

TEAM

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

MANNSCHAFT DES JAHRES: DIE HOCKEYDAMEN DES TSC. HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!



Hockey
Meisterliche
Organisation

Mentaltraining
Die Angst des Schützen
beim Elfmeter

F-Jugend
Ran an den Ball

Lacrosse
Redakteur
im Selbsttest





„Mein Verein.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Was treibt Sie an? Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt. Wir reden Ihnen keine Bedürfnisse ein, die Sie nicht haben, wir hören Ihnen zu. Und was es auch ist, das Sie antreibt, wir helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen. Wir sorgen dafür, dass Ihre Träume und Wünsche wahr werden. Denn es ist unser Antrieb, Ihnen versprechen zu können:
Wir machen den Weg frei.

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: 20. Februar 2013
Nächster Redaktionsschluss: 28. Mai 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:
Mannschaft des Jahres, Fotografie: Dieter Menne

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

ClimatePartner  klimaneutral | Zertifikatsnummer:
53323-1303-1015
www.climatepartner.com



*Andreas Kranich
Leiter PR und Kommunikation
TSC Eintracht Dortmund*

Liebe Mitglieder des TSC!

Mitarbeiter beim TSC sein – also Arbeit und Sport im harmonischen Wechselspiel, das ist doch bestimmt der tollste und gesündeste Job überhaupt. Ein angenehmes Arbeitsklima, die großartigen Sportanlagen und die vielfältigen Sportangebote direkt vor der Nase – besser geht es eigentlich nicht.

Tja, was soll ich sagen: Es stimmt – bessere Voraussetzungen für den nötigen Ausgleich zur Bürotätigkeit kann ich mir nicht wünschen. Allerdings, wer kennt es nicht, gibt es auch bei mir mal Durchhänger und der Sport kommt etwas zu kurz. Aber wie aus dem Motivationalstall herauskommen und den inneren Schweinehund überwinden?

Zum Glück gibt es die TEAM, die Abhilfe schafft – denn mit unserem Magazin möchten wir nicht nur informieren und unterhalten, sondern auch motivieren und aktivieren. Der neueste Workoutrund im TSC heißt Pilardio – ein Mix aus Fitness und Pilates und einmalig in Dortmund. Mehr darüber in diesem Heft. Sie können sich noch nicht so richtig von Ihrer gemütlichen Couch aufraffen? Dann helfen bestimmt unsere mentalen Trainingstipps von Roman Babaev auf Seite 11 weiter.

Motivationsprobleme gibt es in unserer Hockey-Abteilung bestimmt nicht. Die Hockeyspielerinnen und -spieler des TSC reiten zurzeit auf einer wahren Erfolgswelle: Die Hockeydamen holten mit weitem Vorsprung den Titel „Mannschaft des Jahres“ und die Hockeyherren sind gerade hochverdient in die Regionalliga aufgestiegen. Ein Extra-Bonbon kam vom Hockey Bundestrainer, der von der Hallenhockey Deutschen Meisterschaft in unseren Hallen regelrecht schwärmte und an das Organisations-Team der Hockey-Abteilung „die Note eins mit Sternchen“ vergab.

Wir hoffen, dass auch Sie bei der Lektüre sehr viel Freude haben und durch den ein oder anderen Artikel Lust auf (mehr) Sport bekommen.

Ihr
Andreas Kranich

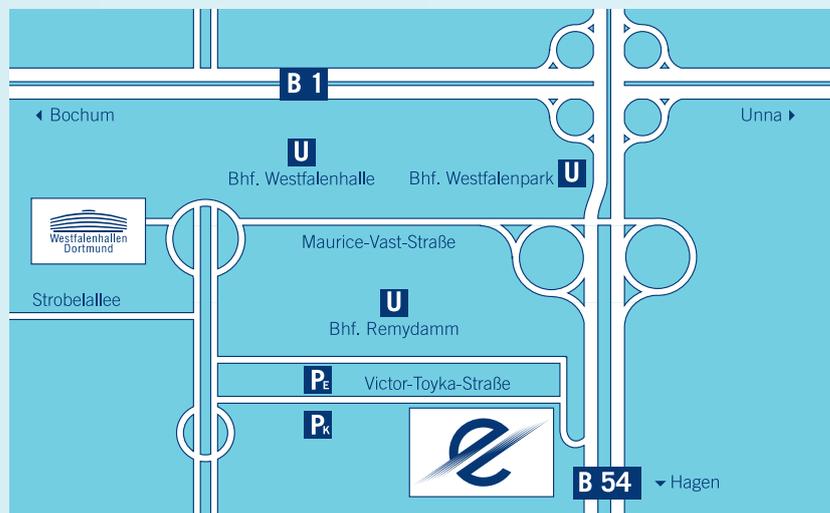
TSC in Deiner Nähe!

Standorte in Dortmund

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



06



08



10



19

Aus den Abteilungen

LACROSSE	
Ins Netz gegangen	08
PILARDIO	
Abends um 19 Uhr in Dortmund	10
MENTALTRAINING	
Die Angst des Schützen beim Elfmeter	11

Veranstaltungen

HOCKEY	
Meisterliche Organisation	06
F-JUGEND TURNIER	
Ran an den Ball!	19

TSC Internes/Hausmitteilungen

LEICHTATHLETIK GEMEINSCHAFT OLYMPIA	
TSC – starker Partner der LGO	12
MIT FRAGEN GELÖCHERT	
Die TEAM-Redaktion zu Besuch bei den Ruhr Nachrichten	16
GYMDO	
Neujahrspäsentation der Gymnastikschule	17

Rubriken

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



Meisterliche Organisation

„Wenn der Ball erst mal rollt...“

Deutsche Meister sind sie noch nicht. Aber Dortmunder Team des Jahres dürfen sie sich dank ihres Aufstiegs in die Regionalliga stolz nennen – die Hockeydamen des TSC. Und wenn schon nicht Deutscher Meister sein, dann wenigstens selbigen krönen. So oder ähnlich könnte der Gedankengang gewesen sein, der die Hockey-Abteilung dazu bewegte, die Mammutaufgabe der Organisation der Deutschen Hallenhockey-Meisterschaften der männlichen Jugend A auf sich zu nehmen.

