

TEAM

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



Aufsteiger

Basketball, Fußball,
Hockey, Volleyball

Kunstrasen

Eröffnung mit Spiel,
Spaß und Sport

Tauchen

Redakteur
im Selbsttest

Presseworkshop

Wenn nicht nur Tippfehler
zur Katastrophe werden



Jürgen Klopp,
Genossenschaftsmitglied
seit 2005

**„DIESE LUST AUFS
GEWINNEN,
DIE IN MIR TOBT.“**

Jetzt von unserer
einzigartigen
genossenschaftlichen
Beratung profitieren!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Nur wer klare Ziele vor Augen hat und seinen Weg geht, kann seine Ziele erreichen. Gut, wenn man sich auf diesem Weg auf einen starken Partner verlassen kann: Wir helfen Ihnen, Ihren ganz persönlichen Antrieb zu verwirklichen und Ihre Ziele zu erreichen. Wie Sie von unserer genossenschaftlichen Beratung profitieren können, erfahren Sie vor Ort in Ihrer Filiale, telefonisch unter (0231 / 5402 - 0) oder auf www.dovoba.de

Dortmunder Volksbank 

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.:
Dr. Alexander Kiel, Vorstandsvorsitzender
TSC Eintracht Dortmund

Redaktion:
Andreas Kranich (ANK), Leitung
Axel Frerk (AF)
Frederik Gremler (FG)
Benjamin Hartlieb (BH)
Jennifer Schütte (JS)

Fotoredaktion:
Ekkehart Reinsch, www.reinsch-fotodesign.de
Olaf Heil, www.olaf-heil-fotodesign.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:
Bonifatius GmbH Druck-Buch-Verlag, Paderborn
Auflage: 6.000

Redaktionsschluss: 28. Mai 2013
Nächster Redaktionsschluss: 27. August 2013

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:
Aufsteiger 2013, Fotografie: Olaf Heil

Spendenkonto:
Sparkasse Dortmund
BLZ 440 501 99
Konto-Nummer 241 015 416

ClimatePartner  
klimaneutral

Zertifikatsnummer:
53323-1307-1017
www.climatepartner.com



Michael Krause
Vorsitzender des Präsidiums

Liebe Mitglieder des TSC und liebe Freunde der Eintracht!

nach über 20 Jahren ist die 1. Seniorenmannschaft der Fußballabteilung wieder in die Bezirksliga aufgestiegen. Herzlichen Glückwunsch! Aber nicht nur dort dürfen wir uns freuen! – Auch die Basketballer, die Volleyballer und die Hockeyspieler feierten kürzlich jeweils mit ihrer 1. Herrenmannschaft einen Aufstieg in die nächst höhere Klasse. Am 16.07. kamen dann alle zu einer großen „Meisterfeier“ im TSC Sportzentrum zusammen. Es geht also wieder aufwärts mit dem Mannschaftssport im TSC, wo wir allerdings auch in der Vergangenheit auf großartige Erfolge zurückblicken können.

Auch mitgliedermäßig wächst und gedeiht der Club. So haben wir nun schon letztes Jahr die 7000-Mitgliederzahl-Grenze überschritten und der Trend hält an. Eine Entwicklung, die wir in den kühnsten Träumen nicht erwartet haben – übrigens, alles sporttreibende Mitglieder!

Aber selbst sportliche Erfolge und ein breites, attraktives Sportangebot machen noch kein intaktes Vereinsleben aus. Dazu gehört auch ein Treffpunkt der Geselligkeit. Daher möchte ich auch darauf hinweisen, dass unsere Vereinsgastronomie seit April 2013 einen neuen Pächter hat. Es ist die aus Niedersachsen stammende Familie Knoop, die im Hotel- und Gaststättengewerbe sehr erfahren ist und sich auf Ihren Besuch freut, um Sie zu verköstigen.

Unsere Vitamin e Sportbar ist täglich ab 11:00 Uhr (in den Sommerferien ab 15:00 Uhr) geöffnet. Ich würde mir wünschen, dass das Vitamin e neben Erfrischung und kulinarischer Stärkung nach Sport oder Spiel in stärkerem Maße als geselliger Treffpunkt wahrgenommen wird, um das Clubleben weiter zu fördern.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen viel Spaß beim Lesen der „TEAM“ sowie der Informationen aus dem Clubleben und vor allen Dingen auch über den Sommer hinweg guten eigenen Sport!

Michael Krause
Vorsitzender des Präsidiums

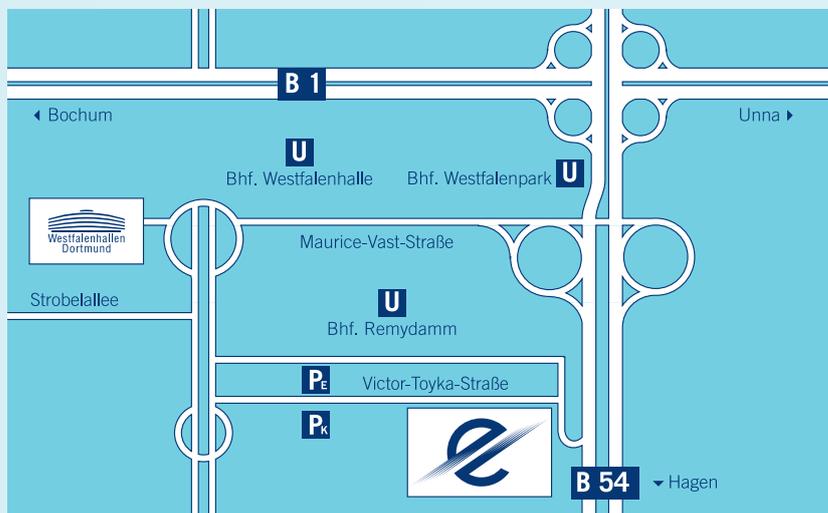
TSC in Deiner Nähe!

Standorte in Dortmund

- 1 TSC SPORTZENTRUM (HAUPTGEBÄUDE)**
Victor-Toyka-Straße 6, 44139 Dortmund
- 2 TSC KANUZENTRUM LÜDINGHAUSEN**
Berenbrock 20a, 59348 Lüdinghausen
- 3 EISSTADION**
Strobelallee 32, 44139 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



Unser TSC Sportzentrum (Hauptgebäude)



FOTOS: OLAF HEIL



Aus den Abteilungen

AUFSTIEG DER TSC MANNschaften Basketball, Fußball, Hockey, Volleyball	06
STUDIOLEITERTREFFEN IM TSC Produktiver Interessensaustausch	15
TAUCHEN Schwerelos – Redakteur im Selbsttest	16
TSC... DAS BIN ICH! Nachgefragt bei unseren Mitgliedern	18

Veranstaltungen

KUNSTRASEN-ERÖFFNUNG Spiel, Spaß und Sport	10
--	----

TSC Internes/Hausmitteilungen

KNACKEN UND SCHIESSEN Presse-Workshop	17
---	----

Rubriken

EDITORIAL	03
TIPPS FÜR ZU HAUSE: MUSKELGUIDE	13
TSC SCHLAGZEILEN	20
JUBILÄUM/EHRUNGEN	22
ANSPRECHPARTNER	23



TSC im Aufstiegsrausch: In der Vereinsgeschichte hat es so etwas wohl noch nicht gegeben. Die Basketballer, die Fußballer, die Hockeyspieler und die Volleyballer feierten kürzlich jeweils mit der 1. Herrenmannschaft den Aufstieg in die nächst höhere Klasse. Lesen Sie hier, wie die Mannschaften ihren Siegeszug während der Saison selbst erleben!

