Vereinsmagazin des TuS Hiltrup 1930 e.V.

NEUN10 DREIßIG

Feb – 24

VEREINSLEBEN

Der Jahresrückblick 2023

Foto: Spendenübergabe nach den *Christmas Specials* – Die Fitnessabteilung sammelt 1.150 € für Herzenswünsche e.V.

NEU IM HEFT:

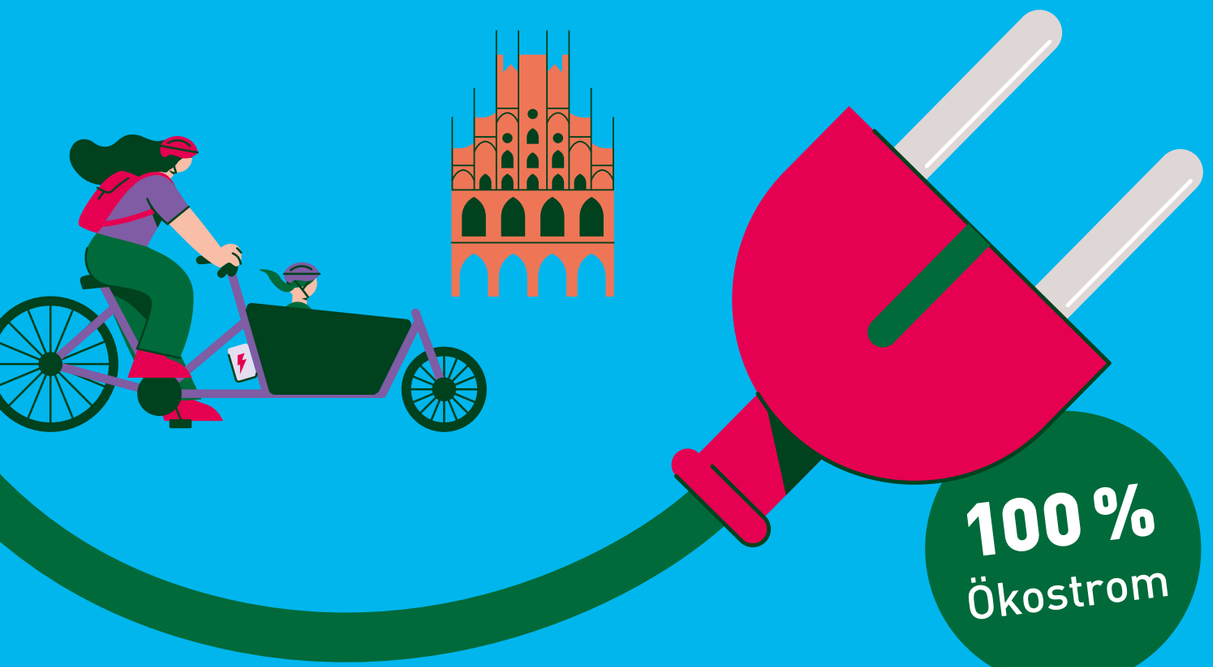
Berichte der Startgemeinschaft Schwimmen (SGS) Münster

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

#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 Tuslerinnen und Tusler,

mit dieser Ausgabe der NEUN10DREIßIG starten wir ins Jahr 2024 und schauen gleichzeitig zurück und nach vorne. Einen Rückblick auf unser Sportjahr 2023 lest ihr ab Seite 26.

Außerdem möchten wir schon jetzt nach vorne blicken: Bis 2030 und damit unserem 100. Vereinsjubiläum dauert es gar nicht mehr allzu lang. Zu diesem Anlass möchten wir natürlich auf die Historie des Vereins zurückschauen. Im TuS Zentrum, im Stadion am Osttor und bestimmt auch in vielen Kellern unserer Mitglieder finden sich unzählige Fotos und Berichte aus einem Jahrhundert TuS Hiltrup. All diese Dinge möchten wir sammeln, sortieren und für eine Festschrift oder ähnliches nutzen. Wenn du also beim nächsten Aufräumen auf dem Dachboden oder im Keller alte Trikots, Fähnchen, Fotos oder sonstige Dinge des TuS findest, lass uns das wissen! Wenn du darüber hinaus Interesse an der Vereinsgeschichte hast und bei der Erstellung eines Archivs mithelfen möchtest, dann melde dich ebenfalls gerne in der Geschäftsstelle!

Auch außerhalb des Sports wird ein Blick zurück und gleichzeitig nach vorne von Zeit zu Zeit nötig. Aus der Vergangenheit lernen und daraus Handeln und Haltung für die Zukunft zu entwickeln, scheint uns in der aktuellen Situation wichtiger denn je. Als gemeinnütziger Sportverein sehen wir uns in der Pflicht, einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten. Gegenwärtig heißt das für uns vor allen Dingen für die Werte des Sports wie Fairness, Respekt und Toleranz einzustehen.

WIR SIND EIN VEREIN. FÜR ALLE.

Das steht auch in unserer Satzung unter § 16:

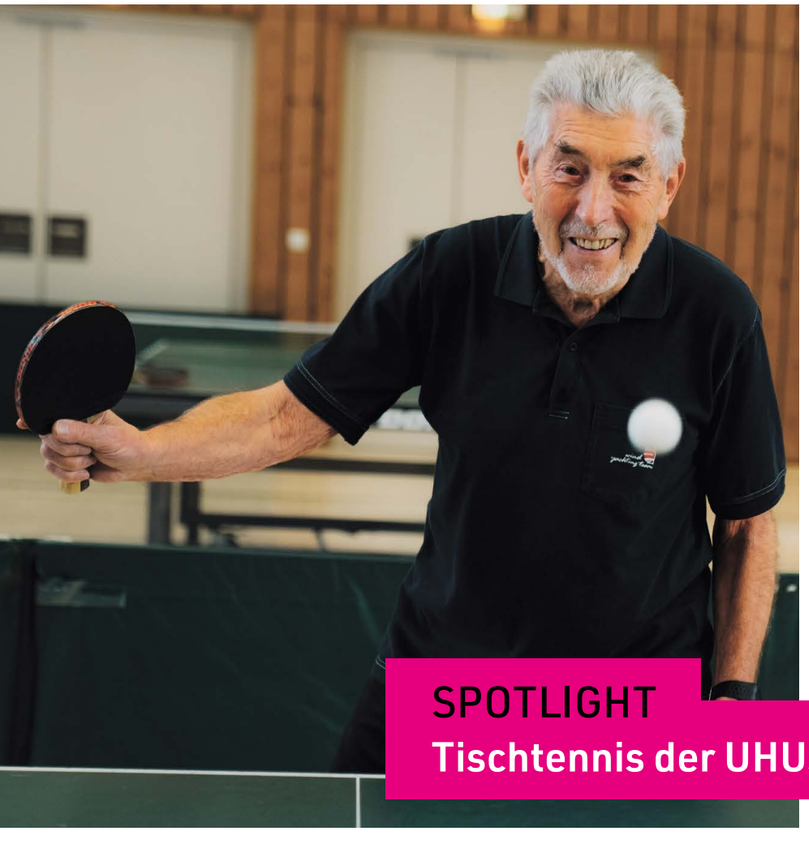
"Respektvoller Umgang und Toleranz
Der TuS Hiltrup spricht sich gegen jegliche Form von Gewalt aus, unabhängig davon, ob sie körperlicher, seelischer oder sexualisierter Art ist. Er vertritt den Grundsatz religiöser, weltanschaulicher und ethnischer Toleranz und Neutralität. Der Verein wendet sich entschieden gegen Intoleranz und Rassismus."

