

TEAM

SPIEL & SPASS FÜR ALLE

Generationen- Spielplatz



JAM SKATING

MIT ROLL-
SCHUHEN IN
DIE 70ER

#wirdertsc





VERSTÄRKE UNSER TEAM!

Wir suchen:

1. Trainer*innen für Kurse in den Bereichen: Group Fitness, Rehasport, Prävention, Kleingerätetraining, Outdoor-fitness, Kindersport, Jugendsport, Schule, Kita

2. Autor*innen (m/w/d) für die TEAM und den TSC Newsroom



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


**TSC
EINTRACHT
DORTMUND**

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)
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: 5.800

Redaktionsschluss: 15. März 2022

Nächster Redaktionsschluss: 30. Mai 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:

TSC Generationen-Spielplatz
Foto: Jan Weckelmann

SPENDENKONTO:

Sparkasse Dortmund
IBAN DE77 4405 0199 0241 0154 16
BIC DORTDE33XXX



Liebe Mitglieder,

in den tagesaktuellen Medien werden wir überhäuft von schlechten Nachrichten. Und die Welle scheint nicht abzubrechen – im Gegenteil: Eine Krise übertrifft die andere. Gibt es überhaupt noch Hoffnung auf ein unbeschwertes Leben? Vom Traum der Einfachheit, Kontrollierbarkeit und ständigen Verfügbarkeit meiner vielen, kleinen Wünsche habe ich mich verabschiedet. Sogar das Papier für diese Ausgabe wurde knapp. Aber eine Sache macht mir in diesen Tagen besonderen Mut, weshalb es sich gelohnt hat, die TEAM trotz aller Umstände zu produzieren: Die positiven Geschichten aus der Eintracht.

Der Sportverein ist zurzeit für viele Menschen ein Ort der Stabilität und Freude. Dahinter stehen Menschen mit Ideen, für die nur wenig materielle Ressourcen gebraucht werden. Die Hockeydamen schafften ihren Aufstieg durch hartes Training und Unterstützung anderer Menschen, die an sie glauben (S. 10). Was dazu die Psychologie beigetragen hat, erklärt uns Jürgen Walter auf Seite 18.

Was durch Kooperationen alles möglich ist, bewiesen in den letzten Monaten beinahe alle Projekte aus der Eintracht. Sowohl beim Etablieren einer Rollschuh-Party (S. 24) als auch beim Bau eines Generationen-Spielplatzes (S. 14) schaffen unterschiedliche Interessen, Charaktere, Fähigkeiten und Geschlechter besonders gute Gesamtprodukte. Die Rubrik »Spiel & Spaß« füllen nun durch eine Kooperation die Kolleg*innen vom Online-Magazin DORTMUNDahoi.

Wenn die Welt aus dem Gleichgewicht geraten scheint, dann liegt es in den meisten Fällen daran, dass die Nachhaltigkeit vernachlässigt wurde. Ja, das Thema »Was ist eigentlich nachhaltig?« ist komplex, doch wenn wir uns den aufwendigen Fragen immer entziehen, bezahlen wir am Ende einen hohen Preis. Um Hilfen zu geben, wie das eigene Handeln ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltiger gestaltet werden kann, haben wir eine neue Rubrik geschaffen (S. 30).

Die Themen dieser Ausgabe werden Euch hoffentlich vom negativen Nachrichtengeschehen etwas ablenken und dennoch ermutigen, über den Sport noch mehr ins Gespräch zu kommen. Viel Spaß beim Lesen wünscht Euch

Jan Weckelmann
*Leiter Kommunikation &
Klimaschutz-Beauftragter*



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

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



LET'S DANCE! DER TSC TANZT STANDARD UND LATEIN



12

Mit Bling-Bling in die 70er rollen

24



WETTKAMPFSPORT

- 08 »Ich möchte 2024 Olympia in Paris erleben«
- 10 Durchmarsch der Hockeydamen

GESUNDHEIT

- 12 Let's Dance! Der TSC tanzt Standard und Latein

SPIEL & SPASS

- 14 Generationen-Spielplatz beim TSC: Sport und Spiel für jedes Alter

LAUFEN

- 16 Wie Du nach der Schwangerschaft wieder mit dem Sport einsteigst

SPORT-PSYCHOLOGIE

- 18 Achtung, Aufstiegsgefahr!

ERNÄHRUNG

- 20 Was trinkst Du beim Sport?

SCHLAGZEILEN

- 22 Fechttrainer Wojciech Mroz geht in den Ruhestand

175 Jahre TSC Eintracht Dortmund

FK.STUDIONETZWERK - deutschlandweit trainieren

TSC Eintracht übernimmt Trägerschaft

TSC INTERNES / HAUSMITTEILUNGEN

- 24 Mit Bling-Bling in die 70er rollen

- 28 TSC Eintracht verleiht goldene Ehrennadel an Thorsten Kühn

- 29 TSC Eintracht verleiht silberne Ehrennadel an Uwe Kober

NACHHALTIGKEIT

- 30 Vier Projekte zum Mitmachen

VEREINSMANAGEMENT

- 32 Der Nachmittag gehört ihnen



14

Titelstory:

Generationen- Spielplatz beim TSC: Sport und Spiel für jedes Alter

32



DER NACHMITTAG GEHÖRT IHNEN



*Gemeinsam stark
für deine Ziele.*

**Karriere
bei GfTD**
Wir stellen ein

www.gftd.de

GfTD

Starke Partner für starke Netze.

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
Klüssenerskamp 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



»ICH MÖCHTE 2024 OLYMPIA IN PARIS ERLEBEN«



Olympia live erleben wollte die TSC-Fechterin Jana Breer und bewarb sich beim Olympischen Jugendlager des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB). Im Februar sollte sie mit einer Delegation junger Engagierten aus Sportvereinen und -verbänden nach Peking zu den Olympischen Winterspielen reisen. Durch Corona platzte der Flug nach Peking, aber das Jugendlager fand trotzdem statt – im bayrischen Bischofsgrün. Im Interview erzählt Jana über ihre Erfahrungen.

Jan Weckelmann: Warum wolltest Du als Fechterin zu Olympischen Winterspielen fliegen?

Jana Breer: *Ich interessiere mich sehr für Asien und Olympia. Meine Mutter hat auf Instagram die Ausschreibung zum Olympischen Jugendlager in Peking entdeckt. Das war nun die ideale Möglichkeit, mal dorthin zu reisen.*

Ihr hattet also bei der Bewerbung die Hoffnung, dass die Olympischen Winterspiele mit Zuschauer*innen stattfinden werden?

Ja, im Sommer, als Bewerbungsschluss war, sah es noch so aus, als könnten wir nach Peking fliegen. Erst zu Ende November oder Anfang Dezember kam die Nachricht, dass das Jugendlager in Deutschland stattfinden muss.

Wie kann man sich ein Olympisches Jugendlager 7.700 Kilometer vom Austragungsort entfernt vorstellen?

Wir konnten natürlich nicht die multikulturellen Erfahrungen machen, aber wir haben uns in Bischofsgrün sehr mit der Olympischen Symbolik auseinandergesetzt, die Eröffnungsfeier und viele Wettbewerbe geschaut. Außerdem hatten wir Gespräche mit dem DOSB-Präsidenten Thomas Weikert und verschiedenen Sportlerinnen und Sportlern über ihre Karrierewege.

Habt Ihr trotzdem auch etwas über die asiatische Kultur gelernt?

Ja, wir hatten zum Beispiel auch einen Workshop zu chinesischen Schriftzeichen und konnten in die Sportart Kung Fu reinschnuppern.

Sportlich war bestimmt auch einiges an Wintersport dabei, oder?

Wir haben die Ochsenkopfschanze in Bischofsgrün besucht und dort auch einen Mann getroffen, der selbst einmal 1964 bei einem Olympischen Jugendlager dabei war. Vier Jahre später qualifizierte er sich sogar als Sportler bei den Winterspielen, das war sehr interessant.

Hattet Ihr auch online Kontakt mit den Sportler*innen in Peking und haben sie euch wahrgenommen?

*Nein, nicht wirklich. Der DOSB hat den sogenannten »Team D Tree« in Peking installiert. Wir konnten über eine Website unsere Grüße an die Sportler*innen senden, die dann im Olympischen Dorf über einen Drucker in Baumform als Kirschblütenblätter ausgeworfen wurden. Wir haben in unserer Gruppe den Wettbewerb gestartet, wer die erste Antwort von einem Sportler oder einer Sportlerin bekommt. Leider hat niemand gewonnen.*

Das Olympische Jugendlager blieb nicht von Corona verschont und ihr musstet vorzeitig abreisen. Wie kam es dazu?

