

TEAM

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



Fußball

Kooperation zwischen
TSC und VfL Bochum

Jiu Jitsu

Sexualisierte Gewalt
und ihre Prävention

Hockey

Netzwerk Familie –
Familien-Netzwerk

Senioren

Leben ist Bewegung –
Älter werden im TSC



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)
Max Roeren (MR)
Kim Stucke (KS)

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: 6.200

Redaktionsschluss: 01. März 2018
Nächster Redaktionsschluss: 01. Juli 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: Fußball, Fotografie: Olaf Heil

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

Print kompensiert
Id-Nr. 1871682
www.bvdm-online.de

FOTO: EKKEHART REINSCH



Andreas Kranich
Vorstand Öffentlichkeitsarbeit

Liebe Mitglieder,

als Kind wollte ich unbesiegbar sein: Tennis spielen wie Boris Becker und so schnell sprinten wie Carl Lewis. Später so stark wie Zehnkampf-Ass Frank Busemann und irgendwann so zäh wie Motorsport-Legende Michael Schumacher. Und klar, auch heute noch faszinieren mich große Sport-Idole, aber noch inspirierender finde ich Menschen, die unter anspruchsvollen Lebensumständen außergewöhnliche Leistungen abliefern. Unabhängig von ihrem Alter oder ihrem Status in der Öffentlichkeit.

So zum Beispiel der Eiskunstläufer Denis Gurdzhi und die Leichtathletin Linn Lara Kleine aus unserer Eintracht, die Tag für Tag neben Schule und Hausaufgaben noch vier bis fünf Stunden für ihre Wettkämpfe trainieren. Was beide besonders auszeichnet: Ihr unbändiger Wille. Keiner gibt auf, wenn es hart wird. Im Gegenteil: Sie wachsen sogar über sich hinaus, wie Linn Lara bei der Hallen-Leichtathletik-DM in Halle an der Saale, als sie mit nur einem Schuh über 3.000 Meter Deutsche Meisterin wurde.

In solchen Situationen zeigt sich, dass Einsatz und Willensstärke sprichwörtlich Berge versetzen können. Zum Glück kann man auch diese Eigenschaften trainieren. In unserer Rubrik „TSC motiviert“ auf Seite 14, geben Jürgen Walter und Valeria Eckardt konkrete Anregungen für unsere Breiten- und Leistungssportler, um in kniffligen Situationen die bestmögliche Leistung abzurufen.

Für alle anderen, die wie ich noch etwas an ihrem Fitnesszustand bis zum Sommer arbeiten müssen, empfehle ich unsere ultimativen Fitness-Tipps auf Seite 17. Vorgestellt von Thorsten Hütz, der als ehemaliger Ruder-Weltmeister und absoluter Fitness-Profi Sie beim Kampf gegen die Pfunde optimal unterstützen kann.

Viel Spaß beim Sport wünscht

Andreas Kranich

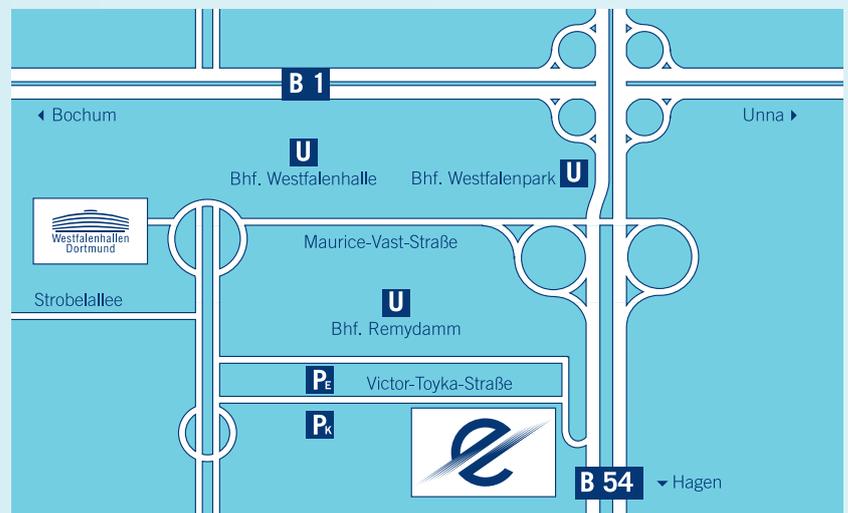
TSC in Deiner Nähe!

Standorte in Dortmund

- 1 TSC SPORTZENTRUM (HAUPTGEBÄUDE)**
Victor-Toyka-Straße 6, 44139 Dortmund
- 2 TSC KANUZENTRUM LÜDINGHAUSEN**
Berenbrock 20a, 59348 Lüdinghausen
- 3 EISSPORTZENTRUM WESTFALEN**
Strobelallee 32, 44134 Dortmund
- 4 GYMNASTIKRAUM MARIEN HOSPITAL**
Gablonzstraße 9, 44225 Dortmund
- 5 HELMUT-KÖRNIG HALLE**
Strobelallee 40, 44139 Dortmund
- 6 HOCKEYZENTRUM ARDEYSTRASSE**
Ardeystraße 70-72, 44139 Dortmund
- 7 SCHWIMMBAD HOTEL RADISSON BLU**
An der Buschmühle 1, 44139 Dortmund
- 8 SCHWIMMHALLE DO-LÜTGENDORTMUND**
Volksgartenstraße 80, 44388 Dortmund
- 9 SCHWIMMHALLE DO-MENGEDE (NETTE)**
Neumarkstraße 40, 44359 Dortmund
- 10 SPORTHALLE GESAMTSCHULE-BRÜNNINGHAUSEN**
Klüsenerskamp 15, 44225 Dortmund
- 11 SPORTHALLE MALLINCKRODT-GYMNASIUM**
Südrandweg 2-4, 44139 Dortmund
- 12 SPORTHALLE AM OSTWALL**
Heiliger Weg 25, 44135 Dortmund
- 13 TURNHALLE FROSCHLOCH**
Froschloch 14, 44225 Dortmund
- 14 TURNHALLE GERTRUD-BÄUMER-REALSCHULE**
Goethestraße 20, 44147 Dortmund
- 15 TURNHALLE LANDGRAFEN-GRUNDSCHULE**
Landgrafenstraße 1-3, 44139 Dortmund
- 16 TURNHALLE LEIBNIZ-GYMNASIUM**
Kreuzstraße 163, 44137 Dortmund
- 17 TURNHALLE PETER-VISCHER-GRUNDSCHULE**
Schillingstraße 26a, 44139 Dortmund
- 18 TURNHALLE WINFRIED-GRUNDSCHULE**
Ruhrallee 84-90, 44139 Dortmund
- 19 GEMEINSCHAFTSRAUM SERVICE WOHNEN**
Bauerstraße 3-5, 44309 Dortmund
- 20 BEWEGUNGSRAUM SERVICE WOHNEN**
Kuithanstraße 46, 44137 Dortmund
- 21 TURNHALLE OLPKETALSCHULE**
Olpketalstraße 83a, 44229 Dortmund
- 22 SCHULE AM HAFEN**
Scharnhorststraße 40, 44147 Dortmund
- 23 AUGUSTINUM DORTMUND**
Kirchhörder Straße 101, 44229 Dortmund
- 24 LIFE CENTER BAROP**
Stockumer Straße 259, 44225 Dortmund



Unser TSC Sportzentrum (Hauptgebäude)



FOTOS: OLAF HEIL



Rubriken

EDITORIAL	03
FITNESS-TIPPS	17
VICTORS GESCHICHTEN	19
TSC SCHLAGZEILEN	24
TSC EHRUNGEN	31
TSC VEREINSJUGEND	28
ANSPRECHPARTNER	32

Aus den Abteilungen

FUSSBALL	
Kooperation zwischen TSC und VfL Bochum	06
JIU-JITSU	
Sexualisierte Gewalt und ihre Prävention	08
HOCKEY	
Netzwerk Familie – Familien-Netzwerk	10
SENIORENSPORT	
Bewegt älter werden	12

Veranstaltungen

DANCE COMPANY	
Eventankündigung	16
FERIENCAMPS	
Sommerspaß an der Ostsee genießen	26

TSC motiviert

SPORTPSYCHOLOGIE	
Konzentration	14

Star-Portraits

DENIS GURDZHI	
Denis' Traum vom Fliegen	20
LINN LARA KLEINE	
Mit einem Schuh zum Sieg	22

Toyka's

NEUE SPEISEKARTE	
Von Currywurst und Kegeln	30



Kooperation stärkt das Nachwuchskonzept

Die Eintracht und der VfL Bochum besiegeln Zusammenarbeit

Im Mutterland des Fußballs sind die Stadiontickets mittlerweile bekanntlich so teuer, dass nicht wenige englische Fans neidvoll in Richtung Bundesliga schießen oder sogar Wochenendtrips auf das Festland unternehmen, um ihren Lieblingssport endlich mal wieder live miterleben zu können. Die Nachwuchsförderung auf der Insel allerdings profitiert aktuell merklich von der extremen Kommerzialisierung und den riesigen Etats der dortigen Branche.

