

TEAM

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



Akrobatik Tanz

Neu in der
Dance Company!

Jesse Cox

Reisender in
Sachen Lacrosse

Tischtennis

European
Maccabi Games

Duftstoffe

Wir müssen reden –
über Duftstoffe



Die TEAM ist die offizielle Vereinszeitschrift des TSC Eintracht Dortmund. Sie erscheint mit 4 Ausgaben im Jahr.

Herausgeber: Turn- und Sport-Club Eintracht von 1848/95 Korporation zu Dortmund, Victor-Toyka-Straße 6, 44139 Dortmund
Telefon: 0231-9123150
www.tsc-eintracht-dortmund.de

Verantwortlich i.S.d.P.:
Andreas Kranich, Vorstand Öffentlichkeitsarbeit
TSC Eintracht Dortmund

Redaktion:
Andreas Kranich (ANK), Leitung
Philipp Altebäumer (PA)
Nadine Berse (NB)
Axel Frerk (AF)
Jana Hasenberg (JH)
Ludger Müller (LM)
Barbara Oetting-Bauer
Celina Rode (CR)
Jan Weckelmann (JW)

Fotoredaktion:
Ekkehart Reinsch, www.reinsch-fotodesign.de
Olaf Heil, www.olaf-heil-fotodesign.de
Jan Weckelmann, www.jan-weckelmann.de
Peter Hanne, www.peterhanne.de

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

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

Druck:
druckpartner Druck- und Medienhaus GmbH
Auflage: 6.200

Redaktionsschluss: 19. Juli 2019
Nächster Redaktionsschluss: 19. November 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: Akrobatik Tanz
Fotografie: Jan Weckelmann

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

FOTO: EKKEHART REINSCH



Andreas Kranich
Vorstand Öffentlichkeitsarbeit

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie sind Sie heute Morgen aus dem Bett gekommen? Sind sie schwungvoll herausgesprungen? Oder eher schwerfällig gekrochen? Ich gebe zu, dass auf mich wohl eher Letzteres zutrifft. Denken Sie dann auch manchmal: Früher ging das doch irgendwie einfacher? Meine Gedanken sind dann: Gehöre ich doch schon mit meinen 39 Jahren zum alten Eisen? Feststeht: Im Laufe des Lebens nehmen Flexibilität und Beweglichkeit ab. Allen, die wie ich wieder gern etwas geschmeidiger durch die Welt gehen möchten, empfehle ich unsere Fitness-Tipps fürs Büro auf Seite 17. Probieren Sie es aus: Die Übungen lassen sich gut in den Arbeitsalltag integrieren – ohne großen Zeitaufwand.

Zeitknappheit gilt auch bei unserem neuen Mikro-Trainingsprogramm nicht als Ausrede. Unsere Trainerinnen und Trainer der Studio- und Group-Fitness-Fachbereiche konzipierten gemeinsam kurze knackige Einheiten von 30 Minuten, in denen die Teilnehmenden allerhand Neues erfahren: wie sie schneller laufen, leichter abnehmen oder mit Olympischem Gewichtheben neue Reize für ihre Fitness setzen können. Alle Trainings sind kostenlos und eine tolle Möglichkeit, neue Kontakte in unserer Eintracht-Sportfamilie zu knüpfen. Gerne dürfen Sie auch Interessierte mitbringen, die noch kein Mitglied sind (mehr auf Seite 14).

Vielleicht erleben Sie dann hautnah, welche Anziehungskraft unsere Eintracht haben kann und treffen auf ein echtes Club-Urgestein: Horst Schneider, seines Zeichens Abteilungsleiter der Faustballer und seit über 60 Jahren im Verein und noch immer sportlich aktiv. Kürzlich wurde er mit der goldenen Ehrennadel des Vereins ausgezeichnet, der zweithöchsten Ehrung des TSCs. Ein besonderer, emotionaler Moment, der mir einmal mehr zeigte, dass es nicht nur die Freude an der bloßen Bewegung ist, was das Vereinsleben in unserer Eintracht auszeichnet.

Ihr Andreas Kranich

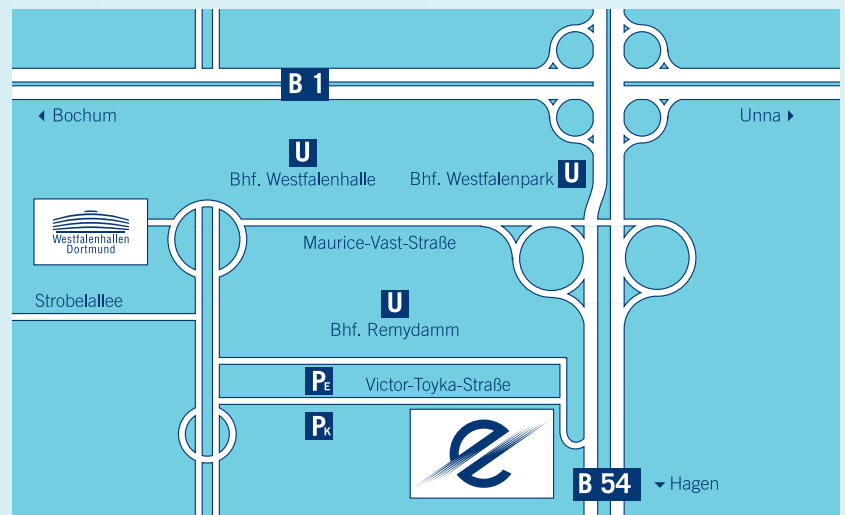
TSC in Deiner Nähe!

Standorte in Dortmund

- 1 TSC SPORTZENTRUM (HAUPTGEBÄUDE)**
Victor-Toyka-Straße 6, 44139 Dortmund
- 2 TSC KANUZENTRUM LÜDINGHAUSEN**
Berenbrock 20a, 59348 Lüdinghausen
- 3 EISSPORTZENTRUM WESTFALEN**
Strobelallee 32, 44134 Dortmund
- 4 GYMNASTIKRAUM MARIEN HOSPITAL**
Gablonzstraße 9, 44225 Dortmund
- 5 HELMUT-KÖRNIG HALLE**
Strobelallee 40, 44139 Dortmund
- 6 HOCKEYZENTRUM ARDEYSTRASSE**
Ardeystraße 70-72, 44139 Dortmund
- 7 SCHWIMMBAD HOTEL RADISSON BLU**
An der Buschmühle 1, 44139 Dortmund
- 8 SCHWIMMHALLE DO-LÜTGENDORTMUND**
Volksgartenstraße 80, 44388 Dortmund
- 9 SCHWIMMHALLE DO-MENGEDE (NETTE)**
Neumarkstraße 40, 44359 Dortmund
- 10 SPORTHALLE GESAMTSCHULE-BRÜNNINGHAUSEN**
Klüsenerskamp 15, 44225 Dortmund
- 11 SPORTHALLE MALLINCKRODT-GYMNASIUM**
Südrandweg 2-4, 44139 Dortmund
- 12 SPORTHALLE AM OSTWALL**
Heiliger Weg 25, 44135 Dortmund
- 13 TURNHALLE FROSCHLOCH**
Froschloch 14, 44225 Dortmund
- 14 TURNHALLE GERTRUD-BÄUMER-REALSCHULE**
Goethestraße 20, 44147 Dortmund
- 15 TURNHALLE LANDGRAFEN-GRUNDSCHULE**
Landgrafenstraße 1-3, 44139 Dortmund
- 16 TURNHALLE LEIBNIZ-GYMNASIUM**
Kreuzstraße 163, 44137 Dortmund
- 17 TURNHALLE PETER-VISCHER-GRUNDSCHULE**
Schillingstraße 26a, 44139 Dortmund
- 18 TURNHALLE WINFRIED-GRUNDSCHULE**
Ruhrallee 84-90, 44139 Dortmund
- 19 BERUFSFÖRDERUNGSWERK DORTMUND**
Hacheneyer Straße 180, 44265 Dortmund
- 20 BEWEGUNGSRAUM SERVICE WOHNEN**
Kuithanstraße 46, 44137 Dortmund
- 21 TURNHALLE OLPKETALSCHULE**
Olpketalstraße 83a, 44229 Dortmund
- 22 SCHULE AM HAFEN**
Scharnhorststraße 40, 44147 Dortmund
- 23 AUGUSTINUM DORTMUND**
Kirchhörder Straße 101, 44229 Dortmund
- 24 LIFE CENTER BAROP**
Stockumer Straße 259, 44225 Dortmund
- 25 PRIVATGYMNASIUM STADTKRONE**
Lissaboner Allee 15, 44269 Dortmund