Wir waren gerade auf einer Schneeschuh-Wanderung, da herrschte schon eine geknickte Stimmung bei den Teamern. Abends um 20 Uhr gaben sie uns die Nachricht durch, dass das Jugendlager in Bischofsgrün vorbei sei und wir am nächsten Morgen abreisen müssten. Wir haben uns einen Tag vorher mit einem PCR-Test getestet. Und obwohl wir schon vor der Anreise alle PCR-getestet wurden, waren nun zwei Tests positiv. Den Abend verbrachten wir dann damit, Bahntickets zu kaufen und die Taschen zu packen.

Wie lange wart Ihr dann dort und wie ging es weiter?

*Zum Glück konnten wir 7 von 10 Tagen in Bischofsgrün verbringen, die restlichen Tage haben wir digital durchgeführt. Wir hatten noch ein Meeting mit Schüler*innen und dem Schulleiter einer Deutschen Schule in Peking, ein Gespräch mit dem deutschen Botschafter und eine Diskussion mit einem Vertreter von Human Rights Watch über Menschenrechte in China.*

Dann habt ihr sicherlich auch über die umstrittene Vergabe der Olympischen Winterspiele an China gesprochen.

Was war Euer Fazit?

*Wir hatten kein Gruppenfazit, dazu kam die digitale Reflexion leider zu kurz. Ich kann es aber nicht nachvollziehen, warum Olympische Spiele zweimal so knapp hintereinander in ein gleiches Land mit so schwierigen Bedingungen vergeben werden. Es ist auch schade für die Sportler*innen, da die Berichterstattung kaum noch auf ihre Leistungen einging. Das beobachteten wir immer wieder beim Schauen der Wettbewerbe.*

Was nimmst Du für Deinen Sport, den Verein und Dein ehrenamtliches Engagement mit?

Ich hatte vorher kaum etwas mit Olympia zu tun, bin aber von der Olympischen Idee total angefixt und möchte gerne 2024 in Paris die Sommerspiele miterleben. Die Teamer haben uns außerdem viele inspirierende Ehrenamtsprojekte vorgestellt und ich möchte mich nun auch sportartübergreifend in der Vereinsjugendleitung des TSC engagieren.

Das hört sich super an. Vielen Dank für die spannenden Einblicke!



»Jetzt geht der Blick vor allem nach vorne. Der Ausblick auf die neue Hockeyliga ist sehr spannend und das Potenzial ist auf jeden Fall da«

Durchmarsch der 1. Damen

Als Tabellenführerinnen der 2. Regionalliga West feiern die Hockeydamen den Aufstieg in die neu gegründete 2. Hallenhockeybundesliga. Nach der Freude über den Saisonabschluss steht nun der Klassenerhalt auf ihrer Wunschliste.

Es war das alles entscheidende Spiel, das als Nachholspiel gegen Uhlenhorst Mühlheim 2 in der eigenen Halle nach 16 Jahren den Wiedereinzug in die 2. Bundesliga sicherte. Nach einem hart umkämpften Sieg mit 6:5 wurde nach dem Schlusspfiff neben der Erleichterung vor allem mit den zahlreichen Zuschauerinnen und Zuschauern in der bestens gefüllten Halle Ost gefeiert. Es folgten noch zwei Auswärtsspiele und zum krönenden Abschluss am 20. Februar das letzte Heimspiel gegen den Gladbacher HTC. Und dieses letzte Spiel hatte es noch mal in sich – in mehrfachem Sinne.

Mehrere Stammspielerinnen waren erst gar nicht in der Aufstellung und in der wieder sehr gut besuchten Halle Ost lief es anfänglich für die Hockeydamen der TSC Eintracht nicht ganz rund. Das sollte sich nach dem ersten Viertel aber ändern. Zuvor gingen allerdings die Gäste aus Gladbach in Führung, bis Sabrina Merten den Ausgleich markierte. Bis zum Seitenwechsel ging es etwas holprig hin und her und das 3:2 brachte noch keine Zufriedenheit mit sich. Doch in den letzten beiden Vierteln zeigte die Mannschaft der TSC Eintracht dann, warum sie zurecht aufsteigt. Ein deutliches 9:2 setzte den Schlusspunkt hinter die Saison und mit Standing-Ovations der begeisterten Zuschauer*innen ging es nahtlos zur Ehrung über.

Die große Hockey-Familie früherer erfolgreicher Spieler*innen, das Präsidium und der Vorstand des Vereins sowie die Mannschaft und das Trainerteam um Jens Höttemann und Alexander Roltsch fanden sich auf dem Spielfeld zusammen. Es war ein mehr als gelungener Saisonabschluss mit hervorragender Stimmung auf den Rängen und ausgelassener Partystimmung auf und neben dem Platz. »Vielen Dank für die Unterstützung in dieser Hallensaison«, fasste es Mona Wüste im Namen der gesamten Mannschaft am Ende zusammen. Es folgte eine kleine Siegerehrung, mit dem wichtigen Hinweis, dass die eigentliche Aufstiegsparty coronabedingt nachgeholt wird.



Nach der Siegerehrung standen Spielerin Mona Wüste sowie die Trainer Jens Höttemann und Alexander Roltsch für ein Gespräch zur Verfügung. »Für uns ist dieser Aufstieg historisch. Auch wenn wir bereits in der Vorbereitung erkennen konnten, dass der Aufstieg dieses Jahr möglich ist«, so Höttemann. Die Mannschaft war Aufsteigerin in die Liga und hatte anfänglich als oberstes Ziel den Klassenerhalt für sich gesetzt. Und da viel junger Nachwuchs nachkommt und wohlmöglich noch Zugänge von außen, ist dies perspektivisch auch für die kommende Saison realistisch. »Wir haben eine sehr gute Jugendabteilung, gerade bei den Damen. Und müssen uns in der 2. Bundesliga nicht verstecken«, so Wüste selbstbewusst.

Blickt man auf die gesamte Saisonleistung und deren Ausgang zurück, ist es eine starke Teamleistung und vor allem für viele der ganz jungen Spielerinnen etwas ganz Besonderes. »Jetzt geht der Blick vor allem nach vorne. Der Ausblick auf die neue Hockeyliga ist sehr spannend und das Potenzial ist auf jeden Fall da«, unterstreicht Roltsch. Nun steht zum einen die Feldsaison vor der Tür – und da ist das erklärte Ziel der Klassenerhalt – und zum anderen beginnen die Vorbereitungen für die 2. Hallenhockeybundesliga.

LET'S DANCE! DER TSC TANZT STANDARD UND LATEIN

TEXT – ANNIKA GOLDSCHMIDT / FOTOS – JAN WECKELMANN



Wie viele andere Millionen Zuschauer*innen warte ich jedes Jahr gespannt darauf: Let's Dance geht wieder los! Was für die einen bedeutet, dass sie nun ganze 14 Wochen die tollen Freitags-Blockbuster verpassen, bedeutet es für mich 14 Wochen pure Unterhaltung, Tanz und wunderschöne Kostüme.

Doch was begeistert die Zuschauer*innen? Was liegt hinter dem Erfolg von Let's Dance? Schließlich schalteten allein bei der Kennenlern-Show circa vier Millionen Zuschauer*innen ein. Ich gebe zu – ich habe überhaupt keine Ahnung von Standard und Latein und noch weniger von den vielen verschiedenen Tänzen, die dort Woche für Woche präsentiert werden.

Trotzdem hat mich das Let's Dance-Fieber gepackt. Es ist einfach schön zu sehen, wie jede*r Tänzer*in ganz individuell besser wird und an jedem Tanz ein kleines bisschen wächst. Das sehe sogar ich als Laie. Natürlich lasse ich es mir auch am Ende eines Tanzes nicht nehmen, gemeinsam mit meiner Mutter die Bewertungspunkte für das Tanzpaar zu vergeben sowie die Jury-Punkte zu erraten.

