

SPORTWERK

Ausgabe Eins+

2021

TIMES



SPORT WERK
SPORT WERK
SPORT WERK
DÜSSELDORF

TAYAR TUNC



Liebe Mitglieder, liebe Eltern,
liebe Freundinnen und Freunde des Sportwerks,

ein neues vielversprechendes Jahr ist angebrochen. Wir blicken 2021 hoffnungsvoll entgegen, auch wenn die Pandemie uns noch einiges abverlangt.

Vor Euch liegt die erste Ausgabe unseres neuen Magazins „Sportwerk Times“, das in Zukunft regelmäßig erscheinen wird. Wir berichten darin über den Breiten- und Leistungssport Taekwondo, unsere Aktivitäten als Landes- und Bundesstützpunkt, unsere neue App, die ein dezentrales Training ermöglicht, unsere Praxis für Physiotherapie, über Medical Fitness und nicht zuletzt über die Menschen, die das Sportwerk zu einem lebendigen und attraktiven Ort machen.

Das Sportwerk Düsseldorf gibt es seit mehr als 25 Jahren. In dieser Zeit haben wir mit viel Herzblut einen kleinen Verein in ein großes Zentrum verwandelt. Wir verstehen uns als Talentschmiede, Gesundheitsstätte und Kulturfabrik und sind stolz auf eine erfolgreiche Arbeit, die von Eurer Treue und Unterstützung getragen wird.

Unser Ziel war und ist es, Visionen Taten folgen zu lassen. Dabei

stärken uns unsere Mitglieder konsequent den Rücken. Dies auch in Zeiten, in denen schwierige Entscheidungen zu treffen sind wie während der aktuellen Corona-Krise, die unser aller Leben auf den Kopf gestellt hat. Als Gemeinschaft müssen wir uns stets neuen Herausforderungen stellen und uns anpassen, manchmal auch verzichten. Mein Dank gilt daher allen Mitgliedern, die sich in diesen belastenden Monaten gegenüber dem Verein solidarisch verhalten haben.

Ein solches gemeinschaftliches Engagement beflügelt den Willen zur Innovation und setzt zugleich ein Zugehörigkeitsgefühl voraus, das wir im Sportwerk aus Überzeugung seit jeher pflegen. Persönliche Kontakte, Freude an der Bewegung und ein gemeinsames Sporterleben sind uns wichtige Anliegen. Daran werden wir als Verein unermüdlich weiterarbeiten und wünschen allen viel Freude mit der ersten Ausgabe der „Sportwerk Times“.

Tayar Tunc
Vorsitzender Sportwerk Düsseldorf e. V.

STEPHAN KELLER



Liebe Leserinnen und Leser,

als neuer Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf freue ich mich sehr, Sie in der ersten Ausgabe der „Sportwerk Times“ begrüßen zu können.

Mit diesem neuen Magazin betritt der Sportwerk Düsseldorf e.V. ungewohntes Terrain: Er wagt sich von der Trainingsmatte ans Schreibpult, um über sportliche Themen in ihrer ganzen Bandbreite zu berichten.

Bei diesem ehrgeizigen Unterfangen drücke ich allen Beteiligten fest die Daumen. Ich bin gespannt darauf, demnächst zweimal jährlich Interessantes zu Themen wie Gesundheit und Kultur, Gemeinschaft und Fairness zu lesen und sicherlich Aktuelles aus dem regen Vereinsleben.

Seit rund 26 Jahren widmet sich der Sportwerk Düsseldorf e.V. mit großer Leidenschaft dem Sport. Heute ist der Verein mit rund 900 Mitgliedern einer der größten Taekwondo-Vereine Deutschlands. Als Bundesstützpunkt- und Leistungszentrum bietet er Kindern, Jugendlichen, Frauen und Männern aller Alters- und Leistungsklassen beste Trainingsbedingungen. Dass dort zudem Kaderathleten aus anderen Sportarten betreut werden, zeigt, wie aufgeschlossen der Verein agiert und wie gut er den Zusammenhalt in der

großen, vielfältigen „Sportfamilie“ fördert. Das sind beste Voraussetzungen für das neue Magazin.

Ich wünsche dem Sportwerk Düsseldorf e.V. viel Erfolg bei diesem neuen Vorhaben und danke dem Verein für sein tolles Engagement. Er ist eine der tragfähigen Säulen in der Düsseldorfer Sport- und Vereinslandschaft, und ich bin froh über den Optimismus, der in diesem Projekt trotz der aktuell schwierigen Rahmenbedingungen für den Vereinssport zum Ausdruck kommt. Diese Zuversicht möge dieses starke Team auch in den nächsten Wochen und Monaten begleiten.

Aus dem Düsseldorfer Rathaus grüßt Sie herzlich
Ihr

Dr. Stephan Keller
Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf

„WIR SIND EIN VEREIN, DER DAS FREIGEISTIGE SCHÄTZT“

Sportwerk-Vorsitzender Tayar Tunc über Gemeinschaft, Erfolg und Perspektiven.

Tayar Tunc, mehr 25 Jahre Sportwerk – eine spannende und wichtige Zeit. Zufrieden?

Tayar Tunc Ja, ich bin zufrieden. Vor allem weil wir viele tolle Aktionen realisieren und sportliche Erfolge verbuchen konnten. In unserem Jubiläumsjahr, 2019, haben wir unter anderem an der Europameisterschaft teilgenommen und mit mehreren Sportlerinnen und Sportlern die Deutschen Meisterschaften gewonnen. Dann kam ja leider Corona. Ein Jubiläum ist wiederum immer ein Anlass, um innezuhalten und zu überlegen, was zu ändern ist. Dazu kann ich sagen: Wir haben unsere Hausaufgaben gemacht.

Inwiefern?

Tayar Tunc Wir arbeiten seit zwei Jahren an unserem Trainingssystem mit dem Ziel, flächendeckend Qualitätsstandards zu durchzusetzen. Der Normalfall ist folgender: Die Trainer haben im Verlauf der Jahre Erfahrungen gesammelt, auf die sie zurückgreifen und die ihnen als Kompass im Umgang mit den Sportlerinnen und Sportlern dienen. Sie und die Trainer werden zu einem eingespielten Team. Diese enge Bindung ist schön. Wenn allerdings über einen längeren Zeitraum keine Impulse von außen eindringen, läuft man Gefahr, es sich gemütlich zu machen. Das möchten wir verhindern. Es gibt neue Techniken, neue Medien, neue Herausforderungen – darauf müssen und wollen wir uns einstellen. Also haben wir externe Experten engagiert, etwa Landes- und Bundestrainer, die unsere Leute geschult haben, mit Blick auf die Bedürfnisse unsere Leistungssportlerinnen und -sportler und unserer Mitglieder.

Das Sportwerk hat heute mehr als 900 Mitglieder. Wer kommt zu Euch?

Tayar Tunc Es gibt nicht den Sportwerk-Typ. Unter unseren erwachsenen Mitgliedern sind viele Akademikerinnen und Akademiker, aber auch Arbeiterinnen und Arbeiter sowie Studentinnen und Studenten. Bei uns sind alle sozialen Gruppen vertreten. Größtenteils kommen Kinder und Jugendliche zu uns; mittlerweile schon Dreijährige. Ab vier geht es

dann mit Taekwondo los. Es hat sich herumgesprochen, dass dabei nicht allein die Selbstverteidigung im Zentrum steht, sondern dass Taekwondo auch eine gute Körperschule ist. Zwei Beispiele: Die Kinder lernen, ihren Gleichgewichtssinn zu entwickeln und sie trainieren barfuß, wodurch bestimmte Muskelgruppen gefordert und gefördert werden, die sonst nicht aktiviert werden.

„Leistungssportler übernehmen Patenschaften für junge Talente“

Nehmen auch ältere Menschen am Taekwondo-Training teil?