Unser TSC Sportzentrum (Hauptgebäude)



FOTOS: JAN WECKELMANN



Rubriken

EDITORIAL	03
FITNESS-TIPPS	17
VICTORS GESCHICHTEN	19
TSC SCHLAGZEILEN	22
TOYKA'S	27
ANSPRECHPARTNER	28

Aus den Abteilungen

AKROBATIK TANZ Neu in der Dance Company!	06
LACROSSE Reisender in Sachen Lacrosse	08
EUROPEAN MACCABI GAMES Competing in Sports – United in Heart	10
MIKROTRAININGS Mikrotrainings im TSC vom 04.–21.11.2019	14
MANUEL SANDERS Goldjunge	16

Veranstaltungen

STARKE KIDS IM TSC Schutz gegen sexualisierte Gewalt im Sport	20
---	----

TSC Internes

DUFTSTOFFE Wir müssen reden – über Duftstoffe	12
---	----

TSC Vereinsjugend

NADA WORKSHOP Nada Workshop & Instagram	26
---	----

Jubiläum/Ehrungen

EIN GOLDBERGER MOMENT Horst Schneider erhält die goldene Ehrennadel	24
---	----



Neu in der Dance Company – Akrobatik Tanz

Akrobaten begeistern ihr Publikum mit Bewegungen, die nur wenige Menschen können. Akrobatik wirkt oft spektakulär, manchmal sogar gefährlich – doch traut man sich erstmal ins Training, verschwindet die Angst im Flug. Seit Juni bietet die Dance Company des TSC das Angebot „Akrobatik Tanz“ an.

Steht die Tür zu Halle Ost auf, sieht man bis zu 40 Mädchen und Frauen auf zwei riesigen Bodenmatten turnen, tanzen und sich dehnen. Das Angebot ist so schnell gewachsen, wie kaum ein anderer Sport im TSC Eintracht. Die Zielgruppe ist weit gefasst: Zwischen sechs und 99 Jahre alt können die Teilnehmerinnen – und ja, auch Teilnehmer – sein. „Männer sind bisher noch keine vorbeigekommen“, bedauert Trainerin Katharina Gierok.

Die erfolgreiche Eiskunstläuferin kennt aus ihrer Sportart die Vorteile eines gemischtgeschlechtlichen Teams: „Wollen wir akrobatische Choreographien vorführen, brauchen wir starke Männer, die auch mal eine Frau hochheben oder werfen können.“ – Und solche Vorführungen soll es in Zukunft durchaus geben, plant auch Tänzerin Jana Pearce, die zusammen mit Katharina das Training leitet. „Wenn wir genug

Leute zusammenbekommen, möchten wir zusätzlich eine Leistungsgruppe bilden, die dann auch an Wettkämpfen teilnimmt“, erklärt Jana das Ziel.

Von der einfachen Übung zum akrobatischen Tanz

Aber vorerst ein Schritt nach dem anderen. Wie bekommt man überhaupt Menschen außergewöhnliche Bewegungen beigebracht? Jana und Katharina verfolgen beim Training ein schlüssiges Prinzip: vom Einfachen zum Komplexen, vom Bekannten zum Unbekannten, vom Leichten zum Schweren.

Das Niveau richtet sich nach dem individuellen Potenzial jeder teilnehmenden Person. Und das ist auch

der Grund, warum jedes Alter teilnehmen kann. Für Akrobatik und Tanz benötigt man einige Grundlagen, die am Anfang jeder Trainingseinheit geübt werden. Dazu gehören ein athletisches Aufwärmtraining, Koordinationsübungen, ein Stabilitäts- und Krafttraining und besonders Dehnen!

Das gefällt nicht immer jedem Kind, doch Jana und Katharina sind wahre Motivationstalente. Eines Mittwochnachmittags möchte ein Mädchen nicht mitmachen, Tränen laufen ihre Wange herunter und während Katharina der Gruppe die nächste Übung erklärt, hockt sich Jana vor das weinende Mädchen und bietet ihr an, ihre Trainerassistentin zu sein. Nach kurzem Überlegen nimmt sie den Job an und macht neben Jana die Übungen nach.

Jede Trainingswoche steht unter einem anderen Motto, so werden in der einen Woche besonders Sprünge, Drehungen oder Stützelemente trainiert und in der anderen Woche die Choreographien einstudiert. Sollte es bald zu Wettkämpfen gehen, nehmen sich Jana und Katharina an den Akrobatikgruppen, die am TuJuStars-Wettbewerb der Turnerbünde teilnehmen, ein Vorbild. Deren Choreographien erzählen immer auch eine Geschichte und jede Person spielt nach ihren persönlichen Fähigkeiten eine besondere Rolle. Der TSC kann sich also bald auf den einen oder anderen kreativen und vielleicht sogar spektakulären Auftritt freuen.  JW

TRAININGSZEITEN

Montag

16.00–17.00 Uhr: 6–12 Jahre
17.00–18.30 Uhr: 6–99 Jahre

Mittwoch

17.00–18.30 Uhr: 6–99 Jahre

Freitag

16.00–17.30 Uhr: 6–99 Jahre

Das Training findet in den Hallen des TSC Sportzentrums (Victor-Toyka-Straße 6, 44139 Dortmund) statt.

SCHNUPPERTRAINING

Einfach vorbeikommen. Zweimaliges Schnuppertraining ist ohne Voranmeldung möglich.

KLEIDUNG

- Leichte, sportliche Kleidung
- Turnschlappchen, alternativ barfuß



Ein flexibler Bewegungsapparat spielt beim Akrobatik Tanz eine wesentliche Rolle. Das Dehnen ist Bestandteil jeder Trainingseinheit.



Reisender in Sachen Lacrosse

Die Lacrosse-Abteilung hat sich verstärkt. Nach dem Aufstieg der Herren-Mannschaft und Damen-Mannschaft in die 1. Bundesliga wurde ein Trainer aus dem Mutterland dieses rasanten Mannschaftssportes engagiert. Im Sommer kam der Lacrosse-Trainer und Grundschullehrer Jesse Cox (28) aus dem sonnigen Los Angeles/ USA in ein nicht weniger sonniges Dortmund.

Über eine Stellenanzeige in einem Lacrosse-Blog im Internet kam der Kontakt zu dem reiselustigen Amerikaner zustande. Als 13-jähriger Junge begann er mit dem Lacrosse und hatte bis dahin die typisch amerikanischen Sportarten schon ausprobiert: „Aber im Lacrosse hatte ich meinen Sport gefunden. Denn dort kommen viele Dinge aus den anderen Sportarten zusammen: der Vollkontakt aus dem Football, die Schnelligkeit des Basketballs und taktische Elemente.“

Cox spielte in High-School- und College-Teams, danach als Profi im Callfield-Team, Melbourne, Australien. Als Headcoach war er an der Redondo Union High-School vier Jahre verantwortlich. Und weil er gerne reist, ließ er sich auf das Abenteuer ein, unsere Wolverines zu coachen.

