

TEAM

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



Wettkampfsport im TSC

Persönliche Ansichten und Wahrnehmungen rund um den TSC – wir haben nachgefragt bei: Antje Krämer, Julian Cotta, Jens Höttemann, Maximilian Stahm, Nora Teepe und Thorsten Hütz



IMPRESSUM

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
Axel Frerk (AF)
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
Andreas Buck, www.andreas-buck.de

Anzeigen, Vertrieb und Redaktion:
TSC Eintracht Dortmund, Andreas Kranich
kranich@tsc-eintracht-dortmund.de
Telefon: 0231-9123150

Satz und Layout: Hilbig Strübbe Partner,
www.hilbig-struebbe-partner.de

Druck:
druckpartner Druck- und Medienhaus GmbH
Auflage: 6.200

Redaktionsschluss: 26. Juni 2019
Nächster Redaktionsschluss: 13. September 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: Collage Interviewpartner/innen
Fotografie: Andreas Buck und Jan Weckelmann

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



Wettkampfsport im TSC

Schon beim ersten Blick auf diese Ausgabe der TEAM fällt auf: Irgendetwas ist anders als sonst. Dieses Heft ist eine Sonderausgabe zum Thema Wettkampfsport im TSC und lässt die Abteilungen zu Wort kommen, die in diesem Jahr von Umbrüchen geprägt sind oder wie Fußball, ganz besondere Erfolge feiern durften. Die Collage auf dieser Seite zeigt, dass die Eintracht natürlich noch mehr Wettkampfsport zu bieten hat. Wie sich Leichtathletik, Hockey, Lacrosse und Fußball derzeit entwickeln, lest Ihr auf den kommenden Seiten. Wir freuen uns schon auf die Wettkämpfe nach der Sommerpause – kommt doch auch einmal vorbei und feuert den TSC an!





Traumfängerin

Als Hochschulsport-Angebot hat die Lehrerin Nora Teepe während ihres Studiums die exotische Sportart Lacrosse kennengelernt und eine Leidenschaft für diesen rasanten Mannschaftssport entwickelt. Während ihres Referendariats in Dortmund hatte sie den Traum, auch hier ihren Sport anzubieten: „Zu der Zeit war es eine nicht ganz ernst gemeinte Vision. Heute hat sie sich erfüllt.“ Von Anfang an war sie die treibende Kraft und wurde Abteilungsleiterin und Trainerin.

Vor sechs Jahren hast Du die Abteilung Lacrosse beim TSC etabliert. Wie schätzt Du die Entwicklung der Abteilung seitdem ein?

Ich denke, dass wir uns in diesen sechs Jahren schon sehr gut als Abteilung im TSC etablieren konnten. Wir haben inzwischen rund 80 Mitglieder und wir hoffen in nächster Zeit durch verschiedene Projekte vor allem im Jugendsport noch weiter zu wachsen. In dieser Saison konnten wir auch einige sportliche Erfolge verbuchen: Die Juniorinnen haben Bronze bei der Deutschen Meisterschaft geholt, die Herren sind in die 1. Liga aufgestiegen und die Damen haben beim Relegationsspiel den Aufstieg knapp verpasst. Das zeigt, dass wir insgesamt auf dem richtigen Weg sind.

Wird die nächste Saison ein Start in den Leistungssport?

Einige unserer Spieler sind schon länger auf dem Weg in Richtung Leistungssport, indem sie neben ihrem Einsatz beim TSC auch noch an Trainingscamps der Nationalmannschaft teilnehmen. Früher oder später werden wir sicherlich auch einige Dortmunder Spieler/innen in der Nationalmannschaft spielen sehen. Aber auch unser Training beim TSC wird sich voraus-

sichtlich verändern und an Qualität zulegen, denn seit Mitte Juni haben wir einen neuen Trainer, der bisher in den USA erfolgreich als Lacrosse-Coach gearbeitet hat. Die neuen Ansätze, die er mitbringt, werden sicherlich viel frischen Wind ins Training und in den Spielaufbau bringen und hoffentlich auch als Motivation für alte und neue Spieler/innen dienen.