Basketball

Mit Kondition, Taktik und Nervenstärke zum Meistertitel

Nach zwei vierten Plätzen in Folge, hatten wir – die selbsternannten „Bad Boys“ – das Ziel ausgegeben, in die Basketball Landesliga aufzusteigen. Unser Trainergespann Ken Neusser/ Dominic Hidajat startete im Juli 2012 mit der Saisonvorbereitung für die Ende September beginnende Spielzeit 2012/2013 und ließ uns dreimal die Woche während der Vorbereitungszeit schwitzen.

Die Mühe machte sich bezahlt! Wir starteten mit drei Kantersiegen in die neue Saison, bevor das Spiel bei der Reserve des TVE Barop – unser Angstgegner – auf dem Plan stand. Nach drei Jahren ohne Sieg war das Spiel die erste echte Bewährungsprobe, die wir unnötig knapp, aber verdient mit 56:54 meisterten. Eine schwere Verletzung und vier weitere Siege später stand das nächste Derby gegen B-Unity (weiterer

Aufstiegskandidat) an. In einem hochkarätigen Spiel behielten wir mit 85:76 die Oberhand und führten nach dem 9.Spieltag ohne Niederlage die Tabelle der Bezirksliga an.

Die Chance, sich in den letzten beiden Spielen der Hinrunde weiter abzusetzen, wurde gegen einen starken Aufsteiger aus Herne leichtfertig verspielt. Was folgte, waren erneut kleinere Verletzungen und eine weitere Niederlage gegen den neuen Tabellenführer aus Wellinghofen, bei dem wir das erste Mal chancenlos waren.

Richtungsweisend für uns war das Spiel gegen SV Derne 4 am 17.Spieltag. Nach einem schlechten Spiel, in dem alles gegen uns lief, sah es 5 Minuten vor Spielende bei 10 Punkten Rückstand danach aus,

**AUFSTIEG IN DIE LANDESLIGA****TRAINER:** Ken Neusser und Dominic Hidajat**GRÖSSE DES KADERS:** 14**PUNKTE IN DER AUFSTIEGSSAISON:** 38**TRAININGSEINHEITEN PRO WOCHE:** drei

dass wir an diesem Abend die Meisterschaft verspielen würden. Unser Team bewies jedoch Moral, holte Punkt für Punkt auf und rettete sich in die Verlängerung, in der wir auch dieses Mal das Feld als Sieger verließen.

Auch in den letzten zwei Spielen mussten zwei Siege her. Nach einer unnötigen Hinspiel-Niederlage gegen den BBC Herne siegten wir „Bad Boys“ souverän

mit 76:58. So kam es am letzten Spieltag zum großen Showdown gegen TUS Wellinghofen. Durch eine taktische Meisterleistung und einen unbändigen Aufstiegswillen wurde der TUS Wellinghofen in einem echten Krimi am Ende verdient mit 58:54 besiegt. Mit einem Kreis an der Mittellinie und dem angestimmten Song „Bad Boys“ von Inner Circle wurde eine traumhafte Saison beendet.

Fußball**Nach 20 Jahren – endlich wieder Bezirksliga!**

„Spiele gewinnt man vorne – große Meisterschaften hinten“ – diese Fußballweisheit ist unbestritten und so lautet wohl auch das Erfolgsgeheimnis unserer Truppe. Gerade mal 26 Gegentore kassierten wir in 30 Spielen! Wie kam es zu diesem Erfolg?

Bereits vor der Saison war uns klar, dass die Mannschaft anders eingestellt und vorbereitet in die Saison gehen würde. Nach schwierigen Phasen in den letzten Jahren und dem Beinahe-Abstieg vor vier Jahren sind wir enger zusammengewachsen und hatten einen klaren Plan vor Augen: Wir wollten unser Spiel konsequent durchsetzen, besser und konstanter werden.

Der Plan ging auf! Von Anfang an spielten wir in der Spitzengruppe mit. Als dann die anderen Mannschaften abwechselnd Schwächephasen hatten, brachten wir unsere Spiele konzentriert durch und konnten uns vom Rest der Tabelle absetzen. Wir brachen nie ein und wenn es dann doch eine Niederlage gab, kamen wir noch stärker wieder zurück.

Selbst zwei schwere Ausfälle konnten wir gut kompensieren. Julian Clevermann und Robin Kopperschläger →

**AUFSTIEG IN DIE BEZIRKSLIGA****TRAINER:** Dennis Empting und Ümitcan Aksu**GRÖSSE DES KADERS:** 22**PUNKTE IN DER AUFSTIEGSSAISON:** 66**TRAININGSEINHEITEN PRO WOCHE:** drei

verletzten sich kurz nach der Winterpause schwer und standen uns nicht mehr zur Verfügung. Aber wie sich unser Team um die Verletzten kümmerte, war einfach überwältigend! Hier zeigte sich schon, dass wir als Team, auch für die beiden kämpfend, die Saison erfolgreich zu Ende bringen wollten.

Am Ende waren es der Zusammenhalt und der Teamspirit, der uns solch eine sensationelle Saison bescherte und den wir mit dem Aufstieg am letzten Spieltag selbst krönen durften. Wir freuen uns daher schon sehr auf die Bezirksliga und hoffen, uns dort fest zu etablieren!

Hockey

Warum einfach, wenn's auch kompliziert geht!



Das Ziel war von Anfang an klar, der Aufstieg sollte her. Doch gleich im ersten Saisonspiel gab es den ersten Rückschlag. Gegen die zweite Mannschaft von ETUF Essen verloren wir zu Hause den Saisonauftakt mit 6:8. Es war unserer Mannschaft anzumerken, dass es im Vergleich zum Vorjahr viele neue Spieler im Team gab. Wir waren einfach noch nicht richtig eingespielt! Aber getragen von dem Wissen, was wir können und einer guten Feldhinrunde und intensiver Vorbereitung auf die Hallensaison, haben wir uns zusammen gerissen und steigerten uns zum nächsten Match erheblich.

Wir gewannen 7:6 gegen den direkten Aufstiegs kandidat HC Essen. Alle 4 folgenden Spiele wurden souverän gewonnen mit der Krönung eines 20:0 gegen die zweite Mannschaft von Raffelberg. Als Tabellenführer ging es in die Weihnachtspause und der Weg Richtung Aufstieg war geebnet.

Gleich zu Beginn der Rückrunde folgte aber wieder ein schlechtes Spiel und wir konnten gegen den Abstiegskandidaten GW Wuppertal nur ein 6:6 holen. Im Nachhinein, ein vielleicht wichtiger Weckruf. Denn in den nächsten Spielen schlugen wir ETUF Essen 2 und HC Essen souverän. Nach dem Triumph schien der Aufstieg schon zum Greifen nah, was uns jedoch in

der folgenden Woche direkt wieder ausgetrieben wurde. Nach dem schlechtesten Spiel der Saison und einer 2:4 Niederlage gegen Mülheim 2, waren wir wieder punktgleich mit HC Essen. Wir mussten aufgrund der erneuten Punktgleichheit jetzt alle 4 Spiele gewinnen, um den Aufstieg zu sichern. Mit der Warnung der Niederlage im Kopf, spielten wir von Woche zu Woche besser und krönten unsere Leistung mit einem 34:0 Sieg gegen Raffelberg 2.