L.A. – Melbourne – Dortmund

Ohne besondere Erwartungen machte er sich auf den Weg und wurde in Dortmund freundlich empfangen. „Die Leute hier sind sehr kommunikativ. Durch die Lacrosse-Abteilung habe ich eine unglaubliche Unterstützung erfahren. Mit ihrer Hilfe habe

ich eine Wohnung gefunden, mein Visa beantragen können. Die Abteilung ist wie eine große Familie.“ Dazu hat ihn der Nahverkehr überrascht, der anders als in Los Angeles sehr gut ausgebaut ist und ein Auto überflüssig macht, anders als in L.A. So konnte er schon die Nachbarstädte erkunden. Allerdings vermisst er die mexikanische Küche. Cox ist in San Diego aufgewachsen, an der mexikanischen Grenze.

Auch hat sich Jesse Cox schon einen ersten Überblick über seine neuen Mannschaften verschaffen können und Ziele für sein Training festgelegt: „Die Teams sind athletisch gut ausgebildet, aber es mangelt noch am Spielverständnis. Das muss verbessert werden. Dazu werden wir auch an den Stick-Skills arbeiten und der Kommunikation im Spiel. Letztendlich wollen wir so die 1. Liga halten und mit verstärkter Jugendarbeit für laufenden Nachwuchs sorgen. Die Voraussetzungen hier beim TSC sind bestens und die Unterstützung vom Verein für die Lacrosse-Abteilung ist großartig.“

So macht sich unser neuer Wolverines-Headcoach mit viel Enthusiasmus auf zur nächsten Trainingseinheit. Alle weiteren Informationen zu möglichen Schnuppertrainings sowie den Spielterminen finden sich unter www.dortmund-lacrosse.de.  AF

TRAININGSZEITEN

Montag

20.00–22.00 Uhr: Damen + Herren

Mittwoch

17.00–19.00 Uhr: Jugendliche

18.30–19.30 Uhr: Erwachsene Anfänger

19.00–21.00 Uhr: Damen + Herren

Kontakt

Nora Teepe (Abteilungsleiterin)

lacrosse@tsc-eintracht-dortmund.de



Competing in Sports – United in Heart

Vladimir Feldmann packt seine Spezialwaffe aus. Er geht in die Knie, drückt sich kräftig vom Boden ab, um mit einem Topspin den Punkt final zu versenken. Bilderbuchmäßig trifft er den Ball bei maximaler Geschwindigkeit. Der Punkt gehört ihm. Der 26-jährige versteht seine Sportart, bereits mit 14 Jahren erlernte er das beliebte Rückschlagspiel Tischtennis.

European Maccabi Games

Die European Maccabi Games werden alle vier Jahre veranstaltet. Die europäischen Delegationen entsenden dafür ihre besten jüdischen Sportler/innen. Die ersten European Maccabi Games wurden 1929 in Prag veranstaltet, gefolgt von Spielen in Antwerpen 1930. Nach 30-jähriger Unterbrechung kehrten die jüdischen Spiele 1959 wieder nach Europa zurück und fanden in Kopenhagen statt.

Die Spiele 2011 in Wien waren von großer Symbolkraft geprägt, da jüdische Athleten/innen aus ganz Europa erstmals nach dem Zweiten Weltkrieg wieder im ehemaligen Gebiet des Dritten Reichs antraten.

Seit knapp zwei Jahren spielt er nun in der 1. Herrenmannschaft des TSC. Außerdem trainiert er jeden Mittwoch von 16.30 – 18.30 Uhr aufstrebende junge Talente. Sein bisher bedeutendstes Tischtennis-Erlebnis durfte er nun vom 29.07. – 07.08. bei den European Maccabi Games in der ungarischen Hauptstadt Budapest erleben. Bei den sogenannten jüdischen Europameisterschaften im Sport nahmen über 3.000 Sportlerinnen und Sportler aus 40 Nationen teil, um in 24 Disziplinen ihre Sieger zu ermitteln.

„Es war einfach nur grandios, ein einmaliges Erlebnis“, erzählt der gebürtige Russe, der gemeinsam mit 300 anderen Athleten aus Deutschland die größte Delegation stellte. Einquartiert waren die Sportler aus 40 verschiedenen Nationen an zentralen Hotels der Stadt. Eine Mehrzahl der Wettkämpfe fand am Ludovika Campus statt. „Das Leben abseits der Wettkämpfe ähnelte einem Olympischen Dorf. Die Athleten trugen stolz ihre Flaggen über den Campus, unzählige Volunteers sorgten sich um das Wohlergehen der Sportler und eine emotionale Eröffnungsfeier im großen Fußballstadion sorgte für einen echten „Gänsehautmoment“.“

Besonders beeindruckt hat Vladimir allerdings, welche gesellschaftliche und soziale Kraft der Sport bei so einer Veranstaltung entwickelt. „Man hat einfach gemerkt, wie sehr Sport verbindet. Egal, woher man kommt und welche Sprache

man spricht.“ Über zwei Wochen hatte der Sport die Hauptstadt fest im Griff und zog mit seinem olympischen Flair zahlreiche Gäste zu den Wettkämpfen.

Stolz ist Vladimir Feldmann außerdem auf seine sportliche Leistung. Gemeinsam mit der deutschen Nationalmannschaft bereitete er sich extra in einem Pre-Camp in Debrecen akribisch auf die Spiele vor, um bestmögliche Voraussetzungen für die Wettkämpfe zu schaffen. Mit Erfolg: Im Teamwettbewerb gewann er mit der Mannschaft den 1. Platz, im Doppel schaffte er die Bronzemedaille und im Einzel musste sich der ehrgeizige Dortmunder seinem Mannschaftskollegen und späteren Sieger erst im Viertelfinale geschlagen geben.

Zurück in Dortmund heißt es nun die Euphoriewelle mitzunehmen und in Punkte umzuwandeln. Seine Mannschaft strebt in der Landesliga einen Platz im Mittelfeld an. „Ein ambitioniertes aber lösbares Ziel“, wie er selbst sagt.  ANK



Vladimir Feldmann zeigt stolz seine beiden Medaillen von den diesjährigen European Maccabi Games in Budapest.

TRAININGSZEITEN TISCHTENNIS

Erwachsene

Dienstag: 19.00–22.00 Uhr

Mittwoch: 18.30–22.00 Uhr

Freitag: 18.30–22.00 Uhr

Kinder und Jugendliche

Interessierte Kinder und Jugendliche können gerne bei einem Probetraining mittwochs von 16.30–18.30 vorbeischauen.

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



Wir müssen reden – über Duftstoffe

Wer kennt nicht das erfrischende Gefühl nach der Dusche und den Duft von Zitrus, Mango oder Kokos? Besonders in Kombination mit Sport gehören Duftstoffe meist dazu – man möchte ja nicht müffeln. Doch zu viel künstlicher Duft ist schädlich und begegnet uns in nahezu jedem Raum.

Deos und Parfüms sind offensichtliche Duftstoffträger und bestehen schon längst nicht mehr aus Blütenblättern. Produkte wie diese versprühen Chemikalien, die mit Bedenken zu genießen sind. Neben der Körperpflege verwenden wir auch für unsere Wäsche das am besten riechende Mittel. Besonders Sportler/innen waschen ihre Funktionskleidung gerne zusätzlich mit Wäscheparfüms oder Weichspüler.

Was oft den unangenehmen Geruch übertüncht, der durch Wärme und Schweiß auf dem synthetischen Gewebe entsteht, hat unangenehme Folgen für Haut und Umwelt. Hinter Weichspülern stehen unter anderem kationische Tenside, die das Steifwerden der Wäsche verhindern und sie somit weich machen. Kationische Tenside sind allerdings auch dafür bekannt, die Hautfunktion zu stören und Hauterkrankungen auszulösen. In immer mehr Weichspülern werden zudem Schlachtabfälle verarbeitet, deren Fett die Wäschefasern ummantelt und das ange-

nehm weiche Gefühl erzeugt. Damit moderige Gerüche überdeckt werden, bedienen sich die Hersteller an heftigen Duftstoffen: Amylcinnamal, Amycinnamylalkohol, Benzylsalicylate, Cinnamal, Citral, Coumarin, Eugenol, Hydroxycitronella oder Lylal sind einige Namen, die man im Kleingedruckten auf den Packungen lesen kann. Einige Stoffe aus Weichspülern können zu Störungen des zentralen Nervensystems beitragen und manche stehen in Verdacht, krebserregend zu sein. Durch das Abwasser gelangen sie zudem in die Umwelt.

