

TEAM

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



Multi-Außen-
sportanlage

Redakteur im Selbsttest

Richtig
Saunieren

Rein ins Warme

Ballett
im TSC

Neues Angebot

Deutsches
Fußballmuseum

Rabatt für TSC Mitglieder



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 4 Ausgaben im Jahr.

Herausgeber: Turn- und Sport-Club Eintracht von 1848/95 Korporation zu Dortmund, Victor-Toyka-Straße 6, 44139 Dortmund
Telefon: 0231-9123150
www.tsc-eintracht-dortmund.de

Verantwortlich i.s.d.P.:
Andreas Kranich, Vorstand Öffentlichkeitsarbeit
TSC Eintracht Dortmund

Redaktion:
Andreas Kranich (ANK), Leitung
Philipp Altebäumer (PA)
Alina Dobischok (AD)
Simon Franck (SF)
Axel Frerk (AF)
Annika Knicker (AK)
Dominik Möller (DM)
Ludger Müller (LM)
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: 31. Oktober 2017
Nächster Redaktionsschluss: 01. März 2018

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 workOUT, Fotografie: Olaf Heil

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

Print  kompensiert
Id-Nr. 1768/736
www.bvdm-online.de



Dr. Alexander Kiel
Vorstandsvorsitzender

Liebe Mitglieder,

ist denn schon wieder Weihnachten? Wann haben Sie sich diese Frage in den letzten Wochen gestellt? Mir geht sie immer dann durch den Kopf, wenn ich an meine Aufgabe erinnert werde, das Editorial der letzten TEAM-Ausgabe des Jahres zu verfassen. Dass ich auch 2017 von Weihnachten „überrascht“ wurde, liegt wahrscheinlich daran, dass wieder ein aufregendes Eintracht-Jahr hinter uns liegt:

Unter anderem haben wir unsere Multi-Außensportanlage fertiggestellt, den Saunabereich unseres Fitnessstudios aufwändig umgebaut (Seite 12), unsere Geschäftsstelle neu organisiert, den ersten TSC Nachhaltigkeitsbericht verfasst, die größte Firmenveranstaltung der Vereinsgeschichte auf unserem Gelände durchgeführt und unsere Ferienprogramme deutlich ausgeweitet. In den letzten Tagen haben wir noch unsere komplette EDV modernisiert, um vor allem für die anstehenden Projekte im Rahmen der Digitalisierung gerüstet zu sein. Apropos Digitalisierung: Bange machen gilt hier nicht. Auch wenn der Begriff häufig in Zusammenhang mit (unkontrollierbarer) Schnelllebigkeit oder (totaler) Anonymisierung verwendet wird, das digitale Zeitalter macht erstens nicht vor 170 Jahre alten Sportvereinen halt und bietet zweitens mindestens so viele Chancen wie Risiken für unser Vereinsleben. Sinnvoller Einsatz und bewusstes Verzicht ist daher angesagt. Nicht jeder Trend ist eine Gefahr, nicht jeder Hype ist gut für den Verein und unsere Mitglieder. Eine wachsame Analyse aktueller Entwicklungen und ein Denken „über den Tellerrand“ hinaus versetzen uns erst in die Lage, zukunftsorientierte Entscheidungen zu treffen. Auch oder gerade bei zunehmender Beschleunigung der Lebensumstände sollten wir an dieser Devise festhalten und das Zepter der Vereinsentwicklung in der Hand behalten.

Ein Segen für unseren Verein war in jedem Fall unser kürzlich verstorbenes Ehrenmitglied Heinz Becker (Seite 31) und ist unser langjähriger Karate-Abteilungsleiter Wolfgang Stramka (Seite 14), der im November die TSC Ehrennadel in Gold verliehen bekommen hat. Beide verdienten Mitglieder würdigen wir mit einem Artikel in dieser Ausgabe. Sie sind leuchtende Beispiele für ehrenamtliches Engagement, auf die wir stolz sein dürfen. Allen Engagierten, die zu einem erfolgreichen Eintracht-Jahr 2017 beigetragen haben, sage ich im Namen von Vorstand und Präsidium: Herzlichen Dank! Für die Weihnachtszeit und das kommende Jahr wünsche ich allen Mitgliedern, Mitarbeitern und Freunden der Eintracht alles Gute und rund um den Jahreswechsel etwas Zeit, um innezuhalten und kluge Entscheidungen zu treffen.

Ihr Alexander Kiel

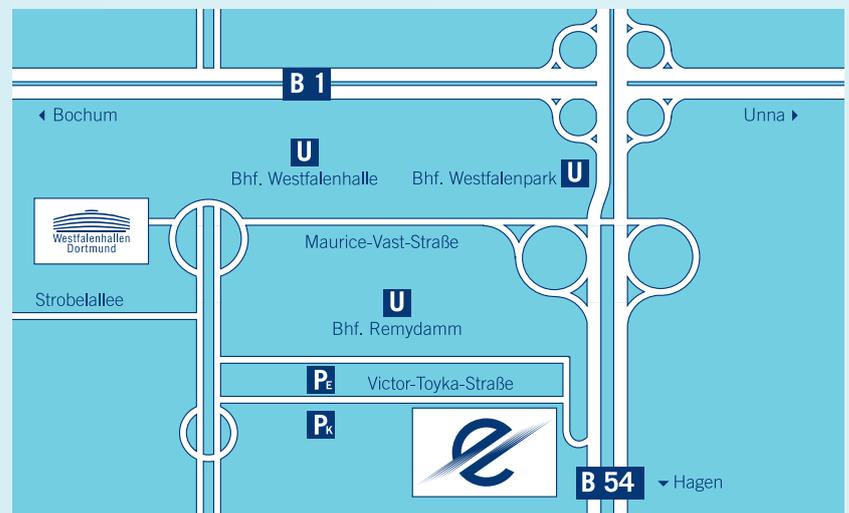
TSC in Deiner Nähe!

Standorte in Dortmund

- 1 TSC SPORTZENTRUM (HAUPTGEBÄUDE)**
Victor-Toyka-Straße 6, 44139 Dortmund
- 2 TSC KANUZENTRUM LÜDINGHAUSEN**
Berenbrock 20a, 59348 Lüdinghausen
- 3 EISSPORTZENTRUM WESTFALEN**
Strobelallee 32, 44134 Dortmund
- 4 GYMNASTIKRAUM MARIEN HOSPITAL**
Gablonzstraße 9, 44225 Dortmund
- 5 HELMUT-KÖRNIG HALLE**
Strobelallee 40, 44139 Dortmund
- 6 HOCKEYZENTRUM ARDEYSTRASSE**
Ardeystraße 70-72, 44139 Dortmund
- 7 SCHWIMMBAD HOTEL RADISSON BLU**
An der Buschmühle 1, 44139 Dortmund
- 8 SCHWIMMHALLE DO-LÜTGENDORTMUND**
Volkgartenstraße 80, 44388 Dortmund
- 9 SCHWIMMHALLE DO-MENGEDE (NETTE)**
Neumarkstraße 40, 44359 Dortmund
- 10 SPORTHALLE GESAMTSCHULE-BRÜNNINGHAUSEN**
Klüsenerskamp 15, 44225 Dortmund
- 11 SPORTHALLE MALLINCKRODT-GYMNASIUM**
Südrandweg 2-4, 44139 Dortmund
- 12 SPORTHALLE AM OSTWALL**
Heiliger Weg 25, 44135 Dortmund
- 13 TURNHALLE FROSCHLOCH**
Froschloch 14, 44225 Dortmund
- 14 TURNHALLE GERTRUD-BÄUMER-REALSCHULE**
Goethestraße 20, 44147 Dortmund
- 15 TURNHALLE LANDGRAFEN-GRUNDSCHULE**
Landgrafenstraße 1-3, 44139 Dortmund
- 16 TURNHALLE LEIBNIZ-GYMNASIUM**
Kreuzstraße 163, 44137 Dortmund
- 17 TURNHALLE PETER-VISCHER-GRUNDSCHULE**
Schillingstraße 26a, 44139 Dortmund
- 18 TURNHALLE WINFRIED-GRUNDSCHULE**
Ruhrallee 84-90, 44139 Dortmund
- 19 GEMEINSCHAFTSRAUM SERVICE WOHNEN**
Bauerstraße 3-5, 44309 Dortmund
- 20 BEWEGUNGSRAUM SERVICE WOHNEN**
Kuithanstraße 46, 44137 Dortmund
- 21 TURNHALLE OLPKETALSCHULE**
Olpketalstraße 83a, 44229 Dortmund
- 22 SCHULE AM HAFEN**
Scharnhorststraße 40, 44147 Dortmund
- 23 AUGUSTINUM DORTMUND**
Kirchhörder Straße 101, 44229 Dortmund



Unser TSC Sportzentrum (Hauptgebäude)



FOTOS: OLAF HEIL



06



08



10

Rubriken

EDITORIAL	03
FITNESS-TIPPS	17
VICTORS GESCHICHTEN	19
TSC MOTIVIERT	22
TSC SCHLAGZEILEN	24
TSC STAR-PORTRAIT	31
ANSPRECHPARTNER	32

Aus den Abteilungen

MULTI-AUSSENSPORTANLAGE Redakteur im Selbsttest	06
-----------------------------------------------------------	----

BALLETT Körperhaltung, Gleichgewicht, Konzentration	08
---------------------------------------------------------------	----

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT Sitzen ist das neue Rauchen	10
---------------------------------------------------------------------------	----

RICHTIG SAUNIEREN Raus aus der Kälte, rein ins Warme	12
----------------------------------------------------------------	----

GOLDENE EHRENNADEL Wolfgang Stramka erhält Auszeichnung des TSC	14
---------------------------------------------------------------------------	----

Veranstaltungen

TREMONIA-CUP Die Wolverines baten zum Praxistest	26
------------------------------------------------------------	----

ROCK'N'ZOLLERN Ruhrpott-Flair trifft auf die wilden 50ies	30
---------------------------------------------------------------------	----

TSC Internes/Hausmitteilungen

DEUTSCHES FUSSBALLMUSEUM Rabatt für TSC Mitglieder	15
--------------------------------------------------------------	----

ERNÄHRUNGSMYTHEN Asterix Zaubertrank	20
------------------------------------------------	----

AUSZEICHNUNG KLIMA.EXPO TSC als Vorbild für den Klimaschutz	18
-----------------------------------------------------------------------	----

TSC Vereinsjugendleitung

TSC KREUZWORTRÄTSEL Rätselspaß zum Kindersport	28
----------------------------------------------------------	----



Die neue Multi-Außensportanlage im Stresstest



Der TSC hat am 30. August seine neue Multi-Außensportanlage eingeweiht und damit ein neues Aushängeschild in der Dortmunder Sportlandschaft erschaffen.

