Vereinsmagazin des TuS Hiltrup 1930 e.V.

NEUN10 DREIßIG

Dez - 24

WETTKAMPFSPORT

TuS-Basketballer überzeugen beim Lokalderby

ALLE 2 MONATE **NEU UND GRATIS** FÜR EUCH!

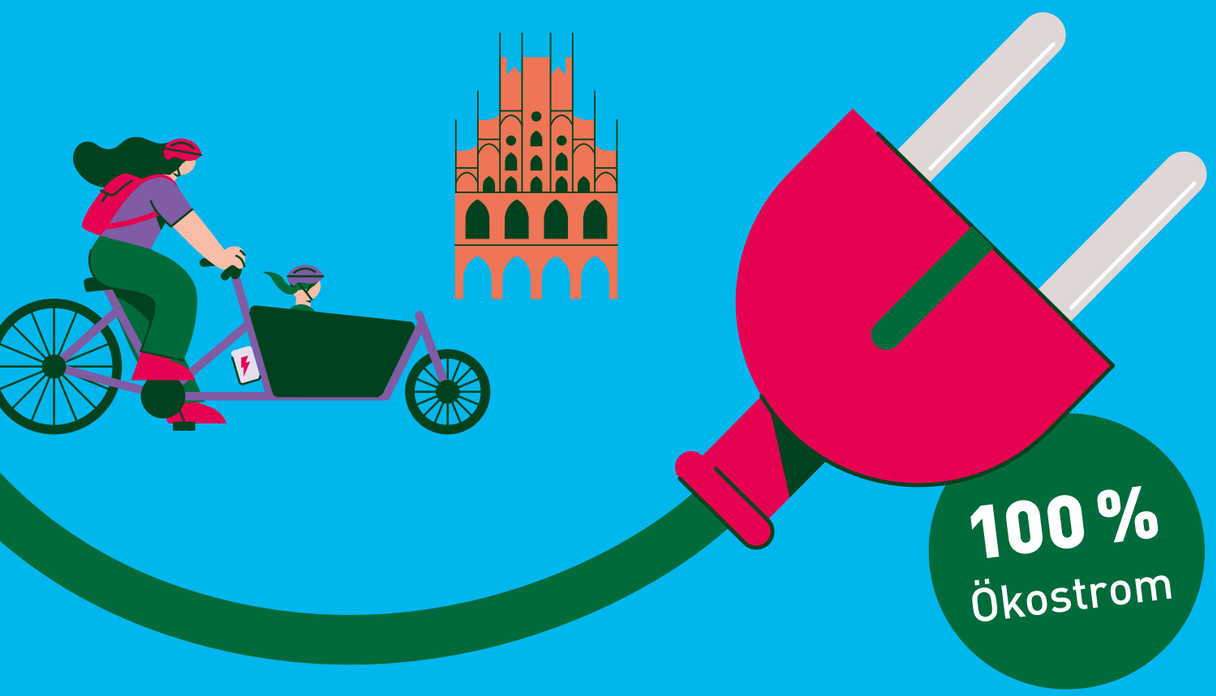
FUSSBALL

Wir sind Herbstmeister!

#wirbewegenhiltrup

Schöner leben in Münster

Entdecke unsere nachhaltigen Produkte für eine lebenswerte und grüne Zukunft.



Unser Ökostrom wird ausschließlich aus erneuerbaren Energiequellen erzeugt, ist mit dem Grüner Strom-Label zertifiziert und unterstützt so mit 1 ct pro kWh den Ausbau erneuerbarer Energien – auch im Münsterland.

GRÜNER STROM
Mein Münster:Strom
mit Ökostrom Pro Klima

stadtwerke-muenster.de

Stadtwerke Münster

Liebe Vereinsmitglieder,
liebe Freunde des TuS-Hiltrup

Was für ein sensationeller Jahresausklang für unseren Verein: Unsere **1. Fußballmannschaft** sorgt momentan für Furore in der **Westfalenliga** und ist Herbstmeister mit 6 Punkten Vorsprung. Eine beeindruckende Serie von Siegen zeigt, dass sich das harte Training und der Teamgeist der Mannschaft auszahlen. Wir drücken die Daumen, dass diese starke Leistung weiter und möglichst bis zum Ende der Saison anhält! (Seite 8)

Auch unsere **Basketballabteilung** hat Grund zum Jubeln: In einem Lokalderby gegen die Nachbarn aus **Kinderhaus** konnten unsere Spieler einen klaren und überzeugenden Sieg einfahren. Die Zuschauer in der Halle erlebten ein packendes Spiel und waren begeistert von der spielerischen Leistung unserer Jungs; Eindrücke vom Spiel gibt's ab Seite 6. Herzlichen Glückwunsch an das gesamte Team!

Ebenfalls ein voller Erfolg war unser **Tanzspektakel** in der Stadthalle. Mit mitreißenden Choreografien, fantastischer Musik und einer überwältigenden Zuschauerzahl, die die Halle bis auf den letzten Platz füllte, war der Nachmittag wieder mal ein echtes Highlight. Ein großes Dankeschön an alle Tänzerinnen und Tänzer sowie an das Organisationsteam, das diese wunderbare Veranstaltung erst möglich gemacht hat.(Seite 22)

Während das Jahr sich dem Ende neigt, freuen wir uns auf die bevorstehenden **Christmas Specials** in unserer Fitnessabteilung. Im Dezember bieten euch Trainerinnen in sechs verschiedenen Fitnessangeboten die Gelegenheit, gemeinsam zu schwitzen und dabei Gutes zu tun: Der Erlös aus den Stunden geht an die Kinderhilfsorganisation Herzenswünsche e.V. Münster, die sich darum bemüht, schwerkranken Kindern aus der Region ihren größten (teils letzten) Wunsch zu erfüllen.(Seite 20)

Natürlich freuen wir uns alle auf das große Eisstockschießen am 31.01. und 01.02.2025. Diese sportliche Wintertradition ist jedes Jahr aufs Neue ein Highlight und verspricht auch dieses Mal wieder viel Spaß und gesellige Stunden auf und an der Eisbahn. Meldet euch gerne jetzt schon an und sichert eurem Team einen Platz!

Wir bedanken uns für ein aufregendes und erfolgreiches Jahr und wünschen Euch allen eine besinnliche Vorweihnachtszeit. Auf ein weiteres Jahr voller sportlicher Sternstunden und gemeinsamer Erlebnisse!

Mit sportlichen Grüßen

Rolf Neuhaus
Präsident

8

WETTKAMPFSPORT

Fußball: Wir sind Herbstmeister!

18

SPOTLIGHT

Walking Football

26

BREITENSPORT

Mit Schwung in den Advent: Das Tanzspektakel 2024

INHALT

DEZ 2024

3 **EDITORIAL**

6 **WETTKAMPFSPORT**

Basketball: Alles passte beim Lokalderby
Fußball: Wir sind Herbstmeister!
Poster: E-Jugend-Stadtmeisterschaften
Tischtennis: Volles Haus: mini-Meisterschaften 2024
Bezirksmeisterschaften
Leichtathletik: Hochsprung-Fortbildung mit Bundestrainerin Kurschilgen

SPOTLIGHT: WALKING FOOTBALL

20 **BREITENSPORT**

Fitness: Schwitzen für den guten Zweck: Die Christmas Specials
Tanzen: Das Tanzspektakel 2024
Stepptanz: Darum steppe ich!
Fit Kids: Tag des Kinderturnens 2024
Poster Sportel-Saison 24/25

30 **KURZMELDUNGEN**

32 **VEREINSLEBEN**

Ein Verein • Viele Gesichter: Ralf Brameier
Nachruf: Horst Feldhaus

36 **GESUNDHEIT**

Sitzen ist das neue Rauchen

38 **IMPRESSUM**

Mit Konzentration und Siegeswillen: Die Spieler des TuS Hiltrup sind ihren Gegnern in diesem Duell deutlich überlegen.

Tolle Fotos von Spielermutter Biana Helén gibt's auf unserer Homepage unter www.tushiltrup.de/abteilungen/basketball/aktuelles
Bewegte Bilder hat Simon zu einem eindrucksvollen Reel zusammengefügt und auf unseren Instagram-Kanal gestellt: tushiltrup1930ev

BASKETBALL

DA PASSTE ALLES BEIM LOKALDERBY DER 1. HERREN

Am ersten Novemberwochenende ging es in der Dreifachhalle am TuS Zentrum hoch her: Unsere 1. Herren-Basketballmannschaft gewann das Lokalderby gegen Westfalia Kinderhaus

Der Rahmen stimmte vor dem Nord-Süd-Derby gegen Kinderhaus. Den Aufrufen im Vorfeld sind viele gefolgt, sodass eine gut gefüllte Tribüne für Stimmung sorgte. Auch die Gastmannschaft hatte einiges an Publikum mitgebracht. Es gab Brezeln und Getränke, vor der Halle wurde der Grill angefeuert. Einem spannenden Spiel stand nichts im Wege. Nach spektakulärem Einlauf mit Lichtshow, Nebel und Einlaufkindern unserer U10 Mannschaften konnte es los gehen.

Im ersten Viertel zeigten sich beide Teams noch nervös, es war knapp (9:11), bis Paul Bartel mit drei Dreiern infolge die erste Führung für den TuS Hiltrup heraus warf (18:13 zum Ende). Das zweite Viertel eröffneten unsere Herren wieder dominanter und gewannen deutlich, sodass zur Halbzeit 41:27 auf der Anzeige aufleuchtete. Im dritten Viertel gab es dann einen kurzen Durchhänger, was prompt von Kinderhaus bestraft wurde: Sie verkürzten erstmals wieder unter 10 Punkte Vorsprung. Näher ran sollten die Gegner in schwarz aber nicht mehr kommen. Nach einer Auszeit und Ansprache vom Trainerteam mit neuer Ausrichtung gab es im Schlussviertel nur noch eine Richtung: nach vorne. Die Mannschaft spielte sich in einen Rausch, allen voran unser U19 Aufbauspieler Amos Bayekula Zikengi, der fast im Alleingang Knoten in die Beine der Kinderhauser Defensive spielte. Der Endstand war dann deutlich, mit fast 30 Punkte Vorsprung, ein überragender Sieg im Lokalderby mit 81:54.

