

TEAM

WILLKOMMEN IM TSC

Neue Heimat für Highland Games



GESUNDHEIT
FIT WERDEN
MIT HULA
HOOP

#wirdertsc



Jetzt Mitglied
werden und
profitieren.



**Nicht eine,
sondern meine Bank.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam stärker.

Unsere Mitglieder sind Teilhaber unserer Bank. Sie bestimmen den Geschäftskurs demokratisch mit, erhalten Einblick in unsere Unternehmenszahlen und werden mit einer Dividende am Bankgewinn beteiligt. So handeln wir immer im Interesse unserer Mitglieder. Und genau das macht uns so stark.

**Dortmunder
Volksbank**



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:

Jan Weckelmann (JW), Leitung
 Andreas Kranich (ANK)
 Axel Frerk (AF)
 Ludger Müller (LM)
 Lina Wiggeshoff (LW)
 Laura Hansen (LH)
 Annika Goldschmidt (AG)
 Didi Stahlschmidt (DS)

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: 30. November 2021
 Nächster Redaktionsschluss: 15. Februar 2022

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:

Mitglieder Highland Games
 Foto: Jan Weckelmann

SPENDENKONTO:

Sparkasse Dortmund
 IBAN DE77 4405 0199 0241 0154 16
 BIC DORTDE33XXX



Liebe Mitglieder,

als unabhängiger, visionärer Sportverein wollen wir gemäß unserer Vereins-Mission allen Menschen in und um Dortmund ein sportliches Zuhause bieten. Es freut mich, dass wir nun für eine weitere Sportart eine Heimat sein dürfen, denn seit Mitte dieses Jahres nutzen die Highländer unsere Sportanlage und seit Dezember sind sie sogar offizielle Abteilung unserer Eintracht. Damit sind fliegende Baumstämme ab sofort fester Bestandteil des Sporttreibens auf dem TSC Außengelände. Was genau dahinter steckt, erfahrt Ihr auf Seite 24 oder habt Ihr bereits auf unserem großen TSC Fortbildungstag (siehe Seite 30) erfahren.

Dieser von Vorträgen, Austausch und Mitmachen geprägte Nachmittag und Abend hat einmal mehr gezeigt, wie wertvoll die Vielfalt in unserem Verein ist. Jeder kann von dem anderen lernen und Abteilungen, Mitarbeitende und Mitglieder können auf zahlreiche Kompetenzen und Erfahrungen im Verein selbst zurückgreifen. Das gilt für Trainingspläne, Konfliktmanagement (z.B. schwierige Elterngespräche) oder auch den nervenaufreibenden Umgang mit der Corona-Pandemie gleichermaßen.

Manchmal benötigt eine Mannschaft oder ein*e Sportler*in auch etwas Fan-Zuspruch, um ihre*seine letzten Kräfte bei einem wichtigen Meisterschaftsspiel oder Wettkampf zu mobilisieren. Schön, dass nun einige Abteilungen damit angefangen haben, sich gegenseitig bei Heimspielen zu besuchen – bei 7.000 Mitgliedern haben wir in jedem Fall großes Zuschauerpotenzial! Wir wollen auch weiterhin Möglichkeiten schaffen bzw. fördern, die den Zusammenhalt im Verein weiter stärken. Denn Synergien, die sich durch unsere Vereinsgröße und kontinuierliches Wachstum ergeben, fruchten vor allem dann, wenn es zugleich gelingt, persönlich, ansprechbar und tolerant zu bleiben. Eigenschaften, die sicherlich ganz unabhängig vom Vereinsleben – ganz besonders in diesen Zeiten – erstrebenswert sind. Ich bin schon sehr gespannt, wie viel bunter unser Vereinsleben im nächsten Jahr wieder werden wird und freue mich auf die persönlichen Begegnungen in unserer Eintracht!

Im Namen von Vorstand und Präsidium wünsche ich schöne Feiertage und einen tollen Start ins nächste Jahr!

Alexander Kiel
 Vorstandsvorsitzender



www.blaue-engel.de/uz195
 • ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
 • emissionsarm gedruckt
 • überwiegend aus Altpapier

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



klimaneutral gedruckt
 www.klima-druck.de
 ID-Nr. 21111546



RECYCLED
 Papier aus
 Recyclingmaterial
 FSC® C017894

VOLLEYBALL UND HOCKEY STELLTEN SICH DEN CORONA-HÜRDEN



8

Beleuchtete Laufstrecke rund um die Eintracht

14



WETTKAMPFSPORT

08 Eintracht-Turniere strahlen kräftig

GESUNDHEIT

10 Fit werden mit Hula Hoop

SPIEL & SPASS

12 Lachen, toben und den Alltag vergessen

LAUFEN

14 Beleuchtete Laufstrecken rund um die Eintracht

SPORT-PSYCHOLOGIE

16 Maskottchen Victor motiviert unseren Schweinehund

ERNÄHRUNG

18 Saisonal und gesund essen im Winter

SCHLAGZEILEN

22 Tanz-Stunden für JGAs, Hochzeiten oder Partys

Neuer Ehrenrat nominiert

Norbert Tellermann erhält silberne Ehrennadel für vorbildliche Verdienste

Finde Deinen Sport!
Neue Suchfunktion online

TSC INTERNES / HAUSMITTEILUNGEN

24 Die »Highland Games« bekommen eine neue Heimat beim TSC

28 Sonne, Rotwein und ein herabschauender Hund

VEREINSMANAGEMENT

30 Gemeinsam lernen



24

Titelstory:

Die »Highland Games« bekommen eine neue Heimat beim TSC



26

WIE WIR AUF DER TSC LAUFREISE ENTSPANNTEN. UND NACH LUFT SCHNAPPTEN. EIN ERFAHRUNGSBERICHT.

VERSTÄRKE UNSER TEAM!



**Wir suchen Trainer*innen für Kurse
in den Bereichen:**

- Group Fitness
- Rehasport
- Prävention
- Kleingerätetraining
- Outdoorfitness
- Kindersport
- Jugendsport
- Schule
- Kita

Honorarbasis oder Festanstellung

Bewirb Dich jetzt:
bewerbungen@tsc-eintracht-dortmund.de



Wir suchen Verstärkung!

Das Lehrteam des Dortmunder Berufskollegs für Sport und Gymnastik (staatl. anerkannte und genehmigte Ersatzschule der S II) sucht zum Beginn des Schuljahres 2022/2023 (15. August 2022) eine*n

Lehrer*in (m/w/d) für Sport (Gymnastik/Tanz)

- Zweites Fach: Englisch, Politik/Gesellschaftslehre oder Wirtschaftslehre,
- 2. Staatsexamen Berufskolleg oder Gymnasium (S II) (Evtl.: Diplomsportwissenschaftler*in)

Bei Interesse melden Sie sich gerne mit Ihren persönlichen Unterlagen bis zum 31. Januar 2022!

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:

www.gymdo.de



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 vereinseigenen Kanuzentrum in Lüdinghausen-Berenbrock und 7.000 Mitgliedern in insgesamt

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

www.tsc-eintracht-dortmund.de



EINTRACHT- TURNIERE STRAHLEN KRÄFTIG

TEXT – JAN WECKELMANN / FOTO (S. 8) – MARTIN LEUSCHNER





Volleyball und Hockey stellten sich den Corona-Hürden

Als die Sitzschalen der deutschen Fußballstadien wieder die Wärme der Fans spürten, trauten sich andere Sportarten noch gar nicht, über eine neue Saison nachzudenken. Erst als die Coronazahlen im Sommer niedrig waren, machte sich Hoffnung breit, bald wieder gegen andere Teams anzutreten. Doch wer nimmt die Arbeit auf sich, all die coronabedingten Schutzmaßnahmen zu organisieren? Exemplarisch möchten wir zwei Abteilungen vorstellen, die mit Turnierorganisationen großes Engagement für ihre Sportarten zeigten: Volleyball und Hockey.

