

TEAM

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

**TSC
SOMMERfest
2012**

Samstag 25. August 2012, ab
15 Uhr im TSC Sportzentrum



Sommerfest

Am Samstag, den
25. August 2012

Basketball

Jugendarbeit im
TSC zahlt sich aus

Gesundheit

Der Rehasport
im TSC

GymDo

Dortmunder Berufskolleg
für Gymnastik im Portrait



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
 Fachanwalt für Medizinrecht
 Fachanwalt für Versicherungsrecht
Dennis Tebrügge
 Friedrich Ehlers · Notar a. D. (bis 04/12)

Weitere Informationen
unter 0231 · 5897 88-0

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*

*Festpreis bis 5 m Rohrleitung



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



(Abb. Außengerät)



(Abb. Innengerät)

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.:
Alexander Kiel, Vorstandsvorsitzender
TSC Eintracht Dortmund

Redaktion:
Andreas Kranich (ANK), Leitung
Axel Frerk (AF)
Frederik Gremler (FG)
Maike Emmerich (ME)
Sandra Schurawski (SS)
Tim Glörfeld (TG)

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: 11. Juni 2012
Nächster Redaktionsschluss: 20. August 2012

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 Sommerfest, Fotografie: Andreas Buck,
Ekkehart Reinsch, Olaf Heil, Fotolia

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

ClimatePartner  
klimaneutral

Zertifikatsnummer:
53323-1206-1018
www.climatepartner.com



Alexander Kiel,
Vorstandsvorsitzender

Liebe Mitglieder des TSC,

Sie haben es unserer Titelseite entnommen: Nach 10 Jahren wird der TSC am Samstag, 25.08., auf seinem Sportgelände wieder ein großes Sommerfest ausrichten. Viele Eintrachtler werden noch schöne Erinnerungen an vergangene Sommerfeste haben. Die traditionelle TSC Veranstaltung bot den Abteilungen und Mitgliedern die Möglichkeit, sich kennenzulernen und auszutauschen und zudem ihre Sportarten in einem attraktiven Rahmen Freunden und Verwandten zu präsentieren. An diesen Zielen wollen wir auch 2012 festhalten und die positive Resonanz und tatkräftige Unterstützung aus den Abteilungen zeigt: Es wurde Zeit für eine Neuauflage! Aber es wird auch zahlreiche Neuerungen geben. Insbesondere werden wir mehrere Veranstaltungen zusammenführen. So starten wir mit der TSC Kinderolympiade, zu der wir über 200 Teilnehmer erwarten und enden mit der TSC Party im Vitamin e, die für einen standesgemäßen Abschluss des Sommerfestes sorgen wird. Dazwischen liegen Aufführungen, Live-Musik, viele Mitmachangebote und, auch das ist neu, der TSC Tauziehwettbewerb, zu dem alle Abteilungen herzlich eingeladen sind, die mit einem Team ca. 700 kg auf die Waage bringen.

Immer wieder sprechen mich Mitglieder nach der Lektüre unserer Vereinszeitschrift an: „Ich wusste gar nicht, dass es das auch in unserem Verein gibt!“ Auf dem TSC Sommerfest haben nun alle die Gelegenheit, die ganze Vielfalt des TSC an einem Tag kennenzulernen und mit vielen netten Menschen zu feiern. Sagen Sie es auch in Ihrem Bekannten- und Freundeskreis weiter!

Einen Ausschnitt aus unserem breitgefächerten Angebot präsentiert auch die vorliegende Ausgabe der TEAM, dieses Mal mit dem Schwerpunkt „Gesundheit“. Kein neues Thema, aber ein aktuelles, das sich zudem kontinuierlich weiterentwickelt. Die Nachfrage nach gesundheitsorientierten Sportangeboten ist so groß wie nie. Der Deutsche Olympische Sportbund spricht von einem „Mega-Thema“, das im Zuge des demographischen Wandels nochmals deutlich an Relevanz gewinnen wird und dem Sport damit eine bislang nicht dagewesene gesellschaftliche Gewichtung zuteilwird. Und dies nicht nur im Hinblick auf Kinder und Jugendliche, sondern vor allem auch mittlere und fortgeschrittene Altersgruppen betreffend – schön, dass in der Eintracht alle unter einem Dach trainieren können!

Alexander Kiel
Vorstandsvorsitzender

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 HILTON**
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



Unser TSC Sportzentrum (Hauptgebäude)

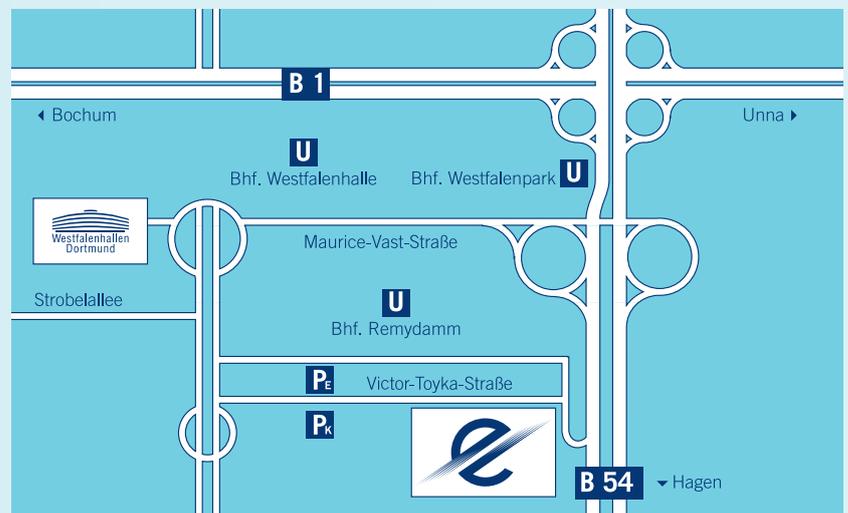


FOTO: OLAF HEIL



06

FOTO: OLAF HEIL



08

FOTO: OLAF HEIL



10

FOTO: VOLKER BEUSHAUSEN



16

Aus den Abteilungen

BASKETBALL	Jugendarbeit im TSC zahlt sich aus!	06
REHASPORT	Sport auf ärztliche Verordnung	08
RÜCKEN EXPRESS	Im D-Zug-Tempo zu mehr Kondition	10