Tayar Tunc Aber natürlich! Taekwondo eignet sich sogar für 80 Jahre alte Menschen, da das Training sehr gelenkschonend ausgeführt werden kann. Eines unserer ältesten Mitglieder ist Mitte 60. In der Seniorinnen- und Seniorengruppe, die ich früher einmal geleitet habe, waren 70-Jährige unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Wir planen übrigens, eine solche Gruppe wieder anzubieten.

Wer Sport macht, braucht Disziplin und Durchhaltewillen. Wie gelingt es Euch, dies zu entwickeln?

Tayar Tunc Das ist ein Spagat. Es geht sicherlich sehr viel über die Gruppendynamik, über das Zugehörigkeitsgefühl. Das funktioniert nicht nur über den Sport oder allein darüber, dass wir den Menschen sagen, welch' tolle Leistung sie erbringen. Es geht um das Wohlbefühl in der Gruppe. Wir haben viele Mitglieder, die drei Mal pro Woche zu uns kommen, über Jahre. Sie schätzen das gemeinsame Sporterlebnis. Eine solche Erfahrung schweißt zusammen.

Man verbringt ja auch jenseits des Sports Zeit miteinander...

Tayar Tunc Richtig. Wir laden zu Ta-

gen der offenen Tür ein, zu Sommerfesten, organisieren Grillabende und Weihnachtsfeiern. Daran beteiligen sich unsere Mitglieder, indem sie etwa Speisen aus ihrer Heimat zubereiten und mitbringen. Unsere Buffet-Tische sind manchmal zehn Meter lang, weil jeder etwas beisteuern möchte. Aktuell müssen wir aus Corona-Schutzgründen darauf verzichten. Auch kulturelle Aktivitäten sind uns wichtig. Es gab schon ein Benefizkonzert und zum Jubiläum ein Konzert mit Bajar, einer modernen Kultband aus Istanbul. Wir sind, was wir sind: ein Verein der Vielfalt, der das Freigeistige schätzt.

Du hast im Sport viel erlebt. Was hat Dich zuletzt in Staunen versetzt?

Tayar Tunc Tayar Tunc Wir haben als Team die Landesmeisterschaften gewonnen, das war toll. Und die jüngsten Siege von Toni Andreopoulos haben mich sehr beeindruckt. Er hat bei den Europameisterschaften den zweiten Platz belegt und ist bei den Erwachsenen Deutscher Meister geworden. Außerdem wurde er für die Herren in der 58er-Gewichtsklasse, also einer der stärksten Gewichtsklassen überhaupt, nominiert. Das ist ein Statement, denn Toni ist damit für eine olympische Gewichtsklasse gesetzt. Das zeigt uns, dass der Bundesverband sich sehr gut vorstellen kann, dass Toni eine Perspektive bei den Olympischen Spielen 2024 hat. Das ist sehr, sehr gut. Sein Erfolg ist auch eine Bestätigung unserer Arbeit. Es ist toll, dass wir aus dem Verein heraus einen solchen Leistungsträger hervorbringen. Eine zweite wichtige Sache waren die Deutschen Meisterschaften, die wir vor eineinhalb Jahren ausgerichtet haben. Die Resonanz darauf war ausgesprochen positiv. Viel Lob gab es dafür, dass wir unsere Kinder- und Jugendabteilung aktiv eingebunden haben. Acht- bis Vierzehnjährige haben die professionellen Ordner unterstützt. Dadurch haben wir eine friedliche Grundstimmung herstellen können. Das hat hervorragend geklappt und auch bundesweit Wellen geschlagen, nach dem Motto: Schaut mal, wie geordnet es bei einer Deutschen Meisterschaft ablaufen kann, wenn man es so organisiert wie die Düsseldorfer.



Sportwerk-Vorsitzender Tayar Tunc mag es nicht gemütlich: Damit sein Team auf dem neuesten Stand ist, engagiert er externe Expertinnen und Experten.

Welche großen Herausforderungen stehen in naher Zukunft an?

Tayar Tunc Eine ganz wichtige Herausforderung haben wir gerade gelöst und ein neues digitales Angebot verwirklicht. Es gibt Video-Trainings und eine App, die das Training auch dezentral ermöglicht. Wir werden außerdem unsere Räume in ihrer Multifunktionalität und auch die Barrierefreiheit weiterentwickeln. Das heißt, wir werden zusätzliche hochmoderne Geräte anschaffen, um unser Trainingsprogramm zu perfektionieren. Dazu gehört auch, dass wir neue Trainerinnen und Trainer ausbilden und ihnen weiterhin Physiotherapeutinnen und -therapeuten an die Seite stellen. Auch werden wir in Kürze unseren gesamten Räumlichkeiten restrukturieren. Was mich persönlich besonders freut: Wir haben eine Talentgruppe für 15 Kinder im Alter von sechs bis 14 Jahren eingerichtet, die sich künftig samstags zum Training trifft. Leistungssportlerinnen und -sportler werden Patenschaften übernehmen, wodurch Deutsche Meister und Weltmeister für die Kinder greifbar werden. Zudem ist der paralympische Taekwondo-Bereich in der Entwicklung und wir hoffen, mit paralympischen Sportlern starten zu können, sobald dies wieder möglich ist.

Das Sportwerk pflegt enge Verbindungen zu Olympioniken.

Tayar Tunc Ja, sie trainieren regelmäßig bei und mit uns. Darüber hinaus begleiten wir die Sportler physiotherapeutisch und auch mittels anderer Maßnahmen.

Ihr arbeitet auch in Schulen. Warum ist die Arbeit dort für Euch so wichtig?

Tayar Tunc Die Schulen ermöglichen es uns, Nachwuchs zu generieren. Wir sichten dort Talente und fördern die Kinder, wenn alle Beteiligten einverstanden sind. Außerdem erfahren wir über die Schule viel zum Alltag unserer jungen Mitglieder. Wie sie leben, was sie beschäftigt, aber auch was sie belastet. Das bietet uns die Möglichkeit, gegebenenfalls unterstützend einzugreifen. Wir Trainer haben ein besonderes Standing bei unseren Sport-Schülern, und das nutzen wir. Wir können uns bei ihnen leichter Gehör verschaffen als die Eltern.

Kannst Du ein Beispiel nennen?

Tayar Tunc Wenn ein Kind oder Jugendlicher permanent schlechte Noten nach Hause bringt, reduzieren wir in Absprache mit den Eltern notfalls die Trainingseinheiten. Das

ist ein herber Einschnitt für Kinder, denn man versperrt ihnen den Zugang zu ihrer Welt. Da sind wir wieder an dem Punkt, den wir anfangs besprochen haben. Die Kinder gehen nicht einfach in einen Sportverein, sondern verbringen Zeit in einer Gemeinschaft und mit Freundinnen und Freunden. Darauf wollen sie nicht verzichten. Unser großes Ziel in puncto Kinder- und Jugendarbeit ist es, eine flächendeckende medizinische Sichtung durchzuführen, sobald die Corona-Krise überwunden ist. Das heißt, der Physiotherapeut analysiert die jungen Sportlerinnen und Sportler und erstellt einen Befund. Auf dieser Basis können wir eine gezielte Förderung, angedockt an das Training, realisieren. Ausgangspunkt ist dabei nicht das Kranksein, sondern das Gesund-Bleiben der Kinder.

Was hast Du Dir persönlich vorgenommen?

Tayar Tunc Ich möchte gerne wieder als Trainer eine Gruppe übernehmen, um die Dynamik jener Gemeinschaft, über die ich gerade so schön gesprochen habe, wieder selbst zu erleben. Dazu möchte ich mir unbedingt die Zeit nehmen.