Essig und Natron desinfizieren

Duftstofffrei zu leben, erfordert zwar Disziplin, ist aber möglich ohne dabei unangenehmen Gerüchen ausgesetzt zu sein. Die Studio-Trainer des TSC Eintracht verzichten bereits auf Duftstoffe. Im silbernen Anbau des Sportzentrums wird ohne Duftstoffe ge-

putzt und wo es nur geht, verzichtet der Verein auf giftige Chemikalien. Besonders in den Kinderkursen achtet der TSC auf Verträglichkeit, so werden die Spielmaterialien mit natürlichen Mitteln desinfiziert. Essig und Natron tun ihren Dienst genauso gut, wie chemische Desinfektionsmittel, die die zarte Kinderhaut angreifen und damit den Weg für Keime freimachen. Auf dem Fußballplatz liegt natürliches Korkgranulat anstatt das sonst üblich genutzte künstliche Gummigranulat.

Im Privaten können Sportler durch einfache Tricks gesünder ohne Duftstoffe leben:

1. WENIGER SEIFE

Wer viel duscht, sollte weniger Seife nutzen, denn diese ist meist alkalisch und verändert den sauren PH-Wert unserer Haut. Solange der natürliche Säureschutzmantel abgewaschen ist, können Keime und Pilze die Haut belagern – und das stinkt! Schweiß, Staub und abgeschilferte Zellen sind wasserlöslich

und benötigen keine Seife. Füße, Achseln, Leistenregion und Pofalte sollten mit sauren Waschsubstanzen gewaschen werden.

2. BACKPULVER UND KOLLOIDALES SILBER FÜR FRISCHE WÄSCHE

Durch die Beigabe von Backpulver in die Waschmaschinenladung kann man viele Kleidungsgerüche ganz einfach beseitigen. Man sollte nur darauf achten, dass das Backpulver vollständig im Wasser gelöst ist, bevor man die Maschine anstellt. Da der unangenehme Geruch in der Wäsche meist von Bakterien stammt, kann auch die Beigabe von kolloidalem Silber diesem entgegenwirken. Kolloidales Silber wirkt antibakteriell und ist zudem sehr hautverträglich.

3. ESSIG ALS WEICHPÜLER

Manche Menschen benutzen auch Essig oder Zitronensaft als Weichspüler-Ersatz. Der Essigduft soll nach dem Trocknen völlig verschwinden und die Wäsche dennoch weich machen.

✉ JW & BO

QUELLEN:

Hautnah – alles über unser größtes Organ von Dr. Yael Adler

www.zentrum-der-gesundheit.de/weichspueler-chemikalien-ia.html

www.t-online.de/heim-garten/haushaltstipps/id_81806742/gesundheitsrisiko-finger-weg-von-weichspuelern.html

Ein starkes Team! Jeder ein Profi in seiner Disziplin.

Ehlers & Feldmeier

Rechtsanwälte
Notare
Fachanwälte

Dr. Thomas Feldmeier · Notar
Fachanwalt für Medizinrecht
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Burkhard Voss · Notar
Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
Dr. Michael Kalle · Notar
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Fachanwalt für Familienrecht
Thorsten Ehlers · Notar
Fachanwalt für Verkehrsrecht
Bernd Dörre
Fachanwalt für Gewerblichen Rechtsschutz
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Dr. Dorothee Höcker
Fachanwältin für Verwaltungsrecht
Fachanwältin für Familienrecht
Dr. Hendrik Zeiß · Notar
Fachanwalt für Medizinrecht
Fachanwalt für Versicherungsrecht
Dörthe Hackbarth
Fachanwältin für Arbeitsrecht
Fachanwältin für Familienrecht
Michaela Lorey

Weitere Informationen unter 0231 · 58 97 88-0

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



Mikrotrainings

Innerhalb 30 Minuten geben Dir unsere Trainerinnen und Trainer gebündeltes Expertenwissen an die Hand, welches Dir im Alltag helfen wird. Weißt Du, woher Deine Rückenschmerzen kommen oder wie Du mit Olympischen Gewichtheben Deine Kraft und Beweglichkeit verbessern kannst? Unterschiedlichste Themen aus Ernährung, Sport und Gesundheit warten in unserer Vereinsgastonomie „Toyka's“ auf Dich. Komm einfach in bequemer Kleidung vorbei und lass Dich inspirieren. Das Angebot ist für alle offen und kostenlos. Eine gesonderte Anmeldung ist nicht notwendig.

TSC Mikrotrainings
04.11–08.11.2019

Mittwoch, 06.11.2019

UHRZEIT	TRAINER	INHALT
17.30–18.00	Lars	Selbstverteidigung
18.00–18.30	Lars	Mobility Flow
18.30–19.00	Jana	Kniebeschwerden, was tun?

Montag, 04.11.2019

UHRZEIT	TRAINER	INHALT
16.30–17.00	Daniel	Die effektivsten Bauchübungen
17.30–18.00	Carsten	Mobile Hüfte

Donnerstag, 07.11.2019

UHRZEIT	TRAINER	INHALT
17.00–17.30	Laura	Laufschule/ Lauf-ABC
17.30–18.00	Sabine	Die 3 besten Pilates-Übungen für Zuhause
18.00–18.30	Yuri	Rückenschmerzen – Ischias oder nicht?
18.30–19.00	Angela	Kinesio Taping (Basistechniken)

Montag, 11.11.2019

UHRZEIT	TRAINER	INHALT
16.30–17.00	Daniel	Effektive Alltagsübungen für Zuhause
17.30–18.00	Carsten	Mobile Hüfte
18.00–18.30	Angela	Vitamin D & Co

Dienstag, 12.11.2019

UHRZEIT	TRAINER	INHALT
17.30–18.00	Angelika	Optimierung von Bewegungsabläufen
18.00–18.30	Angela	Vitamin D & Co
18.30–19.00	Anna	Entspannende Augenübungen für Zuhause

*TSC Mikrotrainings
11.11.–15.11.2019**Mittwoch, 13.11.2019*

UHRZEIT	TRAINER	INHALT
18.00–18.30	Thorsten	Olympisches Gewichtheben
18.30–19.00	Thorsten	Olympisches Gewichtheben

Donnerstag, 14.11.2019

UHRZEIT	TRAINER	INHALT
16.30–17.00	Steffi	Yoga für Zuhause
17.00–17.30	Steffi	Wirbelsäulenstabilisation
17.30–18.00	Yuri	Rückenschmerzen – Ischias oder nicht?
18.00–18.30	Angela	Kinesio Taping (Basistechniken)
18.30–19.00	Sabine	Die 3 besten Pilatesübungen für Zuhause

Montag, 18.11.2019

UHRZEIT	TRAINER	INHALT
16.30–17.00	Laura	Laufschule/ Lauf-ABC
17.30–18.00	Carsten	Mobile Hüfte

Dienstag, 19.11.2019

UHRZEIT	TRAINER	INHALT
17.30–18.00	Angela	Vitamin D & Co
18.00–18.30	Anna	Bewegung am Arbeitsplatz

*TSC Mikrotrainings
18.11.–22.11.2019**Mittwoch, 20.11.2019*

UHRZEIT	TRAINER	INHALT
17.30–18.00	Anna	Bewegung am Arbeitsplatz
18.00–18.30	Anna	Entspannende Augenübungen für Zuhause
18.30–19.00	Jana	Stretching ++

Donnerstag, 21.11.2019

UHRZEIT	TRAINER	INHALT
16.30–17.00	Steffi	Wirbelsäulenstabilisation
17.00–17.30	Steffi	Yoga für Zuhause
17.30–18.00	Angela	Kinesio Taping (Basistechniken)
18.00–18.30	Sabine	Die 3 besten Pilatesübungen für Zuhause
18.30–19.00	Yuri	Rückenschmerzen – Ischias oder nicht?