Veranstaltungen

PARTY DANCE CONVENTION	Die Party Dance Convention lässt das TSC Sportzentrum beben!	16
DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN ORIENTIERUNGSLAUF	Die deutsche Sprintmeisterschaften im Orientierungslauf	18

TSC Internes/Hausmitteilungen

GYMNASTIKSCHULE	Das Dortmunder Berufskolleg für Gymnastik im Portrait	14
SOMMERFEST 2012	Das TSC Sommerfest am 25. August 2012	22



Rubriken

EDITORIAL	03
TIPPS FÜR ZU HAUSE	11
TSC SCHLAGZEILEN	20
ANSPRECHPARTNER	23



Nicht für Geld, nicht für Ruhm – nur für die Liebe zum Basketball

Jugendarbeit im Basketball des TSC

Spiel, Spaß und Bewegung haben bei Kindern einen hohen Stellenwert. Dies gilt auch für das Erlernen des Basketballs. Immer wieder gelingt es den Trainern des TSC, mit abwechslungsreichen Übungen und Spielen den Kindern und Jugendlichen den Sport näher zu bringen. Die heutige Jugend ist die Zukunft der Basketballabteilung von morgen, weswegen besonders viel Wert auf ihre Sportausbildung gelegt wird. Mit Teamwork, Spaß aber auch Disziplin versuchen die Trainer, die mittlerweile große Jugendgruppe weiter aufzubauen.

Die Basketballjugend des TSC Eintracht ist aufgeteilt in vier Gruppen: Die U12 bietet für die Jüngsten, sowohl Mädchen als auch Jungen, eine optimale Einstiegsmöglichkeit. Danach kommen die U14 m/w, die U15 w und die U16 m.

Die U12 schnupperte in der letzten Saison das erste Mal Kreisligaluft und machte dabei eine gute Figur. Selbst routinierte Mannschaften wie der TVE Barop mussten sich die Punkte gegen diese talentierte Mannschaft hart erkämpfen. So ist es kein Wunder, dass die Trainerin Sandra

Schurawski mit der Saisonleistung sehr zufrieden ist: „Ich bin überrascht, wie schnell sich aus einer Gruppe wild spielender Kinder doch schnell kleine Basketballer entwickeln können.“

Bei den Jüngsten liegt der Schwerpunkt naturgemäß im Grundlagentraining, um die motorische Entwicklung sowie das Zusammenspiel zu fördern. Aber auch Disziplin und Fleiß spielen schon in der U12 eine wichtige Rolle. Teamspirit zeichnet alle Mannschaften des TSC aus – jeder Neuling ist herzlich willkommen und findet schnell Anschluss in den Mannschaften.

Die U15 feierte in dieser Saison ihr Debüt. Aus einer Handvoll Mädchen entwickelte sich ein breiter Kader von Spielerinnen, die alle mit Begeisterung bei der Sache sind. Beeindruckend ist die Einstellung der Mannschaft. Trotz harter Rückschläge in ihrer ersten Saison gegen routinierte und besser eingespielte Teams haben sie immer motiviert gekämpft und ihr Bestes gegeben. Bei dieser Einstellung der Mädchen kann man getrost davon ausgehen, dass die Arbeit von Trainer Dominic Hidajat sich bald auszahlen wird.

Erfolge der TSC Jugendmannschaften

Viel Freude hatte Fernando Regadas mit seinen leistungsorientierten Mannschaften U14 und U16. Sie konnten in dieser Saison die Früchte ihrer Arbeit ernten. Die U14 gewann die Kreismeisterschaft 2012 und die U16 erlangte einen sehr guten dritten Platz.

4 Mannschaften, 3 Trainer, 2 Körbe und ein Ziel: Auf dem Weg zu einem richtigen Basketballer werden den Nachwuchssportlern mit Hilfe von viel Spaß und Disziplin die nötigen Fähigkeiten vermittelt. Eine Gefahr besteht jedoch – die Abhängigkeit zum Sport! Denn für die Spielerinnen- und Spieler im TSC ist klar: Die schönste Sportart überhaupt ist BASKETBALL!
 ☞ ME & SS

TRAININGSZEITEN:

Montag, 17.00 - 18.30 Uhr, U12 in der Landgrafenschule
 Montag, 18.00 - 19.30 Uhr, U14 / U16
 Montag, 18.00 - 19.30 Uhr, U15w
 Mittwoch, 17.30 - 19.00 Uhr, U12 / U14 m / U16
 Freitag, 17.30 - 19.00 Uhr, U14 in Gertrud-Bäumer-Schule



*Früh übt sich, wer ein Meister werden will.
 Die Spielerinnen und Spieler im TSC sind
 immer voll bei der Sache.*



LEBENS LANG SPORT – LEIDER IST DAS NICHT IMMER FÜR JEDEN MÖGLICH.

Daher ist die Pflege auch heute ein aktuelles Thema: Zwar ist jeder Krankenversicherte automatisch auch pflegepflichtversichert, die gesetzliche Pflegeversicherung ist jedoch nur eine Teilabsicherung. Zusätzliche private Vorsorge ist also ratsam. Doch bei welchem Angebot man zugreift, sollte gut überlegt sein. Am besten ist eine Beratung durch einen Fachmann oder eine Fachfrau in Versicherungsfragen.

KONTAKT:

David Ringel/Studio e
Telefon: 0231-91231560

TRAININGSZEITEN HERZSPORT:

Freitag, 18.00-20.00 Uhr, Halle Ost

TRAININGSZEITEN REHASPORT/ORTHOPÄDIE:

Infos im Studio e unter 0231-91231560

Sport auf ärztliche Verordnung

*Höher, schneller, weiter? Nicht immer!
Beim Rehasport sind ganz andere Ziele im Fokus.*

Nach dem Motto „Sport macht Spaß und hält gesund“ treiben über 6.000 Mitglieder im TSC regelmäßig Sport und tun damit etwas für ihre Gesundheit. Genau das wird heute auch immer wichtiger, gilt es doch, den meist eintönigen, alltäglichen Bewegungsmustern entgegenzuwirken und damit dem Körper als auch der Seele, etwas Gutes zu tun. Aber, was ist, wenn genau das aufgrund körperlicher Defizite nicht mehr möglich bzw. sehr schwer zu bewältigen ist?

