

TEAM

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



Leichtathletik

Masse und Klasse in
der Leichtathletik

Tischtennis

Die wohl schnellste
Ball sportart der Welt

NADA

Gemeinsam
gegen Doping

Kunstrasen

Kunstrasen mit
grünen Wurzeln



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.**

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

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

Verantwortlich i.S.d.P.:
Dr. Alexander Kiel, Vorstandsvorsitzender
TSC Eintracht Dortmund

Redaktion:
Andreas Kranich (ANK), Leitung
Axel Frerk (AF)
Frederik Gremler (FG)
Gudrun Nordhoff (GN)
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: 20. August 2012
Nächster Redaktionsschluss: 12. November 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:
Leichtathletik, Fotografie: Olaf Heil

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

ClimatePartner  
klimaneutral | Zertifikatsnummer:
53323-1209-1019
www.climatepartner.com



Jan Hendrik Fishedick ist seit 2007 im TSC, insbesondere in der Hockeyabteilung, ehrenamtlich aktiv und seit Mai 2012 Mitglied des Präsidiums. Als Vorstandsmitglied für den Bereich Breitensport & Vereinsentwicklung im Deutschen Hockey Bund verfügt er zudem über wertvolle Erfahrungen in der Verbandsarbeit und den so wichtigen „Blick über den Tellerrand“.

Liebe Mitglieder des TSC,

holt Opa vom Sofa!!! Wir verfolgen es täglich in den Nachrichten, unsere Bevölkerung altert. In NRW sank die Zahl der Einschulungen in den letzten 10 Jahren um 11,1 Prozent. Der Deutsche Olympische Sportbund hat konstante Mitgliederzahlen, aber starke Schwankungen in der Struktur. Einzelsportarten sind die Gewinner, Mannschaftssportarten die Verlierer. Als Verein und Abteilung muss man sich diesen Themen stellen, um wettbewerbsfähig zu bleiben.

Es müssen Angebote für Senioren geschaffen werden. Der Senior von heute ist vitaler als noch in der letzten Generation. Er möchte jedoch nicht als Senior bezeichnet werden sondern als „Best-ager“. Eine „Seniorengruppe“ in Baden-Württemberg fand keine Mitglieder mehr, als Aktion „Fit für die Enkel“ kam es zum Aufnahmestopp. Nomen est Omen. Die Verpackung muss stimmen.

Jedes Jugendmitglied hat Eltern. Warum für diese nicht auch Sportangebote schaffen? Der Deutsche Hockey-Bund macht es vor, in den 350 Vereinen gibt es ca. 300 Elternhockeymannschaften. Man spielt des Spasses wegen ohne extremen sportlichen Ehrgeiz. Gerade die Senioren und Eltern sind für einen Verein dankbare Mitglieder. Sie verfügen über hervorragende Netzwerke, benötigen weniger Trainingszeit und sind als erste bereit, auch Ehrenämter zu übernehmen.

Der „Kampf um die knapper werdende Ressource Kinder“ hat in den Vereinen begonnen. Statistisch gesehen sucht sich ein Junge im Alter von 5 Jahren „seine Sportart“ aus. Also muss bereits in den Kindergärten akquiriert werden. Doch Kindergartenkinder ticken anders. Sie können links und rechts noch nicht sicher unterscheiden, wissen nach 2 Minuten nicht mehr in welcher Mannschaft sie sind und sollten zunächst eher Bewegungsspiele statt komplexere technische Sportarten machen. Auf diese Situation müssen Betreuer eingestellt sein.

Kooperationen und pfiffige Konzepte, um Kinder schon frühzeitig für den Sportverein zu begeistern, sind daher genauso wichtig, wie attraktive Angebote für die Eltern- und Großelterngeneration. Der TSC Eintracht bietet eine Infrastruktur für alle Generationen an. Es liegt an den Abteilungen, die passenden Angebote zu bieten um langfristig erfolgreich zu bleiben.

Mit freundlichen Grüßen

Jan-Hendrik Fishedick
Mitglied des Präsidiums

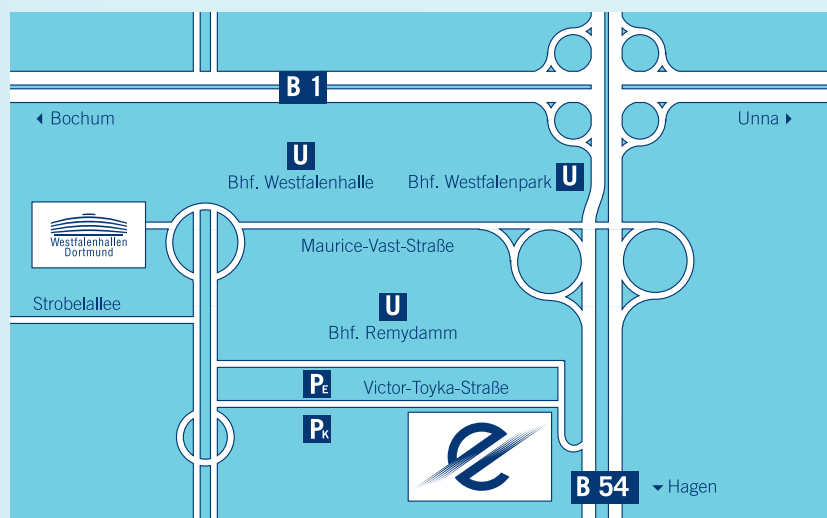
TSC in Deiner Nähe!

Standorte in Dortmund

- 1 TSC SPORTZENTRUM (HAUPTGEBÄUDE)**
Victor-Toyka-Straße 6, 44139 Dortmund
- 2 TSC KANUZENTRUM LÜDINGHAUSEN**
Berenbrock 20a, 59348 Lüdinghausen
- 3 EISSTADION**
Strobelallee 32, 44139 Dortmund
- 4 GYMNASTIKRAUM MARIEN HOSPITAL**
Gablonzstraße 9, 44225 Dortmund
- 5 HELMUT-KÖRNIG HALLE**
Strobelallee 40, 44139 Dortmund
- 6 HOCKEYZENTRUM ARDEYSTRASSE**
Ardeystraße 70-72, 44139 Dortmund
- 7 SCHWIMMBAD HOTEL 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)



FOTOS: OLAF HEIL



Aus den Abteilungen

LEICHTATHLETIK

Masse und Klasse in der Leichtathletik 06

TISCHTENNIS

Die wohl schnellste Ballsportart der Welt 08

NADA – GEMEINSAM GEGEN DOPING

Dominic Müser über die Nationale Anti-Doping Agentur 10

Veranstaltungen

TSC SOMMERFEST 2012

Sport, Spiel und Spaß 16

DHB & HYUNDAI SOMMERFEST

Trotz Hitze Spitze 18

Umweltschutz im TSC

KUNSTRASENPROJEKT

Kunstrasen mit grünen Wurzeln 12

TSC Internes/Hausmitteilungen

MEDISPORT-LAUF

Von der Couch Potatoe zum Marathon-Läufer 22

Rubriken

EDITORIAL 03

TIPPS FÜR ZU HAUSE: MUSKELGUIDE 13

TSC SCHLAGZEILEN 20

ANSPRECHPARTNER 23



Masse und Klasse in der Leichtathletik!