Am letzten Spieltag hatten wir dann GW Wuppertal zu Gast in eigener, gut gefüllter, Halle. Wir gaben alles und machten den Aufstieg perfekt. Nach einer durchwachsenen ersten Halbzeit, steigerten wir uns im zweiten Durchgang deutlich und gewannen am Ende souverän mit 8:3. Das Saisonziel war erreicht und es konnte endlich an die Theke zum Feiern gehen.

AUFSTIEG IN DIE REGIONALLIGA

TRAINER: Michael Knox

GRÖSSE DES KADERS: 16

PUNKTE IN DER AUFSTIEGSSAISON: 34

TRAININGSEINHEITEN PRO WOCHE: zwei

Volleyball

Wiederauferstanden aus der Landesliga...



Nach einem unglücklichen und sehr bitteren Abstieg in der Vorsaison in die Bezirksliga saß der Schmerz noch bei vielen tief! Der direkte Wiederaufstieg lag daher noch in weiter Ferne und wurde erst gar nicht als erklärtes Ziel ausgegeben. Doch dann kam alles anders!

Mit einer wahren Siegesserie wurden alle gegnerischen Mannschaften von den Plätzen gefegt. Es schien, als könnte uns niemand stoppen! Erst am 14. Spieltag gab es die erste und einzige Niederlage gegen den späteren Tabellenersten aus Bochum. Der VFL Bochum dominierte von Anfang an das Geschehen und gewann verdient mit 3:0 nach Sätzen mit 25:23, 27:25, 25:20.

Der Aufstieg war aber dennoch möglich. Über den Umweg der Relegation wollten wir es dann noch einmal wissen. Thomas Birkhäuer und Sebastian Zühlke organisierten nun ein straffes Trainingsprogramm bis zu den Entscheidungsspielen. In zwei Trainingseinheiten pro Woche wurden wir fein geschliffen und für den Erfolg getrimmt.

Alle Spieler zogen mit, trainierten hart und diszipliniert. Nach zwei letztlich verdienten Erfolgen gegen den VV Phönix Schwerte und den TV Westfalia Epe gab es dann Grund zu feiern. Nachdem in der zurückgelegten Saison fast alle Spieler gehalten werden konnten, ist es nun das erklärte Ziel, für die Verbandsliga eine schlagkräftige Truppe aufzustellen.

Die aus vielen Studierenden und Wissenschaftlern der Dortmunder Universitäten zusammengesetzte Mannschaft wird im Laufe der Saison nach Erwerb der angestrebten akademischen Grade Spieler verlieren. Wir hoffen auf weitere Verstärkung durch externe Spieler oder aus der in die Bezirksliga aufgestiegenen 2.Herrenmannschaft.

AUFSTIEG IN DIE VERBANDSLIGA

TRAINER: Sebastian Zühlke

GRÖSSE DES KADERS: 15

PUNKTE IN DER AUFSTIEGSSAISON: 26:2

TRAININGSEINHEITEN PRO WOCHE: zwei

ANZEIGE

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



Kunstrasen mit Spiel, Spaß und Sport eröffnet

Grün ist nicht nur die Farbe der Hoffnung, für den TSC Eintracht Dortmund bedeutet Grün auch die Zukunft. Denn seit November 2012 erscheinen die Sportplätze am Sportzentrum nicht mehr im Rot-Braun eines Ascheplatzes, sondern im saftigen Grün einer Kunstrasenanlage. In den letzten Monaten ist viel passiert, so dass nun auch die restlichen Arbeiten zu einer multifunktionalen Sportanlage abgeschlossen werden konnten. Über das Ergebnis gibt

es keinen Zweifel: „Einfach genial, eine vergleichbare Anlage habe ich bisher noch nicht gesehen“, freut sich der A-Jugendspieler Lion Schweers über die neuen Plätze und auch Vorstandsvorsitzender Alexander Kiel resümiert erfreut: „1 Kunstrasen-Großfeld, 2 Kleinfelder, 2 Beachvolleyballfelder und 1 Streetballplatz auf einer 11.000 qm großen Fläche. Das Großprojekt des TSC Eintracht der letzten Jahre findet nun seinen erfolgreichen Abschluss.“

Das sollte natürlich auch ausgiebig gefeiert werden. Am Samstag, 25.05.2013, dem Tag des Champions-League Finales, wurde die neue Anlage offiziell eingeweiht. Fußball-Abteilungsleiter Stefan Goms zerschneidet symbolisch das Band und eröffnete damit die neue Sportfläche.



Die Kinder- und Jugendmannschaften testeten daraufhin den Platz auf Tauglichkeit und Qualität! Die E-Jugend freute sich über die Meisterschaft und die C2-Jugend konnte mit einem 5:1 Kanter Sieg über den Warendorfer SU den Klassenerhalt feiern. Der neue Streetballplatz sowie die Beachvolleyballanlage wurden natürlich ebenfalls von den Sportlern und Besuchern ausgiebig getestet. Attraktionen wie Hüpfburg, Ballschussgeschwindigkeitsanlage und Torwandschießen rundeten das Programm ab und sorgten ebenfalls für jede Menge Unterhaltung.



Bald Champions League auch im TSC?

Eine ganz besondere Auszeichnung hielt die Baufirma „Iodenkemper“ aus Ahlen-Dolberg bereit. Herr Cohrs, Bauleiter des Projekts, überreichte nämlich das FIFA 2-Star-Zertifikat an den Verein und erklärte: „Die FIFA zeichnet ausschließlich Kunstrasenplätze aus, die allerhöchsten Qualitätsanforderungen des Fußballs entsprechen und damit sogar als Austragungsort für internationale Fußballspiele genutzt werden dürfen. Damit ein Kunstrasen dieses Zertifikat erhält, muss er umfangreiche Tests sowohl im Labor als auch auf dem Feld durchlaufen.“ Vorstandsvorsitzender Alexander Kiel freute sich über das Geschenk: „Wir sind richtig stolz über diese offizielle Anerkennung seitens der FIFA. Mit der neuen Anlage verfügen wir nun über erstklassige Trainings- und Spielmöglichkeiten für die Fußballabteilung.“ Das abschließende Einlagespiel der Sponsoren und Partner gegen Vorstand und Präsidium rundete die erfolgreiche Veranstaltung ab. Ein gelungener Tag zum Anlass eines gelungenen Projektes.

Foto oben: Es ist geschafft! Stefan Goms (Abteilungsleiter Fußball) zerschneidet das Band bei der offiziellen Kunstrasen-Eröffnungsfeier.