Goldjunge

„Ich habe in diesem Jahr bis jetzt eine spektakuläre Saison erlebt!“ So euphorisch surft Manuel Sanders, der Deutsche Meister über 400 Meter auf einer Welle der Erfolge.

Der Langsprinter über 400 Meter ist im November letzten Jahres von Münster zum TSC gekommen und trainiert unter Thomas Kremer bei der LG Olympia Dortmund. Alles was Sanders in diesem Jahr erlebt, ist Neuland für ihn. Der 21-jährige Veranstaltungskaufmann ist überraschend in diese Leistungsklasse vorgestoßen, aber nicht zufällig. Neben seinem Teilzeit-Job bei einer Eventagentur in Dortmund trainiert er sechs Mal in der Woche mindestens zwei Stunden.

„Der Sprint über 400 Meter ist die 'Todesstrecke', besonders, wenn auf den letzten hundert Meter das Laktat in die Muskeln einschießt.“

ÜBERRASCHEND, ABER NICHT ZUFÄLLIG

Auffällig sind sein Stehvermögen und seine Leidenschaft. Als Jugendlicher hatte er 'keinen Bock' auf die Standardsportarten gehabt, wie zum Beispiel Fußball. Das Laufen hatte er als Hobby betrieben und mag es immer noch, sich beim Training so rich-

tig zu quälen. Er weiß, dass das viele nicht verstehen und vielleicht sogar schräg finden, aber: „Es ist einfach befriedigend, nach einer harten Trainingseinheit erschöpft im Bett zu liegen. Und wenn man Erfolg hat, macht man weiter.“

Trotzdem betont der Neu-Dortmunder kein Einzelkämpfer zu sein. Schon das Training, das er mit Torben Junker und Hendrik Krause bestreitet, ist Teamarbeit. Zudem hat er mit der U23 4x400 Meter-Staffel des Deutschen Leichtathletik-Verbandes bei der Europameisterschaft in Polen Ende August Silber geholt und bei den Weltmeisterschaften in Doha trat er in der Mixed-Staffel an.

Zudem besitzt er Weitsicht. Sein Arbeitgeber Neo-vaude unterstützt seine sportliche Karriere und stellt ihn für die Wettbewerbe frei. „Für meine Zukunft nach dem Sport bin ich offen und habe mir schon ein Standbein in der Eventbranche geschaffen.“  AF

DIE ULTIMATIVEN TSC FITNESS TIPPS

ÜBUNGEN FÜRS BÜRO

TSC Fitness-Tipps: Das kleine Workout fürs Büro

Jeder kennt es! Das Telefon klingelt, das E-Mail Postfach quillt über und der Chef sitzt Dir auch schon im Nacken. Stress und Verspannung sind im Anmarsch. In unserer oft sehr kurzlebigen Zeit muss alles schnell gehen. Ein bisschen Bewegung wäre jetzt genau das richtige, um gesünder und bewusster durch den Tag zu kommen.

Mit unseren effektiven Übungen fürs Büro entspannst Du Kopf, Hals und Schultern und regst nebenbei auch noch Deinen Kreislauf leicht an.

Das kleine Workout ist Dir noch nicht genug? Du möchtest gern noch mehr Aktivität und Bewegung am Arbeitsplatz? Wir bieten eine Vielzahl an betrieblichen Gesundheitsmanagement-Maßnahmen an. Zum Beispiel können beinahe alle unsere Group-Fitness Kurse auch vor Ort im Betrieb durchgeführt werden.

Unsere Ansprechpartnerin: Anna Fuhr,
0231-9123150, fuhr@tsc-eintracht-dortmund.de
Homepage: www.tsc-eintracht-dortmund.de



Yuri Harutyunyan
arbeitet als Physiotherapeut und Manual-
therapeut bei der Pysiotherapiepraxis
„Physiomed“ im TSC Sportzentrum.



ÜBUNG 1: AKTIVIERUNG DER TIEFEN HALSMUSKELN

Ausführung:

Der Rücken liegt eng an einer Wand, die Wirbelsäule ist aufgerichtet und der Hinterkopf berührt leicht die Wand. Es entsteht eine Lücke zwischen der Halswirbelsäule und der Wand, in der eine elastische Binde (z. B. ein kleines eingerolltes Handtuch) positioniert wird. Gleite nun mit dem Hinterkopf entlang der Wand in die Länge.





ÜBUNG 2: ENTLASTUNG DES KREUZBEINDARMGELENKS

Ausführung:

Durch das Festhalten des Beckens von hinten kann durch diese Übung das Gelenk selbst entlastet werden. Der Rücken ist aufrecht und die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Beide Hände liegen auf dem Rücken am Beckenkamm. Versuche nun das Becken nach hinten zu kippen. Drücke mit den Händen gegen das Becken, so dass eine Bewegung verhindert wird.

Die Anspannung circa 5 Sekunden halten.

Wiederholung: 10 Wiederholungen

ÜBUNG 3: DEHNUNG DES HÜFTBEUGERS

Ausführung:

Setze Dich auf den Rand des Stuhls, so dass ein Bein im Knie etwa zu 90 Grad an der Seite gebeugt ist. Der Rücken ist gerade. Die Bauchmuskulatur ist angespannt. Bewege nun das Bein etwa 50 cm nach hinten bis Du eine Spannung im Hüftbeuger spürst.

Wiederholung: 15 Wiederholungen pro Seite



ÜBUNG 4: BEWEGLICHKEITSÜBUNG FÜR DIE BRUSTWIRBELSÄULE

Ausführung:

Schlage die Beine übereinander und falte die Hände hinter dem Kopf. Lehne Dich über die Stuhllehne nach hinten und führe kleine federnde Bewegungen aus. Den Mobilisationsgrad kannst Du durch verschieben des Beckens auf dem Sitz individuell bestimmen.



ÜBUNG 5: BEWEGLICHKEITSÜBUNG

Ausführung:

Stell Dich aufrecht hin und hänge einen Stock (alt. Handtuch) über die Schulter. Greife mit der anderen Hand nach dem Endstück des Stocks. Führe kleine Bewegungen aus, als ob Du Deinen Rücken trocken rubbeln würdest.



FOTO: OLAF HEIL

Shikamoo!!!

Das ist suaheli und heißt „Guten Tag“!

Hast Du schon einmal einen Elefanten gesehen, der sich daran stört, dass er nach Elefant riecht? Was macht Ihr Menschen Euch für einen Stress? Bei dem Zeug, was Ihr täglich schnuppert, wäre mein Rüssel schon längst dicht. Nach dem Aufstehen die Füße auf den geputzten Boden – wahrscheinlich mit angenehmen Duft. Im Bad dann Duschgel mit Parfum, Shampoo mit Parfum, Body Lotion mit Parfum, Gesichtsscreme mit Parfum, Haarlack mit Parfum – natürlich Deo und zu guter Letzt: Parfum. Oh, die Toilette riecht ja auch nach Seebriese!

Schnell rein in die frisch duftenden Sachen, durchgespült mit Waschmittel, Weichspüler, Trocknertuch oder mit dem Schlimmsten: Wäscheparfums – das juckt ja selbst die dickste Elefantenhaut. Dann noch schnell zum Bäcker, wo selbst beim Brötchenduft manchmal künstlich nachgelegt wird. Weiter ins Büro mit all den Menschen, die wie Blumenwiesen riechen. Wohlmöglich eine Klimaanlage mit Duft oder Lüfterfrischer in den Räumlichkeiten – riecht für mich nach Zwangsbeduftung!