In diesem Fall bietet der TSC Eintracht Dortmund in seiner Rehasportabteilung Herzsport und Sport bei orthopädischen Erkrankungen an. Kompetente und optimale Betreuung ist garantiert: Das Sportprogramm wird ausschließlich unter fachlicher Anleitung von speziell qualifizierten Trainern durchgeführt. Allerdings lautet das langfristige Ziel, dass die Teilnehmer in den Übungsstunden lernen, sich eigenständig um ihren Körper zu kümmern!

Der Rehabilitationssport im TSC stellt eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation dar. Die Rechnung ist einfach: wer regelmäßig trainiert, ist allgemein gesünder, fühlt sich fitter und leistungsfähiger. Also sind gerade bei chronischen Erkrankungen und typischen „Zivilisationsbeschwerden“ (bewe-

gungsarmer Alltag, Stress, ungesunde Ernährung etc.) Bewegung und Gymnastik ein gutes Mittel für mehr Lebensqualität. Aber auch der psychologische Aspekt spielt eine große Rolle: Die Teilnehmer haben im Kurs die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen. So lernen sie in der Gruppe, ihre eigene Situation besser zu verstehen und stärken gleichzeitig ihr Selbstbewusstsein.

Als erster Verein in Dortmund hat der TSC bereits seit 1976 Herzsport im Bestand und findet immer freitags ab 18 Uhr statt. Aber auch der Bereich „Orthopädie“ findet seinen berechtigten Platz im Rehabilitationsprogramm des Vereins. Das Team des Studio e ist hier erster Ansprechpartner und beantwortet gern alle Fragen zu aktuellen Kurszeiten. Voraussetzung zur Teilnahme am Rehabilitationssport ist eine „ärztliche Verordnung für Rehasport“, welche durch einen Facharzt ausgestellt und vom Kostenträger, der Krankenkasse, genehmigt wird. Das übergeordnete Ziel des Rehabilitationssports ist, die eigene Gesundheit zu stärken. „Unsere Rehasportler sollen wieder Vertrauen in ihren eigenen Körper fassen und lernen, sich mit ihm auseinanderzusetzen. Dies wird nachhaltig ihrer Gesundheit zugutekommen“, so David Ringel, Leiter Rehasport.  AF



Viel Spaß und gute Laune, das zeichnet die Herzsportgruppe aus. Unter ärztlicher Aufsicht wird jeden Freitag trainiert.

ANZEIGE

Als Familie möchten wir
füreinander sorgen /

Beim Thema Pflege sorgt AXA für uns.

Pflegevorsorge FamilyFit von AXA bietet Pflegeabsicherung mit Familienvorteil. Profitieren Sie von Anfang an: Neben finanzieller Absicherung erhalten Sie exklusive Angebote zur Prävention und Gesundheitsförderung.

**Pflegeabsicherung für die ganze
Familie – wir beraten Sie gerne.**

Maßstäbe / **neu definiert**



AXA Generalvertretung **Uwe Weiß**

Vereinsstraße 1, 44225 Dortmund, Tel.: 0231 94538117

Fax: 0231 94538120, uwe.weiss@axa.de



FOTOS: OLAF HEIL

Rücken Express

Im D-Zug-Tempo zu mehr Kondition und Gesundheit



Simone Warnecke tut es und Catarina Janke tut es auch: Mit Musik und Spaß geben sie beim Rücken Express fast eine Stunde Gas. „Nach einem Bandscheibenvorfall und durch die viele Büroarbeit haben sich bei mir Defizite im muskulären Bereich ergeben und mit fehlt das Gleichgewichtsgefühl. Das habe ich schon nach der ersten Stunde hier festgestellt“, lächelt Simone Warnecke trotz der Anstrengung.

Die Trainerin Sarah Dörken macht die Übungen vor der Spiegelwand des Gymnastikraums Move im Studio e vor, zeigt die Bewegungen einmal frontal und von der Seite. Danach geht sie dann durch die Reihen der Teilnehmer und korrigiert die Haltung oder spornt sie an, die Frequenz der Bewegung zu erhöhen.



Auch bei Jan Gulich haben sich Rückenschmerzen durch die Büroarbeit eingestellt und ihn jahrelang gequält: „Aber nach einer schweren Krankheit im letzten Jahr haben sie sich noch verstärkt. Da hat mich meine Freundin hierher geschickt. Und ich hatte gleich Muskelkater nach der ersten Stunde.“ Aber auch er scheint ganz offensichtlich Spaß an der Mischung aus Gymnastik, der Arbeit mit Flexi-Bar und Balanceboard zur Musik zu haben.

Dieses von der temperamentvollen Sarah Dörken vorgetragene Programm ist für Catarina Janke sogar eine Alternative zum Fitness Studio: „Ich habe noch keine Rückenbeschwerden und mache das hier zur Prophylaxe. Es macht sehr viel Spaß.“



Der Rücken Express ist ein Mix aus Übungen zur Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur, zur Verbesserung der Bewegungskoordination und Geschicklichkeit und fördert die Beweglichkeit. Dieser erste Kurs seiner Art läuft nun seit Mai dieses Jahres und wird von etwa zehn Teilnehmern besucht. Dass es aber noch mehr werden, ist sich Sarah Dörken sicher: „Es muss sich erst herumsprechen, dass es dieses Angebot gibt.“

Wenn Sie eine der folgenden Aussagen mit „Ja“ beantworten können, sollten Sie sich zum nächsten Kurs anmelden und ihrem Rücken etwas Gutes tun.

- Ich sitze mehr als ich mich bewege.
- Ich leide unter Verspannungen.
- Ich habe Probleme beim Heben und Tragen.

