball auf's Tor kommt, „links oder rechts“ sowie „oben oder unten“. Beste Vorhersagen der Schussrichtung gelingen beim Anlaufwinkel von 20° bzw. 30°. Bei der Genauigkeit der Vorhersage sind Torhüter und Schützen effektiver als Nicht-Fußballer. Die „Spekulation“ des Torwarts beruht also auf Erfahrungen, den Schützen genau zu beobachten.

ELFMETERSCHIESSEN DER DEUTSCHEN NATIONALMANNSCHAFT (FRAGE 7):

Gibt es typische Gewinner- oder Versagernationen beim Elfmeterschießen? Wie ist die Erfolgsquote der deutschen Mannschaft bei internationalen Turnieren, wenn das Elfmeterschießen über Sieg oder Niederlage entscheidet? Die EM- und WM-Turniere der Jahre 1996 bis 2012 wurden für 27 beteiligte Nationen ausgewertet. Es gab 322 Elfmeterschüsse. Deutschland hatte eine Trefferquote von 100 %, hingegen England, Niederlande und Italien von etwa 66 %. Frankreich und Spanien von 84 bzw. 76 %. Auch andere Nationalmannschaften (z. B. Tschechien, Belgien und Korea) wiesen eine 100 %-Quote aus, waren aber erheblich seltener beim Elfmeterschießen beteiligt. Die statistische Analyse zeigte, dass die Nationalität ein bedeutsamer Faktor für die Trefferquote war. Somit kann geschlossen werden, dass offenbar die deutsche Nationalmannschaft eine wirklich erfolgreiche Strategie beim Elfmeterschießen hat. Die Interpretation dieser Analyse betont – eher spekulativ –, dass der Erwartungsdruck bei einigen Nationen mit besonders erfolgreichen Clubmannschaften offenbar auf die Nationalmannschaft übertragen wird. Deshalb werde dieser Druck beim entscheidenden Elfmeterschießen auch von den Schützen in besonderer Weise erlebt.

Die Redaktion wünscht allen Lesern viel Spaß beim Erleben des nächsten Elfmeterschießens! ☞ Ein Text von Prof. Dr. Andreas Seeber (Mitglied der Männergesundheits-Abteilung)

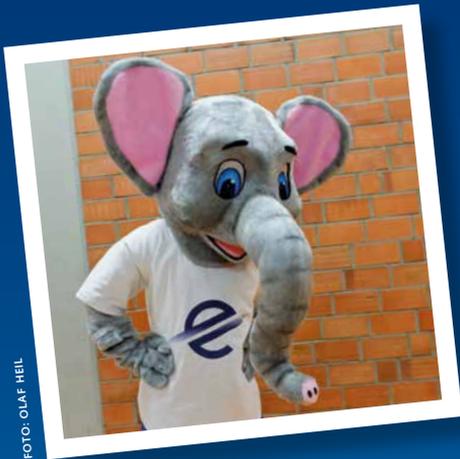


FOTO: OLAF HEIL

Shikamoo!!!

Das ist suaheli und heißt „Guten Tag“!

Gina, wir müssen reden. Jetzt, wo Du die schnellste Frau Deutschlands und der aufgehende Stern am Leichtathletik-Himmel bist, wird es Zeit für ein paar vertrauliche Worte zwischen Elefant und Sprinterin. Du hast Dich toll präsentiert bei der WM in London. Sowohl sportlich als auch menschlich. Ich glaube, es ist lange her, dass mir jemand auf der Mattscheibe so authentisch und echt vorgekommen ist. Es war kein Unterschied zu sehen. Die Fernsehbilder haben Gina gezeigt. DIE Gina. So, wie ich und wir sie kennengelernt haben. Und das ist toll. Nur eine klitzekleine Kleinigkeit möchte ich Dir für die Zukunft mit auf den Weg geben. So von Elefant zu Spitzensprinterin. Da der Leichtathletik-Nachwuchs jetzt erst recht zu Dir aufschaut, solltest Du dir vielleicht ein, zwei Geheimnisse bewahren. Gut, die Nummer mit der Neun-Volt-Batterie, an der Du vor wichtigen Rennen leckst, können wir nicht mehr kitten. Auch nicht, dass Du nicht nur schnell läufst, sondern ebenso sprichst und isst. Ach, der ganze Vorbildkram ist eh nur der Versuch, politisch korrekt zu sein. Weißte was, Frau Lückenkemper?! Bleib einfach genau die Gina, die Du bist. Damit machst Du uns allen die größte Freude!

Kwa Heri! Euer Victor

PS: Komm gerne Mal wieder vorbei und schau Dir unsere neue Anlage an. Ich wette, auf Kunstrasen bist Du nicht so schnell. Wenn Du trotzdem um die Wette rennen willst, zeig ich Dir gerne, wie schnell wir Elefanten sind. Aber ich kann auch verstehen, wenn Du Dich nicht traust. Ein Victor ist eben nicht zu schlagen. :-P

ANZEIGE



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



Krokodile in der Kanalisation

... ist ein bekannter moderner Mythos. Von Hobbyhaltern ausgesetzte Krokodile mutieren in unseren Abwasserkanälen durch Umweltgifte wie Pharmazeutika und Pestizide zu Killermaschinen. Viele von uns haben in ihrem Bekanntenkreis Reptilienliebhaber und dass mit unserer Umwelt nicht alles zum Besten bestellt ist, wissen wir auch. Selbstverständlich ist die Geschichte mit dem Alligator nicht wahr, aber in den modernen Legenden werden geschickt Erfahrungen des Publikums miteinander kombiniert, so dass sie eine gewisse Glaubwürdigkeit erhalten.

