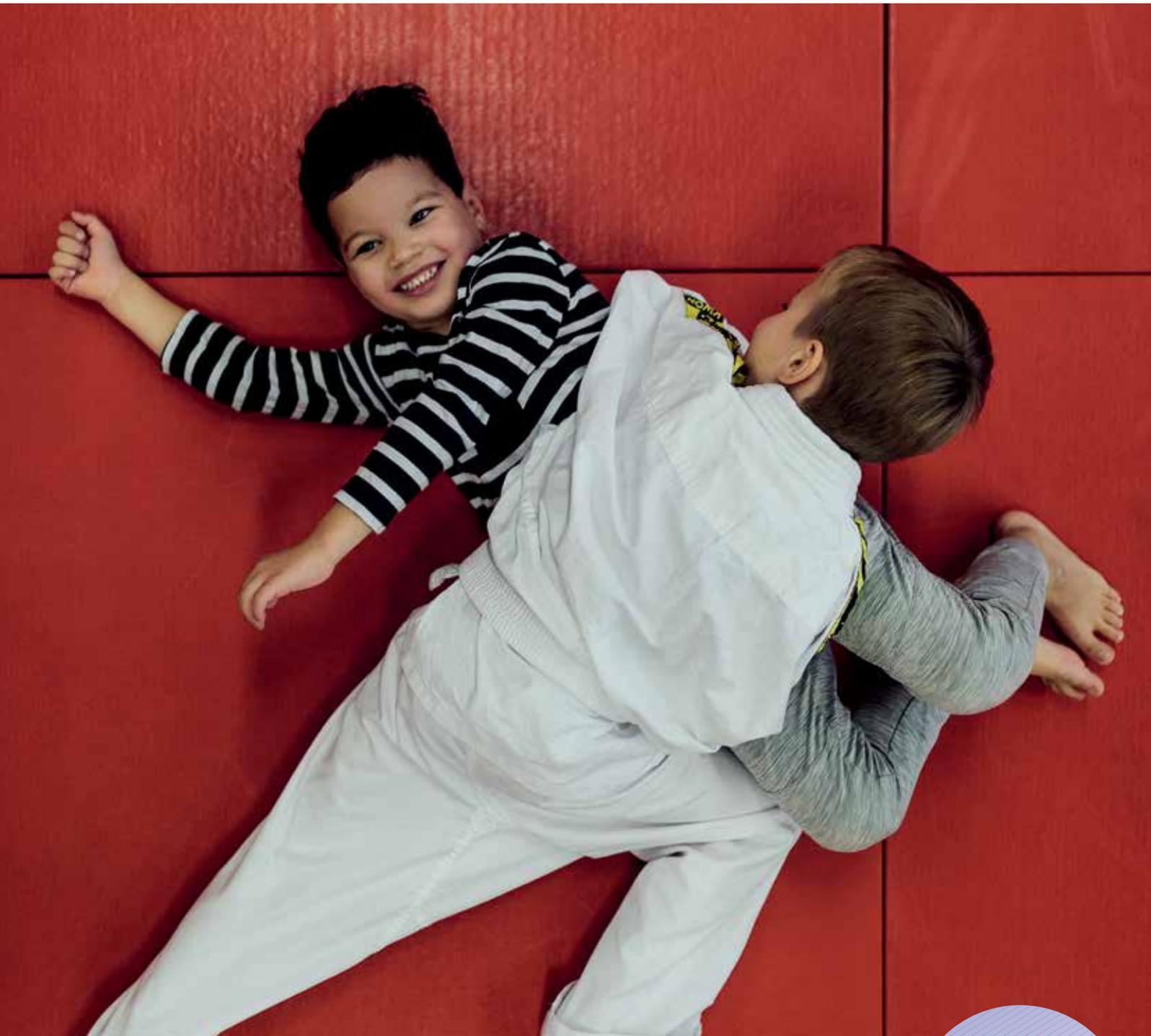


TEAM

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



Ju-Ki

Kinderprogramm
der Judo-Abteilung

Fußball

Talentwerktag TSC
Eintracht & VfL Bochum

Aikido

Trainieren mit
Miles Kessler

Senioren

Sport und Autofahren
im Alter



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)
Axel Frerk (AF)
Jana Hasenberg (JH)
Martin Klemm (MK)
Ludger Müller (LM)
Jan Weckelmann (JW)

Fotoredaktion:

Ekkehart Reinsch, www.reinsch-fotodesign.de
Olaf Heil, www.olaf-heil-fotodesign.de
Jan Weckelmann, www.jan-weckelmann.de
Peter Hanne, www.peterhanne.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:
druckpartner Druck- und Medienhaus GmbH
Auflage: 6.200

Redaktionsschluss: 30. November 2018
Nächster Redaktionsschluss: 28. Februar 2019

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: Ju-Ki, Fotografie: Peter Hanne

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

FOTO: EKKEHART REINSCH



Dr. Alexander Kiel
Vorstandsvorsitzender

Liebe Mitglieder, liebe Förderer des TSC,

300 Millionen Euro. Mit dieser beeindruckenden Summe wird das Land NRW den Sport im Zeitraum 2019 bis 2022 unterstützen. Unter dem Stichwort „Moderne Sportstätte 2022“ sollen zukunftsorientierte Sportstätten entstehen und der massive Modernisierungstau bei Sportstätten in NRW behoben werden (siehe auch Seite 14). 300 Millionen Euro. Soviel sollen letztes Jahr die Transferkosten (immerhin inklusive Nebenkosten) für den Wechsel des Fußball-Stars Neymar von Barcelona nach Paris betragen haben.

So unterschiedlich kann heutzutage Geld im Sport ausgegeben werden: Mit der Fördersumme aus dem Landeshaushalt sollen Sportstätten für Hunderttausende Sportbegeisterte auf Vordermann gebracht werden. Die aberwitzige Kaufsumme für einen einzelnen Sportler steht dagegen für eine ausufernde sportliche Unterhaltungsindustrie und sorgt für schrille Überschriften in den Sport-Gazetten. Die Politik hierzulande scheint sportlich auf dem richtigen Weg zu sein. Denn auch die Stadt Dortmund hat die Förderungen für gemeinnützige Sportvereine angehoben. Der gesellschaftlichen Bedeutung des Sports wird daher nicht nur durch Lippenbekenntnisse, sondern auch durch Taten Rechnung getragen – wollen wir hoffen, dass dieser Eindruck Bestand hat.

Und was macht die Wirtschaft? Hat sie den Stellenwert des Breiten-Sportvereins erkannt, oder konzentriert sie sich weiter auf werbewirksames Sponsoring im kommerziellen „Sport“-Zirkus? In Zeiten des Fachkräftemangels und heterogener Gesellschaften kann eine intakte Sportvereinslandschaft den Zusammenhalt stärken und zur Standortattraktivität für die ansässigen Unternehmen beitragen.

Mich würde es freuen, wenn neben der Politik auch die Wirtschaft mehr Verantwortung für eine ganzheitliche Sportentwicklung, die den Menschen der Region zu Gute kommt, übernehmen würde. Mit 1.000 Euro (das verdient aktuell Neymar in 10 Minuten...) können Sportvereine so manches bewegen, denn sie sind es gewohnt, mit knappen Ressourcen zu wirtschaften. Mit 10.000 Euro ist das lokale Unternehmen meistens schon Hauptförderer des Vereins. Die „Rendite“ einer solchen Förderung ist nicht in erster Linie eine – wie auch immer gemessene – Sponsoring-Reichweite, sondern die Dankbarkeit der Sporttreibenden sowie der Beitrag zu einer lebendigen Gemeinschaft vor Ort.

Den Engagierten und Förderern, Mitarbeitern und Mitgliedern, die alle bereits jetzt zu einem vielseitigen Sporterlebnis beitragen, sage ich ganz herzlich Danke und wünsche im Namen des Vorstands und Präsidiums schöne Weihnachten und alles Gute für 2019!

Ihr Alexander Kiel

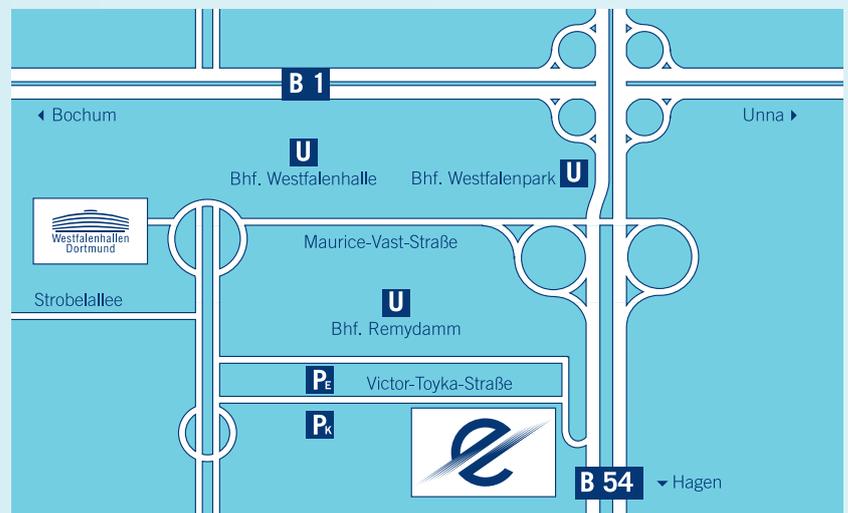
TSC in Deiner Nähe!