Auch in Deutschland arbeiten die größeren Fußballclubs bereits seit einigen Jahren an der Optimierung ihrer Scouting-Abteilungen. Hierzulande aber heißt der entsprechende Schlüsselbegriff „bessere Vernetzung“. Aus derlei Partnerschaften ziehen beide Seiten großen Nutzen – immer vorausgesetzt, die Zusammenarbeit steht auf soliden Füßen.

Dass dem allerdings im Falle der Eintracht so ist, davon ist Fußball-Koordinator Karl Lengefeld felsenfest überzeugt. Seit dem 25. Januar nämlich ist der Vertrag unter Dach und Fach, welcher die Kooperation der TSC-Fußballabteilung mit dem VfL Bochum regelt. Und diese Zusammenarbeit dürfte, berichtet der 50-Jährige, über symbolische Aktionen deutlich hinausgehen. Vorangegangen waren allerdings auch „Sondierungsgespräche“, die keinerlei Vergleich zu scheuen brauchen. Nachdem Lengefeld im Jahre 2016 am Rande eines Derbys an der Victor-Toyka-Straße mit David Sievers, U16-Coach beim VfL, ins Plaudern gekommen war, nahm die entsprechende Idee bald Fahrt auf. Bis dann alle Modalitäten mit der notwendigen Sorgfalt ausgearbeitet waren, sollte es nichtsdestotrotz anderthalb Jahre dauern.



Auf gute Zusammenarbeit: Bei einem Freundschaftsspiel trat der TSC gegen seinen neuen Kooperationspartner VfL Bochum an.

Ein zentraler Punkt der Partnerschaft zwischen Dortmund und Bochumern wird künftig die dreimal jährlich unter Leitung des VfL stattfindende Trainerschulung sein, an der die Übungsleiter des TSC unentgeltlich teilnehmen dürfen. Und was die Talentsichtung angeht, hat man eine klassische "Win/Win-Situation" im Visier: Während die Eintracht den eigenen Assen künftig bessere Perspektiven bieten kann, vergrößert der Zweitligist sein Einzugsgebiet. Für die Fußballer selbst wiederum verbessern sich nicht nur die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten, sie müssen zudem nicht mehr den sportlichen Sturz ins Bodenlose fürchten, sollten sie sich in der Nachbarstadt nicht durchsetzen.

Um die Zusammenarbeit auf Seiten des TSC auch langfristig zu einer Erfolgsstory zu machen, haben dessen „Unterhändler“ im Übrigen einen Passus vertraglich fixiert, der dem Verein garantiert, künftig einziger Partnerclub des VfL Bochum auf Dortmunder Stadtgebiet zu bleiben.

Längerfristig sollen auch gemeinsame Freizeitaktivitäten oder Feste der beiden Nachwuchsabteilungen vorstellen. „Wichtig ist, dass eine solche Kooperation nicht nur auf dem Papier existiert, sondern wirklich lebt“, stellt Eintrachts Koordinator Lengefeld klar. Geht der Plan auf, wird die Nachwuchsförderung in den nächsten Jahren diesseits wie jenseits der Stadtgrenze nachhaltig gedeihen. Und dies bei nach wie vor zivilen Eintrittspreisen! ☞ LM

ANZEIGE

GUTE AUSSICHTEN - AM PHOENIX SEE

— KANZLEI AM PHOENIX SEE —
KRAUSE & HEBEBRAND
 — NOTARE • RECHTSANWÄLTE • FACHANWÄLTE —

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

Michael Krause
 Notar a.D. und Rechtsanwalt

Hafenpromenade 1 - 44263 Dortmund (Am PHOENIX See)
 Telefon: 0231 222 457 0 - Fax: 0231 222 457 17
 E-Mail: info@kanzlei-phoenixsee.de
 www.kanzlei-phoenixsee.de



Sexualisierte Gewalt und ihre Prävention

Norbert Tellermann, Abteilungsleiter der Jiu-Jitsu-Abteilung, ist stolz auf seine Trainerriege: „Wir sind die erste Abteilung, in der alle Trainer an der Mitarbeiterschulung ‘Prävention vor sexualisierter Gewalt im Sport’ teilgenommen haben.“ Diese Schulung wird von den TSC-Vertrauenspersonen Daniela Lohse und Sabine Kosbab organisiert und findet das nächste Mal im September statt.

NÄCHSTER LEHRGANG

25. September 2018
Anmeldung über die
Internetseite des TSC

Der Lehrgang wird unter anderem vom Landessportbund NRW und dem Sportministerium NRW im Rahmen eines Qualitätsbündnisses gegen Missbrauch und sexualisierte Übergriffe im Sport landesweit durchgeführt und von vielen Organisationen und Sportvereinen, wie dem TSC Eintracht, unterstützt.

Auf Tellermann hat dieses Seminar nachhaltigen Eindruck gemacht: „Ich trainiere seit Jahren mit Kindern und ihr Wohl liegt mir sehr am Herzen. Daniela und Sabine haben mir mit diesem Seminar für viele Details die Augen geöffnet und das hat mein Training verändert!“ Mittlerweile hat er das Seminar mehrfach besucht – um seine Nachwuchstrainer zu unterstützen und zu motivieren, sich diesem Thema zu stellen. Und es blieb auch bei ihnen nicht folgenlos.

Jiu-Jitsu ist eine japanische Kampfsportart und deshalb ist Körperkontakt nicht zu vermeiden. Da kann sich schnell schon einmal die Frage stellen: „Ist das noch eine normale Bewegung, oder ist das schon ein Übergriff?“ Markus Hahner, seit etwa eineinhalb Jahren Trainer beim TSC hat durch dieses Seminar bei der Beurteilung einer Trainingssituation Sicherheit gefunden, wie auch seine jüngeren Kollegen/innen. Der 42-jährige Trainer mit dem 5. Dan (Meistergrad) findet sein Bauchgefühl bestätigt, mit dem er sonst das Training beobachtet hat. „Es hat mir die Augen geöffnet und mir Handlungsanweisungen an die Hand gegeben, sollte doch einmal etwas passieren.“

Sicherheit und Sensibilität

Celina Rode (20, 1. Dan) ist bereits seit acht Jahren Trainerin und hat ebenfalls aus dem Seminar Konsequenzen gezogen: „Ich achte jetzt bei den Kindern auf verdächtige Verhaltensänderungen. Bei Hilfestellungen erfrage ich erst das Einverständnis der Kinder und ich nehme bei Gesprächen oder Übungen auch immer zur eigenen Absicherung eine Hilfsperson mit.“

So fordert der langjährige Trainer Marcel Gerstmann (2. Dan) mittlerweile, dass die Teilnehmer seines Trainings unter dem Gi (Judoanzug) ein T-Shirt tragen, um zufällige tiefe Einblicke zu vermeiden. Ihn hat der Lehrgang zu mehr Selbstreflexion geführt und so seine Trainingsführung verändert. „Mich hat das Seminar sensibler gemacht, immerhin wirke ich als Vorbild. Anstatt in Situationen etwas hinein zu interpretieren, versuche ich mich an die Fakten zu halten.“

Sein Trainerkollege und Namensvetter Marcel Rode (19) hat nicht nur ganz ähnliche Einsichten erhalten, der 1. Dan-Träger hat auch die gemeinsame Teilnahme geschätzt und findet, dass dieser gemeinsame Besuch des Lehrgangs die Abteilung und den Zusammenhalt untereinander gefördert hat.

Abteilungsleiter Tellermann (52) hat wohl die stärkste Veränderung seines Trainings vollzogen. Der Inhaber des 4. Dan ist bereits seit vierzig Jahren Trainer: „Früher fand das Training bei mir nach dem Prinzip von Zuckerbrot und Peitsche statt. Heute habe ich einen ganz anderen Umgang mit den Kindern. Ich will für sie da sein.“

Der Kurs vermittelt (rechtliche) Sicherheit für die Trainer, gibt Tipps zu Verhaltensweisen und Handlungsanweisungen und sensibilisiert für Verhaltensweisen von Kindern und Jugendlichen. So kommt Tellermann zu dem Schluss: „Dieser Kurs sollte für Kinder- und Jugendtrainer Pflicht sein! Danke an Sabine und Daniela für diese großartige Weiterbildung.“  AF



Vorbildliche Leistung: Bei der Jiu Jitsu Abteilung haben alle Trainer/innen an der Mitarbeiterschulung „Prävention vor sexualisierter Gewalt im Sport“ teilgenommen.

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



Netzwerk Familie – Familien-Netzwerk

Mit 300 Mitgliedern und 18 Mannschaften ist die Hockeyabteilung eine der größten und erfolgreichsten Wettkampfsport-Abteilungen des TSC. Neben einem großen Trainerstab für die Mannschaften ist die Organisation einer so großen Abteilung eine Herausforderung und braucht eine große Klammer, die alles zusammenhält: Das ist beim TSC die Familie Kober.