Nach wie vor gilt die Leichtathletik als die Königin der Sportarten. Es ist die ideale Einstiegssportart für alle Kinder und Jugendlichen. Kaum eine andere Sportart ist so interessant und vielseitig. Laufen – Springen – Werfen und vieles mehr. Ein kurzer Einblick in die Welt der Leichtathletik im TSC.

LG OLYMPIA DORTMUND (LGO)

Die Leichtathletikgemeinschaft Olympia Dortmund ist ein Zusammenschluss von neun Dortmunder Sportvereinen. Unter dem Dach der LG Olympia trainieren und starten rund 2000 Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus Dortmund und Umgebung. Dabei bietet jeder der neun Stammvereine (darunter auch der TSC) eigene Trainingsangebote an; aber auch die LGO hat mit ihren Trainern eigene vereinsübergreifende Trainingsgruppen. Seit Anfang des Jahres hat die LGO Geschäftsstelle ihren Sitz im TSC Sportzentrum. Ansprechpartnerin ist Tina Jarvers, die auch stellv. Abteilungsleiterin der Kinder-/Jugendsportabteilung im TSC ist.

Es vergeht beinahe keine Woche ohne neue Nachrichten über die Erfolge der Dortmunder Leichtathleten in unseren Gazetten. Und auch im TSC hat die Leichtathletik große Tradition. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts wird nach Rekorden im Weitsprung, Kugelstoßen oder Laufen gejagt.

Doch die Abteilungsleitung und Trainer wissen, wer als Leichtathlet erfolgreich sein will, muss früh anfangen. Kinder wollen schnell erste Erfolgserlebnisse haben und sie wollen Spaß. Das ist die Ansicht von Zakaria Talbi, Jugendtrainer beim TSC. Pierre Ayadi, dipl. Sportwissenschaftler und zuständig für den Bereich Leichtathletik, stimmt ihm zu: „Sonst wechseln die Kinder schnell zum Fußball, weil die meisten anderen Kinder auch dort trainieren.“

Marie Patzelt kümmert sich zusammen mit Zakaria Talbi jeden Dienstag und Donnerstag um die bis Vierzehnjährigen und die Frühförderung in der TSC Leichtathletik. Die beiden leisten u.a. die Basisarbeit, auf die später aufgebaut werden soll, wenn die Kinder älter sind. Junge Talente können sich hier empfehlen. Wer besonders hoch oder weit springt oder flink ist wie ein Wiesel, hat später gute Chan-

cen, in das leistungssportorientierte Training der LG Olympia Dortmund (siehe Infokasten) einzusteigen.

Doch damit die Jugendlichen langsam reinwachsen können wird auch schon einmal zusammen ins Trainingslager gefahren. „So lernen sich die Kinder und Jugendlichen schon früher kennen“, sagt Tina Jarvers, Geschäftsstellenleiterin der LGO. Damit sei der Übergang vom Vereinstraining nicht so groß, wenn die Kinder mit 16 Jahren für die LGO starten und gemeinsam zu Wettkämpfen fahren. Denn Kinder und Jugendliche aus unterschiedlichen Stammvereinen in Dortmund sollen nicht nur im gleichen LGO-Trikot starten, sondern auch eine Gemeinschaft bilden. „Das prägt die Kinder. Sie bleiben dann länger dabei“, sagt Jarvers.

Mit dem Stadion Rote Erde und der Helmut-Körnig-Halle stehen den Nachwuchssportathleten des TSC ausgezeichnete Trainingsbedingungen zur Verfügung. „Zweimal die Woche trainiert die U14“, sagt Talbi. Ab 16 Jahren steigern sich die Trainingseinheiten teilweise auch in Kooperation mit der LGO auf vier- bis fünfmal pro Woche.

Durch den Zusammenschluss der Vereine vor 24 Jahren ist es der LGO möglich geworden, das Know-How zu bündeln und dadurch auch Spitzentalente gezielt fördern zu können. „Der Vorteil bei uns ist aber, dass auch die, die in der zweiten Ebene stehen, über die Mannschaft und die Staffel eine Chance haben“, meint Ayadi. „Dadurch haben wir mit über 2.000 Athleten Klasse und Masse.“

Die Stärke der Kooperation mit der LGO drückte sich auch bei den Schüler-Mannschaftsmeisterschaften 2011 in Kreuztal aus. Sowohl die A- als auch B-Schüler (ein Team besteht aus 12 Athleten) gewannen in ihren Leistungsklassen den Titel. Damit sich aber in Zukunft noch mehr Kinder für die Leichtathletik begeistern, soll das Training im TSC nun spielerischer werden. Marie Patzelt integriert deshalb auch Fangspiele und Hindernisläufe in ihre Übungseinheiten. Denn auch die Wettkampfordnung hat sich vor kurzem dahin gehend geändert: Die typischen Leichtathletikdisziplinen werden nun von Beginn an integriert – allerdings kindgerecht. Vom Schlagwurf geht's über zum Speerwurf, vom Druckwurf zum Kugelstoßen und vom Hoch-Springen dann zum Hochsprung.  ANK

ANSPRECHPARTNER

Pierre Ayadi, Telefon 0172-2722793

TRAININGSZEITEN

Montag	16.30-18.00	A/B Schüler/innen (12-15)
	18.00-20.00	Altersgruppe 16-22
Dienstag	16.30-18.00	A/B Schüler/innen (12-15)
	18.00-20.00	Altersgruppe 16-22
Mittwoch	17.00-18.30	C/D Schüler/innen (8-11)
	18.00-20.00	Altersgruppe 16-22
Donnerstag	16.30-18.00	A/B Schüler/innen (12-15)
Freitag	17.00-18.30	C/D Schüler/innen (8-11)
	18.00-20.00	Altersgruppe 16-22



Foto oben: Stretching, Koordination, Laufübungen – die Abwechslung und Vielseitigkeit zeichnet u.a. das Leichtathletik-Training im TSC aus!