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**
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 BERUFSFÖRDERUNGSWERK DORTMUND**
Hacheneyer Straße 180, 44265 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
- 25 PRIVATGYMNASIUM STADTKRONE**
Lissaboner Allee 15, 44269 Dortmund



Unser TSC Sportzentrum (Hauptgebäude)



FOTOS: PETER HANINE



06



10



22

Rubriken

EDITORIAL	03
FITNESS-TIPPS	17
VICTORS GESCHICHTEN	19
TSC SCHLAGZEILEN	26
TOYKA'S	31
ANSPRECHPARTNER	32

Aus den Abteilungen

JU-KI

Das neue Kinderprogramm der Judo-Abteilung 06

RAINER BARTECKI

Der Einzige seiner Art im TSC 08

FUSSBALL

Talentwerktag von TSC Eintracht und VfL Bochum 10

VEREINSHELDEN

Vereinshelden im TSC 12

JIU-JITSU

5. Dan für Norbert Tellermann 16

TSC Transparent

SPORT IN NRW AUF DEM VORMARSCH

TSC zu Besuch im Düsseldorfer Landtag 14

WERDE FSJLER IM TSC

Erlebe den Alltag in einem Großsportverein 25

Veranstaltungen

AIKIDO

Trainieren mit Miles Kessler aus Tel Aviv 20

TSC Internes

SENIOREN

Sport und Autofahren im Alter 22

TSC motiviert

RESILIENZ

Oder wie Sie die eigene Widerstandskraft trainieren 28



Ju-Ki

Das neue Kinderprogramm der Judo-Abteilung

Der Jahreszeit entsprechend fallen im Dezember die ersten weißen Flocken vom Himmel. Zur selben Zeit lernten die kleinen Weißgurte in der Gymnastikhalle Ost des TSC Eintracht Dortmund, wie man durch Nachgeben gewinnt und wie aus einer einfachen Vorwärtsrolle die erste Abrolltechnik abgeleitet wird.

Hinter dem „Ju-Ki“ Projekt des TSC verbirgt sich ein kostenfreier Judo-Schnupperkurs für Kinder, der das bisherige Angebot der Judo-Abteilung ergänzt. Vom 20. November bis 18. Dezember erlernten die Kinder im Alter von fünf bis acht Jahren dort, den sanften Weg des Judos für sich zu entdecken. Jeden Dienstag und Freitag ab 15 Uhr konnten sie sich eine Stunde lang mit den neuen Bewegungen vertraut machen und ihre motorischen und koordinativen Fähigkeiten erweitern.

Organisiert und geleitet wurde das Training von den beiden erfahrenen Judokas Jana Marks und Lars Lie-

betrau, die alle Kinder herzlich dazu einluden, die ersten Grundtechniken und Bewegungsabläufe spielerisch kennenzulernen. Dazu gehörten effektive Haltegriffe und Würfe sowie das verletzungsfreie Fallen und Abrollen. Beim Judo trainieren die Kinder ihre Halte- und Stützmuskulatur, sie schulen ihre Koordinationsfähigkeit und ihren Gleichgewichtssinn, sie werden aufmerksamer und erfahren mehr über ihre eigenen Fähigkeiten. „Durch die Übungen werden zudem Werte wie Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit und Respekt vermittelt“, so Liebetrau.

Ob es tatsächlich weiße Weihnachten geben wird, bleibt wie in jedem Jahr abzuwarten. Derweil kugelten die kleinen Judokas fröhlich der Weihnachtszeit entgegen und erlernten nebenbei die körperlichen und mentalen Voraussetzungen für den Wettkampfsport. Ab dem 8. Januar startet dann die nächste Phase des Ju-Ki-Programms.  MK

DAS IST JUDO

Judo ist ein Kampfsport für Wettkampf, Breitensport und Selbstverteidigung. Hauptsächlich besteht das System aus Würfen, Hebeln, Würge- und Bodentechniken. Für sehr Fortgeschrittene gibt es aber auch noch einige Schlag-, Tritt- und Stoßtechniken sowie Waffentechniken mit Schwertern und Stöcken, die aber nur noch sehr selten gelehrt werden. Denn die einstige Kampfkunst hat sich nach dem zweiten Weltkrieg vom Nahkampfsystem zum Wettkampfsport entwickelt und hat dort heute seinen Schwerpunkt. Seit 1964 ist Judo olympisch.

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

www.tsc-judo.de



Bild unten: Trainer Lars Liebetrau lehrt den Kindern die ersten Techniken des Judos. Neben dem sportlichen Aspekt werden Respekt und Fairness beim Judo besonders groß geschrieben.



GUTE AUSSICHTEN - AM PHOENIX SEE

KANZLEI AM PHOENIX SEE

KRAUSE & HEBEBRAND

— NOTARE • RECHTSANWÄLTE • FACHANWÄLTE —

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

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

ANZEIGE



Der Einzige seiner Art im TSC

Bereits seit 40 Jahren ist Rainer Bartecki aktives Mitglied im TSC Eintracht und repräsentiert unseren Verein in einer Sportart, die wir zumindest in dieser Form gar nicht anbieten: dem Inline-Skaten.

„Bis zu einem Kreuzbandriß 2000 war ich aktiver Fußballer, zuletzt natürlich in den Alten Herren.“, erzählt der athletische 67jährige, der einen viel jüngeren Eindruck beim Reporter hinterlässt. Gemäß seinem Leitsatz „Jede Bewegung ist besser als keine!“ musste sich der Fußballer umorientieren und besucht seitdem Angebote des Studio „e“, wie den Kraftclub und Pilates für Männer. Seine Freude an Bewegung in der frischen Luft, das Laufen, ging nun nicht mehr. Überhaupt hat Rainer Bartecki ein breites sportliches Interesse: Radtouren mit seiner Frau auf dem Tandem oder auch Skifahren liebt er. Deshalb nutzte er vor einigen Jahren das damalige Kursangebot 'Inline-Skaten' der mehrfachen Deutschen Meisterin und Olympia-Teilnehmerin im Eiskunstlauf, Marina Kielmann, und fand Gefallen an den flotten Kufen. „Roll- und Schlittschuhfahren hatte mir früher schon Spaß gemacht. Da wollte ich diese neuen Inliner gerne ausprobieren.“

Das Kursangebot existiert nicht mehr, aber Bartecki blieb dem Sport treu. Seit 2003 nimmt er am Ruhr-Marathon auf den Skates teil. Zur Vorbereitung trainiert er 3 – 4 Mal pro Woche und nutzt dazu auch die Multisport-Außenanlage seit ihrer Eröffnung oder das Gelände von Phönix West. Ebenfalls ein festes Event in seinem Sportkalender ist der Berlin-Marathon seit 2007. Hier erreichte er auch seine persönliche Bestzeit 2013 mit 1:49:09. „Bei der Anmeldung für den Marathon muss man seine Bestzeit angeben, nach der die Teilnehmer im Starterfeld eingruppiert werden und seinen Verein. Da gebe ich natürlich immer den TSC an.“ Jede Menge Gute-Laune-Typen finden sich im Starterfeld der Skater, findet der schnelle Senior, und genießt den besonderen Reiz des Berlin-Marathons. „Es ist schon großartig, wenn man durch das Brandenburger Tor läuft!“ Von Beginn an begleitete ihn ein Freund zum Marathon, seit dem Erwerb eines Wohnmobils auch seine Frau. „Auf dem Campingplatz ist es viel ruhiger als in jedem Hotel.“ Aber seinem Erholungsritual bleibt er treu: „Wenn ich unter zwei Stunden den Marathon schaffe, gibt es in einem Steak-Restaurant „Unter den Linden“ ein Steak, wenn nicht, nur Salat,“ schmunzelt Bartecki.

Der rüstige Rentner würde sich über einen neuen Inline-Kurs freuen, um weitere Mitstreiter für den Marathon zu gewinnen. Als Tipp für Einsteiger gibt er mit, neben der Helmpflicht aufgrund der Geschwindigkeit beim Skaten auch weitere Protektoren zu nutzen und vorausschauend zu fahren. Denn gerade im Getümmel können immer wieder plötzlich Hindernisse auftauchen und zu Stürzen führen. Auch sollten Anfänger das Rennen gleichmäßig angehen.

Auf seiner ganz persönlichen Wunschliste steht noch der Rundkurs Flaeming-Skate im brandenburgischen Teltow-Fläming, ein Wegesystem, das speziell für Skater angelegt wurde und durch verschiedene Städte und Gemeinden der Region führt und die längste zusammenhängende Strecke dieser Art in Europa ist. Mit seinem Wohnmobil wird ihm nun dieser Ausflug möglich und wir wünschen ihm noch viel Spaß auf seinen schnellen Kufen. ☞ AF



Die nötige Fitness für seinen Sport holt sich Rainer Bartecki im Studio „e“ des TSC.

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



Das Große im Kleinen erkennen

Beim ersten gemeinsamen Talentwerktag von TSC Eintracht und VfL Bochum durfte der Nachwuchs zeigen, was er drauf hat.

Ehrenwort, es hat geregnet! Doch obwohl sich die Macher des ersten TSC Talentwerktages mit diesem äußerst exotischen Wetterphänomen konfrontiert sahen, dachte auf dem Kunstrasen keiner ans Nachlassen.

Aber schließlich ging es Anfang November ja auch darum, das eigene fußballerische Können unter Beweis zu stellen. Zwei Monate zuvor hatte man die Veranstaltungspremiere gemeinsam mit dem VfL Bochum beschlossen und so die Anfang des Jahres besiegelte Kooperation der beiden Clubs weiter mit Leben gefüllt.

Seither konnten sich Nachwuchskicker von der U8 bis zur U12 auf den Websites der zwei Vereine für den 11.11. anmelden und auf einen Tag freuen, bei dem ein Team renommierter Trainer viel Wert auf Spaß und Spielfreude legt, aber zugleich punktgenau für sportliche Herausforderungen sorgt.

