

TEAM

IM INTERVIEW

**Olympiasieger
Matthias
Steiner**



TSC INTERNES
**MODERNE
SPORTSTÄTTE
2022**

**Weil es Wichtigeres
gibt als Geld.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen.

IMPRESSUM

Die TEAM ist die offizielle Vereinszeitschrift des TSC Eintracht Dortmund.

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, stellv. Vorstandsvorsitzender
TSC Eintracht Dortmund

REDAKTION:

Andreas Kranich (ANK), Leitung
Jan Weckelmann (JW)
Axel Frerk (AF)
Jana Hasenberg (JH)
Ludger Müller (LM)
Lina Wiggeshoff (LW)
Horst Merz (HM)
Laura Hansen (LH)

FOTOREDAKTION:

Jan Weckelmann (JW)

ANZEIGEN, VERTRIEB UND REDAKTION:

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

GESTALTUNG, LAYOUT UND SATZ:

www.neovaude.com

DRUCK:

druckpartner Druck- und Medienhaus GmbH
Auflage: 5.200

Redaktionsschluss: 20. September 2021

Nächster Redaktionsschluss: 19. November 2021

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:

Matthias Steiner, Olympiasieger im Gewichtheben.
Foto: Jan Weckelmann

SPENDENKONTO:

Sparkasse Dortmund
IBAN DE77 4405 0199 0241 0154 16
BIC DORTDE33XXX

EDITORIAL



Liebe Mitglieder,
liebe Dortmunder*innen,

kennen Sie auch dieses schöne Gefühl, endlich wieder im Verein, zusammen mit vielen anderen, Sport treiben zu dürfen?

Als Sportverein stehen wir für Bewegung in Gemeinschaft und möchten dies möglichst vielen verschiedenen Menschen in Dortmund zugänglich machen. Doch wie funktioniert dies in Zeiten von geschlossenen Sporthallen und ständig wechselnden Hygienevorschriften?

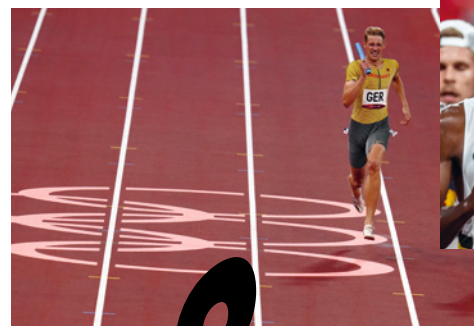
Schwierige Zeiten erfordern besondere Lösungen. Entdecken Sie in dieser Ausgabe der TEAM, wie wir Sport und Fitnesstraining mit unserem TSC Mobil im gesamten Stadtgebiet anbieten. Erfahren Sie, was Steckpferde mit dem TSC zu tun haben. Freuen Sie sich auf Hintergrundberichte über Bauprojekte, mit denen wir unsere Sportstätten an sich ändernde Anforderungen anpassen.

Und nicht nur baulich verändert sich der TSC stetig – mit Brigitta Krogmann und Michael Krause haben wir zwei frisch ernannte Ehrenmitglieder. Neue Präsidiumsmitglieder und Abteilungsleitungen wurden in den vergangenen Monaten gewählt. Ehrenamtliche und festangestellte Mitarbeiter*innen ergänzen stetig unser Team und bringen neue Impulse.

So sind wir nicht nur krisenfest aufgestellt, sondern können auch die Zukunft unseres Vereins aktiv gestalten. Seien Sie weiterhin mit Ihrer Leidenschaft für den Sport dabei, wenn wir gemeinsam die Eintracht als Zuhause für alle Sportinteressierten ausbauen!

Jana Hasenberg
Vorstand Sport

ZWEI EINTRACHT- LEICHTATHLETEN IN TOKIO



8

Titelstory

Im Interview: Olympiasieger Matthias Steiner

12



WETTKAMPFSPORT

- 08 Manuel Sanders und Mohamed Mohamed – Olympiateilnehmer 2021

SPORT-PSYCHOLOGIE

- 10 Sport-Psychologie: Wiedereinstieg in den Sport

ERNÄHRUNG

- 12 Ernährung bewegt! Nachbericht Ernährungstag und Interview mit Olympiasieger Matthias Steiner

SPIEL & SPASS

- 16 Hobby Horsing – Neuer Trend für Kinder

LAUFEN

- 18 Lauf-Tipps

GESUNDHEIT

- 20 Das Life Center lockt mit Wohnzimmer-Atmosphäre

TSC INTERNES

- 22 Der TSC Eintracht investiert in seine sportliche Zukunft
- 26 Unterwegs: TSC Mobil bringt Sport an neue Orte
- 30 Sportgutschein 4.0 beim TSC

SCHLAGZEILEN

- 32 Lieber Ekki – mach es gut!
- Wie groß ist der ökologische Fußabdruck des TSC?
- Der TSC Eintracht und weitere Grosssportvereine positionieren sich
- Neues Vertrauensteam öffnet Ohren für Sorgen der Mitglieder

VEREINSMANAGEMENT

- 34 TSC Eintracht wählt neues Präsidium und ernennt Ehrenmitglieder



TSC EINTRACHT WÄHLT NEUES PRÄSIDIUM UND ERNENNT EHRENMITGLIEDER



26

34

#wirdertsc

WIR SIND EINTRACHT

WIR UND WOLFGANG STRAMKA

Folge uns auf Instagram und entdecke die
komplette Geschichte/Kampagne.



#wirdertsc



WIR



TSC IN DEINER NÄHE

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

Mit über 20 Sporträumen im
Dortmunder Stadtgebiet, einem
vereinseigenes Kanuzentrum in
Lüdinghausen-Berenbrock und
7.000 Mitgliedern in insgesamt

35 Abteilungen und Fachbereichen
repräsentiert der TSC Eintracht
Dortmund den größten Sportver-
ein an aktiven Mitgliedern in der
Metropolregion Ruhr.

www.tsc-eintracht-dortmund.de



OLYMPIATEILNEHMER 2021

ZWEI EINTRACHT-
LEICHTATHLETEN
IN TOKIO

TEXT – HORST MERZ
 FOTO OBEN – CHAI VON DER LAAGE / FOTO UNTEN – BEAUTIFUL SPORTS, OLAF RELLISCH



Manuel Sanders und Mohamed Mohamed bei den Olympischen Spielen

Die olympischen Spiele zu erleben war der Traum der Eintracht – Leichtathleten Manuel Sanders und Mohamed Mohamed. Dann rückte die Erfüllung dieses Traumes in Reichweite und für die beiden begann ein Kampf um Zehntel und Sekunden, um sich zu qualifizieren.

Ein Einzelstart über 400 Meter war für Manuel, der in Braunschweig deutscher Meister wurde, undenkbar, denn diese Trauben hingen zu hoch. Manuel war Realist genug, um das frühzeitig abzuhaken. Doch es eröffnete sich für ihn die Chance, zur Qualifikation der deutschen 4 x 400 – Meter – Mixed – Staffel beizutragen und so doch noch das Ticket für den Flug in das Land der aufgehenden Sonne zu ergattern.

Unter die schnellsten 14 Staffeln der Welt musste das deutsche Quartett kommen, um zugelassen zu werden. In Regensburg wollten es die deutschen Langsprinter*innen unbedingt wissen und mit der deutschen Rekordzeit von 3:13,57 Minuten machten sie einen Riesensprung in der Weltrangliste. Auf Position 2 war Manuel Sanders mit „fliegenden“ 44,9 Sekunden der Leistungsträger des deutschen Quartetts. Noch zwei Tage mussten sie zittern, ehe feststand, dass sie kein Land mehr von dem rettenden 14. Platz verdrängen konnte. Sanders gehörte zu den Glücklichen, die ihre Koffer packen konnten.

Im olympischen Vorlauf verbesserte die deutsche Staffel mit 3:12,94 erneut den deutschen Rekord. Als Schlussläufer hatte Sanders mit zehn Metern Rückstand als Letzter das Staffelholz übernommen und startete eine furiose Aufholjagd. Eingangs der Zielgeraden hatte er das enteilt Feld erreicht und knüppelte sich bis auf den fünften Platz nach vorne. Für den Eintrachtler wurden offiziell 44,62 Sekunden für seine Teilstrecke gestoppt. Im Finale wurde es dramatisch. Nadine Gonska stürzte und Manuel musste nur locker ins Ziel traben. Zu allem Unglück wurde das deutsche Quartett auch noch disqualifiziert. Sanders wurde aufgrund seiner starken Leistungen auch noch für die »4x4« der Männer nominiert, doch auch er konnte trotz eines tollen Rennens nicht verhindern, dass die deutsche Staffel im Vorlauf ausschied.