Foto unten: Zakaria Talbi und Marie Patzelt trainieren dreimal die Woche mit ihrer engagierten Trainingsgruppe!



Tischtennis, die wohl schnellste Ballsportart der Welt

ABTEILUNGSLEITUNG

Detlef Niederquell, Telefon 0231-483301

TRAININGSZEITEN

Dienstag	19.00 - 22.00	Damen & Herren
Mittwoch	16.30 - 18.00	Schüler 6-14 Jahre
	17.30 - 19.00	Jugend 14-18 Jahre
	19.00 - 22.00	Damen & Herren Hobbygruppe
Freitag	16.30 - 18.30	Schüler & Jugend
	18.30 - 22.00	Damen & Herren

In der Halle West, die auch liebevoll die „Tischtennishalle“ genannt wird, werden mehrmals in der Woche die kleinen Bälle in rasanter Weise über die Platte gejagt. Die Altersspanne reicht hier von 10 bis 70 Jahren und viele, die in ihrer Jugend angefangen haben, sind noch heute aktiv dabei.

Um die einhundert Mitglieder umfasst die Abteilung Tischtennis, erzählt der Abteilungsleiter Detlef Niederquell. Zurzeit existieren vier Jugend- und sechs Herrenmannschaften, die regelmäßig an Punktespielen in der Kreisliga teilnehmen. Die erste Herrenmannschaft spielt sogar Landesliga.

Besonders auffallend ist das lockere und sehr angenehme Klima beim Erwachsenenentraining. Man kommt und spielt nach eigenem Tempo- und Leistungs-

wunsch. Sehr intensiv gestaltet sich das Training für den Leiter der Jugend, Thomas Kemme. Wenn sich das Nachwuchstalent mit seinen Übungspartnern einen Bereich mit Stellwänden abtrennt, dann flitzen die Bälle mit atemberaubender Geschwindigkeit über die Platte.

Anders ist das Kinder- und Jugendtraining aufgebaut. Um den Nachwuchs hinreichend zu fördern, findet ein strukturiertes Training statt. Zunächst werden einige Runden gelaufen, gefolgt von einem Dehnprogramm. Im Anschluss teilen sich die Kinder auf die Platten auf und spielen sich locker ein. Auch hier ist es beeindruckend, mit welcher Geschwindigkeit und Dynamik viele spielen. Technik und Taktik dürfen auch nicht fehlen. Darum lässt Trainer Thomas Kemme gezielt Schlagabfolgen trainieren: Vorhand-Rückhand-Kombinationen, schnelle Schläge und vieles mehr. Das Training zahlt sich aus, weshalb einige der Jugendlichen auch in den Herrenmannschaften spielen. Dies macht ihnen den Übergang vom Jugend- zum Erwachsenentraining sehr einfach und liefert neue Herausforderungen.

Dass die Jugendlichen mit in die Herrenmannschaften gemischt werden, ist natürlich auch für das Gemeinschaftsgefühl der Abteilung wichtig. Neben den Punktespielen fahren die Mitglieder auch regelmäßig zu Lehrgängen. Tischtennis ist eine Sportart für das ganze Leben und die Tischtennisabteilung hat Mitglieder, die schon seit über fünfzig Jahren dabei sind. Wer sich einmal damit infiziert hat, der bleibt auch dabei, bei der sicherlich schnellsten Ballsportart der Welt.  TG



Sechs Mal die Woche verwandelt sich die Gymnastikhalle West in ein wahres Tischtenniszentrum für Jung und Alt!

ANZEIGE




BALLsportdirekt.de

BALLsportdirekt.dortmund



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! Mehr Sport hat keiner! Mehr Sport hat keiner! Mehr Sport hat keiner!



SCHUHE



TRIKOTS



BÄLLE



ZUBEHÖR



FOTO: NADA

Saubere Leistung?!

Mit bislang 12 Dopingfällen sind die Olympischen Spiele in London beendet worden. Gleichzeitig wird das Verfahren gegen den 7-fachen Tourgewinner Lance Armstrong angestrengt. „Doping gehörte für ihn zum Alltag wie das Atmen. Er war ein Pionier des Dopings“, zitiert der Spiegel einen Teamkollegen. Den Kampf gegen Doping und für einen fairen und sauberen Sport hat der ehemalige TSC-Mitarbeiter und heutige Ressortleiter Prävention der Nationalen Anti-Doping Agentur (NADA) Dominic Müser aufgenommen.

Der Diplom-Sportwissenschaftler und Leichtathlet Dominic Müser hat während seines Studiums an der Ruhr-Universität Bochum im TSC Fitnessstudio „Studio e“ von 2003 bis 2007 fast vier Jahre gearbeitet. Neben verschiedenen Kinder- und Fahrradkursen war er auch als Leichtathletik-Trainer für den TSC aktiv. „Ich kann mich an meine Zeit beim TSC noch gut erinnern und möchte diese Erfahrung nicht missen“, beginnt Müser das Interview. Nach dem Studium startete er seine Laufbahn als Referent bei der NADA im Doping-Kontroll-System, bevor er in das Ressort Prävention wechselte und bereits nach drei Jahren – seit Juli 2011 – dessen Leitung übernommen hat.

Medikamentenmissbrauch als gesellschaftliches Problem – nicht nur im Sport!

Gibt es Doping im Breitensport? Doping ist im Leistungssport definiert und sanktionierbar. Im Breitensport spricht man von Medikamentenmissbrauch – was es neben dem Sport auch in anderen Gesellschaftsbereichen, wie z.B. der Arbeitswelt, gibt. Insbesondere die unreflektierte Einnahme von Medikamenten ist im Breitensport ein Problem, wie auch die Studie von Prof. Kay Brune berichtet. Über 60% der Teilnehmer am Bonn Marathon haben demnach 2009 Schmerzmittel eingenommen. Zumeist vorsorglich gegen Schmerzen in Muskeln und Gelenken, denn nur 11 % klagten vor dem Lauf tatsächlich über Schmerzen.