Mit entsprechendem Engagement gingen die jungen Fußballer ans Werk, und auch an Ambitionen mangelte es vielerorts nicht. „Bis zur WM war Fußball noch eine Sache von vielen. Heute stehen wir mit Fußball auf, gehen damit ins Bett und unterhalten uns beim Essen über nichts anderes“, gab der Bochumer Vater eines der Kleinsten schmunzelnd zu Protokoll. Noch kickt sein Sprössling für den Club, bei dem einst Yildiray Bastürk das Kicker-ABC erlernte, aber das ist schließlich schon ein paar Jährchen her. Sollte Sohnmann eines Tages einen Karriere-Turbo zünden, würde er ihm jedenfalls keine Steine in den Weg legen.



Über 30 Nachwuchskicker trotzten beim Talentwerktag Wind und Wetter.

Und lag auch bei anderen der fünfunddreißig Teilnehmer der Fokus noch eher auf dem Spaß am Bewegen und Dazulernen: Motiviert waren ausnahmslos alle, die sich da über den grünen Rasen bewegten. Die Trainer ihrerseits hatten nicht nur ein Konzept entwickelt, bei dem sich spielerische Elemente mit technischen Anforderungen verzahnten, sie schauten auch genau hin. Gehört es doch zur Idee des Talentwerktag, dass alle teilnehmenden Mädchen und Jungen im Anschluss eine individuelle Rückmeldung seitens der Clubs erhalten- plus, im optimalen Falle, die Einladung, ihr Talent künftig dem Verein zur Verfügung zu stellen.

Ein- bis zweimal jährlich, so TSC-Fußballkoordinator Karl Lengefeld, soll die Talentsichtung ab jetzt allen vom Fußballvirus infizierten Kids zwischen 7 und 12 Jahren angeboten werden. Zumindest ums Wetter, so viel wurde im November deutlich, muss man sich bei der Eintracht in diesem Zusammenhang kaum Gedanken machen. Nass bis auf die Knochen nämlich gewährten die Übungsleiter beim Abpfiff einen kleinen Witterungsbonus. Auf Seiten der Kinder, so hatte man den Eindruck, wäre indes niemand auf die Idee gekommen, auch nur auf die Uhr zu blicken.  LM

ANZEIGE

k-werk

Noch kein Geschenk für Weihnachten?

„Das ist für... es war einfach eine großartige Leistung... die dabei auch noch... gehabt hat.“

JAHRESKARTE
 Mit der Jahreskarte alle Spiele besuchen
 01.12.2019 - 31.11.2020
 100 Euro
 00000000000000000000
 DEUTSCHES FUSSBALL MUSEUM
 www.dfb.de/museum

NEU: Die Jahreskarte für zahllose Fußballerlebnisse

Nur zur Weihnachtszeit: INKLUSIVE Führung

Das Gutscheinticket für magische Momente

DEUTSCHES FUSSBALL MUSEUM

Vereinshelden im TSC



FOTO: OLAF HEIL

FOTO: JAN WICKELMANN



Hartmut Rosenbaum

Alter: 79
Abteilung:
Gesundheitssport
Position:
Leitung Herzsport

Den ersten TSC Eintracht-Mitgliedsausweis bekam Hartmut Rosenbaum schon mit acht Jahren ausgehändigt. Die Rückkehr zu seinen sportlichen Wurzeln als Erwachsener dann geschah vor einem ernsten Hintergrund, denn ein zum Glück überstandener Herzinfarkt machte sportliche Betätigung überlebensnotwendig. Nicht viele Dortmunder Vereine hatten zu diesem Zeitpunkt eine Herzsportgruppe in ihrem Kursangebot, und weit war es auch nicht bis zur Victor-Toyka-Straße.

Wie aber wurde aus dem „einfachen Mitglied“ zunächst der Schriftführer und schließlich der Leiter seiner Gruppe? Auch da klingt die Erklärung erst einmal denkbar westfälisch-nüchtern: „Ich hab' mich bequatschen lassen. In der Schule, bei der Elternpflegschaft, lief das genauso. Und dann macht man das halt.“ Klingt ja erst einmal nach Arbeit- wo liegt die Motivation des 79-Jährigen?

Die liegt, daran lässt Hartmut Rosenbaum keinen Zweifel, bis heute darin, andere Menschen motivieren und so etwas bewegen zu können. Und schließlich sind die Konsequenzen des eigenen Tuns an wenigen Orten so messbar wie in einer Herzsportgruppe. Denn Infarkte der aktiven Mitsportler hat es, so

der Eintrachtler, in all den Jahren nahezu nicht gegeben: „Mehr als drei waren es jedenfalls nicht“, unterstreicht Hartmut Rosenbaum. Und das obgleich die Mannschaftsstärke von einstmalig zwanzig auf heute 130 Aktive angewachsen ist.

Neben der unmittelbaren gesundheitsfördernden Wirkung des Sports führt er dies auch auf die begleitenden sozialen Faktoren zurück. Gemeint ist damit nicht nur der Erfahrungsaustausch unter den Betroffenen, auch von gemeinsamen Aktivitäten wie etwa Tagesausflügen und dem damit einhergehenden „Geist der Gruppe“ profitieren die Teilnehmer nach Ansicht ihres Abteilungsleiters ganz unmittelbar. Dies zu erleben ist Hartmut Rosenbaums Antrieb, und der weitere Zusammenhalt seiner Truppe im wahrsten Sinne des Wortes eine „Herzensangelegenheit“.

FOTO: EKKEHART REINISCH



Manfred Antoni

Alter: 68
Abteilung: Aikido
Position: Abteilungsleiter

Der Diplom-Psychologe ist seit 1989 beim TSC und somit schon 2014 mit der silbernen Ehrennadel für 25-jährige Mitgliedschaft ausgezeichnet worden. Seit 1997 führt Antoni die Aikido-Abteilung. „Es macht mir Spaß, die Aikido-Abteilung zu führen, weil wir eine gute Stimmung in unserer Gruppe haben.“

Zum Aikido ist Antoni während seiner Arbeit in der Psychiatrie gekommen: „Ich war theoretisch auf aggressives Verhalten vorbereitet, lernte in meiner Arbeit, sich anbahnende Konflikte zu erkennen und umzulenken. Ich hatte damals gehört, dasselbe Prinzip wird in der Kampfkunst Aikido angewendet. Und so habe ich mich auf die Suche gemacht und bin beim TSC fündig geworden.“

Es war der Impuls, wie man Konfrontationen vermeiden kann, der Weg von der Theorie zur Praxis. „Heute ist mir der gesundheitliche Aspekt aber wichtiger geworden, als die reine Kampfkunst. Und es ist für mich sehr befriedigend, diese Erfahrungen an die Mitglieder in meiner Abteilung weiter zu geben.“

FOTO: VEREIN



Thomas Großmann

Alter: 56
Abteilung: Basketball
Position: Abteilungsleiter

Zwei Jahre Karate stehen Mitte der 1980er-Jahre in Thomas Großmanns Vita, dann zog es den frischgebackenen Familienvater aus Zeitgründen zurück zum etwas weniger trainingsintensiven Basketball- und damit erstmals zu seiner seither sportlichen Heimat TSC Eintracht.

Doch Zeitnot hin oder her – 1994 begann der gebürtige Dortmunder damit, als Schiedsrichter Basketball-Partien zu leiten. Chef seiner Abteilung wurde der heute 56-Jährige 2007, und vor rund vier Jahren gab er seine gesammelte Erfahrung erstmals als Jugendtrainer weiter.

Womit wir bei exakt dem Punkt wären, den Thomas Großmann als seine Triebfeder definiert: Mindestens so wichtig wie das Vermitteln von Taktik und Technik innerhalb seines Sports erscheint ihm nämlich das Verankern des Teamgedankens beim Nachwuchs. „Leider ist Einzelgängertum in unserer heutigen Zeit sehr weit verbreitet“, bedauert er und sieht im Sport enorme Möglichkeiten, hierzu ein Gegengewicht zu schaffen.

Für ein funktionierendes Team gibt nach seiner Meinung im Übrigen die eigene Abteilung ein ideales Beispiel ab, trägt das Engagement des engagierten Trainerstabs doch offenbar sportlich als auch hinsichtlich des Zusammenhalts Früchte. Ein Typ, der sein Wissen gerne weitergibt, sei er eigentlich schon immer gewesen, sagt Thomas Großmann. Er freut sich, in seiner jetzigen Funktion auf diese Weise dazu beitragen zu können, dass seine Schützlinge etwas mehr füreinander da sind. Auch bei den Basketballern beschränken sich die gemeinsamen Aktivitäten nicht auf das Hallenrechteck, sondern werden im Laufe des Jahres durch einige Freizeitunternehmungen ergänzt. Auch wenn dies, wie Thomas Großmann zu bedenken gibt, in Zeiten der Ganztagschule organisatorisch ganz schön aufwendig sein könne.

FOTO: VEREIN



Jens Heinemann

Alter: 34
Abteilung: Volleyball
Position: Abteilungsleiter

Der Lehrer ist nach seiner aktiven Volleyball-Karriere in Brüninghausen vor knapp zwei Jahren zum TSC gekommen und kurz darauf zum Abteilungsleiter gewählt worden. Dieses Amt hat er aus einem Gefühl der Selbstverpflichtung übernommen und aus der Liebe zu seinem Sport: „Ohne geht es einfach nicht.“

Als Abteilungsleiter lernte er schnell zu organisieren und konnte seine Stärken einbringen, immerhin muss er die 170 Mitglieder seiner Abteilung im Blick haben. Vorteilhaft ist für ihn auch, Kontakte zu anderen Vereinen und den Verbänden zu besitzen. Anerkennung aus dieser Position zu ziehen, ist für Heinemann nicht wichtig. Aber er freut sich, insbesondere als Trainer, wenn er beobachten kann, wie seine Spieler Fortschritte machen und er teil am Erfolg seiner Mannschaften haben kann – als Teil des Teams. „Diese Erfolge – am Spielfeldrand – mitzuerleben, mit zu fiebern, das macht mir Spaß!“

☞ AF



Der Sport in NRW ist auf dem Vormarsch!