Coach Marko Hagen kommentierte das Spiel im Nachgang: „Vor der Kulisse waren wir alle anfänglich sehr nervös! Aber schön zu sehen, dass das auch Ansporn war für alle noch mehr raus zu holen. Wenn Amos sein Mindeset auf 90% Genie und 10% Wahnsinn hält, dann ist er einer der besten Aufbauspieler der Liga, dafür lieben wir ihn! Und noch viel wichtiger, Paul Renz ist endlich wieder da (nach 3 Jahren Verletzungspause). Was hat der für Spielintelligenz, der gibt uns unter den Brettern nochmal richtig Schub! Geiler Sieg!“

Text: Marko Hagen und Simon Chrobak
Fotos: Binia Helén

Über unsere Instagram-Kanäle versorgen wir euch regelmäßig live mit Eindrücken von unseren Events - folgt uns gerne!
TuS-Hauptkanal: tushiltrup1930ev
TuS-Basketball: tushiltrupbasketball

FUSSBALL

WIR SIND HERBSTMEISTER!

Das Team der 1. Herrenmannschaft der TuS-Fußball-Abteilung hat einen grandiosen Saisonauftakt hingelegt und darf sich aktuell Herbstmeister der Westfalenliga nennen. Was der sportliche Leiter Raul Prieto darüber denkt, das verriet er Jonas Gunsthövel kürzlich im Interview.

Herzlichen Glückwunsch zur Herbstmeisterschaft!

Wie fühlt es sich an, an der Spitze der Westfalenliga zu stehen?
Vielen Dank! Es ist natürlich ein großartiges Gefühl, die Herbstmeisterschaft erreicht zu haben. Diese kann uns keiner mehr nehmen.
Es zeigt, dass unsere harte Arbeit, der Einsatz und die Geschlossenheit des Teams Früchte tragen.
Wir wissen aber, dass dies nur eine Momentaufnahme ist. Unser Ziel ist, weiter darauf fokussiert zu bleiben, an unserer Leistung zu arbeiten und den Schwung mit in die Rückrunde zu nehmen, um am Ende der Saison ebenfalls ganz oben zu sein.

Was waren die Schlüsselfaktoren, die zu diesem überraschenden Erfolg in der ersten Hälfte der Saison geführt haben?
Die Schlüsselfaktoren waren eine geschlossene Teamleistung, außergewöhnlicher Einsatz, viel Herzblut und konsequente Disziplin.

Wie haben sich die Erwartungen innerhalb des Vereins und der Mannschaft verändert, seit ihr die Tabellenführung übernommen habt?
Die Mannschaft genießt den Moment und nimmt die Tabellenführung positiv, ohne sich von zu hohen Erwartungen unter Druck setzen zu lassen. Der Fokus liegt darauf, den Erfolg weiterhin zu genießen und Schritt für Schritt zu arbeiten.

Welche Rolle spielen die Chemie des Teams und der Zusammenhalt in der Mannschaft für euren bisherigen Erfolg?
Eine sehr große Rolle. Teamchemie und Zusammenhalt fördern Vertrauen und Motivation, was die Leistung und den Erfolg steigert.
Wenn die Spieler sich gegenseitig verstehen und unterstützen, können sie besser auf die Anforderungen des Spiels reagieren, sich gegenseitig motivieren und auch in schwierigen Momenten nicht aufgeben.
Ein starkes Gemeinschaftsgefühl hilft, individuelle Schwächen auszugleichen und gemeinsame Stärken zu maximieren.
Zusammenhalt bedeutet auch, dass jeder im Team Verantwortung übernimmt. Das ist sicherlich ausschlaggebend für unseren Erfolg.

Gab es besondere Herausforderungen, die ihr in dieser Saison meistern musstet, und wie habt ihr diese bewältigt?
Eine der größten Herausforderungen in dieser Saison waren die drei Kreuzbandrisse und viele weitere verletzte Spieler. Doch der Zusammenhalt und der Wille, alles zu geben, haben uns durch diese schwierige Phase getragen!

Wie wichtig ist die Unterstützung der Fans für die Mannschaft, und wie hat sich die Stimmung im Stadion entwickelt?
Die Stimmung im Stadion hat sich deutlich verbessert. Eine stärkere Unterstützung und eine noch positivere Atmosphäre könnten das Team und den Verein weiter motivieren und den Erfolg langfristig sichern. Für einen Verein wie den TuS Hiltrup gibt es auf jeden Fall noch viel Luft nach oben. Somit: Unterstützt uns bitte!

Welche Spieler haben in dieser Saison besonders herausgestochen und was macht sie so wertvoll für das Team?
Ich möchte hier keinen einzelnen hervorheben. Die Mannschaft hat als Team überzeugt! Vor allem nicht zu vergessen unsere Ersatzbank und alle Beteiligten, die das Team ohne Wenn und Aber unterstützen und motivieren.

Wie plant ihr, den Erfolg in der Rückrunde fortzusetzen, und gibt es spezifische Ziele, die ihr euch gesetzt habt?
Um den Erfolg in der Rückrunde fortzusetzen, wird es entscheidend sein, die positive Energie und den Teamgeist aus der Herbstmeisterschaft zu bewahren. Ein weiterer wichtiger Faktor wird sein, die Verletzungssituation zu verbessern, sodass wir mehr Flexibilität haben und mit einem breiteren Kader auf die verschiedenen Herausforderungen besser reagieren können. Eine gesunde und fitte Truppe wird der Schlüssel dazu sein, den eingeschlagenen Weg erfolgreich fortzusetzen.

Was sind die langfristigen Visionen und Ziele des Vereins, insbesondere in Bezug auf die Entwicklung der Mannschaft?
Die langfristigen Ziele und Visionen eines Vereins, vor allem in Bezug auf die Mannschaftsentwicklung, hängen von vielen Faktoren ab, wie vor allem der finanziellen Situation, der Förderung des Nachwuchses und der strategischen Ausrichtung. Es gibt viele verschiedene Visionen, aber wir möchten uns Schritt für Schritt auf das Wesentliche konzentrieren. Dazu gehört, eine erfolgreiche Rückrunde zu spielen. Danach werden wir weiter schauen, was gemeinsam umsetzbar ist.

Wie sieht die Zusammenarbeit mit dem Trainerteam aus, und welche Rolle spielt die Kommunikation zwischen sportlicher Leitung und Trainer in eurem Erfolg?
Die enge Kooperation zwischen Marcel, dem Trainerteam und der sportlichen Leitung ist ein wesentlicher Faktor für unseren Erfolg. Dank einer offenen und klaren Kommunikation können wir flexibel auf alle Gegebenheiten reagieren und sowohl den Kader als auch das Umfeld optimal nutzen. Der schnelle tägliche Austausch sorgt für Transparenz und hilft, viele zukünftige Probleme zu verhindern. Besprechungen über aktuelle sportliche Themen und Lösungsansätze erfolgen direkt und unbürokratisch. Auf diese Weise sichern wir eine erfolgreiche und professionelle Zusammenarbeit. – Danke Marcel, danke TEAM!

Das Interview führte Jonas Gunsthövel.

Über unsere Instagram-Kanäle versorgen wir euch regelmäßig live mit Eindrücken von unseren Events - folgt uns gerne!

TuS-Hauptkanal: tushiltrup1930ev

TuS-Fußball: tushiltrup_fussball

DER TUS HILTRUP 1930 E.V.
LÄDT EIN ZUM 22. HALLENTURNIER
DER JUGEND-FUSSBALL-ABTEILUNG

TuS HILTRUP

E-JUGEND
STADTMEISTERSCHAFTEN

UNTERSTÜTZT VON FAHRSCHULE LAMOK

TURNIER
DER U 11

Alle Infos zu den
Spielzeiten
und -Ständen

04.01. + 05.01.2025

GOLDBECK-HALLE AM TUS ZENTRUM

Moränenstraße 14 · Münster-Hiltrup

Wir danken unseren Sponsoren

Fahrschule P.Lamok

liba.

Kaven - Voß - Moorkamp - Bergkeller
Rechtsanwälte in Partnerschaft mbB

JAN
KAVEN

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Miet- und Wohnungs-eigentumsrecht

JÜRGEN
VOß

Notar
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht

HARALD
MOORKAMP LL.M.

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Sozialrecht
Master of Insurance Law

MAIKE
BERGKELLER

Notarin
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

Hohe Geest 6
48165 Münster
Telefon 02501-44720
info@kaven.de
www.kaven.de

Mit provisionsfreier Beratung und maßgeschneiderten Strategien sichern wir Ihren langfristigen Vermögensaufbau.

Wir handeln als freie Berater ausschließlich in Ihrem besten Interesse. Wir bieten Ihnen eine langfristige, provisionsfreie Betreuung, um Ihren finanziellen Erfolg zu sichern – auch wenn sich die Lebensumstände oder Anlageziele verändern.

Vertrauen Sie auf eine Partnerschaft, die Ihre Interessen in den Mittelpunkt stellt!

Ihr Ansprechpartner:
Tim Gellenbeck
Unabhängiger Vermögens- und Anlageberater

DAGG.INVEST
Unabhängig ist klug.

TISCHTENNIS

Volles Haus bei den Tischtennis-mini-MEISTERSCHAFTEN 2024

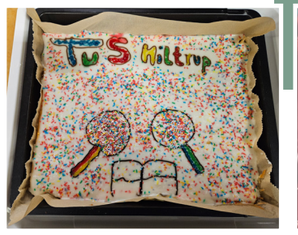
„Wann bin ich wieder dran? Da vorne sind doch zwei Tische frei." Die Kinder konnten es beim Hiltruper Ortsentscheid der Tischtennis-mini-Meisterschaften nicht abwarten, bis sie wieder spielen durften. 38 Mädchen und Jungen sowie 11 Spielerinnen und Spieler in der Elternklasse fanden den Weg in die alte Turnhalle Hiltrup-Mitte – motiviert bis in die Haarspitzen. Sie wurden vom großen Helferteam der TuS-Tischtennis-Abteilung, zu dem auch viele Nachwuchsspieler gehörten, immer wieder an die 13 aufgebauten Tische gerufen. Dort wartete dann schon ein junger Schiedsrichter, um vor allem den unerfahrenen Kindern beim Zählen zu helfen.