Der 2. und 3. März markierten das Datum, an dem die acht besten A-Jugend Teams (Jahrgänge 1994 und 1995) um den Titel im Hallenhockey kämpften. Schweiß und auch die ein oder andere Träne flossen bei den Spielern.

Aber nicht nur dort, sondern auch beim Organisations-Team um Abteilungsleiter Uwe Kober. „50 bis 60 Helfer“ sorgten für eine rundum gelungene Meisterschaft; und das schon zum vierten Mal. „Ob

im Café, bei der Mannschaftsbetreuung, beim Liveticker oder Stream" – es gab genug zu tun. Selbstverständlich nicht nur während zweier Tage voller Tore und Taten. „Ein dreiviertel Jahr Vorbereitung haben wir gebraucht“, erklärte Kober. Das Echo war positiv: „Alle fühlen sich wohl!“ Folglich auch die engagierten eigenen Leute. „Am Anfang waren alle aufgeregt, aber wenn die Kugel rollt...“

Und das tat sie. Schnell und spannend gestalteten sich die Spiele. Die Atmosphäre in der Halle bei den Finalspielen: unvergleichlich. Die Gewinner: überglücklich. Die Verlierer: am Boden zerstört. Große Emotionen. Eng wie auf der Südtribüne ging es bei den Finalspielen zu – Megafon, Aufschrei und Bratwürste inklusive. Nur, dass die aus ganz Deutschland angereisten Fans nicht „Hand“, sondern „Fuß“ schrien.

Hoher Besuch hatte sich angekündigt: Jan-Hendrik Fishedick, Vorstand im Deutschen Hockey Bund und André Henning, Bundestrainer der U18 und U21, beäugten kritisch die rasanten Spiele.

Mindestens ebenso rasch wie die schlägerschwingende Hockeyelite preschte Petra Kober durch die Halle. Warum die Trainerin zweier Mädchenmannschaften sich den Stress antut? „Weil's Spaß macht! Es ist immer wieder schön zu sehen und natürlich großartige Werbung für eine Randsportart.“ Sie hofft, dass sich die TSC Athleten etwas anschauen und vielleicht der ein oder andere interessierte Laie auch mal in der Abteilung reinschaut.

Gar nicht so unwahrscheinlich, wenn man die halsbrecherischen Drehungen, flinken Tricks oder Präzisionspässe über das halbe Feld bewundern darf, mit denen die Spieler begeistern. Das Spiel um Platz 3 endet hochdramatisch mit 6:1, im Finale fällt gar nach 20 Sekunden das erste Tor. Am Ende geht der Titel an Rot-Weiß Köln.

Gäbe es einen Titel für die Organisatoren des Jahres – die Entscheidung wäre schneller gefallen als das erste Tor des Finales. 🌀 FG



Hochklassige Spiele und fantastische Stimmung – das war die Hallenhockey DM der männlichen Jugend A im TSC Sportzentrum!

ANZEIGE

1:0 für die Recyclingwirtschaft!

Mit dem führenden
Softwarelösungsanbieter für die
Entsorgungs- und Recyclingwirtschaft!

tegos ■ ■ ■

EINFACH. MEHR. WERT

www.tegos.eu



Ins Netz gegangen

Mein Atem geht schwer. Ich lehne mich mit allem Gewicht in meinen Gegenspieler. Fuchtele mit meinem Schläger wie wild, ziehe dann voll in Richtung Tor ab. Doch der Ball ist nicht im Netz – weder in dem meines Schlägers noch in dem des Tores. Unschuldig liegt er fünf Meter hinter mir auf dem grünen Grund. Ich lache.



Lacrosse – die schnellste Mannschaftsportart auf zwei Beinen war nicht zu schnell für den „Redakteur im Selbsttest“, Frederik Gremler!

Das ist Lacrosse, das schnellste Ballspiel überhaupt. Zehn Spieler pro Mannschaft hauen sich gegenseitig auf die Schläger, wetzen wie wild über den Platz und jagen dann die Hartgummibälle mit Karacho (für Faktenenthusiasten: bis zu 160 km/h schnell) auf das Tor samt Torwart.

Jung und ambitioniert ist die Abteilung (auch weil sie erst vor ein paar Wochen offiziell vom TSC Präsidium als eigenständige Abteilung des Vereins anerkannt wurde). Das Training beginnt mit einem halbstündigen Konditionstraining, was zu viel Stöhnen aber keinem Aufgeben führt.

Beim Fangen federn, die Wurfbewegung schön über'm Kopf. Soweit so gut. „Dann könnt ihr hier ja jetzt schon mal mitmachen!“, bestimmt Rafael Schmidt, Trainer der Herren. Ein Anlauf, ein Fehlschuss: „Da hätt' ich ja fast das Wichtigste vergessen: das Cradeln!“

„Wie ein Baby in der Wiege“ (maskuliner: wie eine Hantel) ist der Schläger zu bewegen, damit die Schwerkraft auch bei gegnerischen Hieben den Ball im Netz hält. Für mich tut die Schwerkraft freundlicherweise das genaue Gegenteil.