Sportler des Jahres

Das Sportwerk Düsseldorf ist mit dem Karl-Heinz-Wanders-Preis für besondere Verdienste im Düsseldorf Sport geehrt worden. Die Sportwerker Jan-Eric Fischborn, Tayar Tunc (Vorsitzender), seine Frau Türkan und Fabian Fischborn (v.li.) haben die Auszeichnung entgegengenommen. Verliehen wird sie durch den Verein Düsseldorfer Sportpresse.



Charmante Barkeeper

Valentin, Bobo und Ho-Bin (v.li.) servierten köstliche Cocktails.



Gute Laune

Soraya, Anne und Elena (v. li.) amüsierten sich bestens beim Fest.



Engagement

Türkan Tunc engagiert sich seit Jahren für das Sportwerk Düsseldorf. Sie ist ihrem Mann Tayar, Vorsitzender des Vereins, eine große Stütze.



Unterstützer

Dirk-Peter Sültenfuß, stellvertretender Vorsitzender des Sportausschusses, begleitet die Arbeit des Sportwerks seit vielen Jahren. Sehr gerne feierten er und seine Frau Christa daher das 25-jährige Bestehen des Vereins.



Die gute Seele

Das Sportwerk ohne Luisa? Unvorstellbar. Luisa managt dort seit 25 Jahren die gastronomische Versorgung.



Stimmungsvolles Ambiente

Der schöne Sommerabend war perfekt für das Jubiläum in der Unterbilker Zentrale des Sportwerks. Viele Gäste genossen das Fest im Innenhof.



Partner

Tayar Tunc, Vorsitzender Sportwerk Düsseldorf, Jo Pörsch, Geschäftsführer Borussia Düsseldorf, und Sünke Rieken, Leiterin der Freiherr-vom-Stein-Realschule (v.li.), hatten beim Fest viel zu besprechen.



Konzert

Die Istanbul Band Bajar war der Hauptact beim Jubiläumsfest in Unterbilk. Das Publikum erlebte ein besonderes Konzert, denn die Musiker Hakan Akay und Xero Abbas traten spontan mit den Istanbul Künstlern auf.



Austausch

Jugendamtsleiter Johannes Horn (li.) und Wolfgang Scheffler, damals Düsseldorfer Bürgermeister, im Gespräch beim Jubiläumsfest im Spätsommer 2019.



Sport ist ihr Leben

Der Sportwerk-Vorsitzende Tayar Tunc (2.v.li) mit seinem Bruder Inan Tunc (2.v.re) und die Trainer Fabian (ganz links) und Jan-Eric Fischborn, die auch Brüder sind.



Party-Zeit

Wir feiern den Sport, dann muss auch getanzt werden, fanden Dejan, Rusen und Leif (v.li.).

KAMPFSPORT – GUT FÜR KÖRPER UND GEIST

Gastbeitrag des Orthopäden Dr. Sebastian Dworzanski

Dr. Sebastian Dworzanski geht seit Jahren ins Sportwerk zum Taekwondo-Training. Der Orthopäde schätzt die körperumfassende Aktivierung der koreanischen Kampfsportart.



Viele Sportarten werden seitendominant ausgeübt, zum Beispiel Hockey oder Tennis. Andere, wie Laufen oder Radfahren, basieren auf einer symmetrischen Beanspruchung des Bewegungsapparates, beinhalten aber sich ständig wiederholende, einförmige Bewegungsabläufe. Bestimmte Muskelgruppen werden hierbei gefordert, andere vernachlässigt. Muskuläre Verkürzungen und Ungleichgewichte können die Folge sein. Diese sogenannten Dysbalancen können auch Faszien, die Bindegewebshüllen der Muskulatur, Gelenkkapseln und Sehnen betreffen.

Der professionelle Ansatz beim Training in allen sportlichen Disziplinen verfolgt die Idee, den ganzen Körper zu fordern. Somit bedarf die Zielsportart eines ergänzenden Trainings, um Überlastungen, Schmerzen oder Verletzungen vorzubeugen. Beim Breitensport wird aus Freude an der Ausübung des Lieblingssports oder aus Zeitmangel ein solcher Ausgleich häufig vernachlässigt. Dieser Umstand ist nicht selten die Ursache für das Auftreten der zuvor genannten Probleme im Hobbysport.

Traditionelles Taekwondo hingegen umfasst komplexe Bewegungsabläufe mit symmetrischer Beanspruchung des gesamten Körpers, besonders der die Körpermitte stabilisierenden Muskulatur. Zusätzlich werden Koordination und Gleichgewicht gefördert. Fähigkeiten, die auf einer schnellen Verständigung von Sinnesorganen, Gehirn, Rückenmark und allen Bestandteilen des Bewegungsapparates beruhen. Richtig fallen zu lernen, verringert die Verletzungsgefahr im Alltag.

Kindlichen Haltungsschwächen kann durch regelmäßiges Training vorgebeugt werden. Ein Ausgleich zu sitzender Tätigkeit oder alltäglichen Zwangshaltungen bei Kindern und Erwachsenen ist eine wirksame Möglichkeit, Gesundheitsvorsorge zu betreiben. Die aktuell vielfach thematisierte Stabilisierung der Körpermitte (Core-Training) stellt ein zentrales Element im Taekwondo dar.

Wichtiger als die oft durch das Training mit Gewichten erhoffte Vergrößerung der Maximalkraft einzelner Muskeln ist die Verbesserung der harmonischen Funktion als Schutz vor Überlas-

tung und Verletzung. Besondere Bedeutung hat die Balance aus Kraft und Beweglichkeit. Eine sehr effektive Methode hierfür stellen komplexe Bewegungsabläufe mit eigenem Körpergewicht dar – zum Beispiel durch die Ausübung von Taekwondo unter kompetenter Anleitung durch erfahrene und engagierte Trainer.

All diese Voraussetzung und Notwendigkeiten sind im Sportwerk gegeben. Dort werden seit vielen Jahren Kinder, Jugendliche und Erwachsene – wie meine beiden kleinen Töchter und ich selbst –, aber auch Leistungssportlerinnen und -sportler in Abhängigkeit der altersentsprechenden und persönlichen Leistungsfähigkeit trainiert und gefördert. Viel Spaß beim Sport

Dr. med. univ. Sebastian Dworzanski
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Allgemeinmedizin, Osteopathie/Sportosteopathie

Berivan Öner machte als Kind Ballett, dann wechselte sie zu Taekwondo. Die Entscheidung prägte ihre berufliche Zukunft.



JURASTUDIUM DANK TAEKWONDO

Berivan Öner lernte beim Sport Ehrgeiz und Ausdauer. Das half auch an der Uni.

Geschafft! Die Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf hatte mich als Studentin der Rechtswissenschaften angenommen. Meine Freunde waren begeistert. „Du musst ja einen Superdurchschnitt haben.“ Diesen Satz habe ich oft gehört und bei mir gedacht: Wenn ihr wüsstet... Mein Weg zur Jurastudentin und heutigen Rechtsreferendarin war keine mühelose Angelegenheit. Er begann vor 19 Jahren im Sportwerk.

Dies ist meine Geschichte:

Ich war fünf Jahre alt, als wir zu Hause überlegten, ob ich Ballett oder Taekwondo machen sollte. Tayar und Inan Tunc sind meine Onkel und Experten für Taekwondo. Die Kampfsportart zu wählen, lag scheinbar auf der Hand. Doch ich mochte nicht. Ballett war feiner, mädchenhafter - und wir durften unsere Spielsachen mitbringen. Das sind überzeugende Argumente für ein fünf Jahre altes Kind. Also begann ich zu tanzen, was mir zunächst auch viel Freude bereitete. Damals war ich sehr zurückhaltend. Taekwondo kam mir wild vor, deswegen bin ich wohl zunächst in Deckung gegangen. Mit der Zeit merkte ich jedoch, dass mich die Ballettkunst nicht erfüllte. Irgendetwas fehlte. Also entschied ich, es doch einmal mit Taekwondo zu versuchen. Wenn ich heute zurückblicke, weiß ich, dass dies eine der wichtigsten Entscheidungen meines Lebens war.