„Die Durchführung der mini-Meisterschaften ist ein Kraftakt", so TuS-Tischtennis-Sportchef Ralf Brameier bei dem Turnier. „Das bekommen wir nur deswegen so gut hin, weil so viele helfende Hände da sind. Unser Nachwuchs ist ganz elektrisiert und möchte unbedingt helfen - das ist einfach super. Und auch einige Erwachsene gehören fest zum Helferstamm."

Durch die Halle wehte der Duft frischer Waffeln, mehrere Eltern hatten einen leckeren Kuchen gebacken. Die Kuchen waren teilweise mit Tischtennis-Schlägern verziert, in einem Fall hatte der Kuchen sogar die Form eines Tischtennis-Schlägers. „Wenn das kein Zeichen für eine tiefe Verbundenheit mit dem Tischtennis-TuS ist", war Brameier einfach nur happy.

Die vielen Kinder und auch die Erwachsenen machten es dem Organisationsteam leicht. „Alle haben vorbildlich fair gegeneinander gespielt", lobte Brameier. Das änderte sich auch nicht, als es in den K.O.-Runden um Pokale, Medaillen und Urkunden ging. Die Anfeuerung durch die vielen Zuschauer, aber auch durch die Kinder untereinander, sorgten dafür, dass sich die Sporthalle in einen Hexenkessel verwandelte.

Nach drei Stunden waren alle Entscheidungen gefallen, die Ehrenpreise verteilt und diejenigen Kinder ermittelt, die im Frühjahr 2025 am Bezirksentscheid teilnehmen dürfen. Das sind in allen Altersklassen auf jeden Fall die besten vier.



„Da fahren einige nicht chancenlos hin", freute sich Brameier über das bei vielen Kindern erstaunlich hohe Spielniveau.

Nicht nur für die erfolgreichsten Kinder besteht nun die Möglichkeit, sich in der Sportart weiter auszuprobieren. Die neuen minis können ab sofort montags, mittwochs und freitags ab 17 Uhr in der alten Turnhalle Hiltrup-Mitte zum Training kommen.

Fotos und Fotos: Ralf Brameier, Tristan Heitger, Maren Herb

Du hast die mini-Meisterschaften verpasst oder bist älter, hast aber Interesse, Tischtennis auch mal auszuprobieren? Dann schau doch auf die Seite der Tischtennisabteilung unter www.tus-hiltrup.de/abteilungen/tischtennis

TISCHTENNIS

BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN 2024

VOLLE HALLE DANK TEILNEHMER-ZUWACHS VON 20 PROZENT

Eine Übersicht aller Siegerinnen und Sieger sowie Platzierten findet ihr auf der Seite der Tischtennis-Abteilung unter www.tus-hiltrup.de/abteilungen/tischtennis

Ein richtiges Tischtennis-Fest waren die Bezirksmeisterschaften des Bezirks Münsterland am letzten Wochenende der Herbstferien. 23 Stunden lang kämpften 351 Spielerinnen und Spieler an 16 Tischen in der Grevener Emssporthalle um Pokale, Medaillen, Urkunden und Tickets zu den Westdeutschen Meisterschaften.

Der SV Greven war – wie schon 2023 – ein großartiger Gastgeber und wurde auch mit einem Teilnehmerzuwachs von fast 20 % gut fertig. Besonders am Samstag sorgten die vielen Aktiven allerdings auch für längere Wartezeiten. Zudem streikte am ersten Turniertag die Verdunklung, sodass aufgrund der starken Sonneneinstrahlung an einigen Tischen zeitweise nicht gespielt werden konnte. Das sorgte für volle Tribünen, einen großen Andrang an der mit allerlei Leckereien bestückten Cafeteria und für Verzögerungen im Zeitplan.

Für die Spielerinnen und Spieler des TuS Hiltrup gab es reichlich Edelmetall. In zehn Endspielen war der TuS Hiltrup vertreten; sechs Finals gewannen die Hiltruper, dreimal im Einzel und dreimal im Doppel. Sebastian Lenz (Jungen 19), Thomas Schalke (Senioren 55) und Fritz Titgemeyer (Senioren 65) qualifizierten sich zudem durch ihre Einzelsiege für die jeweiligen Westdeutschen Meisterschaften.

Freigestellt war Sebastian Lenz außerdem für die Westdeutschen Meisterschaften der Jungen 15.

Ein besonders enges Endspiel gab es bei den Jungen 19 zwischen Lokalmatador Tim Brockmann (SV Greven) und dem fünf Jahre jüngeren Sebastian Lenz (TuS Hiltrup). Der Grevener Schlaks führte mit 2:1 Sätzen und im Entscheidungssatz mit 7:3, musste sich gegen Lenz aber dann doch noch mit 9:11 geschlagen geben.

Unglückliche Fünfsatzniederlagen mussten in ihren Finals die dreifache Medaillengewinnerin Marie Herb (Mädchen 11) gegen Vanessa Nagy (Warendorfer SU) und Simon Hüwe (Jungen 13) gegen Joshua Rudzio (TTV Mettingen) hinnehmen. Auf den Tribünen sorgten auch diese beiden Endspiele für knisternde Spannung und große Begeisterung. Bockstark auch die Leistung von Nils Helmers, der es in der C-Klasse bis ins Finale schaffte.

Die Bezirksmeisterschaften zeigten wieder einmal den sehr guten Zusammenhalt der TuS-lerinnen und TuS-ler: Alle kämpften bis zum Umfallen, unterstützten sich gegenseitig und freuten sich miteinander über die vielen Erfolge.

Text: Ralf Brameier
Fotos: Ralf Brameier und Maren Herb

Tierrfino Lehmbaustoffe aus Münster | Dornierweg 4-6 | 48155 Münster | 0251-60990-0 | www.tierrfino.de | info@tierrfino.de

Mein Schiff

16 Nächte - Auszeit zwischen den Kontinenten - ab Dubai

ab **2.369 €****

Mein Schiff 4
03.03.–19.03.2025
16 Nächte
Innenkabine
inkl. Flug

Beratung und Buchung:
Reisebüro Hülsmann
Wir beraten Sie gerne!
Reisebüro Hülsmann
Westfalenstr. 159
48165 Münster
Tel.: 02501 27790
reisebuero-huelsmann.de

* Im Reisepreis enthalten sind ganztägig in den meisten Bars und Restaurants ein vielfältiges kulinarisches Angebot und Markengetränke in Premium-Qualität sowie Zutritt zum Bereich SPA & Sport, Entertainment und Kinderbetreuung.
** Preis p. P. im PUR-Tarif (limitiertes Kontingent) bei 2er-Belegung einer Innenkabine inkl. Flug nach Verfügbarkeit mit allen Abgaben und Zuschlägen, auch zur Luftverkehrssteuer und Transfers.

Veranstalter: TUI Cruises GmbH · Heidenkampsweg 58 · 20097 Hamburg · Deutschland

ViWa KÜCHEN
Ihr Küchenstudio aus Hiltrup

Hochwertig. Stilvoll.
Auf Wunsch auch barrierefrei:

- Absenkbare Oberschränke
- Unterfahrbare und höhenverstellbare Arbeitsplatten
- Kluge Technik
- Komfortable Bedienelemente
- Durchdachte Details

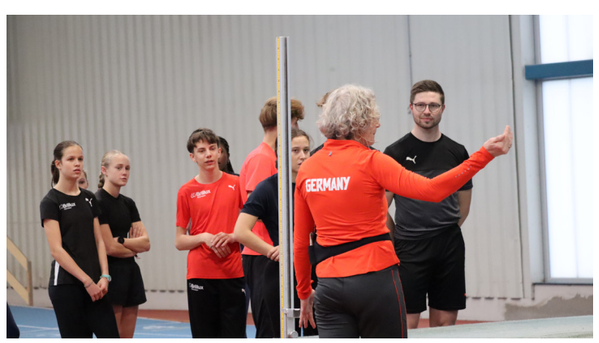
ViWa Küchen
MTW Vertriebsgesellschaft GmbH & Co. KG
Meesenstiege 52–54
48165 Münster – Hiltrup
Telefon: 02501 – 958 33 30
E-Mail: info@viwa-kuechen.de
www.viwa-kuechen.de

LEICHTATHLETIK

BUNDESTRAINERIN BRIGITTE KURSCHILGEN BEGEISTERT BEI HOCHSPRUNG-FORTBILDUNG IN MÜNSTER

An einem Samstag Anfang November verwandelte sich die Leichtathletikhalle der Universität Münster in ein Zentrum für Hochsprung-Wissen und -Technik: Unter der Leitung der erfahrenen Bundestrainerin Brigitte Kurschilgen nahmen 35 interessierte Trainerinnen und Trainer aus Westfalen an einer umfassenden Hochsprung- Fortbildung teil. Dabei waren auch zwölf aktive Athleten des TuS Hiltrup, die die Gelegenheit nutzten, um von Kurschilgens langjähriger Expertise und zahlreichen Praxiseinheiten zu profitieren.

Die Veranstaltung legte den Fokus auf die anspruchsvolle Periodisierung des Hochsprungtrainings im Jahresverlauf und gab den Teilnehmenden einen strukturierten Einblick in die Phasen der Vorbereitung, des Wettkampfaufbaus und der Erholungsperioden. Neben der Trainingsplanung wurden mentale Aspekte des Hochsprungs beleuchtet, wobei Kurschilgen auf den Umgang mit Erfolg und Misserfolg sowie auf die mentale Stärke bei Verletzungen einging. „Der Kopf spielt im Hochsprung eine entscheidende Rolle. Nur wer mental stark ist, kann sein Potenzial vollständig ausschöpfen," so die Trainerin.



Ein weiterer Schwerpunkt lag auf Hochsprung-spezifischem Aufwärmen, Turnen, Sprungkraftübungen und der Vorbereitung auf den Absprung. Kurschilgen zeigte anschaulich, wie Athleten ihre Technik von den ersten Versuchen bis hin zum Weltklasseniveau verbessern können. Hierbei nutzte sie das Beispiel der besten deutschen Hochspringerin Christina Honsel (Olympia Teilnehmerin) sowie der ukrainischen Weltrekordhalterin Jaroslawa Mahutschich, die im Sommer 2024 bei einem Diamond-League-Meeting in Paris eine beeindruckende Höhe von 2,10 Metern übersprungen hatte und damit den 37 Jahre alten Rekord knackte. Diese Beispiele verdeutlichten den Teilnehmern, wie elementar die feine Abstimmung von Technik, Kraft und Schnelligkeit für den Hochsprungerfolg ist.