Amateure begreifen die Einnahme von nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten meist nicht als „Doping“, genau wie die unreflektierte Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM). Des Weiteren sind den meisten Freizeit- und Breitensportlern die Nebenwirkungen von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln nicht bekannt. Dass die gezielte und sportartgerechte Ernährung gerade im Freizeit- und Breitensport eine Leistungssteigerung im zweifeligen Prozentbereich ermöglichen kann, ist ebenfalls wenig verbreitet.“ Für den Spitzensport besteht bei Nahrungsergänzungsmitteln darüber hinaus noch eine ganz andere Gefahr. NEM können nämlich mit sog. Prohormonen verunreinigt sein. Profisportler können bei einer Dopingkontrolle positiv getestet werden. Dies führt in der Konsequenz dann zu einer Sperre des Athleten von bis

MITTEL UND METHODEN DES DOPING

Die WADA beschreibt in neun Klassen, welche Mittel und Methoden im Leistungssport als Doping gelten. Sie können in drei große Gruppen eingeteilt werden: Mittel und Methoden, die den Stoffwechsel manipulieren, das Muskelwachstum steuern oder die psychischen Verfassung beeinflussen.

Stimulanzien machen uns wach, aufnahmebereit, risikofreudiger oder konzentrierter. Dazu zählen u.a. die Alltagsdrogen wie Cannabis und Kokain, auch Amphetamine und Medikamente wie Ephedrin oder das ADS-Mittel Ritalin.

Wachstumshormone lassen u.a. Muskeln wachsen und versprechen dadurch eine Leistungssteigerung. Bekannt sind hier die anabolen Steroide und Clenbuterol geworden. Auch das berühmte EPO gehört in diese Klasse. Seine Wirkung fördert aber den Stoffwechsel.

Stoffwechsel Eine bessere Versorgung der Muskulatur mit Energie und Sauerstoff ist ebenfalls, besonders im Ausdauersport, leistungssteigernd. Bekannte Asthma-Sprays sind in beschränkter Dosierung mittlerweile erlaubt. Eigenblut-Transfusionen zur Steigerung der roten Blutkörperchen und der daraus resultierenden Steigerung des Sauerstofftransports sind genauso verboten wie der Einsatz des o.g. EPOs. Selbstverständlich sind für Sportler auch Lifestyle-Drogen wie z.B. Kokain und „Spice“ (ein Cannabis-Nachahmerprodukt) tabu und alle Mittel, die den Gebrauch von Dopingmitteln verschleiern können, sowie noch nicht zugelassene Medikamente.

Eine ausgezeichnete Informationsquelle ist hier die Internetseite www.highfive.de wie auch die neue Präventionsplattform www.gemeinsam-gegen-doping.de (ab 01. November 2012) der NADA.

zu zwei Jahren. Für manche Athleten bedeutet dies bereits das Karriereaus. Für Hobby- wie auch Profisportler können zudem unkalkulierbare Nebenwirkungen eintreten.

Die Diskussion über die Einnahme von leistungssteigernden Substanzen im Freizeit- und Breitensport ist ein gesellschaftliches und auch ethisches Problem. Es kommt darauf an, wie man den Sport sieht und mit welchen Mitteln man seine eigene Leistung steigern möchte. Ist also ein Sieg um jeden Preis das Ziel, ohne gesundheitliche Folgen und die Werte des Sports zu berücksichtigen?

Viele glauben, dem Leistungsdruck, der schon in der Schule beginnt und sich in der Arbeitswelt fortsetzt, nicht mehr gewachsen zu sein. Gleichzeitig wird uns von klein-auf suggeriert, dass es für und gegen alles eine Pille gibt. Die Werbung verharmlost Doping („...für die Haare“). „Der Griff zur Pille ist zum gesellschaftlichen und oft auch sportlichen Alltag geworden.“ Und im Sport wird nur noch dem Sieger Aufmerksamkeit zuteil. „Der Druck durch die Medien, Sponsoren und die Öffentlichkeit auf die Athleten ist enorm und bei einem Versagen drohen entsprechende Konsequenzen wie z.B. eine Verringerung der Sportförderung.“

Zwei Säulen: Verhaltensprävention und Verhältnisprävention

Deshalb stellt Müser seine Präventionsarbeit auch auf zwei Beine: Neben der Verhaltensprävention ist die Verhältnisprävention, die Einflussnahme auf das gesellschaftliche Umfeld und die strukturellen Gegebenheiten im Sport, genauso wichtig. Das bedeutet z.B., dass die Strukturen im Sport kritisch betrachtet werden müssen und dass Nachwuchssportler sich nicht nur auf eine Profikarriere versteifen, sondern sich auch auf ihre berufliche Ausbildung konzentrieren sollen. Außerdem sollte das Selbstbewusstsein jugendlicher gestärkt und der Umgang mit Niederlagen erlernt werden.

Deshalb hält das Präventionsprogramm der NADA auch zielgruppenspezifische Maßnahmen u.a. für Eltern, Lehrer und Übungsleitern bereit, wie vorbildliche Internetseiten, Aufklärungsveranstaltungen in (Sport-) Schulen, E-Learning und bietet den Athleten sogar eine Medikamen-

tendatenbank für Mobiltelefone (NADA App). „Fairneß ist eines der Grundwerte des Sports. Die NADA will saubere Sportler schützen und die Werte des Sports wahren“ sagt Dominic Müser abschließend.

Wir wünschen Dominic Müser für seine weitere Arbeit viel Erfolg.  AF



FOTO: NADA



*Dominic Müser,
Diplom-Sportwissenschaftler*

ANZEIGE



ANDREA SIMMROCK
Rechtsanwaltskanzlei



Fachanwältin für Arbeitsrecht
Erbrecht · Familienrecht
Miet- und Vertragsrecht

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



Kunstrasen mit grünen Wurzeln

Der Startschuß zum Kunstrasen-Projekt des TSC ist Mitte Juli gefallen und hat ein ziemliches Loch an der Stelle hinterlassen, wo in der letzten Saison noch der Ascheplatz war. Das war beim Sommerfest deutlich zu sehen. Ausgeführt werden die Arbeiten vom erfahrenen Sportplatzbauunternehmen Lodenkemper, Ahlen-Dolberg, den Kunstrasenbelag und die Verfüllung liefert der belgische Hersteller „DOMO Sports Grass“.