Unsere Trainer lehrten uns die wichtigsten Grundlagen auf spielerische Weise, so dass ich gar nicht merkte, wie selbstverständlich ich Kraft und Schnelligkeit aufbaute. Ich begann, die Gemeinschaft, die mir zuvor so draufgängerisch vorgekommen war, wertzuschätzen. Sehr bald fand ich Freundinnen und Freunde. Ein Großteil von ihnen zählt nach wie vor zu meinem engsten Kreis. Ich erhöhte die Trainingssequenz und stellte fest, wie gut es tat, sich anzustrengen und die eigene Disziplin voranzutreiben. Schließlich ging ich drei Mal pro Woche zum Training, wurde sicherer und besser, so dass ich an Turnieren und schließlich auch an Meisterschaften nicht nur teilnahm, sondern sie auch gewann. Mein Selbstbewusstsein

erhielt bald einen kräftigen Schub. Zugleich lernte ich im Sportwerk, mit Bedacht zu kämpfen und dabei nie den Gemeinschaftssinn außer acht zu lassen. Ich lernte Sportsgeist. Wenn wir kämpften, unterstützten wir einander. Wenn es mal nicht gut lief, trösteten wir einander. So funktioniert Solidarität auf jeder Ebene.

In der Schule lief es gut, und eine ganze Weile wusste dort niemand, dass es für mich neben den Herausforderungen des Unterrichts noch andere Verpflichtungen gab. Als die Lehrerinnen und Lehrer erfuhren, dass ich Leistungssport trieb, waren sie begeistert und standen mir zur Seite. Mein Abitur schaffte ich mit einem Notendurchschnitt von 2,5, was nicht schlecht ist, jedoch für mein Traumstudium Jura nicht ausreichte. Darüber sprach ich mit meinem Onkel Tayar Tunc. Er wusste Rat: Es gibt eine Sonderregelung für Spitzensportlerinnen und -sportler, deren Abiturdurchschnitt besser als 2,8 ist. Sie hatten ja viele Jahre unter Beweis gestellt, dass sie über jene Eigenschaften verfügten, die zum Erfolg führen: Ausdauer, Verantwortung, Ehrgeiz und Selbstbeherrschung. Insofern war ich für ein Studium gut gerüstet.

Zum Semester 2013/2014 erhielt ich einen Studienplatz an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf. Mittlerweile habe ich mein erstes Staatsexamen hinter mir und absolviere zurzeit mein Referendariat. Mal sehen, welche Fachrichtung mich am Ende am meisten reizt. Ich kann mir jedenfalls vieles vorstellen.

Das Taekwondo-Training kam in der Vergangenheit wegen der beruflichen Herausforderungen leider zu kurz. Aber ich habe mir festvorgonnen, wieder hinzugehen. Es hat mein Leben verändert, das werde ich nie vergessen.

Berivan Öner
Rechtsreferendarin

GOLD, SILBER, BRONZE

Mit einem zielgerichteten Training zum Erfolg:
Junge Sportwerker holen internationale Titel.



Die Sportwerker Ioanna und Toni Andreopoulos sowie Sarah di Sinno (von rechts) waren neben weiteren Sportlerinnen und Sportlern bei Ministerpräsident Armin Laschet zu Gast. Anlass waren die „Finals Rhein Ruhr“, die jedoch wegen der Corona-Pandemie verschoben werden mussten. Das Multi-sportevent soll in Düsseldorf nachgeholt werden.

Die Covid19-Pandemie hat einiges durcheinandergewirbelt, auch im Sportwerk Düsseldorf. Dort setzt man jedoch auch in unruhigen Zeiten beharrlich auf Kontinuität: Es wird weiterhin zielgerichtet trainiert. „Wir bauen unsere Taekwondoka in aller Ruhe auf und lassen sie ihre Erfahrungen sammeln“, betont Sportwerk-Trainer Inan Tunc. Die Arbeit des Sportwerk-Teams ist im besten Sinne nachhaltig, was sich an den Erfolgen der jüngeren Vergangenheit leicht ablesen lässt.

Da ist zum Beispiel Toni Andreopoulos, heute 18 Jahre alt. Er hat zuletzt an nicht weniger als drei Deutschen Meisterschaften und vier Europameisterschaften teilgenommen. Dabei hat der junge Sportler die nationalen Titel bei den Herren und der U21 (jeweils bis 59 kg) gewonnen, und das, obwohl er mit seinen damals gerade mal 17 Jahren jeweils der Jüngste im Feld war. Die Bundestrainer sämtlicher Altersklassen nominierten ihn für die Europameisterschaften der U18, U21 und der Herren. Bei der Vereinseuropameisterschaft im griechischen Thessaloniki sicherte sich Toni in der Altersklasse U18 die Silbermedaille und damit das persönliche Startrecht für die U18 EM.

Ebenfalls glänzende Leistung zeigten bei der Senioren-DM Jan-Eric Fischborn, der in der Gewichtsklasse über 87 kg die Bronzemedaille holte, und Sarah di Sinno (über 73 kg), die die Vizemeisterschaft errang. Sie gehört ebenso wie Andreopoulos zum deutschen Nationalka-

der und wird regelmäßig für die Deutsche Taekwondo Union (DTU) außer Landes geschickt. Bei den Austrian Open zauberte die Studentin der Bundestrainerin und allen Sportwerkern ein Strahlen ins Gesicht, denn sie errang den internationalen österreichischen Meistertitel. Mit dem Titel aus Innsbruck schraubte di Sinno ihre Erfolgsbilanz auf fünf internationale Landesmeistertitel und holte außerdem noch Bronze bei den Croatia Open. Alyamin Samani tat es ihr in der A-Jugend bei den Serbia Open gleich. Auch in diesem Jahr ist Sarah di Sinno schon medaillendekoriert worden: Die jetzt 22 Jahre alte Nationalkader-Athletin sicherte sich bei der Deutschen Hochschulmeisterschaft am Start. Alle neun erhielten nach den Wettkämpfen die Einladung zu den European Universities Combat Championships 2020, die dann aber wegen der Corona-Pandemie nicht stattfinden konnten. Nominiert worden waren Sarah di Sinno, Atena Afsharian, Alice Gehrmann, Purya Torky, Bouazza „Bobo“ El Hainouni, Youssef Mkaddem, Agapi Tsooufidou, Meike Dresch und Mona Afsharian.

Neun Sportwerker waren zuletzt bei der Deutschen Hochschulmeisterschaft am Start. Alle neun erhielten nach den Wettkämpfen die Einladung zu den European Universities Combat Championships 2020, die dann aber wegen der Corona-Pandemie nicht stattfinden konnten. Nominiert worden waren Sarah di Sinno, Atena Afsharian, Alice Gehrmann, Purya Torky, Bouazza „Bobo“ El Hainouni, Youssef Mkaddem, Agapi Tsooufidou, Meike Dresch und Mona Afsharian.

Auch auf lokaler und regionaler Ebene werden die Sportler punktgenau auf Wettkämpfe vorbereitet. Beim Becketal Cup etwa kann sich regelmäßig der Nachwuchs des Sportwerks

Termine

Die Termine von Meisterschaften und anderen Wettkämpfen sowie publikumsstarken Veranstaltungen sind wegen der Corona-Pandemie vorerst offen. Über kurzfristige Änderungen und Neuigkeiten informieren wir Euch über unsere sozialen Medien.

beweisen. Im Jahr 2019 ging es im Gummersbacher Stadtteil Becketal wie üblich „nur“ um Punkte für die NRW-Rangliste und damit um die Nominierungen für den NRW-Kader. Aber auch dort musste man erst einmal bestehen. So wie Cäcilia Schwalbach, auf deren Leistung Inan Tunc mächtig stolz. „Es war ihre erste Turnierteilnahme überhaupt und sie hat gewonnen.“ Im vergangenen Jahr konnte das Turnier wegen der Corona-Einschränkungen leider nicht stattfinden.