Simon Chrobak
Geschäftsführer

Sieh dir zu diesem Thema gerne einen gelungenen Film der Sportjugend MS an!

12
WETTKAMPFSPORT
Die SGS Münster

16
BREITENSPORT
Neue Angebote in
Fitness & Gesundheit



22
SPOTLIGHT
Tischtennis der UHUs

INHALT

3 **EDITORIAL**

6 **WETTKAMPFSPORT**

Basketball: Interview mit Marko Hagen
Fußball: Fußballmädchen: Elektro-Heikes-Cup 2024/
B1-Jungen beim Warendorfer Liga Pokal/
Neue Bazooka-Tore
Schwimmen: Vorstellung der SGS Münster/
DMS Nordwestfalenliga

16 **BREITENSPORT**

Fitness & Gesundheit: Neue Angebote in 2024
Kung Fu für Jugendliche und Erwachsene
Stepptanz: Besuch beim Taptastic!-Stepptanzfestival

SPOTLIGHT: TISCHTENNIS DER UHUs

24 **KURZMELDUNGEN**

26 **VEREINSLEBEN**

Der Jahresrückblick 2023
Ein Verein · Viele Gesichter: Wilma Drewes-Freytag
Nachruf: Waltraut Weinberg
Fußball-Alte Herren-Phrasenschwein

34 **IMPRESSUM**

FEB
2024

„DIE ROLLE ALS TRAINER IST MEINE ZUKUNFT“

Marko Hagen (42), Trainer, Spieler und Schiedsrichter in der TuS Basketball-Abteilung

BASKETBALL

Marko Hagen (42) ist der Tausendsassa in der Basketball-Abteilung: Er trainiert die erste Männermannschaft in der Oberliga, spielt in der zweiten Mannschaft in der Bezirksliga und ist Schiedsrichter. Ein Interview über seine Lieblingsrolle, eine schmerzhafte Verletzung, die sich als Glücksfall herausstellte und Zweifel. Foto und Interview von Maximilian Konrad.

Marko, welche der Tätigkeiten – Spieler, Trainer, Schiedsrichter – machst du am liebsten und warum?
Früher war natürlich das Spielen selbst für mich das Beste. Heute bin ich Vollbluttrainer und das ist mir das Wichtigste geworden. Aber tatsächlich mache ich die anderen Sachen auch noch sehr gern…

Wie kamst du dazu, Schiedsrichter zu werden?
Ich bin der größte Nörgler und kritisiere sachlich und unsachlich sehr viel. Aber ich bin auch jemand, der es dann besser machen möchte. Ich habe mit der Tätigkeit als Schiedsrichter angefangen, weil ich nicht nur meckern will, sondern es besser machen möchte.

Und wie wurdest du Trainer?
2010 erlitt ich einen Kreuzbandriss, daraufhin habe ich für die Übergangszeit schon beim UBC als Trainer angefangen. Damals war ich aber sehr jung und unerfahren, sodass ich eher schlecht als recht den Job erfüllte und sowas lass ich nie gern auf mir sitzen. Und heut denke ich, dass ich anderen und dem Team helfen möchte, besser zu werden – da ist das Trainersein natürlich perfekt für.

Wie profitierst du von den drei Rollen? Was kannst du in der Rolle des Trainers von deiner Tätigkeit als Spieler oder Schiedsrichter mitnehmen – und andersherum?
Theoretisch gar nichts. Der Grund: Die Perspektiven der unterschiedlichen Positionen haben wirklich sehr wenig miteinander zu tun. Klar gehören sie alle zum selben Spiel – aber es gibt immer drei Meinungen auf dem Court – und die sind sich meist sehr uneinig (lacht). Ansonsten hilft es mir natürlich schon weiter, die verschiedenen Sichtweisen gut zu kennen.

Weißt du schon, ob du in der nächsten Saison weiterhin alle drei Rollen innehast?
Ich denke schon. Alles macht mir noch sehr Spaß. Leider bremst mich der Westdeutsche Basketballverband (WBV) sehr in Sachen Schiedsrichter aus, aber auch die Kreisliga braucht Unparteiische, da bin ich entspannt. Wie lang ich so daran noch Spaß habe, weiß ich aber nicht. Als Spieler bin ich so lange aktiv, wie mich die zweite Mannschaft noch brauchen kann und Trainer sein ist für mich die Zukunft.

MARKO SPIELT SEIT 17 JAHREN BEIM TUS HILTRUP BASKETBALL. SEIT 2016 PFEIFT ER PARTEIEN. SEINE ERSTE TRAINERSTATION WAR DER UBC MÜNSTER (2010 BIS 2012). SEIT DER AKTUELLEN SAISON COACHT ER DIE ERSTE MÄNNERMANNSCHAFT DES TUS. ER IST VERHEIRATET, HAT ZWEI KINDER UND ARBEITET HAUPTBERUFLICH ALS VERSICHERUNGSANGESTELLTER.

Gab es einen Moment, wo du dachtest: Drei Rollen sind zu viel?
Immer! (lacht). Wenn man dann schon wieder das ganze Wochenende in der Halle war, dann überlegt man schon ab und zu: Muss das echt sein? Aber die Liebe zum Spiel ist einfach zu groß!

Was gibst du anderen mit den auf Weg, die auch mehrere Rollen übernehmen?
Man muss den perfekten Weg für sich finden, dass man nie den Spaß am Sport verliert. Es gibt so viele Rückschläge. Man muss aus den erfolgreichen Momenten die Kraft für alles ziehen und am Ende ist der einzelne Job ja auch nicht für jeden etwas.

Text: Maximilian Konrad, Foto: Carla Rodrigues

FUSSBALL

ELEKTRO-HEIKES-CUP 2024

Mitte Januar fand ein aufregendes Mädchenfußball-Hallenturnier statt, an dem zahlreiche talentierte Teams aus der Region teilnahmen.

U11-Teams

U15-Teams

Das Turnier war geprägt von spannenden Spielen und beeindruckenden Leistungen der jungen Fußballerinnen. Unter den teilnehmenden Teams befanden sich Grün-Weiß Amelsbüren, Westfalia Kinderhaus, FSV Ochtrup, GW Nottuln, SV Mauritz, 1.FC Gievenbeck, SC Gremmendorf, VfL Wolbeck, DJK Borussia Münster, DJK Wacker Mecklenbeck, TuS Saxonia Münster und der VFL Senden.