Foto unten v.l.: Michael Krause (Vorsitzender des Präsidiums TSC Eintracht), Herr Cohrs (Bauleiter Iodenkemper GmbH), Alexander Kiel (Vorstandsvorsitzender TSC Eintracht)

Das i-Tüpfelchen eines erfolgreichen Wochenendes für den TSC schaffte die 1. Mannschaft am darauffolgenden Tag mit ihrem 8:0 Sieg über VFR Sölde und dem Aufstieg in die Bezirksliga.  ANK

ANZEIGE



KLAUS EBNER

GMBH
ELEKTROTECHNIK



DEUTSCHE
GESELLSCHAFT FÜR
GERONTOTECHNIK®



IHR SPEZIALIST IN DER ELEKTROTECHNIK
BERATUNG | PLANUNG | AUSFÜHRUNG

Wellinghofer Amtsstraße 5 · 44265 Dortmund
Telefon (02 31) 46 46 55 · Telefax (02 31) 46 40 49
eMail: info@ebner-elektrotechnik.de
www.ebner-elektrotechnik.de

Ein starkes Team!
Jeder ein Profi in seiner Disziplin.

Ehlers & Feldmeier

Rechtsanwälte
Notare
Fachanwälte

Dr. Thomas Feldmeier · Notar
Fachanwalt für Medizinrecht
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Burkhard Voss · Notar
Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
Dr. Michael Kalle · Notar
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Fachanwalt für Familienrecht
Thorsten Ehlers · Notar
Fachanwalt für Verkehrsrecht
Bernd Dörre
Fachanwalt für Gewerblichen Rechtsschutz
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Dr. Dorothee Höcker
Fachwältin für Verwaltungsrecht
Fachwältin für Familienrecht
Dr. Hendrik Zeiß
Fachanwalt für Medizinrecht
Fachanwalt für Versicherungsrecht
Dennis Tebrügge
Friedrich Ehlers · Notar a. D. (bis 04/12)

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

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

**UNSER DORTMUND.
UNSER KRONEN.**




KRONEN VERBINDET





Bestform für Po und Beine

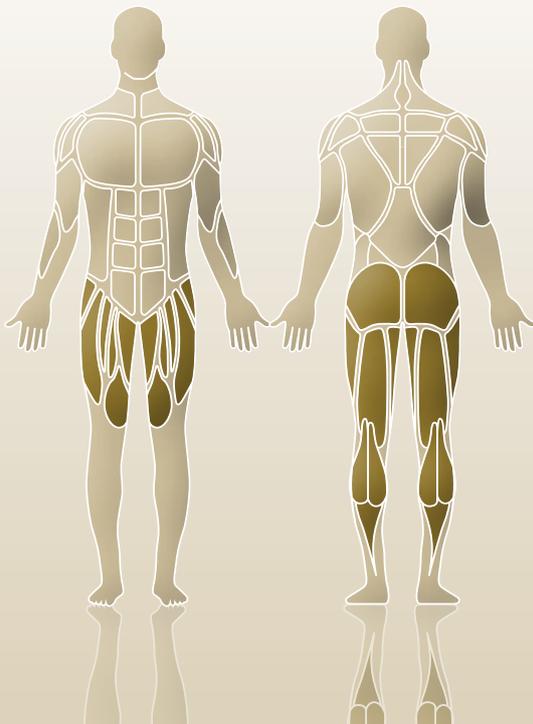


FOTO: OLAF HEIL

THORSTEN HÜTZ

Alter: 31 Jahre

Thorsten Hütz ist seit 2003 im TSC aktiv und seit 2006 Mitarbeiter. Er ist ausgebildeter Sport- und Gesundheitstrainer (IST) sowie Sport- und Fitnesskaufmann IHK. Er ist im Studio, in der Gymnastikabteilung, in der Kinder-Jugendsportabteilung und im Rehasport tätig.



Sie tragen uns Tag für Tag durchs Leben, dank ihnen können wir gehen, laufen, rennen und springen. Höchste Zeit also für ein gezieltes Beintraining – unsere Beinmuskulatur hat es sich verdient!

Wir zeigen Ihnen Übungen, mit denen Sie Ihre Beine effektiv und nachhaltig trainieren können.

Das Beinworkout bildet den Abschluss unseres Muskelguide-Programms und bietet Ihnen damit ein optimales „An die Hand“-Programm, wenn Sie mal nicht genügend Zeit für das Studio e haben und zuhause etwas für Ihre Fitness machen möchten.

Viel Spaß beim Trainieren!  ANK



Ausfallschritte „Lunges“

1



Einen großen Schritt nach vorne machen, den Oberkörper aufrecht halten und wie ein Fahrstuhl mit dem hinteren Knie Richtung Boden gehen. Wenn man nach unten geht, sollte die hintere Ferse angehoben werden und der Fuß nur auf dem Vorderfuß stehen. Der Schritt sollte nur so groß sein, dass das Knie des vorderen Beins nicht über die Fußspitze kommt, wenn die tiefste Position erreicht ist.

3x 15-20 Wiederholungen

FOTOS: OLAF HEIL

Sumo Kniebeuge „Sumo Squat“

2



Die Füße stehen weit auseinander und die Fußspitzen zeigen nach außen. Den Po leicht nach hinten schieben und bei gerader Wirbelsäule mit dem Gesäß nach unten gehen. Der Schwerpunkt bleibt hinten, die Fersen bleiben auf dem Boden.

3x 15-20 Wiederholungen

Strecksprung / Squat Jump

3



Ausgangspunkt: Tiefe Hocke, Wirbelsäule gerade, Fersen auf den Boden. Explosiv die Beine strecken und gleichzeitig die Arme mit nach oben nehmen. Bei der Landung mit Hüfte und Knie weich nachgeben.

3x 15-20 Wiederholungen

Abduktoren liegend

4



Auf die Seite legen, das untere Bein nach vorne anwinkeln und das obere Bein in Verlängerung des Oberkörpers ausstrecken. Den Kopf auf einem Arm ablegen, der andere Arm stabilisiert den Körper. Das gestreckte Bein anheben und wieder bis kurz vor den Boden absenken.

3x 15-20 Wiederholungen



Produktiver Interessens- austausch beim Studioleitertreffen im TSC Eintracht Dortmund!

Interessante Themen, präsentiert in entspannter Atmosphäre – das erwartete die Teilnehmer beim Studioleitertreffen der Großvereine aus Nordrhein-Westfalen am Donnerstag, 18.04.2013, im Clubraum des TSC Eintracht Dortmund. Einen ganzen Tag tauschten sich 21 Vertreterinnen und Vertreter unterschiedlicher Vereins-Fitness-Studios aus Nordrhein-Westfalen intensiv über die inhaltliche und organisatorische Gestaltung von Fitness und Gesundheit im Verein aus. Am Beispiel des TSC Eintracht wurden zudem praxisnah Anregungen und Hinweise zur Optimierung des Studiomanagements gegeben sowie die neuen Entwicklungen in der Fitnessbranche nach der FIBO-Messe (Messe für Fitness und Lifestyle) in Köln diskutiert.

Das Treffen der Vereins-Studioleiter hat schon lange Tradition! Bereits seit 1997 treffen sie sich mehrmals im Jahr zum lebhaften und abwechslungsreichen Interessensaustausch – 2x innerhalb Nordrhein-Westfalens und 1x sogar deutschlandweit.