Beinahe ihr ganzes Leben sind Petra und Uwe Kober dem Hockey verbunden. Das Paar hat sich sogar bei einem Hockey-Turnier kennengelernt. Der Abteilungsleiter und die Kinder- und Jugendtrainerin haben auch ihre Töchter Ann Katrin (27) und Friederike (25) mit dem Hockey-Virus infiziert. Ann Katrin ist Geschäftsführerin der Abteilung, Friederike ebenfalls Kinder- und Jugendtrainerin und natürlich sind die beiden jungen Frauen auch noch aktive Spielerinnen. So bleiben auch Erfolge nicht aus: Sowohl als Aktive, wie auch als TrainerInnen, hat Familie Kober von der Westdeutschen Meisterschaft über die Westfalenmeisterschaft in der Ober- und Regionalliga einige Titel gewonnen.

Dass eine ganze Familie sich dem Hockey verschreibt, kommt nicht von ungefähr, erklären mir Uwe und Ann Katrin Kober. „Hockey ist ein technischer Sport, nicht so körperbetont wie andere Mannschaftssportarten z.B. Fußball oder Handball. Das macht es leicht, dass Jung und Alt, aber auch Mädchen und Jungen miteinander spielen können.“ Dieser Vorteil des körperlosen Spiels und ein Ligabetrieb bis in den Seniorenbereich Ü40 und Ü50 lässt die Aktiven lange ihrem Sport treu bleiben. „Und diese Leute engagieren sich im Organisationsbereich und übernehmen Aufgaben, wenn wir z.B. große Veranstaltungen wie eine Deutsche Meisterschaft ausrichten.“



Das Herz der Hockey-Abteilung: Familie Kober (v.l.n.r. Ann Katrin, Uwe, Petra, Friederike)

WEITERE INFORMATIONEN AUF DER WEBSITE DER HOCKEYABTEILUNG:

www.eintracht-dortmund.de

Strategie: Junge gewinnen und Alte halten

Mit verschiedenen Maßnahmen, wie im vergangenen Jahr eine Weiterbildung für Sportlehrer aus NRW, versucht die Hockey-Abteilung eine Nische im Kinder- und Jugendbereich zu etablieren und damit Nachwuchs zu generieren. Denn diese Sportart fördert positive Eigenschaften beim Nachwuchs, erklärt Friederike: „Kinder lernen, sich nicht zu wichtig zu nehmen, aufeinander verlassen zu können, als Team zu agieren und nicht zum Einzelkämpfer zu werden.“ Kinder können Kind sein, ohne Leistungsdruck und in einer sicheren Umgebung toben. „Durch das Hockeytraining wird das Sozialverhalten gefördert und bezieht vieles mit ein, was Kinder für ihre Entwicklung brauchen.“ Und zuletzt lernen sie neben der Technik auch als Mannschaft strategisch und taktisch zu handeln.

Den Hockey-Sportlern ist es auch durch die neue Hockey-Anlage gelungen, das Talentzentrum nach Dortmund zu holen. Da der Verband nicht so viele Aktive wie andere Hockey-Nationen (England/ Holland) hat, ist ein gutes Sichtungssystem wichtig, um Talent zu finden und auch international erfolgreich zu sein. Das gelingt dem Deutschen Hockey Bund (DHB) ganz gut: Zuletzt holte bei der Hallen-WM im Februar in Berlin die Damen-Nationalmannschaft Gold, die Herrenmannschaft nach einem knappen Finale nach Penaltyschießen Silber.

Petra Kober weiß: „Weil der Verband nicht so groß ist, ist die Nähe zu den Nationalspielern gegeben. Auch das ist reizvoll für den Nachwuchs.“ Und sie kennt einige Beispiele, dass Individualsportler – zum Beispiel vom Tennis – zum Mannschaftssport wechseln: „Gerade wegen des ´Drumherum´ – wie Veranstaltungen und gemeinsam durchgeführte Ausflüge und Fahrten zu Turnieren – wird ein Teamgefühl aufgebaut, entsteht eine Verbundenheit. Weil der Hockey-Verband nicht sehr groß ist, trifft man sich immer wieder und es entstehen bundesweit viele Kontakte.“

Bundesweites Familienleben

Friederike Kober glaubt, dass dieses Gemeinschaftsgefühl unter anderem darauf beruht, dass noch nicht das große Geld – wie im Fußball – verdient werden kann. Es gibt einfach keinen „Neid-Faktor“ bei den Aktiven.

Dieses Gemeinschaftsgefühl bietet viele Vorteile: Häufig endet in anderen Sportarten eine sportliche Karriere mit der Aufnahme eines Studiums oder Wohnortwechsels. Aber die gute Vernetzung, der familiäre Zusammenhalt innerhalb der Hockey-Gemeinde, bietet hier Lösungen an. Schnell ist eine neue Mannschaft in der neuen Stadt gefunden und damit zugleich ein Freundeskreis eröffnet, der auch mal bei der Wohnungs- oder Arbeitssuche behilflich sein kann. „In München trainiert eine kleine Gruppe Dortmunder Spieler bei einem Verein während ihres Studiums weiter, die sogar gemeinsam BVB-Spiele zusammen anschauen.“, schmunzelt Uwe Kober.

Petra Kober zieht zum Schluss ein ganz unspektakuläres Fazit – wie die Redaktion findet – zu ihrem enormen Engagement: „Wir sind nichts Besonderes. Wir sind als Hockey-Abteilung aber eine große Familie!“ ☺ AF



Leben ist Bewegung

Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird!

Die Bevölkerungspyramide steht Kopf und der Pflegenotstand signalisiert: Wir werden immer älter. Das hat für uns Konsequenzen: Denn die Evolution hat unseren Körper nur für eine Lebensspanne von etwa 50–60 Jahren „gebaut“.

Und bis vor gut 100 Jahren war dies auch noch gültig, kaum ein Mensch wurde älter. Aber durch den technischen Fortschritt und soziale Errungenschaften wurde unsere Lebensweise derart verbessert, dass wir unser evolutionäres Verfallsdatum weit hinauschieben können. Eine gute Nahrungsversorgung und medizinischer Fortschritt lassen uns immer älter werden – im Schnitt dürfen die 2000er-Jahrgänge damit rechnen gut 80 Jahre alt zu werden. Trotzdem tickt die Uhr der Evolution in uns erbarmungslos hinunter und unser Körper verschleißt. Wie können wir diesen Prozess aufhalten, verzögern, stoppen? David Ringel, Leiter des Reha-Sport, gibt einige

Tipps, wie man lange fit und gesund bleiben kann: „Unser Körper funktioniert simpel und ist auf Bewegung ausgelegt. Bewegungsmangel führt deshalb zu Einschränkungen, die im Alter zunehmen. Darum ist mein wichtigster Tipp auch ein Klassiker: Durch vielfältige Bewegung – gerade im Alltag – bleiben wir mobil. Dies liegt in unserer eigenen Verantwortung.“

Um dem Abbauprozess entgegenzuwirken sollten wir möglichst viele Bewegungsmuster abrufen, nicht nur einseitig Muskelgruppen trainieren, das macht mehr Spaß und motiviert. Der TSC hält gerade für ältere Sportler ein breites Angebot zur sportlichen Be-

tätigung bereit. Neben dem Kraft-Club 55+ und Fit Senioren oder Pump für die S-Klasse (alle Angebote finden Sie auf unserer Internetseite) gibt es auch mit dem Reha-Sport, Orthopädie und Herzsport Kurse, die Vorschädigungen lindern können. Mannschaftssportarten wie Faust- und Prellball und Handtennis bringen zudem Spaß in der Gruppe und erweitern die Bewegungsmuster. Senioren können aber auch mit „sanften Sportarten“ wie Yoga, Tai Chi oder Faszien-Training ihren Körper beweglicher machen.

Vielfalt statt Einfalt

„Älteren Sporteinsteigern rate ich zu möglichst vielfältigen Bewegungsmustern, die Kraft, Mobilität und Koordination trainieren. Ganz wichtig ist, dass Sportler auf ihren Körper hören. Auf Belastungen müssen auch wieder Ruhephasen folgen, denn Training ist Stress für den Körper. Das gilt auch im Alltag. Die durch das Training gesetzten Reize müssen angemessen bleiben.“

Besondere Bedeutung kommt da der Regelmäßigkeit des Trainings zu. Statt ab und zu mal kräftig „reinzuhauen“ ist moderates Training zwei- bis dreimal wöchentlich wesentlich effektiver und gesünder. Der Beitritt zu einer Sportgruppe kann da sehr hilfreich sein. Denn im Alter schlafen häufig nicht nur die Bewegungen, sondern auch die sozialen Kontakte ein. „Gemeinsam Sport treiben motiviert und macht Spaß!“

Damit es aber erst gar nicht so weit kommt, im Alter unter den vielfältigen Folgen der Bewegungsarmut wie Diabetes, orthopädische Probleme wie Rückenschmerzen oder den Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden, rät Ringel: „Legen Sie in jungen Jahren schon die Basis für die Fitness im Alter! Versuchen Sie sich vielfältige Bewegungsmuster durch verschiedene Sportarten anzueignen und Ihre Körperwahrnehmung zu schulen.“ Dann können wir bewegt älter werden.  AF



Bewegung hält uns im Alter mobil. Ob Reha-Sport oder Mannschaftssport – im TSC gibt es viele Sportangebote für ältere Menschen.