Auch im Sportleralltag begegnen wir immer wieder Aussagen, die streng genommen in diesen Bereich der Mythen gehören. Sie werden seit Generationen weitergetragen. Jeder, der ein bisschen Sport treibt, hält sich gleich für einen Gesundheitsexperten und gibt gerne seine Weisheiten in der Umkleidekabine zum Besten. Befassen wir uns mal mit ein paar Aussagen rund ums Laufen. So zum Beispiel:

REGELMÄSSIGES JOGGEN SCHADET DEN GELENKEN

„Das stimmt nicht“, sagt Dr. Thorsten Schulz, Sportbiologe der TU München: „Laufen schützt sogar davor. Durch die Bewegung wird die Gelenkschmiere dünnflüssiger und versorgt den Knorpel besser mit Nährstoffen. Und die aufgebauten Muskeln entlasten die Gelenke.“



„Der Knorpel selbst ist nicht durchblutet. Deshalb halten ihn Stoffe aus der Gelenkflüssigkeit vital, erklärt Caroline Werkmeister, ärztliche Leiterin am Kompetenzzentrum für Sport- und Bewegungsmedizin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. „Und das geht am besten, wenn es eine Mischung aus Druck und Entlastung gibt, wie beim Joggen.“ Allerdings sollte der Läufer die richtigen Schuhe tragen und richtige Lauftechnik anwenden.

DEHNEN BEUGT VERLETZUNGEN VOR

Nach einer Studie der Universität Karlsruhe dehnen sich Freizeitjogger regelmäßig. Deswegen sind sie aber nicht weniger häufig verletzt. „Für Ausdauersportler ist es trotzdem durchaus sinnvoll, sich nach der Aufwärmphase oder nach dem Sport zu dehnen,“ erklärt Hans-Herrmann Dickhuth von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Denn durch das Laufen können muskuläre Dysbalancen entstehen, die auch zu Verhärtungen führen können. Bei Sportarten, in denen die Schnellkraft gefordert ist, sollte vor dem Training aufgewärmt, aber nicht gedehnt werden. Denn dadurch wird der Muskeltonus reduziert und die Leistung verringert.



VOR DEM SPORT VIEL TRINKEN

... ist auch nicht gut. Das belastet den Magen. Dagegen sollte man über den Tag verteilt kleine Portionen trinken, bevor ein Durstgefühl aufkommt. Direkt vor dem Lauf höchstens ein Glas Wasser. Auf längeren Strecken sollte man sich allerdings Getränke mitnehmen. Aber das heißt nicht, dass Trinken den Körper beim Marathon kühlt, wie britischer Forscher messen konnten: Der Läufer, der am meisten trank, hatte die höchste Körpertemperatur mit 41,7° Celsius.



WER VIEL SCHWITZT IST NICHT FIT

Im Gegenteil: Trainierte schwitzen häufig schneller und stärker. Das Schwitzen ist die Klimaanlage unseres Körpers, es kühlt ihn ab (s.o. Trinken). Wie stark jemand schwitzt, ist individuell verschieden. Trainierte Läufer verlieren beim Schwitzen mehr Wasser und weniger Mineralstoffe. Übergewichtige schwitzen ebenfalls stärker, weil die Kühlung durch das Schwitzen nicht so gut funktioniert.

DIE FETTVERBRENNUNG BEGINNT ERST NACH EINER HALBEN STUNDE

Im Gegenteil! Der Münchner Sportbiologe Schulz erklärt, dass die Fettverbrennung sofort einsetzt. Allerdings gibt es einen Zusammenhang zwischen Kondition und Fettverbrennung: Je fitter jemand ist, umso mehr Energie setzt der Körper aus seinen Reserven frei. Um diesen Effekt zu verstärken, hält sich auch der Mythos, zwei Stunden lang nach dem Training nichts zu essen. Richtig ist, dass die Fettverbrennung solange nach dem Sport anhalten kann. Egal ob man etwas zu sich nimmt oder nicht.

MAGNESIUM HILFT GEGEN KRÄMPFE

Um einen Effekt zu spüren, müsste der Läufer 400 – 600 mg Magnesium aufnehmen. Das macht aber müde und führt zu Durchfall. Noch hat keine Studie bewiesen, dass Magnesium gegen Krämpfe wirksam ist. Dickhuth hat selbst zu diesem Thema geforscht: „... und waren wirklich enttäuscht, als sich gezeigt hat, dass der Nutzen gegen Null geht“.

Wir sind einigen bekannten Aussagen nachgegangen und haben sie auf ihre Richtigkeit überprüft. Vielleicht haben Sie auch schon in Ihrem Sportlerkreis diese oder ähnliche Mythen gehört? Schicken Sie uns Ihre witzigsten, seltsamsten oder kuriosesten Aussagen, die Ihnen begegneten sind in Ihrem Sportlerleben. Wir würden uns freuen. ☞ AF

Sie haben eigene Fragen zu Ihrem Training oder Sport allgemein?

Fragen Sie doch in unserem Studio „e“ nach. Unser Trainerteam freut sich, Ihnen bei Fragen rund um ihre Fitness weiterzuhelfen.

Telefon: 0231-91231560

E-Mail: info@tsc-eintracht-dortmund.de



Mental gestärkt in die Saison

Der Start einer neuen Saison bringt nicht nur Vorfreude und Spielbegeisterung mit sich, sondern birgt aus sportpsychologischer Perspektive auch zahlreiche Tücken. Denn oftmals wird diese Phase in der Praxis unterschätzt – und das, obwohl sie zu den wichtigsten des Jahres zählt.

Egal ob Meister, Absteiger oder Tabellenmittelfeld: Der Beginn einer neuen Saison bringt aus sportpsychologischer Perspektive für jeden Athleten vergleichbare Anforderungen mit sich, nur die Ausprägungen sind individuell. Diejenigen, die eine weniger erfolgreiche Saison hinter sich haben, sind anfangs leicht im Vorteil. Denn aus Krisen und Misserfolgen entstehen häufig Kreativität, Mut und Siegeswillen. Frischgebackene Meister hingegen laufen Gefahr, die eigene Leistung unrealistisch einzuschätzen und neue Gegner wegen des Überlegenheitsgefühls weniger ernst zu nehmen.