Einen besonders praxisnahen Teil bildeten die Hochsprung-spezifischen Übungen zur Absprungvorbereitung und Laufkoordination. Hier kamen verschiedene Techniken zum Einsatz, darunter das Sprung-ABC an der Anlage mit Take-off, der 5er-Test, der 3er-Take-off mit Aufsprung sowie der 3er-Take-off im Flop. Um den Anlauf und die Koordination zu verbessern, wurden außerdem Rhythmussprünge aus kurzem Anlauf sowie Sprünge über Hindernisse in verschiedenen Variationen geübt. Die Teilnehmer führten Übungen wie Hopserlaufvariationen, Anstellhopser mit und ohne Schwungbeineinsatz sowie Steigehopser im 2er- und 3er-Rhythmus an Hürden durch, was bei den Sportlern für intensiven Austausch und sichtbare Fortschritte sorgte.

Das Programm enthielt zudem Übungen zur Technikoptimierung und Fehleranalyse, die speziell auf die Bedürfnisse von Anfängern und Fortgeschrittenen angepasst waren. Die Athleten erhielten außerdem einen Einblick in das speziell

auf Hochspringer abgestimmte Krafttraining, das auf eine Balance von Maximalkraft und Schnellkraft abzielt.

Am Ende des Lehrgangs äußerten sich die Teilnehmer begeistert: „Es war eine fantastische Gelegenheit, mit einer erfahrenen Bundestrainerin wie Frau Kurschilgen zu arbeiten. Wir haben wertvolle Tipps bekommen, die wir in unser Training integrieren können", fasste ein Teilnehmer des Lehrgangs den Tag zusammen. Kurschilgens professionelle Anleitung und ihr individueller Ansatz machten die Fortbildung zu einem unvergesslichen und lehrreichen Tag für alle, die an der hohen Kunst des Hochsprungs teilhatten.

Text und Fotos: Klaudia Schönfeld

SPOTLIGHT

WALKING FOOTBALL

ES WAR EINMAL EINE GRUPPE UNERSCHROCKENER FUSSBALLHELDEN, DIE BESCHLOSS, DAS SPIEL IHRER JUGENDJAHRE WIEDER AUFLEBEN ZU LASSEN – ALLERDINGS MIT EINER KLEINEN ANPASSUNG: AUS RENNEN WURDE GEHEN UND SO WAR "WALKING FOOTBALL" IN HILTRUP GEBOREN.

Das alles begann vor etwa einem Jahr, als ein paar der alten Hasen sich dachten: „Warum nicht wieder die Stollenschuhe schnüren, aber diesmal ohne sprinten?" Die Idee verbreitete sich wie ein Lauffeuer unter den fast 100 ehemaligen aktiven Altherren und ehe sie sich versahen, hatten sie einige Leute zusammengetrommelt. Manche hatten die Schuhe schon lange an den Nagel gehängt, andere hatten ihren Bauchumfang eher auf Biergläser als auf Bälle trainiert. Aber der Geist des Fußballs ist immer noch ungebrochen!

Die ersten Trainingseinheiten waren eine Mischung aus Nostalgie und Lachkrämpfen. Da sah man den über 70-jährigen Dohle, der einst für seine schnellen Flanken berüchtigt war, nun aber in gemächlichem Tempo Richtung Tor stapfte, während Patrick, der „Jüngste" mit 45, stolz auf seinen kleinen Schrittzähler am Arm blickte, der ihm jede Bewegung als Fortschritt verkaufte. Schnell wurde klar: Talent veraltet nicht, es passt sich nur an.

Nach einigen Wochen Training stand das erste Turnier an; nicht irgendeins – nein - es ging gleich um den Krombacher Kreispokal. Die Gegner hatten es wohl auf die leichte Schulter genommen, als sie die Herren mit den grauen Haaren und den schicken Trainingsanzügen, die teilweise noch aus den 80 er Jahren stammten, sahen. Doch die Walking-Wonder zeigten, dass Erfahrung und Taktik im Fußball mehr zählen als Geschwindigkeit. Das Turnier wurde als zweitbeste Mannschaft abgeschlossen. Wichtiger allerdings als jeden Pokal, fanden die Sieger die Prämie: Für die ersten beiden Plätze gab es je ein 50 Liter Fass Krombacher Bier. Besser hätte unsere Walking-Football-Truppe nicht in die Saison starten können.

Beim nächsten Turnier bewiesen sie, dass der Erfolg kein Zufall war. Mit viel Getöse und einem großen Kader ging es nach Gelsenkirchen. Dort wurde vom Verband FLVW ein Walking Football-Turnier in der Fanzone organisiert. Acht hoch motivierte Truppen aus ganz Westfalen konnten auf dem Kunstrasen zeigen, was es heißt, Walking Football zu spielen. Im Modus "Jeder gegen Jeden" konnten sich unsere Altenherren in allen Partien durchsetzen. Auf dem Nachhauseweg waren sich eigentlich alle sicher: „New stars were born"! Mit diesem Gefühl ging es zum dritten Turnier nach Wolbeck. Auch dort konnte ein spielstarker Kader den zweiten Platz herausspielen.Seitdem heißt es: „Die Hiltruper kommen, und sie gehen nicht vom Platz, bis sie gewonnen haben!"

Im Training werden die alten Kicker immer besser und die Altherrengemeinschaft wächst weiter. Neue Mitglieder strömten herbei, motiviert von den Erfolgen und den Geschichten über die unnachahmlichen Manöver von Dieter und Co.
Die Walking-Wonder Herren vom TuS Hiltrup spielen mit einer Kombination aus Erfahrung, Gelassenheit, großem Durst und einer guten Portion Humor. Denn sie wissen: Der Ball rollt vielleicht etwas langsamer, aber der Spaß ist genauso groß wie früher – wenn nicht sogar größer!

Wenn ihr euch angesprochen fühlt, diese oder ähnliche Abenteuer zu erleben – sei es, um ein wenig Kondition zu erarbeiten (was bei den meisten Walkern eh nur als Alibi dient) oder einfach, um nach einer Trainingseinheit ein kühles Getränk zu genießen – dann seid ihr bei den Geh-Fußballern genau richtig! Ob Wasser oder Bier, bei ihnen gibt es beides. Und das Beste: Ihr könnt all das in bester Gesellschaft in dem alt-ehrwürdigen Tempel, der Glasurit-Arena am Osttor, erleben.

Das Training findet immer mittwochs von 19:00 Uhr bis „Bierende" statt – ein sehr flexibler Zeitrahmen, wie ihr euch vorstellen könnt. Also kommt vorbei, wenn ihr Lust habt, mit den „Walking-Wonder" vom TuS Hiltrup ein paar Bälle zu spielen.

Und falls sich ein paar ältere Herren angesprochen fühlen und Lust haben, mit den „Ballkünstlern" auf einem größeren Feld zu kicken, seid ihr natürlich auch herzlich eingeladen! Diese Altherren-Gruppe versucht sich wacker in den Bereichen Ü40 und Ü50. Habt keine Angst, euch zu outen, wenn nach eurem Alter gefragt wird – wir haben schon alles gehört und gesehen. Training: Gleicher Ort, gleiche Zeit wie die Walker!

Die Walker und Altherren freuen sich auf jeden, der vorbeischaut – also schnappt euch eure Schuhe und macht mit!

Text und Fotos: Ralf Angerstein

»» short facts

- geselliges Sporttreiben für alle jung-gebliebenen Fußballfans, die die 30 schon hinter sich gelassen haben
- Hauptsache in Bewegung bleiben und Spaß dabei haben

»» was / wann / wo ?

- jeden Mittwoch ab 19 Uhr
  bis Ende offen
- Stadion am Osstor
  Osttor 85 in 48165 Münster Hiltrup

FITNESS & GESUNDHEIT

GEMEINSAM SCHWITZEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

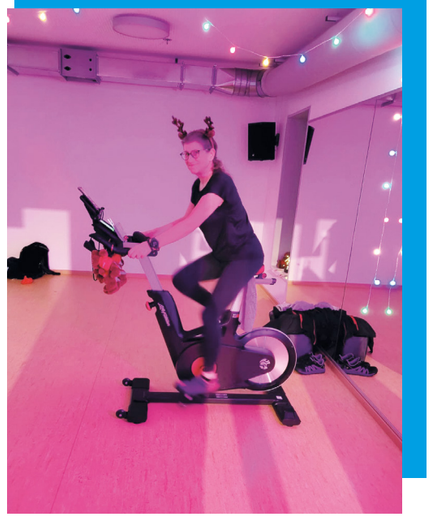
An insgesamt sechs Terminen bietet euch die Abteilung *Fitness und Gesundheit* in diesem Jahr Specials in beliebten Fitness-Angeboten und sammelt dabei mit euch zusammen Spenden für den Verein Herzenswünsche e.V. Münster:

Ab 5 € pro Stunde könnt ihr teilnehmen und dabei helfen, die Spendenkasse zu füllen. Die gesamten Einnahmen aus den ein- bis zweistündigen Specials werden gesammelt und unsere Trainerinnen spenden ihre Honorare. Zusätzlich wird eine Spendenbox von Herzenswünsche e.V. aufgestellt; alle sind herzlich dazu eingeladen, weitere „Taler" hineinzuwerfen. Ansonsten steht die Box den ganzen Dezember über in der Geschäftsstelle im TuS Zentrum an der Moränenstraße 14 und freut sich über euren Besuch.

Im letzten Jahr sind auf diese Weise insgesamt schon 1.150 Euro für Herzenswünsche e.V. Münster zusammen gekommen – das wollen wir in 2024 natürlich toppen und hoffen auf eure Mithilfe! Eingeladen sind Mitglieder aus allen Abteilungen genauso wie Nicht-Mitglieder – bringt gerne Freunde, Familie, Nachbarn mit.