Viele Mitglieder sind begeistert von den neuen Möglichkeiten und nutzen sie mehrmals in der Woche, um ihrem Lieblingssport nachzugehen. Mit einem Kunstrasen-Großfeld für Hockey & Lacrosse, einem Kunstrasen-Kleinfeld für Hockey, zwei Beach-Volleyballplätzen, Outdoor-Fitnesspark, Leichtathletiklaufbahn, Doppelweitsprunganlage, Kugelstoßanlage und Finnlaufbahn lässt die Anlage Sportlerherzen höher schlagen. Als frischgebackener, neuer Redakteur im Team nutzte auch ich die Chance, die Anlage und Sportangebote auf Herz und Nieren zu prüfen. Konzentriert habe ich mich dabei auf die Sportarten Hockey, Lacrosse und das TSC workOUT und sie auf die vier Kategorien Teamfähigkeit, Technik, Anstrengung und Spaß getestet.

HOCKEY

- Teamfähigkeit : ★★★★★
- Technik: ★★★★★
- Anstrengung : ★★★★★
- Spaß: ★★★★★

Hockey

Flink über den Platz huschen, den Ball präzise an den Gegnern vorbeischießen und dann mit einem gezielten Schlag den Ball ins Tor schlenzen! – klingt an sich gar nicht so schwer, zumindest in der grauen Theorie. In Wirklichkeit ist es doch etwas kniffliger. Nach kurzer Einweisung von Uwe Kober (Abteilungsleiter Hockey) fangen wir mit dem Passspiel an.

Nach ein paar Pässen habe ich schnell den Dreh raus und wir gehen über ins Spiel. Da merke ich, dass Hockey doch ein bisschen komplizierter ist. Die Ballannahme klappt gut, doch die Pässe an den Mitspieler zu bringen, ist im Spielverlauf um einiges schwieriger als beim Warmmachen.

Nach einigen Minuten gewöhne ich mich auch daran. Ab diesem Moment bin ich kaum noch zu halten, die Pässe finden meine Mitspieler und das Dribbeln an der Seitenlinie wird zu meiner Stärke. Fehlt nur noch ein Tor, welches der Pfosten verhindert. Trotzdem ist das Hockeyfieber geweckt...

Lacrosse

Der schnellste Mannschaftssport der Welt, ein altes indianisches Spiel oder auch Eishockey in der Luft, das habe ich vorher über Lacrosse gehört. Man versucht sich den Ball mit dem Schläger zu passen und dann ein Tor zu erzielen. Aber wie sieht es in der Praxis aus?

Ich ziehe die Protektoren an und mit Helm, Schulterschutz und Elan geht es zur Sache. Ich lehne mich mit allem Gewicht in meinen Gegenspieler, fuchtele mit meinem Schläger wie wild, ziehe dann voll in Richtung Tor ab.

Doch der Ball ist nicht im Netz – weder in dem meines Schlägers noch in dem des Tores. Unschuldig liegt er fünf Meter hinter mir auf dem grünen Grund. Ich bin verwirrt. Das Spiel gestaltet sich genauso herausfordernd, wie es von außen den Anschein hat. Zum Glück nimmt mich Tobias Görden, ein erfahrener Bundesligaspieler, unter seine Fittiche und zeigt mir die wichtigsten Kniffe. Es wirkt. Die Bälle sausen, die Schreie schallen, das Adrenalin fließt. Lacrosse – eine neue Leidenschaft ist geboren.

TSC workOUT

Runter von der Couch – das TSC workOUT ist da! So lässt sich das Outdoor-Fitnessprogramm des TSC grob beschreiben, welches seit dem letzten Jahr die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf dem TSC Außengelände ordentlich ins Schwitzen bringt.

Die Gruppe nimmt mich wohlwollend auf und ich bin sofort angefixt vom Teamspirit. Nach ausgiebigem Aufwärmen geht es über zum Zirkeltraining. Trainerin Jewgenia spornt mich zu neuen Höchstleistungen an: „Durchhalten! Kämpfen! Beißen! Noch 20 Sekunden, noch fünf, noch vier, noch drei, zwei, eine – geschafft!

15 Sekunden Pause und weiter geht es zur nächsten Übung: Liegestütze! Insgesamt durchlaufe ich in einer Stunde acht Übungen. Entweder mit Gerät oder mit dem eigenen Körpergewicht, die Abwechslung bringt den Spaß.

Dazu eine top-motivierte Trainerin, die uns unentwegt antreibt, zwar ohne Trillerpfeife, dafür mit viel guter Laune. Ich bin begeistert, wie motiviert die Gruppe ist und wie viel Spaß mir das Fitnesstraining in der Natur macht.

PA



LACROSSE

Teamfähigkeit : ★★★★★

Technik: ★★★★★

Anstrengung : ★★★★★

Spaß: ★★★★★



TSC WORKOUT

Teamfähigkeit : ★★★★★

Technik: ★★★★★

Anstrengung : ★★★★★

Spaß: ★★★★★



Körperhaltung, Gleichgewicht, Konzentration

KONTAKT

Angelika Arnswald

(Leitung Dance Company)

Telefon: 0231-9123150

E-Mail: ballett.tsc-eintracht-dortmund.de

Das neue Ballettangebot des TSC schult in vielerlei Hinsicht – eine Portion „Biss“ vorausgesetzt!

Das in Film und Fernsehen transportierte Klischee sieht ja womöglich am ehesten so aus: Musik von Tschaikowsky sowie eine russische Trainerin, die keine Nachlässigkeit duldet und mit reichlich Drill den vornehmlich jungen Mädchen dabei hilft, ihren Traum von der großen Karriere zu verwirklichen. Die Realität in den neuen Ballettkursen des TSC Eintracht allerdings unterscheidet sich von diesem Bild doch merklich- wengleich auch nicht komplett!

Gegen Musik von Tschaikowsky z.B. dürfte nämlich auch im Kurs des TSC niemand etwas einzuwenden haben. Die Trainerin hingegen ist hier gebürtige Italienerin und gibt ihr Wissen jeweils freitagnachmittags an bis zu fünfzehn Frauen weiter, die – wie man so schön sagt – mitten im Leben stehen.

Ganz ohne russische Fußnoten aber kommt auch Laura Marchesins Lebenslauf nicht aus, führte sie ihr Weg im Zuge ihrer Tanzausbildung nicht nur an die Grace Kelly-Akademie von Monte Carlo, sondern des Weiteren nach Minsk. Vor neuen

Ufern war ihr auch danach offenbar nicht bange, denn es folgte ein etwa zehnjähriges Engagement als Solotänzerin in Havanna, bevor es sie zurück in ihr Heimatland ans „Theater Nuovo“ in Turin verschlug.

Dortmund schließlich wurde vor vierzehn Jahren ihr neuer Lebensmittelpunkt, doch erst mit dem Engagement beim TSC auch zur beruflichen Heimat. „Ballett & Modern Dance“ lautet der Titel ihres Angebots, das demzufolge undogmatisch klassische und modernere Bewegungselemente kombiniert.

Mit Beliebigkeit sollte man diesen Ansatz allerdings nicht verwechseln. Effektivität ist nämlich das Credo von Laura Marchesins Arbeit. Die Bereitschaft, Mühe zu investieren und „mit Power zu arbeiten“ müsse man bei ihr daher durchaus mitbringen. Körperhaltung, Muskelaufbau, Konzentration – all diese Aspekte und mehr würden im Ballettunterricht gefördert, sofern man bereit sei, Ehrgeiz zu investieren. „Ballett ist kein Spaß!“ erklärt sie, und grinst dabei höchstens ein kleines bisschen.

Mit ihren aktuellen Teilnehmerinnen allerdings ist die Trainerin, wie sie unterstreicht, trotz der erwähnten Anforderungen ausgesprochen zufrieden. Und auch die Frauen des Freitagskurses im Alter von 24 bis 50 Jahren geben durchweg positives Feedback. Mit vielleicht nicht strengem, aber doch sehr aufmerksamen Blick leitet Laura Marchesin ihre „Truppe“ an, weist auf Ungenauigkeiten hin und korrigiert „populäre“ Fehler im Bewegungsablauf.

Jenseits des Trainingsprogramms hingegen ist Toleranz Trumpf: Nicht nur die 9-jährige Tochter der Leiterin vertreibt sich am Rand der Tanzfläche die Zeit und wartet darauf, dass Mamas Arbeitstag endet, auch eine der Teilnehmerinnen hat ihr Kind dabei, welches sich auf dem Boden lümmelnd in ein Schulbuch vertieft.