Trotz vieler Arbeit und allen Ehrgeizes setzt das Sportwerk Düsseldorf auf ein entspanntes und vertrautes Miteinander. Ioanna Andreopoulou, 21 Jahre alt, erkämpfte bereits sieben Titel bei internationalen Landesmeisterschaften, ist dreimalige deutsche Meisterin und sicherte sich die U21-Europameisterschaft. Das bedeutet viel Training, viel Disziplin, viel Schweiß und Arbeit im Sportwerk. Dennoch „Das Sportwerk ist wie eine Familie für mich geworden“, sagt Ioanna.



Leistungszentrum
Taekwondo

Taekwondo ist

- Kampfkunst, Freizeitsport, Wettkampf, waffenlose Selbstverteidigung und olympische Disziplin.

Das Sportwerk ist

- ein Verein mit 900 Mitgliedern
- das Bundesstützpunkt
- zentrale Anlaufstelle im Spitzensport für das gesamte Bundesgebiet

Das Training ist

- in Altersstufen und in Anfänger und Fortgeschrittene unterteilt und dauert 60 bis 90 Minuten
- in den Händen von erfahrenen Taekwondokas mit Meister-Graduierung
- auch unbedingt für Kinder geeignet, eine erste Annäherung ist bereits ab 3 Jahren möglich
- Ausdruck von Respekt und Rücksichtnahme
- eine Chance, Schüchternheit zu überwinden und ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln



Health & Body/
Boutique Gym

- Der Trainingsplan wird gemeinsam entwickelt
- Die Trainer sind examinierte Physiotherapeuten und/oder Sporttrainer DOSB
- Modernstes ergonomische Equipment steht bereit
- Trainiert wird in entspannter und familiärer Umgebung und in ständiger Anwesenheit von Trainern



Physiotherapie/
Physiodo

Unsere Physiotherapie beinhaltet:

- Krankengymnastik, manuelle Therapie, Osteopathie, PNF, postoperative KG, Elektrophysiotherapie, Atemtherapie, Sportphysiotherapie, Reha, Lymphdrainage KGG/MTT, Schlingentisch/Traktionen, Kälte-/Wärme-Anwendungen, klassische Massage-therapie, medizinische Trainingstherapie
- ein Training, das stets ein examinierter und erfahrener Physiotherapeut begleitet
- wird vom Olympiastützpunkt anerkannt

Physiodo

- kombiniert klassische Physiotherapie und asiatische Bewegungsformen
- ist von Experten des Sportwerks entwickelt worden
- nutzen Nationalmannschaften und Profisportler vielfältiger Sportarten

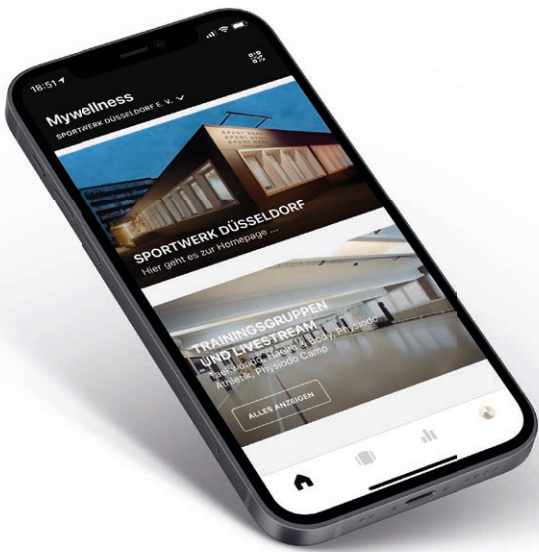
Weitere Informationen zu unseren Angeboten, Trainingszeiten, Probetraining etc. gibt es im Netz unter: www.sportwerk-duesseldorf.de



UNSERE ANGEBOTE

SPORTWERK
DÜSSELDORF

TRAININGS-APP



Die Sportwerk-Trainingsapp

Als NRW-weit erster Sportverein arbeitet das Sportwerk mit einer individualisierten Fitness-App. Sie ist auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Mitglieds zugeschnitten und kann von den Trainern speziell betreut werden. Übungsreihen und Inhalte stehen den Mitgliedern zur Verfügung, zudem können LiveStreams genutzt werden. Alle Kosten übernimmt der Verein.

„WIR KLOPPEN UNS NUR, WENN WIR KEIN TRAINING HABEN“

Toni und Ioanna Andreopoulos haben als Kinder begonnen, Taekwondo zu lernen. Heute holen sie als Leistungssportler wichtige Titel. Die Schule kommt trotzdem nicht zu kurz.

Wie oft schwänzt Ihr für den Sport den Unterricht?

Toni Gar nicht! Die Schule steht an erster Stelle.

Ioanna Ich habe gerade eine Taekwondo-Pause eingelegt, weil ich eine Ausbildung angefangen habe. Da sind keine Fehlzeiten wegen des Sports drin. Das galt aber auch zu Schulzeiten.

Toni Unsere Schule, die Anne-Frank-Gesamtschule, unterstützt uns sehr. Ioanna hat dort ihr Abitur gemacht. Wenn wir aus sportlichen Gründen in der Schule fehlen, werden uns Lern-Pakete zur Verfügung gestellt, die wir durcharbeiten. Fragen klären wir mit dem jeweiligen Lehrer per E-Mail. Wenn wir also wieder in den Unterricht einsteigen, sind wir genauso weit mit dem Stoff wie unsere Mitschüler

Seit wann macht Ihr Taekwondo?

Ioanna Ich habe mit drei Jahren angefangen.

Toni Ich mit zweieinhalb Jahren.

Das heißt viel Disziplin und wenig Party, oder?

Toni Stimmt. Es wird viel verlangt, und das hält nicht jeder durch. Das muss man wollen.

Klingt anstrengend.

Toni Ist es auch, aber für uns ist der Sport ein schöner Alltag geworden. Zumal die Mühe mit Erfolgen belohnt wird.

Welche waren Eure bisher wichtigsten Titel?

Ioanna Meinen wichtigsten Titel habe ich 2016 und 2017 geholt. Ich habe 2016 die Europameisterschaft in der U 21 gewonnen und 2017 bei der Weltmeisterschaft in Korea Platz 9 geschafft. Der Weg dorthin war allerdings etwas holprig, weil ich mich für die Euro über ein kontinentales Turnier qualifiziert habe.

Dieses Turnier war einmalig und die Maßgabe lautete: Wenn man dort eine Platzierung erlangt, qualifiziert man sich automatisch für die Europameisterschaft und kann an dieser ohne Nationalmannschaft teilnehmen. Die Nationalmannschaft war nämlich bei der letzten Euro nicht dabei. Deswegen bin ich beim Wettkampf im Sportwerk-Trikot aufgelaufen und nicht in dem der Nationalmannschaft.

Und wie hast Du den Erfolg gefeiert?

Ioanna Das Sportwerk hat mich gefeiert. Ich bin hier toll empfangen worden. Die Kinder haben Spalier gestanden und mich begrüßt, das war super.