Jedes dieser Teams zeigte großes Engagement und Teamgeist auf dem Spielfeld. Alle Spielerinnen beeindruckten mit technischem Können und ihrer Leidenschaft für den Fußball. Die Zuschauer*innen wurden fortwährend mit packenden Duellen und vielen Toren belohnt.

Unser besonderer Dank gilt den Sponsoren, die dieses Turnier erst ermöglicht haben; ihre finanzielle Unterstützung trug dazu bei, dass die Mädchenteams ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen und wertvolle Erfahrungen sammeln konnten.

Das Fußball-Hallenturnier war für alle Beteiligten ein voller Erfolg und zeigte einmal mehr, wie wichtig und beliebt der Fußballsport auch für Mädchen und Frauen in unserer Region ist.

Wir gratulieren allen teilnehmenden Teams zu ihren großartigen Leistungen.

Wir freuen uns bereits auf das nächste Turnier und sind gespannt, welche talentierten Spielerinnen uns dann begeistern werden.

Text und Fotos: TuS-Fußballabteilung

ERGEBNISSE IM ÜBERBLICK

PLATZIERUNGEN DER U11-MÄDCHEN

1. Westfalia Kinderhaus
2. DJK Wacker Mecklenbeck
3. SC Gremmendorf
4. DJK Borussia Münster

Beste Torhüterin
TuS Hiltrup Melia Kadner

Beste Torschützin
SC Gremmendorf Jonna Slawisch

Beste Spielerin
Westfalia Kinderhaus Nell Rockstroh

PLATZIERUNGEN DER U15-MÄDCHEN

1. FSV Ochtrup
2. Westfalia Kinderhaus
3. DJK Wacker Mecklenbeck
4. TuS Hiltrup II

Beste Torhüterin
FSV Ochtrup Pia Hoss

Beste Spielerin
Westfalia Kinderhaus Marita Ikkene

Beste Torschützin
SC Gremmendorf Karlotta Kumfert

elektro Heikes

FIFFIKUS
Spiel-Fiffikus.de

DANKE AN DIE SPONSOREN DES TURNIERS!

FUSSBALL

2 MAL BESTLEISTUNG – DIE E-JUGEND STADTIS 2024

Anfang Januar fanden die Stadtmeisterschaften der E-Jugend im Fußball statt. Der TUS-Hiltrup war der Ausrichter dieses zwei Tage andauernden Fußball-Events; 19 Mannschaften aus Münster hatten sich zu dieser Meisterschaft angemeldet, um den Stadtmeister unter sich auszuspielen.

Am Samstag fand die Vorrunde statt, aus der neun Mannschaften weiter kamen. Am Sonntag bestritten die Teams dann die Viertelfinale, Halbfinale und natürlich das Finale.

Nach 60 spannenden, teilweise sehr dramatischen Spielen und insgesamt 212 Toren stand der neue Stadtmeister des Jahrgangs 2013 in Münster fest: Die Mannschaft des 1. FC Gievenbeck konnte das Turnier in einem packenden Finale gegen Wacker Mecklenbeck für sich entscheiden. Glückwunsch an den neuen Stadtmeister!

Das kleine Finale gewannen unsere Hiltruper Jungs gegen die Mannschaft des SC Gremmendorf und konnten somit den 3. Platz behaupten.

Durch die Trainer der teilnehmenden Mannschaften wurden traditionsgemäß der beste Spieler und der beste Torwart gewählt. Hier konnte sich als bester Spieler Mohammad Nassrallah vom TUS-Hiltrup und als bester Torwart Nikam Mastarjeran vom SC Gremmendorf durchsetzen. Der beste Torschütze des Turniers mit 13 erzielten Treffern war wieder vom TUS-Hiltrup Mohammad Nassrallah.

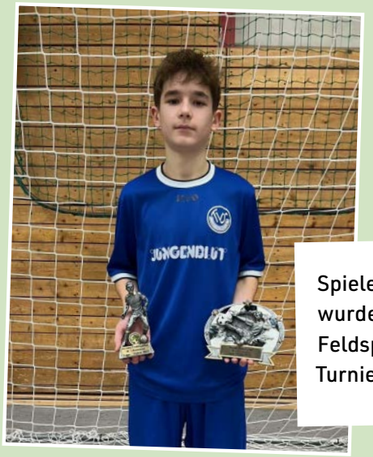
Monate lang im Voraus wurde dieses Turnier vorbereitet. Sei es bei der Organisation, dem Auf- und Abbau in der Halle, bei der Turnierleitung, dem Verkauf von Kaffee, Kuchen und Waffeln, dem Dienst bei Eiseskälte in der Pommesbude an den Turniertagen selbst – nur durch viele helfende TuS Hiltrup-Hände konnte diese sportliche Veranstaltung stattfinden.

An diesen zwei Tagen wurde Vereinsleben gemäß unserem Motto „we are one“ gelebt. Die Stadtmeisterschaften der E-Jugend waren eine gute Werbung für den Jugendfußball insgesamt aber auch für unseren Verein. Das Erreichen des 3. Platzes und die Stellung des besten Spielers und besten Torschützen des Turniers unterstreichen unsere erfolgreiche Arbeit im Jugendfußball.

Text: Andrea Spittler

B1 BEIM WARENDORFER LIGA POKAL ENDE 2023

Die B1: Souverän gespielt trotz vergleichsweise junger Mannschaft.



Spieler Leon Staub wurde zum besten Feldspieler des Turniers gewählt.

Ende Dezember haben wir mit unserer B1 mit zwei Siegen und einer Niederlage souverän die Vorrunden beim Warendorfer Liga Pokal 2023 gespielt und uns für anschließende Finalrunde qualifiziert. Dabei qualifizierten wir uns mit drei Siegen gegen Borussia Münster, JSG Albachten/Roxel und RW Ahlen für das Halbfinale.

Hier schlugen wir – wenn auch ganz knapp – die B1 von ASC Dortmund. Zu erwähnen ist, dass wir überwiegend mit Jungjahrgang (2008'er) spielten; um es genau zu benennen waren acht 2008'er, zwei 2007'er und zwei 2009'er mit dabei. Die meisten anderen Mannschaft spielen ausschließlich mit 2007'er Jahrgang…! Im Finale verloren wir leider knapp gegen die B1 von Warendorf SU mit 2:3.

Unser B-Jugend Spieler Leon Staub ist mit zehn geschossenen Toren zum besten Torschützen ausgezeichnet worden; zudem haben die gegnerischen Trainer ihn zum besten Feldspieler gewählt.
Ich finde, wir ALLE können stolz auf unsere B1 sein!

Text und Fotos: Trainer Goran Staub

DANKE: 16 NEUE BAZOOKA-TORE !

Die Sparkasse Münsterland Ost bezuschusst 16 neue Bazooka-Tore für unsere Fußballjugend mit insgesamt 1.500 Euro – wir sagen Danke!!!

STARTGEMEINSCHAFT SCHWIMMEN MÜNSTER

IN DER STARTGEMEINSCHAFT SCHWIMMEN (SGS) MÜNSTER HABEN DIE SCHWIMMSPORT-TREIBENDEN VEREINE MÜNSTERS IHRE TALENTIERTEN NACHWUCHSSPORTLER*INNEN KONZENTRIERT, UM SIE GEZIELT UND VERANTWORTUNGSVOLL ZU LEISTUNGSSCHWIMMER*INNEN AUFZUBAUEN.