Wie auch schon beim Tausch der Heizungsanlage, die zu einem erfolgreichen Vorzeigeprojekt für Refinanzierung und Energieeffizienz wurde, hat sich auch bei diesem Projekt der TSC ambitionierte Ziele gesetzt. Es soll nicht nur ein Ascheplatz gegen einen Kunstrasenplatz ausgetauscht werden – weitere Ziele sind die Umweltfreundlichkeit, geringe Unterhaltskosten und bestmögliche Qualität und Komfort des Kunstrasens.

INNOVATIONEN UND UMWELTSCHUTZ

Mit dem Kunstrasen des belgischen Herstellers sind diese Ziele zu erreichen. Der Kunstrasen selbst besteht aus einer innovativen, robusten Faser, die bis zu drei Mal dicker ist wie übliche Produkte, durch ein spezielles monofilas Faserprofil formstabil und trotzdem weich bleibt und damit einem Naturrasen ähnelt. Eine besondere Polymermischung des Materials verhindert Ausbleichen und Alterung. Damit kann die Nachhaltigkeit dieser großen Investition gesichert werden. Ferner, durch die innovative Spiralförmigkeit der verwendeten Fasern, bietet diese langfristige Spieleigenschaften wie ein perfekt gepflegter Stadionrasen! Durch gewaltige Erdmassenverschiebungen auf dem TSC Gelände ist es gelungen, keine Materialien abzufahren und somit die Umwelt und den Geldbeutel zu schonen.

Aber der besondere Clou liegt in dem Grün: die Kunstrasenverfüllung ist aus 100% Kork! Dieser Naturwerkstoff belastet von der Gewinnung bis zur Entsorgung nicht die Natur, ist vollständig recycelbar. Die Eigenschaften des Korks sind ideal für die Verfüllungen unter Spielflächen: Er erwärmt sich nicht so stark wie seine künstlichen Alternativen, bietet dadurch im Sommer ein deutlich kühleres und damit für den Sportler angenehmeres Klima auf dem Spielfeld, das Wasser fließt besser ab – was gerade in der nasskalten Jahreszeit Beispielbarkeit ermöglicht – und seine dauerhaft stoßdämpfenden Eigenschaften schonen die Gelenke der Sportler. Die natürlichen Inhaltsstoffe im Kork verhindern die Ausbreitung von Mikroorganismen. Das geruchlose Material ist zudem brandhemmend.

KUNSTRASEN DER 3. GENERATION

Das Spielfeld der 3. Generation wird FIFA-zertifiziert und durch die besondere Konstruktion und den Materialmix über die Region hinaus ein einmaliges Referenzprojekt. Wenn der Platz bespielbar ist, wird der TSC nicht mehr den Vereinen hinterher hinken, die mit Hilfe der Stadt schon länger auf Kunstrasen spielen, sondern sie sogar – aus eigener Kraft – überflügeln. Damit wird dem einen oder anderen Jugend-/Erwachsenensportler die Wahl seines Fußballvereins leichter machen, denn die Qualität des Platzes garantiert einen dauerhaft guten Trainings- und Spielbetrieb.  AF

2009 ist es DOMO Sports Grass gelungen, einem Propeller-Monofilament eine kontrollierbare Helix oder Spiralförmigkeit zu verleihen. Dank dieser Heliflex-Technologie entsteht der ultimative Rasenflor mit einer nie zuvor erlebten Elastizität.

MACHEN SIE MIT!

Wer dieses (auch finanzielle) Großprojekt unterstützen möchte, kann auf der Internetseite www.tsceintracht-jugendfussball.de spenden und Platzpatenschaften auf dem virtuellen Spielfeld erwerben.



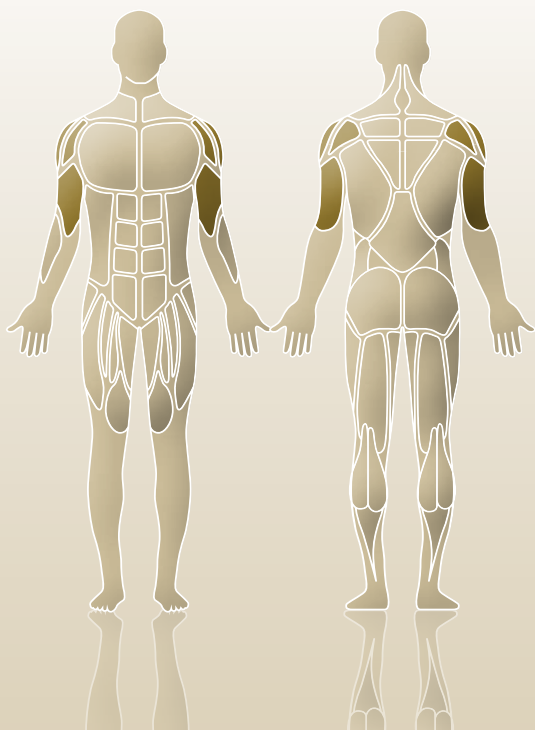
Muskelguide: Arme



FOTO: OLAF HEIL

CARSTEN SIEBERG

ist seit 1996 Mitglied im Studio und dem Jahr 2001 Festangestellter im TSC. Er ist ausgebildeter Diplom Sportgesundheits-trainer (IST) und im Studio, Gymnastik und Kinder-/Jugendsport-Bereich (u.a. Waldsport, Fahrrad) tätig.



Ausnahmsweise mal keine Zeit fürs Studio? Kein Problem! wMit wenigen Hilfsmitteln zeigen wir Ihnen mit unserer neuen Serie „Muskelguide“ die wirksamsten Übungen für zuhause und unterwegs. In unserem ersten Teil beginnen wir mit der Armmuskulatur.

Schließlich gilt ein ausgebildeter Bizeps und ein starker Trizeps noch immer als besonders sexy – bei Männern und Frauen. Schlank und doch kräftig soll er sein, gut definiert am besten auch. Außerdem möchte man ja auch nicht auf den ersten Blick als Bürostuhl-Akrobat entlarvt werden, der lediglich die Tastatur am Computer bearbeitet.

Aber wohlgermerkt: Masse ist nicht gleich klasse und Bizeps und Trizeps als Gegenspieler sollten immer gleichmäßig trainiert werden!