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



TSC motiviert – Konzentration auf den Punkt

Als Schalke 04 am 13. Spieltag der laufenden Bundesliga-Saison im Derby gegen den BVB antrat, hatte wohl niemand damit gerechnet, dass sie bereits nach weniger als dreißig Minuten mit vier Toren hinten liegen würden. Ein desolates Ergebnis. Doch die Königsblauen kamen verändert aus der Halbzeit und starteten die sensationelle Aufholjagd zum 4:4. Was sich in der Kabine abgespielt hat, bleibt ein Geheimnis. Wir verraten Ihnen jedoch, wie Sie künftig in brenzligen Situationen Ruhe und Stabilität bewahren können.

KONZENTRATION AUF DIE SCHNELLE

Im Sport können Sekunden über Sieg oder Niederlage entscheiden. Bereits im Training sollten daher Konzentrationsübungen eingebracht werden, auf die im Wettkampf zurückgegriffen werden kann. Denn nur wer sich bereits im Training an potentielle Ablenkungen und suboptimale Leistungsbedingungen gewöhnt, erscheint umso konzentrierter wenn es darauf ankommt. Folgende vier Punkte lassen sich selbst unter Zeitdruck im Spiel anwenden:

1. Hände zusammendrücken
2. Zwei Mal tief einatmen und durch den Mund ausatmen
3. Körperspannung checken (Hintern zusammenkneifen)

4. Konzentration neu ausrichten: Wo schaue ich hin? Wo will ich hinschauen? Was ist mein Ziel? (Nach Engbert, Droste, Werts & Zier, 2011)

Unsere visuelle Wahrnehmung ist der mächtigste Sinneskanal, der Verarbeitungsprozesse im Gehirn dominiert und der sogar Wahrnehmungen aus anderen Sinneskanälen auslöschen kann. Daher ist es empfehlenswert, sich in psychologisch fordernden Situationen auf unsere Augen zu konzentrieren. Wenn das Blickverhalten bewusst gesteuert wird, wird damit auch die Konzentration neu ausgerichtet. Der Blick sollte dabei auf spielrelevante Gegenstände oder Personen gerichtet werden, wie der Ball, der Gegenspieler oder die Seitenlinie. Zur Verstärkung der Konzentration können Ankerwörter genutzt werden, die Sie

sich bei jeder Neuausrichtung Ihres Blickes laut oder in Gedanken vorsagen. Diese Ankerwörter können je nach Situation und Spielstand beispielsweise „Konzentration“, „Angriff“, „Abwehr“ oder „Ruhe“ sein.

BERUHIGUNG AUF DIE SCHNELLE

Stress entsteht häufig durch Gedanken an negative Erlebnisse in der Vergangenheit oder an Konsequenzen der aktuellen Situationen, beispielsweise eine Niederlage. Durch ein bewusstes Ausrichten der Gedanken auf das Hier und Jetzt fokussiert das Gehirn sich auf gegenwärtige Prozesse und hat damit keine weiteren Kapazitäten für Vergangenes und Zukünftiges offen. Steffen Bambachs „5-4-3-2-1“-Methode unterstützt, aufdrängende Gedanken zu kontrollieren, Anspannung zu lösen und die Abwärtsspirale zu unterbrechen.

Konzentrieren Sie sich auf einen Punkt im Raum oder im Freien und zählen Sie rückwärts von „5“ auf „1“. Bei jeder Zahl sagen Sie sich laut oder in Gedanken, was Ihre Sinne in dem Moment wahrnehmen.

Fünf: Ich sehe... Ich höre... Ich spüre...
 Vier: Ich sehe... Ich höre... Ich spüre...
 Drei: Ich sehe... Ich höre... Ich spüre...
 Zwei: Ich sehe... Ich höre... Ich spüre...
 Eins: Ich sehe... Ich höre... Ich spüre...

Die genannten Sinne können beliebig ausgetauscht werden. Wenn Sie bei der Anwendung der Methode merken, dass Sie beispielsweise eine gute olfaktorische Wahrnehmung haben, dann integrieren Sie diesen Sinneskanal. Es ist außerdem möglich, bei allen Zahlen die gleichen Wahrnehmungen zu nennen und diese als Selbstinstruktion zu nutzen, die Wahrnehmung, Gedanken und physische Anspannung reguliert.

Eine weitere Möglichkeit ist es, den aktuellen Spielstand zu tauschen. Wenn Sie oder Ihre Mannschaft beispielsweise zurückliegen, nehmen Sie stattdessen an, Sie würden führen. Fühlen Sie sich in dieses Gefühl der Leichtigkeit, Sicherheit und der Stärke hinein, um Ihre eigenen physischen und psychischen Ressourcen auf die Siegerstraße zu lenken. Wenn Sie annehmen, Sie würden hinten liegen, obwohl Sie gewinnen, können Sie die neu gewonnene mentale Einstellung zum Spiel nutzen, ohne über potentielle Konsequenzen der Situation nachzudenken und sich stattdessen wieder auf Ihre Stärken konzentrieren.

Weiterhin sollte kalkuliert werden, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass das Spiel noch gedreht werden kann. Selbst bei einem schier aussichtslosen Gegner beträgt die Wahrscheinlichkeit etwa eins bis fünf Prozent. Fragen Sie sich, ob Sie diese geringe Chance nutzen möchten oder nicht! Und selbst wenn sie scheinbar abgeschlagen auf der Verliererstraße fahren, halten Sie die Konzentration weiter hoch und betrachten Sie das Spiel als hochwertiges, kostenloses Training, in dem Sie Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln können.

Für Nachfragen und individuelle Beratungen zu den genannten und weiteren sportpsychologischen Methoden stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

ZUM NACHLESEN:

Mentales Training im Leistungssport.

Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich. Stuttgart: Neuer Sportverlag.

Engbert, K., Droste, A., Werts, T. & Zier, E. (2011).

DIE AUTOREN:



FOTO: PRIVAT

Valeria Eckardt
*MSc Psychology in sport and exercise (cand.),
 Deutsche Sporthochschule Köln
 Systemische Familientherapeutin (i.A.)*



FOTO: PRIVAT

Jürgen Walter
*Dipl.-Psychologe, Sportpsychologe (asp/BDP)
 Lindenstraße 212, 40235 Düsseldorf
 Telefon: 0211-6989699
 Email: kontakt@walter-sportpsychologie.de*



Tanz in Deinem Viertel!

Tanz, wo Du zuhause bist!

15 Tanzkurse im Life Center Barop
Für Kinder & Erwachsene
Vom 23.04. – 20.05.2018 kostenlos testen!

*Alle weiteren Informationen und das gesamte
Dance Company Angebot in Dortmund unter:
dancecompany.tsc-eintracht-dortmund.de*



DIE ULTIMATIVEN TSC FITNESS TIPPS



Tschüss Winterspeck – hallo Beach Body! Erfahrene TSC Trainerinnen und Trainer erklären Dir ihre Lieblingsübungen, geben Motivationstipps gegen den inneren Schweinehund oder verraten Dir die neuesten Trends aus der Fitness-Szene. In dieser Ausgabe stellt Dir unser Trainer Thorsten seine Lieblingsübungen zum Thema Fitness vor. Probiere die Übungen am besten direkt aus. Bei Fragen hilft unser Studio-Team gern weiter.



THORSTEN HÜTZ
Trainer

HOCHEFFEKTIVES MUSKEL TRAINING

FOTOS: OLAF HEIL



VORGEBEUGTES RUDERN FÜR EIN MUSKULÖSES KREUZ

Ausführung:

Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Die Beine und der Oberkörper werden leicht gebeugt, bis der Oberkörper in einem 45 Grad-Winkel nach vorne gebeugt steht. Der Rücken befindet sich in einem leichten Hohlkreuz mit Körperspannung, der Po ist nach hinten und deine Brust nach vorne herausgestreckt. Während des Ausatmens wird die Langhantel bis zu den unteren Bauchmuskeln gezogen.

Wichtig: Der untere Rücken bleibt in seiner Position und wird nicht gebeugt. Danach wird die Langhantel während des Einatmens langsam zurück in die Ausgangsposition geführt.

Für Einsteiger: Niedriges Zusatzgewicht wählen

Für Profis: Höhere Plyobox wählen

Wiederholungen: 3-4 Sätze mit 8-12 Wiederholungen



ZUM ABTRENNEN UND AUFHÄNGEN



BESTFORM FÜR BEINE UND PO MIT TIEFEN KNIEBEUGEN

Ausführung: Der Stand ist etwas weiter als hüftbreit, die Füße sind leicht nach außen gespreizt, der Blick nach vorne gerichtet. Das Gesäß bewegt sich nach unten, bis mit den Knien der 90 Grad Winkel leicht überschritten ist. Der Rücken bleibt während der kompletten Bewegung gerade. In der tiefsten Position sollten die Knie noch leicht hinter den Fußspitzen sein. Danach geht der Körper wieder in die Streckung. Zum Schluss wird die Langhantel noch vor dem Gesicht nach oben gedrückt bis die Arme gestreckt sind.