Nach nunmehr zehn Wochen hat der Kurs die teilweise komplexen Abfolgen von Schritten und Figuren ausgesprochen gut im Griff und vielen drängt es nach mehr. Ein Aufbaukurs, das wäre – neben der Anschaffung einer Ballettstange – der Wunsch etlicher der Teilnehmerinnen. Laura Marchesin dürfte es mit Zufriedenheit vernehmen, bestätigt ihr dies doch, dass ihr Kurs eines ganz sicher gewesen ist: Effektiv.  LM



Als ehemalige Profitänzerin gibt Trainerin Laura Marchesin nun ihr Wissen im TSC den Mitgliedern weiter.

KANZLEI AM PHOENIX SEE

KRAUSE & HEBEBRAND

NOTARE • RECHTSANWÄLTE • FACHANWÄLTE

NOTARE AM PHOENIX SEE

Markus Krause LL. M.

Notar und Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Verkehrsrecht

Marius Hebebrand

Notar und Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Strafrecht

Michael Krause

Rechtsanwalt und Notar a.D.

Erfahrung gepaart mit Spezialwissen!

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

ANZEIGE



Sitzen ist das neue Rauchen

Wenn der Rücken streikt, ist dies kein Fall für Tarifverhandlungen, sondern für das betriebliche Gesundheitsmanagement. Die Anforderungen in der Arbeitswelt haben sich nicht nur rasant verändert, sondern sind auch höher und intensiver geworden. Diese Entwicklung nimmt auch Arbeitgeber in die Pflicht Gesundheitsgefährdungen für ihre Belegschaft zu mindern.

**ANSPRECH-
PARTNERIN BGM
(BETRIEBLICHES
GESUNDHEITS-
MANAGEMENT)**

Sarah Dörken
0231-9123150
doerken@tsc-
eintracht-dortmund.de

Mit der Veränderung der Arbeitswelt – weg von der industriellen Produktion, hin zur digitalen Arbeitswelt – haben sich auch die Bedingungen für den Arbeitsschutz verändert: Immer häufiger heißt es, statt Helm tragen Bildschirmpause. Dementsprechend haben sich auch die Beschwerden der Arbeitnehmer verändert: Bereits 2012 hat das Robert-Koch-Institut in seiner „Berichterstattung des Bundes“ festgestellt, dass 80 % der Befragten schon einmal Rückenschmerzen hatten.

Frauen und Männer leiden gleich häufig unter diesen Beschwerden. Das Statistik-Portal Statista weist sogar für das vergangene Jahr 2016 aus, dass 83 % der Erwachsenen unter Rückenschmerzen gelitten haben, beinahe jeder dritte Erwachsene öfter oder

ständig an Rückenschmerzen litt. Ursachen sind ständiger Termindruck (38 %), schlechtes Arbeitsklima (37 %), emotionaler Stress (36 %) und Überstunden (33 %) gaben die Betroffenen an. Thomas Quittek, Koordinator für das betriebliche Gesundheitsmanagement in der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAUA) bringt es auf den Punkt: „Sitzen ist das neue Rauchen.“

Mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) bekommen Arbeitgeber ein Instrument in die Hand, diesem Trend entgegen zu wirken. Und der TSC unterstützt sie dabei. „Von Amazon bis ThyssenKrupp Steel Europe reichen die aktuellen Partner“, erklärt die Leiterin BGM Sarah Dörken. „Unser Ziel ist es, die Mitarbeiter gesünder und motivierter zu machen.“

Neben Sport und Bewegung, Entspannungsmethoden und Ergonomieberatung bietet der TSC in diesem Bereich auch Ernährungsberatung (Food-Coaching, www.food-coaching.de), ganzheitliche Gesundheitsberatung und Screenings zum Gesundheitszustand der Firmenmitarbeiterinnen und -mitarbeiter an. „Um an unserem Programm teilzunehmen, spielt die Betriebsgröße keine Rolle, denn wir können individuell auf die Wünsche der Unternehmen eingehen. Wir gehen in die Betriebe, können aber auch unsere Hallen nutzen oder Sporträume anmieten. Zudem bieten wir Firmenmitgliedschaften an, um der Belegschaft die Möglichkeit zu bieten, das gesamte Angebot des TSC zu nutzen.“

Thomas Quittek ist von den „Bewegungspausen in Kleingruppen“ überzeugt: „Mittlerweile bewegen sich 115 Kolleginnen und Kollegen einmal wöchentlich für 20 Minuten in Büros oder auf den Fluren. Das abwechslungsreiche und lockere Angebot kommt sehr gut an; es stärkt nicht nur den Körper, sondern tut auch der Seele gut.“ Das bestätigt auch Magdalena Statnik von Arvato Bertelsmann: „Die Zusammenarbeit mit dem TSC im Rahmen von Gesundheitsangeboten an unserem Standort funktioniert reibungslos.“  AF



Foto oben: Betriebliches Gesundheitsmanagement ist weiter auf dem Vormarsch. Beim 1. BGM Netzwerktreffen „Fit im Job – Power für den ganzen Tag“ tauschten sich mehrere Firmen über Möglichkeiten und Projekte mit dem TSC aus. Eine kleine Bewegungspause stand auch auf dem Programm.

WELCHE KURSE BIETET DER TSC IM BEREICH BGM AN?

- alle Kurse, die der TSC seinen Mitgliedern anbietet, können auch im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements gebucht werden (siehe Gymnastik/Aerobic)
- spezielle Bürogymnastik Kurse
- spezielle RückenFit Kurse
- Ernährungsberatung
- Ergonomiecoaching
- Vorträge zu verschiedenen Themen

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



Raus aus der Kälte, rein ins Warme!

Neben dem Großprojekt, dem Bau der neuen Multi-Außensportanlage, investierte der TSC auch in diesem Jahr konsequent in die Modernisierung des Sportzentrums an der Victor-Toyka-Straße. Nachdem das Studio „e“ bereits seit 2014 in neuem Glanz erstrahlt, wurde nun innerhalb der Herbstferien auch der dazugehörige Saunabereich auf den neuesten Stand gebracht.

KONTAKT

Studio

Telefon: 0231-91231560

www.tsc-eintracht-dortmund.de

So wurden der Eingangsbereich und beide Umkleieräume komplett neu konzipiert und umgebaut. Der Innenbereich wartet auf mit einer großzügigen Trockensauna, einer gemütlichen Biosauna und einer Infrarotkabine. Absolute Ruhe bietet der einladende Wintergarten und die nach Süden ausgerichtete Dachterrasse mit einem herrlichen Blick über das neue Außengelände des Vereins.

Barbara Oetting-Bauer (Vorstand Sport und Studioleiterin) erklärt: „Der Umbau des Saunabereichs war für mich eine absolute Herzensangelegenheit, da viele Stadiomitglieder auch gern saunieren, um Kraft und Energie für den Tag zu tanken.“ Gerade in den Wintermonaten hilft regelmäßiges Saunieren, um im Alltag fit und gesund zu bleiben. Nach der knapp zweiwöchigen Baumaßnahme ist sie nun vollends zufrieden: „Alles hat prima geklappt. Handwerker, Raumplanerin und der Verein arbeiteten Hand in Hand.“

Das Ergebnis kann sich absolut sehen lassen. Durch die Neuerungen konnten wir das Saunaerlebnis noch einmal deutlich steigern.“ Ihr Wunsch lautet deshalb, dass sich „auch in Zukunft unsere Mitglieder rundum wohlfühlen und ihren Aufenthalt genießen werden.“

Unsere wichtigsten Tipps fürs richtige Saunieren

Wenn es draußen kühl und regnerisch ist, ist es in der Sauna besonders schön: angenehm ruhig und warm, das Saunieren hilft beim Entspannen und soll vor Infekten schützen. Doch wer die Sache falsch angeht, kann seinem Körper schaden. Hier nun unsere Tipps für richtiges Saunieren in der kalten Jahreszeit.

SANFT STARTEN

Bleibe nie zu lange in der Sauna und gönne Dir zwischen den Saunagängen genug Erholung. Eine milde Sauna (50 bis 60 Grad) ist gerade für Anfänger ideal. Wichtig! Vor dem Saunieren duschen und abtrocknen nicht vergessen.

KURZ SCHWITZEN

Der erste Gang sollte ungefähr acht bis zwölf Minuten dauern, der zweite Gang und ein möglicher dritter nicht mehr als 15 Minuten. Es gilt die Regel: lieber kurz und heiß als lauwarm und lang.

RICHTIGE HALTUNG

Als beste Haltung gilt die Rückenlange, weil der Körper so in einer Temperaturzone bleibt. Um den Kreislauf wieder auf Touren zu bringen, solltest Du Dich gegen Ende des Saunaganges wieder aufsetzen und auf die erste Stufe herabsteigen.

BEWEGUNG UND KALT ABDUSCHEN

Nach der Sauna tut leichte Bewegung dem Körper gut – idealerweise an der frischen Luft – gefolgt vom vorsichtigen kalten Abduschen. Am besten: Weg vom Herzen und jedes Körperteil einzeln.

RUHEPHASE

Jetzt ist Ruhe angesagt. Eine Erholungsphase von 20 bis 30 Minuten ist optimal. Danach sind ein bis zwei weitere Saunagänge gar kein Problem, gerne auch etwas heißer.

ZEITEINTEILUNG

Nimm Dir genug Zeit für einen Besuch in der Sauna. Unser Tipp: Drei Saunagänge dauern etwa zwei Stunden. Für einen langanhaltenden Effekt empfehlen wir außerdem regelmäßiges Saunieren.



Erholung im TSC! TSC Studiomitglieder erfreuen sich an dem modernisierten Saunabereich.



FOTOS: ANDREAS BUCK

„...fällige“ Auszeichnung eines Teamplayers



Wolfgang Stramka erhielt die goldene Ehrennadel des TSC

Sachlich, ruhig, zuverlässig, und dabei immer mit einem offenen Ohr für „seine“ Sportler: Dies ist stets der Tenor des Urteils über Wolfgang Stramka, seines Zeichens seit mehr als einem Vierteljahrhundert Leiter der Karateabteilung im TSC Eintracht.