Viel Spaß beim Trainieren!  ANK



Trizeps-Drücken hinter dem Kopf mit Dynaband

1



Handgelenk in den Nacken führen, der Ellbogen zeigt zur Seite. Der Oberarm wird immer parallel zum Kopf gehalten, Arm wird gestreckt.

Der freie Arm kann zur Stabilisierung vor der Brust gehalten werden, wobei die Hand den Oberarm des Trainingsarms von unten unterstützen kann.



Band hinter dem Rücken, Arme angewinkelt, die Arme strecken

2-3 Sätze
15-25 Wiederholungen

FOTOS: OLAF HEIL

Bizeps-Curl mit Dynaband

2



Schrittstellung mit leicht gebeugten Knien, Rumpfmuskulatur anspannen, Rücken bleibt gerade, Blick geradeaus.



Die Arme liegen, leicht gebeugt, seitlich am Körper an. Nur der Unterarm bewegt sich, der Oberarm bleibt still.

2-3 Sätze
15-25 Wiederholungen

Seitheben mit Dynaband

3



Übung zur Ausbildung des mittleren Teils der Schultermuskulatur.

Schrittstellung mit leicht gebeugten Knien.



Arme seitlich heben, ohne Schwung das Band bis auf Kopfhöhe spannen. Am höchsten Punkt kurz halten, wieder senken. Den Bauch und den Rücken fest anspannen

2-3 Sätze
15-25 Wiederholungen

Dips an einer Bank

4



Stütz rücklings auf den Handballen an der Kante einer Bank. Die Fersen werden auf dem Boden gestellt.



Den Rumpf kontrolliert bis maximal 90° Ellbogenwinkel absenken (Arme beugen) und anschließend die Ellbogen wieder strecken.

2-3 Sätze
15-25 Wiederholungen

Ein starkes Team!

Jeder ein Profi in seiner Disziplin.

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

Ehlers & Feldmeier

Rechtsanwälte
 Notare
 Fachanwälte

Weitere Informationen unter 0231 · 58 97 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-Liebnecht-Straße 9
 44141 Dortmund
 Tel. (0231) 618 666 0
www.ks-klima.de



(Abb. Außengerät)



(Abb. Innengerät)



FOTOS: OLAF HEIL

TSC Sommerfest 2012 – Sport, Spiel und Spaß



1.000 Besucher, über 300 Kinder bei der Kinderolympiade, 100 ehrenamtliche Helfer – das TSC Sommerfest 2012!

Alle ziehen an einem Strang. Nur in verschiedene Richtungen. Gut, dass hier nur das Tauziehen gemeint ist, denn ansonsten hätte der größte Sportverein Dortmunds an aktiven Mitgliedern auch ein großes Problem. Stattdessen zeichnet ihn großes Engagement aus. Wie sonst hätte ein Fest dieser Größenordnung organisiert und durchgeführt werden können?



Auf den ersten Blick jedoch verläuft alles so reibungslos und harmonisch ab, dass niemand die vorangegangenen Tage und Stunden der Organisation vermutet hätte. Kinder laufen lachend von Stand zu Stand, die Eltern genießen ein kühles Bier mit heißer Bratwurst und den Anblick der spektakulären Sportvorführungen. Staunen, plaudern, neugierig sein, ausprobieren – und das alles bei Sonnenschein.

Währenddessen entbrennt der erbitterte Kampf zwischen den Abteilungen um den heißbegehrten Wanderpokal im Tauziehen. Beim Wettbewerb schenken die Teams sich nichts, doch abseits des Felds teilen sie so manches Wort. Denn: Dabei sein ist alles!

Dieses olympische Motto greift der Verein auch für die Kinder auf. Bei der Kinderolympiade werfen die Kleinen Körbe wie Dirk Nowitzki, lassen Britta Heidemann dutzende Treffer kassieren, schießen schneller als Lewandowski und haben vor allem eins – extrem viel Spaß.

„Wir wollen doch nur spielen.“ So verneint einer der Modern-Arnis Kämpfer die Frage, ob es Leute gäbe, die Angst vor einem Händedruck hätten. Und dieser Satz könnte Motto des Tages sein.

Sinn der Veranstaltung? Vorstandsvorsitzender Alexander Kiel erklärt es: „Ein abteilungsübergreifendes Fest, bei dem sich die einzelnen Abteilungen kennenlernen können.“ Außerdem dient das Großereignis als Werbung für den gesamten Verein.

Für Andreas Kranich, bei dem laut Kiel „alle Fäden zusammengelaufen sind“, ist der Tag „ein rundum gelungenes Fest, das nach Wiederholung ruft.“ Kranich lässt den Blick schweifen und lächelt zufrieden.

Vor ein paar Stunden hätten die Helfer das noch nicht für möglich gehalten. Wie alle anderen ist er seit 10.00 Uhr immer in Bewegung. Für die Ehrenamtlichen im einheitlichen „TSC – das bin ich!“-Look hieß es da noch: schleppen,



TSC Sommerfest 2012 – Sport, Spiel und Spaß für jedermann!

aufbauen, absprechen, besorgt die Wolken beobachten. Den Lohn der Arbeit ernten sie ab 15 Uhr: begeisterte Kinder stehen Schlange vor ihren Pavillons während ihre Eltern wohlwollend zuschauen und nachfragen.

Einer dieser Eltern ist Björn Althoff. Er lobt „ein schönes Fest“. Warum? „Dass die Kleinen alle Sportarten ausprobieren können, das ist super!“ Bei dieser Qual der Wahl fällt es schon einmal schwer sich zu entscheiden. Auf der Bühne fragt Moderator, Thomas Prandzioch, einen der kleinen Racker, was ihm am meisten gefallen habe. Nach kurzer, aber reiflicher Überlegung lautet die Antwort: „Alles!“ Doch natürlich kommen auch die großen Kinder nicht zu kurz.

Unzählige Abteilungen von Ballsport über Kampfsport bis zu Tanzen präsentieren sich nämlich auf und neben der Bühne. Beachvolleyball, Parkour, Lacrosse, Studio e und alle anderen, sie bemühen sich um kurzweilige Angebote.

Nach acht Uhr entwickelt sich das Fest langsam zur Party. Die Liveband „Vincebus“ erfreut die Zuhörer mit feinstem Rock'n'Roll und Boogie-Woogie Sound. Die Kult-Band aus dem Pott sind alte Hasen im Showgeschäft und bringen das Tanzparkett förmlich zum Glühen.