1. SCHRITT REALITÄTSCHECK

Daher ist ein Realitätscheck zu Beginn der neuen Saison wichtig: Wo stehe ich zu diesem Zeitpunkt? Was kann ich aus der vergangenen Saison mitnehmen? Habe ich die Vorbereitungsphase physisch und psychisch optimal genutzt? Neben den üblichen Fitness- und Taktik-Drills empfiehlt sich eine Überprüfung der mentalen Stärke. In die Praxis kann dies beispielsweise durch wettkampforientiertes Training umgesetzt werden. Versetzen Sie sich selbst, Ihre/n Sportler/in oder Ihr Team in eine Ernstfall-Situation, erzeugen Sie Druck und achten Sie auf die Reaktionen. Unabding-

bar ist es, nach der Übung zu reflektieren, was bereits gut gelaufen und wo noch Entwicklungspotenzial vorhanden ist.

Für einen Leistungsabfall geben die meisten Sportler äußeren Umständen, wie der stressigen Situation, die Schuld. Doch nicht die Situation ist entscheidend, sondern die persönliche Denkweise und die Bewertung der Situation. Es ist wichtig, in jeder Phase des Spiels positiv zu denken und um jeden Punkt zu kämpfen – und zwar unabhängig von der Sportart. Vor einem Elfmeter oder einem Aufschlag im Tennis erfolgt oftmals eine Fokussierung auf die genaue Ausführung der sportlichen Handlung. Die betroffenen Sportler wollen damit ihre Leistung stabilisieren. Sportpsychologische Forschung zeigt jedoch, dass dies zum Gegenteil, zum Leistungsversagen, beiträgt. Auf kognitivem Niveau wird durch das genaue Überwachen der Handlung nämlich die automatische Ausführung des bereits routinierten Schusses oder Schlages blockiert. Mit Hilfe von sportpsychologischen Methoden kann bei regelmäßigem Training eine Fokussierung weg von inneren hin zu äußeren Punkten realisiert werden.

MIT DER SMART-METHODE ZUM ZIEL

Eine erfolgreiche sportliche Leistung erfordert Training und Motivation. Besonders die ersten Spiele der Saison sind ein zentraler Faktor, der die Motivation für den weiteren Verlauf bestimmt. Sind diese erfolgreich, entstehen Freude und Selbstvertrauen. Zum Saisonbeginn kann die Formulierung von Zielen die Motivation zusätzlich stärken. Dabei spielt es eine große Rolle, wie die Ziele formuliert werden. Allgemeine Aussagen wie „Ich will besser werden“ sind aus sportpsychologischer Perspektive unwirksam. Die „SMART“-Methode bietet einen Ansatz zur erfolgreichen Zielgestaltung. Erfüllt ein Ziel die einzelnen Kriterien, ist die Wahrscheinlichkeit der Zielumsetzung erhöht.

„**S**“ wie „spezifisch“: Ein Ziel sollte eindeutig und präzise formuliert sein.

„**M**“ wie „messbar“: Ein Ziel sollte an einem objektiven Kriterium zu messen sein.

„**A**“ wie „akzeptiert“: Ein Ziel sollte nicht von außen vorgegeben, sondern individuell sein.

„**R**“ wie „realistisch“: Ein Ziel sollte weder über- noch unterfordern, sondern realistisch an die eigene Leistung angepasst werden.

„**T**“ wie „terminiert“: Ein Ziel sollte ein festgelegtes Enddatum haben.

Nicht nur Ziele, ob persönlich oder für das gesamte Team, beeinflussen den Verlauf einer Saison, sondern auch Werte und Regeln. Mannschaften sollten sich zu Beginn, bestenfalls noch vor Beginn der Saison, zusammensetzen und erarbeiten, welche Regeln für jedes einzelne Mitglied gelten. Dabei sollten die einzelnen Punkte spezifisch für Trainings- und Spieltage, für das Verhalten auf dem Spielfeld und für den Umgang untereinander erarbeitet werden. Ebenfalls wichtig: Festzulegen, was passiert, wenn Regeln nicht eingehalten werden und diese Konsequenzen greifen lassen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Euch einen erfolgreichen Start in die neue Saison und bleiben Sie positiv! Für Nachfragen und individuelle Beratungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.



DIPL.-PSYCH. JÜRGEN WALTER

Sportpsychologe
Lindenstr. 212, 40235 Düsseldorf
Telefon: 0211-6989699 oder 0177-3723588
Mail: info@walter-sportpsychologie.de
Facebook: www.facebook.com/JWsportpsychologie/



TSC Traumerfüller – Gesucht und gefunden!

Nun ist sie da – eine große Hüpfburg in den Vereinsfarben der Eintracht, lachende Kinder, die es kaum erwarten können, ihre Schuhe auszuziehen und loszuhüpfen.

„Die Hüpfburg soll möglichst oft zum Einsatz kommen“, verrät Alina Dobischok (Projektleiterin) ihren Wunsch, „viele Kinderherzen regelmäßig höherschlagen zu lassen“. Denn was gibt es schöneres für Kinder, als ausgelassen zu hüpfen und zu toben? Kinder müssen sich ausprobieren können, wollen entdecken, und dabei sollen Spaß und Action natürlich nicht zu kurz kommen.

Vor gut einem Jahr war dem Fachbereich Kinder-sport klar, dass die Hüpfburg ein gemeinsames Projekt von Freunden und Unterstützern der Eintracht sein soll. Immerhin vereinigen sich unter dem Dach der Eintracht über 7.000 Sportlerinnen und Sportler, die für eine lebendige Solidargemeinschaft stehen. Die Idee: Mithilfe der Crowdfunding-Plattform „fairplaid“ sollte die notwendige Spendensumme von 4.500 Euro gesammelt werden.

Das Geschwister-Paar Marina und Sven Kielmann, die selbst seit ihrer Kindheit eng mit dem Verein verbunden sind, mussten dabei nicht lang überzeugt werden: „Die hervorragende Nachwuchsarbeit und das soziale Engagement des Vereins, damals noch unter der Führung des Vorsitzenden Bodo Bollmann, und ein Dankeschön für die wunderbare Zeit des Kinderturnens und der Inline-Skating-Kurse, wie auch besonders die Erinnerungen an unsere sportlichen Anfänge in der Eis- und Rollsportabteilung des TSC Eintracht machten unsere Entscheidung zur finanziellen Unterstützung der TSC-Eintracht-Hüpfburg sehr einfach“, erklären beide ihre Motivation für die neue Attraktion.