Ein Vorbereitungsturnier unter Coronabedingungen zu organisieren, ist keine Selbstverständlichkeit. Das bewiesen die Meldezahlen. Jens Heinemann, Leiter der Volleyball-Abteilung, musste einigen Mannschaften absagen, da ihr Turnier ausgebucht war. Insgesamt 23 Teams mit 250 Spielerinnen im Umkreis von 100 Kilometer reisten am 02. Oktober zur Eintracht, um endlich wieder gegen andere Teams anzutreten. Die Kernfrage, die uns dieses Jahr in allen Bereichen beschäftigt, musste auch die Volleyballabteilung beantworten: 3G, 2G oder noch ein Plus dahinter? – Jede Spielerin des reinen Damenturniers musste sich in diesem Fall testen lassen, egal ob bereits geimpft oder genesen. »Das hatte den Vorteil, dass sich die Mannschaften ohne Einschränkungen in der Halle bewegen konnten«, erklärt Jens Heinemann die Entscheidung. Die Zuschauer*innen blieben getrennt von den Spielerinnen; für sie galt die 3G-Regel.

WARTEN AUF GENEHMIGUNGEN

Der größte Aufwand folgte aber dann mit dem weiteren Konzept: Wo und von wem werden die Spielerinnen getestet? Welche Regelungen gelten für Zuschauer*innen? Wie ist das Wegesystem durch die Eintracht? Muss eine Kontaktverfolgung gewährleistet sein? – Daraus folgte ein mehrseitiges Dokument, welches das Gesundheitsamt und das Ordnungsamt genehmigen mussten. »Als eine Woche vorher noch die Coronaschutzverordnung geändert wurde und ich noch immer keine Genehmigung hatte, wurde ich schon nervös«, beschreibt Jens Heinemann den Stress, der zur reinen Turnierorganisation noch dazu kommt.

RÜCKKEHR DER FEIERLAUNE

Einen knappen Monat später füllte sich die Eintracht erneut – diesmal mit Hockeymannschaften aus ganz Deutschland. Sogar ein Team aus Österreich reiste nach Dortmund, um am traditionellen Novemberturnier teilzunehmen. Im Gegensatz zum Volleyballturnier ist das Hockeyturnier etabliert und die Organisation seit nun 39 Jahren erprobt. Neu hinzugekommen sind aber auch hier die Coronaschutzmaßnahmen, die die Organisation komplizierter machten. »Wir haben ja bereits sämtliche Konzepte erarbeitet und vieles konnten wir auch von der Volleyball-Abteilung übernehmen«, bleibt Jens Höttemann, Sportlicher Leiter der Hockey-Abteilung, gelassen. Dazu kamen noch eine hohe Impfquote und ein großes Verständnis für alle Maßnahmen unter den Hockeyspieler*innen, die für gutes Gewissen bei den Verantwortlichen sorgten. Nur die ausgefallene Party schmälerte die ansonsten gute Stimmung beim Zwei-Tages-Turnier. »Komischerweise hat in den letzten Jahren das Interesse an der Party mit steigendem Turnierniveau abgenommen. Dieses Jahr wollten alle wieder feiern. Vermutlich, weil die Teilnehmer*innen lange nicht mehr unter so vielen Leuten waren«, erklärt Jens Höttemann.

DORTMUND WIRD TURNIERSTANDORT

So mühsam die Organisation eines Turniers unter Coronabedingungen auch ist, so erleichternd sind positive Rückmeldungen und die gab es bei beiden Turnieren zuhauf. Für die Volleyball-Abteilung war es das größte Turnier, welches sie in den letzten Jahren ausgerichtet hat. Ein homogenes Leistungsniveau sorgte zudem für spannende Spiele und war ein guter Auftakt für weitere Turniere. Sogar ehrenamtliche Helfer boten sich an, im nächsten Jahr mehr Verantwortung zu übernehmen. Das stimmt Jens Heinemann zuversichtlich: »Die Abläufe sind jetzt erprobt, daher werden wir im nächsten Jahr wieder ein Vorbereitungsturnier ausrichten. Und vielleicht, je nach Coronalage, auch noch ein zusätzliches Mixed-Turnier.« An teilnehmenden Mannschaften wird es den Abteilungen nicht fehlen, meint auch Jens Höttemann: »Wir haben uns in der Hockey-Szene einen Namen gemacht, denn nur wenige Turniere haben überhaupt stattgefunden.« Das lockte neue Mannschaften an, die begeistert von der Stimmung in Dortmund waren. Die Eintracht als Adresse für sportliche Höhepunkte erfreut sich dank des ehrenamtlichen Engagements der Abteilungen immer größerer Beliebtheit in einem immer größer werdenden Umkreis. Wie schön es noch wird, wenn die Coronaauflagen wegfallen? Die Sehnsucht ist bei allen Beteiligten geweckt.



Fit werden mit Hula Hoop

Früher ein Kinderspielzeug, heute ein Fitnessgerät: Der Hula Hoop-Reifen ist in diesem Jahr zu einem echten Sporttrend geworden. Wer nicht alleine zu Hause die Hüften kreisen will oder noch etwas Hilfestellung bei den ersten Versuchen braucht, ist beim Hula Hoop Kurs des Fachbereichs Group Fitness genau richtig.

»Am Anfang geht es darum, den Körper einmal von unten nach oben zu scannen«, sagt Trainerin Jill. Dabei erklärt die 30-Jährige zum Beispiel, welcher Fuß beim Hullern vorne steht und was Hüfte und Bauch eigentlich genau machen. »Das nenne ich dann immer gerne den Michael Jackson«, sagt Jill und kippt zur Erklärung das Becken vor und zurück. »Der Bauch wird dabei die ganze Zeit angespannt.«

Die Basics des Hula-Hoops lernen Teilnehmer*innen im Anfänger-Kurs am Montag. Dort kann man sich langsam an die Hula-Welt herantasten. Einen eigenen Reifen braucht man dafür nicht: »Wir haben hier ganz verschiedene Modelle zur Auswahl, bei denen sich jeder mal durchprobieren kann«, sagt Jill. Im Kurs kann also auch jede*r für sich herausfinden, welches der optimale Reifen für zu Hause ist.

In den Kursen von Jill wird schnell klar: Hullern ist ein richtiges Fitnesstraining. Die tiefsitzende Bauchmuskulatur wird beansprucht und die Hüfte muss ordentlich mitarbeiten. »Ich achte bei meinem Training auch immer darauf, dass es ganzheitlich ist«, erklärt Jill. So gehören auch Kniebeugen und Armübungen während des Hullerns in ihrer Stunde dazu. Ebenso ist das Aufwärmen und Mobilisieren vor dem Training wichtig.

Für alle, die den Reifen nicht direkt beim ersten Mal oben halten können, hat Jill eine gute Nachricht: »Beim Hullern gibt es sehr schnell Fortschritte. Es ist immer wieder schön zu sehen, wie jeder seine eigenen Erfolgserlebnisse hat«. Bei Fortgeschrittenen wird dann zum Beispiel auch mal in die andere

Richtung gehullert oder eine Drehung eingebaut.