Welche Veränderungen erwartest Du, die auf die Spieler/innen zukommen können?

Wenn meine Hoffnungen Realität werden, die Abteilung weiter wächst und wir uns auf lange Sicht in der 1. Liga etablieren können, dann heißt das für jeden Spieler und jede Spielerin, das Training noch ernster zu nehmen als bisher und auch individuell noch mehr an der Kondition und Fitness zu arbeiten. Beim Lacrosse sind die „Stick-Skills“ enorm wichtig, also das Passen und Fangen und die Kontrolle des Balls im Schläger – auch das kann man gut individuell trainieren. Auf lange Sicht wäre es dann eine logische Konsequenz, ein leistungsorientiertes A-Team und ein „Hobbyteam“ bzw. B-Team für neue Spieler/innen für den Ligabetrieb zu melden.

☞ AF

Sieben Titel für die Eintracht

Auf seinen fußballerischen Nachwuchs kann der TSC Eintracht in jüngerer Vergangenheit mehr denn je stolz sein, und auch jenseits der Victor-Toyka-Straße profitiert man immer wieder von dieser Talentschmiede, in der sich manch ein bekannter Name die ersten Sporen verdiente. Maximilian Stahm, Sportlicher Leiter des Fußball-Jugendbereichs, gab uns Einblick in Triumphe, Pläne und das Konzept hinter den Erfolgen.

Der Jugendfußball ist sicherlich ein Aushängeschild des TSC. Welche sind die wichtigsten aktuellen Erfolge?

Wir haben insbesondere ein Jahr mit enorm erfolgreichen Pokal-Wettbewerben gespielt. Sowohl A- als auch B-Jugend haben sich auf Kreisebene den Sieg gesichert; im Westfalenpokal schafften es die B-Junioren später bis ins Halbfinale. Und die U19 musste sich sogar erst im Finale unserem Partnerverein VfL Bochum geschlagen geben.

Zur tollen Bilanz gehört außerdem noch die Hallenstadtmeisterschaft, bei der diesmal tatsächlich sieben der elf Titel von der Eintracht geholt wurden: Das ist ein neuer Vereins-Rekordwert.

Hat die angesprochene Kooperation mit dem VfL Bochum sich in der Bilanz positiv niedergeschlagen?

Die Infrastruktur spielt in dem Zusammenhang eine sehr große Rolle, weil sie unsere Trainingsmöglichkeiten extrem verbessert hat. Der Nutzen unserer Kooperation zeigt sich allerdings vor allem im jüngeren Bereich.

Große Bedeutung hat außerdem noch das von uns vor etwa dreieinhalb Jahren entwickelte sportliche Konzept für den Bereich Fußball, das inzwischen Früchte trägt. Am Ende unserer Jahrgänge haben wir mittlerweile beispielsweise eine Übernahmequote von etwa 80 %.

Welche Ziele visiert Ihr mit den älteren Jugendteams für die kommende Spielzeit an?

Mit der U16 wollen wir in die Landesliga aufsteigen und sind sehr zuversichtlich, das auch zu packen. Die

U17 will den Sprung in die Westfalenliga schaffen: Ein etwas ambitionierteres Ziel. Bei der neuen U18 muss zunächst einmal der Landesliga-Klassenerhalt gesichert werden. Die U19 wiederum ist unser stärkster Jahrgang seit langer Zeit und sollte mit diesem Kader Platz 2 bis 4 durchaus anstreben.

Bei den Jüngeren haben wir es uns im Rahmen unseres Konzepts auf die Fahnen geschrieben, bis hinunter zur E2 immer um die ersten drei Ligaplätze zu spielen.

Welche bekannten Talente sind denn dem TSC-Nachwuchs im Laufe der Zeit entsprungen?