Die Idee des Studioleitertreffens geht auf Jowa Bacher (TS 79 Bergisch-Gladbach), Martin Bock (SG Langenfeld), Gabi Biesenbach (TSV Bayer Leverkusen), Heinz Huber (früher TSV Bayer Leverkusen, heute Moderner Fünfkampf) und Barbara Oetting-Bauer (TSC Eintracht Dortmund)

zurück, die schon vor 16 Jahren die Vorteile eines gemeinsamen Fitness-Netzwerks erkannten und das Studioleitertreffen initiierten.

Die Teilnehmer des Netzwerktreffens waren sich auch dieses Mal einig, dass der themenspezifische Austausch eine wertvolle Bereicherung für die Leitung ihrer vereinseigenen Fitnesscenter darstellt. „Ein gelungener, erfolgreicher Tag. In einer solchen Runde wird der Interessenaustausch zum konstruktiven Dialog“, fasste Barbara Oetting-Bauer am Ende die Veranstaltung zusammen. Das nächste Treffen ist auch schon geplant und wird beim TBV Lemgo stattfinden. [☞ ANK](#)

Die Teilnehmer des Studioleitertreffens 2013 im TSC Sportzentrum.



FOTO: VEREIN

„Fit unterwegs“ ist eines der vielen Erfolgsbeispiele der Studioleiter Kooperation. Seit 2002 haben Vereins-Studiomitglieder, die Möglichkeit in über 70 Studios in knapp 50 verschiedenen Städten in Deutschland während einer Reise bis zu fünf Mal zu trainieren – ohne zusätzlich zu zahlen!

Voraussetzung für die Mitglieder ist einzig, dass sie selbstständig, d.h. vor allem gefahrlos, trainieren können und somit keine Einweisung von den Trainern der anderen Studios benötigen. Zudem sollte das Partnerstudio mindestens 50 Kilometer vom Heimatstudio entfernt liegen.

Mehr Infos unter: www.fit-unterwegs.com

ANZEIGE

Handwerkliche Tradition

Als Dachdeckermeister streben wir nach höchster Bauqualität zu attraktiven Preisen. Egal was Sie planen, ob Geschäfts- oder Wohngebäude, wir sind für Sie da. Unsere Arbeiten stehen für Qualität und termingerechte Perfektion im vereinbarten Kostenrahmen.



Steildach - Flachdach - Wandbekleidungen
Isolierungen - Bauklempnerei - Balkonsanierung
Zimmerei - Innenausbau - Photovoltaik - Notdienst

Service-Büro
Sölder Str. 129
59439 Holzwickede

Tel.: 02301 - 2864
Fax: 02301 - 914162

E-Mail: kontakt@koschinski-dach.de
Homepage: www.koschinski-dach.de

Schwerelos



Ich watschele ungeschickt ins Wasser. Gut, dass man dort nicht hinfallen kann. „Wär' vielleicht besser gewesen, die Flossen drinnen anzuziehen“, lacht einer der Taucher, ob meines tollpatschigen Auftritts. So beginnt mein erstes Tauchtraining.

TRAININGSZEITEN

Montag,
21.00 - 22.00 Uhr,
Hallenbad
Dortmund-Nette

Donnerstag,
21.00 - 22.00 Uhr,
Hallenbad
Lütgendortmund

E-Mail:
tauchen@tsc-diving.de
Homepage:
www.tsc-diving.de

Tauchen – davon habe ich keine Ahnung. Aber viel Zeit, mir Gedanken zu machen oder Fragen zu stellen, habe ich im Lütgendortmunder Hallenbad nicht. Denn prompt beginnt das Training.

„Sechs Bahnen kraulen, sechs Bahnen nur mit den Beinen und wieder sechs Bahnen kraulen“, trägt der Trainer allen zum Aufwärmen auf. Als wäre es nichts. Dabei immer schön durch den Schnorchel atmen. Ich fühle mich ein bisschen, als müsste ich noch einmal Schwimmen lernen. Unten, auf dem Boden des Beckens, sitzen ein Tauchlehrer und sein „Auszubildender“. Er macht seinen Tauschschein. Blasen steigen sanft auf. Später lassen sie sich mit dem Rücken zuerst vom Einmeterbrett fallen.

Abteilungsleiter Reinhold Strehl erzählt, was die Faszination am Tauchen für ihn ausmacht: „Man fühlt sich schwerelos“. Mit Fallschirmspringen vergleicht er seinen Sport. Außerdem sei da noch die sportliche Herausforderung. Das Schwimmen gegen den Strom sei anspruchsvoll. „Fische, Hummer und Korallen“ zu erspähen, sei eine weitere Motivation.

Deswegen fährt die TSC Tauchabteilung einmal im Jahr auf eine Abteilungsfahrt. Die führt dann zum Beispiel nach Holland ins Grevelinger Meer. Im Sommer treffen sich die Mitglieder der Abteilung auch einfach so. Auf diese Highlights bereitet das Training in Lütgendortmund und Dorstfeld vor. „Damit kommt man nicht so schnell aus der Puste“, erklärt Strehl.

Ich dagegen keuche schnell durch meinen Schnorchel. Mühelos tauchen die anderen Trainierenden, für mich unerreichbare, immer länger werdende Strecken. Währenddessen tauche ich nur kurz in die Unterwasserwelt ein, weil ich schon so außer Atem bin.

Als ich schließlich aus dem Becken steige, ist es draußen schwarze Nacht. Hell und blau leuchtet das Becken neben mir. Und ganz so unelegant watschele ich mit den Flossen mittlerweile gar nicht mehr. 🌀 FG



Foto unten: Ruhr Nachrichten Sport-Chef Sascha Klaverkamp zog die Teilnehmer in seinen Bann und erklärte die wichtigsten Punkte einer erfolgreichen Pressearbeit.

Knacken und Schießen

Wenn (nicht nur) Tippfehler zur Katastrophe werden

Diese beiden Wörter in einem Presstext falsch getippt, werden schnell zur peinlichen Katastrophe. Die Stürmer sch..ßen Tore und die Athleten k.acken Rekorde. Schon der Volontär in einer Sportredaktion wird darauf getrimmt, diesen beiden Vokabeln wegen der peinlichen Verwechslung besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Diese Anekdote erzählt der Leiter Sportredaktion der Ruhr Nachrichten, Sascha Klaverkamp, vor 15 Pressewarten verschiedener Abteilungen des TSC, bei einem Workshop am 9. Juli im Clubraum des TSC Sportzentrums.

Aber in der Hektik des Redaktionsalltags können auch solche Fehler passieren. Allein 450 Agenturmeldungen erhält die Redaktion täglich, aus der sie ihre Themen wählen müssen, dazu kommen etliche Presstexte aus den Vereinen. Und irgendwo dazwischen ist unsere Meldung. Wie schafft sie es ins Blatt? Um kompetente Antworten auf diese Frage zu bekommen, hat Andreas Kranich, Leiter PR und Kommunikation des TSC, alle Pressesprecher der Abteilungen zu einem Workshop mit dem Sportchef der Ruhr Nachrichten eingeladen. „Pressearbeit ist wichtig für einen Sportverein oder die Abteilungen, weil es der einfachste Weg ist, mit geringem Aufwand den Bekanntheitsgrad zu steigern und so neue Mitglieder zu gewinnen.“ Dass es nicht so einfach ist, mit seiner Meldung in die Zeitung zu kommen, erfahren die Pressesprecher der Abteilungen beinahe täglich.