Für Einsteiger: Leichte Gewichte wählen

Für Profis: Schwere Gewichte wählen

Wiederholungen: 4-6 Sätze mit 6-8 Wiederholungen



AUF ZUM SIX-PACK

Ausführung: Die Langhantel liegt auf dem Boden. Der Körper kniet sich vor die Hantel und beugt sich darüber. Der Griff ist etwa schulterbreit, die Arme sind durchgestreckt, das Gesicht zeigt nach unten. Die Füße befinden sich in der Luft und sind verschränkt, lediglich die Knie berühren den Boden. Nun bewegt sich der Oberkörper mit der Langhantel langsam nach

vorn. Die Arme bleiben dabei gestreckt. Wichtig ist, dass die Bauchmuskeln angespannt bleiben und so der Oberkörper gerade gehalten wird. Die Endposition für einen Moment halten, bevor die Rückwärtsbewegung beginnt.

Wiederholungen: 3-4 Sätze mit 15-20 Wiederholungen



BLEIB BEWEGLICH! ROTATIONSÜBUNG FÜR DEN OBERKÖRPER

Ausführung: Der Stand ist etwa schulterbreit und die Langhantel wird mit beiden Händen gut festgehalten. Während die Beine gestreckt bleiben, beschreiben die Arme die Bewegung eines Regenbogens. Intensivieren lässt sich die Übung sehr leicht, indem einfach auf das obere Ende der Langhantel zusätzliche Gewichte aufgelegt werden. Ein stabiler Rücken ist die Grundlage für diese Übung, ebenso wie die Fähigkeit, die Körperrotation kontrolliert durchführen zu können.

Für Einsteiger: Nur die Stange verwenden

Für Profis: Schwere Gewichte verwenden.

Wiederholungen: 3-4 Sätze mit 8-12 Wiederholungen pro Seite





FOTO: OLAF HEIL

Shikamoo!!!

Das ist suaheli und heißt „Guten Tag“!

Ach, Kinder. 2018 ist schon ein tolles Jahr. Ein Sporthighlight jagt das nächste. Erst

die olympischen Winterspiele, deren Ende auch das Ende des Skigebiets rund um Pyeongchang eingeläutet haben. Die Südkoreaner haben tolle Wettkämpfe organisiert. Das muss reichen.

Wer braucht schon Nachhaltigkeit, wenn eine so bedeutende Veranstaltung und die Wettkampfstätten für rund 8,3 Milliarden Euro aus dem Boden gestampft werden? Eben. Bisschen Schwund und so. Aber es gibt ja zum Glück auch Dinge, die Olympia gebracht hat, über die wir uns freuen können. Die sensationell Silbermedaille der Eishockey-Jungs beispielsweise. Oder die überragende Leistung der Eistanzer, die zurecht mit Gold belohnt worden ist. Rang zwei im Medaillenspiegel hinter Norwegen. Aus sportlicher Sicht waren es fantastische Spiele.

Und das nächste Highlight steht ja schon bereit. Wir alle fiebern dem Sommermärchen in Russland entgegen. Passend, dass der Zar in vielen russischen Märchen eine zentrale Rolle spielt...

Wir müssen aber gar nicht immer in die Ferne schweifen, um tolle Dinge zu erleben. Auch bei uns vor der Haustür bzw. dahinter, hat sich in den vergangenen Monaten ein bisschen was getan. Die Dance Company hat neue Kurse und bringt Euch richtig in Schwung. Sowohl für den Hausgebrauch als auch für den nächsten Disco-Besuch. Wer es lieber ein bisschen schmutzig mag... Also: sportlich schmutzig, der kann in unserem neuen Outdoor-Fitness-Park schwitzen und sich zum Beispiel auf Hindernisläufe vorbereiten. Für mich ist das eine Wohltat. Der Schlamm kühlt die gequälten Elefantenknochen. Und trotzdem marschiere ich immer mit einem Grinsen über die Anlage. So lange, bis mich die Trainer wieder zum Training rufen. Dann verstecke ich mich. Aber irgendwie werde ich immer gefunden. Komisch...

Kwa Heri! Euer Victor

ANZEIGE



Medienwerbegesellschaft mbH

Homepages
Google AdWords
Video-Produktion
Online-Marketing



MWG
Medienwerbegesellschaft mbH
Handwerkerstr. 3, 58135 Hagen
Telefon (0 23 31) 90 80 30
www.mwg-hagen.de



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



FOTOS: OLAF HEIL

Denis' Traum vom Fliegen

Als der Norweger Axel Paulsen vor mehr als 130 Jahren das schließlich auf seinen Vornamen getaufte Eiskunstlauf-Element entwickelte, gab er folgenden Sportlergenerationen eine ganz schön harte Nuss zu knacken. Bis heute nämlich ist „der Axel“ der einzige Sprung auf Kufen, bei welchem vorwärts abgesprungen, jedoch rückwärts gelandet wird. Wer ihn also in der doppelten Variante aufs Eis zaubern will, der muss im Grunde zweieinhalbmal „rum“.

*Spektakuläre Sprungeinlagen?
Für Eiskunstläufer Gurdzhi
kein Problem!*

Denis Gurdzhi, gerade einmal 15 Jahre alt, gehört zu den Menschen, die genau dies hinbekommen. Wenngleich der Weg dorthin eindeutig in den Bereich „Schweiß und Tränen“ einzuordnen ist, dauerte es für ihn doch ebenso viele Jahre wie Körperdrehungen, bis er den Königssprung erstmals sauber stehen konnte. Zu Selbstzweifeln aber bietet diese persönliche Bilanz trotz allem keinen Anlass, denn nach der Premiere z. B. sollten satte 66 Jahre ins Land gehen, bis der allererste Eiskunstläufer Paulsens Erfindung in der doppelten Variante wagte.

Und überhaupt: Zwei deutsche Nachwuchs-Meistertitel sowie ein frisch erobertes dritter Rang unter überwiegend älteren Konkurrenten bei der diesjährigen Junioren-DM unterstreichen nachdrücklich, dass der TSC-ler das nötige Talent für seine sportliche Leidenschaft mitbringt. Wie aber entdeckt ein Heranwachsender seine Begabung und sein Herz für diese – bei aller Dortmunder Tradition – hierzulande doch eher exotische Sportart? Zumindest in Denis Gurdzhis Fall



Ist diese Frage leicht zu beantworten, stammt der gebürtige Kölner doch aus einer Eiskunstlauf-verrückten Familie und nahm in gewisser Weise schon mit zweieinhalb Jahren sein persönliches Training auf. Und wie ihn, so zog es auch seine beiden älteren Geschwister in Kindertagen immer wieder auf die schmalen Kufen. Angeleitet wurden sie dabei vom Patenonkel, der in früheren Jahren in Russland ein renommierter Profi-Coach gewesen war. Heute indes ist Denis der einzig Verbleibende des Gurdzhi-Trios, der – Talent plus Ehrgeiz sei Dank – dem Eissport die Treue hält. Wobei er seinem Exoten-Status im Zweifel sogar eher etwas abgewinnen kann. Und seine Leistung mittlerweile ein Niveau erreicht hat, welches ihm auch die Tür zu internationalen Wettbewerben aufstieß.

Nach seiner erstmaligen Nominierung für die Junioren-WM im März hofft Denis nun darauf, auch bei der nächsten Auflage erneut zum Kader zu gehören. Gleiches gilt für die „Youth Olympics“ 2019. Die wichtigen Sprungelemente zumindest hat er inzwischen alle in der dreifachen Ausführung drauf – Ausnahme, die bereits erwähnte Erfindung von Herrn Paulsen, bei welcher ein „Dreifacher“ erst nach dreieinhalb Umdrehungen vorbei ist. Und als ausgeschöpft sieht der Schüler des Goethe-Gymnasiums sein sportliches Potential eindeutig noch nicht an. Gelingt dann ein technisches Element irgendwann mit Leichtigkeit, sei das, so erzählt der 15-jährige merklich fasziniert, „ein Gefühl, als ob man fliegt“.

Um das hierfür nötige technische Rüstzeug kümmert sich zwar heute nicht mehr der Onkel, Trainerin Julia Gnilozubova aber ist eine Freundin der Mama und ebenfalls seit langem ein gefühltes Familienmitglied. Um Denis sportlich in der Spur zu halten, müsse sie weder seine Begeisterung noch seinen Ehrgeiz fördern, sondern ihm im Gegenteil manchmal eher größere Gelassenheit vermitteln, gibt die 49-Jährige zu Protokoll. Sollte dies gelingen und Eintrachts Eis-Artist auch künftig seine sportlichen Möglichkeiten erweitern sowie dabei von ernsteren Verletzungen verschont bleiben, wird's eines Tages ja vielleicht sogar etwas mit dem ganz großen Traum. Dieser lautet – „natürlich“, wie Denis umgehend unterstreicht – „Teilnahme an olympischen Winterspielen“. Möglicherweise hilft ihm auf seinem Weg, dass die kleine, aber ambitionierte Eiskunstlaufabteilung des TSC mit dem gleichaltrigen Louis Weissert gleich noch ein weiteres Ass im Ärmel hat – eine Konstellation, bei der sich die beiden im Übrigen gut miteinander befreundeten Nachwuchssportler von Zeit zu Zeit gegenseitig zu neuen Höchstleistungen pushen dürften.