Anlauf, Körpertäuschung, Drehung, Schuss: So beeindruckend sieht es dann bei den Geübteren aus. Mit Helm, Schulerschutz und Elan geht es zur Sache. Die Bälle sausen, die Schreie schallen, das Adrenalin fließt. Erschöpft aber glücklich sitzen die Spieler danach am Spielfeldrand. Lob und Schulterklopfen tauschen sie nun aus, anstatt Rufen und Schlägen. In Sekundenschnelle schwindet das Wasser aus den Flaschen.

Denn der Durst ist groß – auch auf den sportlichen Erfolg. „Es motiviert, die Entwicklung der Abteilung zu sehen“, erklärt Nora Teepe, Abteilungsleiterin und Trainerin der Damen. Diese spielen auch schon in der Bundesliga West in Spielgemeinschaft mit den Marburg Saints.

Ich gebe mich erst mal mit einem absolvierten Training und glücklichen Grinsen zufrieden. Eins habe ich gelernt und behalten: diesem Sport geht man leicht ins Netz – auch wenn der Ball gerne mal rausfällt. 🌀 FG

TRAININGSZEITEN

Montag und Donnerstag
17.30 - 19.30 Uhr

Auf dem Rasenplatz des
Max-Planck-Gymnasiums, Ardeystraße 70-72

ANZEIGE



KLAUS EBNER
GMBH
ELEKTROTECHNIK



DEUTSCHE
GESELLSCHAFT FÜR
GERONTOTECHNIK®



EIB

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



FOTOS: OLAF HEIL

Abends um 19 Uhr in Dortmund



„Ich nehme mir Zeit, eine Stunde abzuschalten.“ Tanja Hauptstock nimmt mit etwa zehn anderen sportlichen Frauen und nur einem Mann bislang an dem Kurs Pilardio im Gymnastikraum des Studio e teil. Trainiert wird nur im Stehen, ohne Schuhe und ohne Matte.



„Nach der Baby-Pause wollte ich wieder etwas tun und beim Pilardio ist auch Beckenbodengymnastik eingebaut.“ Die selbständige Ingenieurin folgt den Kommandos der Trainerin Sabine Schönmehl. Die macht Bewegungen vor, die zu Anfang einfach aussehen, aber mit zunehmender Geschwindigkeit und Dauer ganz schön anspruchsvoll werden. Nach einer Phase des Ankommens, auch „Zentrierung“ genannt, wird die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper gelenkt. Zuerst werden Beckenboden, Bauchmuskulatur und die Rumpfmuskeln aktiviert – dann geht es richtig los. Denn zum Pilates kommt noch Kreislauftraining – eben Pilardio! Schönmehl hat zu jeder dieser Trainingsphasen die richtigen Beats herausgesucht. Nach kurzer Zeit sind alle verschwitzt.

Pilardio wurde von der Kölnerin Jasmin Waldmann entwickelt und geschützt. Bei ihr hat vor gut einem halben Jahr Schönmehl die Ausbildung zum Pilardio-Instructor gemacht. Bis jetzt ist sie die einzige Trainerin dieser Art in Dortmund und bietet nach Ostern einen Abendkurs an. „Pilardio ist neu und anders – es kombiniert energiereiche Cardio-Elemente aus den Bereichen Ballett; Tanz und Aerobic mit eher langsamen Pilates-Übungen. Ein Mix, der den Körper geschmeidiger und beweglicher werden lässt“, schwärmt die examinierte Gymnastiklehrerin. Die quirlige Blondine strahlt das aus, was dieser Trendsport verspricht: ein Lifestyle zu sein, körperliche und geistige Fitness zu trainieren. Es entsteht ein neues Körpergefühl und dadurch Selbstbewusstsein. Dieses Training zu flotter Musik reduziert Stress und Hektik im Alltag. Pilardio macht rundum fit und gibt Power.

Die sportliche Ingenieurin Hauptstock gibt zu: „Man spürt, dass man was spürt. Man wird achtsam für seinen Körper. Ich habe das Gefühl, ich bin weicher, beweglicher geworden – einfach jünger! Ich wünsche mir, dass der Kurs weiter läuft.“

Begeistert ist auch Frank. Er schätzt das Ganzkörpertraining durch die Pilates- und Yoga-Bewegungen. „Ich kann den Muskeln nachspüren und mich ganz auf meine Bewegungen konzentrieren, das macht Spaß. Durch dieses ganzheitliche Training werden unterschiedliche Bereiche angesprochen und trainiert, das minimiert letztlich Verletzungen.“  AF

Pilardio – das ist Pilates plus Cardio. Der TSC ist bisher der einzige Anbieter des neuen Trendworkouts in Dortmund.

TRAININGSZEITEN

Am 12. April 2013
kostenlose Schnupperstunde

ab dem 19. April 2013 beginnt die
sechswöchige Kurssequenz

Freitag, 19.10 - 20.00 Uhr im Move

ANMELDUNG:

Studio e, Telefon 0231-91231560



Die Angst des Schützen beim Elfmeter

Messi tat es, Ronaldo tat es und auch Uli Hoeneß hat schon mal einen Elfmeter verschossen. Fußballer kennen das Gefühl: Bei jedem Elfmeterschießen ist sie da – die Angst zu versagen. Aber auch bei Prüfungen oder Vorstellungsgesprächen und anderen wichtigen Situationen hat jeder schon einmal erlebt, sich nicht von seiner besten Seite gezeigt zu haben, unter seinen Möglichkeiten geblieben zu sein, sich selbst im Weg gestanden zu haben.