DIE STAMMVEREINE

Die Schwimmvereinigung Münster 1891 ist einer der ältesten und traditionsreichsten Schwimmsport treibenden Vereine im Münsterland. Schwimmen, Wasserball, Kunstspringen und Synchronschwimmen gehören zum Angebot. Die SV 91 hat heute 800 Mitglieder.

Der Turn- und Sportverein Hiltrup wurde 1930 von turnfreundlichen Hiltruper Bürgern gegründet. Heute ist der TuS mit seinen 4.600 Mitgliedern nicht nur der größte Sportverein in Hiltrup, sondern in ganz Münster. Das Wettkampf- und Breitensportangebot ist enorm.

Der Turn- und Sportverein Handorf trägt zwei Gründungsjahre im Namen. Das der DJK Handorf von 1926 und das des Turnvereins Handorf von 1964. Seit 1975 machen beide Vereine gemeinsame Sache und decken als TSV Handorf die sportliche Grundversorgung im Stadtteil ab. Rund 1700 Mitglieder sind heute im TSV organisiert.

Wer Erfolg im Spitzensport haben will, muss seine Kräfte bündeln. Das haben die drei Sportvereine in Münster getan, als sie die Startgemeinschaft Schwimmen Münster gründeten. Jedes Schwimmtalent aus Münster und Umgebung ist in der SGS willkommen. SV 91, TuS Hiltrup und TSV bilden aber die Basis des Erfolgs. Weil sie talentierte Nachwuchsschwimmer*innen Jahr für Jahr für das Sichtungstraining begeistern. Weil sie den finanziellen Grundstock für das Unternehmen „Leistungssport Schwimmen" in Münster legen. Und weil sie die sportliche Heimat der SGS-Schwimmer*innen bleiben.

SGS Münster

SV 91 · TUS HILTRUP · TSV HANDORF

AUFBAUARBEIT IN DER SGS MÜNSTER

Eine gezielte Aufbauarbeit ist der Schlüssel für Hochleistungen im Sport. In der SGS beginnt sie, wenn die jungen Schwimmer*innen fünf bis acht Jahre alt sind. In einer zentralen Talentsichtung beobachten erfahrene Trainer*innen sie ein ganzes Jahr. Alle schwimmstarken Kinder sind willkommen.

Zeigen sie Talent und Spaß an der Bewegung im Wasser, werden die Mädchen und Jungen in den Sichtungskader aufgenommen. Ein bis zwei Jahre trainieren sie dann schon dreimal in der Woche und bestreiten erste Wettkämpfe. Spielerisches Lernen steht hier im Mittelpunkt. Im Sichtungskader erhalten die Kinder eine schwimmtechnische Grundausbildung.

Mit rund neun bis zehn Jahren steigen die Kinder in den C-Kader auf. Der Trainingsumfang erhöht sich auf vier Einheiten in der Woche. Die Wettkämpfe werden anspruchsvoller. Neben der technischen Ausbildung gewinnt die gezielte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit an Bedeutung.

Je nach Entwicklung wechseln die Kinder in den B-Kader. Hier werden sie fünf Mal in der Woche intensiv auf den Start bei nationalen Meisterschaften vorbereitet. Moderne Leistungsdiagnostik und ärztliche Betreuung begleiten das Training. Denn Gesundheit steht bei der SGS immer über Leistung.

Wer nach zwei oder drei Jahren in den A-Kader aufsteigt, trainiert im Schnitt sechs Mal die Woche. Vor wichtigen Wettkämpfen machen sich die Schwimmer in Trainingslehrgängen auf den Punkt fit. Die besten unter ihnen werden gezielt für den Start bei den nationalen und internationale Meisterschaften vorbereitet. Talent, Leistungsbereitschaft und körperliche Voraussetzungen bestimmen die leistungssportliche Perspektive.

Nicht jeder geht den Weg in den A-Kader. Wer nicht mehr weitermachen will oder kann, der findet im Stammverein Möglichkeiten, Schwimmsport unter anderen Vorzeichen zu betreiben. Was er oder sie in dieser Zeit in der SGS gelernt hat, nimmt ihm/ihr niemand.

Viele weitere Informationen zu der SGS, zu Wettkämpfen und Sichtungsschwimmen: www.sgsmuenster.net

TEXT: SG SCHWIMMEN MÜNSTER E.V., URL: WWW.SGSMUENSTER.NET/PARTNER; FOTO: FREEPIK

SCHWIMMEN

SGS-SCHWIMMER*INNEN BEIM DEUTSCHEN MANNSCHAFTSWETTBEWERB DER NORDWESTFALENLIGA

„Ganz in Ordnung" fand der zufriedene B-Kader-Trainer Felix Reimann den Auftritt des 2. Damen- und Herren-Teams bei der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft am 20.01.2024 in der Nordwestfalenliga. Im Hallenbad Recklinghausen mussten krankheitsbedingt etliche Athlet*innen passen, was viele Umstellungen der Mannschaften nach sich zog, zumal auch Ersatzschwimmer*innen kurzfristig ausfielen. Entsprechend unruhig starteten die beiden Teams in den Wettkampf, akklimatisierten sich aber nach der ersten Hälfte.

Für das Trainerteam war die DMS eine gute Gelegenheit, nach der Weihnachtspause den aktuellen Leistungsstand und die im letzten Jahr verfeinerte Technik zu überprüfen. Angesichts des bis letzte Woche geschlossenen Hiltruper Hallenbads und des damit verbundenen Trainingsausfalls gingen die Teams ohne große Vorbereitung an den Start. Anders als bei der Konkurrenz, wo mehrheitlich 15- bis 18-Jährige auf dem Startblock standen, setzte die SGS Münster bewusst auf junge Teams mit durchschnittlich 11 bzw. 12 Jahren, um ihnen die Möglichkeit zu geben dieses besondere Wettkampfformat kennenzulernen.

Besonders zufrieden war Reimann mit Laurin Weidenhaupt (Jahrgang 2010, TSV Handorf) und Maximilian Kassenbrock (Jahrgang 2006, TuS Hiltrup) sowie Tilda-Constanze Grund (Jahrgang 2013, TSV Handorf) und Sára Szabó (Jahrgang 2013, TuS Hiltrup). Laurin Weidenhaupt verbesserte sich über 1.500m Freistil um 15 Sekunden auf 18:15,87 Minuten und schwamm die 100m Freistil mit 0:59,45 Minuten erstmalig und gleich deutlich unter einer Minute. Vielstarter Maximilian Kassenbrock war über 50/100/200m Freistil, 400m Lagen und für ihn ungewohnte 200m Schmetterling nicht zu schlagen und garantierte seinem Team viele Punkte. Sára Szabós saubere und effiziente Freistiltechnik war auf wieder einmal schnellen 200m und 400m Freistil gut zu beobachten und auch Tilda-Constanze Grund zeigte über 800m Freistil, dass sie die Technikhilfen ihrer Trainer gut verinnerlicht hat. Wie ein Uhrwerk schwamm sie im Schnitt konstant zu 12:30,39 Minuten.