Toni Meine erfolgreichsten Jahre waren 2018 und 2019. 2018 habe ich mich für die Olympischen Spiele der Jugend und für die WM qualifiziert. 2019 bin ich zwei Mal deutscher Meister geworden, einmal in der U-21 und einmal in der U-18. Außerdem habe ich in insgesamt vier Europameisterschaften gekämpft und in Griechenland den ersten Platz nur um einen Punkt verpasst. Mit 17 war ich zeitweise der jüngste Sportler im Team und bin gegen 24-Jährige angetreten, die schon am Grand-Prix teilgenommen haben. Da bin ich zwar teilweise in der ersten Runde rausgefliegen, aber die Erfahrungen, die ich gesammelt habe, sind Gold wert. Zumal, da ich künftig in der Altersklasse der Über-18-Jährigen kämpfen werde, also in der olympischen Gewichtsklasse.

Was sagen Eure Eltern zu so viel Kraftanstrengung?

Toni Die finden das gut. Wir wurden ja auch von unserem Vater dazu motiviert, Taekwondo zu lernen.

Ioanna Er ist auch einer unserer Trainer.

Toni Unser Vater hat das traditionelle Taekwondo gemacht. Im Prinzip haben wir schon als kleine Kinder mitgetreten, wenn er trainiert hat. Dann hat er uns irgendwann in einen Verein gesteckt. Zuerst Ioanna. Und da ich immer so werden wollte wie sie, bin ich ihr gefolgt.

Der Vater als Trainer – geht das gut?

Ioanna Eine Weile schon, aber irgendwann war er mehr Trainer als Vater. Das hat in der Familie für Stress gesorgt. Deswegen haben wir jetzt auch andere Trainer.

Im Sportwerk.

Toni Ja. Wir kennen Tayar und Inan schon lange. Da wir aber in Düren leben, war es für uns, als wir noch jünger waren, zu aufwendig, immer nach Düsseldorf zu fahren. Das hat sich mit zunehmendem Alter und den sportlichen Erfolgen geändert. Wir sind jetzt seit acht Jahren im Sportwerk, das für uns zu einer zweiten Familie geworden ist. Wir kommen normalerweise mindestens drei Mal pro Woche zum Training nach Düsseldorf. Entweder fährt uns unser Vater oder Ioanna fährt. Ansonsten trainieren wir zu Hause.

Ioanna Das Sportwerk bietet jungen Talenten beste Perspektiven: durch die Trainer und durch den Kontakt zu einer Vielfalt von Leistungssportlerinnen und -sportlern. In anderen Vereinen wird der harte Konkurrenzgedanke gelebt. Bis zu einem gewissen Grad ist das auch gut so. Wird es jedoch übertrieben, kommt niemand weiter. Im Sportwerk gilt: Beide Kämpferinnen und Kämpfer sind bestrebt, einander gegenseitig zu fördern.

Viel Zeit für Freundschaften bleibt in Eurem Leben nicht.

Toni Wir lernen unsere Freundinnen und Freunde beim Sport kennen. Aber wir haben sie auch in der Schule.

Ioanna Das war allerdings schwieriger. Ich war viel weg und konnte in der Schule nicht so leicht Freundschaften aufbauen. Jetzt, da ich wegen meiner Ausbildung pausiere, ändert sich das gerade.

Toni Es gibt eben Momente im Leben, da zeigen sich die wahren Freundinnen und Freunde. In meinen Augen sind das diejenigen, die unsere sportlichen Verpflichtungen mittragen. Die gibt es durchaus. Meinen besten Freund kenne ich seit der dritten Klasse und es



Ioanna und Toni Andreopoulos sind viel zusammen, aber nicht genervt von einander. In Krisensituationen stehen die Geschwister zusammen.

TAEKWONDO TAEKWONDO TAEKWONDO TAEKWONDO TAEKWONDO TAEKWONDO TAEKWONDO TAEKWONDO

hat sich zwischen uns nichts geändert.

Was macht der Leistungssport mit Euch als Geschwistern. Schweißt er Euch zusammen oder stellt er Distanz her?

Toni Wir kloppen uns nur, wenn wir kein Training haben. Das war jedenfalls früher so – weil uns das Auspowern fehlte. Als wir mal einen Monat Trainingspause hatten, haben wir uns Schoner, Weste und Helm angezogen und uns im Wohnzimmer geprügelt.

Ioanna Wir sind eigentlich immer zusammen und trotzdem nicht voneinander genervt. Es ist eher so, dass wir uns gegenseitig die wichtigsten Ratgeber sind. Auch in Krisensituationen, die man als Leistungssportlerin oder Leistungssportler ja durchaus hat. Zum Beispiel wenn einem die Energie ausgeht, weil man schon so viele Jahre alles gibt.

Toni Im Training sprechen wir viel mit unserem Vater, mit Tayar und mit Inan. Und dann gibt es die Momente, da reden nur wie beide. Und das ist gut so.

Gibt es eine andere Sportart, die Euch reizt oder gereizt hat?

Toni Ja, Volleyball. Als ich es in der Schule das erste Mal gespielt habe, hat es gleich so gut gepasst, dass sowohl Trainer als auch ich selbst eine Karriere in dieser Sportart für möglich gehalten haben.

Ioanna Ehrlich gesagt, gibt es viele Sportarten, die wir ausprobiert haben und für die man uns ein Talent bescheinigt hat. Uns ist noch nichts begegnet, was wir nicht mit Leiden-

schaft und Engagement gemacht hätten.

Ihr kämpft in bestimmten Gewichtsklassen. Wie leicht oder schwierig ist es, sein Gewicht zu halten?

Ioanna Mir ist das immer schon schwergefallen. Alles hängt davon ab, was die Waage sagt. Das kann zu einer Belastung werden. Selbst dann, wenn es nur um das eine Kilo geht, das vor einem Turnier runter muss.

Viele Sportarten sind Männer-dominiert. Im Sportwerk ist die Hälfte aller Mitglieder weiblich. Wie ist das im Taekwondo-Profibereich? Haben es Mädchen und Frauen schwerer, sich durchzusetzen?

Ioanna Na ja, es gibt ja die formale Aufteilung „Männer/Frauen“. Aber wenn ich jetzt insgesamt draufschaue, sind bundesweit zwei Drittel der Sportler Männer und ein Drittel Frauen. Im Sportwerk ist das Verhältnis jedoch ausgeglichen, das ist richtig.

Eure freie Zeit ist kostbar, aber es passiert viel in der Welt auch jenseits des Sports, Stichwort Klima. Engagiert Ihr Euch für „Fridays for future“?

Ioanna Ja, mir ist wichtig, dass sich etwas ändert. Deswegen habe ich mir einige wenige Male die Zeit genommen, mitzuprotestieren. Außerdem wollte ich gerne erleben, wie es ist, mit Gleichaltrigen gemeinsam für eine gute Sache einzustehen.

Ioanna (21) und Antonio (18)

Andreopoulos leben in Düren und stammen aus einem internationalen Haushalt. Ihr Vater ist Grieche, die Mutter Italienerin. Die Ferien verbringen sie gerne an den schönen Stränden in Griechenland. Dies meist ohne den Vater, der seinen Urlaub und die freien Tage in die Unterstützung der Sportkarriere seiner Kinder investiert. Toni würde gerne später einmal Maschinenbau oder Ingenieurswesen studieren, Ioanna, die in der Schule Mathe- und Bio-Leistungskurs belegt hatte, absolviert zurzeit eine Ausbildung zur Mechatronikerin. Melina, die 13 Jahre alte Schwester von Ioanna und Toni lernt auch Taekwondo, allerdings zunächst noch ohne professionellen Anspruch.