Jill selbst hat das Hullern erst durch ihre Tätigkeit als Trainerin beim TSC für sich entdeckt. »Ich habe dann mein eigenes Trainingskonzept zusammengestellt und jetzt auch für verschiedene Schwierigkeitsstufen erweitert.« Mit einer Trainingseinheit pro Woche ist sie während des Lockdowns gestartet, mittlerweile leitet sie drei Termine, die alle gut besucht sind. Neben dem Anfänger-Training am Montag gibt es noch ein Training für alle donnerstags und einen Kurs für Fortgeschrittene am Freitag. Dort baut das Training vor allem auf einzelnen Intervallen auf.

Bestimmte Voraussetzungen muss man für den Kurs nicht erfüllen. »Das Schöne am Hullern ist: Es ist ein Sport für alle. Mit etwas Übung kann das jeder«, sagt Jill. Sowohl Männer als auch Frauen machen bei ihren Kursen mit – ganz unterschiedlichen Alters. »Ich finde schön, wie durchmischt die Gruppe hier ist«, sagt Teilnehmerin Christine Tinnefeld. Sie ist zum dritten Mal dabei und war schnell überzeugt. »Nach dem ersten Mal hatte ich den Bauchmuskelkater meines Lebens«, sagt sie lachend. »Beim zweiten Mal war es direkt schon besser«. Deshalb gibt es für sie jetzt auch einen eigenen Hula Hoop-Reifen zu Weihnachten.



Lachen, toben und den Alltag vergessen

TEXT / FOTOS – JAN WECKELMANN



Kinder erleben spaßige Ferien beim TSC



»Wir bleiben zuhause« war für viele Familien das Motto auch noch in diesem Jahr. In manchen Lebensbereichen, wie der Schule, wählten sie dieses Motto nicht immer freiwillig. Den Urlaub verbrachten Familien ebenfalls häufig daheim. Ausbrüche aus dem Corona-Alltag waren erst im Sommer wieder möglich und Angebote selbst dann noch rar. Der TSC organisierte in allen Ferien insgesamt 51 Feriencamps und bot Kindern damit Chancen, sich richtig auszutoben.

Jede Ferien im Jahr 2021 waren für die Organisatoren aus dem Kinder- und Jugendsport anders und forderten sie immer wieder aufs Neue heraus. Zu Ostern stand sogar einen Tag vor Beginn der Camps noch immer nicht fest, ob das Ferienprogramm überhaupt stattfinden konnte. Die geltenden Coronaaufgaben änderten Land und Stadt kurzfristig und teils widersprüchlich, sodass der TSC die Camps zweimal zunächst absagen musste und unter neuen Bedingungen wieder zusagen konnte. Die entscheidende Lösung für die Osterferien lieferte auf den letzten Drücker der HNO-Arzt Dr. Björn Lübben, welcher seinen Sohn selbst zu einem Camp angemeldet hatte. Er bot an, jedes Kind am Morgen offiziell auf Covid-19 zu testen, damit die Kinder dem ansonsten belastenden Alltag entfliehen konnten. Die Testungen waren von der Stadt Dortmund vorgegeben, um Sportgruppen mit 20 Kindern bilden zu dürfen. Zehn Camps konnten durch die Hilfe von Dr. Lübben und der finanziellen Unterstützung des Lions Club Dortmund Tremonia stattfinden. Das TSC Testzentrum entstand im Nachgang durch diese Kooperation.

Neben Corona folgte zu Ostern nach einer sommerlichen Woche die nächste Herausforderung in Woche zwei: Schnee. Beim Hockeytraining spielten die Kinder dann einfach eine Schneeballschlacht, aber die Kälte brachte manche Camp-Tage zum vorzeitigen Ende. Nichtsdestotrotz hatten die Kinder großen Spaß, lernten neue Freund*innen kennen und haben neue Sportarten für sich entdeckt.

Über alle Feriencamps verteilt, tobten insgesamt über 1.200 Teilnehmer*innen. Von Fußball über Tanzen bis hin zum abwechslungsreichen KinderFerienSpaß war für alle Kinder das passende Angebot dabei. Seit den Sommerferien erhalten die Kinder ein Bio-Mittagessen vom TSC-Partner »rebonal«. Die lachenden Kinder lassen die Organisatoren allen Stress vergessen, so stecken sie schon jetzt in den Planungen für das nächste Jahr. Das Angebot umfasst dann wieder 50 Camps mit teilweise höherer Teilnehmerzahl.

Alle Details zu den Feriencamps sind bereits auf der TSC Website einsehbar:



Beleuchtete Laufstrecken rund um die Eintracht

Nach Feierabend die Laufschuhe zu schnüren, ist Überwindung genug. Dann auch noch eine Strecke finden, die nicht durch's Dunkle führt? Der Winter stellt viele Läufer*innen vor eine Motivationsprobe. Wir helfen Dir dabei, den inneren Schweinehund zu überwinden. Sei es hier durch die Planung von beleuchteten Laufstrecken rund um unser Sportzentrum oder durch den Lauftreff »TSC Running Crew«, mit dem Du die Routen in Gemeinschaft laufen kannst. Perfekt zu laufen sind die Runden aber auch als Ergänzung zu Deinem Training oder in der Wartezeit, während Dein Kind im Sportkurs ist. Die genauen Karten, Beschreibungen und GPX-Tracks findest Du in unserer Komoot-Collection über den QR-Code in der Info-Box. Du kennst weitere beleuchtete Laufrunden in Dortmund? Markiere uns auf Komoot und wir sammeln die besten Routen in einer weiteren Collection.

ROUTE 2

Eigenschaften

Länge: Knapp 7 km

Besonderheiten:

- Zwei Ampeln
 - Zur Überquerung der Ardeystraße zum Rombergpark
 - Aus dem Rombergpark kommend heraus in Richtung B54 (alternativ kann die Brücke gewählt werden)
- Auf dem Rückweg zur Victor-Toyka-Straße an der B54 ist ein kleines Stück von <100 m nicht beleuchtet



Streckenverlauf

- Start in Richtung Osten, über die Brücke Richtung Westfalenpark
- Entlang der Maurice-Vast-Straße am Signal Iduna Hauptsitz vorbei in Richtung Westfalahallen
- Zwischen den Messehallen hindurch in Richtung Strobelallee
- Von der Strobelallee auf die Ardeystraße in Richtung Süden
- An der Bolmke vorbei und am WDR links über die Ampel in die Straße »Am Segen«
- Durch die kleine Unterführung erreicht man den Rombergpark
- Nach einer kleinen Seerunde im Rombergpark geht es entlang der B54 zurück zum TSC

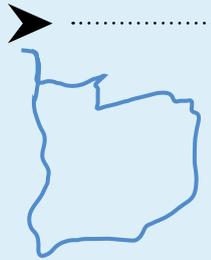
ROUTE 3

Eigenschaften

Länge: Knapp über 8 km

Besonderheiten:

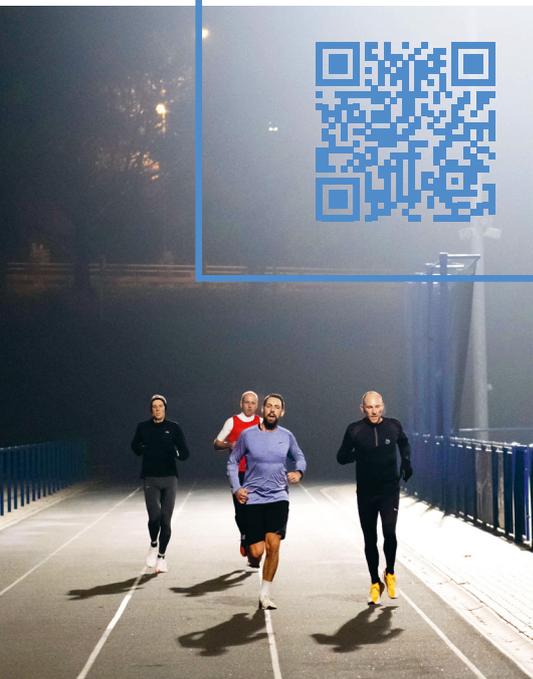
- Auf dem Hinweg zum Rombergpark ist ein kleines Stück von <100 m nicht beleuchtet
- Ampel zum Rombergpark (alternativ kann die Brücke gewählt werden)
- An der Hacheneyer Straße müssen die Zuwege für Auffahrt zur B54 überquert werden
- eine kleine Treppe auf Phoenix West (Verbindung von der Hundewiese zur Buschmühle)



Streckenverlauf

- Start in Richtung Süden
- Entlang der B54 Richtung Rombergpark
- Durch den Rombergpark und links am Zoo entlang zur Hacheneyer Straße
- Vorbei am Sportplatz Hacheney entlang der Kleingartenvereine
- Nach der Überquerung der Nortkirchenstraße geht es über den Entenpöth in Richtung Phoenix West
- Dort an der Warsteiner Music Hall vorbei zur Bergmann Brauerei
- Über Phoenix West an der großen Hundewiese hinunter (kleine Treppe), über den Steinklippenweg und an der B54 entlang zurück zur Victor-Toyka-Straße

Alle Karten, Details und GPX-Tracks findest Du hier:



ROUTE 1



Eigenschaften

Länge: 6 km

Besonderheiten:

- Zwei Ampeln
 - Von der B54 zum Rombergpark (alternativ kann die Brücke gewählt werden)
 - zur Überquerung der Stockumer Straße in Richtung Ardeystraße

Streckenverlauf

- Start in Richtung Osten
- Entlang der B54 Richtung Rombergpark
- Durch den Rombergpark und hinten raus an den Zoo-Parkplätzen vorbei
- Rechts in den kleinen Weg abbiegen und an den Containern vorbei
- hinter dem Altenwohnheim und hinter dem Waldorfkindergarten vorbei
- Kurzes Stück entlang der Hagener Straße
- Überquerung der Stockumer Straße und über die Ardeystraße geht es zurück zur Victor-Toyka-Straße

ROUTE 4

Eigenschaften

Länge: 10km

Besonderheiten:

- Keine



Streckenverlauf

- Start in Richtung Osten, über die Brücke Richtung Westfalenpark
- Entlang der Maurice-Vast-Straße am Signal Iduna Hauptsitz vorbei in Richtung Westfalahallen
- Zwischen den Messehallen hindurch in Richtung Strobelallee
- Von der Strobelallee auf die Ardeystraße in Richtung Süden
- Abbiegen auf die Stockumer Straße, am Schulenhof vorbei
- An der ARAL Tankstelle über die Straßen Am Beilstück, Krückenweg und Wittekindstraße zum Signal Iduna Park
- Über die Strobelallee geht es zurück zur Victor-Toyka-Straße

ROUTE 5



Eigenschaften

Länge: 12 km

Besonderheiten:

- Keine Ampeln
- eine kleine Treppe auf Phoenix West (Verbindung von der Hundewiese zur Buschmühle)
- Auf dem Rückweg zur Victor-Toyka-Straße an der B54 ist ein kleines Stück von <100 m nicht beleuchtet

Streckenverlauf

- Start in Richtung Osten, über die Brücke Richtung Westfalenpark
- Links entlang des Westfalenparks, unterhalb der B1 über das Firmengelände mit dem braunen Gebäude
- Aus dem Wohngebiet in Richtung Elias-Bahn-Trasse und über diese zum Phoenixsee
- Nach einer Runde um den See zurück über die Elias-Bahn-Trasse, an der Bergmann Brauerei vorbei
- Über Phoenix West an der großen Hundewiese hinunter (kleine Treppe), dann über den Steinklippenweg und an der B54 entlang zurück zur Victor-Toyka-Straße

VICTOR MOTIVIERT UNSEREN SCHWEINE- HUND

TEXT – JÜRGEN WALTER / ZEICHNUNG – CARSTEN MELL



KONTAKT

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

LINDENSTRASSE 212
40235 DÜSSELDORF

TELEFON:
0211-6989699

E-MAIL:
KONTAKT@WALTER-
SPORTPSYCHOLOGIE.DE

An einem Wintertag trifft Victor den Schweinehund. Es ist Feierabend, die Sonne hat sich den ganzen Tag nicht gezeigt. Victor hat seine Sporttasche mitgebracht, doch der Schweinehund lässt sich schwer in den Sessel fallen.

Schweinehund

Haaaach... so ein langer Tag... den ganzen Tag im Büro gewesen... Mann, war das anstrengend. Jetzt habe ich mir aber auch endlich mal eine Pause verdient. Genau, einen richtigen Feierabend...

Victor

Ja gut, Du hast heute viel rumgesessen. Jetzt wird es also Zeit, mal was für Dich zu tun!

Schweinehund

Richtig, ein bisschen Fernsehen oder Netflix schauen, einen gemütlichen Wein dazu und Pizza bestellen... Füße hochlegen.

Victor

Das meinte ich jetzt eigentlich nicht damit. Tu mal was für Dich und Deinen Körper! Du hast doch den ganzen Tag schon gegessen!

Schweinehund

Ich tue doch etwas für meinen Körper, ich gebe ihm Entspannung und Nahrung! Und hinlegen ist bestimmt auch für meine Rückenschmerzen gut.

Victor

Hinlegen! Dafür bleibt doch später auch noch genug Zeit! Und Deine Rückenschmerzen sind doch genau das Argument, um jetzt noch aktiv zu werden. Du wirst sehen: Wenn Du Dich bewegst, dann hast Du bald keine Rückenschmerzen mehr!

Schweinehund

Puh, ich weiß ja nicht. Vielleicht. Aber das Wetter ist sooo schlecht und es ist schon dunkel draußen. Da will ich jetzt gar nicht mehr raus.

Victor

Es ist dunkel und wundervoll klare Luft! Perfekt dafür, um Deinen müden Geist wieder frisch zu machen. Und wenn Du jetzt zum Training gehst, dann triffst Du noch ein paar Freunde. Das wird Dir bestimmt auch guttun.

Schweinehund

Aber ich könnte krank werden, da kitzelt ganz bestimmt schon was im Hals!

Victor

Genau, Du könntest aber genauso gut auch gesund sein! Schau mal: Du hast doch drei Mal in der Woche Training angesetzt. Das ist doch eine feste Verabredung. Wenn Du die einhältst, kannst Du an den anderen vier Tagen faulenzern, wenn Du das brauchst.

Schweinehund

... gleich drei Mal?!

Victor

Gut, dann gehst Du für den Anfang ein Mal in der Woche zum Training. Wenn das läuft, gehst Du zwei Mal hin. Fang mit kleinen Zielen an. Kleine Ziele, die Du auch erreichen kannst und willst!