Derzeit ist noch offen, ob beide Mannschaften in der Bezirksliga weiterschwimmen oder in die Bezirksklasse absteigen werden. Schwimmer*innen und Trainer*innen der SGS richten jetzt ihren Blick auf den Münsteraner Mittelstreckenvergleich Anfang Februar sowie den Schwimm-Mehrkampf auf Bezirks- und Landesebene. Für einige Ü20 Schwimmer, den sogenannten Masters, geht es am kommenden Wochenende zu den Deutschen Masters Meisterschaften Lange Strecken nach Solingen.

Text und Foto: Sonja Wistuba / SGS Münster

10% Neukunden-rabatt

Spanisches Olivenöl

Hochwertige Olivenöle mit einer natürlichen Säure von nur 0,1%

Überzeugen Sie sich von diesem sehr samtigen, kaum bitteren und mit einer leichten Schärfe schmeckenden Olivenöl

Besuchen Sie unseren Online Shop!
www.tabernas-olivenoel.de

TABERNAS OLIVENÖL 0,1
www.tabernas-olivenoel.de

LINEA® NATURA
Von Natur aus kreativ.

Du bist ein kreativer Kopf und bastelst gerne an DIY-Projekten? Dann bist du hier genau richtig!

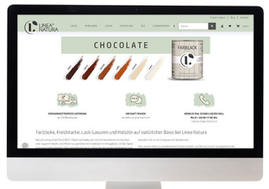
Ein großes Umbau-Projekt steht an oder eine Rennovierung wäre mal wieder fällig?

Nachhaltigkeit liegt dir am Herzen? Uns auch! Deshalb sind unsere Produkte umweltbewusst und fair produziert.

FARBEN

LACKE

ÖLE



www.lineanatura-shop.de

FITNESS & GESUNDHEIT

DAS IST NEU IN 2024 !

BABYBAUCH-FITNESS

Foto: shutterstock

Ein speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren ausgerichtetes Training mit Amely

Kombiniert werden ein sanftes Herz-Kreislauf-Training, auf die Schwangerschaft ausgerichtete Kraftübungen und Atem- und Entspannungstechniken. Kleine Theorieeinheiten und Wahrnehmungseinheiten unter anderem auch für den Beckenboden runden die Stunde ab. Ziel ist es, die Fitness während der Schwangerschaft zu erhalten und dadurch körperlich und mental auf eine natürliche Geburt vorbereitet zu sein. Die BabyBauch Stunde bietet einen geschützten Raum, um sich mit anderen Schwangeren auszutauschen und sich vorzubereiten, um dann selbstbewusst und gestärkt in die Geburt zu gehen. Die Teilnahme sollte mit der betreuenden Ärztin abgesprochen sein.

dienstags 19-20.00 · Einstieg jederzeit möglich · für TuS Mitglieder kostenlos

SENSITIVE CYCLING

Foto: vectorfusionart / shutterstock

Sanftes Indoor Cycling Training

Wir zeigen Dir, wie Du Deine Ausdauer gelenkschonend und gesundheitsorientiert auf dem Indoor Cycling Rad trainieren kannst.
Besonders geeignet ist dieser Kurs für (Wieder-) Einsteiger*innen, Senior*innen, mehrgewichtige Teilnehmer*innen und für Teilnehmer*innen mit Knie und/oder Hüft-Einschränkungen.
Für junge Eltern eine super Gelegenheit, wieder sportliche aktiv zu werden, da wir dienstags nach Bedarf eine Kinderbetreuung zur Verfügung stellen.

Dienstags 9:30 Uhr bei Saskia – mit Kinderbetreuung
Donnerstags 16:30 Uhr bei Merisa
5 Einheiten / jeweils 50 Minuten Training · Mitglieder 25 € / Nicht-Mitglieder 33,50 €
Die nächsten Kurse starten in der 8. Kalenderwoche! Anmeldung über die Homepage.

Foto: shutterstock

YOGA GRUNDLAGEN

Yoga Grundlagen-Kurs mit Merisa

Du wolltest schon immer mal ausprobieren, ob Dir Yoga zu mehr Entspannung, Ausgeglichenheit, Beweglichkeit und einem positiven Körpergefühl verhelfen kann? Oder hast Du schon Yoga gemacht und irgendwie nicht den richtigen Dreh gefunden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich!
Von der Atmung und Meditation bis zum Sonnengruß praktizieren wir in entspannter und ungestörter Atmosphäre im Yoga Raum des TuS. Nach jeder Einheit lassen wir den Nachmittag bei einem Glas Tee und ohne Eile ausklingen. So hast Du Zeit und Gelegenheit, nachzuspüren und Fragen zur Praxis zu stellen.

samstags 16-17.15 Uhr · 10.02. - 16.03.2024 · 5 Einheiten / jeweils 75 Minuten
Mitglieder 47,50 € à 50,00 € / Nichtmitglieder 71,00 € à 80,00 €

FITNESS & GESUNDHEIT

ALLE NEUEN ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

Step Einsteiger (I-II) mit Kathi
Montags 20 Uhr

Entspannungsgymnastik mit Merisa
Montags 20:30 Uhr

Indoor Bootcamp mit Jonas
Dienstags 19 Uhr

Stretch & Mobility Flows mit Kirsten
Mittwochs 17 Uhr

Jumping Fitness BASIC mit Lucy
Donnerstags 18:30 Uhr
Bitte Anmeldeinformationen beachten!

Jumping Fitness MEDIUM mit Merisa
Freitags 19:05 Uhr
Bitte Anmeldeinformationen beachten!

Outdoor Bootcamp mit Merisa
Samstags 15 Uhr
Bei schlechtem Wetter INDOOR!

UNSER SONNTAGSANGEBOT

10 Uhr Fatburner
11:15 Uhr BodyWorkout

UNSERE ANGEBOTE
MIT KINDERBETREUUNG

Good Morning Fitness mit Kirsten
Dienstags 9:30 Uhr

Sensitive Cycling mit Saskia
Dienstags 9:30 Uhr
Kursanmeldung notwendig!

Full Body HIIT mit Maike
Mittwochs 9 Uhr

KUNG FU

FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

KUNG FU, EINE ALTE CHINESISCHE KAMPFKUNST AUS DEM SHAOLIN KLOSTER, HAT SICH WELTWEIT ALS EINE EFFEKTIVE METHODE ZUR STEIGERUNG DER KÖRPERLICHEN FITNESS UND DES MENTALEN WOHLBEFINDENS ETABLIERT. DIE VORTEILE, DIE KUNG FU BIETET, GEHEN WEIT ÜBER DIE PHYSISCHE SELBSTVERTEIDIGUNG HINAUS UND UMFASSEN EINE BREITE PALETTE VON ASPEKTEN, DIE DAS LEBEN BEREICHERN KÖNNEN.