DAS SAGEN FREUNDINNEN UND FREUNDE DES SPORTWERKS



INA KALDENBACH

fährt 60 Kilometer von Jülich nach Düsseldorf-Unterbilk, um sich im Sportwerk physiotherapeutisch behandeln zu lassen. Früher hat sie das Hotel geleitet, das gegenüber des Vereins liegt, da kam sie noch viel öfter. „So optimal werde ich nirgends betreut, also nehme ich die lange Fahrt gerne in Kauf.“



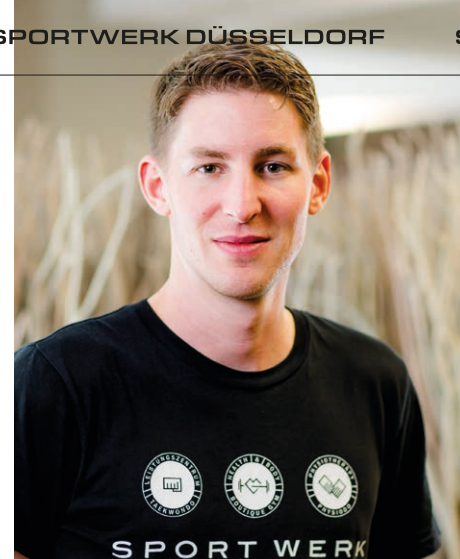
LARA IDRIZI

ist zehn Jahre alt. Ein Klassenkamerad lernte im Sportwerk Taekwondo, da war sie fünf und hatte Lust mitzumachen. In der Zeit vor Corona hat sie drei Mal pro Woche trainiert, wäre aber am liebsten jeden Tag gekommen. „Wenn wir in die Ferien fahren, nehme ich alles mit, was ich zum Üben brauche. Meine Eltern haben nichts dagegen, die finden das gut.“



SARAH DI SINNO

war vier Jahre alt, als sie ihrer Schwester beim Taekwondo-Training zusah. Ihren Eltern sagte sie damals: Das will ich auch lernen. Heute ist sie 22 und Mitglied der deutschen Nationalmannschaft. Sie holte fünf internationale und vier nationale Titel. „Die Atmosphäre beim Sportwerk ist toll. Hier gibt es keine Besserwisser, jeder respektiert jeden.“



FABIAN FISCHBORN

bekam von seiner Mutter einen Flyer in der Hand gedrückt, der für Taekwondo beim Sportwerk warb. Mittlerweile trainiert er dort Kinder und Jugendliche. „Ich mag es, wenn die Kinder beim Training Spaß haben und trotzdem etwas lernen. Das ist ein schmaler Grat für einen Trainer, aber wenn es funktioniert, ist es umso schöner.“



ROBERT SCHIFFERS

fehlte irgendwann die Zeit fürs Training. Also ließ trat er im Sportwerk kürzer, blieb jedoch mit Vereinschef Tayar Tunc in Kontakt. Der brauchte bald einen Architekten, um die Zentrale an der Volmerswerther Straße auszubauen. Schiffers ist Architekt und seitdem als solcher mit im Boot. „Ins Sportwerk kommen viele unterschiedliche Menschen, deswegen ist der Verein ja so interessant.“



SORAYA NSINGI

studiert Transkulturelle Studien an der Heinrich-Heine-Universität. Das Taekwondo-Training drei Mal in der Woche muss aber trotz der Vorlesungen sein. „Man fordert und fördert Körper und Geist, das finde ich toll. Es ist beeindruckend zu sehen, wozu man in der Lage ist, wenn man den richtigen Sport für sich entdeckt hat.“



WOLFGANG SCHEFFLER

ist viele Jahre Bürgermeister in Düsseldorf gewesen. Das Amt hatte er 1994 zum ersten Mal inne; im selben Jahr wurde das Sportwerk gegründet, dessen Engagement Scheffler sogleich auffiel. "Ich bin froh, dass ich damals dabei sein konnte. Heute bringt der Verein immer wieder deutsche und europäische Meister hervor und ist damit zu einem sportlichen Aushängeschild der Sportstadt Düsseldorf geworden."



TURABI YILDIZ

trainiert normalerweise zwei Mal pro Woche im Sportwerk. Der Unternehmer und Vater dreier Kinder schätzt das soziale Engagement des Vereins und hat 5000 Euro zur Förderung junger Talente gespendet. „Für Kinder ist es wichtig, Sport zu treiben, damit sie Respekt und Verantwortung lernen. Mir persönlich hilft das Training, um Stress abzubauen, denn ich arbeite viel.“



LUISA QUACK

kennt kein Leben ohne Sport. Sie hat Ballett und Schwimmen ausprobiert, bevor sie zu Taekwondo kam. Vier Mal pro Woche trainiert sie im Sportwerk, die Termine fürs Fitnessprogramm nicht mitgezählt. „Als ich angefangen habe, regelmäßig Taekwondo zu trainieren, stellten sich schnell Fortschritte ein. Das ist ungeheuer motivierend.“



INAN TUNC

ist Trainer für den Leistungssport im Sportwerk, er arbeitet seit 17 Jahren mit Profis und Nachwuchs. „Ich mache meine Arbeit mit Herz und Seele. Zu sehen, wie die Augen der Kinder strahlen, wenn sie für ihren Erfolg gelobt werden, ist unschlagbar. Das macht einfach glücklich.“



ZENTRUM FÜR JUNGE TALENTE

Das Sportwerk entwickelt die Kinder- und Jugendarbeit kontinuierlich weiter. Ein wichtiger Baustein ist das Studio für den Nachwuchs in Düsseldorf-Pempelfort.

Die Kinder- und Jugendarbeit nimmt im Sportwerk Düsseldorf einen hohen Stellenwert ein. Sie wird unter dem Begriff „Young Talents“ subsumiert. Gemeint ist ein ausgefeiltes System, das Training, Motivation, Leistungsbereitschaft und physiotherapeutische Wachsamkeit eint. Das Gros der Mitglieder ist zwischen acht und 15 Jahre alt, darunter sind zahlreiche Spitzensportler. Bereits mit drei Jahren können sich Kinder im Sportwerk mit Taekwondo beschäftigen. Sie werden zunächst spielerisch an den Kampfsport herangeführt und nach und nach mit dessen komplexen Bewegungsabläufen vertraut gemacht. Der Anteil der Jungen und der Mädchen halten sich nahezu die Waage. Es kommt vor, dass schon die Eltern seit ihrer Jugend im Sportwerk trainieren und ihre Begeisterung an die Kinder weitergeben, die dann ebenfalls Mitglied werden. Tayar Tunc, Vorsitzender des Sportwerks Düsseldorf, kennt Familien, die in dritter Generation dem Verein die Treue halten. „Die Zeiten, in denen Kinder erst mit zehn, zwölf Jahren beginnen, Taekwondo zu lernen, sind lange vorbei. Das ist dank unseres vielschichtigen Konzepts deutlich eher möglich.

Und die Eltern möchten das auch so.“ Sie schätzen den Sicherheitsaspekt von Taekwondo und haben ein großes Interesse daran, dass sich ihr Kind im Notfall wehren kann.

Maßgebliche Bedeutung hat das Erlernen der Kampfsportart für die Ausbildung kognitiver Fähigkeiten. Bei Taekwondo geht es um Taktik und den Willen zu gewinnen. Konzentration, aber auch Fairness und das Einhalten von Regeln spielen eine große Rolle. Faktoren also, die bei der Bewältigung von Schule, Studium und Beruf positiv wirken können.

Das Sportwerk hat die Infrastruktur zur Förderung und Sichtung junger Talente in der Sportstadt Düsseldorf maßgeblich mitgestaltet. Ob Talenttadi, Kids in Action oder Sporttests in Schulen – das Sportwerk begleitet die kommunalen Initiativen, die teils vor 18 Jahren eingeführt wurden, von Anbeginn an. Darüber hinaus wird auch der interne Unterbau des Vereins und Bundesstützpunktes regelmäßig den neuen Anforderungen der Kinder- und Jugendarbeit angepasst und erweitert. Ein wichtiger Baustein ist in diesem Zusammenhang das Kinder- und Jugendstudio, das in Düsseldorf-Pempelfort eröffnet wurde. Dort sind Training und architektonische Begebenheiten ganz auf die Bedürfnisse der jungen Sportlerinnen und Sportler abgestimmt, Begabungen werden gemäß ihrer individuellen Ausprägung flankiert und zur Entfaltung gebracht. Eine neue Idee treibt den Vorsitzenden Tayar Tunc bereits um – er möchte ein Open-Air-Gelände für das Sportwerk nutzbar machen, wo vor allem Kinder und Jugendliche aktiv sein werden.