Klaverkamp lüftete den Schleier, was eine gute Nachricht ausmacht und beantwortete die vielen Fragen der interessierten Teilnehmer: Wie ist der Aufbau einer Pressemitteilung? Wie lang sollte ein Spielbericht sein? Zu welchen Anlässen macht es Sinn, eine Pressemitteilung zu verfassen oder wie groß darf die Bilddatei im Anhang sein? Aber auch praktische Übungen kamen nicht zu kurz. Klaverkamp hatte Beispiele verbesserungsfähiger Presstexte mitgebracht. Die Öffentlichkeitsarbeiter schrieben die Texte um und die Resultate waren allemal besser als die verunglückten Pressemeldungen. Marcel Gerstmann aus der Jiu-Jitsu-Abteilung war begeistert: „Ich habe gelernt, wie man Texte gestalten sollte, und – was vielleicht noch wichtiger ist – ich habe einen Ansprechpartner gefunden.“

Auch der Leiter der Sportredaktion war zufrieden: „Der Workshop hat Spaß gemacht in dieser interessierten Runde. Ganz sicher ist es auch für den Verein eine gute Außendarstellung.“ Dass Klaverkamp nach seiner Redaktionsarbeit sich die Zeit für diese Weiterbildung genommen hat, ist nicht ganz uneigennützig: „Für unsere Redaktion ist es vorteilhaft, Texte zu erhalten, die attraktiv sind und die wir nicht stark nachbearbeiten müssen.“

Dass an einem schönen Sommerabend trotzdem viele Abteilungssprecher zu diesem Lehrgang gekommen waren, freut Organisator Kranich: „Diese Veranstaltung war für unser „Team“ ein großer Erfolg!“ ☺ AF

GRUNDSÄTZE EINER ERFOLGREICHEN PRESSEMITTEILUNG

- Gliederung (Wer, was, wann, wo und wie sind die wichtigen Fragen, die am Anfang jeder Meldung beantwortet werden sollten!)
- Einfache statt verschachtelte Sätze
- KISS-Regel (Keep it short and simple. – Behalte es kurz und einfach.)
- Einfache und lebendige Sprache (Füllwörter vermeiden)
- Bilder und Köpfe (Bildformat: .jpeg, Qualität: 200 dpi, Beschreibung: wer und was ist zu sehen!)

Der TSC... das bin ich!



Thomas Friedrich (43)
Fußball

TSC, DAS BIN ICH, WEIL: Die Abteilung 2003 einen Betreuer für die

Minikicker benötigte, die Abteilung 2008 einen neuen Jugendgeschäftsführer brauchte, die Fußballabteilung Mitgliederversammlung 2009 mich zum Geschäftsführer wählte.

MEIN SCHÖNSTES TSC-ERLEBNIS: 2008: Der B-Junioren Aufstieg in die Bundesliga. 2013: Der Aufstieg der 1. Mannschaft in die Bezirksliga.

WAS ICH AUSSERHALB DES TSC MACHE: Montags bis freitags mindestens 10 Stunden arbeiten. Ich versuche, ein guter Ehemann und Vater für zwei Kinder zu sein.

Jana Hartmann (32)
Leichtathletik



TSC, DAS BIN ICH, WEIL:

Ich mich hier wohl fühle. Nicht nur, dass der TSC zahlreiche Sportarten und Trainingsmöglichkeiten anbietet. Viel mehr fasziniert mich, dass der Verein ein starkes „Wir“-Gefühl und ein „Zusammen sind wir stark“ spüren lässt!!!! Das gibt es in der heutigen Ellenbogengesellschaft leider viel zu wenig.

Thomas Strosing (49)
Aikido



TSC, DAS BIN ICH, WEIL: Mich das umfangreiche Sportangebot beeindruckt hat, als ich in den TSC eingetreten bin. Es ist z.B. immer möglich, auch mal bei anderen Abteilungen ein Probetraining mitzumachen. Ich selber habe das schon mit Jiu Jitsu und Karate so praktiziert, um meinen Horizont auch in weiteren Kampfkünsten zu erweitern. Demnächst möchte ich auch mal bei Modern Arnis am Training teilnehmen. Als Aikido-Lehrer kann man so von erfahrenen Trainern anderer Disziplinen lernen. Das finde ich sehr interessant.

MEIN SCHÖNSTES TSC-ERLEBNIS: Das TSC-Jubiläums-Sommerfest

WAS ICH AUSSERHALB DES TSC MACHE: Ich bin leidenschaftlicher Hobby-Musiker in eine Cover-Indie-Rockband. Dort singe ich und spiele Keyboard. Außerdem lese ich gerne und viel. Neben Romanen auch Literatur z. B. zu den Themen Bewegung und Meditation (Aikido, Zen, Qi Gong, Yoga, etc.) oder zu (Lebens)philosophischen Fragestellungen (z.B. von Krishnamurti, Tolle, Barnett und weiteren) und viele andere Bereiche

MEIN SCHÖNSTES TSC-ERLEBNIS: Dass beim Sommerfest die „Chefetage“ persönlich mit angepackt hat und sich für keine Arbeit zu schade war! UND, dass mir so viele Mitglieder persönlich die Daumen gedrückt haben.

WAS ICH AUSSERHALB DES TSC MACHE: Ich sichere die deutschen Grenzen. :-)) Außerdem möchte ich dem Sport



Peter Middel (64)
Leichtathletik

TSC, DAS BIN ICH, WEIL: Ich die familiäre Atmosphäre innerhalb des Vereins schätze.

MEIN SCHÖNSTES TSC-ERLEBNIS: Parklauf rund um den Fernsehturm

WAS ICH AUSSERHALB DES TSC MACHE: Mich im Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen als Pressewart engagieren und regelmäßig joggen.

in Dortmund treu bleiben. Ich wurde hier so gut aufgenommen und unterstützt, da liegt es mir am Herzen, dass ich einen Teil wieder zurückgeben kann. Ein Projekt ist auch schon in Planung.

MEINE SPORTLICHEN ZIELE: Die waren einmal. Jetzt zählt nur noch Sport zur Gesundheitsförderung. Und ein Ziel wird es sein, Kinder für den Sport zu begeistern!



Lion Schweers (17)
Fußball

TSC, DAS BIN ICH, WEIL:

Über die Jahre meine Mannschaftskollegen fast zu meiner zweiten Familie geworden sind. Für mich ist aber nicht nur die Abteilung Fußball wichtig. Ich finde es auch toll, Einblicke in andere Sportarten zu erhalten. Neben Fußball gehe ich z.B. noch in unser „Studio-e“.

MEIN SCHÖNSTES TSC-ERLEBNIS: Die Saison 2010/11 (C-Jugend)! Neben der Meisterschaft (Aufstieg in die Regionalliga) gewannen wir die Dortmunder Hallenstadtmeisterschaften und den Kreispokal. Außerdem machten wir beim Cordialcup in Österreich mit und ließen Topvereine wie Bayer Leverkusen, Frankfurt, Red Bull Salzburg, FSV Mainz 05 hinter uns. Am Ende erreichten wir den 2. Platz. Das Finale spielten wir vor 5.000 Fans gegen den FC Basel. Ein Erlebnis, das ich nie vergessen werde.