Damit mein eigenes Urteil in Zukunft mehr Qualität enthält, habe ich mich dazu entschlossen, mehr über den Paartanz zu lernen. Ist Dir schon mal aufgefallen, dass die Tänzerinnen verschiedene Schuhe tragen? Wird ein Standardtanz aufgeführt, werden geschlossene Schuhe getragen, die eher an einen klassischen Pump erinnern. Bei den Latein-amerikanischen Tänzen tragen die Damen offene Sandaletten. Das hat einen rein funktionalen Grund, hat mir das Internet verraten: Während bei Standardtänzen mehr Stabilität bei langen, langsamen und gestandenen Schritten benötigt wird, bieten die Sandaletten viel mehr Bewegungsfreiraum bei schnellen Schritten, Richtungswechseln und Drehungen. Ach so: Welche Tänze gibt es überhaupt? Der Standardtanz besteht aus Wiener Walzer, langsamer Walzer, Quickstep, Slow Foxtrott und Tango. Diese Tänze werden in einer geschlossenen Tanzhaltung, ohne Unterbrechung des Körperkontaktes getanzt. Da achte ich demnächst mal genau drauf! Bei den lateinamerikanischen Tänzen Jive, Samba, Rumba, ChaCha und Paso Doble stehen die Tanzpartner*innen weiter auseinander und ein »feuriges Spiel« zwischen den beiden Protagonisten entsteht – (Meine Mutter schwärmt noch immer von der feurigen Paso Doble-Performance von Rurik Gislason, dem Gewinner aus dem Jahr 2021).

Genug Halbwissen von mir, dafür haben wir schließlich richtige Profis in der Eintracht. Jeden Montag von 20:15 bis 22:00 Uhr verwandelt sich unser Hallenboden in HO 5 in ein Tanzparkett. Davon musste ich mir ein Bild machen! Bereits beim Betreten der Halle ist mir etwas aufgefallen, was man auch bei Let's Dance beobachten kann: die Vielfalt! Paare unterschiedlichen Alters nehmen an diesem Kurs teil. Als Manfred Kruse, der Trainer der Tanzgruppe, schließlich die Musik startete, begaben sich alle Teilnehmer*innen in die Grundhaltung und fingen an, einen langsamen Walzer zu tanzen. Den Grundschrift kenne ich – aber der Rest hat mich echt beeindruckt: Ohne Absprache machte jedes Tanzpaar seinen ganz persönlichen, eigenen Tanz daraus. Gekonnt führten die Herren die Damen durch die verschiedenen Figuren. Anschließend wurden auch noch einige neue Figuren aus dem »Welttanzprogramm« einstudiert, geübt und anschließend mit den bereits vertrauten Bewegungen kombiniert. Auch, wenn die Tänzer*innen unterschiedlich viel Tanz Erfahrung haben, haben es am Ende alle gut hinbekommen. Auf jeden Fall hatten alle Teilnehmer*innen jede Menge Spaß. Lachen und strahlende Gesichter gehören an diesem Montagabend dazu. Mir wurde auch verraten, dass das der Hauptgrund ist, weswegen alle jede Woche gerne wiederkommen. Wer also gerne seine Tanzkenntnisse in einer lockeren und entspannten Atmosphäre auffrischen oder erweitern möchte, ist in dieser Abteilung genau richtig. Allerdings ist schon etwas Tanzerfahrung, im Rahmen von mindestens zwei absolvierten Tanzkursen, erforderlich. Ob ich also demnächst auf dem Tanzparkett zu finden bin, hängt davon ab, ob ich meinen Freund in eine Tanzschule gezerrt bekomme oder prominent werde, um von Let's Dance kontaktiert zu werden. Ich würde auf jeden Fall zusagen!

**Weitere Infos zur Transport-
abteilung des TSC sowie die
Kontaktdaten, um ein kos-
tenloses Probetraining zu
vereinbaren:**





Generationen-Spielplatz beim TSC: Sport und Spiel für jedes Alter

Spielplätze sind nur für Kinder da? Von wegen! Der TSC Eintracht sorgt mit dem neuen Generationen-Spielplatz dafür, dass auch Erwachsene, Senior*innen und Menschen mit Behinderung beim Spielen und Trainieren gemeinsam eine schöne Zeit verbringen. Beate hat sich mit ihrer Familie dort einmal umgeschaut und berichtet von ihren Eindrücken.

Kinder brauchen Bewegung. Auch unser zweieinhalbjähriger Sohn Fritz sprüht vor Energie und tobt sich gerne aus. Besonders gut geht das draußen auf dem Spielplatz. Deshalb nutzen wir jede freie Minute, an der das Wetter mitspielt, um vor die Tür zu kommen.

Wir wohnen in der südlichen Innenstadt und können uns über das Angebot an Spielplätzen nicht beschweren. Am liebsten verbinden wir unsere Ausflüge mit einer Fahrradtour, bei der mein Mann und ich uns auch etwas bewegen können. Denn wenn Eltern anfangen, sich auf einem Spielplatz aktiv zu bewegen, sieht das für andere Besucher*innen oftmals seltsam aus.

Dafür hat der TSC Eintracht einen besonderen Ort geschaffen: einen Generationen-Spielplatz, der Treffpunkt und Spielstätte miteinander vereint. Hier können sich kleine und große Kinder genauso austoben wie die Eltern, Großeltern und Menschen mit Behinderung.

Der Generationen-Spielplatz befindet sich auf dem Außengelände des TSC und ist für alle Sportfreunde des Vereins frei zugänglich. »Mit diesem Spielplatz wollten wir einen generationsübergreifenden Treffpunkt schaffen, der Bewegungsmöglichkeiten über unsere Kurszeiten hinaus bietet«, erklärt Jana Hasenberg, Vorstand Sport des TSC Eintracht Dortmund.

Für uns persönlich hat er die perfekte Lage: 10 Minuten Radweg an der Ruhrallee entlang und schon sind wir da! Während der Trainingseinheiten, die auf dem Außengelände stattfinden, kommt Ihr direkt auf den Spielplatz. Ansonsten führt auch ein Weg durchs Hauptgebäude dorthin.

Der Spielplatz liegt unterhalb eines Hügels direkt gegenüber des Hockey- und Lacrosse-Feldes. Schon aus der Ferne sind die Masten des Piratenschiffs zu erkennen. Das große Klettergerüst ist das Highlight des Spielplatzes. Hier können die Besucher*innen über viele Elemente wie Seile, schräge Wände und Griffe in luftige Höhen steigen.

Als wir ankamen, musste Fritz zuerst die Lage checken. Auf dem Hügel befinden sich zwei Rutschen: eine lange mit Kurven und eine breitere für die Kleineren und diejenigen, die vielleicht Unterstützung beim Rutschen benötigen. Holzstämmen helfen zusätzlich dabei, den Hügel zu erklimmen. Fritz legte dann jedenfalls direkt los.

Nach der Rutsche ging es auf der Schaukel himmelhoch hinaus! Auch eine Nestschaukel steht zur Auswahl. Nebenbei gibt es einen Sandkasten, der über einen kleinen roten Tunnel zu erreichen ist. Das war Fritz zuerst mal nicht geheuer, doch dann fand er Gefallen daran, immer wieder durchzulaufen und sich darin zu verstecken.

Im Sandkasten stehen ein kleines Holzhäuschen und zwei Spielgerüste, an denen der Sand gesiebt, geschippt und mit Gummi-Eimern transportiert werden kann. Hier sind keine Schaufeln und Förmchen mehr nötig, es gibt auch so eine Menge zu tun. Und wem das doch zu langweilig ist, der dreht eine Runde auf dem Kreisel, der nicht nur Spaß bringt, sondern gleichzeitig die Gleichgewichtskontrolle fördert.

Die nächste Station ist auch für die Großen interessant: ein langer Kletterparcours, auf dem Gleichgewicht und Koordination trainiert werden können. Holzstelzen, Seile und Kletterwände auf unterschiedlichen Ebenen und Höhen bieten für jede Größe und jedes Trainingslevel die richtige Herausforderung. Der Kletterparcours ist sogar für Senior*innen und Menschen mit Behinderung ausgelegt und schafft somit Inklusion beim Spielen und Trainieren. Selbst Reha-Kurse sollen künftig hier stattfinden.



Alle Besucher*innen, die es etwas fordernder mögen, können an einem Stahlgerüst mit dem eigenen Körpergewicht trainieren und Klimmzüge, Dips und andere Übungen machen. Und wem eher nach einer entspannten Aktivität ist, die oder der kommt auf diesem Spielplatz ebenfalls zum Zug bzw. Wurf: Ein Schachfeld und eine Boule-Bahn laden zu einer gemütlichen Partie ein, während sich der Nachwuchs auf Rutsche, Klettergerüst und Co. austobt.

So lässt sich auf dem Generationen-Spielplatz des TSC Eintracht eine perfekte Familienzeit verbringen, bei der alle Spaß haben und sich bewegen können. Und wer den Tag noch krönend abschließen möchte, gönnt sich ein Kaltgetränk auf der Terrasse der TSC-Außengastro und lässt das wilde Treiben auf sich wirken. Für uns war es mit Sicherheit nicht der letzte Besuch und wir kommen gerne wieder!