Selten hat sich ein Läufer so gequält, um seinen Traum zu verwirklichen, wie Mohamed Mohamed. Anspruchsvolle 13:13,50 Minuten wurden für die direkte Qualifikation über 5000 Meter gefordert. Hinter dieser Zeit lief der 22-jährige bei mehreren internationalen Meetings her, doch fehlten daran trotz glänzender Leistungen immer wieder wenige Sekunden.

Durch seine beständig guten Zeiten kletterte er in der Welttrangliste, so dass er die Anforderungen für Tokio erfüllte. Er wollte aber nicht als Tourist nach Japan reisen. »Dabei sein ist schön, aber nicht alles. Ich will mich teuer verkaufen.«, nahm er sich vor.

Er leistete zwischen 11 und 13 Trainingseinheiten in der Woche mit bis zu 150 Kilometern. Bei 1,85 Metern bringt er 67 Kilo auf die Waage. Dass seine Form stimmte, wurde deutlich, als er sich in Tallinn den U 23 – Europameister – Titel über 5000 Meter erkämpfte. In seiner Vorbereitung überließ er nichts dem Zufall. Um sich auf die sieben Stunden Zeitdifferenz einzustellen, stellte er seinen Wecker schon auf fünf Uhr in der Frühe.

In seinem Vorlauf hätte es für ihn nicht schlimmer kommen können. Weltmeister und Weltrekordler standen mit ihm an der Startlinie, doch verkaufte er sich gegen die Konkurrenten aus der absoluten Weltklasse ausgezeichnet. Wie man es von ihm kennt, hielt er sich zunächst im hinteren Teil des Feldes auf, um sich dann nach 3000 Metern nach vorn zu arbeiten. Zusammen mit dem Amerikaner Chelimo leistete er sogar Führungsarbeit, doch als das Tempo verschärft wurde, konnte er nicht mehr folgen und nach 13:50,46 Minuten waren für ihn die olympischen Spiele zu Ende. Bei rund 30 ° Celsius und 70 % Luftfeuchtigkeit hatte ihn sein Husarenritt zur Spitze zu viel Kraft gekostet.

Mohamed war keineswegs enttäuscht und sagte: »Ich habe hier sehr viel gelernt und weiß jetzt, dass ich noch viel mehr und professioneller an mir arbeiten muss. Mein Ziel ist auf jeden Fall in den nächsten Jahren vorne mitzulaufen und step-by-step dorthin zu kommen.«

Er kann in diesem Jahr auf eine glanzvolle Saison zurückschauen. Er wurde in der Halle deutscher Meister über 3000 Meter und deutscher Freiluftmeister über 5000 Meter. Dazu kommen die U 23 Europameisterschaft über 5000 Meter und Klassezeiten am Fließband. Mehr geht nicht.

M
M

SPORT-PSYCHOLOGIE

Den Kopf frei für den Wiedereinstieg

Der Lockdown stellte den Sport und die Athleten vor eine so noch nie da gewesene Herausforderung. Noch nie ist die Turnierpause so lang gewesen. Denn einerseits ist die Freude endlich wieder einen Wettkampf bestreiten zu können bei den meisten riesig, andererseits stehen die Sportler vor einer großen Herausforderung. Anspannung, Nervosität, Druck, fehlende Routine und Erwartungen überschatten die Leistung. Um diesen Faktoren entgegenzuwirken und gestärkt in den Wettbewerb zu gehen, gilt es nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf zu trainieren.

Zu Beginn der neuen Saison ist es daher gerade jetzt besonders wichtig, die eigene Position zu überprüfen: Bin ich psychisch und physisch vorbereitet? Will ich mein optimales Leistungsniveau erreichen? Konnte ich Schwächen aus der letzten Saison verbessern? Welche Stärken nehme ich mit?

Aber auch: Bin ich in der Lage, mit dem aufkommenden Stress umzugehen? Bin ich in der Lage, meine Trainingsleistung im Wettbewerb abzurufen? Werde ich unabhängig vom Status des Wettkampfs um jeden Punkt gleichermaßen kämpfen können?

Daher gilt es jetzt, sich in den letzten Zügen auf die einzigartige Atmosphäre der Saison einzustellen und unter Wettbewerbsbedingungen zu trainieren. Es gilt, positiven Stress zu erzeugen und dabei die Kontrolle zu behalten. Jede Übung darf genauestens reflektiert werden: Wo liegen die Stärken? Wo besteht noch Verbesserungsbedarf? Der Sportler oder die Sportlerin muss in der Lage sein, einen »kühlen Kopf« zu bewahren und mental stark zu bleiben. Sie sollten in der Lage sein, in jeder Situation positiv zu denken und Gedanken und seine Emotionen zu kontrollieren. Denn ansonsten können Zweifel hochkochen und Automatismen gestört werden. Immer ordentlich ausgeführte Bewegungen werden dann gestört, wenn Sportler zu verkopft an die ganze Sache herangehen.

Doch wie können sie das erzielen? Die Praxis der Sportpsychologie hilft den Sportlern ihre Ziele für die anstehende Saison zu formulieren und deren Umsetzung wahrscheinlicher werden zu lassen. Die Sportler sollten ihre Ziele zu Beginn einer neuen Saison eindeutig und präzise formulieren und dieses nach jedem Wettbewerb an einem objektiven Kriterium messen. Dabei ist zu beachten, dass diese Ziele individuell durch jeden Sportler selbst aufgestellt wurden. Sie dürfen nicht von dem Trainer oder anderen Personen vorgegeben sein. Wichtig ist außerdem, dass die Ziele realistisch an die eigene Leistung angepasst sind. Die Sportler sollten weder über, noch unterfordert werden. Außerdem müssen die Ziele terminiert sein. Es gilt ein Datum festzulegen, bis zu dem die Zielerreichung erfolgt sein soll. Nach jedem Wettkampf gilt es nun, sich die Zeit zu nehmen die eigene Leistung und die persönliche Zielumsetzung zu reflektieren und zur Nachverfolgung in einem Tagebuch festzuhalten.

Um zu überprüfen, inwiefern die Zielumsetzung mit der gerade umschriebenen »SMART-Methode« gelungen ist, müssen sich die Sportlerinnen und Sportler gezielte Fragen stellen. Diese überprüfen, ob ein Ziel spezifisch (S), messbar (M), akzeptiert (A), realistisch (R) und terminiert (T) ist: Konkret könnten folgende Fragen zielführend sein.

- 1 -

Welches sportliche Ziel möchte ich nach Abflauen der Covid-19 Pandemie in den nächsten 3 – 6 Monaten erreichen?

- 2 -

Was muss ich tun, um mein Ziel zu erreichen?

- 3 -

Müssen mich dabei Personen meines Vertrauens unterstützen?

- 4 -

Könnten bei der Umsetzung Schwierigkeiten auftauchen?

- 5 -

Wie begegne ich diesen Schwierigkeiten?

- 6 -

Woran merke ich, dass ich erfolgreich war?

- 7 -

Wie kann ich den Erfolg meiner Maßnahmen absichern?

- 8 -

Welche weiteren sportlichen Ziele kann ich anschließend setzen?

Die Beantwortung dieser Fragen stellt die Sportler vor eine erste Herausforderung. Denn hier werden erste Problematiken ersichtlich. Nur wer eine zielgerichtete, geplante Lösung für jede einzelne Frage zur Hand hat, wird seinem persönlichen Ziel ein Stück näherkommen können.

Das Erreichen eines persönlichen Ziels schafft – unabhängig von der Spielklasse – Motivation beim Einzelnen. Diese ist notwendig und beeinflusst den Fortgang der Saison maßgeblich. Denn nur motivierte und trainierte Sportler sind bereit, gute Leistungen zu erbringen.

Grundsätzlich bedarf die mentale Stärke jedoch, genauso wie Ausdauer, Fitness, Kraft und Andere dem dauerhaften Training. Denn es bringt dem besten »Trainingsweltmeister« letztlich nichts, wenn er seine Leistung im Wettbewerb nicht abrufen kann. Der Kopf muss mitspielen. Daher sollte dauerhaft an der Motivation, Zielsetzung, Konzentration, Aufmerksamkeit, etc. neben dem körperlichen Training ganzjährig gearbeitet werden. Es gilt: »Je früher, desto besser«.

KONTAKT

Jürgen Walter – Dipl.-Psychologe,
Sportpsychologe (asp/BDP)

Lindenstraße 212 / 40235 Düsseldorf

T. 0211 – 6989699

kontakt@walter-sportpsychologie.de

Ernährung und Bewegung werden durch Vorbilder vermittelt

Projekt »Ernährung bewegt!« wird besonders gefördert



Am Tag vor dem Ernährungstag beim TSC Eintracht Dortmund stellte Fußballstar Cristiano Ronaldo auf einer Pressekonferenz zwei Cola-Flaschen beiseite und appellierte dazu, lieber Wasser zu trinken. Eine Steilvorlage für Olympiasieger Matthias Steiner, der am 18.06.2021 nach Dortmund reiste, um über zuckerarme Ernährung zu referieren. Neben dem Vortrag für Erwachsene begeisterte der im Jahr 2008 »stärkste Mann der Welt« auch Kinder in einer Sportstunde und TSC-Trainer bei einer Schulung im Gewichtheben.