So stehen also auch weiterhin täglich drei bis fünf Stunden Training inklusive so mancher Krafteinheit auf Denis Gurdzhis Stundenplan. Ein strammes Leistungssport-Pensum eben, das dem Jugendlichen mitunter eine Menge abverlangt.

Was aber könnte mehr Kräfte freisetzen als die eigenen Träume? Zumal, wenn sie vom Fliegen handeln!  LM



Denis Gurdzhi in seinem Element: Auf dem Eis macht dem 15-Jährigen so schnell niemand etwas vor.



Für Denis gehören Krafttrainingseinheiten zum Trainingsalltag. Unterstützt wird er dabei von Barbara Oetting-Bauer, die als Vorstand Sport für das Leistungssport-Förderprogramm verantwortlich ist.



FOTOS: VEREIN

Auch das gehört dazu: Mit Trainer Pierre Ayadi analysiert Linn Lara Kleine die letzten Rennen.

Mit einem Schuh zum Sieg Linn Lara Kleines unglaubliche Willensleistung

Im Ruhrgebiet, so sagt man ja, schlägt das Herz der Sportfans insbesondere für die Kämpfertypen. Stimmt diese Theorie, dann dürfte sich Linn Lara Kleine bei den deutschen Leichtathletik-Jugendmeisterschaften Ende Februar nachhaltig in die Herzen vieler Dortmunder gelaufen haben.

Wochenlanges, zielgerichtetes Training und eine sehr gute Form nämlich schienen nach dem ersten Drittel des 3000-Meter-Finales plötzlich bedeutungslos geworden zu sein, büßte die 16-Jährige doch in vollem Lauf den rechten Schuh ein, nachdem ihr eine Konkurrentin versehentlich in die Hacken getreten war. „Wieder anziehen“ jedoch ist im Endlauf einer Hallenmeisterschaft keine ernsthafte Alternative, und die restlichen zwei Kilometer erfolgreich auf einem Socken zurückzulegen klingt ebenso wenig umsetzbar. „Sagt wer?“ muss sich allerdings in diesem Moment die Schülerin des Goethe-Gymnasiums gedacht haben, und blieb – wie sie gesteht, nach einem kurzen Moment des Zweifels – mit unvermindertem Ehrgeiz im Rennen. War dies allein schon bewundernswert genug, wurde spätestens in der Zielkurve aus einer ungewöhnlichen Leichtathletik-Anekdote eine kleine Heldengeschichte. Die Eintrachtlerin nämlich beendete das Rennen nicht nur mit einem Laufschuh, sie gewann es sogar, nachdem sie sich im Schlussspurt (!) gegen keine geringere als U20-Europameisterin Lisa Oed durchsetzen konnte.

Wer sich das Video des Finales im Internet anschaut, findet nach dem Zieleinlauf auf dem Gesicht der frisch gebackenen deutschen Meisterin allerdings trotz des phänomenalen Erfolges keine Spur von Euphorie. Die Ursache hierfür aber könnte naheliegender nicht sein: „Unmittelbar nach dem Rennen waren die Schmerzen da“, erläutert das TSC-Lauftalent. Und dies offenbar nicht zu knapp, denn selbst ein Kämpferherz wie Linn Lara ließ sich anschließend nicht nur aus der Halle tragen, sondern letztlich sogar aufs Siegerpodium hieven. Dort oben, so berichtet sie, sei die Freude über das Geleistete dann erstmals in ihrem Bewusstsein angekommen. Die folgenden Tage wiederum waren kein durchgehender Spaß, erwogen die Ärzte doch sogar, die lädierte Haut des rechten Fußes zur Förderung der Heilung in Teilen anzunähen. Und auch das Reinigen und Desinfizieren der Wunde unmittelbar nach Rennende fiel offenbar in den Bereich „Extremerfahrung“. Zudem wartete mit der Cross-DM schon das nächste Großereignis auf die Langstrecklerin, und so sehr sie – man konnte es vermuten – Ehrgeiz und Durchhalte-

Linn Lara Kleines



vermögen zu ihren Stärken rechnet, so wenig sind dies Geduld und Gleichmut. Also wanderten die ihr empfohlenen Gehstützen nach gerade einmal vier Tagen wieder in die Ecke, und Linn Lara testete aus, was so ging. Und das war mit der nötigen wie vorhandenen Selbstdisziplin erfreulicherweise dann doch einiges. Lohn der neuerlichen Mühen: Mitte März legte die gebürtige Hammerin gleich noch den Crosstitel über 4,1 km obendrauf. Bei sage und schreibe sechs Meisterschaften im Einzel und mit der Mannschaft liegt damit inzwischen ihre persönliche Erfolgsbilanz, die vor gerade einmal dreizehn Monaten ihren Anfang nahm. Und ein wenig verblüfft wirkt die 16-jährige auch selbst immer noch, wenn sie davon berichtet. „Vor einem Jahr“, so erzählt sie, „wusste ich einfach nur, dass ich ziemlich schnell laufen kann“. Mittlerweile jedoch hat sie ihren Alltag ganz und gar auf ihre Laufleidenschaft hin zugeschnitten und coacht seit letztem Sommer nebenher beim TSC sogar noch die „U12“.

Dass sie auf den Tartanbahnen des Landes künftig deutlich mehr die Gejagte sein wird, dürfte der Dortmunderin klar sein, denn ab sofort ist sie – jede Wette – „das Mädchen, das mit nur einem Schuh zum Meistertitel lief“. Um sich dieser Herausforderung zu stellen, braucht's einiges an Kampfgeist. Aber damit ist man bei Linn Lara Kleine schließlich an einer wirklich guten Adresse!  LM



Zusammen mit ihren Mannschaftskollegen bereitete sich Linn Lara Kleine im Trainingslager in den USA vor.

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
Fachanwältin für Verwaltungsrecht
Fachanwältin für Familienrecht
Dr. Hendrik Zeiß · Notar
Fachanwalt für Medizinrecht
Fachanwalt für Versicherungsrecht
Dörthe Hackbarth
Fachanwältin für Arbeitsrecht
Fachanwältin für Familienrecht
Michaela Lorey

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

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

TSC Schlagzeilen

Der TSC Eintracht bündelt Weiterbildungsangebote

Der TSC Eintracht Dortmund geht neue Wege und investiert weiter konsequent in die Bildung seiner ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der erste Schritt: Die Bündelung aller Weiterbildungsangebote des Vereins unter dem Dach der „TSC Akademie“.

Dabei präsentiert der TSC neben bewährten Fortbildungsklassikern wie dem „Kinesio-Tapekurs fürs Knie“ oder der „Erste-Hilfe-Schulung“ auch eine Reihe innovativer Inhalte und Formate. Allen voran steht das neu geschaffene Basismodul „TSC ABC“, welches künftig von allen neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Vereins durchlaufen werden soll. Neben organisatorischen und versicherungstechnischen Fragen werden hier auch Themen wie Abrechnungsformalitäten und Erste-Hilfe-Maßnahmen im Ernstfall vermittelt.

Das Ziel aller Seminarangebote soll auch in Zukunft lauten, den Austausch unter den Sportarten zu fördern und neue Ideen

und Anregungen für die eigene Vereinsarbeit zu gewinnen. So profitieren alle von den Synergieeffekten, egal, ob Übungsleiter, Trainer oder Funktionäre. Am besten verschaffen Sie sich direkt selbst einen Überblick über das umfassende Fortbildungsangebot unter akademie.tsc-eintracht-dortmund.de.



FOTO: EKKEHART REINSCH

Neuer Kompressor für die Tauchsportabteilung

Die Faszination des Tauchens? „Man fühlt sich schwerelos“, erklärt Abteilungsleiter Peter Martin seine Leidenschaft. Und damit der Abteilung auch in Zukunft nicht die Luft ausgeht, hat die Abteilung tief in ihre Abteilungstasche gegriffen. Anfang des Jahres wurde die seit langem geplante und nun gelieferte neue Kompressoranlage in Betrieb genommen. Es handelt sich um einen leistungsfähigen Kompressor der Firma Uwatex. Zu- und Abschaltautomatik

des Kompressors zusammen mit Speicherflaschen stellen einen fast verzögerungsfreien Füllvorgang sicher. Die Anlage arbeitet mit zwei Druckbereichen, so dass Füllungen in 200 bar und auch in 300 bar möglich sind. Die neue Anlage ersetzt einen älteren, kleinen Kompressor. Dieser war dem steigenden Luftbedarf der Taucher letztlich nicht mehr gewachsen und musste ausgetauscht werden.



FOTOS: OLAF HEIL

Für alle Outdoor-Fans – das TSC workOUT!