Hier schreibt:

Beate Hassel (37), glücklich verheiratete Ehefrau und Mutter eines zweieinhalbjährigen Sohnes namens Fritz. In Gelsenkirchen habe ich Journalismus und PR studiert und befinde mich momentan in Elternzeit. Nebenbei schreibe ich bei DORTMUND-ahoi über verschiedene Familienthemen. Wenn ich gerade nicht in Dortmund bin, findet Ihr mich mit meiner Familie in unserem Van irgendwo am Atlantik – oder besser gesagt, in den Wellen. Denn meine große Leidenschaft ist das Surfen.



WIE DU NACH DER SCHWANGERSCHAFT WIEDER MIT DEM SPORT EINSTEIGST

TEXT – LAURA HANSEN / FOTO – JAN WECKELMANN

Viele Frauen, egal ob sie vor der Geburt regelmäßig Sport gemacht haben oder nicht, überlegen sich nach der Geburt, mit dem Sport anzufangen, um den Körper wieder in Form zu bekommen. Die Geburt eines Kindes verlangt dem Körper der Frau eine große Anstrengung ab. Eine Vielzahl von Muskeln wird stark beansprucht und auch das menschliche Skelett, die Bänder und die Sehnen werden über ein normales Maß belastet.

Nach der Schwangerschaft empfehlen Ärzte daher eine Sportpause von ca. 6 Wochen.

DANACH KANNST DU SO WIEDER STARTEN:

1. Beginne mit einer Rückbildungsgymnastik, um den Beckenboden und die untere Rückenmuskulatur wieder zu stärken.
2. Steige anschließend wieder nach und nach in das »normale« Training ein. Horche hierbei genau in Deinen Körper hinein, welche Belastungen sich für Deinen Körper schon gut anfühlen und welche noch nicht.
3. Suche Dir Angebote mit professioneller Begleitung. Am besten solche, wo Du Dein Kind im Kinderwagen mitnehmen kannst.
4. Halte auf jeden Fall Rücksprache mit Deiner Gynäkologin oder Deinem Gynäkologen, insbesondere bei Unsicherheiten.

Unser neuer Fachbereich Ausdauer Fitness bietet seit März genau für diese Zielgruppe ein neues Angebot an: »#mama-läuft- Fit mit Buggy!« bietet allen Mamas die Chance, wieder fit zu werden und dennoch das Baby im Kinderwagen nicht alleine lassen zu müssen.

Das Workout ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen nach einer Schwangerschaft abgestimmt und besteht aus einem effektiven Mix aus Kraft- und Ausdauertraining, Walking Einheiten (oder später Lafeinheiten) und Dehnungsübungen. Beim Training kann also jede Mama die eigene individuelle Belastbarkeit und Ausdauer an der frischen Luft steigern. Durch zahlreiche geeignete Variationen und Stationen werden die Übungen individuell an den Leistungsstand jeder Mama angepasst, wodurch ein wirkungsvolles Training sichergestellt werden kann.

Neben einem Vormittagskurs am Montag (10.30 – 11.30 Uhr) bieten wir bei unserem Nachmittagsangebot mittwochs (15.30 – 16.30 Uhr) zusätzlich eine Kinderbetreuung an. So können auch Mamas teilnehmen, die schon weitere Kinder haben. Eine ideale Möglichkeit, wieder etwas für den eigenen Körper zu tun, ohne einen Babysitter zu benötigen. Danach lädt unser vereinseigenes Restaurant »Toyka's« zu netten Gesprächen und leckeren Waffeln ein.

Ein starkes Team!
Jeder ein Profi in seiner Disziplin.

Ehlers & Feldmeier

Rechtsanwälte
Notare
Fachanwälte

Burkhard Voss · Notar
Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht
Dr. Michael Kalle · Notar
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Thorsten Ehlers · Notar
Fachanwalt für Verkehrsrecht
Bernd Dörre
Fachanwalt für Gewerblichen Rechtsschutz
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Dr. Dorothee Höcker · Notarin
Fachwältin für Verwaltungsrecht
Fachwältin für Familienrecht
Dr. Hendrik Zeiß · Notar
Fachanwalt für Medizinrecht
Fachanwalt für Versicherungsrecht
Dörthe Hackbarth
Fachwältin für Arbeitsrecht
Fachwältin für Familienrecht
Dipl. Ing. Michaela Lorey
Fachwältin für Bau- und Architektenrecht
Marius Feldmeier
Suria Rogge, LL.M
Fachwältin für Miet- und Eigentumsrecht
Sebastian Deutschendorf
Dr. Thomas Feldmeier · Notar a. D. (bis 2019)

**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**

ACHTUNG, AUFSTIEGSGEFAHR!

TEXT – JÜRGEN WALTER



An sportpsychologische Unterstützung denken Athleten*innen, Trainer*innen und Mannschaften am ehesten, wenn sie mit dem Rücken zur Wand stehen oder eine akute Abstiegsgefahr besteht. Dann gerät der Sportpsychologe oder die Sportpsychologin in den Fokus und steigt in der Hierarchie eines Vereins von Position acht, (Zuschauer*innen stehen an Position sieben (!)) auf Position zwei oder gar eins. Es herrscht Panik in der Mannschaft und der Sportpsychologe bzw. die Sportpsychologin bekommt alle Trainingszeiten, die er oder sie anfragt. Motto: »Sportpsycholog*in mach! Hauptsache wir steigen nicht ab!«

Dabei ist sportpsychologisches Training eine kontinuierliche Angelegenheit.

Sehr wenig wird daran gedacht, die Sportpsychologie auch mit einzubeziehen, wenn es um ein »Luxusproblem«, zum Beispiel einen Aufstieg geht. Das Grundprinzip ist in beiden Fällen gleich: Man will »ein Ziel erreichen«. Bei der heutigen Leistungsdichte wird die Mannschaft den Aufstieg schaffen oder den Klassenerhalt erreichen, die »mental stark« sind. Dabei bedeutet mental stark, dass das, was grundsätzlich beherrscht wird, auch abgerufen werden kann »wenn's drauf ankommt!«

Problematisch wird es, wenn das Denken, insbesondere das negative Denken, anfängt. Also wenn die Sorge vor dem Misserfolg der Freude auf den Erfolg überwiegt. Wenn der vermeintlich schwächere Golfer darüber nachdenkt, dass er kurz vor dem Sieg über den vermeintlich stärkeren Konkurrenten steht, ist er schon in der Gedankenfalle, darüber nachzudenken, was jetzt nicht passieren soll. »Nicht« lässt sich jedoch nicht abbilden. Das legendäre »Nicht-an-den-roten-Elefanten-denken« ist bekannt. So lässt sich zum Beispiel auch das Ergebnis im Endspiel der Frauen Handball-EM rein sportlich nicht erklären. Nach einer 16-12 Halbzeitführung verliert Frankreich gegen Norwegen noch 22-29. Haben die französischen Spielerinnen in der 2. Halbzeit zu sehr Ihrem Vorsprung »nachgegeben« und sich nicht mehr auf ihre in der 1. Halbzeit gezeigten Stärken besonnen? »Was fott is, is fott« sagen die Kölner.

KONTAKT

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

LINDENSTRASSE 212
40235 DÜSSELDORF

TELEFON:
0211-6989699

E-MAIL:
KONTAKT@WALTER-
SPORTPSYCHOLOGIE.DE

Wie lässt sich nun positives Denken abrufen? Es gibt zwei Kernfragen und die lassen sich idealerweise auch in einem Wettkampf erkennen:

1. Beruhen meine Gedanken auf objektive Tatsachen oder sind sie eher Vermutungen?
2. Helfen mir meine Gedanken, mein Ziel zu erreichen?

Wenn ich als Athlet*in merke, dass ich mir Gedanken über Dinge mache, die überhaupt noch nicht eingetreten sind und die auch nicht nützlich und hilfreich sind, sollte ich versuchen, sie mit einem »Gedankenstopp« in die Wüste zu schicken und mich dann durch Worte, die ich mir vorher überlegt und die ich eingeübt habe, stark reden.

Drei Beispiele: Ein Wasserballspieler auf dem Weg in die Nationalmannschaft, der im Training Weltklasse spielt, im Wettkampf den Ball aber eher an den Mitspieler gibt und Verantwortung abgibt, sagt sich neuerdings »druff, druff, druff« und spielt mit deutlich mehr Effizienz. Eine Handballspielerin, die beim Torwurf oft mit sich gehadert hat und dann erst mal über die Qualität ihres Wurfes nachgedacht hat, sagt sich beim Wurf nun »Mut, Mut, Mut« und dann »Gas, Gas, Gas«, also rennt so schnell es geht zurück in die Abwehr. Und ein Tischtennisspieler hat mit »vorne, bleib vorne« und »spiel Block, Block, Block« Erfolg.