Die Anmeldung erfolgt über den YOLAWO-Wochenplan auf der Seite der Fitness-Abteilung unter www.tushiltrup.de/abteilungen/fitness-gesundheit – einfach bis zur jeweiligen Kalenderwoche durchklicken und anmelden

Text: Merisa Rohoff



Fitness-Trainerin Sabine Weygardt beim Christmas-Special *Indoor Cycling* in 2023.

TuS HILTRUP

Christmas Specials

ALS DYNAMISCHE EINSTIMMUNG
AUF DAS WEIHNACHTSFEST

Jumping Fitness
FREITAG · 06.12.2024
18.-20.00 UHR

Langhantel
SAMSTAG · 07.12.2024
11.-12.00 UHR

Bootcamp
DONNERSTAG · 12.12.2024
19.30-20.30 UHR

Indoor Cycling
FREITAG · 13.12.2024
18.-20.00 UHR

Zumba Fitness
DIENSTAG · 17.12.2024
18.-19.00 UHR

Stretch & Relax
DONNERSTAG · 19.12.2024
18.30-19.45 UHR

FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE
ALLE INFOS & ANMELDUNG ÜBER YOLAWO

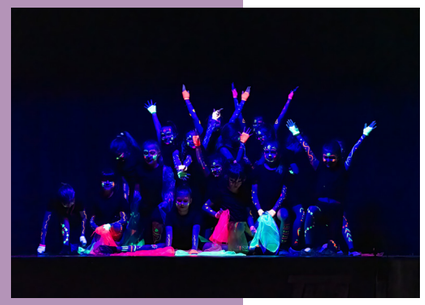
ALLE EINNAHMEN DER SPECIALS GEHEN AN

Herzenswünsche e.V.
Verein für schwer erkrankte Kinder & Jugendliche

Hintergrundbild: chandlervid85 / freepik

TANZEN

MIT SCHWUNG IN DEN ADVENT: DAS TANZSPEKTAKEL 2024



▲ Spezial-Effekte, die begeistern: Schwarzlicht brachte die Kostüme besonders schön zum Leuchten.

◀ Für das große Finale hatten alle Gruppen denselben Tanz einstudiert.

Treffender könnten Musiktitel nicht sein: Es war eine Tanzveranstaltung wie „Dynamite" – so wie ein „Boomerang" flog die mitreißende Stimmung von der Bühne zum Publikum und zurück und „Bunt" ging es sowieso zu! Es wurde „Atemlos" zwar nicht durch die Nacht, aber durch den Nachmittag getanzt und „Echte Freunde" gab es viele unter den Tänzerinnen und Tänzern.

Die ankommenden Gäste wurden schon im Foyer tanzend empfangen. Die Stepptanzabteilung unter der Leitung von Simone Dütting stellte mit einigen Paaren anschaulich das Tanzangebot „Lindy Hop" vor. Auf der Bühne konnte man dann später drei großartige Stepptanz-Nummern sehen und vor allem hören.

Es war eine vielfältige, bunt gemischte Show an diesem Nachmittag – seit Monaten hatten alle circa 250 Teilnehmenden ihre Tänze eingeübt und waren mit viel Aufregung angekommen, um zu zeigen, dass Tanzen Spaß macht! Auch Bezirksbürgermeister Wilfried Stein sagte in seiner Begrüßung, dass er gerne wieder gekommen ist, weil er schon im letzten Jahr mit sehr guter Laune nach Hause gegangen war. Zuvor stellte sich das Übungsleiterteam mit Abteilungsleiterin Annika Schwenken wie immer mit einer kleinen Choreografie vor.

Ralf Brameier, am Mikrofon nicht mehr wegzudenken, moderierte humorvoll die insgesamt 18 Gruppen jeden Alters vor der mit fast 600 Menschen ausverkauften Stadthalle an. Mit fantasievollen Kostümen und toller Musik präsentierten sich alle, angefangen bei kleinen Pinguinen vom Eltern-Kind-Tanz ab 1,5 Jahren bis hin zum Seniorenangebot „No Limit". Die Vorführungen vom Kreativen Kindertanz, Fun Dance, Street Dance, Hip Hop ernteten ausnahmslos brausenden Applaus. Die Jazz-Feet entführten die Zuschauer schließlich noch eindrucksvoll ins „Moulin Rouge".

Das Technikteam um Ulli Dütting setzte die Darbietungen mit vielen Spezial-Effekten perfekt in Szene.

War bei der Generalprobe am Vormittag noch Vielen das Lächeln schwergefallen, ging es viel leichter im Scheinwerferlicht. Waren einige skeptisch, überhaupt vor so großem Publikum aufzutreten, überraschte es sie später, dass es so viel Freude gemacht hat.

Für das große Finale, bei dem alle noch einmal auf die Bühne kamen, hatten Kinder und Erwachsene in jeder Gruppe einen Tanz eingeübt, den das Publikum der voll besetzten Stadthalle mitmachen konnte, auch die Stimmung erreichte beim Musiktitel „Higher" ihren Höhepunkt und es war ein schönes Bild mit glücklichen, zufriedenen Gesichtern.

Für die Organisation der Cafeteria, Kartenverkauf, Einlasskontrolle und Garderobe, für die gesamte Technik sowie andere wichtige Aufgaben braucht es helfende Hände, ohne die das Tanzspektakel so nicht hätte stattfinden können. 25 ehrenamtliche Helfer*innen, zum Teil abteilungsübergreifend, wie aus der Boule-Abteilung, agierten im Hintergrund. Der TuS-Vorstand reichte nach der Veranstaltung allen als Dankeschön für das tolle Engagement hübsche Tüten mit handgemachten Lebkuchen unseres neuen Sponsoren Casa. Annika Schwenken bedankte sich noch von der Bühne aus ebenso für zahlreichen Kuchenspenden durch die Tänzer*innen und ihre Eltern!

Die Zukunft des Tanzspektakels scheint gesichert, schon während der Vorführung kamen Anfragen von „erfolgreich infizierten" Zuschauern, die gerne demnächst mittanzen wollen.

Text: Petra Strecker; Fotos: Carsten Pöhler

Ein großes Dankeschön auch an unseren Fotografen Carsten Pöhler, der für uns mit seiner Kamera wieder die schönsten Augenblicke des Nachmittags eingefangen hat.
*Alle Tänzer*innen bekommen das Bildmaterial zeitnah per Download-Link von ihren Übungsleiterinnen ausgehändigt. Mehr von Carsten gibt's unter www.fotorebell.com.*

NEU IN DEINEM CASA EISAUTOMATEN: UNSERE WINTER-SPECIALS APPLE CRUMBLE, LEBKUCHEN UND SPEKULATIUS

Casa
100 % NATÜRLICHES EIS

RICHTIG GUTES EIS – DIREKT GENIESSEN!

- handwerklich hergestellt
- ohne künstliche Zusatzstoffe oder Aromen (ja, das geht!)
- alle Special-Zutaten, wie Apfelkompott, Crumble-Teig, Lebkuchen und Spekulatius, machen wir komplett selbst
- mit Löffel im Deckel für sofortigen Genuss

Überzeuge dich selbst an einem von 20 Eisautomaten in der Region Münster! Scanne einfach den QR Code und finde den nächsten Casa Eisautomaten in deiner Nähe. Alle Standorte findest du hier:

Ab sofort auch beim TUS Hiltrup am Eingang der Glasurit-Arena Hiltrup Ost (Osttor 85).

DU KENNST DEN PERFEKTEN STANDORT FÜR EINEN EISAUTOMAT?

Oder kennst einen Gastronomiebetrieb, der Lust auf richtig gutes Eis auf seiner Karte hat?

Dann schreib uns gern!
Dein Ansprechpartner im Münsterland:
Grischa Michel: grischa@dascasa.de
+49 (0)151 68452172

Du möchtest mehr über uns und unser Eis erfahren? Dann besuche uns auf Instagram oder Facebook!

casa_eis
casaeis

VON 100 % NATÜRLICHEM EIS ZU 100 % HANDGEMACHTEN LEBKUCHEN!

Unsere Lebkuchen sind so himmlisch, dass du nie wieder andere willst! Ein Bissen und du erlebst puren Genuss in vier unterschiedlichen Geschmacksrichtungen: Original, Pistazie, Orange und Kaffee! So müssen Lebkuchen schmecken!
Handgemacht, einzigartig, unwiderstehlich.
Perfekt zum Teilen und Verschenken.

Ab sofort in unserem Onlineshop:

www.casalebkuchen.de

STEPPTANZ

DARUM STEPPE ICH!

Pia ist gerade mal 23 Jahre alt, also verhältnismäßig jung im Vergleich zu den anderen Mitgliedern unserer Stepptanzgruppen, tanzt aber bereits seit vier Jahren regelmäßig mit. Wie es dazu kam und wie aus einem "einfach mal ausprobieren" eine echte Leidenschaft wurde, davon berichtet sie in dieser Ausgabe in einem sehr persönlichen Text.

Jedes Mal, wenn ich meine Steppschuhe anziehe und die ersten Töne höre, spüre ich, wie der Alltagsstress verschwindet. Stepptanz gibt mir ein Gefühl der Freiheit – in Bewegung, Gedanken und Ausdruck.

Mich fasziniert die Kombination aus Schnelligkeit und Präzision der Töne, die durch die Füße erzeugt werden. Es mag leicht aussehen, aber Stepptanz erfordert viel Übung. Doch sobald man den Rhythmus einmal spürt, kann man kaum noch aufhören.

Besonders begeistert mich, dass ich meine eigene Identität einbringen kann. Man kann seinen eigenen Rhythmus zu jeder Art von Musik steppen und ihr dadurch eine persönliche Note verleihen. Ich habe das Gefühl, ich kann so meinen Gedanken eine Stimme geben.

Ich steppe im TuS Hiltrup, nicht nur weil es in Münster wenige Stepptanz-Angebote gibt, sondern auch wegen der tollen Gruppe. Simone, unsere Leiterin, hat eine herzliche und familiäre Atmosphäre geschaffen, in der sich jeder willkommen fühlt.

Obwohl ich ursprünglich dachte, dass Steppen nur ein kurzfristiges Hobby wird, bin ich nun seit vier Jahren dabei. Simones Einfühlungsvermögen und Professionalität machen jede Stunde zu etwas Besonderem. Sie weiß genau, wie sie uns fördern kann, und passt das Tempo stets so an, dass jeder mitkommt. Das Miteinander in der Gruppe ist einzigartig – man lacht viel und fühlt sich einfach wohl.