AF

*Kampf der Zivilisationskrankheit Nr. 1.
Trainerin Sarah Dörken hilft Ihnen dabei,
Ihre Ziele zu erreichen.*

KONTAKT:

Studio e: 0231-91231560

TRAININGSZEITEN:

Mittwoch, 19.10-19.55 Uhr, Move



Tipps für Rückenübungen

TIPPS FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

TIPPS FÜR
zu Hause



FOTOS: OLAF HEIL



Im Zeitalter der fortschreitenden Technologie verbringen immer mehr Menschen längere Zeiten vor dem Computer, wodurch der Rücken auf Grund von langem und teilweise falschem Sitzen stark beansprucht wird. Außerdem verursachen der allgemeine Rückgang von Bewegung und das zunehmende Übergewicht in der Bevölkerung das weitere Ansteigen von Rückenerkrankungen.

Um dieser Volkskrankheit vorzubeugen, bieten wir ein paar Tipps zur Vorbeugung an. Hierfür haben wir mit Hilfe von Daniela Lohse einige professionelle Übungen für Sie zusammengestellt. Dabei ist es besonders wichtig, immer eine gute Körperspannung im Rumpf-Bereich zu halten.

Viel Spaß!  ME & SS

Daniela Lohse

Daniela Lohse ist seit dem Jahr 2000 Festangestellte des TSC. Sie ist ausgebildete Sporttherapeutin, Diplom-Sportwissenschaftlerin und im Studio, Gymnastik, Kinder-/Jugendssport und Rehabereich tätig.



Übung zur Kräftigung der Gesäß- und unteren Rückenmuskulatur

1



Material: Ein großer Gymnastikball und eine Matte. Zu Beginn legen Sie Ihre Füße sicher auf den Ball und die Arme ausgestreckt dicht neben ihren Oberkörper.



Heben Sie nun das Becken so an, dass ihr Oberkörper mit den Beinen eine Gerade bildet.



Heben Sie langsam die Arme, bis Sie mit dem Boden einen 90° Winkel bilden.

Übung zur Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur

2



Legen Sie sich auf den Bauch, mit Blick zur Matte und achten Sie darauf, dass die Arme parallel zum Boden und im 90° Winkel sind. Die Fußspitzen zeigen nach unten.



Führen Sie die Ellenbogen bis zu den Rippen.



Heben Sie die Arme parallel zum Boden an.

Übung zur Stabilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur

3



Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Ellenbogen sind unter der Schulter und die Knie unter der Hüfte. Wichtig dabei ist, kein Hohlkreuz zu bilden.



Durch Einziehen des Bauches stabilisieren Sie die Lendenwirbelsäule. Nun beide Knie 1cm vom Boden anheben.



Langsame Laufschrritte

Übung zur Mobilisation und Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

4



Setzen Sie sich mit geradem Oberkörper auf einen Ball. Dabei fixieren Sie ein Theraband unter dem linken Fuß.



Greifen Sie mit der rechten Hand nach dem Band und ziehen Sie es langsam hoch.



Ziehen Sie das Band bis der rechte Arm komplett gestreckt ist und drehen Sie Ihren Oberkörper dabei leicht nach links.



UNSER DORTMUND.
UNSER KRONEN. UNSER PICKNICK.



KRONEN VERBINDET



Sparkassen-Finanzgruppe

Unsere Sportförderung:
Gut für Körper und Geist.
Gut für Dortmund.



 Sparkasse
Dortmund

300.000 Kunden – Private und Unternehmer – vertrauen auf unsere Leistungen. Vieles – in der Wirtschaft, im gesellschaftlichen Leben, im Sport, in der Kultur – würde in Dortmund nicht stattfinden, wenn es die Sparkasse nicht gäbe. Dafür engagieren sich 1.800 Mitarbeiter jeden Tag in ganz Dortmund. **Sparkasse. Gut für Dortmund.**

In drei Jahren zum Sport- und Gymnastiklehrer – das Dortmunder Berufskolleg für Gymnastik stellt sich vor!

Jetzt durchstarten und sein Hobby zum Beruf machen – werde Sport- und Gymnastiklehrer und erobere einen vielfältigen Arbeitsmarkt. Was viele nicht wissen: Die Ausbildung zum staatl. geprüften Gymnastiklehrer im TSC Sportzentrum hat Tradition. Seit der Einweihung im Jahr 1983 ist die Gymnastikschule im TSC zuhause. Die Partnerschaft besteht sogar schon seit 1960. Heute ist das Berufskolleg ein modernes Ausbildungsinstitut mit 15 Lehrkräften und über 130 Schülern. Die Lehrer Martin Sewering und Stefanie Janßen geben einen Einblick:



ANGELIKA BALAJ:

Absolventin des Dortmunder Berufskollegs für Gymnastik 2002

Abteilungsleiterin Kinder-/Jugendsport
Leitung Dance Company

„Ich erinnere mich gerne an die Zeit in der Gymnastikschule zurück. Die Schule war für mich das perfekte Sprungbrett in die spätere Berufswelt im TSC und bei anderen Arbeitgebern. Der praxisorientierte und lebendige Unterricht in kleinen Gruppen sowie die hohe didaktische Kompetenz der Lehrer ließen keine Langeweile aufkommen. Das individuelle Lehr- und Lernkonzept überzeugt aber nicht nur fachlich, sondern hilft auch dabei, sich persönlich weiterzuentwickeln. Wenn ich jetzt gerade zurückdenke, schon fast schade, dass die Zeit am Ende so schnell vorbeiging – den spannenden Unterricht hätte ich auch länger genossen.“

WAS SIND DIE INHALTE UND ZIELE DER AUSBILDUNG?

M. Sewering: Grundsätzlich geht es darum, den Schülern Wissen zu vermitteln, das sie im späteren Berufsleben brauchen, ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern und ein Körpergefühl zu erwerben.

S. Janßen: Die Ausbildung ist breitgefächert und praxisorientiert. Dazu gehört Sport, wie Leichtathletik, verschiedene Ballsportarten, Schwimmen, Wellness/Fitness aber auch künstlerisches, wie Tanz und Musik. Daneben stehen theoretische Fächer wie Mathematik, Deutsch, Englisch, Erziehung, Rehabilitation und Sportmedizin.