Umgesetzt wurde das Projekt von dem seit 30 Jahren in Dortmund ansässigen Unternehmen Airspace Workshop GmbH & Co KG. (bekannt als Ballonzauber) beziehungsweise dessen Sparte Maxballon (für Groß-Spielgeräte und Sonderformen). Geschäftsführer Wolfgang Beyer: „Bereits seit 1987 sorgen wir mit unseren englischen Produktions-Partnern für die Einhaltung von Standards und allerhöchste Sicherheit im Bau von Luftspielgeräten. Auch diese neue Spielburg des TSC Eintracht wurde in Europa hergestellt und ist für Indoor- und Outdoorveranstaltungen bestens geeignet.“

Der TSC freut sich auf möglichst viele hüpfende Momente. Egal ob vereinseigene Veranstaltungen oder Stadtfeste – von nun an ist die Hüpfburg immer mit im Gepäck.  AD



Groß & Klein - die Hüpfburg bietet allen Generationen eine Menge Spaß.

DER TSC BEDANKT SICH BEI ALLEN UNTERSTÜTZERN UND FÖRDERERN, DIE DAS PROJEKT ERST MÖGLICH GEMACHT HABEN.



agile methoden gmbh
die informatiker



kielmann.cool
sport & consulting



Marina Kielmann
Sports & Consulting | www.marina-kielmann.de

TSC EINTRACHT DORTMUND
VEREINSJUGEND



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

Das Sportzentrum besuchen pro Woche bis zu 8.000 Personen. 99 % aller Besucher schätzen dabei die modernen Anlagen des TSC und gehen entsprechend achtsam damit um. Leider gibt es aber auch immer wieder Ausnahmen, die einen sorgsam Umgang vermissen lassen. Ein Kommentar von Axel Frerk (Mitglied der TEAM-Redaktion)

Manchmal ist mir schon der Spaß vergangen ...

... bevor ich überhaupt in der Halle bin. An den „Tags“ auf den Wänden, Kritzeleien an Türen und Aufklebern am Geländer habe ich mich schon gewöhnt und übersehe sie schon bald, dass ich erst später bemerke, dass sie inzwischen wieder entfernt wurden.



Aber wenn ich dann in der Umkleide große, klebrige Pfützen umschiffen muss und die Duschkabine nach Klo riecht, reicht es mir eigentlich schon. Dazu die kreuz- und quer wie Girlanden abgerollten Toilettenpapierrollen. Da will ich mich nicht umziehen! Zum Glück kann ich beim TSC auf andere Kabinen ausweichen.



Aber ich frage mich schon, warum macht jemand so etwas. OK, eine Trinkflasche kann schon einmal aus Versehen umfallen. Aber dann kann man doch versuchen, das Größte zu beseitigen, bis die Hausmeister alles wieder in Ordnung bringen. Doch der Abfalleimer, der quer durch den Raum unter eine Bank getreten wurde und seinen Inhalt in der Kabine verteilte, war gewiss Absicht. Wie die abgebrochenen Türgriffe oder eingeschlagenen Löcher in den Toilettenwänden und Spucke im Treppenhaus.

Dadurch werden unsere Anlagen unbrauchbar, Sicherheitsrisiken geschaffen und Hygiene verhindert. Wir tragen den Dreck dann in unsere Sportstätten. Mir graut bei dem Gedanken, anschließend in der Halle Übungen auf dem Boden zu machen. Brauche ich tatsächlich eine Tetanus-Impfung?

Auch wenn der TSC mit seinen mehr als 7000 Mitgliedern unübersichtlich erscheint, weil man nur mit einem kleinen Teil der TSC-Gemeinde Sport treibt, sind unsere Anlagen doch nicht ein öffentlicher Ort, wo es mich vielleicht nichts anzugehen scheint, wie sein Zustand ist.

Vor dem Sport: Redakteur Axel Frerk reinigt die Reckstange.

Im Gegenteil: Die TSC-Hallen und Sportstätten gehören uns allen. Mit großem Aufwand haben wir gerade die neue Multi-Außensportanlage erbaut. Ständig versuchen wir unsere Anlagen zu verbessern und zu modernisieren. Und am anderen Ende nagen einige wenige gedankenlose oder gleichgültige Sportskollegen an dem Erreichten. Die Schäden, die von ihnen angerichtet werden, müssen wir alle letztendlich bezahlen, mit unseren Mitgliedsbeiträgen – und vielleicht auch mal mit unserer Gesundheit.

Ich kann nur an alle appellieren: Halten wir unsere Anlagen in Ordnung, dann werden wir auch lange Spaß an unserem Sport haben.

☯ AF

KANZLEI AM PHOENIXSEE

KRAUSE & HEBEBRAND

NOTAR • RECHTSANWÄLTE • FACHANWÄLTE

Erfahrung gepaart mit Spezialwissen!

Michael Krause
Rechtsanwalt und Notar a.D.

In Kooperation mit:

<p>Markus Krause LL. M. Rechtsanwalt Fachanwalt für Arbeitsrecht Fachanwalt für Verkehrsrecht</p>	<p>Marius Hebebrand Notar und Rechtsanwalt Fachanwalt für Arbeitsrecht Fachanwalt für Strafrecht</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

ANZEIGE

RUNDUM VITAL DANK MOBILISATION UND DEHNUNG

Erfahrene Trainerinnen und Trainer erklären Dir ihre Lieblingsübungen, geben Motivationsstipps gegen den inneren Schweinehund oder verraten Dir die neuesten Trends aus der Fitness-Szene. In dieser Ausgabe stellt Dir unser Fachbereichsleiterin für Gymnastik & Aerobic, Steffi Psiuk ihre Lieblingsübungen zum Thema Mobilisation und Dehnung vor. Denn gerade in diesem Bereich ranken sich viele Mythen und machen Sportlerinnen und Sportler unsicher. Eins schon vorab: Stretching-Übungen, die über die Beweglichkeit des Körpers hinausgehen, führen nicht zum Ziel. Besser: Mit regelmäßigen Übungen den Körper beweglich halten, um auch muskuläre Dysbalancen ausgleichen zu können.