In jüngerer Zeit ist da zum Beispiel Maxi Podehl zu nennen, der in der abgelaufenen Spielzeit für den ASC Dortmund in der Oberliga Westfalen neunzehn Mal getroffen hat. Auch Lars Warschewski, mit gerade mal 19 Jahren nach Aplerbeck gewechselt, hat sich dort auf Anhieb durchgesetzt. Dann noch Jan Friedrich, der bei uns alle Mannschaften seit der F-Jugend durchlaufen hat und jetzt in der Regionalliga für den TuS Haltern kickt.

Und spannt man den Bogen noch etwas weiter, gibt es natürlich auch noch eine „Hall of Fame“, denn Hannes Wolf, Lars Ricken oder Stefan Klos haben ebenfalls bei der Eintracht begonnen.

Kann es künftig gelingen, auch die Senioren stärker von den Erfolgen des Nachwuchses profitieren zu lassen?

Priorität hat diese Aufgabe aktuell noch nicht. Die Zusammenarbeit zwischen beiden Bereichen, zwischen Thomas Plümer und mir, ist aber in den letzten Jahren schon deutlich enger geworden.



In welchen Sätzen kann man zusammenfassen, warum der TSC Eintracht für den Nachwuchs eine besonders gute Adresse ist?

Der TSC leistet bei der fußballerischen Nachwuchsförderung eine einheitliche konzeptionelle Arbeit, bei der es uns wichtig ist, dass unsere „Schützlinge“ nicht nur spielerisch, sondern auch menschlich pro-

fitieren. Wir bemühen uns zudem darum, ein Gesamtpaket anzubieten, das den Sportlern auch abseits des Platzes hilft: Etwa durch Kooperationen mit Physiotherapeuten, die eine kostenlose Erstbehandlung und kurze Wartezeiten garantieren. Oder durch private Unterstützung, wenn beispielsweise ein Ferienpraktikum vermittelt wird. Der Blick auf's „Ganze“ macht unsere Fußballabteilung so stark! 🌀 LM



„Wir wollen das Vereinsleben fördern“

Wasserfontänen spritzen in die Luft bevor sie das Hockeyfeld mit einer nassen Schicht bedecken. Blau schimmert der Platz auf dem Eintracht-Gelände. Keine Abteilung ist von außen so präsent, wie die Hockeyabteilung und dennoch müsse sie aus dem Winterschlaf geholt werden, erzählen uns Abteilungsleiter Julian Cotta (Foto rechts) und Sportlicher Leiter Jens Höttemann (Foto links).

Wie steht die Abteilung derzeit dar?

Julian Cotta: Wir haben derzeit 270 Mitglieder, davon sind ungefähr die Hälfte Kinder und Jugendliche und die andere Hälfte Erwachsene. Für die Sportart ist das sehr wenig. Trotzdem haben wir bis auf die 17-18-jährigen Jungen alle Altersklassen abgedeckt. Durch die neue Anlage, die neue Abteilungsleitung und Jens als hauptamtlichen Trainer spüren wir einen gewissen Aufbruch. Wir haben anerkannt, dass nur durch den neuen Hockeyplatz nicht automatisch neue Mitglieder kommen. Uns steht viel Arbeit bevor, haben aber auch schon seit Februar viel geschafft, wie zum Beispiel neue Gelder durch Banner-Werbung und Trikot-Sponsoring zu akquirieren.

Jens Höttemann: Das ist ein großer Erfolg, denn seitdem ich mit 14 Jahren hier in den Verein gekommen bin, hatten wir fast nie einen Sponsor. Sportlich können wir derzeit leider kaum bis keine Erfolge verzeichnen. Lediglich unsere Mädchen A spielen in der

Regionalliga. Das können wir kurzfristig auch nicht ändern, weshalb wir ein langfristiges Konzept umsetzen müssen. Die Abteilung lebte jahrelang im Herzen von den damaligen Erfolgen als wir noch 2. Bundesliga gespielt haben, doch es wurde nicht erkannt, dass der Erfolg von unten kommen muss.

Jetzt wollt Ihr einiges umkrempeln – wie ergingen Euch die ersten Monate in neuer Funktion? Lief alles, wie Ihr Euch das vorgestellt habt oder wurdet Ihr vor Herausforderungen gestellt?