Unser Autor Jan Weckelmann traf Matthias Steiner an unseren Gewächshäusern zum Interview.

Sie besuchen heute den Ernährungstag des TSC Eintracht. Warum ist Ihnen der Besuch bei solchen Veranstaltungen so wichtig?

Ich möchte möglichst viele Leute für bewusste Ernährung begeistern. Und in Sportvereinen finde ich genau die richtigen Personen, die ein Grundinteresse mitbringen, aber sich noch nicht umfassend mit der richtigen Ernährung auseinandergesetzt haben. Sie saßen in der Jury zur Ausschreibung, »GESUND UND AKTIV« der DFL Stiftung als das Projekt »Ernährung bewegt!« vom TSC Eintracht als Förderprojekt ausgewählt wurde. Was hat Sie daran besonders überzeugt? Es gab wirklich tolle Bewerbungen, aber der TSC und 18 weitere Projekte haben mit dem besten Gesamtkonzept überzeugt und über den Tellerrand hinausgeschaut. Das Thema Ernährung in Kombination mit der Vielfältigkeit der Sportarten finde ich spannend. Das Projekt »Ernährung bewegt!« fängt bei den jüngsten an und zieht sich bis in die Vereinsgastronomie. Auf die Idee mit den Gewächshäusern auf dem Vereinsgelände wäre ich selbst gar nicht gekommen.

Was hat Sie dazu bewegt, sich als Gewichtheber dem Kuratorium der DFL Stiftung anzuschließen?

In der DFL Stiftung gibt es schlaue Entscheider mit Weitsicht, die erkannt haben, dass alles gleichbleibt, wenn sich nur Personen aus dem Fußball engagieren. In dem Kuratorium sind Sportlerinnen verschiedener Sportarten und auch Personen aus ganz anderen Branchen wie Medien, Kultur oder Wissenschaft vertreten und bringen unterschiedliche Wahrnehmungen mit rein. Ich war anfangs überrascht, dass ich mich selbst so viel einbringen kann. Ernährung als ein Schwerpunkt-Thema zu setzen, war meine Idee. Bis zur Umsetzung hat es vier Jahre gedauert, aber meine Idee wurde ernst genommen. Ernährung ist ein Thema, welches die gesamte Gesellschaft betrifft, deshalb ist mir ein Engagement dafür so wichtig. Weshalb sollten sich auch schon Kinder im jungen Alter mit Ernährung und Bewegung beschäftigen?

Ich weiß nicht, ob sie sich aktiv damit beschäftigen müssen. Ich denke, dass gesunde Ernährung eine Selbstverständlichkeit werden sollte. Wenn auf dem Trainingsgelände eine Karot-

te wächst und kein Getränkeautomat mit zuckerhaltigen Getränken steht, haben wir schon einen großen Teil dazu beigetragen.

Sie haben sich als Kind sicherlich schon viel bewegt – was war dafür ausschlaggebend und was würden Sie Eltern mitgeben, wie sie ihre Kinder für Bewegung begeistern können?

Ich bin in einem kleinen Ort mit 800 Einwohnern aufgewachsen, da musste ich mich bewegen. Die Eisdiele war zum Beispiel 3 Ortschaften weiter und Ausflüge dahin machten wir immer nur mit dem Fahrrad. Eltern, die Kinder für Bewegung begeistern wollen, sollten einfach selbst Sport machen. Ernährung und Bewegung werden durch Vorbilder vermittelt.

In welchem Alter haben Sie angefangen, sich vermehrt mit Ernährung auseinanderzusetzen?

Das war erst mit 18 Jahren als bei mir Typ 1-Diabetes diagnostiziert wurde. Rückblickend aber natürlich schon früher durch die Gewichtsklassen beim Gewichtheben. Damals merkte ich schon, dass Diäten häufig nicht zielführend sind. Und mir war nicht bewusst, wie schwierig Zunehmen ist. Richtige



»Auch Äpfel sind ungesund, wenn man zu viel davon isst«



Ahnung bekam ich aber erst nach meinem Karriereende, dann lernte ich zum Beispiel was Stoffwechsel und Insulin bewirken.

Und mit diesem Wissen nahmen Sie 45 Kilogramm ab. Warum wollten Sie nun alles wieder runter haben, wo Sie das Gewicht doch so mühselig aufgebaut haben?

Nach meinem Karriereende brauchte ich das Gewicht nicht mehr. Ich hatte es aufgebaut, um der stärkste Mann der Welt zu werden. Dafür habe ich tagtäglich über mehrere Jahre zu viel gegessen. Ein gesundes Essverhalten war das nicht. Ich wusste, dass ich mich mit 22 Jahren, als ich 105 Kilogramm wog, wohl gefühlt habe. Also wollte ich einen Weg finden, wie es Spaß macht, wieder dahin zurückzukehren.

Nun helfen Sie mit dem STEINER-prinzip anderen Menschen, ebenfalls abzunehmen. Was ist Ihre Motivation dahinter?

Das hat sich im Laufe der Zeit ergeben. Ich wurde oft gefragt, wie ich das geschafft habe. Damit ich nicht jedem die gleiche Geschichte erzählen musste, habe ich sie in einem Buch veröffentlicht. Darauf folgte ein Trainingsprogramm. Durch die immer gleichen Fragen auf Lesungen erkannte ich, dass die Leser*innen konkrete Produkte haben wollten. Gleichzeitig möchten sie aber nicht auf Gewohntes verzichten. Auf STEINERfood liegt deshalb jetzt mein Fokus. Mit einem befreundeten Bäcker entwickelte ich kohlenhydratarme Brote und Backwaren, damit der Körper weniger Insulin ausschüttet. Insulin stoppt die Fettverbrennung und gerade die beliebten kohlenhydratreichen Snacks zwischendurch behindern das Abnehmen. Menschen brauchen also Produkte, die sie stattdessen essen können.

Wir sind beim TSC alle Vereinssportler*innen und leben größtenteils einen gesunden Lebensstil. Aber nach dem

Training gönnen wir uns gerne noch eine Pommes und ein Bier. Sollten wir das lieber sein lassen?

Das wichtigste ist es, sich auf die Finger zu schauen und ehrlich zu sich selbst zu sein. Es spricht nichts dagegen, sich auch mal etwas Ungesundes zu gönnen. Ich empfehle aber, dies an echten Daten zu bewerten. Wenn man alle seine Mahlzeiten über einen gewissen Zeitraum mitschreibt, lässt man automatisch ungesündere Mahlzeiten weg. Mit der Zeit entwickelt man ein Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung. Auch Äpfel sind ungesund, wenn man zu viel davon ist. Mein Lieblingsessen ist ein Wiener Schnitzel und gelegentlich gönne ich mir auch das ganz bewusst.

Sie sagen, dass Essen und Trinken ein Genuss ist, wenn die Qualität stimmt. Ich esse dann aber meistens mehr, wenn es mir schmeckt. Darf ich das? Ich empfehle, langsamer und bewusster zu essen, eventuell schon vorher ein



Beim **Ernährungstag** und darüber hinaus organisierte der TSC Eintritt verschiedene Bildungsangebote, wie einen Gartentreff oder Kräuterführungen über das Vereinsgelände. Gesunde Ernährung soll beim TSC Eintritt und seinen Mitgliedern zur Selbstverständlichkeit werden. Was „gesund“ bedeutet, soll jedes Mitglied durch die Aktionen des Projekts **„Ernährung bewegt!“** individuell herausfinden. Die Gewächshäuser auf dem Vereinsgelände sollen für Regionalität und Saisonalität sensibilisieren.

Glas Wasser zu trinken. Das Sättigungsgefühl tritt dann auch bei kleineren Portionen ein.

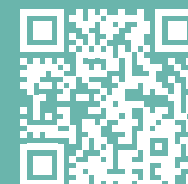
Kommen wir noch einmal zur Bewegung: Welche Rolle spielt der Sportverein in der heutigen Bewegungswelt von Kindern und Jugendlichen noch?

Der Sportverein ist wichtiger denn je! Kommerzielle Anbieter arbeiten häufig mit Lockmitteln, die Geld bringen – und da sind wir häufig auch wieder bei ungesunder Ernährung.

Sportvereine übernehmen hingegen Verantwortung und sind sehr werteorientiert. Sie arbeiten mit Vorbildern und vermitteln Verlässlichkeit, Pünktlichkeit und sozialen Zusammenhalt. Gerade hier gefällt mir die Struktur, dass der Verein hauptamtlich geführt wird, sodass das Ehrenamt seinen nötigen Platz zur Entfaltung hat. Würde ich in Dortmund wohnen, wäre ich hier Mitglied.