**TSC KURSE:
RUECKEN GYMNASTIK,
PILATES, YOGA**

STEFFI PSIUK
Fachbereichsleitung
Gymnastik & Aerobic



1. MOBILISATION DER BRUSTWIRBELSÄULE UND LENDENWIRBELSÄULE



Ausführung: Der Körper liegt auf der Seite, die Arme sind nach vorne ausgestreckt, die Beine sind angewinkelt. Der Körper ist entspannt.

Achtung: Bei Bandscheibenproblemen sollte diese Übung nicht durchgeführt werden.

Ausführung: Den Oberkörper nach links drehen bis beide Arme flach auf dem Boden liegen. Die Schultern berühren ebenfalls den Boden. Die Beine bleiben angewinkelt. Danach rotiert der Oberkörper wieder zurück bis zur Ausgangsposition führt die Übung auf der anderen Seite fort.

Übungsdauer: Die Position wird 30 Sekunden pro Seite gehalten.



3

**Für Fortgeschrittene:**

Der Übungsablauf bleibt identisch. Das untere Bein bleibt während des Übungsverlaufs gestreckt und der Kopf wird in die entgegengesetzte Richtung gedreht.

Übungsdauer: Die Position auf beiden Seiten circa 30 Sekunden halten und die Atmung bewusst fließen lassen.

2. MOBILISATION DES HÜFT- BEUGERS UND DER BRUST- WIRBELSÄULE

Ausführung: Ein Ausfallschritt nach vorne bis das vordere Bein 90 Grad gebeugt ist. Beide Hände werden rechts neben dem vorderen Fuß aufgesetzt.

Anfänger: Das hintere Bein kann auf dem Boden abgelegt werden.

Übungsdauer: Die Position wird 30 Sekunden pro Seite gehalten.

1



2



Für Fortgeschrittene: Mit der Ausatmung den Rumpf nach oben öffnen und den linken Arm nach oben strecken. In alle Richtungen lang machen.

Tipp: Für eine bessere Dehnung das Becken Richtung Boden drücken.

Übungsdauer: Die Position wird 30 Sekunden pro Seite gehalten.

3. DEHNUNG DES HÜFTBEUGERS

Ausführung: Der Körper liegt flach auf dem Boden. Der linke Fuß wird von der Hand gehalten. Eine Dehnung im Oberschenkel wird spürbar. Die Gesäßmuskulatur dabei anspannen, damit das Becken den Kontakt zum Boden behält.

Übungsdauer: Die Position wird 30 Sekunden pro Seite gehalten.

1





Mit von der Partie waren: Karoline Brunswicker, Sandro Kötter, Dorothea Rathmann, Rudi Rathmann, Annika Rottmann, Annette Tobolewski

TSCler besuchen das Deutsche Turnfest in Berlin

Das Internationale Deutsche Turnfest ist eine Veranstaltung des Deutschen Turner-Bunds, die alle vier Jahre stattfindet und bei der verschiedene Sportarten vertreten sind. Neben nationalen Wettkämpfen und Wahlwettkämpfen sind auch zahlreiche Mitmachangebote in das Programm integriert.

Vom 03. – 10. Juni waren sechs TSCler zu Gast beim Deutschen Turnfest in Berlin. Die sechs schauten jedoch nicht nur der Weltklasse bei verschiedenen Wettkämpfen zu, sondern nahmen auch selbst an unterschiedlichen Aktivitäten teil. So legten zum Beispiel vier der Eintracht-Sportler ihr Geräteturnabzeichen ab.

Aber auch abseits der nationalen Wettkämpfe und Wahlwettkämpfe drehte sich alles um das Turnen.

Bereits morgens vor dem Frühstück wurde eifrig trainiert: Die Möbel der Ferienwohnung mussten weichen und Wohnzimmer und Küche wurden zur Turnhalle umfunktioniert. In den diversen Hallen auf dem Messegelände konnten zudem neue Turngeräte erkundet und ausprobiert werden. Besonders beliebt waren die verschiedenen Variationen der Airtrack-Geräte. Die mit Luft gefüllten Bodenbahnen federn besonders gut mit und erleichtern daher den Absprung. Deswegen eignen sie sich gut, um neue Sprungelemente wie Handstandüberschlag und Salti zu lernen.

Weitere Motivationsschübe bekamen die TSC Sportlerinnen und Sportler durch den Besuch der Finalkämpfe der Deutschen Meisterschaften, die im Rahmen des internationalen Deutschen Turnfestes ausgetragen wurden. Die diversen Turnshows brachten viele neue Anregungen für Partnerakrobatik.

Der Schlaf kam in dieser Woche sicher etwas zu kurz, denn abends wurden noch eifrig neue Trainingspläne entwickelt und neue Ideen für die Zeit nach Berlin gesammelt. Die Motivation für den Turnsport wurde auf jeden Fall noch einmal um ein Vielfaches erhöht. Fest steht, in vier Jahren sind die Turner des TSC Eintracht wieder beim Deutschen Turnfest dabei!

🌀 Abteilung Turnen



TURNEN IM TSC

Wochentag	Zeit	Angebot
Montag	20:00 – 21:30 Uhr	Training ab 17 Jahren
Donnerstag	20:00 – 21:30 Uhr	Training ab 17 Jahren

Kontakt: Rudi Rathmann

Informationen über die TSC Geschäftsstelle

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



Erfolg ist kein Zufall

FOTOS: LUDGER MÜLLER



Höchstens ein ganz leiser Seufzer schwingt mit, als Pierre Ayadi in einem Nebensatz anmerkt, ein Lauftrainer sei im Grunde genommen nie „out of season“. Der 40-jährige ist nicht nur hauptamtlicher Coach bei der LG Olympia Dortmund, sondern zudem seit etwa fünf Jahren Bundestrainer für den männlichen Läufer Nachwuchs beim Deutschen Leichtathletik-Verband. Im April dieses Jahres wählten die DLV-Trainer den TSCLer zu einem ihrer beiden Sprecher auf Bundesebene. Alles in allem ist Pierre Ayadi also ein Mann mit einiger Verantwortung und nicht allzu viel Zeit.