Julian Cotta: Es war kein plötzlicher Umbruch, dadurch lief weitestgehend alles wie geplant. Wir sprachen schon vor über einem Jahr darüber, wie wir der Abteilung helfen können und waren vorher schon engagiert. Nur die repräsentativen Aufgaben habe ich unterschätzt. Erst ein Verbandstag in Rheine, dann ein Bundestag des DHB in Rheinland-Pfalz. So kommen schon viele Termine zusammen, die ich im Moment gar nicht alle wahrnehmen kann.



Mädchen A (U14) in Aktion: Sie bilden derzeit das erfolgreichste Team der Hockeyabteilung und spielen in der Regionalliga gegen die besten Jugendteams in Deutschland.

Jens Höttemann: Wir setzen ja nicht alles auf einmal um, sondern wollen die Abteilung über einen langen Zeitraum entwickeln. Um richtig was aufzubauen, werden sicherlich zehn Jahre vergehen. Mir hätte nichts Besseres passieren können, denn hier kann ich noch viel gestalten.

Was sind die Ziele, die Ihr Euch gesteckt habt?

Julian Cotta: Wir wollen massiv wachsen und zwar organisch. In fünf Jahren wollen wir mindestens 500 Mitglieder zählen. Dazu wollen wir das Vereinsleben wieder mehr fördern. Wir haben lange nur auf dem Platz am Max-Planck-Gymnasium gespielt, wodurch wir kein Vereinsheim hatten und die Verbindung zum Hauptverein fehlte. Auch wenn es harte Arbeit ist, wollen wir wieder mehr traditionelle Veranstaltungen etablieren. Natürlich wollen wir auch sportlich wieder eine Rolle spielen und uns in die Regionalliga oder sogar 2. Bundesliga zurückkämpfen. Vielleicht kommt das aber auch automatisch, wenn das Vereinsleben wieder stärker wird.

Werden dann auch die Zuschauer-Tribünen wieder voll?

Jens Höttemann: Hoffentlich. Dafür müssen wir mehr Werbung machen und die Spieltermine transparenter veröffentlichen. Jeder in Dortmund muss bald wissen, dass er hier spannende Hockeyspiele sehen kann.

Im sportlichen Konzept habt Ihr festgehalten, dass schon junge Spielerinnen und Spieler zu Schiedsrichtern ausgebildet werden. Fördert Ihr damit das ehrenamtliche Engagement für den Sport?

Julian Cotta: Auf der einen Seite schon, auf der anderen Seite bekommen sie ein Taschengeld dafür. Wir wollen damit die Persönlichkeit der jungen Menschen fördern.

Jens Höttemann: Die Persönlichkeitsentwicklung ist der viel wichtigere Grund. Sie bekommen dadurch auch als Sportler ein höheres Durchsetzungsvermögen und sind im Spiel präsenter. Bei uns pfeift die höhere Mannschaft immer die darunter. Manchmal erkennen wir auch Talente, die wirklich gute Schiedsrichter sind, aber vielleicht am Schläger nicht so stark sind. Sie bekommen dadurch eine wichtige Aufgabe im Verein.

Wenn Ihr einen Wunsch frei hättet, wie sähe dieser aus?

Julian Cotta: Mehr Hallenzeiten.

Jens Höttemann (zeitgleich): Eine Hockeyhalle. Aus sportlicher Sicht haben wir da am meisten Optimierungsbedarf, denn in der derzeitigen Situation können wir unser Konzept nicht erfüllen. Die Trainingszeiten sind zu früh und zu kurz. Wir nutzen schon die Halle nur für das Training am Schläger. Aufwärmen und Athletiktraining machen wir außerhalb.