Schweinehund

Ein Mal. Das klingt leider machbar. Aber ich weiß ja nicht recht...

Victor

Ich aber! Noch besser: Nimm Deine Trainingszeit(-en) als feste Verabredungen. Am besten erzählst Du Deinen Vereinskameraden davon, dass Du ab jetzt immer zum Training kommst. So schließt Du sozusagen einen Vertrag mit ihnen ab. Wenn Du nicht kommst, fühlt sich das mies an. Oder Du bringst nächstes Mal einen Kuchen für alle mit oder tust 1€ in die Vereinskasse.

Schweinehund

Dann werde ich ja arm!

Victor

Aber nicht, wenn Du zum Training gehst!

Schweinehund

...ja... aber wir machen doch sowieso immer nur das Gleiche beim Training.

Victor

Übung macht den Meister! Du kannst Dich heute auf das Laufen konzentrieren, beim nächsten Training auf Deine Koordination, danach Deine Ausdauer und so weiter. Versuche immer neue Aspekte für Dich zu finden und einen neuen Fokus zu setzen. Es gibt so viel zu lernen!

Schweinehund

Das ist ja richtige Überzeugungsarbeit, ich wollte doch eigentlich nichts tun!

Victor

Das kannst Du danach immer noch tun. Geh heute zum Training, danach kannst Du Dich mit einem leckeren Essen belohnen! Schaffe einen Anreiz für Dich, dann lohnt es sich gleich doppelt hinzugehen. Du tust was für Dich und Deine Gesundheit und kannst danach beruhigt entspannen. Und als netten Nebeneffekt hast Du auch noch Deine Vereinskameraden gesehen.

Schweinehund

Okay, gut.. dann gehe ich wohl heute zum Training.

... ein wenig später ...

Schweinehund

Hey, Victor...

Victor

... ja?

Schweinehund

Danke, dass Du mich überredet hast. Das Training war wirklich gut und hat echt Spaß gemacht. Und meine Rückenschmerzen sind weg.

SAISONAL UND GESUND ESSEN IM WINTER

TEXT – DR. HERMA PORTSTEFFEN



Wir können reichlich Kräuter und Gewürze nutzen in der Jahreszeit, die uns ins warme Haus gehen lässt. Aus der alten europäischen Volksmedizin mit Wurzeln in antiken griechischen-arabischen Medizinlehren stammen die Hausmittel, die in Familien über Generationen weitergegeben werden: Inhalieren von Kamilledampf, Wadenwickel bei Fieber,... – und eben die Anwendung von Kräutern und Gewürzen. Ja, genau gerade auch die Gewürze, die wir im Weihnachtsgebäck finden. Nein, deswegen ist das ganze Genasche keine gesunde Ernährung. Anders ist es, wenn aus den Gewürzen ein Tee aufgegossen wird, oder die Speisen und Getränke eine kräftige Zubereitung mit Gewürzen und Kräutern enthalten. Getränke? Eine Zubereitung als Gewürz-Milch, am besten mit Pflanzendrink statt Tiermilch, liefert dem Organismus Unterstützung. Die Kräuter wie Rosmarin und Salbei lassen sich auch im Winter aus dem Garten holen oder im Sommer zweimal kräftig in der Ernte zurückschneiden und einlagern. Dazu noch Thymian, Majoran, Oregano und Petersilie aus dem Vorrat und viele leckere Soßen und hilfreiche Tees lassen sich zubereiten. Kümmel und Koriander machen die nächste Gruppe der saisonalen Stars der europäischen Ernährung bekömmlicher: Die Kohlsorten.

SUPERFOOD VOR DER HAUSTÜR

Die Kohlsorten sind unser regionales und saisonales Superfood. Ob es der Wirsing ist, der Grünkohl, Rotkohl und Rosenkohl oder ihre weiteren Geschwister wie Spinat, Feldsalat und alle Kreuzblütler. Gedämpft, gekocht, kurz im Wok erhitzt oder roh gehobelt in einem Salat bis hin zur Zutat im Smoothie: So viel vitales Blattgrün neben vielen wasserlöslichen Vitaminen, Antioxidantien und was auch immer unser Immunsystem nun brauchen kann, findest Du in Kohlgemüsen. Wohl dem, der sie bekömmlich zuzubereiten weiß. Hilfsmittel sind Kümmel, Koriander und auch etwas Natron. Die Darmflora bedankt sich ihrerseits für die mit Kohl gelieferten Faserstoffe und unverdaulichen Verbindungen mit gesegnetem Wachstum zu unserem Vorteil. So kann eine Speise mit Kohlgemüsen durchaus als präbiotische Grundversorgung gelten.

Von Kümmel und Natron in der Zubereitung profitiert auch ein Gericht, in dem Hülsenfrüchte vorkommen. Linsen lassen sich bekömmlicher machen mit etwas Natron im Garwasser. Lässt man sie vorab keimen, gewinnen sie sogar noch an Inhaltsstoffen, lassen sich zu einem Salat roh verzehren und gegart besser vertragen. Bohnen bitte nur und ausschließlich vorab in Wasser mit Natron quellen lassen, es dauert durchaus eine ganze Nacht. Das Einweichwasser weggießen und das Garwasser erneut mit ¼ TL Natron pro Liter Wasser versetzen. Gerade für Mealprepping sind vorbereitete Salate aus Hülsenfrüchten geeignet! Für den Genuss niemals Salz oder Fett vor dem Verzehr zugeben, sonst könnten sie wie Steine im Magen liegen. Das heißt, dass auch ein Salat nur mit einer Soße ohne Fett zubereitet wird. Erst auf die Portion, die jeweils gegessen wird, hochwertige Öle wie zum Beispiel Lein-, Hanf- oder Kürbiskernöl geben.

Kürbisse sind so bunt-geniale Herbst- und Wintergeschenke mit Lagerfähigkeit und Frischegarantie, ohne dass es besondere Lagerbedingungen erfordert – für Aufläufe, Suppen, gebacken und gehobelt, sogar als Zutat in Brotteigen oder Kuchen und gern auch als 1/3 in Salaten. Kombiniert mit Feldsalat, rote Bete und Nüssen in einer Soße mit dem Gewürz »Ras-el-Hanout« und etwas Lupinenjoghurt findet der Körper schon eine Menge fürs Blut, Gesundheit und vorbereitetes Immunsystem. Und gerne eine Handvoll frische Kräuter oder Keimlinge.

**Mach mit bei unserer
mehrwöchigen Online-Fort-
bildung »Gesund ernähren
in 5 Schritten«.
Vom 19.01. - 02.03.2022 -
Details und Anmeldung:**





KONTAKT

**deine 3G Gesundheit
Gelassenheit Ganz einfach**

Dr. Herma Portsteffen

**KÖRNERSTRASSE 25
58452 WITTEN**

**MOBIL:
01575 616 0167**

**E-MAIL:
HPORTSTEFFEN@
DEINE3G.DE**

**WEBSITE:
WWW.DEINE3G.DE**

KEIMLINGE SELBST ZIEHEN

Kräuter lassen sich auf jeden Fall gut auf der Fensterbank ziehen. Und was auch immer keimt, darf das auch in Keimgläsern tun, um uns Keimlinge (neu: Microgreens) zu liefern: Brokkolisamen, Alfalfa oder Luzerne, Kressesorten, ja es gibt ganze Keimmischungen von verschiedenen Anbietern.