WAS ICH AUSSERHALB DES TSC MACHE:

Ich gehe auf das Karl-Schillerberufskolleg, ansonsten tue ich all das, was andere Jungs in meinem Alter auch machen.

MEINE SPORTLICHEN ZIELE: 1. Bestmögliche Entwicklung, 2. In dem jetzigen Kader als Jungjohrgang etablieren, 3. In der Westfalenliga oben mitspielen. Vielleicht ist sogar der Aufstieg möglich.

Michael Süllwold (58)
Aikido (und Sauna)



TSC, DAS BIN ICH, WEIL:

Es einfach großen Spaß macht, in einer in jeder Beziehung einmaligen Atmosphäre üben zu können.

MEIN SCHÖNSTES TSC-ERLEBNIS: Das Gefühl großer Freude beim gemeinsamen Üben.

WAS ICH AUSSERHALB DES TSC MACHE: Lesen, Arbeiten, Natur erleben, BVB begleiten...



ANDREA SIMMROCK
Rechtsanwaltskanzlei



**Fachanwältin für Arbeitsrecht
Erbrecht · Gesellschaftsrecht
Vertragsrecht**

Hagener Straße 295 · 44229 Dortmund
Telefon: 02 31 - 725 16 50 · Telefax: 02 31 - 725 16 51
info@simmrock-recht.de · www.simmrock-recht.de





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



TSC in Balance
Samstag, 16.11.2013
von 12-19 Uhr

Eintritt: 10,00 Euro

in HW 4 | Studio | HF1 | HF2 | Sauna

Tolle Angebote nur für Dich!
Pilardio, Balance, Yoga, Pilates, Massage, Fitness- und Reha-Zirkel, Gesunder Rücken, Stabilisationstraining, Stretching, das kleine Pilatesstudio, Entspannt in den Winter!
Dein Team freut sich auf Dich!



www.tsc-eintracht-dortmund.de
Telefon: 0231-91231560

Entspannen
und Genießen

TSC Schlagzeilen

FOTO: PETER LUDWIG

TSC Eintrachts C-Junioren steigen in die Regionalliga auf



Nach nur einem Jahr Pause schaffen die Eintracht C-Junioren den direkten Wiederaufstieg in die Regionalliga (höchste Spielklasse!). Noch zu Saisonbeginn hatte der neue Coach Robin Brocca daran keinen Gedanken verschwendet.

Beim Endspiel gegen den SV Lippstadt gewannen sie souverän mit 3:0. Dabei diktierten sie von Beginn an das Geschehen und zeigten bis zum Schluss keine Nervenschwäche. Auch in der Höhe ging der Sieg absolut in Ordnung. Es durfte gefeiert werden. „Das war verdient. Die schnelle Führung hat uns sicherlich geholfen. Ich bin stolz auf die Jungs“, gab sich der Erfolgstrainer in seinem ersten Jahr beim TSC nach dem letzten Saisonspiel sichtlich entspannt.

Outdoor Camp – ein echter Kindertraum!

Raus in die Natur – rein ins Vergnügen! Vom 13.09.-15.09. veranstaltet der TSC Eintracht Dortmund ein Outdoor Camp ausschließlich für TSC Mitglieder zwischen 7-11 Jahren. Zwei Tage lang verwandelt sich dann das TSC Kanuzentrum in ein großes Abenteuerlager, in der sich die Kinder so richtig wohl fühlen werden. Abseits von Verkehr und Lärm bildet das TSC Kanuzentrum in Lüdinghausen einen gigantischen Abenteuerspielplatz. Am flackernden Lagerfeuer sitzen, in eigenen Zelten gut schlafen, im Kanu von Steg zu Steg paddeln, Stockbrot backen und auf Nachtwanderung gehen. Das wird den Kindern mit Sicherheit lange in schöner Erinnerung bleiben. Anmeldungen und weitere Informationen erhalten Sie in der TSC Geschäftsstelle unter 0231-9123150 oder per E-Mail unter info@tsc-eintracht-dortmund.de



FOTO: FOTOLIA

FOTO: VEREIN



Willi Stahl im Alter von 98 Jahren verstorben

In Trauer und dankbarer Erinnerung nimmt der TSC Eintracht Dortmund Abschied von seinem Mitglied Willi Stahl, der am 21. Mai im Alter von 98 Jahren verstorben ist. Im Mai 1929, mit 14 Jahren, trat Willi Stahl in die Hockeyabteilung des TSC Eintracht Dortmund ein (damals: TUS Eintracht 1848 Dortmund) und entdeckte seine Liebe zum Hockey. Mit 17 Jahren kam er als linker Läufer in die erste Mannschaft. Er war entscheidend an den Erfolgen, insbesondere bei der Erringung der Westfalenmeisterschaften, beteiligt. Wiederholt wurde er in der Westfalenauswahl gegen Holland und andere deutsche Verbandsteams eingesetzt. Als einziger Westfale erhielt er 1934 eine Einladung zur Teilnahme am Olympiakurs in Köln. In Dankbarkeit für seine 84-jährige Treue wird der TSC Eintracht Dortmund Herrn Willi Stahl stets in ehrender Erinnerung behalten.

TSC startet mit Functional Fitness neues Kursangebot

Mit dem neuen Kurs „Functional Fitness“ purzeln seit dem 25.07. im TSC die Kalorien im Sekundentakt. Das schweißtreibende Workout holt aus den Trainierenden alles raus und gibt den Kalorien und Fetten den Rest. Dahinter steckt ein neuartiges Fitnesskonzept des TSC. Das neue Workout funktioniert ganz einfach mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten oder Medizinbällen. Nicht einfach isolierte „Muckiberge“ aufbauen lautet die Devise, sondern mit funktionalen Übungen, die auf der Basis natürlicher Bewegungsabläufe konzipiert wurden, effiziente, schöne Muskulatur erarbeiten.

Das einstündige Programm bietet bei kurzem Zeitaufwand maximalen Trainingserfolg in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Mit dem neuen Format erweitert der TSC sein bestehendes Kursprogramm und möchte Freizeitsportler und „Fitness-Profis“, die auf der Suche nach einem knackigen und auspowernden Workout sind, gleichermaßen ansprechen. Steffi Psiuk und Eva Huckschlag, TSC Trainer und Erfinder von „Functional Fitness“, freuen sich schon auf Ihren Besuch. Die Kursgebühr ist in der TSC Gymnastikmitgliedschaft von 15,60 € pro Monat enthalten.



FOTO: FOTOLIA

ANZEIGE



Inverter-Profi-Klimaanlage

- für Räume bis 30 m²
- 1 Innengerät
- 1 Außengerät
- Flüsterleise
- Energieeffizienzklasse A
- Ausführung als Wärmepumpe
- 5 Jahre Geräte-Gewährleistung

Evtl. Montage des Außengerätes auf dem Hausdach (nach Aufwand)

EUR 1.999
Incl. MwSt.
komplett mit Einbau*

*Festpreis bis 5 m Rohrleitung



KS. Klima-Consulting
Kälte · Klima · Lüftung
Karl-Liebknecht-Straße 9
44141 Dortmund
Tel. (0231) 618 666 0
www.ks-klima.de



(Abb. Außengerät)



(Abb. Innengerät)



Foto links: v.l.n.r.:
Alexander Kiel,
Oskar Reynecke,
Horst Merz,
Hans Schulz,
Michael Krause

Foto rechts:
Hartmund Dreisbach

Ehrungen im TSC

FLVW-Vize-Präsident, Hans Schulz, zeichnete im Rahmen der Delegiertenversammlung des TSC Eintracht Dortmund Oskar Reynecke (Ehrenmitglied TSC Eintracht Dortmund) und Horst Merz, mit der goldenen Ehrennadel des Deutschen Leichtathletik-Verbandes aus. Hartmund Dreisbach erhielt die Bronzene Ehrennadel des Westdeutschen Volleyball-Verbandes.