TSC Vorstandsvorsitzender zu Besuch im Düsseldorfer Landtag

Auf der Agenda der Landesregierung steht der Sport mit neuen Projekten und Maßnahmen im Fokus. Für Staatssekretärin Andrea Milz sind die Ziele für die nächsten Jahre klar: Die Modernisierung der Sportstätten, die Stärkung des Ehrenamts, schlankere Förderverfahren und der Abbau von Bürokratie. Über eine bisher einzigartige Förderung kann sich die Sportvereinslandschaft in NRW freuen.

Am 30. Oktober 2018 kam mit dem Beschluss über das Sportstättenförderprojekt „Moderne Sportstätten 2022“ ein deutliches Signal an die Sportvereine in NRW. Für die notwendigen Investitionen stehen bis zum Jahr 2022 300 Millionen Euro bereit. Der Landessportbund berichtet, dass „von der Förderung über Zuschusszahlungen speziell die rund 7.000 vereinseigenen Sportanlagen in NRW profitieren sollen“. LSB Präsident Schneeloch äußert sich über das

Programm höchst zufrieden: „Der Beschluss ist ein großartiger Moment für unsere Sportvereine, die so viel für die Gesellschaft leisten. Sie brauchen zeitgemäße Sportstätten und sind dafür auf öffentliche Förderung angewiesen.“

TSC Vorstandsvorsitzender Alexander Kiel: „Die Ausrichtung des Programms ist auch ein klares Signal und eine Ermutigung für alle Vereine, die wie der TSC Ein-

tracht, überwiegend selbst für ihre Sportinfrastruktur sorgen und damit die öffentlichen Haushalte in erheblichem Maße entlasten."

Innerhalb der nächsten Monate sollen die Förderrichtlinien in Zusammenarbeit mit den Verbänden, Bündeln und ausgewählten Vereinen beraten und anschließend vom Landtag beschlossen werden. Als Sportvereinsvertreter wird sich auch TSC Vorstandsvorsitzender Alexander Kiel mit einbringen. Mitverantwortlich für das Programm zeichnet sich auch Jens Nettekoven, der sportpolitische Sprecher der CDU Landtagsfraktion in Düsseldorf.

Für das TSC Vereinsmagazin nahm sich der Landtagsabgeordnete aus Remscheid eine Stunde Zeit, um sich gemeinsam mit Alexander Kiel über die aktuelle Situation und zukünftige Themenschwerpunkte aus der Sportvereinswelt auszutauschen.

Es ist 13.15 Uhr, Nettekoven betritt den Besprechungsraum E6 B90 im obersten Stockwerk des Landtags. Keine Minute zu spät. Seine Figur ist sportlich, er trägt einen dunkelblauen Anzug mit einer schmalen braunen Krawatte und ist gut gelaunt. Seine Zeit ist knapp bemessen, um 16.00 Uhr wird er selbst am Rednerpult stehen und wieder seine Stimme für den Sport erheben.

„Die Lobbyarbeit des Sports ist in unserer Gesellschaft immer noch ausbaufähig, obwohl jeder weiß, welche Leistungen er Tag für Tag für die Gesellschaft bringt.“

Schon nach wenigen Sätzen merkt man: Sport ist sein Herzensthema. Er hört zu, gibt Anregungen, und wünscht sich, dass der Sport allgemein in Deutschland seine Interessen noch stärker in die Öffentlichkeit trägt. „Die Lobbyarbeit des Sports ist in unserer Gesellschaft immer noch ausbaufähig, obwohl jeder weiß, welche Leistungen er Tag für Tag für die Gesellschaft bringt.“

Ein Mann, der weiß, wovon er spricht. Als Sportler schaffte er es in die 2. Ringer-Bundesliga, seit 2014 ist er als Präsident des Ringerverbands in Nordrhein-Westfalen aktiv. „So weiß ich aus eigener Erfahrung, wie umfangreich und kompliziert ein Förderantrag maximal sein darf, ohne das Ehrenamt zu überfordern“, gibt er zu Protokoll. Er hofft daher auch, dass für das 300 Mio. Investitionsprogramm einfache,

transparente und gerechte Förderrichtlinien gefunden werden. Großsportvereine nimmt er als professionelle Partner und Innovationsmotor im organisierten Sport wahr. Dabei betont er, dass es gelingen muss, möglichst die gesamte Bandbreite der Sportvereinsgrößen von den aufgelegten Förderprogrammen partizipieren zu lassen.

Sein Engagement begründet er damit, dass er von seiner Sportart schon in Kinder- und Jugendjahren enorm profitiert hat. Teamgeist, Fairplay und auch der Umgang mit Sieg und Niederlage – Dinge, für die es sich lohnt, sich heute in unserer Gesellschaft einzusetzen.

Dabei nimmt er auch bei den aktuellen Herausforderungen des Sports kein Blatt vor den Mund. „In den Grundschulen herrscht ein großer Lehrermangel, insbesondere beim Sportunterricht, und die Schere zwischen motorisch starken und schwachen Kindern klafft auch weiter auseinander.“ Keine Probleme, die sich schnell lösen lassen.

Er blickt dennoch optimistisch in die Zukunft und ist ein Befürworter von neuen, innovativen Veranstaltungsformaten. Das Ziel sei, den Sportunterricht in den Schulen weiter zu stärken, denn hier komme es meist zum ersten Kontakt mit einer Sportart, sagt er. Ein Programm, was ihn zuletzt begeistert hat? Die „NRW Youngstars“ – ein Schulvergleichswettkampf in der dritten und vierten Klasse, der vor allem darauf setzt, die Strukturen vor Ort zu beachten und die Schulleitungen und weitere Institutionen wie Sportvereine einbindet.

Neben der Arbeit an der Basis des Sports ist Nettekoven auch durchaus offen für sportliche Großprojekte. Olympische Spiele 2032 oder auch 2036 in der Region Rhein-Ruhr könne er sich sehr gut vorstellen. „Ich würde es absolut begrüßen. Der Flair von Olympia ist einmalig und begeistert Menschen rund um die Welt.“ Wichtig sei aber, „nicht die Bodenhaftung zu verlieren und aus den vielen Fehlern der Vergangenheit zu lernen.“ Er orientiere sich lieber an positiven Beispielen, wie die Spiele 1984 in Los Angeles, denen das seltene Kunststück gelang, sogar Gewinne zu erzielen.

Alexander Kiel zeigte sich nach dem Treffen sehr zufrieden: „Das Gespräch zeigt uns, dass wir wahrgenommen und mit unseren Problemen verstanden werden. Eine Begegnung auf Augenhöhe, ganz im Sinne des Fair-Plays!“  ANK



FOTOS: CHRISTOPHER SPICKHOFF



Ein besonderer Moment im Leben des Abteilungsleiters der Jiu-Jitsu-Abteilung – die Überreichung des 5. Dans!

5. Dan im Jiu-Jitsu für Norbert Tellermann

Mit dem Lehrgang vom 17. November 2018 setzte die Jiu-Jitsu-Abteilung ihren sportlichen Jahresabschluss und lud die Mitglieder des Kodokan Budo-Verbands Deutschland (KBVD) in die Hallen des TSC Eintracht ein. Über 40 Jiu-Jitsu-Sportler reisten aus ganz Deutschland an, um an zwei Tagen ausgiebig zu trainieren.

Den Höhepunkt des Tages stellte eine überraschende Gürtelverleihung am Ende des Lehrgangs dar. Als KBVD-Präsident Frank Lutterklas das Wort ergriff, ahnte Norbert Tellermann noch nichts, dass sich in den nächsten Minuten alles nur um ihn drehen sollte. Lutterklas hob die vorbildlichen Leistungen des langjährigen Abteilungsleiters und Prüfungswarts hervor. Über Monate trainierte er unter großen körperlichen Anstrengungen, nicht nur die unterschiedlichen Kampftechniken, alleine mit Partner und in Kombinationen, sondern auch in konditioneller Hinsicht quälte er sich bis ihn ernsthafte Knieprobleme zur Aufgabe zwangen.

Gründungsmitglied der Jiu-Jitsu-Abteilung

Norbert Tellermann ist Gründungsmitglied und bereits seit 1999 Abteilungsleiter der Jiu-Jitsu-Abteilung im TSC Eintracht. Seine Leidenschaft für den Sport teilt er ebenso mit dem Kodokan-Verband, in dem er seit vielen Jahren zusätzlich das Amt des ehrenamtlichen Prüfungswarts innehat.

Norbert, wie er von den meisten Sportlerinnen und Sportlern genannt wird, kann in seiner Laufbahn auf viele Meilensteine und Erfolge im Bereich des Unterrichts und Ausbildens zurückblicken und baute sich ein erfahrenes und ebenso engagiertes Trainerteam auf.