Stepptanz im TuS ist für mich mehr als ein Hobby. Es ist mein "Safe Space", in dem ich mich frei entfalten und ganz ich selbst sein kann.

Text: Pia Niehoff

Danke ,Pia, für diesen tollen Eindruck! Bist du neugierig geworden und möchtest Stepptanz auch mal unverbindlich ausprobieren? Melde dich gerne bei der Leiterin unserer Stepptanz-Abteilung Simone Dütting – alle Infos unter www.tushiltrup.de/stepptanz

FIT KIDS

TAG DES KINDERTURNENS 2024:

ZIRKUSKIND

Viele Eltern sind mitgekommen, um ihre Kinder zu unterstützen

Das Fit Kids-Team aus jugendlichen Helfer*innen

Gut besucht: Mehr als 300 Personen machten mit beim Tag des Kinderturnens

Mitte November gab es in der Turnhalle der Ludgerus-Grundschule ein großes Spektakel zum Tag des Kinderturnens. In Kooperation mit dem Deutschen Turner-Bund und kinder Joy of Moving hat die Leitung unserer Fit Kids-Abteilung, Gabi Schoeps, mit ihrem Team zusammen wieder einen tollen Parkour für alle bewegungsfreudigen Kinder im Vorschul- und Grundschulalter aufgebaut.

Ziel der jährlich stattfindenden Aktion ist es, Kindern den Spaß an Bewegung näher zu bringen und das Gefühl für die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Seit einigen Jahren ist der Tag des Kinderturnens auch inklusiv: Für alle Stationen werden jeweils mehrere Alternativen angeboten, sodass auch Heranwachsende, die beispielsweise im Rollstuhl sitzen, mitsporteln können.

In diesem Jahr stand alles unter dem Motto "Zirkuskind": Es gab bunte Tücher zum Jonglieren (üben), Balken und Bänke zum Balancieren, Bälle und Bohnensäckchen, mit denen verschiedene Gleichgewichtsübungen (zum Beispiel eine Standwaage) probiert werden konnten und vieles mehr.

Nach bestandenem Durchgang teilten Gabi und ihr Team dieses Mal allen Kinder die Urkunde "Zirkuskind" aus – als Belohnung für den aufgebrachten Mut, Ehrgeiz und das bewiesene Durchhaltevermögen.

Auch in diesem Jahr war der Tag des Kinderturnens wieder gut besucht und die Turnhalle des Ludgerus-Grundschule randvoll mit glücklichen Kindern und ihren Eltern – eine tolle Aktion!

Text: Saskia Dufhues; Fotos: Gabi Schoeps

Quelle: dtb, kinder Joy of Moving. URL: https://www.dtb.de/kinder-joy-of-moving/tag-des-kinderturnens/downloadbereich (Stand: 21.11.24)

STADT MÜNSTER

Sportamt

Spaß und Bewegung
für Familien mit Kindern

Sporteln
am Wochenende

Sonntags
10.00 bis
13.00 Uhr

Termine:

2024

03.11.2024
10.11.2024
17.11.2024
Totensonntag*
01.12.2024
08.12.2024
15.12.2024
Weihnachtsferien*

2025

12.01.2025
19.01.2025
26.01.2025
02.02.2025
09.02.2025
16.02.2025
23.02.2025
02.03.2025**
09.03.2025
16.03.2025
23.03.2025
30.03.2025

* fällt aus
**Karneval: Durchführung wird individuell vom Verein entschieden

Neue Dreifachhalle am Hallenbad - BSV Roxel e.V.	1-4 Jahre u. 4-8 Jahre
Turnhalle Davert-Grundschule Amelsbüren - DJK Grün-Weiß-Amelsbüren e.V.	ab 2 Jahre
Turnhalle Peter-Wust Schule Mecklenbeck - DJK Wacker Mecklenbeck e.V	ab 2 Jahre
Turnhalle Schillergymnasium Kreuzviertel - GW Marathon Münster e.V.	ab 2 Jahre
Grundschule Kinderhaus West - SC Westfalia Kinderhaus e.V.	ab 2 Jahre
Turnhalle Gottfried-von-Cappenberg-Schule Geistviertel - SV Blau-Weiß Aasee e.V.	ab 2 Jahre
Dreifachhalle Hohe Geist Albachten - SV Concordia Albachten e.V.	1-4 Jahre u. 4-8 Jahre
Turnhalle Nobert-Grundschule Coerde - SV Teutonia Coerde e.V.	1-4 Jahre u. 4-8 Jahre
Turnhalle Mosaikschule Gievenbeck - TSC Münster Gievenbeck e.V.	ab 2 Jahre
Turnhalle Middelfeld Handorf - TSV Handorf e.V.	ab 2 Jahre
Sporthalle Adolph-Kolping-Schule Münster Mitte - Turngemeinde Münster e.V.	ab 2 Jahre
Turnhalle Ludgerusschule Hiltrup - TuS Hiltrup e.V.	1-4 Jahre u. 4-8 Jahre

Kostenbeitrag pro Person: 2,50 €
Bitte Hallenschuhe mitbringen!

Veranstalter:
Sportamt der Stadt Münster in Kooperation mit den beteiligten Sportvereinen.

Sponsored by:
WN Westfälische Nachrichten

Neu:

In den Räumen des 1. TC-Hiltrup
Zum Hiltruper See 175
48165 Münster-Hiltrup

Natürlich genießen am Hiltruper See

am Telgter Sportflugplatz
Berdel 53
48291 Telgte

Wir haben Platz für:
Party
Seminare
Trauerfeiern
Workshops

Bei uns kann man:
essen
trinken
entspannen
quatschen

Glühwein € 2,50
Waffel mit Kirschen, Eis, Sahne
inkl. Heißgetränk € 6,00

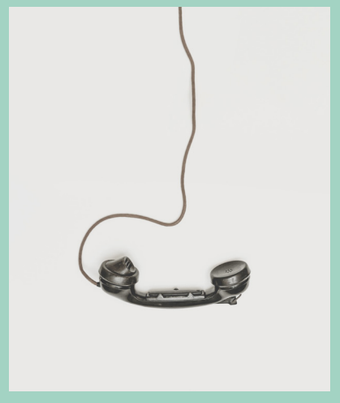
Sa/So/Feiertag Bistro geöffnet:
12.30 Uhr-17.30 Uhr
und auf Anfrage

natuerlich-feiern.com
0151-1567-7101

KURZ-MELDUNGEN

EINGESCHRÄNKTE ÖFFNUNGSZEITEN DER GESCHÄFTSSTELLE IN DEN WEIHNACHTSFERIEN

Von Montag, 23.12.24, bis Mittwoch, 01.01.25, bleibt das Geschäftszimmer in der Geschäftsstelle geschlossen. Ab Donnerstag, den 02.01.25 sind wir wie gewohnt wieder für euch zu erreichen.



Fitness-Trainerinnen Jule und Jacky bei einem Erste Hilfe-Kurs Anfang 2023.

ERSTE HILFE-KURSE FÜR UNSERE TRAINER*INNEN

Aktuell finden wieder Erste Hilfe-Kurse für unsere Trainer*innen und Übungsleiter*innen statt. In diesen können **alle** im TuS Hiltrup engagierten ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer kostenfrei ihr Wissen rund um das Thema Erste Hilfe auffrischen. Zusammen mit einer Referentin vom DRK Münster bieten wir diese Möglichkeit nun bereits zum dritten Mal in unseren eigenen Räumlichkeiten an – ein Vorteil, denn so können spezifische Frage- und Problemstellungen rund um das Thema Sport direkt vor Ort besprochen und veranschaulicht werden.
Der erste Kurs hat Mitte November stattgefunden, insgesamt 16 Teilnehmende waren dabei. Ein zweiter Kurs folgt Anfang Januar. Wer am Samstag, den 04.01.25, noch mit dabei sein möchte, kann sich über YOLAWO anmelden – zwei Plätze sind noch frei. Meldet euch bei Interesse bei Merisa Rohoff: merisa.rohoff@tushiltrup.de

TUS-LER*INNEN ERFOLGREICH BEI TAEKWONDO KUP-PRÜFUNGEN

Mitte November fand in den Räumlichkeiten des DJK Wacker Mecklenbeck eine Taekwondo Kup-Prüfung statt. Alle 17 Sportlerinnen und Sportler des TuS Hiltrup konnten dabei eine erfolgreiche Prüfung ablegen und eine neue Gürtelfarbe erlangen. Darunter waren 5 Weißgurte, die ihre erste Prüfung absolvierten.

Herzlichen Glückwunsch an die Sportlerinnen und Sportler und das Team – tolle Leistung! Du möchtest Taekwondo auch mal ausprobieren? Dann melde dich gerne bei unserem Taekwondo-Trainer*innen-Team. Sende einfach eine E-Mail mit dem Betreff „TuS Hiltrup Probetraining" an taekwondo@tushiltrup.de . Alle Infos zum Training findest du auf unserer Homepage unter www.tus-hiltrup.de/abteilungen/taekwondo – oder schau noch einmal in das Spotlight der Juni-Ausgabe unseres Vereinsmagazins!

Text und Foto: Andre Büscher; Illustration: macrovector_official / freepik

EIN VEREIN - VIELE GESICHTER

DIESES MAL MIT

RALF BRAMEIER

SPORTLICHER LEITER TISCHTENNIS

Im Rahmen der NEUN10DREIßIG möchten wir euch Menschen aus dem Verein mit ihrer Arbeit, Funktion oder ihrem Engagement genauer vorstellen. In dieser Ausgabe ist das Ralf Brameier. Ralf bezeichnet sich selbst als "Kind der ersten Stunde": Schon seitdem die ersten Gruppen von Tischtennis-Spieler*innen 1981 zum TuS Hiltrup gekommen sind- vorher als TTC Blau-Gold-Hiltrup eigenständig aktiv -ist er dabei. Er hat die Abteilung zusammen mit Leiter Bernd Krüger maßgeblich mit aufgebaut und weiterentwickelt; vor allem in der Jugendarbeit engagiert er sich bis heute mit großem Einsatz und Ehrgeiz. Seit zehn Jahren moderiert er darüber hinaus unser Tanzspektakel.