Weitere Informationen zum Projekt finden Interessierte auf
<https://bit.ly/Ernaehrung-bewegt>



Auf Steckenpferden durch die Sporthalle galoppieren

TEXT – LINA WIGGESHOF



Hobby Horsing – neuer Trendsport für Kinder



»Hobby Horsing« ist ein neues Sportangebot beim Kinder- und Jugendsport des TSC. Mit einem Steckenpferd reiten die Kinder dabei durch die Halle, zeigen Dressurfiguren und meistern große und kleine Sprünge.

»Ihr dürft auch mal Schritt gehen«, ruft Trainerin Jenny ihrer Gruppe zu. Das hören die Kinder gerne, denn nach dem Aufwärmspiel sind alle schon ziemlich aus der Puste. Kein Wunder: Die Mädchen sind bereits viele Runden durch die Halle gelaufen. Obwohl laufen hier das falsche Wort ist, beim »Hobby Horsing« wird nämlich nicht gelaufen, sondern galoppiert und getrabt. Das Ziel ist es, die Bewegungen eines Pferdes so gut wie möglich selbst nachzuahmen. Damit dabei auch ein richtiges Reitgefühl aufkommt, hat jedes Kind noch ein Steckenpferd dabei.

»Für Menschen, die die Sportart nicht kennen, ist es am Anfang vielleicht ein bisschen komisch«, sagt Jennifer Bruland. Sie leitet das »Hobby Horsing« Angebot beim TSC und musste die Trendsportart zu Beginn auch erstmal kennenlernen. »Aber wenn man einmal in diese Welt eintaucht, erkennt man, wie viel Spaß die Kinder dabei haben«, sagt die 24-Jährige. Sie hat selbst ein eigenes Pferd und reitet seit vielen Jahren. Das ist als »Hobby Horsing«-Trainerin von Vorteil, denn nicht nur die Gangarten, sondern beispielsweise auch Galoppwechsel, werden vom Reitsport übernommen.

Die Trendsportart kommt eigentlich aus Finnland, wird aber auch in Deutschland immer bekannter. »Im Hobby Horsing gibt es mittlerweile Meisterschaften«, sagt Nadine Berse, Mitarbeiterin im Fachbereich Kinder- und Jugendsport. »Und da die Anfrage im Vorfeld von Kindern und Eltern schon groß war, haben wir uns dazu entschlossen, Hobby Horsing auch im TSC zu etablieren.« Seit Juni wird der Kurs nun für Acht- bis Zwölfjährige jeden Dienstag von 16 bis 16:45 Uhr angeboten.

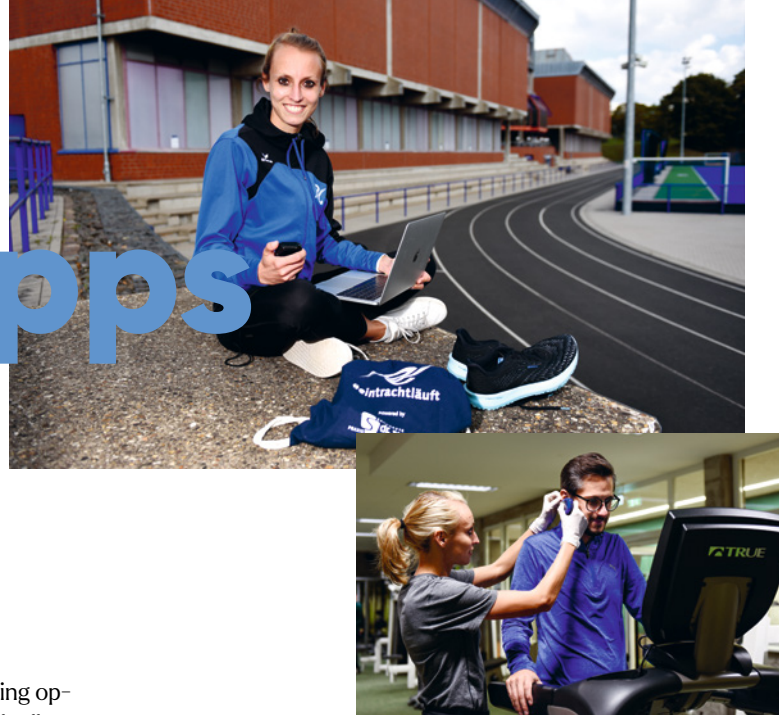
Die Kinder erwartet dort ein wöchentlicher Wechsel zwischen Dressur- und Springreiten. »Bei der Dressur geht es beispielsweise um das Lernen der Bahnfiguren«, erklärt Jenny. Beim Springreiten baut sie für die Kinder verschiedene Parcours mit unterschiedlichen Sprüngen und Schwierigkeitsgraden auf. Auch hier gehört ein bisschen Theorie dazu, die Kinder lernen beispielsweise den Unterschied zwischen einem Oxer und einer Trippelbarre.

Ihre Steckenpferde bringen die meisten Kinder selbst zum Kurs mit. Und wie echte Pferde bekommen die »Hobby Horses« natürlich auch eigene Namen. »Mein Pferd heißt Linus«, erzählt die achtjährige Lara stolz. Sie reitet bereits seit vier Jahren und findet Hobby Horsing toll, weil es »mit Pferden ist und viel Spaß macht.« Auch die elfjährige Leni reitet in ihrer Freizeit und war vom Hobby Horsing direkt begeistert. »Das ist viel anstrengender und weniger schmutzig als normales Reiten«, sagt Leni.

Der Kurs ist aber nicht nur für Kinder geeignet, die bereits Reitunterricht haben. Das Angebot soll auch eine Alternative für Kinder bieten, die beispielsweise aus finanziellen Gründen oder wegen einer Allergie keinen Reitunterricht nehmen können. »Außerdem stellt es eine gute Basis dar, wenn Kinder dann später im Reitsport starten möchten«, sagt Nadine Berse.

Lauf-Tipps

Schneller laufen
durch eine
Leistungsdiagnostik



Als Läufer*in gibt es diverse Möglichkeiten, sein Training optimal auf ein bestimmtes Ziel auszurichten. Ein individueller Trainingsplan oder auch eine zusätzliche Leistungsdiagnostik machen hier Sinn, um das Training richtig und individuell gestalten zu können. Lauftrainerin Laura Hansen erklärt Dir, was eine Leistungsdiagnostik ist:

Das Wort Leistungsdiagnostik hört sich irgendwie ziemlich nach Profisport an. Leistung, Diagnose, ... als Hobby-sportler*in macht man seinen Sport doch eher zum Spaß, als Ausgleich oder um nette Menschen zu treffen? Na klar, aber irgendwie ärgert man sich dann doch, wenn man nicht schneller wird oder die Runde um den See auch nach mehreren Monaten immer noch zu lang ist. Woran kann das liegen?

Meist trainiert man zu häufig in den gleichen Geschwindigkeitsbereichen, läuft also quasi immer im gleichen Wohlfühltempo oder aber immer »viel zu schnell«. Beides führt langfristig nicht zu einer Verbesserung. Hier gilt: Die richtige Mischung machts!

Eine Leistungsdiagnostik ist also für jeden jede*n Sportler*in interessant! Sie ermöglicht ein zielgerichtetes und an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasstes Training. Und hier liegt der Schlüssel zum Erfolg. Wer anfängt, sich mit sich selbst zu beschäftigen, wer sich an sich selbst misst und seine ganz persönlichen Voraussetzungen berücksichtigt, der wird sich kontinuierlich weiterentwickeln und seine Ziele erreichen. Aus den Ergebnissen einer Leistungsdiagnostik können individuelle Geschwindigkeits- und Herzfrequenzempfehlungen gegeben werden.

Aber wie läuft so eine Leistungsdiagnostik ab?

Für uns Läufer*innen findet diese auf dem Laufband statt. Oft auch als »Laktatstufentest« bezeichnet. Über einen definierten Zeitraum werden verschiedene Belastungsstufen absolviert. Dabei werden immer wieder die Herzfrequenz und Laktatwerte gemessen. Im Anschluss werden alle Ergebnisse genau diagnostiziert und miteinander besprochen.

ONLINE ERKLÄRE ICH WEITERE FRAGEN, WIE:

Was ist eigentlich Laktat?

Wann macht eine Leistungsdiagnostik Sinn?

Wie ist der Ablauf?

Was benötige ich zur Leistungsdiagnostik und worauf muss ich achten?

LAUFEN IM TSC:

Der Lauftreff „TSC Running Crew“ trifft sich immer montags und donnerstags von 18:30 Uhr – 20:00 Uhr an der Tribüne der Multi-Außensportanlage.