Angewendet auf der Stulle, oder dem Brötchen passen Keimlinge zur Salatdekoration und als vollständiger Salatanteil. Es ist schon ein Erlebnis, wieviel Keimlingsvolumen aus einem Esslöffel Brokkolisamen heranwächst!

Getreidesorten und Linsen lassen sich gut keimen und gekeimt anwenden. Getreide nur ganz kurz den Keimling sichtbar werden lassen, Linsen keimen sich von mehligem Geschmack hin zu frisch-knackigem Genuss, der an Erbschoten erinnert.

VIelfalt AUSPROBIEREN

Wer zum Beispiel Wirsing für sich verwenden will, kann neben allen schnellen Garmethoden den Wirsing ja wie Sauerkraut hobeln, kneten und in einem Schnappdeckelglas zu milchsauer-vergorenem Vitaminpäckchen verwandeln. Den Sud setzt man zum Beispiel mit 1 Teil Kanne Brottrunk und 4 Teilen Wasser an. Zusätzlich können ein paar Stücke Chili hinzugegeben werden. Das Glas zur Sicherheit in einen Eimer stellen, falls die Gäre einmal aus dem Glas steigen will.

Wir haben sehr viele Gemüse, die winterhart und lecker sind. Hinzu kommen noch die Wurzelgemüse mit starken Farben wie Möhren, rote Bete, Süßkartoffeln.

Und wenn es Obst sein soll, dann schaut nach alten Sorten wie den roten Boskop, rotbackige voll ausgereifte Äpfel, die Euch all ihre Antioxidantien bereithalten und dank der Reife die Verdauung nicht irritieren.

Wir leben in einem wirklich ergiebigen Gebiet mit Superfoods. Bleibt neugierig, fröhlich und haltet Euch täglich gesund!

Eure Herma



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
Fachwältin für Verwaltungsrecht
Fachwältin für Familienrecht
Dr. Hendrik Zeiß · Notar
Fachanwalt für Medizinrecht
Fachanwalt für Versicherungsrecht
Dörthe Hackbarth
Fachwältin für Arbeitsrecht
Fachwältin für Familienrecht
Michaela Lorey
Marius Feldmeier

**Weitere Informationen
unter 0231 · 5897 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

Google
Partner



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**



LASS DEINE GRUPPE TANZEN!

TANZ-STUNDEN FÜR JGA'S, HOCHZEITEN ODER PARTYS

Es gibt Neuigkeiten aus der Dance Company! Du planst für das nächste Jahr ein großes Event, einen Junggesell*innenabschied oder gar eine Hochzeit? Dann haben wir den perfekten Show-Act für eine super Stimmung – Deine Freunde und Dich!

Von den 70's bis zu den 2000ern ist alles für Deine Gruppe dabei. In einem einstündigen Workshop lernt Ihr gemeinsam eine Choreografie, die Ihr dann später gemeinsam aufführen könnt. Auch für Paare ist etwas dabei: egal ob Hochzeitstanz oder einfach nur so. Wir üben mit Euch gemeinsam einen großartigen Paartanz ein, den Ihr niemals vergessen werdet.

Tanzen ist nichts für Dich? Dann probiere doch mal das private Workout aus. Das bringt Deine Gruppe so richtig ins Schwitzen und stärkt den Teamgeist. Sport und Bewegung verbindet nämlich auf eine ganz besondere Art. Weitere Informationen erhältst Du auf unserer Homepage. Wir freuen uns auf Dich!

<https://bit.ly/TSC-Tanz-Stunden>



EHREN RAT

NEUER EHREN RAT EINGESETZT

Der Ehrenrat des TSC Eintracht Dortmund hat sich neu konstituiert. Langjährige Mitglieder des Gremiums standen nicht mehr zur Verfügung, so dass neue verdiente Vereinsmitglieder vom Präsidium des TSC Eintracht Dortmund eingesetzt wurden. Der Ehrenrat besteht aus fünf über 30 Jahre alten Mitgliedern sowie aus fünf Stellvertreter*innen, die dem Verein in besonderem Maße verbunden sind. Der Ehrenrat wird auf die Dauer von drei Jahren gewählt. Die Aufgaben ergeben sich aus § 19 der Vereinssatzung.

Die Aufgaben im Überblick:

- Schlichtung und Entscheidung von Ehrenstreitigkeiten zwischen Mitgliedern, soweit Vereinsinteressen hiervon berührt werden.
- Entscheidungen über Beschwerden der durch Beschluss des Vorstands ausgeschlossenen Mitglieder.
- Entscheidungen über Beschwerden der durch Beschluss des Vorstands abberufenen Abteilungsleiter.

Der TSC Eintracht Dortmund gratuliert allen Ehrenratsmitgliedern zur Wahl und wünscht dem Gremium für die Zukunft eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit.

IM EHREN RAT SIND:

RA Werner Kaessmann (Hockey), Sabine Kosbab (Group Fitness), RA Markus Krause (Hockey), Dr. Ute-Regina Roeder (Volleyball), RA Rüdiger Teepe (Lacrosse)

STELLVERTRETER/INNEN

Nicole Fleischer (Studio e Fitness), Michael Hähnel-Linker (Karate), Uwe Kober (Hockey), Prof. Dr. Andreas Seeber (MGA), Udo Vortanz (Studio e Fitness)

AUSZEICHNUNG

NORBERT TELLERMANN ERHÄLT SILBERNE EHRENNADEL FÜR VORBILDICHE VERDIENSTE

Nervenstark, zuverlässig und immer ein offenes Ohr für seine Mitglieder. Seit über 25 Jahren hält Norbert Teller mann dem TSC Eintracht die Treue, über 20 Jahre davon engagiert er sich in der Jiu-Jitsu-Abteilung. Zu Beginn als Kassenwart und seit Februar 1999 als Abteilungsleiter. Sein Engagement für die Eintracht hat dabei nie gelitten. Er ist auch weiterhin derjenige, der die Abteilung zusammenhält und immer wieder die Initiative ergreift. Das und vieles mehr schätzen nicht nur seine Mitglieder.

Im Rahmen des TSC Fortbildungstages wurden die Nerven des 53-Jährigen auf eine harte Probe gestellt. Denn alle »Eingeweihten« hielten bis zum Schluss dicht. Die Überraschung gelang, als TSC Vorstandsvorsitzender Alexander Kiel plötzlich das Wort ergriff.

Insbesondere Norbert Tellermanns enormes Engagement, seinen Humor und seinen wertvollen kritischen Blick, »der auch den Vorstand immer wieder fordert« unterstrich nicht nur der Vorstandsvorsitzende, sondern auch Dirk Schiffmann (Vorsitzender des Präsidiums) im Anschluss in seiner Laudatio.

Tellermann zeigte sich geehrt und gerührt über die hohe Auszeichnung: »Seid versichert, dass ich mich auch weiterhin für die Belange der Eintracht und meiner Abteilung einsetzen werde.«



SPORTSUCHE

FINDE DEINEN SPORT! NEUE SUCHFUNKTION ONLINE

Du hast an einem Abend noch Zeit und möchtest Dich sportlich betätigen? Du magst Mannschaftssport, aber bist noch unentschlossen, welchen Du machen möchtest? Oder suchst Du nach Sportangeboten für Dein Kind, die genau für die Altersklasse zugeschnitten sind? Dafür haben wir jetzt ein neues Tool auf unserer Website: Die TSC Sportsuche. Setze Filter für Wochentage, Uhrzeiten und Alter und finde so Deine Sportart! Unter »Gruppen« kannst Du zwischen Einzelsportarten, Mannschaftssportarten oder Geschlechtern wählen und Deine Suche so noch mehr eingrenzen.