So richtig im Vorfeld ins Visier genommen hat der gebürtige Dortmunder seine jeweiligen Karriere-schritte dabei offenbar nicht. Sein erster, mit Beginn des Sportstudiums aufgenommener Trainerjob im Jahre 2000 war zunächst nicht mehr als eine Nebenbeschäftigung, doch lange dauerte es nicht, bis sowohl der Spaß an der Arbeit als auch die sich ein-

stellenden Erfolge ihm signalisierten, dass er hier der richtige Mann am richtigen Platz zu sein schien. Was macht ihn also aus, den Jugendcoach Pierre Ayadi? „Die Leidenschaft für den Sport“, kommt relativ postwendend die Antwort, sowie die Fähigkeit, diese auch auszustrahlen. Seinen Weg des sehr kollegialen Umgangs mit „seinen“ Athleten will er nicht als alternativlos verstanden wissen, betont aber, dass man als Trainer durchaus davon profitiere, wenn man die vermittelten Ideale – etwa hinsichtlich Disziplin und sportlichem Lebenswandel – selbst vorlebe.

Als Mitgestalter sowohl auf DLV-Ebene als auch in seiner Heimatstadt bemüht er sich zudem darum, die jeweiligen sportlichen Rahmenbedingungen und Strukturen zu optimieren. Hier wie dort hat er in der jüngeren Vergangenheit Weichenstellungen wie z.B. den Straßenlaufcup für die U18 mit auf den Weg gebracht. Und dass gerade die Dortmunder Leichtathletik-Szene nach eher mageren Zeiten in den letzten

FOTO: OLAF HEIL

Jahren wieder deutlich aus dem Kernschatten des Signal-Iduna-Parks getreten ist, kann sich nicht zuletzt auch Pierre Ayadi auf die Fahnen schreiben. Jüngstes, untrügliches Indiz hierfür sind die Ergebnisse der Jugend-DM in Ulm aus dem August. Der TSCLer will seinen Stolz über vier Medaillen und die vom Stationsprecher verwendete Formulierung der „LGO-Festspiele“ gar nicht verhehlen. Erst eine deutlich verbesserte Infrastruktur inklusive der Anerkennung des Goethe-Gymnasiums als NRW-Sportschule oder der Gründung des Sportinternats am Rombergpark aber lieferten die Grundlage für derlei Erfolge. Mittlerweile, so Ayadi, brauche die LGO in dieser Hinsicht in Deutschland keinen Vergleich scheuen. Dies trifft offenbar so sehr zu, dass der Trainer selbst sogar mal ein wenig von seinen Verpflichtungen abtreten kann, hat er Anfang September das Training der U 18 doch in die Hände von Christof Neuhaus, Lehrer an der Sportschule, gelegt. Diese Entwicklung kommt dem Leichtathletik-Enthusiasten sicherlich entgegen, denn allerspätestens seit seiner Berufung zum Sprecher der DLV-Trainer vor etwa einem halben Jahr dürfte Freizeit im Hause Ayadi ein hoch

gehandeltes Gut sein. Auch diesen Job hatte er im Übrigen nicht mit Nachdruck angestrebt, sondern sich einfach als einer von mehreren Kandidaten zur Verfügung gestellt. Jemand, der der Verantwortung ausweicht- das zeigt sich nicht nur hier- ist Pierre Ayadi eben eindeutig nicht. Von seiner Sorte allerdings gibt es, wie es scheint, hierzulande nicht genug. „Deutschland hat kein Talent-, sondern ein Trainerproblem“ gibt der TSCLer zu bedenken und wünscht sich, dass zukünftig mehr ehemalige Aktive dazu ermuntert werden können, ihrem Sport etwas zurück zu geben. „Ich brenne für die Leichtathletik“ ist noch so ein Nebensatz, der von seiner Seite kurz vor Ende des Gesprächs fällt. Dann springt er in den Wagen und fährt zum nächsten Termin in Richtung Fußballtempel davon. Dort endete kürzlich erst die Sommerpause. Ein Lauftrainer hingegen hat eben immer Saison! 



ANZEIGE

Ein starkes Team!

Jeder ein Profi in seiner Disziplin.

Ehlers & Feldmeier

Rechtsanwälte
Notare
Fachanwälte

Dr. Thomas Feldmeier · Notar
Fachanwalt für Medizinrecht
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Burkhard Voss · Notar
Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht
Dr. Michael Kalle · Notar
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Fachanwalt für Familienrecht
Thorsten Ehlers · Notar
Fachanwalt für Verkehrsrecht
Bernd Dörre
Fachanwalt für Gewerblichen Rechtsschutz
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Dr. Dorothee Höcker
Fachwältin für Verwaltungsrecht
Fachwältin für Familienrecht
Dr. Hendrik Zeiß · Notar
Fachanwalt für Medizinrecht
Fachanwalt für Versicherungsrecht
Dörthe Hackbarth
Fachwältin für Arbeitsrecht
Fachwältin für Familienrecht
Michaela Lorey

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

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



Materna GmbH feiert Sommerfest im TSC Sportzentrum

Viele fremde Menschen haben sich am 8. Juli auf den Plätzen und in den Hallen des TSC Eintracht breit gemacht. Nette Menschen. Menschen in Feierlaune. Die Dortmunder Materna GmbH hat die heiligen Hallen an der Victor-Toyka-Straße für sein Sommerfest ausgewählt. Dass die Wahl eine gute war, zeigte sich bereits kurz nach der Ankunft, als die Augen von Mitarbeitern und vor allem die ihrer Kinder anfangen zu leuchten.

Das Wichtigste an einem Sommerfest: das Wetter. Aber auch das Programm muss stimmen, um die Belegschaft bei Laune zu halten. In Kooperation mit der TSC Eintracht haben die Organisatoren einen spannenden Querschnitt durch alle Abteilungen des Mehrspartenvereins auf die Beine gestellt. Für Kinder und Erwachsene. Jeder durfte ausprobieren, anfassen, mitmachen. Ob beim Klassiker, dem Menschenkicker, oder etwas exotischeren Spielen wie Lacrosse, wurde nicht nur gelacht, sondern auch geschwitzt. Die logische Konsequenz aus Sport, Spaß und Sonnenschein.