Ab zehn Uhr zeigt das Vitamin e dann seine Clubqualitäten. Bis in die Nacht tanzt so mancher zu den Klängen von DJ Daniel. Ein vergnüglicher Ausklang.

Ob Alexander Kiel wohl zufrieden ist? „Absolut! „Mit knapp 1.000 Besuchern, über 300 Kindern bei der Kinderolympiade und ca. 100 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern sind meine Erwartungen übertroffen worden. Ich freue mich, dass alle Abteilungen mitgezogen haben.“ Nicht nur beim Tauziehen, versteht sich. 🌀 FG



Foto unten: So sehen Sieger aus! Am Ende gewann das „Studio e“-Team den TSC Tauzieh-wettbewerb 2012 und durfte den Wanderpokal mit nach Hause nehmen.

**TSC
sommerfest
2012**



Trotz Hitze spitze – DHB & Hyundai Hockeymedaille im TSC

Hitze, Spiel und Spaß – am heißesten Wochenende des Jahres 2012 strömten trotz knackigen 38 Grad viele Eltern mit ihren Kindern zum alljährlichen TSC Hockey-Sommerfest in die Ardeystraße.

Seit über 20 Jahren trifft sich die große Hockey-Eintracht-Familie (zurzeit 297 Mitglieder) am letzten Feriensontag, um gemeinsam zu spielen und zu feiern. Dieses Mal gab es allerdings eine Neuerung: Alle Nachwuchstalente bekamen die Möglichkeit, genau wie bei den Olympischen Spielen, um Edelmetall zu kämpfen, denn das DHB (Deutscher-Hockey-Bund) & Hyundai Event-Team war ebenfalls zu Besuch und lockte mit einer „echten Goldmedaille“.

Mit einem kräftigen „Herzlich Willkommen beim TSC“ begrüßte Sportwart und Jugendtrainer Jochen Musebrink beinahe 100 Spielerinnen und Spieler, die nur darauf warteten, endlich an den Stationen die Hockeyschläger zu schwingen. Bei Spiel und Spaß verging die Zeit für die Kids wie im Flug. Sie konnten sich beim Torschuss ausprobieren, ihre Schnelligkeitsausdauer auf den Prüfstand stellen, die Passsicherheit trainieren oder mit möglichst viel Tempo durch einen Dribblingparcours flitzen.

„Die Übungen wurden gezielt vom DHB entwickelt, jeder Teilnehmer ist mit Spaß dabei. Der Reiz: Jede Übung wird auf Zeit absolviert. So sind Anfänger und Er-

fahrene gleichermaßen motiviert, möglichst schnell und sauber die Übungen zu bewältigen", erklärt TSC Präsidiumsmitglied und DHB-Vorstandsmitglied Jan-Hendrik Fishedick.

Den kleinen Joshua packte der Ehrgeiz ganz schnell: „Ich kenne die Übung schon vom Training, beim zweiten Mal will ich noch schneller sein.“ Schließlich liefen alle zur Höchstform auf und bestanden die Aufgaben an den fünf Stationen. So durfte Jugendwart Stefan Thurek am Ende 90 Medaillen an seine Schützlinge verteilen, die diese stolz ihren Eltern präsentierten.

Danach ging das Treiben mit dem Mixed-Spiel munter weiter. „Das Spiel ist schon seit über 20 Jahren feste Tradition des Sommerfests“, weiß Petra Kober. „Alle packen dann nochmal zum Schläger – egal, ob Jung oder Alt, die Mannschaften werden bunt zusammengewürfelt, so ist der Fun-Faktor immer riesengroß.“ Das Ergebnis? „Absolute Nebensache“, sagt Uwe Kober, „das Wichtigste ist, alle hatten Spaß und keiner hat sich verletzt.“

Frei nach dem Spruch: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, genossen die hungrigen Sonnenanbeter nach einem anstrengenden Spiel ein breitgefächertes kulinarisches Angebot unter freiem Himmel auf der Terrasse. Von saftigen Steaks über knusprige Würstchen bis hin zu leckeren Salaten – es blieben keine Wünsche offen.  ANK



Unten: knapp 100 Kinder trotzten der Hitze und erspielten sich die DHB & Hyundai Hockeymedaille im Rahmen des TSC Hockey Sommerfests.

ANZEIGE

Versicherungen werden für Männer bald teurer / Jetzt noch die günstigen Beiträge von AXA sichern.

Jetzt heißt es: Schnell noch **Männer-Preisvorteil in 2012 sichern und kräftig sparen.** Denn ab dem 21.12.2012 müssen Männer bei Neu-Abschluss einiger Versicherungen deutlich mehr bezahlen. Rechtlich gelten dann gleiche Versicherungsbeiträge für Männer und Frauen. AXA bietet jetzt noch die Männertarife mit günstigen Beiträgen – also am besten gleich abschließen!

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

TSC Schlagzeilen

FOTO: VEREIN



Sommerlehrgang der Fechtabteilung

Neuer Ort, neues Glück? Nach vielen Jahren Sommerlehrgang in Drzonków fuhr die Fechtabteilung dieses Jahr in andere Gefilde. Entsprechend erwartungsvoll reisten die 32 Fechter an. 12 Tage verbrachte die Gruppe im maleischen, niederschlesischem Ort Lagów. „Bis an ihre Grenzen und noch weiter“ trieb Trainer Wojciech Mróz dort laut einem Teilnehmer seine Schützlinge des TSC Eintracht und TSV Lüdenscheid. Mit Waldläufen, Bootstouren, Ballspielen, Schwimmen im See, abendlichen Zumbastunden sowie selbstverständlich Beinarbeit und Fechten bereitete er seine von der Sommerferienfaulheit geschwächten Schüler auf die Saison vor. Dabei kam der Spaß nicht zu kurz: Schnitzeljagden, Streiche, ein klassisches Konzert und Wildschweingrillen markierten nur einige Höhepunkte des Aufenthalts. Und wenn die 55 Stunden Training zu Anfang nach unglaublich viel geklungen hatten – am Ende verflog die Zeit schneller als jeder Fechtstoß.

Infoscreens im TSC

Sie haben noch 2 Minuten Zeit bis das Training beginnt? Dann gönnen Sie sich doch eine kleine Auszeit vor unseren neuen Infoscreens im Eingangsbereich des TSC Sportzentrums. Die Bildschirme informieren über die neuesten Angebote und Aktionen sowie Abteilungsnews und zeigen Bilder vergangener Veranstaltungen.