Probiere es direkt aus:
<https://bit.ly/TSC-Sportsuche>



Die »Highland Games« bekommen eine neue Heimat beim TSC

TEXT – DIDI STAHLSCHMIDT / FOTOS – JAN WECKELMANN



Dabei verbindet die schottische Sportart Tradition, Geschichte sowie besondere und spannende Herausforderungen

Der Name assoziiert immer noch klischeehafte Bilder, auch wenn man der Sporttradition damit Unrecht tut. Denn die »Highland Games« sind mehr als das Bild von starken Männern in Kilts, die Baumstämme oder Steine werfen. Zumal es auch keine Männerdomäne ist, sondern dort ebenso Frauen aktiv sind.

Die Geschichte der Highland Games geht bis ins 11. Jahrhundert Schottlands zurück und ist bis heute ein wichtiges kulturelles wie gesellschaftliches Ereignis. Grundsätzlich ging es bei den sportlichen Wettkämpfen, die während der Treffen der Clans in den Highlands stattfanden, darum, Stärke, Ausdauer und Geschicklichkeit zu demonstrieren. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Allerdings ist heute der Schauplatz ein anderer – nämlich das Außenareal des TSC Eintracht.

Der »Clan of Tremonia« hat nach einigen Wanderungen seine neue Heimat beim TSC gefunden und ist seit Dezember mit eigener Abteilung vertreten. »Wir haben uns sehr gefreut, als der Kontakt zum TSC zustande kam«, so Kai Blakemore, der zu den Clan-Gründern gehört. Dabei begann die Geschichte des Clans 2016. Blakemore war von Highland Games so angetan, dass er im Freundeskreis nach Mitstreitern suchte und mit diesen auf einem Feld in Landstrop begann zu trainieren. Knapp ein Jahr später waren sie bereits in Asseln im Sportverein verankert und wollten sich professionalisieren und die Sportart weiter entwickeln.

»Da beim TSC der Fokus auf dem Sport liegt und der Verein sehr professionell ist, passt dies bestens zu unseren Zielen«, erklärt Blakemore, und ergänzt »Wir wollen auch ernst genommen werden«. Damit spricht er das besagte klischeehafte Image der Highland Games an. Es sind keine Röcke, es sind historische Kilts und es ist eine Sportart, die den Mannschaftssport wie den Leistungssport mit Verbandsstrukturen innehat. Weltweit werden Highland Games von der International Highland Games Federation (IHGF) organisiert und in Deutschland ist es der Deutsche Highland Games Verband (DHGV), der bei der Gründung des »Clan of Tremonia« beriet.



Aktuell sind es zwölf Aktive, davon drei Frauen, die bereits jetzt schon im Außenbereich des TSC jeden Donnerstag trainieren. Einige der Aktiven streben dabei auch den Leistungssportbereich mit Einzelwettkämpfen an. Das Mindestalter beträgt allerdings 14 Jahre, da die körperliche Beanspruchung groß ist. Dennoch: jeder kann diese Sportart ausüben. Und mit dem Blick auf die einzelnen Disziplinen erkennt man schnell, dass es sich hier um eine sportliche Symbiose aus Kraft, Geschicklichkeit, Ausdauer sowie Konzentration und Technik handelt. So sind Baumstammwerfen (Länge bis 6m), Gewichtweitwurf (12,5 kg), Steinstoßen, Reifendrehen (Traktorreifen), Heusackhochwurf, Gewichthochwurf oder Hufeisenwerfen jede für sich eine so anstrengende wie knifflige Aufgabe. Wer dies einmal ausprobiert hat, kann nachvollziehen, dass es eine erstzunehmende und anspruchsvolle Sportart ist – bei der allerdings der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt. »Bei uns steht grundsätzlich erstmal der Spaß im Vordergrund. Und wir würden uns freuen, wenn unser Clan wächst und wir Menschen für den Sport begeistern können«, so Blakemore. Als neue Abteilung planen sie u. a. die Ausrichtung von Highland Games in Dortmund und wollen als Clan bei den NRW und Deutschen Meisterschaften teilnehmen. Zudem wird das Trainingsareal auf dem Rasen des TSC bald den Bedarfen entsprechend umgebaut und erhält eine feste Wurfanlage.

»Bei uns steht grundsätzlich erstmal der Spaß im Vordergrund. Und wir würden uns freuen, wenn unser Clan wächst und wir Menschen für den Sport begeistern können«

**Aktuelle Trainingszeiten und
Kontaktdaten:**





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



Sonne, Rotwein und ein herab- schauender Hund



TEXT – LUDGER MÜLLER

Zur Laufreise nach Italien lud die WhatsApp-Nachricht des TSC ein, die Anfang des Jahres auf meinem Smartphone landete – und sie zog gleich einige knifflige Fragen hinter sich her. Wie zum Beispiel: Würde ich im Urlaub denn je bereit sein, meinen Ruhepuls-Bereich zu verlassen? Aber auch: Wie ernst war die »Headline« eigentlich gemeint? Auf Studienfahrten wurde, wie sich die meisten erinnern werden, schließlich auch niemals studiert. Andererseits ließ der Lockdown von der eigenen Fitness von Tag zu Tag weniger übrig und der TSC Lauftreff hatte im Sommer 2020 meine Lust am Joggen neu entfacht. Und was das Leistungsvermögen der Teilnehmer angehe, werde – versprach Leiterin Laura alias »Coach Hansen« hoch und heilig – das Spektrum ziemlich breit sein: Es finde sich also für jede und jeden ein passendes Läufergrüppchen. Na gut, wenn das so ist: Gebucht!

Am 19. September setzte unser Flieger im sommerlichen Bologna auf, anschließend brachten die deutschen Gäste wahlweise ein eigens organisierter Shuttle-Service oder – Achtung

Sparfüchse! – die italienische Bahn zu unserem Ziel an der Adria. Welches wir im Übrigen pünktlich zum jährlich in Cervia stattfindenden Triathlon-Spektakel erreichten: Wer wollte da an Zufall glauben? Coach Laura und Coach Anna jedenfalls hatten, wie sehr bald klar werden sollte, unserem Trip in den Süden die Bezeichnung »Laufreise« keineswegs nur als Alibi verpasst. Klar war aber auch: Jede(r) einzelne aus der Reisetrippe durfte das eigene Pensum persönlich bestimmen und um ausnahmslos jede(n) wurde sich gekümmert. In welcher Windeseile sich in unserem bunten Trüppchen auf diese Weise so etwas wie ein »Team-Spirit« entwickelte, war schon bemerkenswert. Als perfekten Rahmen organisierte »Bella Italia« dazu das optimale Wohlfühl-Wetter und unser Urlaubsort Milano Marittima (bzw. »MiMa«) punktete mit jeder Menge Charme sowie einem ganzen Schwung überzeugender Bistros und Eiscafés. Und so ließen wir uns also durch die Woche treiben: Radfahrend, Pasta essend, am nahen Strand faulenzend oder – na klar! – immer wieder laufend. Was,

wenn man – wie wir – eine Trainerin dabei hatte, die auf den Spitznamen »General« hört, gerne auch mal ein bisschen fordernd sein konnte. Aber waren wir denn nicht alle hier, um an unserer Form zu arbeiten? Irgendwann im Laufe dieser viel zu kurzen Woche jedenfalls stellte sich die verblüffende Erkenntnis ein, dass man offenbar beides gleichzeitig haben konnte: Einen entspannenden Urlaub und einen, der den Laktat-Spiegel optimiert!