Auf einer Bühne spielten zudem Bands. Aber nicht irgendwelche. Sondern Bands, die sich aus

Materna-Mitarbeitern und Freunden zusammstellten. Das Rahmenprogramm wurde moderiert von Moderatorin und Schauspielerin Stefanie Renk. Sie erklärte den Mitarbeitern auch die Charity-Aktion, die sich das Unternehmen für das Sommerfest ausgedacht hatte. Alle Gäste des Sommerfestes erhielten für das Absolvieren eines sportlichen Angebots einen gelben Coin, der in ein Füllglas eingeworfen werden konnte. Je nach Füllhöhe des Glases sollte ein entsprechender Betrag an die Neven-Subotic-Stiftung gespendet werden.

Die Arbeit der Stiftung stellte Mitarbeiterin Shari Malzahn in einer Gesprächsrunde mit den Materna-Chefs Helmut Binder und Michael Knopp,



Über 1.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nutzten die vielfältigen Angebote der TSC Abteilungen und Fachbereichen.

Dr. Alexander Kiel (TSC Eintracht) sowie Ramona Mohr (BUK Familienservice) vor. Der ehemalige BVB-Profi engagiert sich mit seiner Stiftung für die elementaren Rechte von Kindern in den ärmsten Regionen der Welt. „Damit ihr Traum von einem besseren Leben Wirklichkeit werden kann“, heißt es auf der Homepage der Stiftung. Ein wichtiger Bestandteil dafür ist sauberes Wasser.

Insgesamt kamen beim Materna-Sommerfest so 2.500 Euro für die Stiftung zusammen. Eine Summe, für die sich Subotic mit einem Brief an die Belegschaft bedankte: „Liebes Team der Materna GmbH, von Herzen danken wir euch allen für die warmherzige und großzügige Spendenaktion im Juli“, heißt es in dem Schreiben.

Beeindruckend waren allerdings auch die Momente, in denen Eltern und Kinder geschafft vom Parcours zurückkamen, sich ausruhten und die Gespräche mit den Kollegen suchten. Die Kinder waren überwältigt vom Angebot. Und eine Tochter sagte zu ihrem Vater, kurz bevor sie aufbrachen: „Papa, du musst unbedingt für immer in dieser Firma arbeiten. Eine Firma, die so tolle Feste feiert, findest du nie wieder. Und ich auch nicht.“ Die Augen des Mädchens leuchteten, die des Papas auch. Zufrieden ging es für die Mitarbeiter am Abend Richtung Heimat. Im Gepäck hatten sie einen tollen, erlebnisreichen Tag – und die Vorfreude auf das nächste gemeinsame Sommerfest. Vielleicht ja wieder an der Victor-Toyka-Straße ...

DM



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

TSC Schlagzeilen

Viel Lob für Eintracht – Leichtathleten

„Unsere Leichtathleten haben in diesem Jahr tolle Leistungen und Erfolge erzielt,“ lobte Alexander Kiel (Vorstandsvorsitzender) die Leichtathletikabteilung des Vereins. Insgesamt gewannen die Athleten der Eintracht neun deutsche Meistertitel und waren an zwei weiteren Siegen der LG Olympia beteiligt. Darüber hinaus schmückten sie sich fünf Mal mit „Silber“ sowie weitere fünf Mal mit Bronze. Fünf Eintrachtler trugen im Laufe der zurück liegenden Saison den Nationaldress. Zahlreiche NRW – und Westfalen – Titel runden das eindrucksvolle Bild ab.

Gina Lückenkemper trumpfte bekanntlich bei der WM in London durch glänzende 10,95 Sekunden über 100 Meter auf und rannte mit der Nationalstaffel auf Platz 4. Schon bei den deutschen Meisterschaften in Erfurt hatte sie als Titelträgerin glänzt und ein reines Eintracht – Quintett mit Gina, Marilena Scharff, Nina Braun und Johanna Bechthold wurde in hervorragenden 43,98 Sekunden deutscher Vizemeister. Zwei „goldene“ brachten Elisa Schreml und Linn – Lara Kleine jeweils über 3000 Meter von den deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm zurück. Elias nahm zwei Wochen zuvor an den U 18 – Weltmeisterschaften in Nairobi teil und erkämpfte als Achter über 1.500 Meter einen tollen Achtungserfolg. Patricia de Graat wurde deutsche Jugend – Vizemeisterin über 1.500 Meter und startete bei den U 20 – Europameisterschaften. Nina Braun gehörte zum deutschen Staffellaufgebot bei der U 23 – EM.



FOTO: VEREIN

Der 15jährige Stabartist Jonas Wolf schwang sich bei den nationalen U 16 – Meisterschaften mit 4,10 Metern zu „Silber“. Auch seine erfolgreichen Trainingsgefährten Constantin Rutsch und Zoe Jakob verpassten Edelmetall nur knapp. Im Hochsprung feierte Christina Honsel ein viel versprechendes Comeback.

Das alles kommt nicht von ungefähr. Der TSC Eintracht investiert viel in die Nachwuchsarbeit. Während der Osterferien gab es einen Trainingsaufenthalt auf Borkum und zuletzt ein „Sommertrainingscamp“ im Stadion Rote Erde. Neun Übungsleiter betreuen die Mädchen und Jungen von 15 bis acht Jahren, von der 15-jährigen Elayna Krisch bis zur achtjährigen Cassandra Müller, und die gute Arbeit wurde deutlich als das Eintracht-Nachwuchs-Team überlegen den Kreispokal gewann.

6 Wochen Sommerferien – 14 Feriencamps und 600 glückliche Kids beim TSC Eintracht Dortmund

14 Feriencamps veranstaltete der TSC Eintracht Dortmund in den Sommerferien 2017 – Ein neuer Rekord für den Verein, der über 600 Kindern die Sommerferien (sportlich) versüßte.

Die TSC Feriencamps in den Sommerferien waren ein voller Erfolg. Neben den traditionellen Feriencamps wie dem KinderFerienSpaß und dem Fußballcamp, waren dieses Jahr auch einige Neu-linge, unter anderem das Handball- und das Lacrosecamp, dabei. Neben einem abwechslungsreichen Sportprogramm wurden die Teilnehmer täglich mit einem vielfältigen Mittagessen versorgt, das nach dem Ausbau des Ferienangebots fester Bestandteil jedes Camps war.