M. Sewering: Mit dem Abschluss sind die Absolventen optimal für den vielfältigen Arbeitsmarkt vorbereitet. Sie sind in der Lage, sofort mit einer breiten Zielgruppe zu arbeiten, dabei adäquat auf Situationen zu reagieren und Bewegungsangebote zusammenzustellen.

WAS IST DAS BESONDERE DER SCHULE?

S. Janßen: Wir beide waren hier selbst Schüler. Insgesamt acht Lehrer im Kollegium haben hier ihre

Ausbildung gemacht. Dadurch bleibt die Seele der Schule erhalten. Zudem ist es hier sehr familiär und jeder kennt jeden.

M. Sewering: Bereits während der Ausbildung wird im Rahmen von Betriebspraktika ein frühzeitiger Kontakt zu potentiellen Arbeitgebern hergestellt. Dazu zählen Sport- und Fitnessseinrichtungen (vornehmlich der TSC), Rehazentren, Kur- und Fachkliniken und Touristikunternehmen.

WURDEN DIE ERWARTUNGEN DER SCHÜLER ERFÜLLT?

S. Janßen: Mit diesem Abschluss können sie nicht nur direkt ins Berufsleben starten, sondern können auch an einer Fachhochschule weiter studieren.

M. Sewering: Ich habe Sportmanagement studiert und gemerkt, was mir diese umfangreiche Ausbildung gebracht hat. Dadurch ist mir das Grundstudium sehr leicht gefallen. Viele merken erst hinterher, welches umfangreiche Wissen sie hier erworben haben.

FÜR WEN IST DIE GYMNASTIKSCHULE GEEIGNET?

S. Janßen: Die Bewerber müssen Freude an der Bewegung und der Arbeit mit Menschen haben sowie sportmotorische Fertigkeiten und einen Draht zur Musik mitbringen. Sie sollten neugierig sein und offen für Neues.

GIBT ES EINEN FRAUENÜBERSCHUSS?

M. Sewering: Als ich meinen Abschluss gemacht habe, waren wir nur zwei männliche Absolventen. Aber ab 2000 kamen mehr Männer. Nun haben wir das Verhältnis etwa 35 % zu 65 %. Es hat sich verändert. Das Angebot ist für Männer genauso attraktiv.

☞ TG

Immer noch unsicher? Am besten einfach mal vorbeikommen, um einen persönlichen Eindruck zu gewinnen. Ein Schulbesuch kann jederzeit mit der Gymnastikschule vereinbart werden.

KONTAKT:

Dortmunder Berufskolleg für Sport und Gymnastik
Victor-Toyka-Straße 6, 44139 Dortmund
Telefon: 0231-134279
Telefax: 0231-134266
E-Mail: info@gymdo.de
Homepage: www.gymdo.de

Jetzt anmelden

Ausbildungsbeginn:
01. August 2012
Unterrichtsbeginn:
22. August 2012

Berufsausbildung zur/zum staatlich geprüften
GYMNASTIKLEHRERIN/LEHRER

Unterrichtsschwerpunkte u.a.

- Bewegungsausbildung
- Prävention/Rehabilitation
- Aerobic, Fitness, Sport/Spiel
- Tanz/Musik
- Sportmedizin
- Sporttherapie

Gleichzeitiger Erwerb der allgemeinen Fachhochschulreife
Voraussetzung: FOS-Reife; Dauer der Ausbildung: 3 Jahre

GYM Dortmund Berufskolleg für Sport und Gymnastik
Victor-Toyka-Str. 6 · 44139 Dortmund Tel.: 0231-13 42 79
Fax: 0231-13 42 66 · info@gymdo.de · www.gymdo.de

AS

ANDREA SIMMROCK
Rechtsanwaltskanzlei

Fachanwältin für Arbeitsrecht
Erbrecht · Familienrecht
Miet- und Vertragsrecht

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



Die Party Dance Convention lässt das TSC Sportzentrum beben!

Zumba, Dance Aerobic, Hip Hop und Latin – die coolsten Moves und die populärsten Dance Styles gab es am Samstag, 28.04.2012, im TSC Sportzentrum zu erleben und zu bewundern. Ausgewählte Presenter, innovative Choreographien, spektakulärer Sound mit Live-Musik und eine hervorragende Lichtshow machten die erste „Party Dance Convention“ zu einem unvergesslichen Erlebnis. Über 2½ Stunden lang zogen die Presenter die Teilnehmer in ihren Bann. Diese dankten es ihnen und ließen sich bereitwillig in einen wahren Tanzrausch entführen.

Die Spannung vor der Show ist nahezu greifbar, viele der Teilnehmer können vor Aufregung nicht mehr still stehen. Um 18:30 Uhr ist es endlich so weit. Die ersten Bässe wummern aus den Boxen und die Presenter betreten die Bühne. Gefühlvoll lassen sie ihre Hüften kreisen und beinahe 200 Teilnehmer lassen sich sofort auf sie ein und machen mit. Der Funke springt von Beginn an auf die Tänzer über und so verwandelt sich die Dreifachturnhalle OST in eine riesige Tanzarena. Über 2½ Stunden lang Tanzen und Springen zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen und Hip Hop Beats; das trainiert den gesamten Körper, von den Waden bis zu den Oberschenkeln, von Po und Bauch bis zu den Armen.

Die Idee zur ersten Party Dance Convention kommt von den TSC Trainerinnen Angelika Balaj und Steffi Psiuk, die selbst Woche für Woche Dance- und Aerobic Kurse im Verein anbieten. „Wir sind beide ausgebildete Gymnastiklehrer und Trainer im TSC, aber dieses Mal wollten wir – zusammen mit dem bodylanguage Dancecenter – den Tanzfans in Westfalen ein ganz besonderes Spektakel bieten“, erklärt Steffi Psiuk kurz vor Beginn der Show. Dabei ließen sie sich einiges einfallen; alles ist professionell organisiert: eine 32 qm große Bühne, ausgereifte Bühnentechnik und Liveübertragung per Beamer auf eine ca. 15 qm große Leinwand.