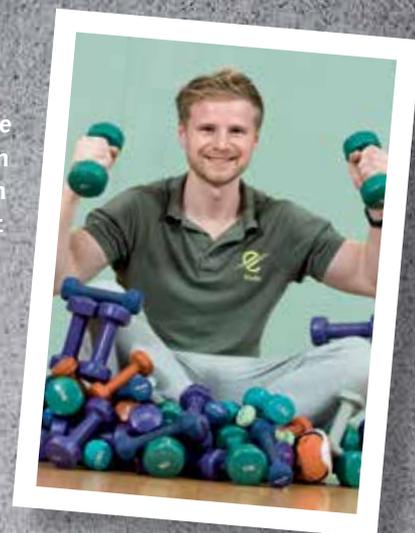
Aufgrund seiner langjährigen Vorstandsarbeit im Verband und in der Abteilung sowie seinem stetigen sportlichen Bemühen wurde schließlich der 5. Dan verliehen. Dabei wurde seine Fassung auf eine harte Bewährungsprobe gestellt, denn anfangs konnte er sein Glück selbst kaum fassen. Und holte erst einmal tief Luft bevor er zu seiner Dankesrede ausholte. „Ich bin einfach sprachlos und sehr glücklich. Nach den vielen Jahren, die ich im Verband tätig bin, und den letzten harten Monaten mit meiner Knieverletzung, fühle ich mich heute sehr geehrt.“

Die Abteilung wie auch der Gesamtverein gratulieren herzlich zu diesem weiteren Meilenstein!

☞ Christopher Spickhoff

DIE ULTIMATIVEN TSC FITNESS TIPPS

Trotz Weihnachtsstress – Fit in der Winterzeit! 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 Felix Klocke seine Lieblingsübungen zum Thema HIIT vor. HIIT besteht aus einer Kombination kurzer und sehr intensiver Belastungen mit mehreren aktiven Regenerationsphasen. Felix Klocke: „Mit dieser Trainingsmethode kann man sich immer wieder herausfordern und in kurzer Zeit Erfolge feiern“ Probiere die Übungen am besten direkt aus. Bei Fragen hilft unser Studio-Team gern weiter.



FELIX KLOCKE
Trainer

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)



SQUATS ODER SQUATJUMPS

Ausführung:

Der Stand ist etwas weiter als hüftbreit, die Füße sind leicht nach außen gespreizt, der Blick nach vorne gerichtet. Das Gewicht liegt auf den Fersen. 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. Die Ausgangsposition der Squatjumps ist die gleiche, anstatt „nur“ aufzustehen wird aus der gebeugten Position zum Sprung angesetzt. Beim Sprung werden die Arme gestreckt nach hinten geführt. Bei der Landung werden die Beine wieder gebeugt und die Squatposition wieder eingenommen.

Für Einsteiger: Squats

Für Profis: Squatjumps

Wiederholungen: 8 mal 20 Sekunden Belastung bzw. Durchführung der Übung mit direkter anschließender 10 Sekunden Erholung.



BURPEES

Ausführung: Aufrechter Stand, Füße stehen hüftbreit und Fußspitzen zeigen ganz leicht nach außen. Die Knie werden gebeugt bis die Hände auf dem Boden abgesetzt werden können. Mit einem Sprung die Beine kräftig nach hinten bringen, sodass der Körper nun eine gerade Linie bildet. Nun für die Profis, eine Liegestütz ausführen wobei der Körper den Boden berührt. Wieder hochdrücken und aus der Bewegung wieder in einem Sprung die Füße zu den Händen bringen in Hockstellung kommen. Aus der Position in den Stand springen.

Für Einsteiger: Burpees

Für Profis: Burpees mit Liegestütz

Wiederholungen: 8 mal 20 Sekunden Belastung bzw. Durchführung der Übung mit direkter anschließender 10 Sekunden Erholung.



SIT-UPS

Ausführung: Rückenlage, Füße haben Bodenkontakt und die Hände sind hinter dem Kopf ausgestreckt. Bauch, Rücken und Gesäß werden angespannt und der gerade Rücken vom Boden gehoben. Die Arme werden bis zu den Füßen geführt. Dann die Hände wieder von den Füßen lösen und langsam den Körper wieder zum Boden absenken.

Für Einsteiger: Sit-ups

Für Profis: Sit-ups mit Zusatzgewichten

Wiederholungen: 8 mal 20 Sekunden Belastung bzw. Durchführung der Übung mit direkter anschließender 10 Sekunden Erholung.





FOTO: OLAF HEIL

Shikamoo!!!

Das ist suaheli und heißt „Guten Tag“!

Bald sind alle unsere Kurse wieder voll, dafür brauche ich nur in den Kalender schauen. Noch haben wir so viele Termine, die uns als Ausreden dienen. Der Stress um die Weihnachtsfeiertage und die ganzen Geschenke, die wir noch besorgen müssen.

Aber bald, da ist der Stress vorbei. Nachdem wir uns drei Tage vollgefuttern haben, geht ein Aufschwung durch den TSC. Papa holt die Turnschuhe aus dem Keller, Mama rollt die Gymnastikmatte aus. Der Speck muss runter, sagen sie dann wie jedes Jahr. Für mich ist das Quatsch, denn so eine Elefantenhaut muss ich ja auf Spannung halten. Aber trotzdem gehe ich zum TSC – einfach weil mich die Bewegung geschmeidig macht und ich immer nette Leute treffe. Das motiviert mich das ganze Jahr. Und besser noch: Ich brauche kein schlechtes Gewissen haben, wenn ich mir im Toyka's eine Currywurst gönne.

In diesem Sinne ein schönes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch ins neue Jahr und bis bald beim Sport!

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



Kampfkunst über Grenzen

Trainieren mit Aikido-Lehrer Miles Kessler aus Tel Aviv

Schon seit mehreren Jahren gibt Aikido-Lehrer Miles Kessler (55) aus Tel Aviv einen internationalen Aikido-Lehrgang beim TSC Eintracht. Initiiert wurde das erste Treffen 2014 von Sabine Spatz, Gründerin des Integral Aikido Dojo Dortmund und befreundet mit der Aikidoabteilung des TSC. Warum die moderne Kampfkunst aktueller denn je ist, erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am dritten Novemberwochenende in der Gymnastikhalle Ost des TSC.

In jeder Begegnung wohnt ein Zauber inne, so sagt es zumindest ein berühmtes Sprichwort. Wie man diese Leitlinie auch mit Leben füllen kann, versucht der gebürtige Texaner Miles Kessler mit seinem Friedensprojekt „Aikido without borders“. Der gemeinnützige Verein setzt sich für die Verständigung zwischen Israel und Palästinensern ein. Im Westjordanland, in Bir Nabala und Jeep, trainieren Menschen unterschiedlicher Generationen über Grenzen hinweg. Kessler weiß: „Ich gebe mich keinen Illusionen hin. Mein Einfluss auf die Situation in dieser Region ist natürlich gering, aber mein Einfluss auf einzelne Menschen kann groß sein. Aikido wird in dieser Konfliktregion zur Brücke: Ich will erstens die Gegner zusammenbringen und zweitens die Einsicht erzeugen, den Konflikt in Harmonie und Frieden aufzulösen.“ Seit dem Start seines friedensstiftenden Engagements vor 18 Jahren hat er bis heute tausende von Schülerinnen und Schüler in seinem Dojo und auf Lehrgängen trainiert.

Dass die einträchtige Grundhaltung des Aikido dabei hilfreich sein kann, Konflikte gewaltfrei und auf friedliche Weise zu lösen, ist streng genommen kein neuer An-

satz. Schließlich wurde die japanische Kriegskunst im Kontext zweier Weltkriege und zwei verheerender Atombombenangriffen entschärft und letztendlich zu einer pazifistischen Kampfkunst weiterentwickelt. Übersetzt bedeuten die drei Silben Ai- Ki- Do – Liebe, Energie und Weg.

Um die friedlichen Prinzipien des Aikido in der Konfliktregion verwirklichen zu können, verfolgt Miles Kessler einen besonders integrativen, achtsamen und ganzheitlichen Weg. Miles Kessler lehrt Aikido nicht nur als eine Möglichkeit zur Überbrückung von Beziehungsstörungen, sondern durch das Praktizieren eröffnet sich für die Teilnehmenden eine Art sozialer Erfahrungsraum, in dem Aufmerksamkeit, Kontakt und Kreativität gefördert werden. Seine beeindruckende Persönlichkeit sowie seine Prinzipien erlebten die Teilnehmenden über zwei Tage hautnah. Kessler verstand es, eine angenehme, konzentrierte und dichte Trainingsatmosphäre zu schaffen. Viele Selbstverteidigungsübungen waren zwar im Ansatz oft bekannt, wurden aber mit neuen Aspekten und ungewohnten Bewegungen neu interpretiert. So verfloß die Lehrgangszeit wie im Flug. Am Ende erhielt Miles Kessler langanhaltenden Applaus und die Einladung, sich auch im nächsten Jahr wieder auf den Weg nach Dortmund zu machen. Für seine Arbeit in Israel wünschten ihm die Teilnehmenden viel Kraft und Erfolg für sein Wirken im Aikido.  MK

TRAININGSZEITEN:

Montag	17.00–18.30	Alle/mit Bokken (Schwert *)
Dienstag	19.30–21.15	Alle/Basistraining
Mittwoch	20.00–21.30	Alle Axel
Donnerstag	19.15–21:15	Alle/mit Jo (Stock *)
	21.15–22.30	Alle/freies Training
Samstag	10.30–13.00	Alle/freies Training oder Lehrgang

AIKIDO IM TSC

Aikido ist eine traditionelle japanische Kampfkunst, begründet von dem Japaner Morihei Ueshiba (1863-1969). Aikido beinhaltet das Ausnutzen der natürlichen Kräfte und Bewegungen und strebt nach Harmonie zwischen Körper und Geist. Statt künstlich antrainierter Muskelkraft läßt Aikido die eigenen Energiequellen entdecken und dient der inneren Ruhe und dem Selbstvertrauen. Da es keine Wettkämpfe gibt, findet kein hinderliches Kräfteressen statt, sondern eine gemeinsame Fortentwicklung nach den Prinzipien des Aikido. Verbessert werden u.a. die Körperhaltung, der Umgang mit Aggressionen (auch der Eigenen), die Fähigkeit zur Entspannung, die Beweglichkeit, das Reaktionsvermögen, die Koordination, die Atmung, ... und natürlich kommt auch der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz.