Darüber hinaus können individuelle Trainingspläne, Personal Trainings und eine Leistungsdiagnostik gebucht werden.



Gemeinsam stark für deine Ziele.

Karriere
bei GfTD
Wir stellen ein

www.gftd.de

GfTD

Starke Partner für starke Netze.

Das bietet der neue
TSC-Standort in
Barop

Das Life Center lockt mit Wohnzimmer- Atmosphäre



TEXT / FOTO – JAN WECKELMANN

Wem der Trubel im großen Sportzentrum an der Victor-Toyka-Straße zu viel ist, findet jetzt in Barop einen gemütlichen Rückzugsort. Das Life Center an der Stockumer Straße 259 gehört seit Januar zur Eintracht und ist seit Ende des Lockdowns fester Standort für zahlreiche Kurse. Vor allem Reha- und Präventionskurse finden in den drei neuen Kursräumen statt. Aber auch Group Fitness- und Tanz-Angebote füllen das Life Center mit Leben.

Die meisten Mitglieder des früheren Life Centers sind zum TSC Eintracht gewechselt und freuen sich über ein Kursangebot mit über 70 Kursen und einem weiteren Fitnessstudio am nahegelegenen TSC Sportzentrum in der Victor-Toyka-Straße. Andersherum freuen sich vor allem langjährige TSC Mitglieder über weitere Räumlichkeiten, denn bereits vor der Coronapandemie wurde der Platz im TSC Sportzentrum eng. »Die Hygieneanforderungen haben unsere Kapazitätsgrenzen

noch einmal verschärft«, erklärt Group Fitness Leiterin Steffi Waida und fügt hinzu: »Das Life Center schafft für die Yoga- und Entspannungskurse die richtige Wohnzimmer-Atmosphäre, die uns in den großen Hallen des Sportzentrums gefehlt hat.« Fitnessstudio-Leiter und Vorstandsmitglied David Ringel ergänzt: »Auch der Bedarf an Reha- und Gesundheitssport wird durch die Folgen des Lockdowns steigen, dafür bietet das Life Center eine erstklassige Anlaufstelle.« Neben neuen Räumlichkeiten stehen dem TSC Eintracht nun auch neue Trainerinnen und Trainer zur Verfügung, denn der TSC übernahm bereits am Anfang des Jahres auch die Mitarbeitenden des Life Centers. Die vorherige Eigentümerin Susanne Backhove ist jetzt als Standortleiterin angestellt und kann nun ihre Pläne verwirklichen: »Das Life Center wollte ich schon immer zum größten Reha-, Präventions- und Gesundheitsstandort in Dortmund entwickeln. Mit dem Team des TSC Eintracht habe ich nun endlich die nötige Unterstützung.«

Eine gute Möglichkeit, das Life Center kennenzulernen, sind die Präventionskurse, die von den meisten Krankenkassen zwischen 80 % und 100 % bezuschusst werden. Interessierte können sich über die Internetseite vom TSC Eintracht über den Reiter »Fitness, Gesundheit, Reha« zu den Kursen von Pilates, über ein Gerätetraining bis zu Yoga anmelden. Für die Group Fitness Kurse können sich Interessierte einfach über den Kursplan bei Eversports anmelden.



Informiere Dich auf unserer
Internetseite zu unseren
**Präventions- und
Rehasport-Angeboten**

PRÄVENTIONSSPORT

Präventionssport sind Gesundheitskurse für alle, die ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern wollen. Damit sich der Körper vor Verletzungen schützen kann, stärken wir die Muskeln, mobilisieren die Gelenke und aktivieren den Stoffwechsel. Ein Kurs dauert meistens um die 8 Wochen und findet in einer kleinen Gruppe statt. Unsere Übungsleiter*innen sind alle zertifiziert und erfahren. Bei regelmäßiger Teilnahme übernehmen die meisten gesetzlichen Krankenkassen zwischen 80 % und 100 % der Kurskosten bis zu zweimal im Jahr. Eine Mitgliedschaft im TSC Eintracht ist nicht notwendig.

SO GEHT'S:

Informiere Dich auf unserer Internetseite oder bei unserem Empfang über unsere aktuellen Kurse.

Frage bei Deiner Krankenkasse nach, wie viel Prozent der Kurskosten sie Dir erstattet.

Melde Dich für einen unserer Präventionskurse an, zahle ihn im Voraus und nimm regelmäßig daran teil.

Anschließend erhältst Du eine Teilnahme-Bescheinigung nach §20, die Du dann zur Kostenerstattung bei Deiner Krankenkasse einreichen kannst.

REHASPORT

Der Rehasport wird in der Regel vom Arzt nach einer Verletzung oder Erkrankung verordnet und von den Krankenkassen bezahlt. Er dient der Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Unsere qualifizierten Trainer*innen gehen in verschiedenen Kursen auf einzelne Beschwerdebilder ein. Das Trainieren in der Gruppe motiviert und unterstützt den Rehabilitationsprozess.

Rehasport ist im TSC Eintracht auch mit einer Vereinsmitgliedschaft ohne ärztliche Verordnung möglich. Mit der Mitgliedschaft kannst Du über 100 weitere Sportangebote des TSC Eintracht nutzen.

SO GEHT'S:

Rehasport wird vom Arzt verordnet („Antrag auf Kostenübernahme Rehabilitationssport, Formblatt 56“) und anschließend von Deiner Krankenkasse genehmigt.

Vereinbare danach bei uns ein Beratungsgespräch.

In der Regel hast Du einen Anspruch auf 50 Übungseinheiten innerhalb von maximal 18 Monaten.

Die Abrechnung mit der Krankenkasse erledigen wir für Dich.

Oder: Werde Mitglied im TSC Eintracht und besuche den Rehasport auch ohne ärztliche Verordnung.

DER TSC EINTRACHT INVESTIERT IN SEINE SPORTLICHE ZUKUNFT

TEXT / FOTO – JAN WECKELMANN

AKTUELLE BAUPROJEKTE FÜR EINE MODERNE SPORTSTÄTTE

Während der Lockdowns stand zwar der Sportbetrieb still, hinter den Kulissen wurde hingegen ein umfangreiches Sanierungs- und Modernisierungsprogramm erarbeitet und gestartet. Dank Sponsorings und verschiedener Förderprogramme von Bund (*Klimaschutzinitiative*), Land (*Moderne Sportstätte 2022*) und Stadt (*Sportpauschale*) konnte der TSC Eintracht viele Bauprojekte in Auftrag geben. Zusammen mit erheblichen Eigenmitteln investiert der Verein bis 2023 insgesamt 2,6 Millionen Euro in die Zukunft des Sportzentrums.

Manche Projekte, wie der Austausch des Hallenbodens in der Dreifachhalle Ost oder die Erweiterung des *Studio »e«*, konnten bereits im letzten Lockdown abgeschlossen werden. Andere Projekte, wie der Bau des Generationenspielplatzes, stehen kurz nach Redaktionsschluss dieser Ausgabe vor der Fertigstellung. Auch gibt es Projekte, die aufgrund von Handwerker- oder Rohstoffmangel durch die Coronapandemie ins Stocken geraten sind. Auf diesen Seiten geben wir einen Überblick über aktuelle Projekte und freuen uns, in den nächsten Ausgaben über neue lebendige Sportstätten auf dem Eintracht-Gelände berichten zu können.

NEUER BODEN FÜR HALLE OST

Bessere Trainings- und Spielbedingungen haben auch die Mannschaften erhalten, die in der Dreifachhalle aktiv sind. Der Austausch des Hallenbodens konnte in den Lockdown vorgezogen werden, sodass der Trainings- und Spielbetrieb nicht eingeschränkt wurde. Die Basketballer erhielten zudem neue Körbe.

Auf dem Außengelände thront bereits ein Piratenschiff, das zusammen mit einem Kletterparcours, einer Boule-Bahn, einer Rutschenanlage und weiteren kleinen Attraktionen den Generationenspielplatz bilden wird. Hier können sich bald Windelocker, Sporttrabauken, Eltern und Seniorensportler treffen und gleichermaßen Spaß finden.