„Wir sind absolut zufrieden mit unseren Feriencamps. 2016 entschlossen wir uns dazu, unser Ferienangebot im Jahr 2017 zu erweitern und so den Kindern noch mehr Möglichkeiten zu bieten.

Nach den Sommerferien ziehen wir nun, mit über 700 Teilnehmern in Oster- und Sommerferien, ein positives Resümee. Wir freuen uns schon jetzt auf unsere drei Camps in den Herbstferien“, so Maximilian Roeren, Projektmanager des TSC Eintracht.

In den Herbstferien bietet der TSC Eintracht Dortmund drei weitere Feriencamps an. KinderFerienSpaß, Fußballcamp und ein Camp der Rhythmischen Sportgymnastik (nur für Mitglieder) werden dann die Sporthallen unsicher machen.



FOTO: OLAF HEIL

Lothar Winkelmann feiert 90. Geburtstag

Was für ein schönes Bild. Mit Eintracht Trainingsanzug, weißem T-Shirt und Hallenturnschuhen – Lothar Winkelmann feierte am 21. September seinen 90. Geburtstag im Kreise seiner liebsten Eintracht-Freunde und ist damit weiterhin das älteste aktive Mitglied des Fitness-Studios in der Eintracht.

Und viele waren gekommen, um dem Jubilar zu gratulieren. Vorstand Sport und Studioleiterin Barbara Oetting-Bauer, David Ringel, Vorstand Gesundheit und Senioren, und auch der Vorstandsvorsitzende Alexander Kiel kamen, um ihre Aufwartung zu machen. Dazu die vielen Freunde aus der Turngruppe und dem Studio.

Die Leidenschaft zum Vereinssport entwickelte sich bei ihm auf eine besondere Art und Weise. Als Bauunternehmer verhandelte er vor 38 Jahren mit dem früheren Vereinsvorsitzenden Heinz Becker über die ersten beiden Bauabschnitte des TSC Sportzentrums. „Die Gespräche waren immer fair und es war ein tolles Projekt“, erinnert er sich gern an diese Zeit zurück.

Seitdem das Fitness-Studio im Jahr 1995 seinen Betrieb aufnahm, war für Winkelmann schnell klar: „Wenn ich auch im Alter noch aktiv sein möchte, dann muss ich etwas dafür tun“. Das Studio wurde zu seiner sportlichen Heimat. Seitdem kommt Winkelmann regelmäßig – mehr als mancher Jugendlicher oder junger Erwachsener. Dienstags trainiert er mit seiner Turngruppe von 09.00 – 10.00, freitags an den Geräten im Fitnessstudio. Ungefähr zwei Stunden verbringt er mit Sporteln, Saunieren und dem traditionellen Kaffee zum Abschluss. Denn für Winkelmann ist das Fitnessstudio mehr als ein Ort zum Schwitzen. „Es ist ja auch eine gute Gelegenheit, um sich mit anderen auszutauschen“, meint er. Weder Wind und Wetter, noch Augenprobleme oder der innere Schweinehund gelten für ihn als Ausrede. Allerdings gibt er zu, dass er „manchmal schon etwas mit sich kämpfen muss. Doch danach fühlt man sich immer besser.“ Sich selbst beschreibt er als „immer von innen heraus fröhlichen Menschen, den nichts aus der Ruhe bringen kann.“



FOTOS: VEREIN



David Ringel, Vorstand Gesundheit und Senioren, zusammen beim Training mit Lothar Winkelmann.



Die Breaking News der Vereinsjugend (#TSCVJ)

DAS ERSTE ZELTLAGER DER VEREINSJUGEND WIRD KOMMEN:



Im August besuchten wir gemeinsam mit unserem Vorstandsvorsitzenden Alexander Kiel das Jugend-Zeltlager der TSG Bergedorf (Ein Großsportverein aus Hamburg mit über 10.000 Mitgliedern) in Behrendorf an der Ostseeküste. Schnell waren wir von den vielen Jugendlichen und der positiven Atmosphäre begeistert. Die Bedingungen sind so perfekt, dass wir uns einstimmig dazu entschieden haben, selbst eine Ferienfreizeit in den nächsten Sommerferien in Behrendorf durchzuführen. Die Altersgrenze wird zwischen 10–15 Jahren liegen.

Wir freuen uns schon darauf, Euch bald mit weiteren Informationen zu versorgen.

UNTERSTUETZUNG FUER UNSERE HOCKEY- UND LACROSSEABTEILUNG



Auch wir haben uns ein „Stück“ der neuen Multi-Außensportanlage gesichert, es befindet sich am hinteren Ende des Kleinfeldes. Noch gibt es auch freie Parzellen. Unter folgendem Link sichert Ihr Euch Euer Lieblingsstück: mas.tsc-eintracht-dortmund.de



SCHNELL ANMELDEN! ES GIBT NOCH FREIE PLAETZE FUER DEN ERSTE-HILFE-KURS



Wie schon im letzten Jahr organisieren wir wieder einen Erste-Hilfe-Kurs am 21.10.2017 von 10.00 – 18.00 im Clubraum. Die Anmeldegebühr beträgt 5,00 Euro für Mitglieder und 15,00 Euro für Nicht-Mitglieder. Anmeldungen werden in der TSC Geschäftsstelle entgegen genommen.

DER TSC HAT NUN EINE HUEPFBURG ...



... und auch hier haben wir uns für diesen Traum mit eingebracht. Unser Logo befindet sich auf der rechten Seite. Wir wünschen allen Kindern viele hüpfende Momente.



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 Dörken
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

MÄNNERGESUNDHEITS- 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

VERTRAUENSPERSONEN

Sabine Kosbab
Daniela Lohse
0231-91231560

TOYKA'S

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

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

Hörder-Bach-Allee 2 · Tel.: 0231/516700

Gelsenkirchen

Grothusstr. 30 · Tel.: 0209/925880

Herne

Holsterhauser Str. 175 · Tel.: 02325/37280

www.autohaus-pflanz.de