Roman Babaev – der Fitmacher für Körper und Geist

„Das kann man ändern“, doziert Roman Babaev in seinem Seminar Autogene Meditation. Babaev ist diplomierter Sportlehrer, Fechttrainer beim TSC und Landestrainer NRW und arbeitet bei Physio-med als Physiotherapeut und osteopathischer Therapeut. Seine Erfahrungen aus dem Sportbereich und als osteopathischer Therapeut bringt er in sein Beratungsunternehmen „Neue Dimension“ ein. Sein Ziel ist die Steigerung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Es geht um die Entwicklung der eigenen mentalen Stärke und die Unterstützung von Heilungsprozessen. Dabei geht es um die Kontrolle und Funktionalisierung unwillkürlicher Reflexe. Wenn man z.B. beobachtet, wie jemand in eine Zitrone beißt, beginnt augenblicklich auch beim Zuschauer der Speichelfluß. Vielleicht schon, wenn der Leser sich dieses Beispiel lebhaft vorstellt. Solche unwillkürlichen Reaktionen können plötzlich und unerwartet in wichtigen Situationen auftreten – und dann zu einem verschossenen Elfmeter führen.

Augen zu

„Es gilt, diese Reaktionen abzuschalten und positive Effekte dem gegenüberzustellen und zu funktionalisieren.“ Babaev vermittelt nach dieser Einführung den Seminarteilnehmern zuerst eine autogene Entspannungstechnik. Im sogenannten Kutschersitz oder liegend sammeln die Interessenten erste Erfahrungen. Seine sonore Stimme führt mit den Kommandos in einen entspannten Zustand.

Danach folgt die Visualisierung der zu erreichenden Ziele. „Stellen Sie sich nun eine einfarbige Projektionsfläche in sanften Farben vor.

Ohne Streifen, Flecken oder anderen Störungen. Wenn Ihnen das gelungen ist, erinnern Sie sich an ein erfolgreiches Erlebnis in ihrer Sportart – oder zur unterstützenden medizinischen Behandlung denken Sie an die betreffende Körperstelle.“ Zu Anfang verweilt man in diesem Zustand etwa fünf bis zehn Minuten.

Augen auf

Babaevs Stimme tröpfelt ins so geschärfte Bewusstsein und zählt langsam von zehn herunter. „Bei eins öffnen Sie bitte wieder die Augen.“ Zurück in der Welt nimmt sich Babaev Zeit für die Teilnehmer und gibt Tipps, wie jeder seinen konzentrierten Zustand verbessern kann.

„Durch regelmäßiges Training wird es möglich, sich innerhalb von zwei bis fünf Minuten komplett zu entspannen, ein sauberes Bild zu erreichen und sich zehn bis 30 Minuten auf sein Meditationsziel zu konzentrieren.“

Völlig entspannt und mit strahlenden Augen beenden die Teilnehmer das Seminar im Gymnastikraum des Studio e. Und ein Ehepaar fasst zusammen, was alle wohl denken: „Das hätten wir schon viel früher machen sollen.“ ☺ AF

Mehr Infos über Roman Babaevs Seminare im Internet: www.neue-dimension.org oder telefonisch unter 0231-97666858.

FOTO: EKKEHART REINSCH



Tina Jarvers, Leiterin der LGO-Geschäftsstelle und stellvertretende Leiterin der Kinder- und Jugendsportabteilung im TSC.

TSC – starker Partner der LGO

Anfang 2012 hat die Leichtathletik Gemeinschaft Olympia (LGO) ihre Geschäftsstelle unter dem Dach des TSC eingerichtet. „Wir passen hier gut rein,“ bestätigt Tina Jarvers, Leiterin der LGO-Geschäftsstelle.

„Die Nähe zur Körnig-Halle macht es den Athleten einfach, Fragen zu klären, wenn es zum Beispiel zu Deutschen Meisterschaften geht.“ Jarvers organisiert nämlich die Anreise und Hotelbuchungen aus ihrem Büro im Erdgeschoss über dem Studio e für die Teilnehmer der LGO. Sie ist auch erste Ansprechpartnerin für alle Außenkontakte. So kam auch die TSC TEAM zu ihr. „Hauptsächlich besteht meine Arbeit aus normaler Büro-tätigkeit, Buchhaltung oder Verträge mit den Athleten zu schließen.“

Die LG Olympia ist ein Zusammenschluß von neun Dortmunder Vereinen, mit dem Ziel, die

Leichtathletik in Dortmund zu fördern und besteht bereits seit 1988. Auch der TSC ist mit seiner Leichtathletik-Abteilung vertreten und ermöglicht so 246 Mitgliedern eine optimale Förderung unter der professionellen Führung der LGO. Die wohl bekanntesten Sportler der LGO – neben der 800-Meter-Läuferin Jana Hartmann, die gerade ihre Karriere beendet – sind wohl Frank Busemann (Silbermedaille Olympia 1996 im Zehnkampf) und der Weltmeister im Hammerwerfen Karsten Kobs von 1999. Außerdem gewann die 4 x 100m-Frauenstaffel elfmal die Deutsche Meisterschaft in Folge von 1994 bis 2004.

Aber die Arbeit in der LGO-Geschäftsstelle ist für Jarvers nur der halbe Arbeitstag. Die andere Hälfte arbeitet die ehemalige 800-m-Läuferin und Kinder-Leichtathletiktrainerin für den TSC. Als stellvertretende Abteilungsleiterin Kinder- und Jugendsport sitzt sie nur eine Tür weiter auf der selben Etage und organisiert insbesondere den Basissport für die Kinder und Jugendlichen im TSC, in dem sportliche Grundlagen und der Spaß an der Bewegung vermittelt wird.