STUDIO „E“ ERHÄLT MIT DURCHBRUCH UND OUTDOOR-CAMPUS NEUE TRAININGS- MÖGLICHKEITEN

Unser Fitnessstudio hat die Coronakrise mit am härtesten getroffen. Ausgetretene Mitglieder haben nun aber allerhand Gründe zurückzukehren. Denn mit dem Durchbruch zum ehemaligen Kursraum »Move« und einem neuen Outdoor-Fitnessstudio, stehen Studio-Mitgliedern nun noch bessere Trainingsbedingungen zur Verfügung. Dank unseres Sponsors GfTD konnten unsere Mitglieder vorzeitig wieder trainieren. Denn während die Innenräume kurz nach dem Lockdown noch geschlossen bleiben mussten, entstand auf der Außenanlage ein Dr. Wolff Outdoor Campus mit zehn professionellen Fitnessgeräten. Im nächsten Schritt wird eine Fläche am Eingang der Außenanlage aufbereitet, sodass dort ein »Kraftfeld« entsteht, auf dem der Dr. Wolff Outdoor Campus zusammen mit weiteren Trainingsgeräten fest installiert wird. Fitnessstudio-Leiter David Ringel zeigt sich zuversichtlich: »Unser professionell betreutes Freiluft-Studio passt perfekt in unsere Zeit und wird neue Mitglieder anziehen. Ich bin sehr dankbar, dass wir es dank der Unterstützung von GfTD so schnell realisieren konnten.«

» Unsere Maßnahmen werden sich nachhaltig positiv auf den Verein auswirken, denn er wird dadurch als Anziehungspunkt für Jung und Alt weiter an Attraktivität gewinnen.«

– Dr. Alexander Kiel, Vorstandsvorsitzender

NULLENERGIEHAUS- VISION RÜCKT NÄHER

Optisch weniger spektakulär, aber mit großer Wirkung zeigen sich die energetischen Sanierungen des Sportzentrums. Die Flutlichtanlage der Fußballplätze wurde kurzerhand auf LED umgebaut. Bessere Luft in den Hallen wird durch die neue Heiz- und Lüftungsverteilung erzielt. Mit einer Tribünenüberdachung inklusive Photovoltaik-Anlage kommt der TSC Eintracht seiner Vision über einen Nullenergiehaus-Standard zu verfügen, ebenfalls einen deutlichen Schritt näher.

In den nächsten Jahren werden Mitglieder auf weitere Baustellen stoßen. So stehen zum Beispiel noch die Modernisierung von 15 Dusch- und Umkleieräumen und die Neukonzeption eines barrierearmen Eingangsbereichs des Sportzentrums bevor.

Für den TSC Eintracht bedeutet die Umsetzung des Sanierungs- und Modernisierungs-Projekts ein Kraftakt, der bereits 2019 mit einem Zukunftsworkshop, an dem über 50 Vertreterinnen und Vertreter des TSC mitgemacht haben, begann. Vorstandsvorsitzender Alexander Kiel ist überzeugt: »Unsere Maßnahmen werden sich nachhaltig positiv auf den Verein auswirken, denn er wird dadurch als Anziehungspunkt für Jung und Alt weiter an Attraktivität gewinnen.«

Eine umfangreiche Dokumentation unserer aktuellen Bauprojekte sowie den weiteren Baufortschritt kannst Du auf unserer Website einsehen!



TSC im Park, an
Schulen, in Firmen

UNTERWEGS TSC MOBIL BRINGT SPORT AN NEUE ORTE

TEXT / FOTO – JAN WECKELMANN



Leise rollt der elektrisch angetriebene Mercedes Sprinter Van auf den Schulhof, den Firmenparkplatz oder in den städtischen Park. Wo noch gähnende Leere herrscht, entsteht ein spannender Sportparkour sobald die Trainer*innen die Tür ihres TSC Mobils aufziehen. Welche Bewegungslandschaft der*die Trainer*in nun aufbaut, ist so vielfältig wie die Zielgruppen, die das TSC Mobil buchen können.

Das öffentliche Leben kehrt zurück, doch Corona ist nicht vorbei. Mitarbeiter-Teams, Klassengemeinschaften und Sportgruppen bilden sich neu oder haben sich teils ein ganzes Jahr nicht mehr persönlich getroffen. Lehrer*innen, Führungskräfte und Trainer*innen fragen sich: »Wie entwickelt mein Team wieder Vertrauen, Zusammenhalt und ein freundschaftliches Miteinander?«. Gemeinsame Bewegung, Kooperationsspiele oder ein knackiges Workout nach Feierabend können dabei helfen. Stellt sich nur noch die Frage nach dem Ort: Draußen natürlich, aber wo genau?

Das TSC Mobil bringt den Sport genau dahin, wo ihn die Menschen brauchen. Ein sogenanntes Multirack können die Trainer*innen einfach aus der Seitentür herausziehen und aufstellen. An dem massiven Gestänge können die Sportler*innen Klimmzüge machen, Langhanteln stemmen oder Battleropes schwingen. Um das TSC Mobil entwickelt sich mit Hilfe von Kleingeräten ein Fitnesszirkel aus Kettle Bells, Tubes, Matten, TRX Bändern und Kisten. Ausgebildete Trainer*innen leiten das Training an, korrigieren die Sportler*innen, wenn sie eine Übung besser ausführen könnten, und sorgen für Stimmung. Wem es weniger um die Gruppendynamik geht, sondern mehr die Gesundheit der Belegschaft fördern möchte, bucht am besten nach §20 zertifizierte Präventionskurse.



KLASSEN- ZIMMER AUF VIER RÄDERN



**DAS TSC MOBIL
ANFRAGEN**

+49 231-9123150

—

**LARS LIEBETRAU
(Projektleitung)**

liebetrau@tsc-eintracht-dortmund.de

**ANNIKA KOST
(Leitung Kinder-/ Jugendsport)**
akost@tsc-eintracht-dortmund.de

**ANNA FUHR
(Leitung BGM)**
fuhr@tsc-eintracht-dortmund.de

Schulhöfe verwandelt das TSC Mobil mit seinen geladenen Bällen, Reifen und Seilen in eine abwechslungsreiche Spiel-landschaft. Niedrigschwellige Angebote, wie eine »Bewegte Pause«, geben den Kindern entwicklungsgerechte Bewegungs-impulse. Im Sportunterricht der Mittel- und Oberstufe wird das TSC Mobil zum Klassenzimmer und erfahrene Trainer*innen vermitteln den Schülern einen gesundheitsorientierten Umgang mit Fitnesstraining.

Persönlichkeitsentwicklung und Teambuilding helfen Unternehmen, Mannschaften und Klassengemeinschaften aus dem Coronaschlaf aufzuwachen. Eine Gruppe von Übungsleiter*innen des TSC hat sich dafür in der Erlebnispädagogik ausbilden lassen. Erlebnispädagogik zeichnet sich durch das Kreieren von psychischen und sozialen Herausforderungen aus. Das TSC Mobil bietet die Möglichkeit, genau solche Herausforderungen in einer sicheren Umgebung zu kreieren. Die angebaute Boulderwand und das mitgeführte Kleinequipment ermöglichen die Umsetzung von erlebnispädagogischen Spielen in Gruppen und die dazugehörige Reflektion gemeinsam mit der Fachkraft.



TRAINER*INNEN GESUCHT

Das TSC Mobil erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Damit wir alle Anfragen durchführen können, suchen wir noch weitere Trainer*innen.

**BEI INTERESSE MELDE
DICH BEI**

LARS LIEBETRAU

liebetrau@tsc-eintracht-dortmund.de

+49 231-9123150

MERCEDES-EQ

Die Zukunft fährt elektrisch.



Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstr. 120, 70372 Stuttgart
Niederlassung Dortmund, Wittekindstraße 99, 44139 Dortmund
Telefon 0231 1202-488, www.mercedes-benz-dortmund.de





SPORTGUTSCHEIN 4.0 BEIM TSC

Eine Studie der deutschen Sportjugend und des Kinderhilfswerks zeigt, wie sehr Kinder in den letzten anderthalb Jahren Bewegung vermisst haben und wie wichtig Sport für die freie Entfaltung der Kinder ist. Hier haben sie einen Ausgleich zum Alltag, pflegen Freundschaften, probieren Neues aus und entwickeln sich weiter.

Um Mädchen und Jungen für sportliche Aktivitäten in einem Dortmunder Sportverein zu begeistern, hat der StatSportBund Dortmund das Projekt »Sportgutschein 4.0« ins Leben gerufen. Das Projekt, finanziert aus kommunalen Sportfördermitteln, ermöglicht jedem Kind zu seinem 4. Geburtstag in der Kita einen Turnbeutel als Geschenk des SSB zu erhalten. Darin versteckt: Ein Sportgutschein in Höhe von 50 Euro, der bei Dortmunder Sportvereinen eingelöst werden kann und dem Mitgliedsbeitrag verrechnet wird.

»Unser Ziel ist es, möglichst vielen Kindern in und um Dortmund Freude an Bewegung zu vermitteln. Deshalb bieten wir unsere Windelflitzer-Kurse bereits ab sechs Monaten an. Der Sportgutschein bietet darüber hinaus eine hervorragende Ergänzung, um auf unser breites Sportprogramm in allen KITAS in Dortmund hinzuweisen. Für alle, die bereits im TSC aktiv sind, spart es den Geldbeutel für andere Zwecke«, freut sich TSC Kinder- / Jugendsportleiterin Annika Kost über die Kooperation mit dem StadtSportBund Dortmund.