Nach Feierabend noch schnell zum Sport, vorher Deo für alle Fälle, nachher die zweite Dusche. Was baumelt da auf dem Heimweg am Rückspiegel? Ein Wunderbaum? Zuhause noch ein tiefer Atemzug an der frisch duftenden Bettwäsche. Na dann eine gute Nacht!

Kwa Heri! Euer Victor



Homepages
Google AdWords
Video-Produktion
Online-Marketing



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



Homepageerstellung

Serviceumfang vor Erstellung:

- Ausführliche Beratung
- Ermittlung der erforderlichen Maßnahmen und Seitenzahl
- Domainname frei wählbar so verfügbar bzw. nicht vergeben
- Übertragung bestehender Domain

Erstellung der Homepage:

- Programmierung der Internetseite nach Ihren Anforderungen für alle mobilen Endgeräte optimiert
- Kontaktformular
- Einrichtung der Weiterleitung der eingehenden E-Mails
- Anfahrtsplan inkl. Navigation
- Anmeldung an gängige Suchmaschinen

Permanente Dienstleistungen:

- Mo. - Fr. telefonisch erreichbar
- Kontaktaufnahme zwecks Aktualisierung
- E-Mail-Weiterleitung
- Hosting der Seite(n)
- Firewall und Virenschutz
- Tägliche Datensicherung
- Monatlicher Bericht zur Besucheranzahl und zu den Seitenzugriffen

**Bereits realisierte
Homepage-Projekte
finden Sie unter
www.mwg-hagen.de**



Starke Kids im TSC

Die Veranstaltung „Starke Kids im TSC“ ist mittlerweile aus dem Veranstaltungskalender des TSC nicht mehr wegzudenken. Seit 2011 organisieren die Vertrauenspersonen, Sabine Kosbab und Daniela Lohse, die Veranstaltung für alle Kinder zwischen acht und zwölf Jahren. Unterstützung erhalten sie durch den Stadtsportbund, der ebenfalls seit 2013 mit dem Qualitätsbündnis zum Schutz gegen sexualisierte Gewalt im Sport aktiv vorgeht.

Auch in diesem Jahr wurden beim Theaterstück „Anne Tore – sind wir stark!“ die knapp 30 Kinder in kindgerechten Spielszenen an die heikle Thematik Kindesmissbrauch herangeführt. Die zuschauenden Kinder hatten zu Beginn der Aufführung rote, gelbe und grüne Karten erhalten, mit denen sie die Gefühlslage der Protagonisten Anne und Tore während des laufenden Theaterspiels einschätzen sollten. Rot stand für eine unangenehme Situation, Grün fürs Wohlfühlen und bei einer gelben Karte waren die Gefühle nicht eindeutig positiv oder negativ zu bewerten. Außerdem lernten die Kinder, dass Schweigen in jedem Fall die falsche Wahl ist und sie in unangenehmen Situationen Kontakt zu vertrauten Personen aufnehmen sollten. „Vertraut Eurem Bauchgefühl“, spricht die Theaterpädagogin Anja Bechtel den Kindern Mut zu. Als Fachkraft für Prävention hat sie das sogenannte „Gefühlsampelsystem“ in Dortmund bekannt gemacht. Anfänglich noch etwas zögerlich, dann aber ziemlich treffsicher reckten die Kinder im Laufe des Theaterstücks ihre Arme mit den richtigen zur Spielszene gehörigen Farbkarten in die Höhe.

Für die Vertrauenspersonen ist die Unterstützung und Stärkung der Kinder ein echtes Herzensthema. Viele Maßnahmen haben die langjährigen TSC Mitarbei-

terinnen in den letzten zehn Jahren schon umgesetzt und weitere sind bereits in Planung: „Neben „Starke Kids im TSC“ finden regelmäßig Schulungen für Trainer und Übungsleiter statt. In der Abteilung Jiu-Jitsu haben sogar alle Übungsleiter schon teilgenommen. Und auch eine Schulung für jüngere Kinder zwischen fünf und sieben Jahren ist in Planung“, erzählen beide stolz.  NB & ANK

Achtsamer Verein

Das Qualitätsbündnis zum Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport gründete sich im Oktober 2013 und bündelt bereits vorhandene Initiativen zur Gewaltprävention unter der Koordination des Landessportbundes NRW. Der TSC Eintracht ist neben 34 anderen Vereinen von Anfang an dabei. Der TSC durchlief ein Qualifizierungsprogramm aus elf Bausteinen, wie z.B. die Teilnahme an Schulungen (Trainer und Mitglieder), die Abgabe des eines erweiterten Führungszeugnisses und die Unterschrift des Ehrenkodex für Vereinsmitarbeiter.

Weitere Informationen zum Thema „Achtsamer Verein“ unter:
www.tsc-eintracht-dortmund.de/de/verein/aufbau/Achtsamer-Verein/

VERTRAUENSPERSONEN

Sabine Kosbab

E-Mail: vpkosbab@tsc-eintracht-dortmund.de
Telefon: 0231 91231560

Daniela Lohse

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



In dem Theaterstück „Anne Tore – sind wir stark“ lernen die Kinder, auf welche Unterstützungsmöglichkeiten sie bei den Themen Gefühle und Berührungen zurückgreifen können.

ANZEIGE

Berufsausbildung zur/zum staatlich geprüften

Gymnastiklehrerin / lehrer

Unterrichtsschwerpunkte sind unter anderem:

Gesundheitssport /-gymnastik	Bewegungspädagogik
Sporttherapie	Prävention /Rehabilitation
Aerobic, Fitness,	Sportmedizin
Sport / Spiel	Tanz / Musik

Gleichzeitiger Erwerb der allgemeinen Fachhochschulreife
Zahlreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
Ausbildungsort: TSC-Eintracht

Weitere Informationen unter:

Dortmunder Berufskolleg für Sport und Gymnastik
Tel. 0231/ 134279 | info@gymdo.de | www.gymdo.de



GymDortmund



TSC Schlagzeilen

Vereinsentwicklungs-Workshop mit dem Deutschen Hockey-Bund

Die Sportvereinslandschaft sieht sich ständig vor neuen Herausforderungen. Freiwillige, Nachwuchsarbeit, Leistungssport, Gesundheit, Ältere. Die Themenliste ist lang und hat es in sich. Dazu kommt der immer härter werdende Wettbewerb mit anderen kommerziellen Fitness- und Freizeitangeboten. Umso wichtiger ist es, die Vereinsarbeit systematisch anzugehen und Ehrenamtliche, Trainer oder Mitglieder in die Zukunftsarbeit mit zu integrieren. Wie dies am besten gelingen kann und welche Veränderungen vorgenommen werden müssen, um als Abteilung attraktiv zu bleiben und mehr Mitglieder zu gewinnen, fragte sich die Abteilungsleitung Hockey am Dienstag, 03.09.2019, beim Vereinsentwicklungs-Workshop. Als Moderatoren führten Maren Boye und Sébastien Wörmde vom Deutschen Hockey-Bund durch das Programm und gaben wichtige Anregungen und Impulse für die praktische Abteilungsarbeit. „Das Konzept steht und die ersten Schritte sind gemacht“, erklärt Julian Cotta am Ende des Tages. „Nun heißt es innerhalb der nächsten Monate die vielen Ideen in die Tat umzusetzen.“



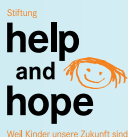
FOTO: VEREIN

Vertreter des Deutschen Hockey-Bundes beim Workshop mit der TSC Abteilung Hockey.

FOTO: VEREIN



Wir danken unseren Unterstützern Aktion Mensch, Help & Hope sowie KinderGlück aus Dortmund, die uns unvergessliche Tage ermöglicht haben.