Deshalb fällt es ihr als LGO-Mitarbeiterin auch nicht schwer zu betonen: „Wir fühlen uns hier wohl.“ ☺ AF

ANZEIGE



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

ÖFFNUNGSZEITEN LGO GESCHÄFTSSTELLE:

Montag	14.00 - 18.00 Uhr
Dienstag	14.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch	14.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag	12.00 - 15.00 Uhr
Freitag	14.00 - 16.00 Uhr

KONTAKT:

Telefon: 0231-13380141
E-Mail: info@lgo-dortmund.de
Internet: www.lgo-dortmund.de



Muskelguide: Rücken

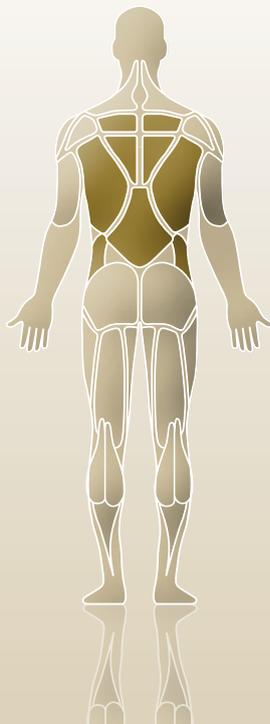


FOTO: OLAF HEIL

SINA BABENHAUSERHEIDE
Alter: 19 Jahre

Sina Babenhauserheide absolviert seit August 2012 beim TSC Eintracht Dortmund ein einjähriges Praktikum. Dabei unterstützt sie tatkräftig die Hockey-Abteilung und hilft in der TSC Geschäftsstelle aus.

Du hast auch Interesse an einem Praktikum im TSC? Dann bewirb Dich einfach! Weitere Informationen erhältst Du unter www.tsc-eintracht-dortmund.de



So bleibt Ihr Rücken fit! Rückengymnastik ist der beste Weg, um einen dauerhaft gesunden Rücken zu behalten. Wir zeigen die besten Gymnastik-Übungen, die ihren Rücken wieder in Topform bringen. Die gezeigten Übungen sorgen für ein starkes Rumpfkorsett – die beste Versicherung gegen Kummer mit dem Kreuz.

Denn Rückenbeschwerden sind Deutschlands Volkskrankheit Nummer 1 – mehr als 80 Prozent aller Deutschen haben schon mindestens einmal in ihrem Leben über Rückenschmerzen geklagt. Bewegungsmangel ist die häufigste Ursache dafür.

Sie haben mal keine Zeit für das Studio e oder einen TSC Gymnastikkurs? Dann schaffen wir Abhilfe, mit unseren Tipps für zu Hause!



Rückenübung im Vierfüßlerstand

1



Ausgangsstellung ist der Vierfüßlerstand. Nun das linke Bein und den rechten Arm zeitgleich in die Horizontale strecken, bis der Rücken mit den Extremitäten eine Linie bildet.



Ellenbogen und Knie langsam unter dem Körper zusammen führen und anschließend wieder strecken. **Wichtig:** die Beckenstellung stets im Gleichgewicht halten, Ausgleichsbewegungen vermeiden.
15 - 20 Wiederholungen, dann Seitenwechsel

FOTOS: OLAF HEIL

Beckenlift

2



Rückenlage: Beine anwinkeln, Fersen aufstellen, Fußspitzen anziehen. Becken leicht anheben (Schulterblätter/Oberer Rücken liegen auf). Arme sind nach oben gestreckt (leichte Variante: Arme neben dem Körper).



Becken heben bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden, kurz halten und wieder senken.
15 - 20 Wiederholungen

Armbewegungen in Bauchlage

3



Bauchlage: Fußspitzen aufstellen, Gesäß anspannen, Arme anheben und nach vorne ausstrecken.



Arme in U-Form nach hinten führen. Der Körper bleibt angespannt.
15 - 20 Wiederholungen

Arme anheben im Fersensitz

4



Fersensitz: Arme nach vorne strecken, Kopf bleibt gesenkt.



Abwechselnd den linken und rechten Arm anheben.
15 - 20 Wiederholungen



Ein starkes Team!

Jeder ein Profi in seiner Disziplin.

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
 Fachanwalt für Medizinrecht
 Fachanwalt für Versicherungsrecht

Dennis Tebrügge
 Friedrich Ehlers · Notar a. D. (bis 04/12)

Ehlers & Feldmeier

Rechtsanwälte
 Notare
 Fachanwälte

Weitere Informationen unter 0231 · 589788-0

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




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*



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

*Festpreis bis 5 m Rohrleitung



(Abb. Außengerät)



(Abb. Innengerät)



FOTOS: OLAF HEIL

Mit Fragen gelöchert

Die TEAM-Redaktion zu Besuch bei den Ruhr Nachrichten

Wie sieht eigentlich eine Zeitungsredaktion von innen aus? Und wie wird die Zeitung von morgen gemacht? Um diese Fragen und andere zu klären, waren 8 Mitglieder inklusive Fotografen und Layouter der TEAM-Redaktion in den neuen Büroräumen der Ruhr Nachrichten in Dortmunds Innenstadt zu Besuch.



Die Sportredaktion räumte ihr Konferenzzimmer und ließ die Nachwuchsredakteure Platz nehmen. Sport-Chefredakteur Sascha Klaverkamp nahm sich persönlich Zeit und erklärte, wie Berichte und Fotos ins Blatt kommen. Zeit, bemerkte er beiläufig, bleibt bei einem Journalisten Mangelware. „Allein heute habe ich über 200 E-Mails in meinem Posteingang gehabt. Verschnaufpausen bleiben dabei wenig.“ Umso schöner, dass die TEAM-Redaktion die Zeit bekam, mal über die Schulter der Profi-Redakteure zu schauen.



Die erste Erkenntnis: alles schick und schön – kein Wunder, wurde das neue Lensing Carrée doch erst Ende letzten Jahres feierlich eröffnet. Modernes Ambiente, helle Büros sowie exklusive Ausstattung – „so macht die Arbeit noch ein bisschen mehr Spaß“, gesteht auch Sascha Klaverkamp.

Die Ruhr Nachrichten gehören zu Dortmund wie die Currywurst zum Pott!