**Jedes Kind, das nach dem
01. September 2020 seinen vierten
Geburtstag hatte, erhält den
SPORTGUTSCHEIN 4.0
IM WERT VON 50,00 €
ALS GESCHENK.**

Dieser kann für eine Mitgliedschaft in einem Dortmunder Sportverein nach Wahl eingesetzt werden. Die 50,00 € werden mit den Mitgliedsbeiträgen verrechnet.

Der Gutschein wird dem Kind mit dem Erreichen des vierten Lebensjahrs in einer Dortmunder KITA überreicht. Kinder, die keine KITA besuchen, erhalten den Gutschein auf Anfrage im Familienbüro ihres Stadtbezirks. Gutscheine können auch nachträglich abgeholt werden. Wichtig ist, dass das Kind nach dem 01. September 2020 seinen vierten Geburtstag hatte. Das Projekt läuft voraussichtlich bis zum 01. September 2022.

Beim TSC Eintracht kann der Sportgutschein sowohl auf bestehende Mitgliedschaften als auch Neuaufnahmen angerechnet werden. Dazu muss der Gutschein in der Geschäftsstelle an der Victor-Toyka-Straße 6 eingereicht werden.

Das Projekt finanziert sich aus kommunalen Sportfördermitteln und wird vom StadtSportBund Dortmund e. V. (SSB) koordiniert. Ziel des Projektes ist unter anderem, Kinder schon früh für den Vereinssport zu begeistern und damit einen Beitrag zur Förderung des Bildungsaspekts »Bewegung« zu leisten.



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
Marius Feldmeier

**Weitere Informationen
unter 0231 · 58 97 88-0**

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



Medienwerbegesellschaft mbH

**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**



SPORT FOR FUTURE

WIE GROSS IST DER ÖKOLOGISCHE FUSS-ABDRUCK DES TSC?

Wie sieht der ökologische Fußabdruck eines Großsportvereins aus? Und wie kann er gemessen werden? Wo können Sportvereine anpacken, um effektiv das Klima zu schützen? Der TSC Eintracht freut sich im Rahmen der neuen Partnerschaft zwischen dem Freiburger Kreis und der Initiative »Sport for Future«, als FK-Mitgliedsverein einen weiteren Beitrag für den Klimaschutz leisten zu können. Ziel der Initiative ist es, durch verantwortungsvolles Handeln in Zeiten des Klimawandels eine lebenswerte Zukunft für unsere Kinder und die nachfolgenden Generationen zu sichern. Mit dem »Freiburger Kreis e.V.« hat sich ein weiterer wichtiger Partner dem Klimabündnis angeschlossen. Als Arbeitsgemeinschaft größerer Breitensportvereine in Deutschland mit mehr als 180 Mitgliedsvereinen vertritt der Freiburger Kreis mehr als eine Million Sporttreibende.

Dr. Alexander Kiel, Vorstandsmitglied des Freiburger Kreises und Vorstandsvorsitzender des TSC Eintracht dazu: »Die Großsportvereine des Freiburger Kreises nehmen eine sportliche und häufig auch gesellschaftliche Vorbildfunktion in ihrer Region ein. Mit Hilfe der Kooperation mit Sports for Future wollen wir konkrete Klimaschutzprojekte in unseren Mitgliedsvereinen auf den Weg bringen, die alle Sportvereine zum Nachmachen und Mitmachen motivieren.«

»Der Breitensport ist zentraler Bestandteil und eine wichtige Stütze dafür, nachhaltige Lösungen und die Verantwortung für den Klimaschutz in die Mitte der Gesellschaft zu tragen. Wir freuen uns, über diese Kooperation mit dem Freiburger Kreis und gemeinsamen Projekten den Klimaschutz auch zunehmend in Breitensportvereinen zu platzieren«, ergänzt Stefan Wagner, 1. Vorsitzender von Sports for Future.



Fotograf: Volker Beushausen

DIE REDAKTION TRAUERT

LIEBER EKKI – MACH ES GUT!

2009 begann ein neues Zeitalter unserer TEAM. Die Redaktionsarbeit machte den nächsten Entwicklungsschritt: Ein Redaktionsteam wurde gegründet, neue Rubriken geschaffen, eine Designagentur übernahm das Layout und Profi-Fotografen drückten von nun an auf den Auslöser der Kameras. Über viele Jahre prägten vor allem Deine Fotos unser Vereinsmagazin. Und auch wenn die Zusammenarbeit in den letzten Jahren etwas weniger wurde, warst Du trotzdem irgendwie immer für uns da. Du hattest immer ein offenes Ohr, hast kritisch mitgedacht, warst humorvoll und herrlich direkt und hattest das Herz am rechten Fleck – einfach ein echter kreativer Kopf wie aus dem Bilderbuch! Danke für die schöne Zeit mit Dir und für alles, was Du für unsere Eintracht geleistet hast. Wir werden Dich vermissen! Herzlich, Deine Redaktion

SPORTVEREINE.NRW

DER TSC EINTRACHT UND WEITERE GROSS-SPORTVEREINE POSITIONIEREN SICH

Die Situation der Großsportvereine in der Pandemie ist in der Sportlandschaft eine besondere und spitzte sich insbesondere während des Lockdowns im Frühjahr dieses Jahres immer weiter zu.

In diesem Zuge startete der TSC Eintracht eine Initiative, die auch bei vielen anderen Vereinen in NRW großen Anklang finden konnte. 32 Großvereine aus NRW machten mit und erstellten gemeinsam ein Positionspapier mit klaren Ideen für ein innovatives und nachhaltiges Förderungsprogramm für den Sport. Die unterzeichnenden Vereine suchten dazu parallel auch vor Ort den Kontakt zu den politischen Entscheidungsträgern des Landes und der Kommune.

Mit einem Sofortprogramm für notleidende Vereine, einen Sonderfonds für Outdoor-Sportstätten und einem Hilfsprogramm für den Breitensport hat die Landesregierung Zuschussprogramme auf den Weg gebracht, die bei den Vereinen und Mitgliedern ankommen. Der TSC Eintracht bedankt sich bei der Stadt Dortmund, beim Landessportbund NRW und bei der Staatskanzlei NRW für die intensive und partnerschaftliche Zusammenarbeit der letzten Wochen und Monate und blickt als Großsportverein in Dortmund mit Blick auf seine soziale Verantwortung optimistisch in die Zukunft.

www.sportvereine.nrw



VERTRAUENSPERSONEN

NEUES VERTRAUENSTEAM ÖFFNET OHREN FÜR SORGEN DER MITGLIEDER

»Wir übernehmen Verantwortung« ist einer der drei Grundwerte des TSC Eintracht Dortmund. Seit 2009 sind Daniela Lohse und Sabine Kosbab als Vertrauenspersonen die erste Anlaufstelle bei Fragen um sexualisierte Gewalt im Verein.

Im Frühjahr gab Sabine Kosbab die Aufgabe nach zehn Jahren ab und bereitete verantwortungsvoll den Weg für zwei neue Vertrauenspersonen vor: Neben Daniela Lohse werden Ute Krell und Lars Liebetrau ein offenes Ohr für alle Mitglieder haben. Dass die Aufgabe nicht immer leicht sein wird und wie mit sensiblen Situationen umgegangen werden muss, lernten die beiden »Neuen« im Rahmen ihrer Qualifizierung zum*r Schutzbeauftragte*n gegen sexualisierte Gewalt in Vereinen vom Bundesverband für Gewaltprävention »Selbstbewusst & Stark e.V.«.

Der Vorstand des TSC Eintracht dankte Sabine Kosbab und Daniela Lohse im Dezember persönlich für die vorbildliche Präventionsarbeit. Dank ihres Engagements wurden die Trainer*innen, Übungsleiter*innen, Mitarbeiter*innen und Mitglieder für ein achtsames Miteinander sensibilisiert. Mitarbeiterschulungen wurden in Zusammenarbeit mit dem Landessportbund NRW und Polizeipräsidium Dortmund durchgeführt. Durch die regelmäßigen Aktionstage »Starke Kids« und »Starke Teens« lernten die jüngsten Mitglieder, wie sie mit unangenehmen Situationen umgehen können. Die Präventionskonzepte des TSC Eintracht werden häufig als Vorbild von anderen Vereinen genutzt, womit der Vereinssport generell sicherer wird. Über zehn Jahre Präventionsarbeit stellen eine solide Grundlage dar, auf die das neue Vertrauensteam aufbauen kann. Ute Krell ist neben ihrer neuen Rolle als Vertrauensperson seit diesem Jahr Trainerin und im Empfang des TSC aktivi.

Wer einer Vertrauensperson seine Sorgen anvertrauen möchte, kann dies über Telefon, E-Mail oder im persönlichen Gespräch tun. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Verein sich gerade im Lockdown befindet oder nicht. Das Vertrauensteam bleibt für seine Mitglieder erreichbar.