Doch Ruhe hin, Sachlichkeit her – am 25. November wurde die Fassung des 49-Jährigen auf eine harte Bewährungsprobe gestellt. Und dies, weil alle, aber auch wirklich alle dichtgehalten hatten: Die Überraschung war also definitiv gelungen, als sich zu Beginn des Karate-Lehrgangs „Shotokan Ryu“ plötzlich die Türen der Gymnastikhalle Ost öffneten, um eine Delegation des TSC Vorstandes und Präsidiums einzulassen.

Ein paar Momente dürfte es gedauert haben, bis das Club-Urgestein realisierte, dass es hier gerade um ihn ging – genauer gesagt, um die Verleihung der goldenen Ehrennadel für hervorragende Verdienste um den Verein.

Und diese war, wie Alexander Kiel (Vorstandsvorsitzender) in seiner Laudatio klarstellte, nach 33 Jahren im Verein, davon 27 Jahre als Abteilungsleiter, im Grunde überfällig. Insbesondere Wolfgang Stramkas enorme Teamplayer-Fähigkeiten unterstrich nicht nur der Vorstandsvorsitzende, sondern im Anschluss auch Michael Krause (Vorsitzender des Präsidiums) in seiner Laudatio.

Der Hauptdarsteller seinerseits holte ob des massiven Lobs erst einmal tief Luft. Insbesondere anzuhören war ihm die Rührung, als er selbst das Wort ergriff, um anschließend mit Dankesworten an seine Familie und sein Team prompt seinen Ruf als „Sozialwesen“ ein weiteres Mal zu festigen. Der donnernde Applaus der gut hundert Anwesenden sowie ein Blumenstrauß seiner Abteilung waren ihm sicher und ein weiteres Indiz dafür, welche große Wertschätzung der „Chef“ der größten TSC Kampfsportabteilung im Club genießt.

Dies allerdings nicht nur aufgrund seiner sozialen Kompetenz, sondern auch, weil sein Name für Zuverlässigkeit steht. Und, wer sich davon überzeugen wollte, musste nur zwei Minuten nach erfolgter Ehrung einmal in die Halle spähen: Bis dahin nämlich hatten Wolfgang Stramka und seine Sportler bereits wieder komplett in die Trainings-Spur gefunden. Lediglich Blumenstrauß und die auf der Bank abgestellte Urkunde wiesen noch darauf hin, dass dies für den nunmehr jüngsten Träger der goldenen Ehrennadel sicherlich kein Lehrgang wie jeder andere gewesen war. ☺ LM

Die goldene Ehrennadel überreichten im Rahmen des Karate-Lehrgangs „Shotokan Ryu“ Alexander Kiel (Vorstandsvorsitzender) und Michael Krause (Vorsitzender des Präsidiums).

AKTUELLE TRÄGER DER SILBERNEN UND GOLDENEN EHRENNADLEN IM VEREIN

Silberne Ehrennadel:

Herbert Kolberg	Herzsport
Horst Schneider	Faustball
Peter Albrecht	Basketball
Erich Brandis	Turnen
Winfried Steibelmüller	Fußball
Hartmut Rosenbaum	Herzsport
Dr. Othmar Untiedt	Herzsport

Goldene Ehrennadel:

Inge Löcher	Gymnastik
Brigitta Krogmann	Präsidium
Peter Middel	Leichtathletik
Horst Merz	Leichtathletik
Wolfgang Stramka	Karate

KONTAKT KARATE

Wolfgang Stramka, Abteilungsleiter
 Telefon: 0231-716440
www.tsc-karate.de



TSC Maskottchen Victor nutzte den Besuch im Deutschen Fußballmuseum direkt für eine kurze Trainingseinheit.

Besonderes Angebot für TSC Mitglieder im Deutschen Fußballmuseum

Mit einer Kooperation rücken der TSC Eintracht Dortmund und das Deutsche Fußballmuseum ab sofort näher zusammen. Die Zusammenarbeit ist zunächst auf ein Jahr angelegt.

Zukunft braucht Herkunft! Unter diesem Motto gehören Tradition und Perspektive sowie die immerwährende Leidenschaft zum Fußball sowohl für das Deutsche Fußballmuseum als auch für den TSC Eintracht zu festen Grundprinzipien. Ferner verbindet beide Organisationen eine herausragende Persönlichkeit der deutschen Fußballgeschichte.

Walter Sanß gilt als einer der ersten Fußballfunktionäre und war an maßgeblicher Stelle für die Entwicklung des organisierten Fußballs in Deutschland beteiligt. Bevor er einst die Geschicke der DFB-Geschäftsstelle in Dortmund übernahm, war er als Spieler und später als Vorsitzender des DSC 95 (fusionierte im Jahr 1969 mit dem TuS Eintracht Dortmund) aktiv.

„Das Deutsche Fußballmuseum gehört zu den beliebtesten Attraktionen in Dortmund“, sagt Andreas Kranich, Vorstand Öffentlichkeitsarbeit. „Umso schöner, dass wir nun als ältester Fußballverein der Stadt mit dem Museum kooperieren und unseren Mitgliedern ein besonderes Angebot anbieten können.“

Nach Vorlage des TSC-Mitgliedsausweises erhalten Vereinsmitglieder ab sofort 20 Prozent Rabatt auf Tagestickets (nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar). Ferner haben die Kinder der TSC-Ferienangebote die Möglichkeit, das Museum an einem Nachmittag zu besuchen.

„Fußballgeschichte schreibt sich permanent fort; Jahr für Jahr, Woche für Woche, Tag für Tag. Davon und dadurch lebt unsere Ausstellung, in der wir nicht nur Historisches bewahren, sondern auch Aktuelles noch einmal erlebbar machen“, sagt Museumsdirektor Manuel Neukirchner und freut sich darauf, die Kooperation mit Leben zu füllen: „Das Fußballmuseum ist für alle Sportler – insofern freuen wir uns auf jede und jeden Einzelnen des TSC Eintracht Dortmund.“  ANK



DEUTSCHES
**FUSSBALL
MUSEUM**

DEUTSCHES FUSSBALLMUSEUM

ÖFFNUNGSZEITEN

Dienstag–Sonntag: 10.00–18.00 Uhr
(auch an Feiertagen)

Letzter Zutritt in die Ausstellung: 17.00 Uhr

KONTAKT

Ticketauskunft: 0231-22221954

(Dienstag–Sonntag, 10.00–16.00 Uhr)

info@fussballmuseum.de

www.fussballmuseum.de



FOTO: OLAF HEIL

KlimaExpo.NRW hebt den TSC Eintracht als Vorbild für den Klimaschutz hervor

Bis 2023 möchte der älteste Sportverein der Stadt Dortmund – der TSC Eintracht Dortmund – sein Sportzentrum zu einem sogenannten Nullenergiegebäude entwickeln. Das besondere Engagement wurde nun belohnt und von der KlimaExpo.NRW als Schrittmacher für den Klimaschutz in die landesweite Leistungsschau aufgenommen. Dr. Heinrich Dornbusch, Geschäftsführer der KlimaExpo.NRW, überreichte die offizielle Urkunde an Vorstandsvorsitzenden Dr. Alexander Kiel.

Mehr Informationen zum Energie- und Umweltprojekt finden Sie im TSC Nachhaltigkeitsbericht unter: www.tsc-eintracht-dortmund.de

„Mit seinem Einsatz zeigt der TSC, wie Klimaschutz auch auf Vereinesebene funktionieren und eine Bereicherung sein kann. Mit seinen Bemühungen geht der Verein beispielhaft voran und ist deshalb jetzt Teil unserer Leistungsschau für den Klimaschutz“, so Dr. Heinrich Dornbusch, Geschäftsführer der KlimaExpo.NRW, im Rahmen der Urkundenübergabe. Bis 2022 präsentiert die Leistungsschau als Initiative der NRW-Landesregierung in 1.000 Schritten positive Beispiele für den Klimaschutz in und aus Nordrhein-Westfalen. Der TSC Eintracht Dortmund ist nun ein Teil dieser landesweiten Leistungsschau.

HÖHERE EFFIZIENZ, GERINGERE KOSTEN, MEHR KLIMASCHUTZ

Durch die Nutzung der effizienten und teilweise erneuerbaren Energie spart der TSC nicht nur Kosten, sondern jährlich auch knapp 161 Tonnen CO₂. Für die Deckung des restlichen Strombedarfes bezieht der Verein zertifizierten Ökostrom. „Als wichtiger gesellschaftlicher Akteur der Stadt Dortmund haben wir es uns zum Ziel gesetzt, dem Klimawandel aktiv entgegenzutreten, die Umwelt zu schonen und

gleichzeitig Ressourcen zu sparen. Dabei haben wir schon viel erreicht und haben noch mehr vor! Denn auch in den nächsten Jahrzehnten – oder gar Jahrhunderten – möchten wir als Ort des Sports und der Begegnung für die Menschen aus der Region da sein. Wir freuen uns nun als Schrittmacher der KlimaExpo.NRW gewürdigt worden zu sein. Das zeigt uns, dass wir uns auf dem richtigen Weg befinden und motiviert, diesen weiterzugehen“, so Dr. Alexander Kiel, Vorstandsvorsitzender des TSC Eintracht Dortmund.