Deutlich wird der Nachteil des negativen Denkens im Wettkampf auch bei dem Beispiel einer Tennisspielerin, die bei einem internationalen Wettkampf im Endspiel im Tiebreak steht, knapp verliert und im Nachhinein berichtet, dass Ihre Gedanken vor den letzten Ballwechseln waren: »Wenn Du weiter spielst, verlierst Du!«. Hier wird erneut deutlich, dass diese Gedanken 1. keine Tatsache, sondern eine negative Vermutung ist – (niemand kann in die Zukunft schauen! Und wenn ich in einem internationalem Turnier im Endspiel im Tiebreak stehe, kann ich nicht alles falsch gemacht haben). 2. Der Gedanke an das Verlieren nicht hilfreich ist.

Gratulation an alle TSC-Teams, die aufgestiegen sind! Ihr habt alles richtig gemacht!



WAS TRINKST DU BEIM SPORT?

Mit unserem Team vom Projekt »Ernährung bewegt!« haben wir vom 19.03. – 25.03.2022 eine Aktionswoche zum Thema »Snacks und Trinkverhalten im Sport« im TSC durchgeführt. Vielleicht haben wir auch Dich im Kurs besucht? Falls nicht, geben wir Dir hier noch einmal die wichtigsten Tipps zum Trinkverhalten und wie Du das Thema mit Kindern behandeln könntest.

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel – gerade für Kinder. Am besten trinken Kinder, genauso wie Erwachsene, hauptsächlich Wasser oder Tees (ungesüßt).

Zuckerhaltige Getränke haben vor allem den Nachteil, dass man damit viel Kalorien aufnimmt und schnell zu viel Körpergewicht aufbaut – und Übergewicht führt oft zu vielen weiteren Erkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

In der Sporthalle ist Wasser übrigens auch aus Gründen der Sauberkeit am sinnvollsten – denn Apfelsaft und Softdrinks kleben auf dem Hallenboden, wenn sie mal auslaufen, und sorgen so für sehr viel Arbeit für unsere Hausmeister.

1,5 Liter am Tag reichen in der Regel bei Erwachsenen. Für Kinder gelten folgende Empfehlungen:

- 1-3 Jahre: ca. 700 ml pro Tag;
- 4-6 Jahre: ca. 800 ml pro Tag;
- 7-9 Jahre: ca. 900 ml pro Tag;
- 10-12 Jahre: 1000 ml pro Tag.

Wenn man sich viel bewegt, sollte man auch mehr trinken. Das signalisiert einem der Körper aber auch mit Durstgefühl. Am besten ist es, ein Durstgefühl gar nicht entstehen zu lassen und regelmäßig zu trinken.

Auf flissu-fke.de findest Du einen kindgerechten Film zum Thema Trinken vom Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) Bochum. Wie wäre es, wenn Du diesen mit den Kindern besprichst, damit mehr Kinder in Zukunft zumindest beim Sport Wasser trinken?

Übrigens:

- Bekommt ein Kind schon sehr früh regelmäßig Säfte und andere süße Getränke, gewöhnt es sich an den Geschmack von Zucker und die Umgewöhnung an Wasser fällt später sehr schwer;
- In sogenannten isotonischen Drinks sind oft sehr viele Aroma-, Farb- und Süßstoffe sowie überflüssige Vitaminzusätze enthalten – von daher nicht zu empfehlen;
- Bei Energy Drinks besteht eine ähnliche Problematik. Hinzu kommt, dass das darin enthaltene Koffein zu Symptomen wie Nervosität, Schlaflosigkeit und Herzzrasen führen kann. Kinder reagieren in diesem Kontext noch sensibler als Erwachsene.



Schaffst Du es, jeden Tag 1-2 Liter Wasser zu trinken? Wichtig ist dabei, dass Du das Wasser über den Tag verteilt trinkst. Für jeden Tag, an dem du es geschafft hast, trage ein :) ein.

Einfach Wasser trinken ist doof?

- Probiere mal, verschiedene Wassersorten, zum Beispiel Leitungswasser oder verschiedene Arten von Flaschen-Wasser!
- Macht es einen Unterschied, ob das Wasser gekühlt oder zimmerwarm ist?
- Welche Unterschiede schmeckst Du? Und was magst Du am liebsten?

Berufsausbildung zur/zum staatlich geprüften

Gymnastiklehrerin / lehrer

Unterrichtsschwerpunkte sind unter anderem:

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

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

Weitere Informationen unter:

Dortmunder Berufskolleg für Sport und Gymnastik

Tel. 0231/ 134279 | info@gymdo.de | www.gymdo.de



GymDortmund



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



ABSCHIED

FECHTTRAINER WOJCIECH MROZ GEHT IN DEN RUHESTAND

Für Wojciech Mroz stand das letzte Training in der Eintracht kurz vor den Weihnachtsferien unter einem besonderen »Stern«. Für den sehr geschätzten Trainer galt es, nach vielen Jahren in der Fechtabteilung des TSC Abschied zu nehmen. Der Vorstand überreichte ihm beim Abschiedstraining viele kleine Präsente, die ihn hoffentlich wohlwollend auf seine Zeit in Dortmund zurückblicken lassen.

Wieviele Fechter*innen unter seiner Ägide das Fechten erlernt haben und zu unzähligen Turnieren und Meisterschaften gefahren sind, lässt sich wohl nicht mehr zählen. Eins ist in jedem Fall klar: Die Ausbildung junger Nachwuchsfechter*innen war ihm ein großes Anliegen und stand immer im Fokus seiner Arbeit. Die Liebe zum Fechten ließ ihn wohl sogar so manchen körperlichen Schmerz vergessen. Mit 62 Jahren war nun die Zeit gekommen, um Lebewohl zu sagen, denn Wojciech wird in seine alte Heimat Polen zurückkehren. Umso erfreulicher war es, dass in den letzten Wochen seiner Tätigkeit beim TSC viele alte Wegbegleiter zur Eintracht kamen, um Adieu zu sagen. Auch Abteilungsleiter Egor Friedrichs zeigte sich wehmütig: »Wir werden ihn sicherlich vermissen. Wir gönnen ihm aber auch den wohl verdienten Ruhestand und blicken auf eine wunderbare Zeit zurück. Für die Zukunft wünschen wir ihm nur das Beste und hoffen auf ein baldiges Wiedersehen.«

JUBILÄUM 2023

175 JAHRE TSC EINTRACHT DORTMUND

Der TSC ist nicht nur der größte Sportverein an aktiven Mitgliedern in Dortmund, er ist auch der älteste. Was am 15. Juli 1848 mit 20 Turnern begann, ist heute ein lebendiger Verein mit knapp 7.000 Mitgliedern in 35 unterschiedlichen Fachbereichen und Abteilungen und mit mehr als 100 Sportangeboten. Im Jubiläumsjahr 2023 soll all das ausgiebig gefeiert werden. »Wir möchten zwischen Tradition und Moderne eine Brücke schlagen, indem wir zurückblicken und gleichzeitig aufzeigen, was einen Großsportverein von heute auszeichnet«, erklärt Andreas Kranich, stellv. Vorstandsvorsitzender, das ambitionierte Ziel zum 175-jährigen Geburtstag des Vereins.

Dabei soll das Jubiläum möglichst das gesamte Spektrum des Vereins erfassen und möglichst viele Mitglieder, aber auch möglichst viele Menschen in und um Dortmund erreichen. Alle, die schon jetzt Lust auf das Programm haben, sind herzlich eingeladen, sich zu beteiligen.

Mehr auf dem TSC Padlet:



ACHTUNG, HOHES VERKEHRSAUFKOMMEN BEI FESTI RAMAZAN

Vom 08. April bis 1. Mai 2022 kehrt das Festi Ramazan auf die Parkplätze E1 und E2 vor der Eintracht zurück. In den Abendstunden kommt es dadurch voraussichtlich zu einem erhöhten Verkehrsaufkommen rund um unser Sportzentrum. Über unsere Maßnahmen, um Mitgliedern trotzdem ausreichend Parkplätze zu sichern, informieren wir auf unserer Internetseite.

STUDIO "E"

FK.STUDIONETZWERK - DEUTSCHLANDWEIT TRAINIEREN

Seit Anfang dieses Jahres ist das Fitnessstudio des TSC Eintracht Mitglied des Studionetzwerks des Freiburger Kreises (FK-Studionetzwerk). Studio-Mitglieder des TSC können deshalb nicht nur die vereinseigenen Fitnessangebote nutzen, sondern bundesweit bei circa 70 Vereinen trainieren. Für Mitglieder entstehen keinerlei Mehrkosten. Ideal ist das Angebot für alle, die während einer Reise – egal, ob geschäftlich oder privat – nicht auf ihre Sporteinheit verzichten wollen.