Über 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer folgten der Einladung zum Workshop mit dem Aikido-Lehrer Miles Kessler aus Israel.



Eine Anmerkung zu Sport und Autofahren im Alter

Auf den Parkplätzen vor unserem TSC Sportzentrum an der Victor-Toyka-Straße kommen und gehen Personen jeder Altersgruppe. Manche springen locker imponierend aus dem Fahrzeug. Manche bewegen sich recht mühsam. Denn, ein Zehntel unserer TSC-Mitglieder ist mehr als 65 Jahre alt. Jeder von ihnen kommt früher oder später zu der Frage, ob sich Aufwand und Nutzen beim Sporttreiben „noch rechnen“. Jeder weiß aber, dass Sport die Bewältigung seines Alltages fördert. Dazu gehört auch das Autofahren, insbesondere im Alter.

Zwei Wirkungen sportlicher Betätigungen auf das Autofahren, insbesondere bei Älteren, sollen im Folgenden einmal angesprochen werden. Ein Weg betrifft die körperlichen Voraussetzungen, ein zweiter die geistigen, hier als „kognitive“ Voraussetzungen bezeichnet. Warum das Ganze?

Autofahren, Sport und gefühltes Alter

Im Jahr 1985 fuhren 10 % der 75–79-Jährigen und 3 % der 80–85-Jährigen aktiv Auto. Im Jahr 2015 waren es 53 bzw. 38 % dieser Altersgruppen. Ein

drastischer Anstieg! Zeitlich parallele Zahlen zur Beteiligung am Sport weisen bei den mehr als 65-Jährigen zunächst 16 % und dreißig Jahre später 44 % aus. Gemäß DOSB hat sich die Beteiligung der Älteren (> 60 Jahre) in den Sportvereinen von 1990 bis 2013 mehr als verdoppelt. Es gibt also parallele Trends zwischen Sporttreiben und Beteiligung am Autofahren. Gibt es aber Belege, dass Sport im Alter das Autofahren fördert oder ist das nur eine vage Vermutung?

Bemerkenswert in dem Zusammenhang ist das „subjektive Altersgefühl“ bei Männern und Frauen (> 65 Jahre, 2015 erhoben). Man fühlt sich etwa sieben Jahre jünger als das reale Alter vorgibt. Bezogen da-

rauf ist der Zuwachs der Beteiligung am Sport und am Autofahren nicht überraschend. Das Autofahren aufzugeben, wird vielfach in Familien diskutiert und von den Betroffenen als „persönlicher Einschnitt“ erlebt. Dabei taucht die Frage auf, ob man durch Sport das Beenden des Autofahrens hinausschieben kann?

Autofahren und körperliche Aktivität im Alltag

Mittels Bewegungsmessungen über sieben Tage wurden die Verhaltensmuster von japanischen Autofahrern und Nicht-Autofahrern (74 Jahre) ermittelt. Die täglichen Aktivitätsmuster wurden systematisch analysiert. „Leichte ...“ bzw. „mäßige/lebhaft körperliche Aktivität“ wurde bei den Autofahrern über 325 bzw. 38 min/Tag ermittelt. Bei den Nicht-Autofahrern waren es 25 bzw. 8 min/Tag weniger. Hingegen dominierte „Ruhendes Verhalten“ bei den Nicht-Autofahrern mit 536 min/Tag. Autofahrer „ruhten“ 43 min weniger. Autofahrer waren also die körperlich aktiveren Senioren.

Motorik und Autofahren

Ergebnisse verschiedener einfacher motorischer Tests bei Tausenden von Älteren in Europa und in den USA wurden mit dem Autofahren in Zusammenhang gebracht. Dabei zeigte sich, dass eine motorische Prüfung von 10–15 Minuten sinnvolle Voraussagen liefert zum Beenden des Autofahrens. Dazu gehören eine Gleichgewichtsprüfung bei aufrechtem Stehen (Füße in verschiedenen Positionen), die Gehgeschwindigkeit sowie das wiederholte Aufstehen von einem Stuhl mit gekreuzten Armen. Niedrige Punktwerte sind, verglichen zu hohen Punktwerten, verbunden mit dem doppelten Risiko, langfristig das Autofahren aufzugeben. Ein anderer Test (schnelles Gehen) gibt Hinweise darauf, einen Test zum Autofahren nicht (mehr) zu bestehen oder die gefahrenen Kilometer/Woche zu reduzieren.



Aktive Senioren im TSC: Hier unser beliebtes Kursangebot „Fit Senior“ (dienstags, 17.00–17.45 Uhr)

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



Training der körperlichen Voraussetzungen zum Autofahren

Wer denkt bei den erwähnten Testaufgaben nicht an unsere wöchentliche Gymnastik für Senioren im TSC? Ganz besonders, wenn man Empfehlungen liest für „Mature Drivers“ (reife Autofahrer). Zum Beispiel bietet das Labor für Altersstudien des renommierten Massachusetts Institute of Technology ein Übungsprogramm an mit vier Elementen: Kraftübungen, Übungen zur Weite, zur Flexibilität und zur Koordination der Bewegungen. Ziel ist, Kopf- und Körperdrehungen zur Erweiterung des seitlichen Blickbereiches sowie das Aus- und Einsteigen und insgesamt angemessenes Autofahren zu fördern.

Kognitive Voraussetzungen zum Autofahren

Das Autofahren wird bekanntlich auch über individuelle Merkmale des Sehens und der kognitiven Voraussetzungen bestimmt: Mehr als 3.000 ältere Autofahrer (etwa 70 Jahre, USA) wurden zunächst bezüglich ihrer Sehfunktionen, ihrer visuellen Verarbeitungsgeschwindigkeit und der räumlichen Wahrnehmung untersucht. Nach 3 bzw. 8 Jahren hatten etwa 300 von ihnen das Autofahren aufgegeben. Die eingangs erhobenen individuellen Seh- und kognitiven Funktionen wurden dann verglichen mit denen von weiterhin aktiven Fahrern. Neben reduzierten Sehfunktionen war die geminderte Verarbeitungsgeschwindigkeit von Reizen bedeutsam für das Beenden des Autofahrens. Genau das kann trainiert werden. So war zum Beispiel noch drei Jahre nach einem entsprechenden Trainingsprogramm am PC (68 Personen, 74 Jahre) eine geminderte Anzahl von gefährlichen Fahrmanövern sowie von verschuldeten Unfällen im Vergleich zu Kontrollgruppen zu beobachten. Solche kognitiven Trainings haben wir noch nicht in unserem TSC. Dennoch, es gibt einen indirekten Weg zur Förderung dieser kognitiven Funktionen.



Körperliches Training und die Förderung kognitiver Funktionen: In verschiedensten Studien wurde gezeigt, dass aerobes Training verbunden mit Krafttraining (mehrfach wöchentlich 30 – 45 Minuten) förderliche Effekte auf Aufmerksamkeitsleistungen und auf die Verarbeitungsgeschwindigkeit von Reizen (auch „exekutive Funktionen“ genannt) hat. Solche Trainings sind TSC-Routine. Dass sie auch wirklich Effekte in den genannten Funktionen hervorrufen, das wurde schon vor einigen Jahren bei 20 Sportlern der Männer-Gesundheits-Abteilung (MGA) (damals durchschnittlich 73 Jahre) gezeigt. Sie erwiesen sich als „besser“ bei komplizierten Reaktionsaufgaben als ihre Nicht-Sportler-Kontrollpersonen. Der förderliche Effekt auf das Autofahren dieser TSC-Sportler ist bisher nicht untersucht. Offensichtlich ist aber, dass 5 Jahre danach noch keiner der damaligen MGA-Studienteilnehmer sein Autofahren aufgegeben hat.

Zusammenfassend ist festzuhalten

Durch regelmäßigen Sport der Senioren in unserem TSC werden deren körperliche und die kognitiven Voraussetzungen für das Autofahren gefördert. Ein altersbedingtes Beenden des Autofahrens kann hinausgeschoben werden.

✉ Andreas Seeber

Sport ist die beste Medizin: Regelmäßige Kraft- und Koordinationsübungen helfen, die körperliche Fitness und das eigene Wohlbefinden zu steigern.



Erlebe den Alltag in einem Großsportverein – werde FSJler im TSC

Du bist neugierig, aufgeschlossen und sportlich engagiert? Du hast Lust mit vielen jungen Menschen im Team zusammenzuarbeiten und wolltest schon immer mal die Arbeit in einem Großsportverein mitgestalten? Dann ist das Freiwillig Soziale Jahr (FSJ) im TSC genau das richtige für Dich!

Seit Mitte 2015 absolvieren jedes Jahr zwischen drei und fünf FSJler oder Bundesfreiwilligdienstleistende das TSC Team. Aktuell unterstützen Eileen, Julius und Marcel den TSC dabei in unterschiedlichen Bereichen. Eileen arbeitet vor allem im Bereich Kindersport und Dance Company. Julius engagiert sich darüber hinaus auch im Kita- und Schulsportbereich. Marcel verbringt sein Jahr in der TSC Geschäftsstelle und assistiert als Trainer bei den Übungseinheiten.