ÜBER DIE KLIMAEXPO.NRW

Die KlimaExpo.NRW ist eine landesweite Initiative der NRW-Landesregierung. Um Energiewende, Klimaschutz und die notwendige Anpassung an die Folgen des Klimawandels als Schubkräfte einer nachhaltigen Entwicklung für Wirtschaft und Gesellschaft nutzbar zu machen, hat die Landesregierung die KlimaExpo.NRW ins Leben gerufen. Ziel der Landesgesellschaft ist es, erfolgreiche Projekte in innovativen Formaten einem breiten Publikum bis hin zur internationalen Ebene zu präsentieren und zusätzliches Engagement für den Klimaschutz zu initiieren. ANK

DIE ULTIMATIVEN TSC FITNESS TIPPS



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



EVA HUCKSCHLAG
Trainerin und
Mitarbeiterin der
Geschäftsstelle

DURCHSTARTEN IM NEUEN JAHR

FOTOS: OLAF HEIL



STARTSCHUSS IM BÜRO

Ausführung:

Zuerst geht es in die Ausgangsposition: An die Tischkante lehnen, die Hände rechts und links an der Kante platzieren. Das Gewicht nach vorne verlagern und den Po senkrecht hoch und runter in Richtung Boden senken.

Für Profis: Gewicht auf ein Bein verlagern. Anzahl der Wiederholungen erhöhen.

Wiederholungen: 3 Sätze mit 20 Wiederholungen.

MIT GROSSEN SCHRITTEN ZUM ZIEL!

Ausführung:

Der Blick ist geradeaus gerichtet, die Bauchmuskeln sind angespannt und der untere Rücken bildet ein leichtes Hohlkreuz. Es ist darauf zu achten, den Schritt so weit nach vorne zu wählen, dass die Unter- und Oberschenkel einen Winkel von 90 Grad nicht unterschreiten. Zudem sollte das Knie nicht über die Fußspitzen hinausragen. Am Ende mit der Ferse des vorderen Fußes nach hinten abdrücken, um in die Ausgangsposition zurückzugelangen.

Für Profis: Intensität durch Zusatzgewicht erhöhen.

Wiederholungen: 3 Sätze mit 20 Wiederholungen pro Seite



ZUM ABTRENNEN UND AUFHÄNGEN



SPANNUNG HALTEN!

Ausführung: Im Vierfüßlerstand auf die Unterarme aufstützen. Nacheinander die Beine nach hinten strecken, so dass Beine, Becken und Oberkörper eine Linie bilden. Die Wirbelsäule der Länge nach aufrichten, Scheitelpunkt des Kopfes nach vorn, Steißbein nach hinten verlängern. Die Rumpfmuskulatur anspannen und hochdrücken in den Liegestütz. Danach direkt wieder in den Unterarmstütz.

Für Einsteiger: Abstützen auf den Knien

Wiederholungen: 3 Sätze mit 20 Wiederholungen



KRAFT FÜR EIN STARKES KREUZ!

Ausführung: Auf den Bauch legen, Füße aufstellen und Hände vom Boden heben. Nun den Bauch einziehen, den Oberkörper leicht aufrichten und die Arme nach vorne strecken. Nun Arme und Beine abwechselnd auf und ab bewegen.

Wiederholungen: 3 Sätze mit 20 Wiederholungen



FAST GESCHAFFT! NOCH EINE ÜBUNG!

Ausführung: Auf den Rücken legen und die Beine anwinkeln und die Füße parallel nebeneinander hüftbreit aufstellen. Die Arme liegen entlang des Körpers auf dem Boden. Das Becken kontrolliert anheben bis Schultern, Becken und Knie eine Linie bilden. Um in die Ausgangsposition zurückzukehren, das Becken kontrolliert absenken. Anschließend die Übung mehrmals wiederholen.

Für Profis: Das Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein ausstrecken.

Wiederholungen: 3 Sätze mit 20 Wiederholungen

GESCHAFFT.





FOTO: OLAF HEIL

Shikamoo!!!

Das ist suaheli und heißt „Guten Tag“!

Könnt Ihr das glauben?! Das Jahr ist schon wieder rum. Wo ist es nur geblieben? Selbst das Gedächtnis eines Elefanten kann da schonmal ins Stottern kommen. Die Jahre vergehen im Flug und jedes Jahr ein wenig schneller. Auch wenn die Flüge, auf denen ich auch an Bord sein darf, immer ein wenig längern dauern. Komisch, oder? Das Jahr war vollgepackt mit unglaublich vielen, schönen Momenten und Erinnerungen. Wir haben unsere neue Multi-Außensportanlage eröffnet, waren beim Deutschen Turnfest in Berlin, haben mithilfe von Crowdfunding eine Hüpfburg für meine größten Fans angeschafft. Waren bei Welt-, Europa- und Deutschen Meisterschaften. Wir haben geredet, trainiert, Erfolge gefeiert und auch Rückschläge verarbeiten müssen.

Jeder einzelne dieser Momente hat uns rückblickend froh gemacht. Und ein bisschen stolz. Um all die Eindrücke zu sortieren, zu sammeln und zu verarbeiten, freuen wir uns auf die Weihnachtstage und den Jahreswechsel. Wir blicken zurück, atmen einmal tief durch, schütteln uns wie ein Polaroid. Und blicken voraus. Auf ein Jahr 2018, das uns hoffentlich ähnlich viel Freude bereiten wird. Auf viele unvergesslich Momente, die wir in unserer Erinnerung und unseren Herzen speichern können. Ich persönlich freue mich zudem auf viele Currywürste im Toyka's. Und einen Milchshake mit Extra-Sahne. Mindestens einmal die Woche. Euch wünsche ich erholsame und gesegnete Tage im Kreise Eurer Liebsten – und dass sich all Eure Wünsche erfüllen mögen!

Kwa Heri! Euer Victor

P.S.: Und wer über die Feiertage ein bisschen an Hüftgold zulegt. Das werdem wir alle gemeinsam im neuen Jahr wieder los. Versprochen!

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



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



Asterix Zaubertrank

Viele Sportler wünschen sich einen Zaubertrank, wie ihn der kleine Gallier von seinem Druiden Miraculix gebraut bekommt: Mit einem kräftigen Schluck aus der Pulle kommt ein kräftiger Leistungsschub.

Deshalb greifen viele Sportler gerne zu Nahrungsergänzungsmitteln. Zusätzliche Proteine, Vitamine und Mineralstoffe sollen die Leistungsfähigkeit beflügeln und die Ausdauer steigern. In der Sporternährung werden diese Mittel seit Jahren diskutiert, belastbare Forschungsarbeiten liegen aber so gut wie nicht vor. Wir gehen Mythen der Sporternährung einmal nach.

Wenn ein Mangel an den sogenannten Mikronährstoffen bei den Sportlern besteht, liegt es häufig am Sportler selbst. Alle diese Nährstoffe kann er sich mit der natürlichen Nahrung wie Gemüse und Obst, auch qualitativ gutes Fleisch, zuführen. Stattdessen greifen aber auch Sportler gerne zum schnellen Fast Food. „Sportler decken ihren Nahrungsbedarf an Mikronährstoffen häufig nicht ausreichend mit der natürlichen Nahrung. Dies gilt insbesondere für Situationen, wo der Nährstoffbedarf am höchsten wäre (Trainingslager, Etappenwettkämpfe)“, erklärt Dr. Zapf von der Gesellschaft für präventive Gesundheitsleistungen und Sportmedizin (ZaGoMed). Bei solchen Belastungen entsteht im Körper oxidativer Stress und macht den Sportler anfällig für Infektionskrankheiten und Verletzungen. Trainiert ein Sportler an der Grenze seiner Regenerationsfähigkeit,

schützen Zink, Vitamin C und E, wie Studien belegen. Aber auch diesen erhöhten Bedarf kann man auf natürliche Weise decken.

Pasta-Party

Am Vorabend vor großen körperlichen Anstrengungen sollen die Kohlenhydrat-Speicher des Körpers durch große Mengen an Nudeln oder anderen kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln aufgefüllt werden, um die Wettkampfleistung zu verbessern. Doch dieser Mythos beschert dem Athleten nur einen schlechten Schlaf, Müdigkeit und schwere Beine. „Das Carboloadung ist eine Angelegenheit der letzten drei Tage vor einem Wettkampf und sollte bis zum Vorwettkampfabend abgeschlossen sein.“ Für den Vorabend eines Wettkampfes empfiehlt Dr. Zapf „leicht verdauliche Kohlenhydrate in moderater Menge.“

Auch die beliebte Banane als schneller Energiespender ist ein Mythos. Immerhin brauchen die Kohlenhydrate etwa zwei Stunden, bis sie im Blut bereitstehen. Zudem können die Fruchtsäuren und Ballast-

stoffe während des Wettkampfes stören und das falsche Natrium-Kaliumverhältnis schützt auch nicht vor Muskelkrämpfen. Genauso wenig, wie das zusätzliche eingenommene Magnesium vor Muskelkrämpfen schützt, wie wir in der letzten Team-Ausgabe bereits beschrieben haben.

Richtig Trinken

Genauso kann das Wundermittelchen Apfelschorle den Ernährungswissenschaftler und Nährstoffberater von Profisportlern nicht überzeugen: „Häufig wird (...) Apfelschorle bei hoher Belastung nicht vertragen.“ Schuld daran ist die Fruchtsäure. Außerdem ersetzt sie nicht den Verlust von Natrium. „Wer Apfelschorle trotz der Säure verträgt, sollte auf jeden Fall pro Liter Apfelschorle einen Drittel Teelöffel Kochsalz dazu mischen (...). So kann der Natriumgehalt der Apfelschorle auf 800 mg pro Liter angehoben werden – ob dies dann noch jedem schmeckt ist eine andere Sache.“ Außerdem fehlt dem Getränk Eiweiß. Neue Untersuchungen zeigen, dass bei Ausdauersportlern bereits nach einer Stunde Belastung Eiweiß zur Energieversorgung benötigt wird und während der sportlichen Aktivität zur Vorbeugung vor Verletzungen und Krankheit zugeführt werden sollte. Ein Mangel führt zu Leistungsabfall und schlechter Regeneration. Das optimale Verhältnis im Sportgetränk von Kohlenhydraten zu Eiweiß lautet 3-4:1.