Mit einer über 140-jährigen Geschichte erreicht das Dortmunder Unternehmen heute mit allen Tageszeitungen über 500.000 Leserinnen und Leser, im Internet kommen eine halbe Million Menschen noch dazu.

Dessen ungeachtet weiß Sascha Klaverkamp, „wir leben in einer Mediengesellschaft! Aber sie ist ständig im Wandel. Die Fülle verfügbarer Informationen ist enorm gestiegen und steigt weiter und weiter.“ Das Erfolgsgeheimnis der Ruhr Nachrichten: „Lokales ist unsere Stärke“.

Lokal – das ist natürlich auch der TSC Eintracht Dortmund neben den vielen anderen Vereinen in der Region. Aber welcher Verein kommt nun mit seiner Nachricht zum Zuge und kann in den Ruhr Nachrichten auf sich aufmerksam machen? Sascha Klaverkamp gibt einen plausiblen aber entscheidenden Hinweis: „Pressearbeit lohnt sich – wenn sie gut gemacht ist! Oft ist sie es jedoch nicht. Weil die Erwartungen und Bedürfnisse der Presse nicht genügend bedient werden.“ Viele Verfasser von Pressemitteilungen aus den Vereinen seien sich nicht bewusst, wie Texte wirken.

Dabei, meint Klaverkamp, ist erfolgreiche Pressearbeit eigentlich leicht zu verstehen: „Pressemitteilungen sind ein Angebot an Zeitungen und ihre Leser. Und wie bei jedem Angebot gilt: Es muss dem Kunden gefallen! Eine Pressemitteilung macht einen Redakteur dann neugierig (und nur dann!), wenn sie seine Leser interessieren könnte.“ ANK

Oben: Die TEAM-Redaktion mit Sascha Klaverkamp (Mitte), Chefredakteur Sport bei den Ruhr Nachrichten.

Unten: Der TSC ist auch im neuen Lensing Carrée vertreten, Parkour-Trainer Mario Vogt zielt die Wand im neuen Medienhaus.

Redakteur gesucht!

Das Redaktionsteam der TEAM sucht immer nach Redakteuren, die Spaß am Schreiben haben, engagiert sind und sich allgemein für die Redaktionsarbeit unserer Vereinszeitschrift interessieren.

Bewerbungen an
kranich@tsc-eintracht-dortmund.de



Lichtbilder, Afrikanischer Tanz und vieles mehr

Neujahrspäsentation der Gymnastikschule

Die TEAM erweitert ihr Spektrum! Ab sofort berichten Schülerinnen und Schüler über die neuesten Geschehnisse rund um das Dortmunder Berufskolleg für Gymnastik im TSC Sportzentrum. Das Berufskolleg ist seit Jahrzehnten Mieter in den TSC Anlagen und ein wichtiger Partner, insbesondere in Bezug auf Mitarbeitergewinnung und -qualifikation.

Es ist eine lieb gewonnene Tradition im Kalender der Gymnastikschule. Das erste echte Highlight des Jahres. Die Neujahrspäsentation des ersten Lehrjahrs. Gezeigt werden Stücke aus den Bereichen Sport, Gymnastik und Tanz. Stefanie Janßen, Lehrerin und Leiterin Organisation und Choreographie der Neujahrspäsentation, stand der TEAM Rede und Antwort.

WARUM VERANSTALTET DIE GYMNASTIKSCHULE EINE NEUJAHRSPRÄSENTATION?

In erster Linie geht es um die Präsentation der Schule. Wir wollen einen kleinen Einblick in die praktischen Unterrichtsfächer geben. Auch die Schüler sind jünger geworden und wollen zeigen, was sie drauf haben.

SCHON SEIT JAHREN SIND SIE FÜR DIE PLANUNG UND ORGANISATION DER VERANSTALTUNG HAUPTVERANTWORTLICH. WIE KAM ES DAZU?

Da ich Unterrichtslehrerin bin und ein paar praktische Unterrichtsfächer habe, kann ich so die Planung und Organisation gut kombinieren. Ich mache das aber nicht alleine. Ich arbeite Hand in Hand mit den anderen Kollegen. Natürlich ist es wichtig, viel zu üben.

Manchmal müssen auch extra Stunden eingelegt werden, da die Schülerinnen und Schüler sich nicht nur auf die Veranstaltung, sondern auch auf die anderen Fächer konzentrieren müssen.

WAS IST IHR PERSÖNLICHES HIGHLIGHT DER VERANSTALTUNG?

Das ist immer unterschiedlich. Mal Leuchtbecher, mal Drums Alive oder ganz etwas anderes.

WAS FÜR EINE BOTSCHAFT STEHT HINTER DER NEUJAHRSPRÄSENTATION?

Dass Bewegung ein Medikament für alles im Leben sein kann und dass Bewegung ein elementarer Bereich unseres Lebens ist. JS

FOTOS: OLAF HEIL



Ein unterhaltsames und vielseitiges Programm zeigten die SchülerInnen des ersten Lehrjahres auch in diesem Jahr.



AB APRIL VEREINSKOLLEKTION 2013

TEAMSPORT

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 9:30 - 18:30 Uhr
Sa.: 9:30 - 14:00 Uhr

PUMA PROFI SHOP
Hauptstr. 363 | Tel.: 02325 51915
44649 Herne | info@allesraubkatze.de

 Folge uns auf Facebook und werde Fan
facebook.com/allesraubkatze

www.allesraubkatze.de


PUMA[®]
PROFI SHOP



UNSER DORTMUND. UNSER KRONEN.




KRONEN VERBINDET



Ran an den Ball!

Der Puma Profi Shop Cup an vier Sonntagen im Januar war ein voller Erfolg!