Julian Cotta: Das ist wirklich ein Dilemma, denn wir brauchen die Halle ja nur im Winter, anders als Sportarten, die ganzjährig die Halle nutzen. Draußen haben wir perfekte Bedingungen, aber wenn wir das Training im Winter schon um 14:30 Uhr und im schlimmsten Fall noch an anderen Tagen anbieten müssen, können viele Mitglieder nicht kommen – und beschwerten sich dann über die hohen Mitgliedsbeiträge. Mehr Hallenzeiten würden uns enorm helfen. 🌀 JW



Neue Zielgruppen im Visier

Frischer Wind in der Leichtathletik-Abteilung des TSC. Am 14. Mai 2019 übernahm Antje Krämer die 300 Mitglieder starke Abteilung und trat damit die Nachfolge von Jörg Lennardt an, der seit 2001 an der Spitze stand. Die Abteilung gehört seit Jahren zu einer der sportlich erfolgreichsten des Vereins. Allein bei den letzten Ehrungen erhielten zehn Athleten für ihre ausgezeichneten Leistungen die silberne Ehrenplakette des Vereins. Und auch in der aktuellen Saison konnten schon viele regionale und nationale Top-Platzierungen erreicht werden. Neben dem sportlichen Erfolg strebt die Abteilung demnächst aber auch nach neuen Zielgruppen. Im Gespräch erzählt uns Antje Krämer, wer sie in ihrem Team unterstützt, welche Ziele sie innerhalb der nächsten Jahre verfolgt und was sie persönlich antreibt, sich ehrenamtlich zu engagieren.

Du bist am 14. Mai 2019 auf der Jahreshauptversammlung der Leichtathletik als neue Abteilungsleiterin gewählt worden. Was hat Dich bewogen, das Amt zu übernehmen?

Der Leichtathletik beim TSC Eintracht bin ich bereits seit etwa zehn Jahren verbunden. Von den Sporties, über die Kinderleichtathletik bis zu den Schülergruppen und der LGO habe ich aus Elternsicht viele Jahre die Entwicklung der Abteilung verfolgt. In den letzten Jahren habe ich mich immer mehr bei organisatorischen Fragen und Aktivitäten eingebracht. Da war der Schritt zur Abteilungsleitung nicht mehr so weit. Meine berufliche Erfahrung aus dem Bereich Marketing & Event und meine Freude am Gestalten haben dabei sicher auch eine Rolle gespielt.

Wer gehört außerdem der Abteilungsleitung an?

Ich bin sehr froh, dass ich für meine neue spannende Aufgabe ein tatkräftiges Team an meiner Seite habe. Mit Laura Hansen als Stellvertreterin und Pierre Ayadi als sportlichem Leiter sind zwei erfahrene Trainer dabei, die gleichzeitig natürlich auch wichtige Ansprechpartner in der LGO sind.

Eva Gröver bringt von Berufs wegen alle Voraussetzungen für eine korrekte Kassenführung mit und hat als Mutter von zwei TSC-Athleten außerdem einen wertvollen Blick auf den Verein. Zoe Straub vertritt als Jugendwartin insbesondere die Interessen der jüngeren Mitglieder und Trainer. Als Beisitzer wird Peter Middel seine langjährige Abteilungserfahrung einbringen und unser Bindeglied zum Kreis-Leichtathletik-Ausschuss und zum Fußball- und Leichtathletik-Ausschuss Westfalen sein. Eine gute Mischung – wie ich finde.

Wie würdest Du den Status-Quo der Abteilung beschreiben?

Die Leichtathletik gehört aktuell zu den mitgliederstärksten Abteilungen beim TSC. Wir bieten im Moment neunmal in der Woche ein abwechslungsreiches Training für Kinder und Jugendliche ab acht Jahren. Das lässt sich nur zuverlässig realisieren, wenn man engagierte Trainer hat. Zum Glück können wir da auf ein junges Team bauen, welches überwiegend selbst noch als Sportler bei deutschen und europäischen Meisterschaften dabei ist.

Diese Tatsache hat einen sehr positiven Einfluss auf die sportliche Entwicklung unserer Athleten, aber

auch auf die Motivation und Stimmung beim Training, im Trainingslager und den Wettkämpfen. Das konnte man zuletzt bei der dritten Titelverteidigung des Kreispokals sehr schön beobachten.