Mit dem TSC Eintracht an der Ostsee in Behrendorf

Nach der erfolgreichen Ferienfreizeit 2018 ist der TSC Eintracht diesen Sommer wieder mit 45 Kindern zwischen acht und 15 Jahren an die Ostsee nach Behrendorf gefahren. Im Zeltlager direkt am naheliegenden Strand lautete auch dieses Mal wieder das Motto zwölf Tage Sport, Spaß und gute Laune pur. Auch vereinzelte Regenschauer konnten der Stimmung nichts anhaben: „Wir haben sehr, sehr viel gelacht“, resümierte Jana Hasenberg (Leitung Kinder-/Jugendsport) das diesjährige Camp.

Die Kinder wetteiferten unter anderem im Fußball, Basketball oder im Wikinger Schach. Auch Basteln, Klettern, die Kinderdisco und das selbst-designte T-Shirt im Batik-Look durften natürlich nicht fehlen. Das Highlight bildete der Tagesausflug zur benachbarten Wasserkianlage. Mit Neoprenanzügen ausgestattet, konnten die Kinder den ganzen Vormittag den schwierigen Start üben und anschließend ihre Runden auf der Anlage drehen. Nach zwölf Tagen hieß es schweren Herzens Abschied nehmen: Mit neuen Freundschaften und vielen Geschichten im Gepäck ging es zurück ins heimische Dortmund.

TSC EINTRACHT DORTMUND
VEREINSJUGEND



TSC Vereinsjugend – Instagram Account

Es gibt Neuigkeiten! Seit zwei Monaten betreibt die Vereinsjugend einen eigenen Instagram Account. Dort erfahrt Ihr die neusten Trends, Veranstaltungen und natürlich auch, was die Vereinsjugend macht. Da wir gerade erst im Aufbau sind, könnt Ihr Euch gerne mit einbringen und Vorschläge für den Account der Vereinsjugend anbringen. Meldet Euch per PN über Instagram und helft uns voran zu kommen! Denn nur gemeinsam sind wir stark für den TSC!

Neu im TSC: Vater-Kind-Sportmix

Der TSC Eintracht Dortmund bietet ab sofort ein neues Kursprogramm für Väter und ihre Kinder an. Was verbirgt sich dahinter? Macht Papa drei Klimmzüge und das Kind tut es ihm nach? Keinesfalls. „Wir wollen für Väter und ihre Kinder ein vielseitiges Sportangebot schaffen, das keine Langeweile aufkommen lässt“, erklärt Jana Hasenberg, Leiterin Kinder-/Jugendsport.

Unter der Anleitung erfahrener Übungsleiter steht der gemeinsame Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Durch eine vielfältige Auswahl an Bewegungsaufgaben verbessern die Kinder spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten und erlernen das Spiel

in der Gruppe. Das Ziel ist es, Vätern die Möglichkeit zu geben, mit ihren Kindern zusammen sportlich aktiv zu sein und mit ihnen Zeit zu verbringen, da der Beruf oft viel Zeit in Anspruch nimmt.

Vater-Kind-Sportmix für Kinder zwischen drei und fünf Jahren findet dienstags von 17.00-17.55 Uhr in HW 4/5 im TSC Sportzentrum (Victor-Toyka-Straße 6, 44139 Dortmund) statt. Kostenloses zweimaliges Schnuppern ist jederzeit möglich. Danach ist eine Mitgliedschaft nur für das Kind notwendig.



TSC Kinderweihnachtsfeier

Auch in diesem Jahr wird die Eintracht, rund um das Team von Jana Hasenberg, wieder ein tolles Event für Kinder im Alter von drei bis zwölf Jahren auf die Beine stellen.

Die Kinderweihnachtsfeier bildet ein wichtiges Highlight im Veranstaltungskalender des Fachbereichs Kinder-/Jugendsport und findet in diesem Jahr am 19.12.2019 statt, um gemeinsam mit knapp 150 bis 200 Kindern das zurückliegende Jahr zu zelebrieren.

DAS PROGRAMM:

- Vormittags von 10.00 bis 13.00 Uhr in HW 4/5: Kinder von 6 Monate bis 6 Jahren
- Nachmittags von 15.00 bis 18.00 Uhr in HW 4/5 und HO4/5: Kinder von 6 Monate bis 12 Jahre in HW 4/5 und HO4/5

Der TSC freut sich auf viele Kinder und die Vorfreude auf Weihnachten kommt ganz bestimmt.

ANZEIGE



GUTE AUSSICHTEN - AM PHOENIX SEE

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

Markus Krause LL.M.

Notar und Rechtsanwalt
 Fachanwalt für Arbeitsrecht
 Fachanwalt für Verkehrsrecht

Marius Hebebrand

Notar und Rechtsanwalt
 Fachanwalt für Arbeitsrecht
 Fachanwalt für Strafrecht

Michael Krause

Notar a.D. und Rechtsanwalt

Hafenpromenade 1 - 44263 Dortmund (Am PHOENIX See)

Telefon: 0231 222 457 0 - Fax: 0231 222 457 17

E-Mail: info@kanzlei-phoenixsee.de

www.kanzlei-phoenixsee.de



Ein goldener Moment



Seit über 60 Jahren hält Horst Schneider dem TSC Eintracht die Treue, weit über 20 Jahre davon engagiert er sich in der Faustballabteilung und auch heute noch ist er derjenige, der die Gruppe zusammenhält, der seine Mitstreiter zum Sport bewegt und regelmäßig gemeinsame Ausflüge organisiert.

„Ohne ihn wäre die Faustballabteilung nicht das, was sie heute ist“, so lautet zumindest der gängige Tenor seiner Sportkameraden. Auf die Frage, was den Reiz aus seiner Sicht ausmache, antwortet er: „Eintracht ist für mich eine Herzensangelegenheit. Mit sympathischen Menschen zusammen sein, Freude an der Bewegung und am Spiel haben und etwas gestalten können. Und überhaupt: Wer sagt denn, dass Ehrenamt keinen Spaß machen dürfe?“, lautet dann auch direkt seine Gegenfrage.



Der Sport bildete in seinem Leben schon immer eine wichtige Rolle. Zu Beginn spielte er noch Handball und Faustball, später fand er seine sportliche Heimat beim Faustball. Bei zahlreichen lokalen und regionalen Wettkämpfen vertrat er die Eintracht erfolgreich mit beachtlichen Ergebnissen, bis nach Bremen und Timmendorf verschlug es ihn an den Wochenenden, zum Leidwesen seiner Frau, die ihn aber immer unterstützte.



Seine besonnene, ruhige Art wurde nun am 27.09.2019 nach dem wöchentlichen Freitagstraining auf eine besondere Probe gestellt. Denn statt in gemütlicher Runde mit seinen Sportkameraden den Abend ausklingen zu lassen, stand die größte Überraschung des Abends noch bevor. Vorstand und Präsidium betraten das Toyka's und gesellten sich dazu. Sein Freund und langer Weggefährte Rüdiger Hofmann hatte diese Ehrung in die Wege geleitet. Der Jubilar selbst hatte damit nicht gerechnet. Ein paar Momente dürfte es daher wohl gedauert haben, ehe er realisierte, dass die Laudatio des Vorstandsvorsitzenden, Alexander Kiel, nur ihm galt. Gemeinsam mit fünf weiteren Eintracht-Mitgliedern trägt Horst Schneider nun die zweithöchste Ehrung des Vereins – die goldene Ehrennadel für hervorragende Verdienste um den Verein.

Seine tiefe Rührung und Freude über dieses Geschenk konnte er bei seiner anschließenden Dankesrede kaum mehr verbergen. „Ich möchte mich wirklich sehr herzlich bei allen „Eintrachtlern“ für diese wunderbare Überraschung bedanken“, erklärte der Gefeierte. „Das zeigt mir, dass die Eintracht einfach einen wichtigen Teil meines Lebens bildet“, und versprach noch an Ort und Stelle, dass er „zeit-lebens dem Verein die Treue halten werde“ und alle anderen ebenfalls dazu ermuntere, es ihm gleichzutun. Auch seine „Eintrachtler“ und die übrigen Gäste im Toyka's zeigten sich bewegt und freuten sich gemeinsam mit dem sympathischen Jubilar.  ANK

Freunde, Mitglieder, Vorstand und Präsidium – sie alle kamen, um dem glücklichen Jubilar in diesem feierlichen Moment zu gratulieren.