Nicht das einzige Aha-Erlebnis im Übrigen – auch »Yoga am Strand« z. B. war augenscheinlich etwas, dem der eigene Körper nicht nur standhielt, sondern worauf er sich spätestens ab Tag 3 sogar irgendwie freute. Frühmorgens! Was sicher nicht zuletzt an der fachkundigen Anleitung lag, denn hier waren wir mit Yoga-Lehrerin Anne Thiele bestens versorgt und versuchten allmorgendlich mit viel Lernbereitschaft, den »herabschauenden Hund« oder die »diagonale Katze« auf die Matte zu zaubern. Mit an Bord war Anne zudem als Masseurin, und das Lösen von Muskelverspannungen setzte bei so ziemlich allen zusätzliche Kräfte

Wie wir auf der TSC Laufreise entspannten. Und nach Luft schnappten. Ein Erfahrungsbericht.



frei – auch wenn sich bald herumsprach, dass der Weg dorthin nicht ausschließlich mit purer Wellness gepflastert war.

Wie das aber so ist mit schönen Urlauben: Die Uhr zählt gnadenlos runter! Irgendwann stießen wir im Hotel, wo die Crew uns intern nach unseren Wein-Vorlieben (der Rotwein-Tisch, der Weißwein-Tisch, der Mal-so-mal-so-Tisch) einsortierte, zum letzten Mal an und wunderten uns, wo bloß die Zeit geblieben war. Kurz vorher hatten wir schon ein bisschen bilanziert: Würde dies eine Woche sein, an die wir uns später mit nostalgischem Blick zurückerinnern? Wenn uns Dortmunder Schneeregen ins Gesicht wehen würde, oder überhaupt? Tendenz eindeutig: Ja, würde es! Was selbstverständlich am schönen Wetter lag, an der interessanten Umgebung und an netten Mitreisenden.

Der Beitrag unserer beiden Coaches Laura Hansen und Anna Fuhr zum gelungenen »Unternehmen Laufreise« allerdings war bzw. ist definitiv so hoch einzuordnen wie Jürgen Klopps Anteil am Dortmunder Double. Mindest-

tens! (Obwohl bei Anna auch Parallelen zu Felix Magath nicht komplett von der Hand zu weisen sind.) Immer engagiert, immer geduldig und vor allem immer mit dem Herzen dabei – dass »Coach Hansen« und »General Fuhr« so etwas wie die Seele unseres kleinen Unternehmens waren, hätten wir zum Ende wohl alle unterschrieben. Mit dieser Reiseleitung hatte jedenfalls schlichtweg nicht viel schief gehen können!

Gut zwei Monate später ist Dortmunds Schneeregen nun bekanntlich fristgemäß eingetroffen, und ob das »öffentliche Leben« in den nächsten Wochen nur positive Überraschungen für uns bereithält, darf tunlichst bezweifelt werden. Aber wie auch immer: Sind nicht genau das die richtigen Voraussetzungen, um ab und an schöne Urlaubserinnerungen hervorzukramen? Und manchmal muss man ja noch nicht einmal aktiv nach ihnen kramen: Immer beispielsweise, wenn sich unser Redaktionshund vor meinem Schreibtisch reckt und streckt, denke ich unwillkürlich zurück an Yoga am Strand.

Die nächste Laufreise findet vom 01.- 09. Oktober 2022 statt. Die Buchung ist bereits jetzt über die TSC Website möglich:



GEMEINSAM LERNEN



Fortbildungstag förderte Sportpraxis und Persönlichkeits- entwicklung

Am 26.11.2021 startete die Eintracht ihren Fortbildungstag für ehrenamtlich und hauptamtlich Engagierte. In drei Blöcken, welche jeweils 45 Minuten dauerten, gab es viele verschiedene Vorträge und Workshops für die ca. 100 Teilnehmer*innen aus fast allen Abteilungen und Fachbereichen.

Der Tag startete bereits mit zwei externen Referenten, die sehr interessante Themen im Gepäck hatten:

Thomas Stede von der Dortmunder Feuerwehr stellte in seinem sehr unterhaltsamen und praxisbezogenen Vortrag vor, wie man nicht nur eigene Krisen erkennen, verstehen und »überleben« kann, sondern gab auch Tipps, wie man bei seinen Mitmenschen erkennt, dass sie eine schwere Zeit durchmachen, und wie man diese begleiten und unterstützen kann.

Der Dipl.-Psychologe Jürgen Walter gab Tipps für mentale Stärke im Bereich der Sportpsychologie. So wurde durch ein spannendes Selbstexperiment schnell klar: Die Gedanken steuern den Erfolg. Im Verlauf des Tages war Jürgen Walter, der auch Experte in den Bereichen Organisationsentwicklung, Arbeitsschutz und Personal ist, Tipps für die Führung von erfolgreichen Kritikgesprächen und wie man den Arbeitsalltag am besten organisiert.

Andreas Kramer von der Sportklinik Hellersen hielt gleich zwei Vorträge, die beide sehr gut besucht waren: zum einen über die Leistungsdiagnostik im Sport und zum anderen über Sportverletzungen. Durch sein fachliches Wissen erlangten die Teilnehmer*innen neue Erkenntnisse für den Trainingsalltag.

Auch TSC Mitarbeiter*innen beteiligten sich an dem Workshop-Angebot: Jan Weckelmann (PR) vermittelte im Workshop »Social Media – Tipps und Tricks«, welche sozialen Medien für welchen Content genutzt werden sollten, um die gewünschte Zielgruppe optimal zu erreichen. Mithilfe einer Kompetenzanalyse ermittelte Laura Kost (Mitarbeiterin für Bildung und Diversität) die jeweiligen Stärken und Schwächen ihrer Workshopteilnehmer*innen. Die Basics von Entspannungstechniken zeigte Angelika Arnswald (Leitung Dance Company). Anna Fuhr (Leitung BGM) gab eine Einführung in die Neuroathletik.

Neben den hochinteressanten Vorträgen gab es auch sportliche Alternativen in Form kurzer Workshops wie Spikeball und Selbstverteidigung.

Gleich drei Workshops mit dem außergewöhnlichen Thema »Baumstammwerfen für Anfänger« gaben die TSC Neulinge, unter der Leitung von Tobias Bähr, aus der Abteilung Highland Games.

Die Teilnehmer*innen des Workshops konnten sich durch das Ausprobieren verschiedener Disziplinen wie Heusack-Hochwurf oder Stein-Weitwurf einen ersten Eindruck der Sportart aus Schottland machen.

Auf den »anstrengenden« Part des Tages folgte der gemütlichere Teil. Nachdem Präsidium und Vorstand Norbert Tellermann die silberne Ehrennadel verliehen haben, klang der Abend mit leckerem Essen und Glühwein aus.

Der Fortbildungstag fand unter den Bedingungen der aktuellen Coronaschutzverordnung statt. Alle Teilnehmer*innen waren geimpft oder genesen und haben zusätzlich einen negativen Schnelltest vorgewiesen. Zum Glück sind unsere Räumlichkeiten groß genug, um genügend Abstand zu gewähren.

Wir freuen uns schon auf den nächsten, erfolgreichen Fortbildungstag!

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



*Gemeinsam stark
für deine Ziele.*

**Karriere
bei GfTD**
Wir stellen ein

www.gftd.de

GfTD

Starke Partner für starke Netze.