Große Begeisterung

200 Tänzer wirbeln durch die Dreifachhalle. „Die Presenter hier sind einfach nur top“, schwärmt die 20-jährige Sonja. „Man bekommt hier in einer Veranstaltung von beinahe jedem Tanzstil etwas geboten“, sagt die angehende Sportstudentin und gönnt sich eine kurze Trinkpause, während Mark Gerowski (bodylanguage dancecenter) die Menge mit coolen Hip Hop Moves in Bewegung hält. Von der Bühne aus dirigiert der Instructor sein Publikum: links, rechts, ein Sprung, ein Bounce – alles ist perfekt auf die Musik abgestimmt. Die Teilnehmer – Anfänger, Fortgeschrittene und Profis – haben zum Teil eine weite Anreise auf sich genommen, um bei der 1. Party Dance Convention mit dabei zu sein. „Man sammelt unheimlich viele Eindrücke und lernt schnell andere Leute kennen mit den gleichen Interessen“, freut sich die 19-jährige Katharina. Ein Gefühl, das ihre Freundin Sarah nur unterstreichen kann: „Es ist dieses Gefühl, dass du mit den Leuten reden kannst, egal, ob du sie kennst oder nicht. Man spricht eben die gleiche Sprache“, sagt die sympathische Dortmunderin.

Egal ob für Fortgeschrittene oder Einsteiger, für jeden bot das Programm etwas! Am Ende sind alle ausgepowert, aber glücklich. Eine Teilnehmerin resümiert: „Die Zeit verging wie im Flug. Ich hatte super viel Spaß und hab' gleichzeitig etwas für meine Fitness und Gesundheit gemacht.“ - Angesteckt vom Tanzvirus zogen die Nimmermüden danach weiter auf die große open-end TSC Party.  ANK

Foto unten: Die Presenter – Mario Saldaña, Angelika Balaj, Steffi Psiuk, Mark Gerowski. Im Hintergrund: Das Orga-Team der Party Dance Convention 2012!



ANZEIGE

KE KLAUS EBNER
GMBH
ELEKTROTECHNIK



**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



Deutsche Sprintmeisterschaften im Orientierungslauf

Ein Ferienlager ist es nicht, das Familien vor dem TSC im Campingkocher ihr Abendbrot zubereiten lässt. Auch Freibier kann nicht der Grund für die bis zum Bersten gefüllte Vitamin e – Sportbar sein. Und selbst die normale Hallenbelegung führt nicht zu solchen Menschenmengen in der Halle Ost.

SIE LAUFEN GERNE UND HABEN LUST AUF EINE NEUE HERAUSFORDERUNG?

Probieren Sie doch einfach mal Orientierungslauf aus! Dortmund bietet ideale Trainingsbedingungen vor Ort – wie z.B. Harkortberg und Bürenbruch. Einsteiger sind herzlich willkommen.

Ihr Ansprechpartner:

Hans-J. Glowka, Telefon: 0231-614397

Nein, verantwortlich für den Auflauf im TSC Sportzentrum zeichnet sich die Kanu- und Orientierungslaufabteilung des TSC, die mit dem Ausrichten der Deutschen Meisterschaft im Orientierungslauf unbekanntes Terrain betrat – und ausgesprochen erfolgreich erschloss.

Doch bis zum äußerst zufriedenstellenden Ergebnis blieb viel zu tun: „400-500 Stunden Arbeit“ hat Christoph Luter, zuständig für Karte und Bahnlegung, in die Vorbereitungen investiert. Damit ist er sicherlich nicht der einzige in der Abteilung.

Doch bevor 450 Läufer ins Ruhrgebiet reisen konnten, bedurfte es einer ganzen Menge Arbeit. Die Abteilung führte Probeläufe im Fredenbaum-park durch, organisierte das Massenlager in Halle Ost, warb Sponsoren an

und traf Absprachen mit der Stadt Wuppertal. Die Liste ließe sich länger als jede der unzähligen Ergebnislisten fortführen. All das war nur ein kleiner Teil der bewältigten Mammutaufgabe. Dabei ist der Veranstalter von der Teilnahme ausgenommen.

Der Tag der Entscheidung begrüßte die Abteilung mit Sonnenschein und angenehmer Temperatur. Ab 7.30 Uhr bereiteten sie den Schulhof der Grundschule in Wuppertal und die nahegelegenen Strecken vor, bevor Meisterschaft und Hektik wirklich begannen. Um kurz vor eins sind schließlich die letzten Läufer des Qualifikationslaufs eingetroffen. Der Schulhof gibt einen Vorgeschmack auf das Massenlager: Trikots aus aller Herren Bundesländer, Campingstühle aller Marken und Größen, fußballspielende, schlafende, essende, erzählende, erschöpfte Teilnehmer. Mit-tendrin: die grüngewandten TSC'ler. Trotz kleinerer Probleme läuft die Veranstaltung absolut nach Plan.

Voll des Lobes sind daher auch die Läufer. Philipp Müller beschreibt das Event als „Schön...“, verbessert aber schnell: „Sehr schön.“, um dann mit einem definitiven „Wirklich schön!“ das dreifache Kompliment zu schließen. Anspruchsvolle Routen, ein interessantes Gelände, glatte Organisation. Man ist zufrieden.

Entsprechend auch die Erleichterung nach dem großen Tag: „Ich freue mich, dass nach zweieinhalb Jahren Planung nun alles so reibungslos über die Bühne gelaufen ist!“, erklärt Hans-Joachim Glowka, Abteilungsleiter Kanu/Orientierungslauf. „Nochmals großen Dank an alle, die uns bei der Organisation so tatkräftig unterstützt haben.“

Geduscht und glücklich treffen die Läufer am Abend zur Siegerehrung ein. Dass es eine lange Nacht des Feierns wird, darf bezweifelt werden. Schließlich wartet am nächsten Morgen ein Bundesranglistenlauf in Wetter. Die Frage nach dem Organisator? Fast schon rhetorisch. ☞ FG



Foto oben: Lust auf eine Partie Tischtennis im Sonnenschein? Wohl kaum, im Orientierungslauf zählt jede Sekunde.