„Der Infoscreen trifft den heutigen Zeitgeist und ist eine gute Möglichkeit, über die aktuellsten Geschehnisse im Verein zu informieren“, sagt Alexander Kiel, Vorstandsvorsitzender TSC Eintracht Dortmund. Darüber hinaus bilden die Bildschirme eine at-

traktive Werbeplattform für potentielle Werbepartner. In hervorragender Qualität können Unternehmen mit ihren Werbebotschaften bis zu 10.000 Kontakte pro Woche erreichen. Sie sind interessiert oder möchten sich über die umfangreichen Werbeangebote des TSC Eintracht informieren? Dann nehmen Sie Kontakt auf. Andreas Kranich (PR und Kommunikation) berät Sie gerne.

E-Mail: kranich@tsc-eintracht-dortmund.de,
Telefon: 0231-912315 0

Abenteuer und Erlebnis – alte Flaschenpost gefunden!

Große Aufregung erlebte die Waldsportgruppe vor Kurzem auf einer ihrer Erkundungstouren. Eine exakt 50 Jahre alte Flaschenpost wurde nämlich in der Bolmke gefunden! Die Flaschenpost wurde am Sonntag, den 30.09.1962, von einem kleinen Jungen dort versteckt. Die Kinder staunten bei Ihrem Fund nicht schlecht und berichteten nach der Stunde noch voller Aufregung ihren Eltern. Falls Du auch Lust auf Action, Naturerlebnisse, Sport und Spiel hast – dann besuche doch die Waldsportgruppe jeden Freitag von 15.00-16.00 Uhr. Woche für Woche überrascht Trainer Carsten Sieberg die Kinder zwischen 6 und 12 Jahren mit neuen Abenteuern, indem die Teilnehmer Mut beweisen, neue Erfahrungen sammeln und ihre eigenen Grenzen erkunden können.



FOTO: OLAF HEIL

Dance und Fitness in den Herbstferien beim TSC!

Zumba, Fitness und Dance – mit dem TSC kommst Du garantiert fit durch den Herbst! Denn in den Herbstferien bietet der TSC nun drei ganz besondere Specials für Mitglieder und Interessierte an. Alle, die sich zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen auspowern wollen, sind bei „Zumba Noche“ am 11.10.2012 von 18.30–21.00 Uhr goldrichtig. Einzelne Tanzschritte statt komplizierter Choreografien erhöhen den Spaßfaktor.

Eine ebenso explosive Mischung erwartet alle Interessierten am „Crazy-Monday“, 15.10.2012 von 18.00–21.00 Uhr. Vom schweißtreibenden Step- und Six-Pack-Aerobic bis hin zu einer entspannenden „Silence Time“ wird hier alles geboten. Damit nie Langeweile aufkommt, beginnt nach jeder halben Stunde ein neues Workout. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Mindestens genauso viel Spaß bringt aber auch das „Dance-Special“ mit sich. Schon bekannt und erprobt heißt es hier „Raus aus dem Kopf, rein in den Körper.“ Lass Dich einfach anstecken von abwechslungsreicher Musik und verschiedenen Stilrichtungen – Hip Hop, Dance Aerobic, Energy Dance etc. Das Besondere: Jeder kann mitmachen, keine Vorkenntnisse oder sonstige Erfahrungen sind nötig. Also worauf wartest Du noch – mach mit!



FOTOS: ANDREAS BUCK

FOTOS: VOLKER BEUSHAUSEN

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



FOTOS: MEDISPORT

Medisport-Lauf

Von der Couch Potatoe zum Marathon-Läufer – diese Ambition muss man nicht unbedingt haben, wenn man sich von Medisport-Lauf betreuen lässt.



Foto unten: Pierre Ayadi – ein echter Profi am Werk!

Aber für alle, die fit oder noch ein bisschen fitter sind oder sein wollen, bietet Pierre Ayadi mit seinem Unternehmen eine sportlich basierte Rundum-Betreuung – und das seit März 2012 in den Räumen des TSC Eintracht.

Vom Leistungs- bis zum Hobbysportler, vom Sportbegeisterten bis zu dem, der es noch werden will – für alle hat Medisport-Lauf das passende Programm: fachlich fundiert von der Leistungsdiagnostik über eingehende Beratung und individuellen Trainingsplan bis hin zum Personal Training. Und für alle, die mehr wollen, gehört selbstverständlich auch eine Laufstilanalyse dazu. Abgerundet wird das Programm durch Lauftreffs und Trainingslager. Kompetente Partner wie Laufsport Bunert und Ultra Sports Nährstoffversorgung stärken zudem das Netzwerk von Medisport-Lauf.

Seit 2003 hat Ayadi mit seinem Team bereits rund 1000 Sportler von 16 bis 60 in jeder Leistungsklasse erfolgreich betreut. Und der Erfolg kommt nicht von ungefähr. Denn er weiß aus eigener Erfahrung, worum es geht. Oder besser: Wie es läuft. Mit Pierre Ayadi leitet nämlich kein Unbekannter das Unternehmen. Er engagiert sich zudem bei der LG Olympia Dortmund (siehe auch Bericht auf Seite 6), zu deren Mitgliedsvereinen auch der TSC Eintracht gehört. Dort ist er hauptamtlicher Trainer für Mittel- und Langstrecken. Und hat in dieser Funktion mit seinen Athleten bereits zahlreiche Erfolge erzielt.

Als nächstes wird er Mitte Oktober mit zwölf Athleten an den Deutschen Marathon-Meisterschaften teilnehmen. [GN](#)

KONTAKT

Pierre Ayadi
Telefon: 0231 86 25 06 18
E-Mail: info@medisport-lauf.de
Internet: www.medisport-lauf.de

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



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. Othmar Untiedt
0231-731574

MÄNNERHAUPT- ABTEILUNG

Eberhard Goebel
0231-482121

MODERN ARNIS

Michael Nordhoff
0231-84160879

PRELLBALL

Horst Angelbeck
0231-732102

REGENERRIEGE

Hans Krahmann
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 Rüppel
Wolfgang Ussler

VORSTAND

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

EHRENMITGLIEDER

Oskar Reynecke
Heinz Becker

VERTRAUENSPERSONEN

Sabine Kosbab
Daniela Lohse
0231-91231560

GESCHÄFTSSTELLE

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

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 