Die Dreifachhalle Ost im TSC Sportzentrum war auch in diesem Januar an allen vier Sonntagen fest in der Hand von König Fußball. Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 14 Jahren kämpften bereits zum 12. Mal um die Titel in den Jugendklassen der C bis F Jugend. Mit dem „Puma Profi Shop“ aus Herne konnte man in diesem Jahr einen Hauptsponsor gewinnen, der sämtliche Preise sponserte, von Medaillen bis hin zu Gutscheinen für die besten Spieler und Torhüter, es blieben keine Wünsche unerfüllt.

Den emotionalen Höhepunkt setzten die Kleinsten. 400 Zuschauer waren beim abschließenden F-Jugendturnier auf der Tribüne und sahen berauschenden Kinderfußball, den manch einem die Sprache verschlug: „Passen, dribbeln, schießen sind noch ausbaufähig, aber bei Einsatz und Ehrgeiz macht den Kleinen keiner etwas vor“, stellte ein fachkundiger Vater fest. Am Ende siegte Westfalia Wickede in einem spannenden und dramatischen Finale mit 2:0 gegen den SC West-Köln.

Sahnestück der Organisation und besonders hervorzuheben – das ehrenamtliche Engagement der Abteilung, allen voran Petra Neuhoff. Schon Monate vorher plante und organisierte sie zusammen mit Benjamin Hartlieb, Sportlicher Leiter Juniorenfußball, die Turniere: Verköstigung, Zeitpläne, Hallenbelegungen, Sponsorensuche – um nur einen kleinen Teil der Aufgaben zu nennen.



Nicht kleinzukriegen!

Petra Neuhoff stand auch an allen Turniertagen ihre Frau. An allen vier Spieltagen war sie von morgens bis abends im TSC Sportzentrum präsent und kümmerte sich um sämtliche Belange der eingeladenen Mannschaften. Die Mannschaften dankten es und lobten die entspannte und fröhliche Stimmung: „So eine gute Betreuung und Turnierorganisation haben wir selten erlebt“, betonte Patrick Hartung, Trainer der D-Jugend vom FC Gievenbeck, zum Abschluss des Turniers. Benjamin Hartlieb bedankte sich bei den Teams für ihren engagierten und fairen Einsatz während des Turniers und versicherte – „bis zum nächsten Jahr im TSC Sportzentrum!“  BH

Die Kleinen trumpten groß auf beim F-Jugend-Turnier im TSC Sportzentrum.

Unten: Immer mittendrin – das Organisations-Team Benjamin Hartlieb und Petra Neuhoff.

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

TSC Schlagzeilen

FOTO: VEREIN



Hockeyherren – Aufstieg in die Regionalliga

Großer Jubel in der Hockey-Abteilung des TSC: Die Hockeyherren sind durch einen 8:3-Heimsieg gegen HC GW Wuppertal wieder in die Regionalliga aufgestiegen. Die Mannen um die Trainer Michael Knox, Marc Fischer, Felix Klocke, Matthias Mendorf und Florentin Braunewell zeigten beim letzten Spiel vor heimischem Publikum von der ersten Minute an, dass sie die letzten noch nötigen Punkte zu Meisterschaft und Aufstieg unbedingt holen wollten. Bis zur Halbzeit konnten die Gäste noch gut mithalten, doch dann ging den Wuppertalern im wahrsten Sinne die Luft aus. Der TSC spielte nun seine Klasse aus und zog uneinholbar davon und gewann völlig verdient mit 8:3.

Dortmunds Mannschaft des Jahres ist blau-weiß.

14540 Stimmabgaben zählten die Ruhr Nachrichten und Radio 91,2 bei der Wahl zu Dortmunds „Sportler des Jahres. Rekord. Die Ehrung – ein Galaabend mit rotem Teppich in der Mercedes-Benz-Niederlassung. Mittendrin – die Hockey-Frauen des TSC Eintracht, die 2012 in Halle und Feld in die Regionalliga aufstiegen! Sie räumten die begehrte Trophäe als Dortmunds Mannschaft des Jahres ab und kassierten neben dem Titel auch noch einen 2000 Euro-Scheck für die Mannschaftskasse. Der Jubel war riesig!

Hockey-Olympiasieger und TSC Eintracht-Mitglied Werner Kaessmann fand als Laudator die passenden Worte: „Das ist eine Truppe, die den Dortmunder Sport toll vertritt.“ Besonders langer Applaus hallte durch die Halle. „Wir haben einfach alles mobilisiert, was ging“, begründete Kapitänin Laura Conzendorf den Erfolg. „Vielleicht können wir durch diesen Preis den Hockeysport gegenüber dem großen Rivalen Fußball etwas präsenter machen.“ An diesem Abend klappte es, die TSC Frauen setzten sich immerhin deutlich gegen die Fußballer vom Kirchhörder SC durch.



FOTO: DIETER MENNE

*Dortmunds Mannschaft des Jahres:
Die Hockeydamen des TSC Eintracht.*

FOTO: VEREIN



Judoabteilung trainiert auf der Wewelsburg

Hotelbett – langweilig, Luftmatratze – auch schon gehabt, Heuboden – naja, nix für Allergiker. Wenn Sie auf der Suche nach einem ungewöhnlichen Übernachtungsort sind, fragen Sie doch mal die Judoabteilung des TSC. Das Trainingswochenende der Judoabteilung auf der Wewelsburg ist nämlich schon Tradition. Am 11.01.2013 war es endlich wieder soweit. Vollgepackt und mit privaten PKWs ging es los in Richtung der einzigen Dreiecksburg Deutschlands.

Neben dem langen und intensiven Training gab es natürlich immer wieder Zeit für Spiel und Spaß. Gruselig, wie es sich für eine Burg gehört, ging es auf den Nachtwanderungen zu. Da war es schon gemütlicher, als man im Bett die einzelnen Judogriffe nochmal durchging.