1. KÖRPERLICHE FITNESS

Kung Fu ist eine anspruchsvolle körperliche Aktivität, die Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination fördert. Regelmäßiges Training kann dazu beitragen, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, Muskelmasse aufzubauen und Gewicht zu kontrollieren. Darüber hinaus verbessert es die allgemeine Fitness.

2. SELBSTVERTEIDIGUNG

Einer der offensichtlichsten Vorteile von Kung Fu ist die Fähigkeit zur Selbstverteidigung. Dabei erlernen die TeilnehmerInnen Techniken, um sich in gefährlichen Situationen verteidigen zu können. Dies kann das eigene Selbstvertrauen im Alltag steigern.

3. STRESSABBAU

Das Üben von Kung Fu erfordert Konzentration und Präzision. Dadurch wird der Geist von Alltagsstress abgelenkt und entspannt sich. Kung Fu bietet einen Ausgleich zur hektischen Lebensweise, da es Raum für Meditation und Achtsamkeit schafft.

4. DISZIPLIN UND SELBSTBEHERRSCHUNG

Kung Fu lehrt nicht nur physische Techniken, sondern auch die Werte von Disziplin und Selbstkontrolle. Man erlernt Geduld zu entwickeln und Emotionen zu beherrschen. Dies kann in vielen Lebensbereichen, einschließlich Arbeit und zwischenmenschlichen Beziehungen, von großem Nutzen sein.

5. KULTURELLES VERSTÄNDNIS

Kung Fu hat eine reiche Geschichte und ist eng mit der chinesischen Kultur verbunden, dadurch erwächst die Möglichkeit mehr über die chinesische Geschichte zu erfahren, was zu einem tieferen kulturellen Verständnis führen kann.

6. VERBESSERTE HALTUNG UND KÖRPERBEWUSSTSEIN

Kung Fu legt großen Wert auf die richtige Körperhaltung und -bewegung. Dies führt zu einer besseren Körperhaltung im Alltag und einem gesteigerten Körperbewusstsein.

7. LEBENSLANGE LERNMÖGLICHKEITEN

Kung Fu ist eine Kunst, die man ein Leben lang erlernen und perfektionieren kann. Es gibt immer neue Techniken und Fähigkeiten zu entdecken, was das Training stets interessant und herausfordernd hält.

Insgesamt bietet Kung Fu eine ganzheitliche Möglichkeit zur Selbstverbesserung. Es fördert die körperliche Fitness, geistige Klarheit, emotionale Stabilität und soziale Interaktion. Die erworbenen Fähigkeiten und Prinzipien des Kung Fu können auf vielfältige Weisen in das tägliche Leben integriert werden, um die Lebensqualität zu steigern. Kung Fu kann, auf der Suche nach einer Aktivität die Körper und Geist gleichermaßen anspricht, die Antwort sein. Wie gut, dass der TuS in den Trainings der Abteilung Kung Fu noch Plätze frei hat!

Text und Foto: Nicolai Schild

Du möchtest mehr über Abteilungsleiter Nicolai Schild und Kung Fu im TuS Hiltrup erfahren?
In der Februarausgabe 2023 hatten wir Kung Fu im Spotlight – schau doch nochmal rein!
Oder geh direkt auf die Abteilungsseite unter: www.tus-hiltrup.de/abteilungen/kung-fu

STEPPTANZ

ZU GAST BEIM STEPPTANZ-FESTIVAL *TAPTASTIC!*

BEEINDRUCKT VON DEN PROFIS UND WELTMEISTER*INNEN DES STEPPTANZES: DIE TUS-TAPPER WAREN BEIM GERMAN-TAP-FESTIVAL TAPTASTIC! DABEI.

Vier Tage geballter Stepptanz: Vom 3. bis 6. Januar 2024 fand das Stepptanz-Festival Taptastic! in Wilhelmshaven statt. Von morgens bis abends klapperte es in der Tanzschule Dunse, dem Austragungsort von Taptastic!. Rhythmus, Musik und jede Menge guter Laune lagen in der Luft. Viele begeisterte Stepptänzer*innen aus unterschiedlichen Nationen trafen sich, um mit den Profis zu steppen und von ihnen zu lernen – so auch sieben Mitglieder der TuS-Tapper.

Die Profis, zehn hochkarätige Dozenten aus den USA, England, Italien, Spanien und der Schweiz vermittelten in zahlreichen Workshops ihr Können. Vom Anfänger bis zum Fast-Profi, für jedes Level gab es passende Angebote und die Meister ihres Faches brachten die Stepptanzeisen (und Köpfe) ihrer Schüler*innen zum Glühen.

Für die TuS-Tapper ein beeindruckendes Erlebnis, bei dem auch die Geselligkeit nicht zu kurz kam. Zwei Ferienwohnungen waren angemietet worden: Es wurde gemeinsam gefrühstückt, danach hieß es Steppschuhe einpacken und los zum Workshop. Abends wurde gekocht, geklönt und die ein oder andere Schrittfolge auf Socken nochmal durchgegangen…

Zum Höhepunkt des Festivals – dem Concert of the Masters – reisten weitere fünf TuS-Tapper an. Im Pumpwerk, einem kleinen Theater in Wilhelmshaven, bebte die Bühne, als die Dozenten unter musikalischer Begleitung einer Live-Band eine fantastische Show auf Weltmeister-Niveau darboten.

Für uns TuS-Tapper eine rundum gelungene Sache. Wir haben viel gesteppt, gelernt und gelacht und sind mit neuer Energie und Motivation in das Stepptanzjahr 2024 gestartet.

Text und Foto: Simone Dütting

BESSER GEHT ES NICHT, EINFACH ÜBERWÄLTIGEND, EINFACH TAPTASTIC!

Simone Dütting,
Leiterin der Stepptanzabteilung

Wer Lust hat, in den Stepptanz reinzuschnuppern, ist jederzeit herzlich willkommen!

Infos unter: stepptanz@tushiltrup.de

SPOTLIGHT

TISCHTENNIS DER UHU'S

TISCHTENNIS IST *DIE* BALLSPORTART, DIE MAN AUCH NOCH IN HOHEM ALTER GUT AUSÜBEN KANN. SO WUNDERT ES NICHT, DASS AUCH DER TUS HILTRUP EINE TISCHTENNIS-SENIORENSPORTGRUPPE HAT. DIE ÄLTESTEN HIER SIND UM ODER GAR JENSEITS DER 80 JAHRE ALTUND SPIELEN – AUCH MIT NOCH NICHT GANZ SO BETAGTEN PENSIONÄREN – IN DER UHU(UNTER HUNDERT)-GRUPPE.

In der alten Turnhalle Hiltrup-Mitte spielen immer donnerstags von 17.00-18.30 Uhr oft mehr als ein Dutzend Seniorinnen und Senioren Tischtennis. Neuzugänge sind in der netten Gruppe immer herzlich willkommen!

Ein Unterschied zum Nachwuchstraining fällt sofort auf: Es geht wesentlich leiser und beschaulicher zu. Wenn es draußen warm und die Hallenluft weniger gut ist, kommen aber auch die Pensionäre richtig ins Schwitzen.