Belastungstests mit Radfahrern, die unterschiedliche Getränke zu sich nahmen – nur Wasser, Kohlenhydrat-Getränke und Eiweiß-Kohlenhydrat-Getränke, zeigten, dass die Wassertrinker den Belastungstest nur 14 Minuten durchhielten, 20 Minuten die Kohlenhydrat-Gruppe und mit 27 Minuten die Eiweiß-Kohlenhydrat-Gruppe.

Diese Resultate sind für Leistungssportler sicher hilfreich. Uns Breitensportler reicht aber, wie sich zeigte, eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit frischen Lebensmitteln für viel Spaß in unserem Sport und Genuss beim Essen. ☞ AF



TSC Maskottchen Victor liebt es, in unserer Eintracht aktiv zu sein. Darüber hinaus weiß er natürlich, wie wichtig eine gesunde und ausgewogene Ernährung für Top-Leistungen ist. Beim Fitnesstraining achtet er vorbildlich auf ausreichend Wasserzufuhr.

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



Motiviert ins neue Jahr starten

Mit den Weihnachtstagen steht die wohl besinnlichste Zeit des Jahres vor der Tür und ehe man sich versieht, ist sie wieder da, die lang ersehnte Frage: „Was hast Du Dir denn für das neue Jahr vorgenommen?“ Nutzen Sie deshalb die Zeit zwischen den Jahren, um eine schlagkräftige Antwort parat zu haben!

Ich habe eine Geschichte für Sie. Ich habe einen Hund. Keinen gewöhnlichen Hund, sondern einen Hund, der mich tagtäglich in allen Situationen begleitet. Und er verändert sich. Mal ähnelt er einer Deutschen Dogge, die sich mit ihren 70 Kilogramm auf meinen Schoß legt.

Ein anderes Mal wird er zum Mops, der nachts zwar schnarcht, aber es kaum erwarten kann, etwas mit mir zu unternehmen. Haben Sie meine Beschreibung bereits durchschaut? In der Tat, es handelt sich dabei um meinen inneren Schweinehund.

Jeder ist sich dessen Existenz bewusst, doch die wenigsten können ihn wegsperren. Das ist aber auch

nicht notwendig: Situationen, in denen wir ihn mitlaufen lassen und im Ernstfall immer ein Argument mehr auf der Hand haben als der Hund sind wesentlich wertvoller.

Das Jahr reflektieren

Nehmen Sie sich einen ruhigen Moment. Denken Sie darüber nach, was Sie in diesem Jahr erreicht haben, worauf Sie stolz sind und was Ihnen dabei geholfen hat, Ihr Ziel zu verwirklichen.

Reflektieren Sie auch, was Sie nicht geschafft haben und welche persönlichen Niederlagen Sie sich einge-

stehen mussten. Machen Sie im Anschluss einen Realitätscheck Ihrer Ziele (s. vergangene Ausgabe).

Ziele formulieren

Versuchen Sie nun anhand der folgenden Fragen Ihr Vorhaben für das Jahr 2018 so detailliert wie möglich zu formulieren. Eine Einteilung in kurzfristige Ziele (die nächsten vier Wochen), mittelfristige Ziele (die nächsten sechs Monate) und langfristige Ziele (das Jahr 2018) bietet sich an.

1. Was möchten Sie erreichen?
2. Wie werden Sie es erreichen?
3. Wie bereiten Sie sich darauf vor?
4. Wann fangen Sie damit an?
5. Wie werden Sie wissen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
6. Welchen ersten Schritt werden Sie **jetzt** in Richtung Ihres Ziels gehen?

Die richtige Motivation finden

Mit Motivation werden innere Vorstellungen in Handlungen umgesetzt und menschliches Verhalten bekommt eine Richtung: es wird zielorientiert. Um die zweite und dritte Frage beantworten zu können, ist es hilfreich, sich der persönlichen Motivationsquellen bewusst zu werden.

In der Psychologie wird zwischen zwei Grundformen der Motivation unterschieden: Intrinsischer und extrinsischer Motivation. Intrinsisch motivierte Personen zeigen ein Verhalten, weil es ihnen Freude bereitet. Extrinsisch motivierte Personen sind dagegen eher an den Konsequenzen des Verhaltens, beispielsweise einem finanziellen Anreiz oder sozialer Anerkennung, interessiert.

Schreiben Sie auf, was Sie motiviert, Ihr Ziel zu erreichen und ordnen Sie die Begriffe am Ende intrinsischer und extrinsischer Motivation zu. Höchstwahrscheinlich werden Sie beide Formen vertreten finden, was einen gesunden Mix bedeutet. Um den Weg zum Erfolg langfristig einzuschlagen, sollten Sie jedoch Ihre eigenen Quellen intrinsischer Motivation finden. Denn diese sind die wertvollsten!

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start in das neue Jahr 2018! Für Nachfragen und individuelle Beratungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

✉ Valeria Eckardt



Valeria Eckardt ist seit 2016 im sportpsychologischen Bereich für Herrn Walter tätig. Zusammen haben sie in Studien den Stellenwert der Sportpsychologie näher betrachtet und auf Tagungen referiert.

**DIPL.-PSYCH. JÜRGEN WALTER
SPORTPSYCHOLOGIE &
M.SC. PSYCHOLOGY IN SPORT AND
EXERCISE (CAND.) VALERIA ECKARDT**

Lindenstraße 212
40235 Düsseldorf
0211-6989699 oder 0177-3723588
info@walter-sportpsychologie.de
www.facebook.com/JWsportpsychologie/

TSC Schlagzeilen

Mit dem TSC Eintracht an die Ostsee

FOTO: TSG BERGEDORF



12 Tage Sonne, Strand, Sport und Spaß! Das alles und noch viel mehr bietet der TSC Eintracht Dortmund vom 14.08–26.08.2018 in Behrendorf an der Ostsee. Erstmals organisiert der TSC eine Ferienfreizeit für Kinder im Alter von 8–15 Jahren in den letzten beiden Wochen der kommenden Sommerferien.

Die Kinder verbringen die 12tägige Ferienfreizeit in einem großen Zeltlager direkt am Behrendorfer Ostseestrand. Das Zeltlager ist speziell auf Kinder- und Jugendgruppen ausgerichtet und bietet zahlreiche Sportmöglichkeiten – unter anderem eine Kletterwand, Basketball- und Fußballplätze, Tischtennisplatten sowie Kanu fahren.

Die Anmeldung ist ab sofort über die Homepage ferienfreizeit.tsc-eintracht-dortmund.de möglich und dort sind auch alle weiteren Informationen abrufbar.

Schülerehrung des TSC Eintracht

Die Ehrung der erfolgreichsten Nachwuchs- Leichtathleten zählt für die jungen Talente zu den Höhepunkten des Jahres. Rund 160 Athleten mit ihren Eltern trafen sich in der Körnighalle, die Laura Hansen und ihr Team in einem Seitenschiff festlich geschmückt hatten.

Zu feiern gab es viel. Die Eintrachtler hatten nicht nur den Kreispokal erfolgreich verteidigt, sondern die Jüngsten entschieden auch den Mannschaftswettbewerb in der Kinderleichtathletik für sich.

Die besten Talente eines jeden Jahrgangs wurden ausgezeichnet und darüber hinaus erhielten die erfolgreichsten Athleten den begehrten Wanderpokal. Das waren Stabhochspringer Jonas Wolf und die vielseitige Elayna Krisch. Wolf wurde Zweiter der deutschen Schülermeisterschaften und führt die nationale Rangliste mit 4,35 Metern an. Elayna sprintete die 100 Meter in hervorragenden 12,45 Sekunden und erreichte bei den deutschen Meisterschaften das B-Finale.

Während der Osterferien 2018 werden sich die Eintrachtler unter der Leitung von Trainerin Zoe Straub für fünf Tage in Erfurt auf die neue Sommersaison vorbereiten.



FOTO: VEREIN

Jonas Wolf und Elayna Krisch mit dem begehrten Wanderpokal.

Übungsleiter C- Lehrgang im TSC Eintracht

Wie wird eine Übungsstunde geplant und durchgeführt? Wie sollte eine Trainingsgruppe geleitet und motiviert werden? Antworten auf diese und weitere Fragen erhielten 22 Teilnehmende im Rahmen ihrer Ausbildung zum Übungsleiter C für den Breitensport. Vom 22.09.–27.10.2017 wurden die angehenden Übungsleiter in 120 Lerneinheiten von geschultem Personal ausgebildet.

David Ringel, Lehrgangsleiter und Vorstand für Gesundheit und Senioren beim TSC Eintracht Dortmund, begleitete die jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch den Kurs und überreichte den frischgebackenen Übungsleitern die Lizenzen: „Ich habe eine absolut harmonische und motivierte Gruppe erlebt,“ meinte David Ringel zum Abschluss zu seinen „Schützlingen“.



FOTO: VEREIN

Verstärkung für den TSC – Philipp Altebäumer

FOTO: EKKEHART REINSCH



Seit dem 01. Oktober hat der TSC Eintracht Dortmund einen neuen dualen Studenten im Bereich Kommunikation und Eventmanagement.

Zu den Aufgabenfeldern von Philipp Altebäumer gehört die Unterstützung der Marketing- und Kommunikationsabteilung des Vereins, die Planung und Durchführung verschiedener Veranstaltungen im TSC sowie die Betreuung und Organisation der Freiwilligendienstleistenden.

Vor seinem Studium absolvierte der 20-Jährige sein Abitur am Gymnasium Altünen. Im Anschluss leistete der leidenschaftliche Fußballspieler seinen Bundesfreiwilligendienst im TSC ab.

Vielen sollte sein Gesicht auch kein Unbekanntes sein, so bleibt er auch während des Studiums bei den Windelrockern donnerstags von 15.00 bis 17.30 Uhr als Übungsleiter aktiv.