Das Außengelände des TSC bietet optimale Bedingungen für Fitnessstraining unter freiem Himmel. Neben einer neuen Outdoor-Fitness-Station mit modernsten Geräten garantiert die 40-Meter lange Tartanbahn mit Gefälle schweißtreibende Trainingseinheiten. Trainiert wird funktional, im Gegensatz zum klassischen Krafttraining, bei dem meist ein Muskel isoliert trainiert wird, stehen hier ganze Muskelgruppen und komplexe Bewegungsabläufe im Vordergrund, um ein effizientes und ganzheitliches Training zu garantieren. Erfinder und Trainer des TSC workOUT, David Ringel, verspricht: „Das Intervalltraining ist sehr fordernd und ein echter Kalorienkiller.“ Ein zusätzlicher Vorteil. Ob Anfänger oder Fitness-Profi, die Übungen sind leicht zu erlernen und für jedes Fitnesslevel individuelles anpassbar.

Seit den Osterferien hat der Verein das Angebot nochmals angepasst, so dass Mitglieder bis zu vier Mal pro Woche an der frischen Luft unter qualifizierter Anleitung trainieren können. Alle weiteren Informationen unter www.tsc-eintracht-dortmund.de.



FOTO: OLAF HEIL

Sportangebote für geflüchtete Mädchen und Frauen

Bereits seit November 2015 ist der TSC Eintracht Dortmund Bündnispartner des bundesweiten Projektes Willkommen im Fußball und bietet seitdem einmal wöchentlich in Kooperation mit der BVB-Stiftung „leuchte auf“ und dem Projekt „Angenommen“ ein 90minütiges Fußballtraining mit anschließendem Deutschunterricht für jugendliche Geflüchtete an. Anfang diesen Jahres erhielt das Dortmunder Bündnis seitens der Deut-

schen Kinder- und Jugendstiftung und der DFL Stiftung eine Sonderfinanzierung für die Umsetzung von Sportangeboten für geflüchtete Mädchen und Frauen. In Anlehnung an das bekannte TSC Sporties-Konzept wurden mehrere Sportarten ausgewählt, die die Teilnehmerinnen in diesem Jahr kennenlernen werden. Zu diesen Sportarten zählen u.a. Zumba, Eislaufen, Handball, Hockey und Taekwondo.

Rhythmische Sportgymnastinnen international erfolgreich!

FOTO: VEREIN



Auch im internationalen Vergleich liegen die Rhythmischen Sportgymnastinnen des TSC weit vorn. Beim Pastorelli Cup in Nürnberg zeigten sie glänzende Leistungen und begeisterten mit den Handgeräten Seil, Reifen und Band sowie ohne Handgeräte. Mit gleich drei Goldmedaillen (Jahrgang 2006 Sibel Julie Özer, Jahrgang 2005 Katarina Steingart, Jahrgang 2000 Olga Gorel) im Gepäck ging es nach einem spannenden Wettkampf wieder zurück nach Dortmund.

Vorbereitet auf den Wettkampf wurden die Gymnastinnen von TSC Cheftrainerin Irina Dmitrenko, die sehr zufrieden mit den erbrachten Leistungen ist: „Ich bin sehr stolz auf meine Mädchen! Der Wettkampf war ein großer Erfolg. Die super Ergebnisse sind nun der verdiente Lohn für die anstrengende Vorbereitung.“



Sommerspaß an der Ostsee genießen

Im letzten Jahr feierte unser neues Ferienprogramm mit insgesamt 20 verschiedenen Angeboten und über 850 Jungen und Mädchen eine gelungene Premiere.

Neben dem beliebten KinderFerienSpaß und dem bereits traditionellen Fußballcamp fanden auch zahlreiche spezifische Camps, unter anderem in den Sportarten Lacrosse, Leichtathletik und Rhythmische Sportgymnastik statt. In diesem Jahr setzen wir mit einem größeren und abwechslungsreicheren Angebot noch einen drauf! Ein ganz besonderes Highlight: Die erste Ferienfreizeit im Zeltlager Behrendsdorf für Kinder im Alter von 8–15 Jahren in den Sommerferien.

Eine Ferienfreizeit an der Ostsee, fünf Ausflüge ins Deutsche Fußballmuseum, 25 verschiedene Camps in den Oster-, Sommer-, Pfingst- und Herbstferien so-

wie ein Betreuungsangebot im Nachmittagsbereich – unser Ferienprogramm wächst weiter und wird noch abwechslungsreicher. In den zurückliegenden Osterferien nahmen bereits über 120 Kinder am Ferienangebot teil. Auf den Fußball-Kunstrasenplätzen flogen die Fußbälle ins Tor, in den Hallen lernten die jungen Bewegungstalente viele Sportarten, unter anderem Parkour, Hockey und Basketball, kennen und beim Frühlingstanz der Dance Company verzückten die Kinder ihre Eltern am letzten Tag mit einer kreativen und farbenfrohen Aufführung. „Das Fußballcamp beim TSC macht mir besonders Spaß, die Trainer sind echt cool und ich lerne viele neue Tricks“, sagt Tom, der bereits zum dritten Mal dabei war.

Weiter geht es in den Pfingstferien. Vom 22. – 25.05. bieten wir ebenfalls unseren KinderFerienSpaß an. Keine zwei Monate später stehen dann die Sommerferien vor der Tür! Mit 17 Camps und einer 12tägigen Ferienfreizeit haben wir das perfekte Programm gegen Langeweile in den großen Ferien. Das komplette Programm haben wir auf unserer Homepage (www.tsc-eintracht-dortmund.de) zusammengestellt.



So sieht ein Tag im TSC Ferienlager aus!

Aufstehen und waschen – ab 08.30 Uhr starten wir in den Tag. Um **09.00 Uhr** treffen wir uns zum „Morgenkreis“: Gemeinsam wird der Tag geplant, die Geburtstagskinder ordentlich gefeiert und ein kleines Warm-Up-Spiel gespielt.

Um **09.15 Uhr** holen wir uns beim Frühstück die Energie für den Vormittag. Wichtig: Bei uns packt jeder mit an! Jedes Kind wäscht am Ende seinen eigenen Teller ab.

Ab **10.00 Uhr** startet unser Sport- und Spielprogramm:

- Ab zum Strand: Schwimmen und Sandburgenwettbewerb
- Basteln: T-Shirts und Rucksäcke werden gebatikt und bemalt
- Ab in den Wald: Verschiedene kleine Spiele wie Räuber und Gendarm oder Verstecken werden gespielt

Um **12.30 Uhr** ist Mittagspause. Hier bieten wir genug Zeit zum Verschmaufen und Ausruhen.

Ab **15.00 Uhr** startet der zweite Teil unseres Sport- und Spielprogramms:

- Gruppenspiele wie eine Abwandlung von Monopoly oder Mensch ärgere dich nicht
- Strandolympiade oder ein Stationslauf durch Behrendorf als Wettkampfspiele
- Klassische Turniere (Fußball, Basketball, usw.)

Um **18.30 Uhr** läuten wir mit unserem Abendessen den Feierabend ein.

Ab **20.00 Uhr**: It's showtime! Zum Beispiel mit unserer Kinderdisco:

- Jedes Zelt zeigt seine selbstentworfene Aufführung
- Limbo, Zeitungstanzen, Stopp-Tanz und andere Discospiele sind auch mit dabei
- Tanzen bis der Boden glüht! Bei der Disco wird die Nachtruhe etwas nach hinten verschoben, aber nicht Euren Eltern sagen ;-)

Ab **22.00 Uhr**: Jetzt ist der Tag um. Schnell die Zähne putzen und ab auf die Matte... denn morgen warten schon weitere spannende Abenteuer.



24 Feriencamps, zahlreiche Sportarten, Ausflüge ins Deutsche Fußballmuseum, Nachmittagsbetreuung – das alles und noch viel mehr gibt es in den Feriencamps 2018!

Jetzt auch mit Nachmittagsbetreuung!

Als Erweiterung unseres Ferienprogramms bieten wir außerdem mit Ausnahme der Pfingstferien in allen Ferien eine Nachmittagsbetreuung von 14.00–17.00 Uhr an. Ein echter Mehrwert für alle Berufstätigen! Neben Bewegungsangeboten umfasst das Nachmittagsprogramm nicht-sportliche Aktivitäten wie Basteln, Malen und ruhige Spiele. Darüber hinaus bieten wir Ausflüge in das Deutsche Fußballmuseum an. Die Kids erleben hautnah die Welt des Fußballs und können den WM-Pokal, den originalen Weltmeisterbus von 2014 oder die Originalschuhe von Mario Götze bestaunen.