Die drei haben sich mittlerweile sehr gut eingelebt und leiten einige Kurse sogar selbst. Eileen, die schon seit Jahren in der Dance Company selbst tanzt, erzählt: „Die Arbeit im TSC ist wirklich abwechslungsreich. Jeden Tag steht etwas anderes auf dem Programm, Langweile bekomme ich so schnell garantiert nicht.“ Und auch für ihren weiteren Lebensweg überwiegen aus ihrer Sicht die Vorteile. „Nach meinem Jahr beim TSC möchte ich gerne im Sportbereich arbeiten. Das FSJ beim TSC bietet mir eine einmalige Möglichkeit, verschiedenste Arbeitsfelder im Sport kennenzulernen. Zum Beispiel die Leitung und Mithilfe in Kindersportkursen und Schul-AGs, Eventmanagement, aber genauso die Arbeit mit älteren Mitgliedern. Außerdem kann ich persönlich wachsen, weil ich meine eigenen Fähigkeiten hier einbringen kann.“

Wenn Du nun auch Lust auf ein Freiwillig Soziales Jahr im TSC haben solltest, dann bewirb Dich einfach!  ANK

AUFGABENGEBIETE:

- Unterstützung der Trainer in den Bereichen Kindersport, Offener Ganztags und Kindertagesstätten, später Übernahme eigener Kurse!
- Unterstützung bei der konzeptionellen Planung und praktischen Ausführung von Veranstaltungen
- Kennenlernen der Strukturen in einem Großsportverein mit mehr als 7.000 Mitgliedern sowie den einzelnen Abteilungen und Fachbereichen
- Qualifizierungsmöglichkeiten nach Absprache wie zum Beispiel der Erwerb einer Übungsleiterlizenz

VORAUSSETZUNGEN:

- Mindestens 18 Jahre alt
- Führerschein Klasse B ist wünschenswert
- Erfahrungen in der praktischen Anleitung von Sport- und Bewegungsangeboten für Kinder und Jugendliche

FAKTEN:

- Zeitraum: 01.09.2019 – 31.08.2020
- Arbeitszeit: 39 Stunden/Woche
- Vergütung: 300 € Taschengeld
- Bildungstage (Fortbildungen)

ANSPRECHPARTNER:

Jana Hasenberg
(Leitung Kinder-/Jugendsport)

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

TSC Eintracht Dortmund
Victor-Toyka-Str. 6
44139 Dortmund

Telefon:
0231-9123150

www.tsc-eintracht-dortmund.de

TSC Schlagzeilen

FOTO: VEREIN



Mikro-Training-Sessions im Studio e

Was haben „Kettle Bells“, „Gesund mit Vitamin D“ und „Mobility“ gemeinsam? Sie sind Bestandteile des vierwöchigen vorweihnachtlichen Studioangebots. In kurzen knackigen Einheiten von 30 Minuten erlernten die Teilnehmenden allerhand Neues rund um die stetig wachsende Fitnesswelt.

Initiatorin und Studioleiterin Barbara Oetting-Bauer erklärt: „Mit dem Angebot treffen wir den Nerv unserer schnelllebigen Zeit. Durch die kompakten Einheiten erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über die neuesten Trends der Trainingswissenschaften und bekommen durch die neuen Trainingsreize einen echten Motivationsschub.“

Im Schnitt nahmen über 10 Personen an den vielfältigen Angeboten teil. Für Barbara Oetting-Bauer ein Erfolg, der sich sehen lassen kann. Aber viel wichtiger sei es, dass die Mitglieder davon profitieren und moderne und innovative Trainingsbausteine in ihren Trainingsablauf integrieren, sagt sie.

TSC Gymnastinnen auf Gran Canaria erfolgreich

Beim 6. internationalen Cup „Blume Gran Canaria“ auf Gran Canaria vertraten sechs Gymnastinnen der Rhythmischen Sportgymnastik (kurz: RSG) Abteilung des TSC Eintracht Dortmund den Verein überaus erfolgreich.

Mit beinahe spielerischer Leichtigkeit zeigten Turnerinnen des TSC beachtliche Leistungen in den unterschiedlichen Disziplinen. Angelina (9 Jahre), Nikole Jaroshevskyy (10 Jahre), Katarina Steingart (13 Jahre), Olga Gorel (18 Jahre) verzauberten das Publikum in ihren glitzernden Kostümen und erreichten einen sensationellen 1. Platz. Julia Gorel (18 Jahre) zeigte ebenfalls hervorragende Leistungen mit dem Ball und erreichte gegen starke Konkurrenz einen sehr guten 2. Platz. Nachwuchshoffnung Maria Volodarska (9 Jahre) belegte mit ihrem Handgerät „Reifen“ den 3. Platz.

Vorbereitet auf den Wettkampf wurden die Gymnastinnen von Cheftrainerin Irina Dmitrenko (Trainerin A-Lizenz sowie internationale Kampfrichterin), die mit der Leistung ihrer Schützlinge sehr zufrieden war: „Die Gymnastinnen haben hart für den Wettkampf trainiert und können auf ihre Leistungen besonders stolz sein, da die Konkurrenz aus Russland, Spanien, Italien, Moldawien und dem Baltikum sehr groß war.“



FOTO: VEREIN

Ohne Training ist die Laune im Keller

FOTO: VEREIN



Ecke, Schuss – Tor! In der Dreifachhalle West geht es gerade mächtig zur Sache! Denn es trainieren Mats Lachnit, Klara und Målin Leuschner; drei Nachwuchshockeyspieler des TSC, die nun in den Bezirkskader in Oelde und Dortmund berufen worden sind. Seit Oktober 2018 trainieren sie seitdem viermal pro Woche.

Klara und Målin sind 13 Jahre alt und spielen seit acht Jahren Hockey. Mats ist 14 Jahre und spielt seit ungefähr zehn Jahren. Nach einer kurzen Schnupperphase in der Leichtathletik hat er nun mit Hockey seine große Leidenschaft gefunden. Auf die Frage, was die drei Nachwuchshoffnungen an dem Sport so mögen, schallt es geradezu aus ihnen heraus: „Die Einzigartigkeit, aber vor allem das Teamgefühl und den Zusammenhalt in ihrer Mannschaft“, erklären sie begeistert.

Neben spielerischen Aspekten trainieren sie in den Förderzentren auch ihre Athletik. „Der Unterschied zum normalen Training ist, dass die Spieler und Spielerinnen noch konzentrierter sind und man merkt, dass es um etwas geht“, berichtet Klara. Das Ziel für die laufende Hallensaison ist für alle klar: So weit wie möglich kommen und am liebsten westdeutscher Meister werden.

Group Fitness Schnupperwoche

Im Jahr 2019 veranstaltet der TSC Eintracht wieder eine Group Fitness Schnupperwoche. Vom 07.01- 13.01 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.



FOTO: OLAF HEIL

Auf sportliche Ferien 2019!

Mit viel Sport und Spaß die schulfreie Zeit genießen – das bietet der TSC Kindern und Jugendlichen auch im Jahr 2019 wieder in den Ferien an.

Neben der Kinderferienfreizeit in Behrendorf an der Ostsee finden auch wieder viele verschiedene Camps in den Oster-, Sommer- und Herbstferien statt. KinderFerienSpaß, Fußballcamp, Handballcamp, Dance Camp oder doch eines der anderen Feriencamps? Über 20 Angebote stehen zur Auswahl!

Nach kurzen Aufwärmrunden unter fachlicher Anleitung können sich die Kinder und Jugendlichen ganz nach ihren sportlichen Vor-

lieben von Programmpunkt zu Programmpunkt treiben lassen. Vielfältige und attraktive Angebote laden zum Mitmachen ein, ehe mit einer Reihe von spannenden Spielen das Ende eines jeden Sporttages eingeläutet wird. Neuanfänger wie Profis sind gleichermaßen herzlich willkommen. Eine Mitgliedschaft beim TSC Eintracht ist für eine Anmeldung nicht erforderlich. Alle teilnehmenden Kinder erhalten vom TSC neben einem Teilnehmer-T-Shirt auch noch ein zusätzliches Geschenk.

Die Anmeldung kann online über das entsprechende Formular auf der Vereinshomepage www.tsc-eintracht-dortmund.de im Bereich TSC Feriencamps 2019 vorgenommen werden.



Resilienz oder wie Sie die eigene Widerstandskraft trainieren

Persönlichkeiten wie Vanessa Sahinovic, Kira Grünberg, Nick Fairall, Lukas Müller und Kristina Vogel vereinen drei Gemeinsamkeiten: Sie waren Leistungssportler; sie haben einen tragischen Unfall erlitten; und sie haben sich wieder zurück ins Leben gekämpft. Die 16-jährige Österreicherin Sahinovic wurde von einem Bus angefahren, seitdem ist sie querschnittsgelähmt und an den Rollstuhl gebunden. Ihr Motto lautet: „Sportler geben nie auf, das liegt uns im Blut.“ Und tatsächlich ist die ehemalige Synchronschwimmerin schon wieder im Wasser. Doch was hat ihr und anderen Schicksalsträgern geholfen, eine existenzielle Krise zu überwinden und erneut zu Lebensmut und Tatkraft zu finden? Das Zauberwort heißt Resilienz.

Sieben Säulen

In der Psychologie wird Resilienz als „die dynamische Fähigkeit eines Menschen, mit widrigen Umständen und Situationen umzugehen“ beschrieben (Borgert, 2013). Zusammengefasst sind darunter Begriffe wie psychische Widerstandskraft, Belastbarkeit und Flexibilität in alltäglichen Situationen zu verstehen. Die Forscher Karen Reivich, Andrew Shatté und Denis Murlane sprechen sogar von sieben Säulen der Resilienz. Diese Säulen beschreiben sie als notwendige Fähigkeiten oder Standbeine, um beispielsweise mit Krankheiten, Verlusten oder Überbelastungen umgehen zu können. Dazu zählen: Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Kausalanalyse, Realistischer Optimismus, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Zielorientierung und Empathie. Diese Fähigkeiten sind von Natur aus in jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt – aber sie lassen sich durchaus trainieren.