ANZEIGE






Partner des TSC Eintracht Dortmund



Bis zu 44% Rabatt
auf Teambestellungen für
ALLE Abteilungen
des TSC Eintracht Dortmund!

Ihre Ansprechpartner:
 Markus Uhlig
 Tel.: 0231 - 476 476 90
 Fax: 0231 - 476 476 99
 uhlig@ballsportdirekt-dortmund.de
 www.ballsportdirekt-dortmund.de

Jetzt auch **vor Ort** für Sie da!
 Ballsportdirekt.dortmund
 Hohe Str. 7
 44139 Dortmund

Bastian Pettau
 Tel.: 02841 - 88 999 10
 Fax: 02841 - 88 999 25
 pettau@ballsportdirekt.de
 www.ballsportdirekt.de

Mehr Sport hat keiner!



SCHUHE

Mehr Sport hat keiner!



TRIKOTS

Mehr Sport hat keiner!



BÄLLE

Mehr Sport hat keiner!



ZUBEHÖR

TSC Schlagzeilen

Let's kick it – die TSC Fußballschule!

Nach den Sommerferien startet die TSC Fußballschule wieder voll durch. Die Kinder erlernen innerhalb der Trainingseinheiten, jeweils mittwochs und freitags, auf attraktive und abwechslungsreiche Art das 1x1 des Fußballs. Sie bekommen die Möglichkeit, ihr Können am Ball zu verbessern und werden in Koordination und Technik geschult. Neben diesen Grundlagen erlernen sie auch wichtige Werte des Sports wie Fair Play, Teamgeist und Respekt.

TSC Jugendwart David Ringel und Jugendleiter der Fußballabteilung Benjamin Hartlieb sind verantwortlich für Planung, Or-

ganisation und Durchführung der Trainingseinheiten. Eins ist ihnen dabei besonders wichtig: „Wir wollen den Kindern eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung bieten. Unser Angebot soll in erster Linie durch Spiel und Spaß die Lust am Fußballsport wecken. Es spielt keine Rolle, ob die Kinder Neueinsteiger, Anfänger, Freizeit- oder Vereinsspieler sind“, so David Ringel.

In kleinen Gruppen von max. 10 Kindern werden die Nachwuchskicker durch die qualifizierten Trainer optimal betreut. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.tsc-eintracht-dortmund.de.

Sommerfest der Eintracht-Leichtathleten

Zum ersten Mal feierten die Leichtathleten des TSC Eintracht ein Sommerfest, das vor allem dem Nachwuchs vorbehalten war und durch Marie Patzelt, Lisa Marcinkowski, Katrin Sprung, Barbara Kochhäuser-Schmitz und Claudia Guting liebevoll vorbereitet wurde. Regelmäßig nehmen über 70 Talente an den Trainingsstunden teil und ein großer Teil davon nimmt regelmäßig an Wettkämpfen teil. „Für die Qualität unseres Trainings spricht, dass viele unserer Mädchen und Jungen ihre Freunde mitbringen“, freut sich Lisa Marcinkowski.

Im Stadion Rote Erde trafen sich die jungen Athleten und ihre Eltern zu einem üppigen Buffet. Zuvor mussten sie ihre sportlichen Fähigkeiten und ihre Geschicklichkeit bei einer ungewöhnlichen Rallye beweisen. Gemeinsam mit ihren Eltern traten sie zu einer Familienstaffel an, bei der zur Freude der Zuschauer mit besonderem Engagement gekämpft wurde.



Die Leichtathleten des TSC Eintracht feierten ihr erstes Sommerfest.

Höhepunkt war die Ehrung der erfolgreichsten Nachwuchsathleten des vergangenen Jahres. Mit den traditionsreichen Pokalen wurden Sarah Sager und Henry Bohr ausgezeichnet. Darüber hinaus gab es für die Besten nette Präsente.

Der TSC beim 24-Stunden-Lauf

Sagenhafte 40.000 Runden (immerhin von Dortmund nach Australien), 2.800 Läuferinnen und Läufer und mittendrin der TSC. Der 24 Stunden Lauf im Stadion Rote-Erde fand bereits zum 18. Mal statt. Und in diesem Jahr auch mit einem abwechslungsreichen Programm des TSC Eintracht. Neben einer Übungseinheit Parkour und einer Karateaufführung zeigten die Leistungsgruppen der Dance Company „Equality“ und „Soul Attack“ ihr Können. Viele Teilnehmer unterbrachen für einen kurzen Augenblick ihre Laufeinheit und verweilten vor dem

TSC Infzelt, um die Vorführungen zu bestaunen. Auch Angelika Balaj, Abteilungsleiterin und Leiterin Dance Company, zeigte sich zufrieden: „Der 24-Stunden-Lauf ist eine tolle Veranstaltung für einen guten Zweck und eine gute Möglichkeit, die Abteilung einem jungen Publikum vorzustellen.“

P.S.: Den Startschuss für die 24 Stunden gab die mehrfache deutsche Leichtathletikmeisterin und TSC Eintracht Mitglied Jana Hartmann.

TSC Präsidium kooptiert Jan-Hendrik Fishedick

Das Präsidium des TSC Eintracht Dortmund hat auf seiner Sitzung am 30. Mai 2012 Jan-Hendrik Fishedick einstimmig kooptiert. Herr Fishedick ist Jahrgang 1963, verheiratet und hat drei Söhne, von denen auch zwei in der Eintracht aktiv Hockey spielen.

Im TSC ist Jan-Hendrik Fishedick bereits seit 2007 ehrenamtlich tätig, zunächst als Jugendwart und seit dem Jahr 2009 auch als 2. Vorsitzender der Hockeyabteilung. Darüber hinaus ist er als Vorstandsmitglied für den Bereich Breitensport & Vereinsentwicklung im Deutschen Hockey Bund aktiv. Abteilungsübergreifend ist Herr Fishedick insbesondere durch die deutschen Jugend-Hallenhockeymeisterschaften im TSC bekannt geworden. An den Bewerbungen für diese Großveranstaltungen und deren Durchführung war Herr Fishedick maßgeblich beteiligt.