Zum Abschluss Bronze – Danke Jana!

„Danke Dortmund“ stand in großen Buchstaben auf dem T-Shirt, das Jana Hartmann auf ihrer Ehrenrunde bei den Deutschen Leichtathletik-Hallenmeisterschaften trug. Kurz zuvor lief sie das letzte große 800 Meter-Rennen ihrer langen und erfolgreichen Karriere und gewann nach 2:06,43 Minuten die Bronzemedaille. Trauer, dass es vielleicht nur für Bronze gereicht hat, kam nur einen Moment auf: „Es war ein perfekter Abschluss, ich habe jede Sekunde dieses Rennens genossen“, betonte sie nach dem Lauf. In den kommenden Wochen und Monaten wird Jana Hartmann das Trainingspensum weiter herunterfahren und, wenn es ihr Schichtdienst bei der Bundespolizei zulässt, noch ein paar weitere kleinere Wettkämpfe über kürzere Distanzen absolvieren.

20 Jahre Leistungssport liegen hinter ihr, sechs nationale Titel durfte sie feiern, der internationale Höhepunkt war sicher die WM-Teilnahme 2009 in Berlin. Wir sagen: „Danke Jana!“

Mini-Sportabzeichen 2013

„Spaßsprint“ oder „Rollen und Drehen“ – so phantasievoll hießen nur zwei der insgesamt sieben Disziplinen, die die Kinder im Rahmen des Mini-Sportabzeichens am Freitag, den 15. Februar 2013, absolvieren konnten. Begeistert stürzten sich die Jungen und Mädchen, im Alter von 3 - 6 Jahren, auf den Übungsparcours und ließen ihrem kindlichen Bewegungsdrang freien Lauf. Der Parcours, zusammengesetzt aus Matten, Kastenteilen, Bänken, etc., hilft den Kindern, spielerisch an Sport und Bewegung

heranzugehen. „Das Springen vom Kasten macht mir am meisten Spaß“, meinte Martin. Nele mochte lieber den Ballweitwurf und der kleine Noah konnte sich so gar nicht entscheiden und sagte, dass ihm „alles“ gleich gut gefallen habe.

So viel Eifer wurde natürlich auch belohnt – stolz streckten die 45 Kinder ihre Medaillen und Urkunden zum großen Abschlussfoto nach oben.

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



Oben: Die Jubilare des TSC Eintracht Dortmund bei den Ehrungen 2012!

Unten: Rolf Herrmann trägt sein Gedicht vor.



Jubilare 2012

25 JAHRE MITGLIEDSCHAFT:

Sebastian Siewert, Jens Weidauer, Kosima Stricker-Rasch, Beate Alheidt, Frank Bier, Elke Roehr, Petra Jänicke, Charlotte Hennemann, Isolde Bechtel, Claudia Bork, Claudia Knappstein, Martin Raschinski, Kolja Roetzel, Gerhard Gerbig, Anni Gerbig, Annette Budde

40 JAHRE MITGLIEDSCHAFT:

Heinz Peter Hoell, Dagmar Wenske, Elke Eitner, Katrin Windels, Kurt Paschen

50 JAHRE MITGLIEDSCHAFT:

Rolf Herrmann, Ursula Hartmann-Schmidt, Marga Degenhardt, Maria Langer-Jopp

60 JAHRE MITGLIEDSCHAFT:

Volker Waldeck, Hans Biegemeier, Joachim Scherer, Heinz Schulz

Rolf Herrmann ist 80 Jahre alt und seit nunmehr 51 Jahren Mitglied der Männer-Gesundheits-Abteilung im TSC. Zu seinem 50-jährigen Vereinsjubiläum überraschte er die Gäste mit einem selbstgeschriebenen Gedicht über „seine“ Eintracht! Viel Spaß beim Lesen!

Lieber Vorstand,

Ja, das Datum ist mir recht und ich komme gerne.
50 Jahre sind nicht schlecht, so rückwärts in die Ferne.

Mein Vater war es, dessen Rat mich her zur Eintracht brachte.
Zu Daume, Götte, Tovenrath, was mir sehr Eindruck machte.

Pingpong spielten wir schon in der alten Halle.
Und wenn mal was zu feiern war, trafen wir uns alle.

Dienstags war dann Riegentisch, - selten, dass wer fehlte.
Man stellte manchen Antrag, frisch, war fröhlich und krakehlte.

Mein Gott, was war ich damals jung! Man trank, man sang, man rauchte.
(- und hier folgt die Entschuldigung die ich danach brauchte.)

Die alte Bude war recht eng an der Eintrachtstraße.
Doch war es, wenn ich's recht bedenke, eine schöne Phase.

Auch mein früher Herzinfarkt war's, den ich kurierte.
Ich bin beim Training gut erstarkt, das Othmar Untiedt führte.

Die alte Eintracht gibt's nicht mehr, erfüllt sind scheue Träume.
Die neue Eintracht musste her und schöne neue Räume.

Noch immer fühle ich mich da, als sei ich unverfänglich.
(Als ich just in den Zeitplan sah, ward mir doch bänglich!)

Und dennoch bin ich frisch, und froh.
Das ist ein reiches Alter.

An's junge Volk: Macht's ebenso,
Sport ist ein Munterhalter!

Von Rolf Herrmann, 24. Januar 2013

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



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
0231-4960429

KARATE

Wolfgang Stramka
0231-716440

KINDER-/

JUGENDSPORT

Angelika Balaj
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

Horst Angelbeck
0231-732102

REHA-SPORT

David Ringel
0231-91231560

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Carmen Rischer-Ost
02304-89282

ROCK`N`ROLL

Winfried Hennig
0231-5310421

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