WER BIST DU? STELL DICH KURZ VOR!

Ich bin 61 Jahre alt, ledig und gebürtiger Münsteraner, seit dem fünften Lebensjahr wohne ich in Hiltrup. Von Beruf bin ich Gymnasiallehrer für Mathe und Physik und seit 2015 Leiter des Pascal-Gymnasiums im Münsteraner Norden. Die Schule ist eine von insgesamt 18 Sportschulen des Landes NRW, in denen sich in besonderem Maße für die sportliche Entwicklung und Förderung von Heranwachsenden einsetzt wird. Seit 1996 bin ich regelmäßig für den Westdeutschen Tischtennis-Verband (WTTV) als Schiedsrichter im Einsatz und auf Kreis- und Bezirksebene im Münsterland seit mehr als 20 Jahren Jugendwart.
Den Pressewart für die Tischtennisabteilung mache ich seit 1986. 25 Jahre lang hatten wir dort ein eigenes Magazin mit dem Namen *Topspin*. Dieses ist nach Corona und mit der Etablierung der NEUN10DREIßIG in dem Magazin des Gesamtvereins aufgegangen. Generell bin ich vielfältig interessiert an Sport im Allgemeinen und seit jeher der Jugendförderung verschrieben – in der Schule wie im Sport.

WAS MACHT DEN VEREIN FÜR DICH AUS?

Der TuS Hiltrup ist ein Groß-Sportverein und bietet vielen Menschen ein zweites Zuhause; zumindest nehme ich das so wahr und wünsche es mir auch. In meiner Idealvorstellung kommen die Leute nicht nur zum Sport treiben, sondern fühlen sich dem Verein darüber hinaus verbunden. Der TuS ist im Stadtteil verortet und an vielen Stellen sichtbar, das fördert natürlich die Identifikation mit dem Verein.
Ich finde es gut, wenn einzelne Abteilungen sich auch dafür interessieren, was bei den anderen passiert. Neulich war doch zum Beispiel eine Gruppe der Tanzabteilung bei einem Lokalderby der Fußballer mit einem Gastauftritt dabei. So etwas könnte noch viel mehr passieren.

AUF WAS KÖNNTEST DU UNTER KEINEN UMSTÄNDEN VERZICHTEN?

Auf ein leckeres Stück Kuchen! Selbst backen kann ich gar nicht – was noch viel besser ist, weil man dann von anderen immer unterschiedlichen Kuchen gereicht bekommt. Am liebsten esse ich Kuchen mit Obst.

WENN DU NICHT GERADE IM TUS UNTERWEGS BIST, WO TRIFFT MAN DICH DANN?

Zum Beispiel in den Alpen auf einer Skipiste, das mache ich schon seit dem 14. Lebensjahr regelmäßig. Ich versuche, ein bis zwei Mal jeden Winter für jeweils eine Woche dort hin zu fahren, am liebsten nach Südtirol. Im Sommer bin ich dann oft auf Norderney und gehe jeden Tag baden, auch bei 16 Grad. Zuhause gehe ich gerne zu verschiedenen Sportereignissen wie Turnieren oder Wettkämpfen, auch neben dem Tischtennis: Volleyball, Fußball, Basketball. Und ich mag Kabarett.

WELCHEN SPORT HAST DU SCHON AUSPROBIERT UND WO WÜRDEN DICH KEINE ZEHN PFERDE HINKRIEGEN?

Als ich jünger war, habe ich verschiedene Sportarten ausprobiert, unter anderem Leichtathletik und Schach. Hängen geblieben bin ich letztendlich beim Tischtennis. Fußball habe ich selbst nie ausprobiert, das schaue ich mir aber gerne als Zuschauer an. Boxen, Gewichtheben oder ins Fitness-Studio zu gehen, das wäre nichts für mich.

DAS INTERVIEW FÜHRTE SASKIA DUFHUES

ALLES STATT EINZELN
Wir beraten ganzheitlich

Ob Steuern, Wirtschaftsprüfung, Unternehmensberatung: Bei uns finden Sie alles nicht nur unter einem Dach, sondern auch an einem Tisch. Denn wir finden, gut beraten heißt ganzheitlich beraten.

Zum Beispiel mit unserem CSR-Partner
www.engonia-wp.de

engonia

BEERMANN
PARTNER

Dr. Beermann WP Partner GmbH
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft
Steuerberatungsgesellschaft

Marktallee 54/56
48165 Münster
Telefon 02501 8003-0

info@beermann-partner.de
www.geise-mediation.de
www.beermann-partner.de

NACHRUF

HORST FELDHAUS

**In tiefer Trauer nehmen wir Abschied von Horst Feldhaus,
der am 12. November 2024 im Alter von 74 Jahren verstorben ist.**

Horst war eine prägende Persönlichkeit für unseren Verein, da er sich über Jahrzehnte mit großem Engagement für den TuS Hiltrup einsetzte. Als langjähriges Mitglied des Jugendvorstands der Fußballabteilung und Trainer im Jugendbereich hat er unzählige junge Menschen gefördert und geprägt. Besonders durch seine Arbeit bei den Schulstadtmeisterschaften und als Mitbegründer der E-Jugend-Stadtmeisterschaften wird er uns immer in Erinnerung bleiben. Sein offenes Ohr, seine ruhige, ausgeglichene Art und sein unermüdlicher Einsatz für den Sport machten ihn zu einem ganz besonderen Sportskameraden, der eine große Lücke hinterlässt.

Unser Mitgefühl gilt seiner Familie und allen, die ihm nahe standen.

Autor: Die Fußballabteilung des TuS Hiltrup

Coatings
PTS
www.pts-gmbh.com

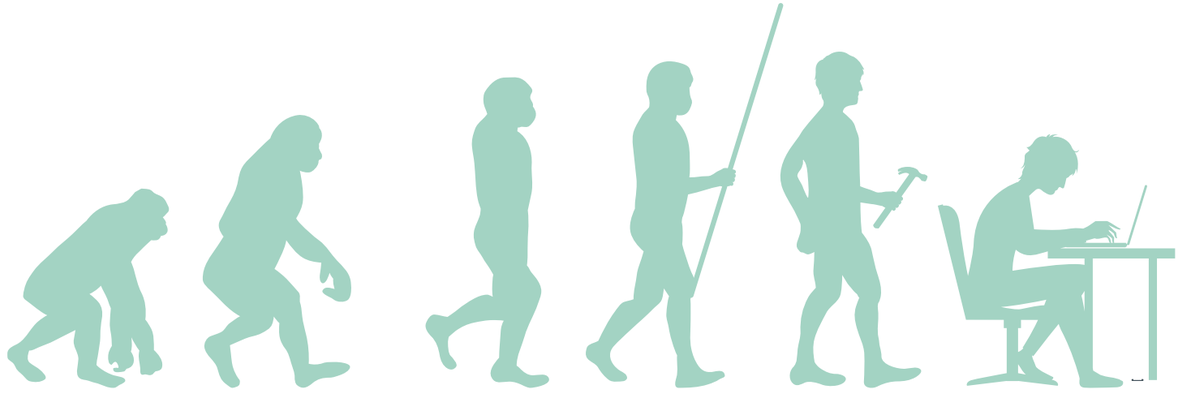
BRINGT FARBE INS SPIEL
IHR LACKHERSTELLER FÜR DAS
HOLZHANDWERK UND
MÖBELINDUSTRIE

DER SHOP FÜR DEN
HEIMWERKER UND HANDWERKER

STARTE DEIN NÄCHSTES PROJEKT
MIT UNS ...

WWW.PTS-ONLINESHOP.COM

SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN.



Die Aussage „Sitzen ist das neue Rauchen" ist natürlich erst einmal sehr plakativ. Um den Zusammenhang zu verstehen, müssen wir eine Zeitreise in die Vergangenheit machen: Wo kommt der moderne Mensch eigentlich her?

Unser aller Vorfahre, der Homo Sapiens, hat sich vor gut 1,5 Millionen Jahren in Europa und Asien ausgebreitet. Als Jäger und Sammler war Bewegung für ihn lebensnotwendig. Für die Nahrungssuche und die Jagd mussten meist große Strecken zurückgelegt werden. Gleichzeitig gab es eine Vielzahl an Bedrohungen und Feinden, auf die mit Kampf oder Flucht reagiert wurde. Insgesamt legten unsere Urahnen zu Fuß so um die 20 Kilometer am Tag zurück.

In der Evolution wurde der Mensch irgendwann sesshaft und beackerte als Bauer / Bäuerin seine Felder. Zwar halfen hier nach und nach immer öfter Pferde, viel davon bedurfte aber trotzdem noch täglich körperlicher Arbeit mit den eigenen Händen.

Ab der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts fand bei uns in Mitteleuropa die Entwicklung von einer Agrar- zur Industriegesellschaft statt. Erfindungen wie die Dampfmaschine, das Auto und das Fließband machten das Leben immer einfacher. Dennoch waren die Arbeitstage häufig 10 bis 12 Stunden lang und immer noch körperlich anstrengend. Ein Bewegungsmangel als solcher war bis zu dieser Zeit unbekannt, weil die viele Bewegung im Alltag letztendlich das Überleben sicherte.

Ab dem Wirtschaftswunder gab es dann einen Wandel zur Dienstleistungsgesellschaft; damit kehrte der Segen von „Komfort" in unseren Berufs- und Lebensalltag ein. Autos wurden massentauglich, der klassische Bürojob, wie wir ihn heute kennen, entstand. Die Automatisierung erhielt Einzug in die Industrie und immer mehr Maschinen, wie zum Beispiel Roboter, übernahmen harte und schwere Arbeiten. Mobilität im Allgemeinen wurde einfacher und schneller; im Supermarkt findet sich heute alles an Nahrungsmitteln, die es zum Überleben braucht (und weit mehr darüber hinaus…). Mit dem Fortschritt und zunehmendem Komfort, den seitdem sicher kaum jemand mehr missen möchte, schwindet die Notwendigkeit, sich im Alltag viel und regelmäßig zu bewegen.