OSKAR REYNECKE ist seit 2003 Ehrenmitglied des Vereins. Zuvor engagierte er sich über vier Jahrzehnte in der Leichtathletik-Abteilung des TSC als Abteilungsleiter und Kassenwart. Leichtathletik bedeutet aber für den sympathischen Dortmunder nicht nur höher, schneller, weiter. Schon früh setzte er sich auch für den Breitensport in der Leichtathletik Abteilung ein. So war er Gründungsmitglied der „Schnellen Ferse“, die in den 80iger Jahren eine bekannte Leichtathletik-Hobby-Gruppe beim TSC Eintracht war. Ferner übernahm er nach Gründung der LG Olympia Dortmund im Jahr 1989 das Amt des Schatzmeisters und war damit Mitglied im Hauptvorstand der Dortmunder Leichtathletik-Vereinigung. Dieses Amt, welches der frühere Steuerbeamte mit viel Akribie und Sachverstand ausführte, legte er erst 2003 im Alter von 80 Jahren nieder.

HORST MERZ berichtet seit 1966 in den Ruhr-Nachrichten fachkundig und zuverlässig über das Leichtathletik-Geschehen in Dortmund und darüber hinaus. Bei unzähligen Deutschen Meisterschaften, Westfalenmeisterschaften und auch kleineren Sportfesten war er als Berichterstatter dabei. Athleten, Veranstalter und Leser schätzen dabei seine professionelle Einstellung und seine Objektivität. In der Leichtathletik-Abteilung engagierte sich Horst Merz seit Anfang der 60iger Jah-

ren zunächst als Trainer und später als Vorstandsmitglied. Zu Horst Merz großen Verdiensten zählt auch die Herausgabe der News, die er seit zehn Jahren mit viel Fleiß alleinverantwortlich zusammenstellt. In den News wird viermal im Jahr über das Leichtathletik-Geschehen beim TSC Eintracht berichtet.

HARTMUT DREISBACH, Chef der Volleyballer des TSC Eintracht, ist bei den Jugendbezirksmeisterschaften mit der Bronzenen Ehrennadel des Westdeutschen Volleyball-Verbandes ausgezeichnet worden. Der noch in diesem Monat seinen 70. Geburtstag feiernde Diplom-Ingenieur hat in seiner Trainerkarriere viele Stationen durchlaufen. Lüner SV, TV Hörde, Post Telekom SV Dortmund, TuS Eisern, DJK BW Annen und Wacker Werne hießen die Vereine, bevor er 2001 seine sportliche Heimat beim Traditionsverein TSC Eintracht fand. Dreisbach, der sich auch große Verdienste im Schiedsrichter-Lehrwesen erworben und lange in der Bundesliga gepfiffen hat, steht noch heute in der Regionalliga auf dem Bock. „Hartmut Dreisbach ist ein Mann der ersten Stunde und hat sich auch um den Volleyballsport in Dortmund große Verdienste erworben“, lobt Klaus Wilke die Verdienste des Volleyball-Pioniers, der als Trainer mit den jüngsten Talenten des TSC in der abgelaufenen Saison herausragende Erfolge erzielt hat.

ANZEIGE



„Jürgen Klopp fordert bedingungslosen Einsatz. Für mich heißt es kompromisslos kundenorientiert.“

Martin Chlupka, Technischer Leiter,
21 Jahre Service im Revier

Act economic. Think ecologic.
Fon +49 (0) 231/ 2 86 80 - 0
www.greenit-dortmund.de

GreenIT
Das druckende Systemhaus



Die TSC Abteilungsleiter, Ansprechpartner, Präsidium und Vorstand

AIKIDO

Manfred Antoni
0231-751371

BADMINTON

Peer Steffens
0231-1372238

BASKETBALL

Thomas Großmann
Ken Neusser
(Ansprechpartner)
0151-23528818

EISSPORT

Bernd Häuser
0231-468299
Andrea Völler
(Ansprechpartnerin)
0231-1888864

FAUSTBALL

Horst Schneider
Rüdiger Hofmann
(Ansprechpartner)
0231-431975

FECHTEN

Thorsten Kühn
0177-7360280

FITNESS/STUDIO ☞

Barbara Oetting-Bauer
0231-91231560

FUSSBALL

Stefan Goms
Benjamin Hartlieb
(Ansprechpartner)
0231-91231567

GYMNASTIK/AEROBIC

Eva Huckschlag
Steffi Psiuk
0231-912315-0

HANDTENNIS

Walter Hermes
0231-772746

HERZSPORT

Hartmut Rosenbaum
0231-128863

HOCKEY

Uwe Kober
0231-734124

INLINE

Stefan Vollmer
01577-3861386

JIU-JITSU

Norbert Tellermann
0231-2000436

JUDO

Jens Krämer
02302-9731474

KANU/

ORIENTIERUNGSLAUF

Christiane Kühn
0163-7983390

KARATE

Wolfgang Stramka
0231-716440

KINDER-/

JUGENDSPORT

Angelika Arnswald
0231-91231560

LACROSSE

Nora Teepe
0231-9122221

LEICHTATHLETIK

Jörg Lennard
Pierre Ayadi
(Ansprechpartner)
0172-2722793

MÄNNERGESUNDHEITS- ABTEILUNG

Lutz Lorenz
0231-595365

MODERN ARNIS

Michael Nordhoff
0231-84160879

PRELLBALL

Hans Biegemeier
(Ansprechpartner)
0231-481356

REHA-SPORT

David Ringel
0231-91231560

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Carmen Rischer-Ost
02304-89282

ROCK'N'ROLL

Sebastian Rott
(Ansprechpartner)
0176-39600525

TANZSPORT

Parmela Neumann
0231-466501

TAUCHSPORT

Reinhold Strehl
0171-7561610

TISCHTENNIS

Detlef Niederquell
0231-483301

TURNEN

Rudi Rathmann
(Ansprechpartner)
0231-415263

VOLLEYBALL

Hartmut Dreisbach
0231-6181222

ZIRKUS

Ulrike Liskatin
0170-1862018

PRÄSIDIUM

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

VORSTAND

Dr. Alexander Kiel
(Vorsitzender)
Dirk Schiffmann
(Schatzmeister)
Barbara Oetting-Bauer
(Hauptsportwartin)
David Ringel
(Jugendwart)

EHRENMITGLIEDER

Oskar Reynecke
Heinz Becker

VERTRAUENSPERSONEN

Sabine Kosbab
Daniela Lohse
0231-91231560

GESCHÄFTSSTELLE

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



GANT

An American Icon Since 1949

OFFIZIELLER PARTNER DES DEUTSCHEN HOCKEY-BUNDES
24/7 SHOP THE COLLECTION AT WWW.GANT.COM