FOTO: OLAF HEIL



Gymnastik Schnupperwoche

Im Jahr 2018 veranstaltet der TSC Eintracht wieder eine Gymnastik Schnupperwoche bei der jeder herzlich willkommen ist. Vom 08.01–14.01 geht es ran an den Speck und es können allerlei unterschiedliche Gymnastik – und Group-Fitness-Kurse aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Choreografie und Wellness ausprobiert werden. Die Schnupperwoche ist selbstverständlich kostenfrei und verspricht mit einem abwechslungsreichen Programm auch dieses Mal wieder jede Menge Spaß.



Die Wolverines baten zum Praxistest

Erster Tremonia-Cup Anfang Oktober bescherte der Multi-Außensportanlage des TSC eine gelungene Feuertaufe

„Entdecke die Möglichkeiten“, lautete vor Jahren ein populärer Werbeslogan. Nachdem aus dem Traum von der makellosen, eigenen Wettkampfstätte Realität geworden war, zögerten die „Wolverines“ der Lacrosseabteilung des TSC Eintracht daher nicht lange und bescherten der frisch eröffneten Multi-Außensportanlage Anfang Oktober ihre Feuertaufe.

Diese allerdings hatten nicht nur Platz und Infrastruktur zu bestehen, sondern auch die organisatorischen Fähigkeiten der Verantwortlichen. Etwa vier bis fünf Monate habe es schon gedauert, eine Großveranstaltung wie den 1. Tremonia-Cup zu stemmen. „Die letzten zwei bis drei Wochen gehörten fast ausschließlich dem Projekt, die eine oder andere von uns hat da 20 Stunden / Woche investiert“, gibt Lea Vogell vom Damen-Team zu Protokoll.

Was letztlich dabei herauskam – und was auch herauskommen sollte – war ein Mix aus einem großen Treffen vieler Freunde und sportlichen Spitzenleistungen. In der Summe sechzehn Teams folgten der Einladung an die Victor-Toyka-Straße. Viele von ihnen aus dem Umland, doch auch bis Aachen oder Darmstadt war der Dortmunder Ruf zum Turnier gedrungen.

Mit dem Verlauf der beiden Turniertage fuhren die Organisatoren schließlich die Ernte ihrer Bemühungen ein. Benedikt Zander, Käpt'n der „Bochum Isotopes“ etwa fasste das Abschneiden seines Teams launig unter „Letzter auf dem Platz, erster an der „Theke“ zusammen und wirkte trotz der eigenen, mäßigen Bilanz nicht allzu zerknirscht. „Dortmund hat sich hier richtig reingehängt und viel Herzblut investiert“, schilderte er seine Eindrücke. Dies allerdings sei in der immer noch überschaubaren, familiären Lacrosse-Szene auch nach wie vor gefragt, um etwas zu bewegen und Öffentlichkeit herzustellen. Dass sich die Rahmenbedingungen eines der befreundeten Clubs nun derart optimiert haben, stieß daher nicht nur bei ihm auf ungetrübte Freude.

Dies zudem, obgleich sich längst nicht jedes Gästeteam über einen clubeigenen Trainingsplatz freuen

darf. Doch der Zusammenhalt zwischen den Vereinen scheint, wie im Oktober zu beobachten, beim Lacrosse im Allgemeinen weit mehr als ein Lippenbekenntnis zu sein. Oder kennt man eine andere Mannschaftssportart, bei der es gute Turniertradition ist, für einzelne Matches Gastspieler aus anderen Formationen „he-reinschnuppern“ zu lassen? Der häufiger ins Feld geführte Spirit schien dann im Übrigen auch Samstagabend beim Feiern zu greifen – Beobachtern zufolge fand die Party erst spät in der Nacht ihr Ende.

Anzumerken war es den Aktiven am anderen Tag aber kaum, noch bis kurz vor vier nachmittags wurden Höchstleistungen abgerufen, bis sich das Herrenteam aus Aachen und das Damenteam aus Köln die Siegetrophäen sichern konnten. Präsent zu sein hatte an Turniertag 2 auch noch einmal das Orga-Team der TSC Wolverines um Abteilungsleiterin Nora Teepe, denn ausgiebige Regenschauer hatten den „alten“ Platz am Max-Planck-Gymnasium über Nacht unbespielbar werden lassen. Was sich in zusätzlichem organisatorischem Aufwand niederschlug, machte die eingangs erwähnte „Feuertaufe“ allerdings endgültig rund, steckte die neue Anlage die Wetterkapiolen doch unbeeindruckt weg.

Freundliche Witterung und glückliche Gesichter demzufolge dann auf allen Seiten bei der abschließenden Siegerehrung. Und die einzige häufig geäußerte Bitte, kommende Turniere nach Möglichkeit in die Spielpause der Lacrosse-Ligen zu legen, haben die TSC Verantwortlichen schon längst auf dem Schirm. So lautete dann das Fazit: Feuertaufe bestanden – und mit einer Fortsetzung ist zwingend zu rechnen! ☞ LM



Über 120 Spielerinnen und Spieler kamen zum 1. Tremonia-Cup der TSC Lacrosseabteilung

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



TSC Kreuzworträtsel

Weihnachten, die Zeit der Besinnung, der Liebe und natürlich der Geschenke! Auch wir möchten Dich dieses Jahr beschenken und haben ein kleines Gewinnspiel vorbereitet: Löse unser Kreuzworträtsel, finde das richtige Lösungswort und gewinne einen von drei tollen Preisen. Wir sind gespannt, ob auch Du ein echter TSC Profi bist und die Fragen mit links beantwortest?

Unsere Preise:

1. GROSSE KINDERGEBURTSTAGSSAUSE IM TSC!

Ob Ritterspiele, Kinderolympiade oder Parkour. Wir planen mit Dir Deinen perfekten Kindergeburtstag, bestehend aus einem 90-minütigem-Sportprogramm und einem anschließenden Essen in unserem Toyka's. Alle Informationen zu den Kindergeburtstagen gibt es auf unserer Homepage: www.tsc-eintracht-dortmund.de

2. SCHLEMMERGUTSCHEIN FÜR UNSER TOYKA'S!

Ob saftiger Burger oder knackiger Salat, in unserem Toyka's gibt es für jeden Geschmack die passende Leckerei. Mit etwas Glück gewinnst Du einen 30 € Gutschein für unser vereinseigenes Restaurant und kannst Dir so richtig den Bauch vollschlagen.

3. ELEFANT VICTOR ZUM KUSCHELN!

Egal wie frostig es draußen ist, unser Maskottchen Victor lässt es Dir ganz warm ums Herz werden. Mit unserem kleinen Plüschtier-Victor kannst Du die Wintermonate gemütlich im kuscheligen Bett verbringen.



So nimmst Du an unserem Gewinnspiel teil:

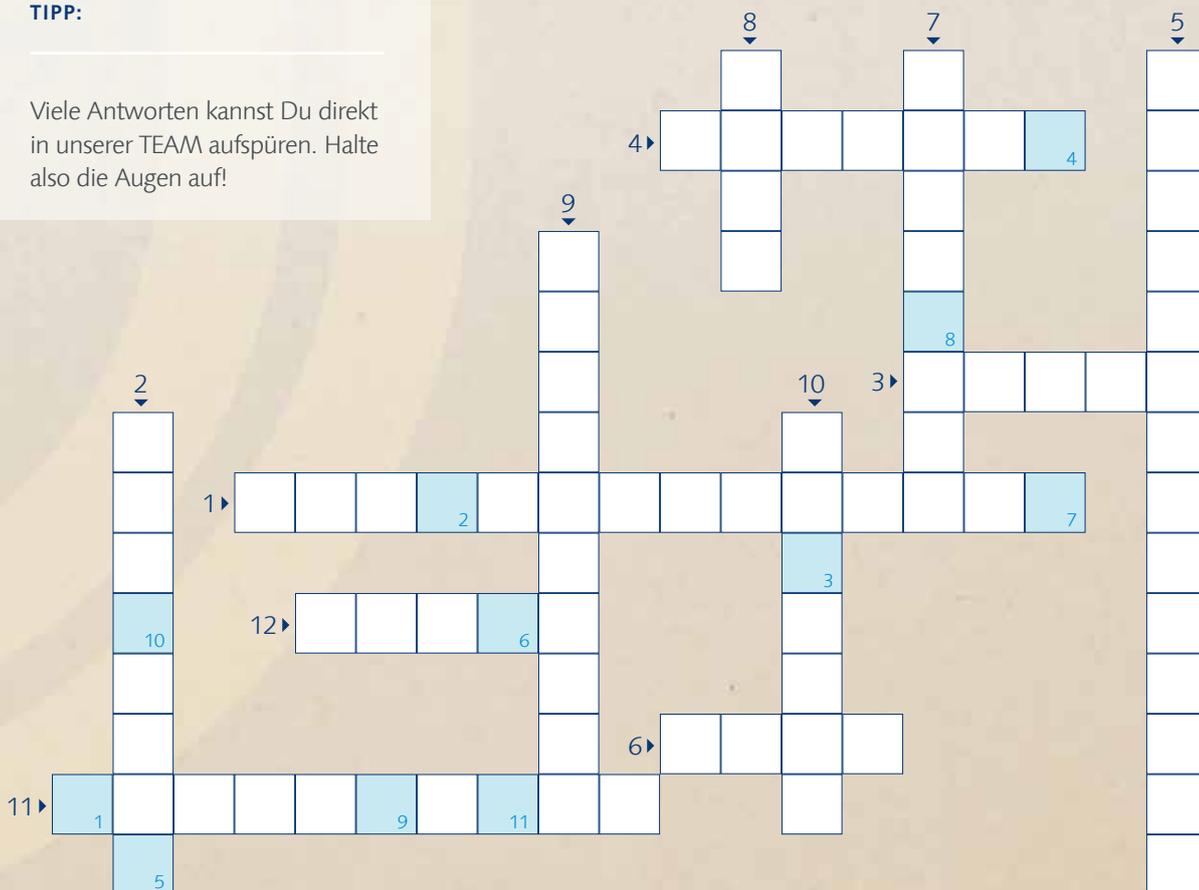
1. Lege Dich richtig ins Zeug und finde das Lösungswort heraus.
2. Sende eine E-Mail mit dem Lösungswort an info@tsc-eintracht-dortmund.de (Betreff: Gewinnspiel TEAM)
3. Jetzt heißt es abwarten. Wenn Du einer der glücklichen Gewinner bist, antworten wir Dir auf Deine Mail.