Werfen wir einen Blick auf die letzten Jahre: Wir werden als Menschen immer mobiler, bewegen uns tatsächlich aber immer weniger. E-Scooter bringen uns (als sogenannte inaktive Mobilität) die letzte Meile zum Bahnhof, die wir früher vielleicht zu Fuß gegangen sind. Lieferando, Flaschenpost und Co. liefern uns Getränke und Einkäufe bis vor die Haustür, nicht mal für den Einkauf müssen wir theoretisch uns noch richtig bewegen. Für das Shoppen im Internet gilt das Gleiche. Und nicht zuletzt hat die Pandemie dafür gesorgt, dass das Homeoffice immer selbstverständlicher in unserem Berufsalltag ist. Was auch bedeutet, dass der Weg zur Arbeit wegfällt und Bewegung im schlimmsten Fall nur noch einen Wechsel in ein anderes Zimmer beinhaltet…

Jetzt könnte man meinen, dass unser gesellschaftlicher Fortschritt und sämtliche genannten Errungenschaften nur positiv sind und zu einer enormen Verbesserung unseres Lebensstandards geführt haben. Das Problem: Der Mensch beruht in Sachen Stoffwechsel und Körperbau immer noch auf dem Steinzeitmenschen, inklusive seines Bedarfes an Bewegung! Inzwischen brauchen wir die Bewegung aber nicht mehr zum Überleben – der Säbelzahntiger verfolgt uns nicht mehr. Anders herum kostet uns keine Bewegung auf Dauer das Überleben: Während unsere Vorfahren noch, wie beschrieben, gut 20 Kilometer am Tag zurückgelegten, sind wir aktuell bei nur noch 800 Metern (!). Das sind ungefähr 1.000 Schritte: Aus dem Bett, in der Wohnung, zum Auto, zur Arbeit, Parkplatz, Fahrstuhl, acht Stunden sitzen wir im Schnitt am Schreibtisch, danach den gleichen Weg wieder zurück und abends auf die Couch. Für viele sieht so ein ganz normaler Arbeitstag aus.

Wenn wir jetzt zum Titel dieses Textes zurückkommen, wird deutlich, was damit gemeint ist: Ein Bewegungsmangel ist inzwischen als Risikofaktor für Krankheiten auf dem gleichen Level wie das Rauchen. Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Diabetes, Krebs, Arthrose und Stress können alles Folgen eines Mangels an Bewegung sein. Gleichzeitig ist Bewegung – wenn man sich denn ausreichend bewegt – der beste positive Einflussfaktor, um gegen all diese Krankheiten etwas zu tun. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt als Minimum für einen Erwachsenen 150 bis 300 Minuten moderate Bewegung in der Woche. Das wären 20 bis 45 Minuten pro Tag. Dabei geht es gar nicht so sehr um direktes Sport-Treiben, sondern um die generelle Gestaltung des Alltags. Denn wer sich, wie oben beschrieben, nur 800 Meter am Tag bewegt, für den sind zum Beispiel 2 Mal in der Woche eine Stunde Joggen zwar Sport und förderlich, aber gleichen nicht das Defizit an Bewegung aus.

Das Zauberwort lautet: » Bewegungsaktiver Alltag «

Wenn du nun denkst, im Alltag zu viel zu sitzen, dann probiere doch mal folgende Ideen aus: Mit dem Rad zum Bäcker fahren, anstatt mit dem Auto, oder generell Strecken unter 5 Kilometer mit dem Rad zurücklegen. Beim Bus fahren eine Station vor der Zielhaltestelle aussteigen und den Rest zum Ziel zu Fuß erledigen. Einen kleinen Feierabend-Spaziergang etablieren. Mal bewusst am anderen Ende des Supermarkt-Parkplatzes parken und die paar Extrameter zu Fuß bewusst mitnehmen. Natürlich sind individuelle Faktoren, Einschränkungen und Gegebenheiten wie Familie, Kinder oder Behinderungen immer zu berücksichtigen. Wer sich seinen individuellen Bewegungsalltag mal bewusst vor Augen führt, findet aber sicher den einen oder anderen Punkt, der sich ändern ließe.

Zu guter Letzt ist der nächste Schritt nach routinemäßiger Bewegung im Alltag zielgerichteter Sport, zum Beispiel in einem Verein. Dafür bieten wir als TuS Hiltrup in 18 Abteilungen ein umfangreiches Angebot. Aber das weißt du natürlich, wenn du dieses Magazin hier regelmäßig liest. Dennoch gilt der Aufruf auch an alle, die schon aktiv sind: Redet darüber! Motiviert eure Mitmenschen, nehmt sie mit zum Training oder in die Sportgruppen und helft mit, die Botschaft, dass Bewegung und Sport gesund sind und Spaß machen, zu verbreiten!

Die Vielfalt unseres Angebotes findest du auf unserer Homepage unter www.tus-hiltrup.de

Text: Simon Chrobak; Illustration: freepik

IMPRESSUM

Die NEUN10DREIßIG ist das offizielle Vereinsmagazin des TuS Hiltrup 1930 e.V.

Die NEUN10DREIßIG gibt es auch online:
www.tus-hiltrup.de/vereinsmagazin

HERAUSGEBER
Verantwortlich i.S.d.P. ist
der geschäftsführende Vorstand:
Rolf Neuhaus, Ralf Angerstein,
Daniel Tollkamp, Andree Goldbeck,
Tom Rohoff, Uli Dütting

Geschäftsstelle:
TuS Hiltrup 1930 e.V.
Moränenstraße 14
48165 Münster
02501 – 8888
www.tus-hiltrup.de

REDAKTIONSLEITUNG
Simon Chrobak (Geschäftsführer)
Saskia Dufhues

presse@tushiltrup.de

ANZEIGEN
Ralf Stötzel
ralf.stoetzel@tushiltrup.de

GESTALTUNG, LAYOUT UND SATZ
Saskia Dufhues
saskia.dufhues@tushiltrup.de

DRUCK
FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg
Klimaneutral gedruckt auf 100 % zertifiziertem Recyclingpapier.

Die NEUN10DREIßIG erscheint sechs mal im Jahr,
jeweils zu den geraden Monaten.
Sie liegt gedruckt vielerors in Hiltrup aus.
Redaktionsschluss für diese Ausgabe: 10.11.2024

TITELFOTO
Biana Helén

Die nächste Ausgabe
der **NEUN**10**DREIßIG**
erscheint im Januar

THEMEN IM NÄCHSTEN HEFT

- Der große Jahresrückblick 2024
- Boule: Es geht um die Gemeinschaft

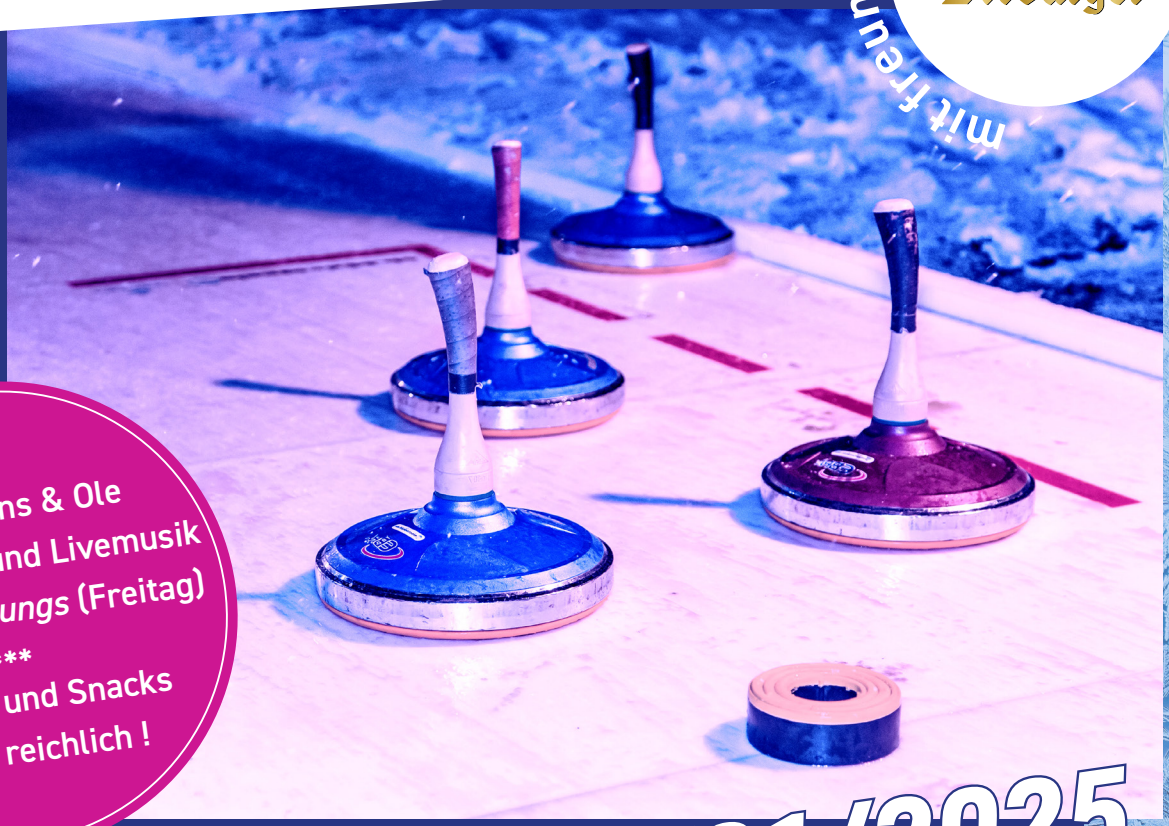
JUNGENBLUT.DE
Seit über 45 Jahren – Ihr Handwerker-Team am Bau

TuS HILTRUP

EISSTOCK-SCHIEßEN

mit freundlicher Unterstützung von

Bitte ein Bit Bitburger



Mit DJ Jens & Ole
im Clubhaus und Livemusik
der *Grünen Jungs* (Freitag)
***
Getränke und Snacks
gibt es reichlich !

FREITAG 31/01/2025
SAMSTAG 01/02/2025
AM TUS CLUBHAUS

ALLE INFOS ZUM SPIELABLAUF & ANMELDUNG
ÜBER DIE GESCHÄFTSSTELLE UNTER 02501-8888
ODER ÜBER DIE TUS-HOMEPAGE UNTER
WWW.TUS-HILTRUP.DE/EISSTOCKSCHIESSEN