Michael Krause, Präsident des TSC Eintracht, meinte zur Berufung von Jan-Hendrik Fishedick ins Präsidium: „Wir freuen uns, mit Herrn Fishedick einen kompetenten Fachmann gewonnen zu haben, der die Eintracht aufgrund seiner Erfahrung in der Hockeyabteilung des TSC und im Deutschen Hockey Bund weiter voranbringen wird.“

Jan-Hendrik Fishedick dankte für den Vertrauensbeweis und freut sich auf die Zusammenarbeit in den nächsten Jahren.



Jan-Hendrik Fishedick ist nun Mitglied des TSC Präsidiums

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

The logo for TSC Sommerfest 2012 is a red and orange oval with a white outline, containing the text 'TSC Sommerfest 2012' in white. The background of the entire page is a blurred image of green grass.

Sommerfest 2012

TERMIN:

Samstag, 25.08.2012

PROGRAMM:

15.00 Uhr
Kinderolympiade

15.30 Uhr
Tauziehwettbewerb
(Anmeldung und
weitere Informa-
tionen in der
TSC Geschäftsstelle)

ab 20.00 Uhr
Musik Live Act
„Vincebus“

ab 22.00 Uhr
TSC Party

Der Countdown läuft, die Vorfreude steigt und die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Nach 14 Jahren ist es endlich wieder soweit. Am Samstag, 25. August 2012, veranstaltet der TSC Eintracht Dortmund für alle Mitglieder und Freunde ein großes Sommerfest. Ziel ist es: Alle Abteilungen rücken näher zusammen, packen gemeinsam mit an und feiern ein großes Fest. Alexander Kiel, Vorstandsvorsitzender und Leiter des Organisations-Teams: „Der Zuspruch und die Resonanz auf das Sommerfest in den Abteilungen hat meine Erwartungen schon übertroffen. Ich bin überzeugt davon, dass die Veranstaltung ein großer Erfolg wird.“

Zentraler Punkt der Festlichkeiten wird der Sportplatz des TSC Sportzentrums sein. Von 15.00 Uhr bis in den späten Abend erwartet die Gäste ein tolles Programm für die ganze Familie. Ob Jung oder Alt, Freizeitsportler oder Modellathlet, beim TSC Eintracht Sommerfest soll für jeden etwas dabei sein.

Das Geheimnis einer erfolgreichen Veranstaltung (neben Sonnenschein) – das Programm muss stimmen. Das Organisations-Team setzt dabei auf eine bunte Mischung für jede Altersgruppe. Die Kinderolympiade, ein vereinsinterner Tauziehwettbewerb sowie Live-Musik bilden die Höhepunkte des Veranstaltungsprogramms.

Ab 15.00 Uhr startet die TSC Kinderolympiade unter dem Motto „Dabei sein ist alles“. An über 20 verschiedenen Stationen können sich die Nachwuchsolympioniken von 3-12 Jahren in klassischen Sportarten und tol-

len Geschicklichkeitsspielen messen. Hüpfburg und Ballonkünstler dürfen natürlich ebenfalls nicht fehlen.

Ab 15.30 Uhr wird beim Tauziehwettbewerb die stärkste Abteilung gesucht. Den Gewinnern winkt neben Ruhm und Ehre ein großer Wanderpokal, der bei jedem Sommerfest neu erkämpft werden soll.

Für feinste Live-Musik sorgt am Samstagabend ab 20.00 Uhr die Band „Vincebus“, bevor ab 22.00 Uhr die ultimative TSC Party mit DJ Daniel eröffnet wird.

Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt. Viele Leckereien vom Grill, Kaffee und Kuchen warten auf die zahlreichen Gäste. Ferner wird eine große Benefiztombola stattfinden, um möglichst viele Spenden für das Kunstrasenprojekt 2012 zu sammeln. Tolle Sachpreise im Wert von über 3.000,00 € erwarten die Teilnehmer.  ANK

WER UNS BEIM SOMMERFEST NOCH UNTERSTÜTZEN MÖCHTE, IST HERZLICH WILLKOMMEN.

Wir suchen noch Unterstützung beim Auf- und Abbau, für Kuchenspenden und für die Tombola. Freiwillige werden mit offenen Armen empfangen! Senden Sie einfach eine E-Mail an Andreas Kranich (E-Mail: kranich@tsc-eintracht-dortmund.de) oder rufen Sie kurz an unter 0231 – 9123150.

ANZEIGE





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

Axel Zimmermann
0231-639592
Thomas Friedrich
(Ansprechpartner)
0170-2801508

GYMNASTIK/AEROBIC

Eva Huckschlag
Steffi Psiuk
0231-912315-0

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

Hans-J. Glowka
0231-614397

KARATE

Wolfgang Stramka
0231-716440

KINDER-/ JUGENDSPORT

Angelika Balaj
0231-91231560

LEICHTATHLETIK

Jörg Lennardt
Marco Krönke
(Ansprechpartner)
0170-7561276
Pierre Ayadi
(Ansprechpartner)
0172-2722793

MÄNNERGESUNDHEITS- ABTEILUNG

Dr. O. Untiedt
0231-731574

MÄNNERHAUPT- ABTEILUNG

Eberhard Goebel
0231-482121

MODERN ARNIS

Michael Nordhoff
0231-84160879

PRELLBALL

Horst Angelbeck
0231-732102

REGENERRIEGE

Hans Krahnemann
0231-770716

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

Birgit Rieken
0231-4755188

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 Ruppel
Wolfgang Ussler

VORSTAND

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

EHRENMITGLIEDER

Oskar Reynecke
Heinz Becker

VITAMIN /SPORTBAR

Güler Altunoglu
Julia Prang
0172-5682045

GESCHÄFTSSTELLE

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

Jürgen Klopp,
Genossenschaftsmitglied
seit 2005

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

Jetzt von unserer
einzigartigen
genossenschaftlichen
Beratung profitieren!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

Dortmunder Volksbank 