Die Fragen:

1. Was bietet der TSC 2018 das erste Mal in Behrendorf an der Ostsee an?
2. Was heißt „Guten Tag“ auf Suaheli?
3. Welcher Bereich des TSC Fitnessstudios „Studio e“ wurde während der Herbstferien modernisiert?
4. Was ist das TSC Maskottchen für ein Tier?
5. Welches Museum hat Victor zuletzt besucht?
6. Wie viele Fußballplätze hat der TSC am Sportzentrum?
7. Wie heißt eine der Ballsportarten, die auf der neuen Außenanlage gespielt wird?
8. Welche Farbe hat das neue kombinierte Hockey- und Lacrossespielfeld auf der Multi-Außensportanlage?
9. Mit was wurde Wolfgang Stramka aus der Karateabteilung ausgezeichnet?
10. Wie heißt der Vorsitzende des TSC Präsidiums mit Vornamen?
11. Aus welcher TSC Sportart stammt der Begriff „baggern“?
12. Wie heißt unsere Balletttrainerin mit Vornamen?

TIPP:

Viele Antworten kannst Du direkt in unserer TEAM aufspüren. Halte also die Augen auf!



Die Lösung:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10	11
---	---	---	----	----



FOTOS: OLAF HEIL

Wenn Ruhrpott-Flair auf die wilden 50ies trifft

Musik, Tanz und Kleidung der 50er Jahre machen einfach gute Laune und lassen keine Hüfte stillstehen – Ende Oktober ging es in der Zeche Zollern auf Zeitreise in diese wilde Zeit.



Eine alte Werkstatthalle, in der Petticoats und Bundfaltenhosen über die Tanzfläche fliegen, im Hintergrund der stillstehende Förderturm der Zeche. Es ist schon eine besondere Kulisse, in der die Veranstaltung Rock'n'Zollern Ende Oktober stattfand – und keinesfalls zufällig gewählt: „Die Zeche Zollern bietet ein historisches Flair, das super zu der „Reise in die Vergangenheit“ passt, auf die wir uns musikalisch und tänzerisch begeben“, erzählt Alexandra Krohn-Petersen, Leiterin der TSC Rock'n'Roll-Abteilung und Teil des Organisations-Teams.



Viel Arbeit steckt in der Veranstaltung – ca. 7 Monate planten der TSC Eintracht Dortmund und der RRC Number One aus Krefeld die Tanzveranstaltung im Zeichen der 50er Jahre. Der Aufwand zahlte sich aus: Tänzer/innen und Besucher/innen aus ganz Deutschland verbrachten einen Tag auf der Zeche Zollern. 27 Tanzpaare traten gegeneinander an und brachten die Tanzfläche mit Boogie-Woogie, Rockabilly-Jive, Lindy-Hop und anderen Swing-Tänzen zum Glühen. Doch auch die Besucher/innen verbrachten den Tag keineswegs gemütlich auf den Zuschauerrängen. Zwischen den einzelnen Turnieren war die Tanzfläche immer wieder für Hobby-Tänzer geöffnet und auch Tanz-Neulinge kamen beim Rockabilly-Jive Workshop auf ihre Kosten.



Für das Organisations-Team besteht definitiv Wiederholungsbedarf: „Wir haben so viele positive Rückmeldungen bekommen, die uns ermuntern, das Ganze fortzusetzen“, so Alexandra Krohn-Petersen. Auch die Resonanz auf Facebook gibt der Abteilungsleiterin Recht: „Vielen Dank an die Organisatoren des Turniers!! Eine tolle Location, ein reibungsloser Ablauf, wunderbare Atmosphäre, und richtig gute Tänze. Das hat sehr viel Spaß gemacht und ich freue mich schon auf das nächste Mal!“, lautet nur eine von vielen positiven Reaktionen.

Wer also in diesem Jahr nicht dabei sein konnte, kann sich mit ziemlicher Sicherheit auf eine Wiederholung in den nächsten Jahren freuen. 📧 AD

Rock'n'Zollern – kurzerhand wurde die Zeche Zollern zur nationalen Hochburg des Rock'n'Roll und Boogie Woogies

TRAININGSZEITEN (BITTE VORAB PER E-MAIL ANMELDEN):

Dienstag, 20.00–22.00 Uhr (Rock'n'Roll)
Donnerstag, 20.00–22.00 Uhr (Rock'n'Roll)
Freitag, 20.00–22.00 Uhr (Boogie-Woogie)

ANSPRECHPARTNERIN:

Alexandra Krohn-Petersen
E-Mail: 1.abteilungsleiter@rrt-eintracht-dortmund.de

Heinz Becker



Die Eintracht war sein Leben

Das TSC Ehrenmitglied Heinz Becker ist am 15. November 2017 im Alter von 92 Jahren verstorben.

Nach seiner sportlichen Karriere engagierte er sich seit 1961 bis in die jüngste Vergangenheit im Verein. Zuerst als Schriftwart im Turnrat, später als langjähriger Vorstandsvorsitzender und auch als Ehrenmitglied prägte er die Entwicklung des Vereins bei vielen schwerwiegenden Entscheidungen. Unter anderem wirkte Heinz Becker als Vorstandsvorsitzender ab 1979 an maßgeblicher Stelle an der Planung und Errichtung des TSC Sportzentrums an der heutigen Victor-Toyka-Straße entscheidend mit. Heinz Becker gehört zweifelsohne zu den großen Persönlichkeiten, die der Verein in seiner 169-jährigen Vereinsgeschichte hervorgebracht hat. Er hat beim TSC Eintracht Geschichte selbst mitgeschrieben – und wenn ihm dies nicht möglich war, dann hat er sie zumindest miterlebt. Die Anerkennung für Heinz Beckers Leistung wird immer fortbestehen.

SEINE SPORTLICHE KARRIERE WAR SO VIELSEITIG WIE DER VEREIN!

Nach seinen turnerischen Pflichtjahren führte ihn ein Zufall zur Leichtathletik. 1940 gehörte er zum Stamm der Leichtathletikabteilung. Bei zahlreichen lokalen und regionalen Wettkämpfen vertrat Heinz Becker den Verein erfolgreich mit beachtlichen Ergebnissen, sowohl in Laufwettbewerben als auch in den technischen Disziplinen. 1955 wechselte er zu den Faustballern. Nahezu 50 Jahre lang „knüpfelte“ er sowohl in der Halle als auch auf dem Feld die gegnerischen Mannschaften im westfälischen Raum zusammen. Bis ins hohe Alter von 88 Jahren war dann nur noch das freitägliche Training angesagt, eine Sportverletzung zwang ihn, den aktiven sportlichen Part seines Lebens in 2013 langsam auslaufen zu lassen.

SEIN FUNKTIONÄRSLEBEN – DIE INTENSIVSTEN JAHRE DES VEREINS!

Sein fast fünf Jahrzehnte währender ehrenamtlicher Einsatz in den vereinsführenden Gremien begann Heinz Becker 1961 im Vorstandsamt (Turnrat) des ersten Schriftwartes, das er bis 1970 innehatte. Von 1969 bis 1971 gehörte er der Satzungskommission an. Das nach der Satzung 1971 erstmals gewählte Präsidium bestellte Heinz Becker zum Vorsitzenden des geschäftsführenden Vorstandes. Dieses Amt übte er bis 1989 aus. Für seine überragenden Verdienste um den TSC Eintracht wurde er 2006 zum Ehrenmitglied ernannt.

TSC VITA HEINZ BECKER

05.09.1938: Vereinseintritt

1961–1971: Vorstandsamt (Turnrat/1. Schriftwart)

1969–1971: Mitarbeit in der Satzungskommission

1971–1989: Vorstandsvorsitzender

12.01.2006: Ernennung zum Ehrenmitglied

MICHAEL KRAUSE (VORSITZENDER DES PRÄSIDIUMS):



„Mit Heinz Becker verliert die „Eintracht“ ein „Urgestein“ in der Vereinsführung, welches mit seiner Tat- und Schaffenskraft in ganz besonderer Weise für die stetige positive Entwicklung unseres Clubs verantwortlich zeichnet. In seine Zeit der Vereinsführung fällt der Beginn der Satzungsentwicklung hin zum beispielgebenden Status in der Fortentwicklung als Grundmodell für den „Freiburger Kreis“ (Arbeitsgemeinschaft größerer deutscher Sportvereine)

wie auch für den deutschen Sport überhaupt. Seine Nachfolger haben die von ihm entwickelten Grundlagen weiterentwickelt, woran Heinz Becker als Ehrenmitglied in Begleitung der Arbeiten von Vorstand und Präsidium bis zuletzt seine große Freude hatte. Wir werden unserem langjährigen Vorsitzenden des Turnrates und des Vorstandes stets ein ehrendes Andenken bewahren!“



FOTO: ENKEHART REINSCH

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

VEREINSJUGENDLEITUNG

Simon Franck
jugend@tsc-eintracht-
dortmund.de

TOYKA'S

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

PRÄSIDIUM

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

VORSTAND

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

VERTRAUENSPERSONEN

Sabine Kosbab
Daniela Lohse
0231-91231560

GESCHÄFTSSTELLE

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