Die Stadt Dortmund investiert in diesem Jahr in neue Sportstätten. Wie nimmst Du das gesteigerte Interesse der Stadt wahr? Wann dürfen die Sportler in Hacheney und in der Halle trainieren?

Mit dem Masterplan Sportstadt Dortmund hat die Stadtverwaltung eine Initiative gestartet, aus der sich in den nächsten Jahren hoffentlich viele gute Vorhaben entwickeln. Ich hoffe, dass viele Vereine und der Breitensport daran partizipieren werden und am Ende nicht nur einzelne Leuchtturmprojekte umgesetzt werden. In der Leichtathletik profitieren wir sicher jetzt schon von den Sportstätteninvestitionen. Sowohl die Helmut-Körnig-Halle als auch das neue Leichtathletikstadion in Hacheney werden noch in diesem Jahr aller Voraussicht nach zur Verfügung stehen. Damit haben wir zwei topmoderne Sportstätten für den Trainings- und Wettkampfbetrieb, auf die wir uns sehr freuen.

Welche Ziele möchtest Du innerhalb der nächsten Jahre erreichen?

Mein Ziel ist es, dass die Abteilung sowohl Breiten- als auch Leistungssportlern eine Heimat bietet. Zu unseren Mitgliedern gehören momentan überwiegend Schülerinnen und Schüler. Hier wünsche ich mir, dass es uns gelingt, neue Ziel- und Altersgruppen für die Leichtathletik zu begeistern und entsprechende Angebote zu schaffen. Leichtathletik ist eine Sportart, die man sehr früh anfangen und bis ins hohe Alter ausüben kann. Warum sollte es nicht auch ein Seniorentaining oder ein inklusives Angebot geben? Ein wichtiges Anliegen ist es mir außerdem, dass unsere Athleten, Trainer, Eltern und Unterstützer eine Verbundenheit mit der Abteilung spüren und sich wohlfühlen.

Beende bitte folgenden Satz: Die Abteilung Leichtathletik des TSC Eintracht ist ...

.. ein Ort, an dem sich sportliche Vielseitigkeit, Teamgeist und jede Menge Spaß vereinen.

☞ ANK



„Kraft ist nicht alles, aber ohne Kraft ist alles nichts.“

Der Umbau der Helmut-Körnig-Halle ermöglichte dem TSC Eintracht mithilfe der Stadt eine Muskelschmiede für Leistungssportler zu errichten. Seit April schwitzen im Krafraum auf der Empore der Halle West die Leichtathleten der LG Olympia. Sobald die Helmut-Körnig-Halle fertig ist, entsteht Platz für weitere Sportarten. Wir sprachen mit Studio „e“-Trainer Thorsten Hütz über die Notwendigkeit des Krafttrainings im Leistungssport.

Thorsten, Du bist jetzt seit über 15 Jahren beim TSC – wie sehr hat dem Verein solch ein Krafraum gefehlt?

Bewusst gefehlt hat dem TSC der Krafraum nicht, da die Kaderathleten ihre Möglichkeiten in der Helmut-Körnig-Halle hatten und die Nachwuchsl Leistungssportler durch unser Leistungssportförderprogramm im Studio „e“ betreut werden. Es muss aber auch Athleten, die nicht im Kader sind, die Möglichkeit gegeben werden, sich durch Krafttraining zu verbessern. Dafür ist der Krafraum absolut sinnvoll und eine große Chance.

Warum ist das Krafttraining so wichtig?

Es gibt den schönen Spruch „Kraft ist nicht alles, aber ohne Kraft ist alles nichts“. Durch Krafttraining hältst du als Sportler deine Leistungsfähigkeit aufrecht. Du wirst schneller und beugst Verletzungen vor. In jeder Sportart brauchst du Kraft und jede Sportart hat ihre eigenen Anforderungen. Im Fußball ist es der schnelle Antritt und die Verletzungsprophylaxe – beim Schwimmen hingegen ist das Verletzungsrisiko sehr gering, dafür brauchst du einen kraftvollen Armzug.