Bernd Vennenkötter (Foto oben) ist zum Beispiel einer von ihnen. Er kommt eigentlich vom Tennis. „Da haben die Knochen aber nicht mehr so mitgemacht", sagt er. Tischtennis allein reicht ihm dann aber auch wieder nicht. „Montags gehe ich noch zur Gymnastik", so Vennenkötter.

Dass Tischtennis die Generationen verbindet, sieht man übrigens daran, dass sich unter den UHUs auch zwei Väter von ehemaligen TuS-Jugendlichen befinden. Die Väter von Daniel Günnewig sowie Marc und Steffen Overkämping waren bei Nachwuchsspielen oft genug als Fahrer und Betreuer dabei. Heute spielen sie unter anderem mit der Großmutter von Yorrick Michaelis, der mittlerweile in Bielefeld-Brackwede dem kleinen Ball nachjagt, zusammen.

Bei Interesse melde dich gerne bei Abteilungsleiter Ralf Brameier oder komm einfach zu einem unserer Trainings vorbei!

»» übungsleiter

Bernd Vennenkötter kümmert sich seit dem Frühjahr 2020 um alles Organisatorische rund um den UHU-Tischtennis, um das Aufschließen der Halle und pflegt darüber hinaus den Kontakt zu Abteilungsleiter Ralf Brameier.

»» short facts

- moderates Training für alle, die sich die Freude an der Bewegung und am Spiel mit dem kleinen Ball erhalten haben oder neu entdecken möchten
- geselliges Zusammensein mit Gleichgesinnten

»» was / wann / wo ?

- jeden Donnerstag
  17.00-18.30 Uhr
- alte Turnhalle Hiltrup-Mitte
  (an der Paul-Gerhard-Grundschule)

Text: Ralf Brameier

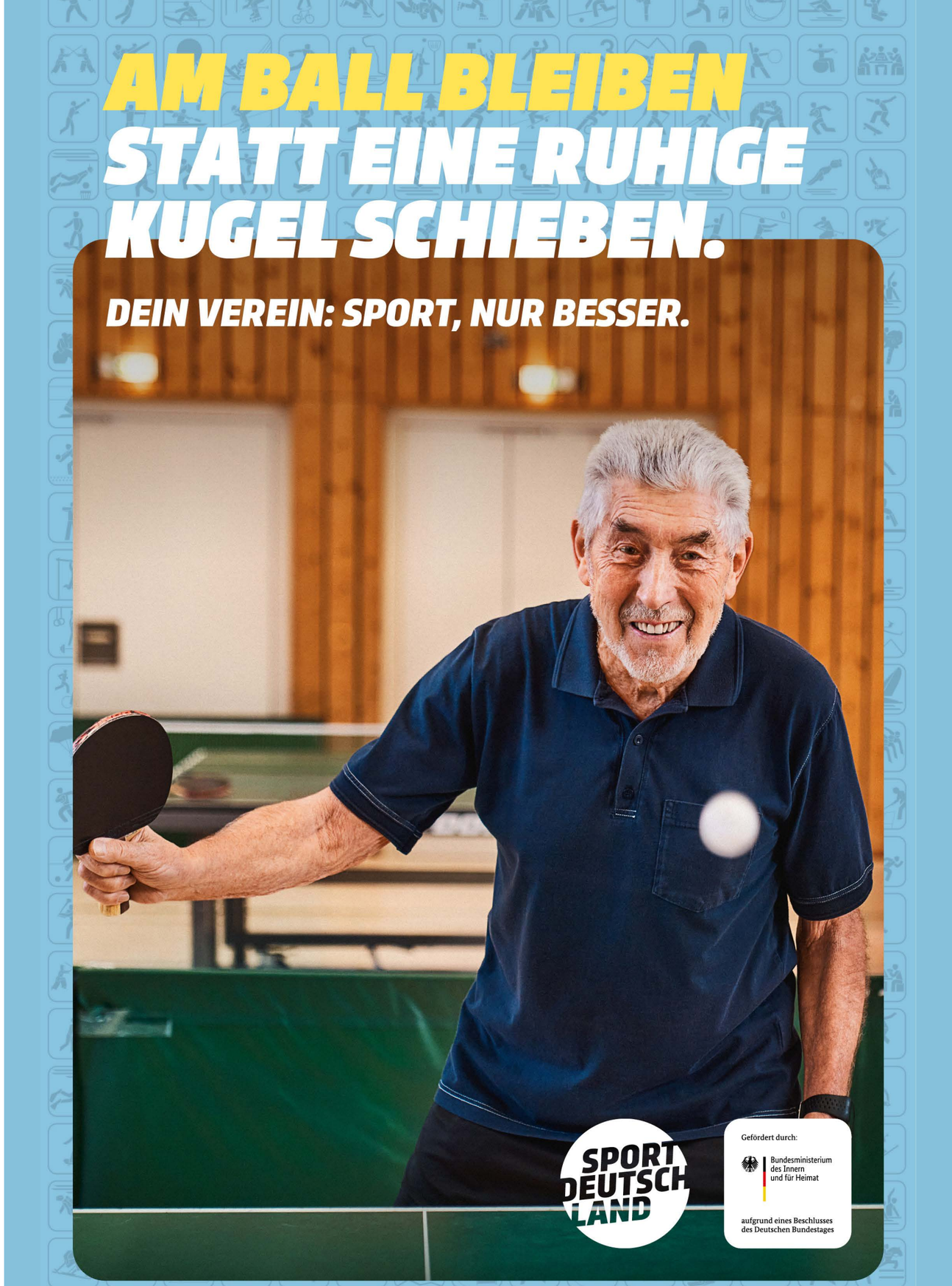


Bild aus der Kampagne "Dein Verein: Sport, nur besser" aus 2023 des DOSB.

KURZ-MELDUNGEN

Foto: jcomp / freepik

HOBBY -ARCHIVAR*IN GESUCHT!

Beim Aufräumen der Geschäftsstelle fallen uns immer wieder allerhand alte Schätzchen in die Hände: Zeitungsausschnitte, alte Fotografien, Wettkampfberichte, Gruppen- und Mannschaftsaufstellungen und so weiter... Erinnerungen aus fast hundert Jahren TuS-Vereinsgeschichte und damit letztendlich auch Hiltruper und Münsteraner Geschichte. Damit all das nicht verloren geht, würden wir uns freuen, wenn sich jemand der Dinge annimmt, sie sichtet, sortiert, kategorisiert und letztendlich archiviert. Ziel ist, dieses Stück Stadtgeschichte schließlich für alle Hiltruperinnen und Hiltruper zur Verfügung zu stellen, zum Beispiel in digitaler Form über unsere Homepage.

Darüber hinaus haben wir natürlich schon unser großes Jubiläum in 2030 im Blick und möchten, wenn es soweit ist, wie zum 75. jährigen eine Festschrift oder ähnliches aufsetzen.