Die Nutzung des Angebots ist einfach und unkompliziert: Wer einen Aufenthalt außerhalb Dortmunds plant, kann sich einfach über den Link »FK-Studionetzwerk« nach dem passenden Sport-Angebot am Reiseziel umsehen und unter Angabe seiner E-Mail-Adresse für den entsprechenden Zeitraum anmelden. Gastverein und TSC-Mitglied erhalten im Anschluss eine Bestätigungsmail, die später den Zugang ermöglicht.

<https://www.fk-studionetzwerk.de/>



BERUFSSKOLLEG GYMDO

TSC EINTRACHT ÜBERNIMMT TRÄGERSCHAFT

Schon seit Jahrzehnten besteht die Partnerschaft des Dortmunder Berufskollegs für Sport und Gymnastik (kurz: Gymnastikschule) und dem TSC Eintracht Dortmund. Im TSC Sportzentrum an der Victor-Toyka-Str. ist die Gymnastikschule seit Eröffnung im Jahr 1983 fester Partner des TSC. Nun übernimmt der Verein die Trägerschaft und damit den Betrieb der Schule. Für die beiden bisherigen Gesellschafterinnen der gemeinnützigen GmbH, Ute Mönkemöller und Gisa Schmidt-Funnemann, die richtige Entscheidung: »Wir sind froh, mit dem TSC einen kompetenten Partner gefunden zu haben, dem wir vertrauen, dass die Qualität der Arbeit für Schülerinnen und Schüler erhalten bleibt.«

Vorstandsvorsitzender Dr. Alexander Kiel, der in dieser Funktion auch die Geschäftsführung der gGmbH übernimmt, zeigt sich ebenso glücklich und dankte für die konstruktive Zusammenarbeit während des Betriebsübergangs.

Das Berufskolleg ist ein modernes Ausbildungsinstitut mit 11 Lehrkräften und über 120 Schülerinnen und Schülern, die zum staatl. geprüften Sport- und Gymnastiklehrer mit Fachhochschulreife ausgebildet werden.

Weitere Informationen unter
www.gymdo.de

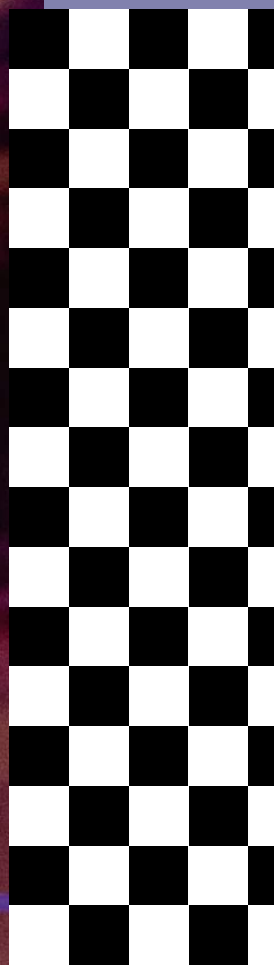
Mit Bling-Bling in die 70er rollen

Jam Skating verbindet den Kult der Rollschuhdisco-Ära mit dem Spaß an der Bewegung, coolen Moves und bester Tanzmusik als Gruppenerlebnis.

Es sind vier kleine Rollen, die die Welt umkurvten und in den 70er und 80er Jahren einen Kult entstehen ließen, der über Florida und Kalifornien bis Europa rollte. Die Rollschuhdisco, auch Rollerdisco oder Jam Skating genannt, kombiniert das Rollschuhlaufen mit Tanz- und Gymnastikelementen. Dazu kommen die passende Musik, spezielle Outfits und die Diskokugel.

Jeden Freitagabend wird die Sporthalle HF1 mit ihren Besuchern und Besucherinnen auf eine Zeitreise in die 70er und 80er geschickt. Dabei entsteht eine atmosphärische Kombination aus Disco, Tanzen, Fitnessstunde, cooler Musik und coolen Moves. »Ich mach das schon, seit ich 15 Jahre alt bin«, so Carsten Helmich, der die Idee zum Kursangebot hatte und den Kurs leitet. »1984 war ich mit einem Freund in Paris und gegenüber vom Eiffelturm fuhren die Rollerskater in allen Variationen um Hütchen herum. Davon waren wir völlig fasziniert«, erinnert sich Helmich. Zumal die Pariser Jam-Skater keine Sneakers mit Rollen hatten, sondern steife Schlittschuhe mit Rollen. »Das habe ich als erstes gemacht, als ich zurück in Dortmund war«, lacht er.

Die Geschichte dieser speziellen Sportart geht bis in die Zeit vor dem ersten Weltkrieg zurück und allererste Erwähnungen von Rollschuhen gibt es bereits im 18. Jahrhundert im Theaterbereich. Neben den USA war es Frankreich, das eine starke und dauerhafte Jam-Skate-Szene entwickelte. Die stylische Kombination aus Tanz, Gymnastik und Rollschuhlaufen hatte immer einen starken Bezug zur Musik – und da vor allem zur afroamerikanischen Kultur um die spätere Breakdance-Szene und Musikstile wie Funk, Soul und Hip Hop.





»Es gab in Dortmund in den 80er-Jahren eine große Roller-Disco-Szene mit mehreren Bahnen in der Stadt«

In Dortmund, wie auch weltweit, kam in den 70er und 80er Jahren ein erneuter Boom an.

Während in den USA die sogenannten »Roller Rings« ihren Durchbruch hatten und eigene Musik für die Roller-Disco produziert wurde (oftmals James Brown Samples, die mit Hip Hop kombiniert wurden), machten in Dortmund Läden wie das »RODIDO - Roller-Disco-Dortmund« (später Diskothek Hardes und Soundgarden) oder das »Roller Home« auf. »Es gab in Dortmund in den 80er-Jahren eine große Roller-Disco-Szene mit mehreren Bahnen in der Stadt«, so Helmich.

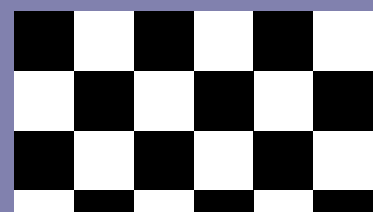
Der gerne als lässig und cool angesehene Sport ist dabei in puncto Kondition, Gleichgewichtssinn und Muskelbeanspruchung nicht zu unterschätzen. »Ich habe vor vier Jahren wieder begonnen und im ersten Jahr 20 Kilo abgenommen«, schmunzelt Helmich. Dabei war die Idee zu einem eignen Kurs spontan und eine Art Initialzündung am Phoenix See. Helmich fährt dort des Öfteren und neben lustigen Erlebnissen wie der Frage, ob er beim Starlight Express arbeitet, fiel ihm auf, wie wenige Rollschuhläufer es gibt. Und die wenigen grüßen sich immer. »Da kam mir die Idee, die Jam-Skate-Szene anzusprechen und zusammen zu führen«, hält er fest.

Kurz danach sprach er den TSC Eintracht an und seit Ende 2021 gibt es das offizielle Kursangebot »Jam Skating«. Jeden Freitag von 20-22 Uhr gibt es die Möglichkeit, zu den coolsten Disco, Funk, House, HipHop & R&B Sounds mit den eigenen Rollschuhen zu tanzen und zum Groove zu laufen.

Natürlich darf die passende Dekoration wie Leuchtwürfel oder Diskokugel dabei nicht fehlen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, man lernt Dancemoves als auch Tricks und durch die Gruppendynamik entsteht immer wieder etwas Neues.

»Die Leute kommen aus der gesamten Region und haben viel Spaß an dem Abend«, so Helmich. Der Altersdurchschnitt beträgt aktuell zwischen 18 und 35 Jahren, wobei der Frauenanteil bei bis zu 90 Prozent liegt. Der Garant für gute Musik ist dabei Carsten Helmich selbst, der als DJ seit Jahrzehnten auflegt und sich auch um die Deko kümmert. »Glitzer und Bling-Bling gehören einfach dazu. Genau so wie die bunten 70's Ringelsocken«, lächelt Helmich. Der Coolness-Faktor ist also beim Rollschuhlaufen nicht zu unterschätzen.

Der Rollerskate-Kurs ist für Einsteiger, Mittelstufe und Fortgeschrittene geeignet. Einzige Voraussetzung sind die eigenen Rollschuhe. Weitere Infos auf unserer Homepage oder auf Instagram bei @skatejamdortmund.