Denn die Grundannahme des Säulenmodells ist, dass unsere Gefühle und Verhaltensweisen in schwierigen Situationen nicht durch die Ereignisse selbst ausgelöst werden, sondern durch die Art und Weise wie wir sie interpretieren. Wenn Menschen dort ansetzen und diese Erkenntnis nutzen, um tragische Schicksale und Rückschläge zu meistern, können sie nicht nur in ihre alte Form zurückfinden, sondern sogar über sich hinauswachsen.

Resilienz im Sport

Nicht nur im Beruf oder in der Familie, sondern auch im Sport ist psychologische Resilienz von Bedeutung. Athleten sollten über eine Vielzahl mentaler Werkzeuge und Fähigkeiten verfügen und diese einsetzen, um dem Druck gerecht werden und auch mit negativen Erfahrungen umgehen zu können. Die erste Studie zur Resilienz in Profi-Sportlern zeigte vier Stressfaktoren: Verletzungen, Krankheit, anhaltende Leistungseinbrüche und Übergänge innerhalb der Karriere (Galli & Vealey, 2008). All diese Faktoren existieren sicherlich nicht nur im Spitzen-, sondern auch im Breitensport.

Resilienz trainieren

1. GEDANKEN KONTROLLIEREN

Studien zeigen, dass Weltklasse-Sportler sich stärken und gegen die Auswirkungen negativer Ereignisse schützen, indem sie beispielsweise ihre Gedanken und Bewertungen von Situationen bewusst kontrollieren (Fletcher & Sarkar, 2012). Versuchen Sie daher in einem schwierigen Spiel einmal, negative Gedanken wie jammern, beschweren oder fluchen zu erkennen und zu kontrollieren (Säule 2). Zeigen Sie sich in diesem Moment selbst eine Stopp-Karte, halten Sie inne und konzentrieren Sie sich aktiv auf Gedanken, die Sie beruhigen und motivieren. Diese Motivationssätze können Sie auch aufschreiben, um sie besser verinnerlichen und sogar zum Wettkampf mitnehmen zu können. In der Sporttasche, auf der Trinkflasche oder aufs Handtuch gestickt, haben Sie damit während des Spiels eine zusätzliche Stütze, um optimistisch zu bleiben.

2. EMOTIONALE INTELLIGENZ

Mit Emotionaler Intelligenz ist die Fähigkeit gemeint, Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen, mit ihnen umzugehen und sie zu beeinflussen – bei sich selbst und bei seinen Mitmenschen (Säule 1). In einer anhaltenden Leistungstief-Phase kann beispielsweise ein Gefühlstagebuch helfen, eigene Empfindungen besser nachvollziehen zu können. Notieren Sie täglich Situationen mit den jeweiligen Gefühlen und ziehen Sie am Ende einer Woche Bilanz. Finden sich wiederkehrende Situationen für negative und positive Gefühle? Gibt es eine Möglichkeit, negative Situationen zu vermeiden oder zu verändern? Wen können Sie ansprechen und nutzen, um Trost zu finden?

3. AUS NIEDERLAGEN LERNEN

Um aus Niederlagen zu lernen, können Sie Gebrauch von nahezu allen sieben Säulen der Resilienz machen. Indem Sie Verantwortung für Ihre Handlungen und Leistungen übernehmen, können Sie die Niederlage neutral und sachlich analysieren (Säule 3). Nehmen Sie sich nach einem Misserfolg einige Minuten und reflektieren Sie, was bereits gut gelaufen ist, was besser hätte sein können und was Sie aus dieser Situation gelernt haben (Säule 4). Versuchen Sie, Tatsachen zu ak-

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

ZUM NACHLESEN:

Resilienz im Projektmanagement.

Borgert, S. (2013)

Wiesbaden: Springer Fachmedien

Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory.

Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013)

European Psychologist, 18, 12-23

"Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience.

Galli, N. & Vealey, R. S. (2008)

The Sport Psychologist, 22, 316-335

The Resilience Factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles.

Reivich, K. & Shatté, A. (2003)

New York City, NY: Broadway Books

zeptieren, nicht an Ihren eigenen Fähigkeiten zu zweifeln (Säule 5) und überlegen Sie sich konkrete Anweisungen für das nächste Training oder Spiel (Säule 6). Nutzen Sie dafür auch gerne die Unterstützung Ihres Trainers oder Ihrer Trainerin, um Ansätze zu finden, Technik oder Taktik weiter zu optimieren.

4. SELBSTMITGEFÜHL ZEIGEN

Seit kurzem hat das Konzept des Selbstmitgefühls Aufmerksamkeit in der Psychologie erhalten. Ursprünglich stammt das Konzept aus dem Buddhismus. Es bedeutet, sich selbst nach Niederlagen oder Fehlern mit Güte und Verständnis zu begegnen – ähnlich wie sie einem guten Freund mit Empathie (Säule 7) begegnen würden. Dass ein freundlicher Umgang mit sich selbst nach Misserfolgen schwach macht, ist ein Trugschluss. Ganz im Gegenteil: Wer Mitgefühl mit der eigenen Situation hat, fühlt sich besser, hat eine höhere Motivation und meistert die Belastung besser. Seien Sie in der Zukunft also gnädig mit sich und überlegen Sie, was Sie wohl einem guten Freund raten würden, der in der gleichen Situation wie Sie steckt.

Für Nachfragen und individuelle Beratungen zum Thema und weiteren sportpsychologischen Methoden stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung! Das Team von Jürgen Walter Sportpsychologie wünscht Ihnen fröhliche Weihnachten und einen guten Start ins Sportjahr 2019! ✉ ANK

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 · 5897 88-0**

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

Leichte Kost für Sportler

Von der Arbeit schnell zum Sport und noch nichts gegessen? Ein kleines Häppchen sollte schon sein. Unser Toyka's passt sich immer mehr den Bedürfnissen der Sportler an und geht ab dem 7. Januar mit einer neuen Speisekarte in das kommende Jahr.

Für Energie soll das Essen sorgen und nicht zu schwer im Magen liegen. Burger ließen bisher zwar das Wasser im Mund zusammenlaufen, doch Saltos haben sie nicht gerade gefördert. Stattdessen bekommt der gesundheitsbewusste Sportler nun Wok-Gemüse und Kohlrabi Carpaccio mit Grillgemüse serviert. Auch über Schafskäse freut sich der Gaumen – den bereitet das Küchenteam entweder herzhaf mit Olivenöl und Peperoni oder süß mit Honig und Thymian zu.

Dortmunder Originale

Zu später Stunde und zur Belohnung nach dem Sport dürfen die Dortmunder Originale in der Vereinsgastronomie nicht fehlen: Salzkuchen von der bekannten Bäckerei „Fischer am Rathaus“ mit Käse oder Zwiebelmett, Frikadelle mit Senf oder natürlich die Currywurst als „Manta-Platte“. Pommes gehen ja wohl immer – rot, weiß oder mit Schranke.

Wem das nicht genug ist, der kann sich gerne auch ein Schnitzel gönnen. Nach „Wiener Art“, mit Pfefferrahm oder Champignonrahm? Dazu ein Kaltgetränk, was will man mehr? Wer die Karte durchprobiert hat, bekommt durch wechselnde Wochenkarten immer weitere Gerichte zum Ausprobieren.

Schick feiern

Dass das Toyka's noch mehr als die Tageskarte zu bieten hat, merkt man, wenn man es für eine Feier bucht. Individuelle Buffets, schicke Dekoration und exzellenter Service hauchen Geburtstagen, Hochzeiten, Kegelpartys oder Firmenfeiern eine besondere Stimmung ein. Das neue Leitungsteam des Toyka's berät, plant, kocht und serviert bis das letzte Detail stimmt. Anja Ficinski ist die Ansprechpartnerin für Events, Severdzan Ibraimov leitet den Service und Markus Buretzek ist der Chef in der Küche.

Ob zum Kaffeetrinken, Kuchenessen oder für einen gemütlichen Abend mit Wein und Käse – regelmäßige Besuche im Toyka's lohnen sich. Komm doch einfach mal vorbei! ☎ JW



Ab dem 07. Januar sind die neuen Speisen im Toyka's erhältlich.

KONTAKT:

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

Telefon: 0231-91231570

Veranstaltungsanfragen bitte über: event@tsc-eintracht-dortmund.de



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

Anna Fuhr
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

Jana Hasenberg
0231-9123150

GYMNASTIK/AEROBIC

Steffi Waida
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 Fuchs
0163-7983390

KARATE

Wolfgang Stramka
0231-716440

KINDERSPORT

Jana Hasenberg
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

Jana Hasenberg
0231-9123150

TURNEN

Rudi Rathmann
(Ansprechpartner)
0231-415263

VOLLEYBALL

Jens Heinemann
0231-2806090

ZIRKUS

Ulrike Liskatin
(Ansprechpartnerin)
0170-1862018

PRÄSIDIUM

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

VORSTAND

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

VEREINSJUGENDLEITUNG

Simon Franck
jugend@tsc-eintracht-
dortmund.de

TOYKA'S

0231-91231570
toykas@tsc-eintracht-
dortmund.de

VERTRAUENSPERSONEN

Sabine Kosbab
Daniela Lohse
0231-91231560

GESCHÄFTSSTELLE

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