Das Highlight des diesjährigen Ferienprogramms ist unsere Ferienfreizeit an Deutschlands beliebtester Küste. Vom 14. – 26.08.2018 starten die Kinder zwischen 8 und 15 Jahren Richtung Behrendorf. Ab da heißt es dann: Spannende, ereignisreiche und vor allem schöne Tage zu verbringen, abzuschalten und mit Abenteuer Geschichten und vielen, neuen Freunden wieder zurückzukehren. Das Gelände bietet zahlreiche Sportmöglichkeiten, unter anderem eine Kletterwand, Basketball- und Fußballplätze, Tischtennisplatten sowie Kanu fahren. Die Ferienfreizeit kostet für Nicht-Mitglieder 440,00 Euro und 390,00 Euro für TSC-Mitglieder.  MR

Ein Ball – 1.000 Geschichten



**Familienprogramm im
Deutschen Fußballmuseum**

- Kinderführungen
- Museumsrallye
- 3D-Kino
- Kleinspielfeld





FOTOS: VEREIN



Ein Judo-Trainingscamp mit Tradition

Wie jedes Jahr fuhr die Judomannschaft des TSC Eintracht im Januar 2018 für ein dreitägiges Trainingscamp auf die Wewelsburg bei Paderborn.

Nach Ankunft an der Burg, stärkten sich die Judoka bei großem Buffet für die anstehende Sparteinheit. Als bald auch die lästigen Matten aufgebaut waren, powernten sich die Kämpfer beim Völkerballspielen ordentlich aus und ließen anschließend den ersten gemeinsamen Abend beim allseits beliebten "Werwolf" Spiel ausklingen.

Nach einer gefühlt sehr kurzen Nacht, wurden die noch schläfrigen Judoka um 7 Uhr beim Frühtraining spontan wach und freuten sich anschließend umso mehr auf das ausgiebige Frühstück.

Um 9 Uhr begann das erste Judotraining, welches die Judoka auf die anstehenden Gürtelprüfungen vorbereitete. Am Ende der 3-stündigen Trainingseinheit stand das lang ersehnte Mittagessen an.

Bei der anschließenden Freizeit war genug Zeit, um sich die Beine zu vertreten, die Burg zu erkunden oder sich bei einem kurzen Schläfchen zu erholen.

Das vielfältige Nachmittagstraining, bei dem neben der Stand- und Bodeneinheit auch der Spaß nicht zu kurz kam, forderte wieder viel Kraft und Ausdauer.

Für die älteren Teilnehmer stand nach dem Abendessen „Selbstverteidigungstraining“ an, während die Jüngeren sich schon auf die aufregende Nachtwanderung vorbereiteten. Nachdem alle Teilnehmer wieder zusammen waren, startete die Nachtwanderung durch die umliegenden Wälder der Wewelsburg.

Als dann um 24 Uhr Ruhe einkehrte und die Judoka sich auf einen Morgen ohne Frühstart freuten, ging der zweite aufregende Tag zu Ende.

Gut ausgeruht und mit einem Sonntagsfrühstück gestärkt, sammelten sich alle Sportler auf der Matte für die letzte Einheit, die viele Boden-Randori, aber auch das traditionelle Japanische Turnier beinhaltete.

Nach dem letzten Essen auf der Burg neigte sich das Trainingscamp dem Ende zu und die Teilnehmer wurden schon sehnsüchtig von ihren Eltern erwartet.

☞ SF



*Ein kleiner Plausch nach dem Sport?
Mit seiner gemütlichen Einrichtung und
dem leckeren Essen ist das Toyka's der
perfekte Ort für ausgepowerte Sportler!*

Von Currywurst und Kegeln

Wie heißt es so schön: neues Jahr, neues Glück, neue Speisekarte – oder so ähnlich?

Es ist schon eine große Herausforderung, die Vielfalt unseres Vereins auch in unserer Speisekarte abzubilden. Besonders im Herzen der Eintracht mit über 7.000 Mitgliedern. Mit unserer neuen Speisekarte wagen wir uns trotzdem an diese herausfordernde Aufgabe heran: Neben frischer, leichter, gesunder Gerichte setzen wir weiterhin auf „Dortmunder Originale“ und leckere Smoothies. Als Highlight für unsere kleinen Freunde servieren wir von nun an „Victors Elefantenteller“.

Unser heißer Tipp für alle, die gern gemeinsam bei uns speisen möchten: unsere Team-Angebote! Die eignen sich prima zum gemeinsamen Snacken für 4-6 Personen. Flammkuchen-Liebhaber kommen bei uns ebenfalls voll auf ihre Kosten: klassisch mit Speck und Zwiebeln, oder als vegetarische Variante mit Zwiebeln, Tomaten und Paprika. Natürlich trennen wir uns nicht von unserem heißgeliebten Top-seller, dem Toyka's Burger! Als Alternative jedoch könnt Ihr Euch ab sofort Euer individuelles Toykini zusammenstellen, dazu wählt Ihr Brotsorte, Aufstrich und Belag ganz nach Euren Wünschen.

Dazu kommen wöchentlich wechselnde Angebote, die frisch zubereitet werden. Wir servieren Köstlichkeiten wie exotische Curry-Lauch-Kokos Suppe oder zarte Rinder-Steaks. Schaut doch am besten mal auf unserer Facebook-Seite (www.facebook.com/toykas) vorbei, wir informieren Euch hier regelmäßig über unsere neuesten Angebote.

GUT HOLZ AUF UNSEREN FRISCH RENOVIERTEN KEGELBAHNEN

Ein echtes deutsches Urgestein ist aus dem Dornröschenschlaf erwacht: unsere alten Kegelbahnen. Beide Bahnen wurden dem Einrichtungs-Stil und Ambiente des Toyka's nachempfunden. Überzeugt Euch bei der nächsten Gelegenheit doch am besten einmal selbst. Unser Tipp: Ob als Firmen- oder Abteilungsevent, kleine Privatparty bis zu 40 Personen, Männer- oder Mädelsabend, mit Service und alternativ mit einem gefüllten Getränkekühlschrank – wir gestalten Euren Abend ganz nach Eurem Geschmack. 🍷 AK



UNSERE HOTLINE FÜR DEIN NÄCHSTES KEGELERLEBNIS:

Wochentags von 15.00 bis 23.00 Uhr
Wochenende von 11.00 bis 17.00 Uhr
Telefon: 0231-91231570

Alljährliche Ehrungen im TSC

Am Donnerstag, den 25. Januar 2018, ehrte der TSC Eintracht Dortmund langjährige und besonders verdiente Vereinsmitglieder im feierlichen Rahmen. Durch die Veranstaltung führten der Vorstandsvorsitzende Alexander Kiel und der Vorsitzende des Präsidiums Michael Krause.

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

Besonders hervorzuheben ist die langjährige Mitgliedschaft von Juergen Sobczak, Reinhold Kaiser, Albert-Georg Teuber und Ursula Kirschler, die dem Verein bereits seit 60 Jahren die Treue halten. Außerdem wurden Anneliese Sonnemann, Erich Brandis, Anneli Waldeck und Guenter Schwemmer für die 70-jährige Vereinsmitgliedschaft geehrt.

Wie jedes Jahr wurden auch besonders erfolgreiche Athleten und Athletinnen mit der Sportlerplakette ausgezeichnet. Insgesamt wurden 18 Sportlerinnen und Sportler für ihre sportlichen Leistungen geehrt. Eine Sonderehrung erfuhr Wojciech Mroz, der seit 10 Jahren fester Bestandteil des Trainerteams der Fecht-Abteilung ist.

Des Weiteren ehrte die Vereinsjugend wieder junge Vereinsmitglieder unter 26 Jahren, die bereits 10 Jahre dem Verein die Treue halten. Nach dem offiziellen Teil wurden alle Geehrten in das Toyka's Restaurant zum entspannten Ausklingen des Abends eingeladen. 🌀 PA

25 Jahre: Michael Marcinkowski, Lisa Marcinkowski, Dr. Rolf Struve, Annette Tobolewski, Eva Bartholomé, Wilma Redlich, Brigitte Lamprecht, Klaus Pradler, Matthias Stracke, Hans-Joachim Josefek, Hanne Wermeckes, Annette Brandis, Sabine Kriegesmann, Sabine Krämer, Eva Burghardt, Karsten Brinsa, Prof. Dr. Burkhard Roeder, Hans-Guenter Pluemer, David Stoeckmann, Sebastian Drewes

40 Jahre: Veronika Wohlfahrt, Irmtraud Groetelaer, Ingo Verfürden, Renate Eisenberger, Rudolf Rathmann, Brigitte Grabowsky, Lars Bischoff, Jens Biegameier, Joern Sickerling

50 Jahre: Claudia Sippel, Klaus Strunck, Uwe Buerger, Ursula Goebel-Buerger, Erika Ludwig, Christiane Kühn, Josef Ludwig, Hiltburg Springsklee, Ulrich Nowak

60 Jahre: Ursula Kirschler, Albert-Georg Teuber, Reinhold Kaiser, Juergen Sobczak

70 Jahre: Anneliese Sonnemann, Erich Brandis, Guenter Schwemmer, Anneli Waldeck

FOTOS: OLAF HEIL



Jung und Alt vereint: Im feierlichen Rahmen ehrte der TSC Ende Januar besonders verdiente Vereinsmitglieder.



Die TSC Abteilungs- und Fachbereichsleiter, Ansprechpartner, Präsidium und Vorstand

AIKIDO

Manfred Antoni
0231-751371

BADMINTON

Peer Steffens
0231-7930670

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

0231-91231570
toykas@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