»Die Leute kommen aus der gesamten Region und haben viel Spaß an dem Abend«



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





TSC Eintracht verleiht goldene Ehrennadel an Thorsten Kühn

TEXT – ANDREAS KRANICH

Verwundert schauten die Mitglieder der Fechtabteilung, als mitten in ihrer Jahreshauptversammlung der Vorstand und das Präsidium des Hauptvereins hereinplatzten. Nur wenige Eingeweihte wussten, was der Anlass des Besuchs war: die Verleihung der goldenen Ehrennadel an Thorsten Kühn.

Thorsten Kühn selbst verstand erst nach den einleitenden Worten des Vorstandsvorsitzenden Alexander Kiel, dass sich die nächsten Minuten um ihn und seine hervorragenden Verdienste um den Verein drehen sollten. Seit 38 Jahren ist er Mitglied des TSC Eintracht und das Fechten hat ihn seitdem begeistert. Neben der eigenen sportlichen Karriere verstand er früh, dass der Sport ehrenamtliche Engagierte

benötigt, die sich in der Vorstandsarbeit einbringen. Dirk Schiffmann, Vorsitzender des Präsidiums, konnte in seiner Rede gar nicht erst beziffern, wie lange sich die beiden schon über den TSC Eintracht kennen. Sicher ist, dass Thorsten Kühn bis 2014 insgesamt 12 Jahre lang die Abteilung leitete und zuvor schon als stellvertretender Abteilungsleiter, Geschäftsführer und Leistungssportbeauftragter aktiv war. Bis heute leitet er den Landesstützpunkt im Fechten und übernimmt ehrenamtlich die Verantwortung für zwei festangestellte Trainer.

Persönliche Worte fand auch Egor Friedrichs, der im Alter von erst 18 Jahren die Nachfolge als Abteilungsleiter von Thorsten Kühn übernahm: »Ich danke Dir für Dein großes Vertrau-

en und Deine Unterstützung in all den Jahren«; und fügte hinzu, was Thorsten Kühn ausmachte: »Du bleibst bei jedem Problem entspannt und findest immer Lösungen – auch dann, wenn es komplizierte Asylverfahren benötigt, um qualifizierte Trainer zu bekommen.« Zu guter Letzt überreichte Egor Friedrichs einen goldenen Säbel als Dank von der Abteilung.

Die goldene Ehrennadel verleiht der TSC Eintracht an Personen, die hervorragende Dienste um den Verein geleistet haben. Neben Thorsten Kühn tragen von den über 7.000 Mitgliedern aktuell nur fünf Personen die goldene Ehrennadel.

TSC Eintracht verleiht silberne Ehrennadel an Uwe Kober



Das Training der Hockey-Senioren des TSC Eintracht Dortmund wurde am Dienstag, dem 08.02.2022 vom Vorstand und Präsidium sowie Freunden aus der Hockeyfamilie unterbrochen. Der Anlass war nicht weniger als die Ehrung von Uwe Kober für vorbildliche Verdienste um den Verein. Die Vereinsführung überreichte ihm die silberne Ehrennadel. Auch die Abteilung, die bis zuletzt die Ehrung vor Uwe Kober geheim hielt, überraschte ihn mit einem kreativen Kuchen und herzlichen Glückwünschen.

Uwe Kober war bis 2019 über 10 Jahre lang Abteilungsleiter der

Hockeyabteilung und engagierte sich bereits davor als Stellvertreter für die Belange des Hockeysports. Sein Herz schlägt für den Hockeysport. Er selbst bezeichnet sich als »positiv hockeyverrückt«, wie seine gesamte Familie, die wohl mehr Zeit auf Hockeyplätzen und in Sporthallen verbringt als im eigenen Wohnzimmer. Uwe Kober fungierte für die Abteilung als Organisator und führte die Abteilung zu dem heutigen Erfolg. Darunter fallen vor allem auch die Organisationen von Deutschen Hallenhockey-Meisterschaften und Länderspielen in der Eintracht. Seine Kontakte zum Deutschen Hockey Bund und der

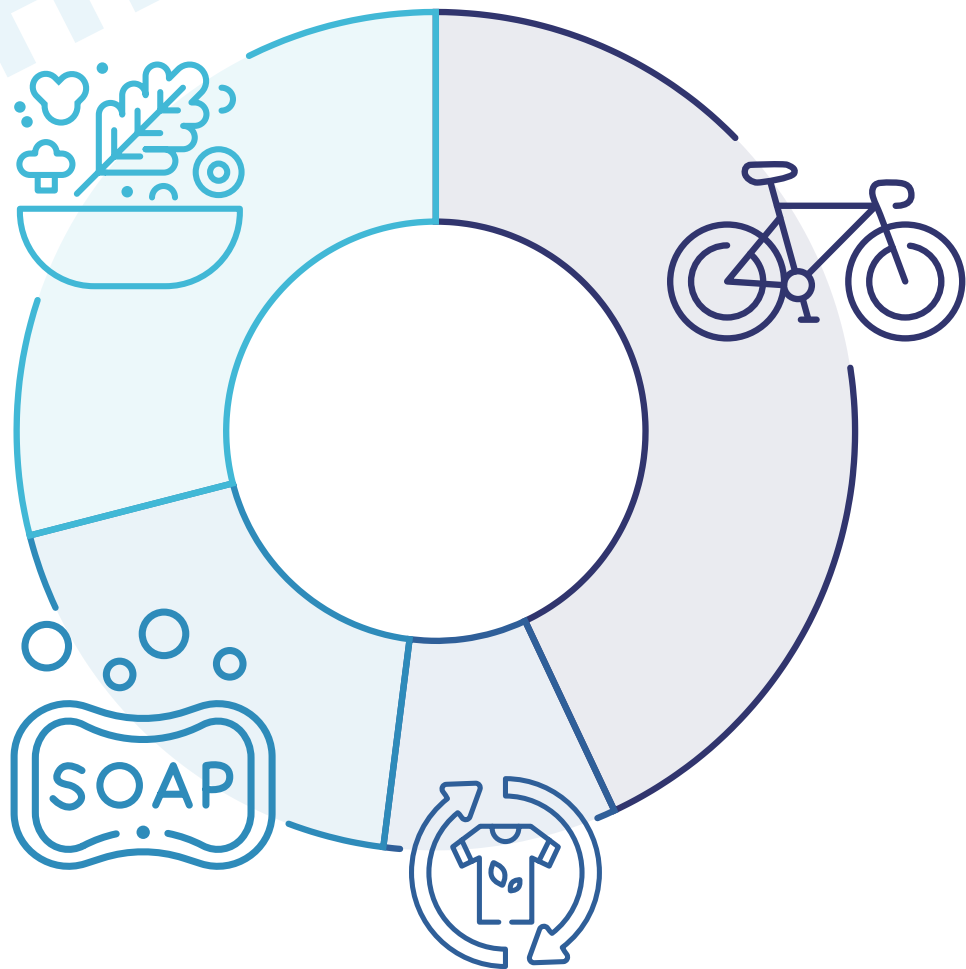
DHG sorgten immer für erfolgreiche Kooperationen. »Uwe war bei den Veranstaltungen immer erster und letzter in der Halle und hat zwischendurch die Zuschauer als Hallensprecher angeheizt – er war und ist eine wertvolle Stütze des Vereins«, so Vorstandsvorsitzender Alexander Kiel.

Die silberne Ehrennadel verleiht der TSC Eintracht an Personen, die vorbildliche Dienste um den Verein geleistet haben. Neben Uwe Kober tragen von den über 7.000 Mitgliedern aktuell nur neun weitere Personen die silberne Ehrennadel.

FRAGE AN EUCH

Wir haben in unserer Instagram-Story gefragt:
Was ist Dein größter Beitrag zum Klimaschutz?

- Ich fahre Fahrrad/ÖPNV: 43 %
- Ich trage Second Hand-/ Fairtrade-Kleidung: 9 %
- Ich nutze nachhaltige Produkte: 19 %
- Ich ernähre mich vegetarisch/vegan: 29 %



VIER KONKRETE PROJEKTE ZUM MITMACHEN



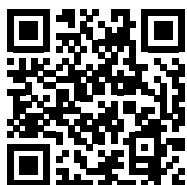
1.

UMFRAGE ZUR MOBILITÄT

In unserer Oktober-Ausgabe haben wir bereits angekündigt, dass wir gemeinsam mit Sports For Future, myClimate und anderen Großsportvereinen aus dem Freiburger Kreis den Ökologischen Fußabdruck von Sportvereinen messen. Ein großes Thema ist dabei das Mobilitätsverhalten der Mitglieder. Und dazu brauchen wir Eure Hilfe!

Macht mit bei unserer kurzen Umfrage und sagt uns, wie Ihr zum Sport kommt:

<https://bit.ly/TSC-Mobilitaet>



3.