Weitere Informationen unter
www.tsc-eintracht-dortmund.de

Die Eintracht hat eine historische Delegiertenversammlung hinter sich. Am letzten Juni-Abend verabschiedete der Verein seinen Vorsitzenden des Präsidiums, Michael Krause, nach 39 Jahren Präsidiumsarbeit und verlieh ihm die Ehrenmitgliedschaft. Dirk Schiffmann tritt seine Nachfolge an. Drei weitere Präsidiumsmitglieder schieden in diesem Jahr aus und wurden neu besetzt. Brigitta Krogmann wurde ebenfalls mit der Ehrenmitgliedschaft geehrt.

TSC EINTRACHT WÄHLT NEUES PRÄSIDIUM UND ERNENNT EHRENMITGLIEDER

Die Ehrenmitgliedschaft ist die höchste Auszeichnung des TSC Eintracht und wurde in der 173-jährigen Vereinsgeschichte nur 31 Mal vergeben. Brigitta Krogmann ist die erste Frau, die zum Ehrenmitglied ernannt wurde. Sie war 36 Jahre im Präsidium des Vereins engagiert und zuvor bereits in der Fechtabteilung als Übungsleiterin und als Vereinsjugendwartin im TSC Vorstand aktiv.

Michael Krause führte 33 Jahre lang ehrenamtlich das Präsidium als Vorsitzender an und war damit eines der prägendsten Gesichter des Vereins. Als Hockey-Olympiasieger von 1972, Präsident des Deutschen Hockeybunds, Vorstand der Willi-Daume-Stiftung, NOK-Mitglied und als Funktionär in weiteren Gremien des Deutschen Sports war er ein wichtiger Treiber für die steile Entwicklung des TSC Eintracht. Im Beisein ihrer Familien und unter Beifall der 100 anwesenden Delegierten überreichten Vorstand und Präsidium beiden Ehrenmitgliedern die Ehrennadeln und Urkunden sowie weitere persönliche Präsente wie Fotocollagen und Blumensträuße.

Im Vorfeld der Delegiertenversammlung ehrte der TSC Eintracht die zwei weiteren scheidenden Präsidiumsmitglieder Jörg Rüppel und Petra Jänicke mit der silbernen Ehrennadel als Dank für ihre langjährigen vorbildlichen Verdienste für den Verein.

»Alle ausscheidenden Präsidiumsmitglieder hinterlassen große Fußspuren und auch eine gute Führungsstruktur. Denn die Aufgabenteilung innerhalb des Präsidiums und die Zusammenarbeit mit dem Vorstand funktioniert seit vielen Jahren reibungslos«, erklärte Michael Krause, zur Übergabe der zukünftigen Arbeit des neuen Präsidiums. Nach der Verabschiedung folgten die Neuwahlen und der TSC Eintracht behält wichtige Kompetenzen im ehrenamtlich geführten Präsidium. Mit Dirk Schiffmann tritt ein erfahrener Eintracht-

ler die Nachfolge von Michael Krause an. Nach 31 Jahren als Vorstand Finanzen (*ehemals Schatzmeister*) wechselt der selbstständige Dortmunder Steuerberater ins Präsidium. An seiner Seite stehen nun Dortmunds 3. Bürgermeisterin Ute Mais als Stellvertreterin, Rechtsanwältin Dr. Ullrike Weber und IT-Spezialistin Sandra Schurawski. Die Delegierten des TSC Eintracht haben außerdem Gerd Fallsehr, Jan-Hendrik Fishedick, Martin Raschinski und Wolfgang Ußler in ihren Ämtern bestätigt.

»Mit dieser ausgezeichneten Besetzung unseres Präsidiums sehen wir uns gut gewappnet für die großen Herausforderungen der kommenden Jahre«, stellte Dirk Schiffmann nach der Neuwahl fest. Die Spuren der Pandemie, ein umfangreiches Sportstätten-Investitionsprogramm sowie das 175-jährige Vereinsjubiläum im Jahr 2023 sind beispielhafte Projekte, die dem neuen achtköpfigen Präsidium gemeinsam mit dem hauptamtlichen Vorstand bevorstehen, um den Verein nach dem Corona-Lockdown zu neuer Stärke in der Dortmunder Sportlandschaft zu führen. Der Vorstand besteht nach dem Wechsel von Dirk Schiffmann nun aus Dr. Alexander Kiel, Andreas Kranich, Jana Hasenberg und David Ringel.



Michael Krause

Vita Sport- & Funktionärslaufbahn

1966 – 1976

81-facher Nationalspieler

1972

Olympiasieger mit Deutscher Nationalmannschaft

1976

Deutscher Meister mit Schwarz-Weiß Köln

1980 – 1993

Mitglied des Councils der International Hockey Federation (FIH)

1993 – 1999

Mitglied im Excecutive Board FIH

1990

Vorsitz der Kreisgruppe

2004

Dortmund der Deutschen Olympischen Gesellschaft

seit 1985

Vorsitzender des Präsidiums des TSC-Eintracht 48/95

1992 – 2002

Vizepräsident des Royal St. Babara's Golf Club Dortmund, seit 2002 Ehrenmitglied

1993 – 1999

Mitglied des National-Olympischen-Komitee für Deutschland, NOK.

1993

Präsident des Deutschen Hockey Bundes (seit 1999 Ehrenpräsident)

2000 – 2003

Vorsitzender des Vorstandes der Willi-Daume-Stiftung

2001

Verleihung des Olympischen Ordens durch IOC-Präsident Samaranch



1

Brigitta Krogmann ist die erste Frau, die zum Ehrenmitglied ernannt wurde.



2



3

- 1 – Brigitta Krogmann und Michael Krause nahmen während der Delegiertenversammlung 2021 auf ihren Stühlen Platz. Danach folgte die Laudatio von Dr. Alexander Kiel und Dirk Schiffmann.
- 2 – Brigitta Krogmann blickt auf eine lange Karriere im Verein zurück. Einige Höhepunkte wurden fotografisch festgehalten und in einer Collage zusammengefasst.
- 3 – Am 11.11.1985 verlieh der damalige Bundespräsident Richard von Weizsäcker dem TSC Eintracht Dortmund die Sportplakette des Bundespräsidenten als "Auszeichnung für die in langjährigem Wirken erworbenen besonderen Verdienste um die Pflege und Entwicklung des Sports". Brigitta Krogmann war als Präsidiumsmitglied bei der Vergabe in Bonn mit dabei.



4

Das neue Präsidium des TSC Eintracht Dortmund



5

- 4 – Wolfgang Ußler, Martin Raschinski, Ute Mais, Dr. Ullrike Weber, Jan-Hendrick Fishedick, Dirk Schiffmann, Gerd Fallsehr und Sandra Schurawaski (v.l.n.r.).
- 5 – Jörg Rüppel (Vorstandsvorsitzender des StadtSportBundes Dortmund) wurde für sein langjähriges Engagement im Präsidium des TSC Eintracht mit der silbernen Ehrennadel ausgezeichnet.

Brigitta Krogmann

Eintritt in den Verein 1974
in die TSC Fechtabteilung

Funktionen im TSC

01.02.1974

Eintritt in den Verein.
Einstieg als Übungsleiterin,
später als Vereinsjugendwartin
im TSC Vorstand aktiv

1985

Präsidiumsmitglied seit 1985

30.06.2021

Verleihung der TSC Ehrenmitgliedschaft
(erste Frau in der Vereinsgeschichte)



» Du warst immer der ehrwürdige Aktivposten mitten im Geschehen. Von Deiner Tätigkeit als Fechtübungsleiterin über die Organisation von Veranstaltungen und Jugendreisen bis hin zum Kuchen backen und Waffeln verkaufen. Noch in jüngerer Vergangenheit hast Du mit den TSC Kleiderbasaren eine erfolgreiche Veranstaltungsserie initiiert (*einschließlich Abkleben der Standflächen am Morgen*). Auf Dich ist immer Verlass und durch Dein Vorbild motivierst Du auch andere. «

– DR. ALEXANDER KIEL, VORSTANDSVORSITZENDER

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



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

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



VERSTÄRKE UNSER TEAM!

Wir suchen

1. Trainer*innen für Kurse in den

Bereichen: Group Fitness, Rehasport, Prävention, Kleingerätetraining, Outdoor-fitness, Kindersport, Jugendsport, Schule, Kita – *Honorarbasis oder Festanstellung*

2. Eine*n Schulsekretär*in (m/w/d) in Teilzeit (15 – 30 Std./Woche) für das Berufskolleg für Sport und Gymnastik

BEWIRB DICH JETZT: BEWERBUNGEN@TSC-EINTRACHT-DORTMUND.DE


**TSC
EINTRACHT
DORTMUND**