Krafträume im Leistungssport sind mit Langhanteln anstatt mit Geräten ausgestattet. Warum ist das so?

Krafttraining im Hochleistungssport orientiert sich meistens am olympischen Gewichtheben. Der Körper muss als zusammenhängendes System funktionell trainiert werden. Kein Leistungssportler hat die Zeit, erst den linken Arm, dann den rechten Arm, dann das rechte und linke Bein separat zu trainieren.

Eignet sich da nicht auch unser TSC workOUT auf der Außenanlage für das Krafttraining?

Das workOUT ist ein sehr gutes Kraftausdauertraining, eignet sich für Leistungssportler aber nicht als Ersatz zu dem athletischen Krafttraining. Das athletische Krafttraining braucht individuelle Betreuung, da jeder Sportler andere Anforderungen hat und jede Übung absolut korrekt ausgeführt werden muss. Das Kraftausdauertraining im workOUT kann ich aber besonders Mannschaften als teambildende Maßnahme zur Saisonvorbereitung empfehlen.

Hast Du beim Langhanteltraining eine Lieblingsübung?

Ja, das Reißen. Es kommt aus dem olympischen Zweikampf im Gewichtheben. Die Übung ist die direkteste Art, die Hantel über den Kopf zu heben.

Dafür braucht man aber schon eine gewisse Grundlage an Muskulatur, oder?

Nein, es ist eher eine Technikfrage. Ganz am Anfang beginnst du mit einem Besenstiel und steigert dann das Gewicht. Mit dem Reißen trainierst du Schnellkraft und Maximalkraft zugleich. Dabei wird der ganze Körper beansprucht. Und was den meisten Leistungssportlern gar nicht bewusst ist: Krafttraining fördert die Beweglichkeit.

Das Training mit der Langhantel birgt ja ein gewisses Risiko. Von wem müssen Sportler/innen in so einem Krafraum betreut werden?

Theoretisch reicht ein ausgebildeter Fitnesstrainer, ich empfehle aber immer auch eine spezifische Ausbildung im Gewichtheben zu haben, wie zum Beispiel eine Langhantellizenz.

Hast du schon ein Feedback von den Athletinnen und Athleten bekommen, die den Krafraum bereits nutzen?

Ja, sie sind sehr begeistert. Die Bedingungen sind ideal. Ich könnte mir sogar vorstellen, dass es mal eine Abteilung Gewichtheben im TSC geben wird.

☞ JW



Viel hilft viel.

Unsere digitalen Leistungen:

Terminvereinbarung online abschließen

Information

Elektronisches Postfach

Service

Alexa-Skill

Umbuchung vornehmen

VR-AltersvorsorgeCockpit

Finanzstatus

Baufinanzierungsrech

Überweisung online tätigen

Service-

Lastschriften online tätigen und zurückgeb

Auslandsüberw

Kontaktlos zahlen

Terminüberweisungen online tätigen

Überweisungsvorlagen online speicher

Elektronischer Kontoauszug

Online-Adressänderung

Auslandsüberweisungen

VR-Organizer

Überweisungen tätigen

TAN-lose Überweisung

Dispokredit online anpassen

Depot eröffnen

Dauerauftrag online einrichten

Geldautomatenfinder

VR-Organizer

Überweisungen tätigen

PIN online ändern

TAN online verwalten

Freistellungsauftrag

Automatische Push-Benachrichtigung

Finanzmanager

Scan2Bank

Online-Kontoeröffnung

Anzeige Kontostän

arten online beantragen

Berater kontaktieren

girocard online beantragen

Sammelüberweisungen online tätigen

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mit unseren vielfältigen digitalen Services helfen wir Ihnen, Ihre Bankgeschäfte ganz bequem überall und jederzeit zu erledigen. Erfahren Sie mehr in einer unserer Filialen oder auf [dovoba.de](https://www.dovoba.de)

Dortmunder
Volksbank