TSC KLEINANZEIGEN

Jeder hat sie, jeder kennt sie: die Gegenstände, die in der Ecke rumliegen und viel zu schade zum Wegwerfen sind. Gerade Kinder und Jugendliche wachsen unglaublich schnell aus den Trikots, Schuhen und der Vereinskleidung heraus. Bei unseren »TSC Kleinanzeigen« könnt Ihr Euren Sachen nun ein zweites Leben schenken. Das Prinzip funktioniert wie bei ebay-Kleinanzeigen: Nach der Registrierung fotografiert man das nicht mehr benötigte Teil, lädt das Foto in die Datenbank, schreibt einen kleinen Text und Preis dazu und schaltet die Anzeige frei. So können Vereinsmitglieder/Eltern das Outfit oder die Sportausrüstung untereinander verkaufen und Ressourcen sparen. Auch für Kinderkleidung und -spielzeug haben wir eine Rubrik eingerichtet.

Wir freuen uns darauf, wenn Ihr das Portal zum »Leben erweckt«, die ersten Anzeigen eintrudeln und demnächst bereits die ersten Geschäfte zustande kommen!

<https://tsc-kleinanzeigen.elver-boerse.net/>

2.

KLIMASCHUTZ AG

Die Liste an Ideen, wie wir die Eintracht klimafreundlicher gestalten können, ist mittlerweile richtig lang. Doch wo sollten wir als erstes ansetzen, um schnell den größtmöglichen Nutzen für unsere Umwelt und das Klima zu erzielen? Die Ergebnisse des Ökologischen Fußabdrucks sollen uns dabei helfen, die großen Klimakiller ausfindig zu machen. Dafür suchen wir Mitglieder, die mit uns auf Spurensuche gehen und ihre Abteilung auf den Prüfstand stellen. Wer Interesse hat, bei einer Klimaschutz AG mitzuwirken, kann sich bei unserem Klimaschutz-Beauftragten Jan Weckelmann melden:

weckelmann@tsc-eintracht-dortmund.de

4.

FREIWILLIGES ÖKOLOGISCHES JAHR

Schüler*innen, die diesen Sommer ihre Schule beenden, haben ab August die Chance, richtig was zu bewegen. Im Freiwilligen Ökologischen Jahr lernen sie beim TSC Eintracht eine Menge über Nachhaltigkeit, Ökologie und Klimaschutz. Sie unterstützen über ein Jahr lang unser Projekt »Ernährung bewegt!«, übernehmen Übungsleiter-Tätigkeiten in Waldkursen und werden in den unterschiedlichsten Klimaschutz-Projekten unseres Vereins eingebunden. Spannende Seminare mit anderen FÖJ'ler*innen erwarten sie genauso, wie eine freundschaftliche Zusammenarbeit mit unseren Freiwilligen aus dem Sozialen Jahr im Sport und unseren Dualen Student*innen.

Interessierte Schüler*innen können sich bis zum 01.06.2022 online bewerben. Bewerber*innen mit Abschluss der Sekundarstufe I sind ausdrücklich erwünscht und werden bevorzugt behandelt.

<https://bit.ly/tsc-freiwilligendienste>



DER NACHMITTAG GEHÖRT IHNEN

UND OHNE SIE WÄRE EIN
VEREINSLEBEN NICHT MÖGLICH

Die Nachmittags-Hausmeister des TSC Eintracht haben eine zentrale und sehr wichtige Rolle im Haus. Dabei fallen sie nicht groß auf – es sei denn, es fällt etwas aus.



»Hierbei gibt es immer wieder Überraschungen, vor allem was Leute hier alles vergessen«



Sie sehen alles, sie kennen alles, sie wissen (fast) alles und sie kümmern sich um alles. Insgesamt neun Hausmeister teilen sich aktuell den Tag und die Woche im Gebäudekomplex des TSC Entracht in zwei Schichten auf. Vormittags bis 15 Uhr drei Haupthausmeister und nach 15 Uhr bis 23 Uhr sechs Nachmittagshausmeister. Dabei sind die Abläufe und Aufgaben klar definiert – auch wenn Überraschendes zum Tagesgeschäft gehört.

Um kurz vor 15 Uhr steht Nachmittagshausmeister Erhard Jundel am Haupteingang, direkt neben dem Hausmeistertelefon, das eine wichtige Rolle bei seinem Job spielt. Die Übergabe mit dem Kollegen der ersten Schicht ist soeben erfolgt und nun geht die Reise los, im wahrsten Sinne des Wortes. Denn nun beginnt der Rundgang durch alle Räume, Gänge, Hallen, Umkleidekabinen, Clubräume, Toiletten und teils Räumlichkeiten wie die sieben Technikräume, die sonst kein Vereinsmitglied zu sehen bekommt. »Das sind schon einige Kilometer, die ich mache«, lacht Jundel. Immer dabei: ein riesiger Schlüsselbund mit gut 40 Schlüsseln und das Diensthandy, das jeder über das Telefon im Eingangsbereich erreichen kann. »Wenn das klingelt, muss ich die Wartungsrunde unterbrechen und mich erstmal um das akute Problem kümmern. Das kann ein falsch parkender Wagen sein oder ein Kleinkind, das sich übergeben hat«, so Jundel, und ergänzt: »Du kannst nicht nach einem fixen Plan arbeiten, du musst flexibel sein«. Den besagten Plan gibt es natürlich schon, um die Abläufe und Inhalte klar zu definieren – so wie die späte Abschlussrunde, um alle Türen und Schlösser zu kontrollieren. »Hierbei gibt es immer wieder Überraschungen, vor allem was Leute hier alles vergessen«, schmunzelt er. Von unzähligen Schlüsseln, Taschen, Jacken, Geldbörsen oder Uhren bis hin zu Brillen oder Handys.

Mittlerweile hat er beim Rundgang die Umkleidekabinen, Toiletten, Flurbereiche, Aufenthaltsräume und auch die Halle Ost kontrolliert, Mülleimer geleert und trifft unterwegs immer wieder auf Sportler*innen, die mal grüßen oder kommentarlos an ihm vorbei laufen. Dabei ist er gedanklich schon wieder bei der nächsten Aufgabe. In den oberen Räumlichkeiten, in der Ebene fünf, befindet sich das Berufskolleg, wo ein Fenster offen gelassen wurde. »Das ist hier die Regenseite und keine gute Idee, das Fenster offen zu lassen«, kommentiert er, schließt es schnell und ohne Pause geht es weiter zum haus-eigenen Kraftwerk unter dem Dach. Der Verein stellt seinen Strom selber her und hat erst im letzten Jahr ein neues Blockheizkraftwerk bekommen, welches über das Dach eingelassen wurde. »Das war eine ganz besondere Aktion«, so Jundel – während er, umgeben von Heizkesseln, unzähligen Rohren, Messgeräten und Leitungen, auf einer Leiter stehend den Druck an einem Ventil kontrolliert.



Der Rundgang geht weiter und er scheint alle Abläufe verinnerlicht zu haben: Schäden und Verunreinigungen prüfen, Technik prüfen, Trennwände hochfahren, Kabinen kontrollieren, nach Bedarf Seifen und Handtücher auffüllen oder den Müll entsorgen. Dabei weiß Jundel immer, wer zuvor die Räumlichkeiten genutzt hat und gelegentlich bedarf es auch einer Ansprache. »Zuhause hinterlässt man ja schließlich auch keinen Müll überall«, hält er fest. Es sei ähnlich wie mit dem Respekt ihm gegenüber: man muss es auch mal direkt und aktiv ansprechen, mit der Hoffnung, dass es beim nächsten Mal anders ist.

Grundsätzlich ist es für ihn ein wunderbarer Job, der sehr viel Spaß macht, abwechslungsreich ist und ihn erfüllt. »Ich möchte gerne Menschen helfen. Deswegen mache ich den Job so gern«, unterstreicht Jundel. Natürlich gehören auch die Anekdoten dazu. »Mir ist selber schon mal der Generalschlüssel abgebrochen. Oder es sind aus Versehen Leute miteingeschlossen worden«, lacht er. Mittlerweile sind wir mit der großen Runde durch das Haus fertig und wieder an der Hausmeisterloge angekommen. Ein interessanter Blick hinter die Kulissen und man bekommt nicht nur ein Gefühl für die Arbeit der Hausmeister, sondern weiß auch, wie sportlich der Job ist – der im Schnitt gut 19.500 Schritte je Schicht mit sich bringt, also über 13 Kilometer Laufstrecke.

»Ich möchte gerne Menschen helfen. Deswegen mache ich den Job so gern«



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.