Schon Dreijährige werden im Sportwerk an Taekwondo herangeführt. Das Erlernen der Kampfsportart stärkt die Ausbildung kognitiver Fähigkeiten.



DIE UNTERSTÜTZER DES SPORTWERKS

Wir danken unseren Mitgliedern, Sponsoren und Kooperationspartnern für das Vertrauen.



Paul und Mia Herzog
STIFTUNG

Kooperationspartner des Sportwerk Düsseldorf e.V.



Stadt**sport**bund
Düsseldorf



Offizieller
Kooperationspartner



11 FRAGEN AN...

Dr. Stephan Keller, Oberbürgermeister der Stadt Düsseldorf

1. **In der Schule: erste Reihe oder letzte Bank?**
Schön in der Mitte.

2. **Über welches Talent würden Sie gern verfügen?**
Geduldiger zu sein.

3. **Ihre größte Stunde?**
2020: Mein Wahlsieg am 27.9. Es ist einfach klasse, Oberbürgermeister dieser tollen Stadt zu sein.

4. **Welcher Sport begeistert Sie?**
Ich fahre selbst gerne Rennrad und habe früher viel Tennis gespielt – aber als Zuschauer auch Fußball und Eishockey.

5. **Das würden Sie gern vergessen...**
Meinen Sturz als Kind vom zu großen Rennrad meines Vaters. Aber ich habe eine kleine Narbe zurückbehalten, die mich leider noch daran erinnert.

6. **Was braucht der Düsseldorfer Sport?**
So viele ehrenamtlich Engagierte wie möglich und eine Stadtverwaltung, die eine gute Infrastruktur für den Sport bereitstellt.

7. **Was fehlt der Gesellschaft?**
In den letzten Monaten haben wir vor allem erlebt, wie solidarisch unsere Gesellschaft sein kann. Das war sehr ermutigend. Doch im Moment fehlt ihr vor allem das gemeinsame Ausüben von Breitensport und die Zuschauererlebnisse im Spitzensport.

8. **Ihr Motto?**
„Einen Vorsprung im Leben hat, wer da anpackt, wo die anderen erst einmal reden.“ Das ist von John F. Kennedy.

9. **Über welches Problem**

denken Sie gerade nach?

Düsseldorf gut durch die Corona-Zeit zu bringen und gleichzeitig die anderen wichtigen Themen für unsere Stadt voranzutreiben.

10. **Gibt es eine Überzeugung, der Sie seit Ihrer Jugend treu geblieben sind?**

Ich komme aus einer katholischen Familie und bin bis heute überzeugter Christ.

11. **Was macht Ihnen Mut?**

Der große Zusammenhalt in unserer Stadt, gerade in Krisenzeiten.



Dr. Stephan Keller, am 18. September 1970 in Aachen geboren, hat Jura in Bayreuth und Birmingham studiert und ist promovierter Jurist. Von 2011 bis 2016 war er als Beigeordneter der Stadt Düsseldorf, ab 2017 als Stadtdirektor in Köln tätig. Seit dem 1. November 2020 ist er Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf. Stephan Keller ist verheiratet und hat drei Kinder.

CHRONIK DES SPORTWERK DÜSSELDORF E.V.

1994-1999

Tayar Tunc gründet den Verein im Jahr 1994 und fördert kontinuierlich die Spezialisierung des Sportwerks.

mehreren Düsseldorf-Stadtteilen werden eröffnet.

2016-2017

Sportwerk wird als Landesleistungszentrum und Bundesstützpunkt für Taekwondo weiterentwickelt. Young-Talents-Konzept in Pempelfort wird realisiert. Sportwerk wird mitgliederstärkster Taekwondo-Verein Deutschlands. Verein holt Europameistertitel und stellt die Düsseldorf Junior-sportlerin des Jahres.

2000-2004

Verein wird Mitglied im städtischen Ausschuss für Schulsport. Ruft die Fachschaft im Düsseldorf Stadt-sportbund ins Leben und ist Gründungsmitglied des Sport-internats. Das Sportwerk unterstützt aktiv die Bewerbung der Region Rhein-Ruhr für die Olympischen Spiele. Auszeichnung des Vereins mit dem Förderpreis der Landeshauptstadt Düsseldorf.

2018

Verein wird für sein Engagement in der Kinder- und Jugendförderung „TOP in Düsseldorf“ ausgezeichnet; er wird Stützverein für das Projekt „Integration durch Sport“, Verein richtet die Deutsche Taekwondo Meisterschaft in Düsseldorf aus.

2005-2009

Umbau der Zentrale des Sportwerks in Düsseldorf Unterbilk, Eröffnung des Bundesstützpunkts. Aufnahme des Sportwerks in das Talentförderprogramm „Schulsport-Taekwondo in Düsseldorf“ des Ministeriums für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport NRW. Intensivierung des Austauschs der Jugendlichen mit den Düsseldorf Partnerstädten.

2019

Das Sportwerk Düsseldorf feiert sein 25-jähriges Bestehen mit einem großen Fest. Verleihung des Karl-Wanders-Ehrenpreises für besonderen Verdienste um den Sport. Das Sportwerk zählt 900 Mitglieder, der Frauen- und der Männeranteil ist gleich groß. Das Sportwerk bildet 500 DOSB/DTU Trainer in den vergangenen 20 Jahren aus und stellt erneut den Düsseldorf Juniorsportler des Jahres.

2010-2013

Das Sportwerk richtet die Deutschen Taekwondo-Juniorenmeisterschaften in Düsseldorf aus, veranstaltet das erste Taekwondo-Turnier mit Düsseldorf Partnerstädten.

2014-2015

Das Sportwerk veranstaltet ein Benefizkonzert zugunsten der Flüchtlingshilfe. Wird neuer Partner der Olympiastützpunkte für Physiotherapie und sportübergreifendes Athletik-Training. Trainingsstandorte in

2020-heute

Der Verein wird als Bundesstützpunktträger durch das Bundesinnenministerium und den Deutschen Olympischen Sportbund vorzeitig für den nächsten olympischen Zyklus anerkannt.

SPORTWERK TIMES

IMPRESSUM

HERAUSGEBER SPORTWERK DÜSSELDORF E.V.

VOLMERSWERTHER STRASSE 26
40221 DÜSSELDORF
TELEFON 0211-33 68 887

WWW.SPORTWERK-DUESSELDORF.DE
WWW.FACEBOOK.COM/SPORTWERK
WWW.INSTAGRAM.COM/SPORTWERKDUESSELDORF

REDAKTION

SEMA KOUSCHKERIAN, TAYAR TUNC (V.I.S.D.P)

MITARBEITER*INNEN DIESER AUSGABE

TEXTE:
SEBASTIAN DWORZANSKI, TINO HERMANN,
BERIVAN ÖNER
FOTOS:
STADT DÜSSELDORF, LAND NRW/ANDREA BOWIN-
KELMANN, DAMIAN JAEGER, ASTRID MÖLLER,
ANNE ORTHEN, DIRK SHU, ALEXANDER VEJNOVIC.

ART DIRECTION & DESIGN

FUTURE PARIS C/O ENIS MAKSUTOVSKI
WWW.FUTUREPARIS.COM
WWW.INSTAGRAM.COM/FUTUREPARIS

DRUCK

ALPHA PRINT
GRAF-ADOLF-STRASSE 55
40210 DÜSSELDORF
WWW.ALPHA-PRINT.DE