Horst Schneider

Alter: 83 Jahre

Wohnort: Dortmund

Beruf:

Industriekaufmann, Vertriebsleiter Deutschland bei Hoesch und später bei Krupp-Hoesch für den Bereich feuerverzinktes und elektrolytisches Blech

Sport:

Während der Jugend Handball und Faustball, später Faustball

Ehrungen:

Silberne und goldene Ehrennadel sowie über 60 Jahre Vereinsmitgliedschaft



Direkt von der Studiums-Abschlussveranstaltung zum TSC – Tochter und Enkeltochter von Horst Schneider überraschten ebenfalls den Jubilar.



Weihnachtsfeier
für Kinder- und Jugendgruppen

- ➔ Spielzeit
- ➔ Museumsrundgang
- ➔ gemeinsames Essen
- ➔ optionale Führung

Aktionszeitraum
5.11.19–26.1.20

Alle Infos unter
dfm.do/weihnachtsfeier

15 €
pro Person


**DEUTSCHES
FUSSBALL
MUSEUM**



Die Deutsch-Russische Delegation beim TSC

Deutsch-Russische Delegation zu Besuch beim TSC

Bereits zum dritten Mal hat die Deutsche Sportjugend (dsj) Ende September gemeinsam mit ihrer russischen Partnerorganisation, der Russischen Studenten Sport-Union (RSSU), eine deutsch-russische Partnertagung ausgerichtet.

PARTNERSCHAFT DSJ UND RSSU

Die Kooperation zwischen RSSU und dsj erfolgt auf der Grundlage des Abkommens zur jugendpolitischen Zusammenarbeit zwischen der Russischen Föderation und der Bundesrepublik Deutschland aus dem Jahr 2004 und einer Kooperationsvereinbarung zwischen RSSU und dsj aus dem Jahr 2017. Die Partnertagung wird durch die Stiftung Deutsch-Russischer Jugendaustausch gefördert, eine Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der Freien und Hansestadt Hamburg, der Robert Bosch Stiftung und des Ost-Ausschusses der Deutschen Wirtschaft. Die dsj unterstützt und berät interessierte Sportvereine bei der Suche nach russischen Partnervereinen.

Erstmals besuchten sie in diesem Rahmen auch das Sportzentrum des TSC Eintracht. Die Partnertagung dient der Vermittlung und dem Aufbau von deutsch-russischen Vereinspartnerschaften.

Knapp 50 Besucher erhielten durch Andreas Kranich (Vorstand Öffentlichkeitsarbeit) und Philipp Altebäumer (Mitarbeiter PR/Kommunikation) einen praktischen Einblick in die Vereinsstrukturen des TSC Eintracht. Viele Gäste betraten damit völliges Neuland und zeigten sich sehr aufgeschlossen und interessiert am Vereinsgeschehen: „Wie finanziert sich ein Verein?“, „Welche Qualifikationen benötigt ein Übungsleiter, um eine Trainingseinheit durchzuführen? oder „Wie hoch ist der Mitgliedsbeitrag für Kinder und Erwachsene?“ Diese und weitere Fragen beantworteten die beiden TSC Mitarbeiter auf dem etwa einstündigen Rundgang über das TSC Vereinsgelände

Im Anschluss stärkte sich die Gruppe im Vereinsrestaurant „Toyka's“, um danach den Abend in geselliger Runde auf den Kegelbahnen im TSC Sportzentrum ausklingen zu lassen.  ANK

ANZEIGE



EBNER
ELEKTROTECHNIK

IHR SPEZIALIST IN DER ELEKTROTECHNIK
BERATUNG | PLANUNG | AUSFÜHRUNG

Ebner GmbH Elektrotechnik
Wellinghofer Amtsstraße 5 · 44265 Dortmund
Telefon 0231.46 46 55 · Telefax 0231.46 40 49
www.ebner.nrw · info@ebner.nrw



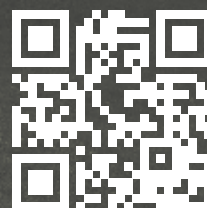
WEIHNACHTSFEIERN IM TOYKA'S!

Lebkuchen und Marzipan liegen schon wieder in den Supermarktregalen und die Weihnachtszeit rückt immer näher.

Es ist Zeit, die Weihnachtsfeier mit Eurem Team zu planen.

Ob im kleinen oder großen Kreis – unser Toyka's Team freut sich schon jetzt, einen Abend ganz nach Euren Vorstellungen und Wünschen zu gestalten.

*Schaut Euch unser
Angebot an:*



WWW.TOYKAS.DE



FOTO: EKEHART REINCH

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

AIKIDO

Manfred Antoni
0231-751371

BADMINTON

Peer Steffens
0231-7930670

BASKETBALL

Thomas Großmann
Ken Neusser
(Ansprechpartner)
0151-23528818

BETRIEBLICHES GESUNDHEITS- MANAGEMENT

Anna Fuhr
0231-9123150

DANCE COMPANY

Angelika Arnswald
0231-9123150

EISSPORT

Bernd Häuser
0231-468299

FAUSTBALL

Horst Schneider
Rüdiger Hofmann
(Ansprechpartner)
0231-431975

FECHTEN

Egor Evsenin
0157-89370534

FITNESS/STUDIO

Barbara Oetting-Bauer
David Ringel
0231-91231560

FUSSBALL

Stefan Goms
Geschäftsstelle
0231-9123150

FUSSBALLSCHULE

Jana Hasenberg
0231-9123150

GYMNASTIK/AEROBIC

Steffi Waida
0231-9123150

HANDTENNIS

Walter Hermes
(Ansprechpartner)
0231-772746

HERZSPORT

Hartmut Rosenbaum
0171-9920178

HOCKEY

Julian Cotta
0176-83387599

JIU-JITSU

Norbert Tellermann
0231-2000436

JUDO

Daniel Ackermann
0176-44252348

KANU/ ORIENTIERUNGSLAUF

Christiane Fuchs
0170-7111439

KARATE

Wolfgang Stramka
0231-716440

KINDERSPORT

Jana Hasenberg
0231-9123150

LACROSSE

Nora Teepe
0231-9122221

LEICHTATHLETIK

Laura Hansen
(Ansprechpartnerin)
0172-3819461

MÄNNERGESUNDHEITS- ABTEILUNG

Lutz Lorenz
0231-595365

MODERN ARNIS

Dieter Knüttel
0231-4948060

REHA-SPORT

David Ringel
0231-91231560

ROCK'N`ROLL

Alexandra Krohn-Petersen
0177-3672222

TANZSPORT

Sabine Krämer
0231-732229

TAUCHSPORT

Peter Martin
0231-6103556

TISCHTENNIS

Detlef Niederquell
0231-483301

TREND- UND FREIZEITSPORT

Jana Hasenberg
0231-9123150

TURNEN

Sandro Kötter
0176-53939635

VOLLEYBALL

Jens Heinemann
0231-2806090

ZIRKUS

Ulrike Liskatin
(Ansprechpartnerin)
0170-1862018

VEREINSJUGENDLEITUNG

Kim Stucke
jugend@tsc-eintracht-
dortmund.de

TOYKA'S

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

PRÄSIDIUM

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

VORSTAND

Dr. Alexander Kiel
(Vorsitzender)
Dirk Schiffmann
(Finanzen)
David Ringel
(Gesundheit und
Senioren)
Andreas Kranich
(Öffentlichkeitsarbeit)

VERTRAUENSPERSONEN

Sabine Kosbab
Daniela Lohse
0231-91231560

GESCHÄFTSSTELLE

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