Erfahrung im Archivieren brauchst du nicht mitzubringen; Liebe und Verbundenheit zum Verein reichen völlig aus und den Rest überlegen wir uns gemeinsam. Vielleicht möchtest du auch deinen Partner/deine Partnerin oder Freunde mitbringen?

Wenn du Interesse hast, melde dich oder meldet euch gerne direkt in der Geschäftsstelle!

LAUF-/WALKINGTREFF BEIM 33. SILVESTERLAUF DES LSF MÜNSTER E.V.

Am Silvestersonntag galt es, das alte Jahr sportlich ausklingen zu lassen und am Sportpark Sentruper Höhe 5 /10 km zu laufen oder 5 km zu walken. Trotz regnerischem Wetter gingen der TuS-Lauf- und Walkingtreff mit insgesamt 21 Anmeldungen an den Start. Im Ziel angekommen, freuten sich alle über ihre guten Ergebnisse. Mit einem gemütlichen Ausklang in der Sporthalle wurde das Sportjahr 2023 schließlich beendet.

Text und Foto: Thomas Schluer

*Nach Ostern gibt es den nächsten Kurs für Laufanfänger*innen. Alle Infos dazu auf der Internetseite des Lauf- und Walkingtreffs oder im Spotlight der NEUN10DREIßIG von Oktober 2023.*

WE WANT YOU!

DU LÄUFST GERNE UND HAST INTERESSE, MIT GLEICHGESINNTEN ZU TRAINIEREN SOWIE ANFÄNGER*INNEN DEINE BEGEISTERUNG FÜR DAS LAUFEN WEITERZUGEBEN?

DER LAUF- UND WALKINGTREFF SUCHT NEUE ÜBUNGSLEITER*INNEN; VOR ALLEM FÜR DIE BASISGRUPPEN MIT EINER PACE VON 8-6 MIN/KM.

BEI INTERESSE MELDE DICH GERNE BEI ABTEILUNGSLEITER THOMAS SCHLUER ODER IN DER GESCHÄFTSSTELLE.

@ taschluer@t-online.de

Illustrationen: macrovector/ freepik

JAHRESRÜCKBLICK

DAS VERGANGENE JAHR HAT VIELE HÖHEN UND TIEFEN, SPORTLICHE ERFOLGE EINZELNER TEAMS UND ABTEILUNGEN GENAUSO WIE FORTSCHRITTE IN DER VEREINSENTWICKLUNG INSGESAMT MIT SICH GEBRACHT. AN DIESER STELLE MÖCHTEN WIR ZURÜCKSCHAUEN, WAS IN 2023 ALLES PASSIERT IST.

JANUAR

Bereits zu Jahresbeginn präsentiert sich der TuS mit sportlichen Höchstleistungen: Die Fußball E-Jugend wird Stadtmeister, unsere Leichtathlet*innen räumen in den Hallenmeetings Meistertitel ab und im Tischtennis dominieren wir die Kreismeisterschaften. Außerdem wird unserer ehemaliger Basketballtrainer Adam Ligocki sportlicher Leiter im Leistungssport beim Deutschen Basketballbund (und als dieser wenige Monate später Weltmeister!)

Foto: Adam zum Sieg der deutschen Basketball-Herren bei der Weltmeisterschaft im September.

FEBRUAR

Das Eisstockschießen am TuS Clubhaus feiert sein Comeback nach der Coronapause und knüpft an die Begeisterung der Vor-Pandemie-Jahre an. Mehr als 50 Teams schieben die Eisstöcke an zwei Tagen über die Bahnen und feiern anschließend ausgelassen.

MÄRZ

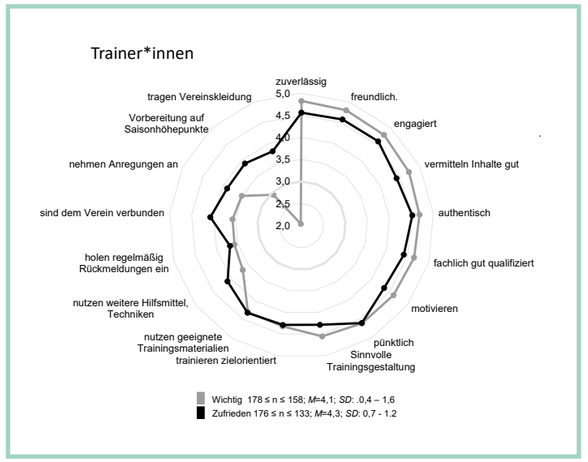
Im März (und hoffentlich auch danach) ist es sauber am Hiltruper See: Unsere Lauf- und Walking-Abteilung nimmt seit vielen Jahren an der Aktion „Sauberes Münster" teil und sammelt auch in diesem Jahr wieder Schrott und Müll in ihrem Laufrevier, der Hohen Ward, ein.

Foto: Lauf- und Walkingtreff mit dem gesammelten Müll in 2022.

APRIL

Im Rahmen seiner Abschlussarbeit führt Nils Johannknecht eine Mitgliederbefragung bei uns im Verein durch. Wichtigstes Ergebnis: Unsere Mitglieder sind zufrieden! Mehr dazu lest ihr in der Ausgabe von Oktober 23, Seite 29.

www.tus-hiltrup.de/vereinsmagazin



MAI

Es ist Frühlingsfest auf der Marktallee und der TuS ist natürlich dabei. Jumping, Kung Fu und Tanz präsentieren sich auf der Bühne einem begeisterten Publikum. An unserem Stand informieren wir über das Sportangebot und kommen mit vielen Hiltruper*innen ins Gespräch. Ein tolles Wochenende!

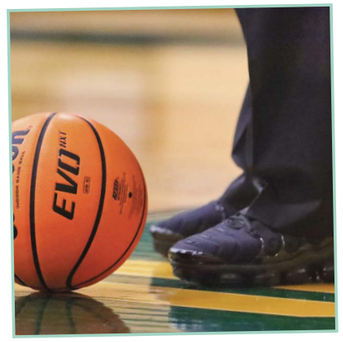
Fitnesstrainerin Merisa und ihre Jumping-Crew bringen mit ihrem Auftritt auf der großen Bühne die Marktallee zum beben. Foto: Simon Chrobak

JUNI

Im Juni gedenken wir gleich zwei verstorbenen Mitgliedern und langjährig engagierten mit sportlichen Events: Die Fußballer tragen erfolgreich den Hugo-Forsthövel-Turnier in der Jugend aus. Die Leichtathlet*innen organisieren das Helga-Fischer-Sportfest.

liba cup – Hugo-Forsthövel-Turnier im Stadion am Osttor
Foto: Lars Rohwer

JULI



In den Sommerferien geht es etwas ruhiger zu im Verein. Die Fitnessabteilung nutzt die Möglichkeit, neue Kursangebote mit Schnupperangeboten auszuprobieren. Außerdem neu im Programm in der Abteilung Basketball: Walking Basketball! Gabi und ihr Fit Kids-Team bringen beim Hiltruper Ferienspaß in zwei Wochen mehr als 300 Kinder in Bewegung – so viele wie noch nie zuvor.

Foto: gene gallin /unsplash

AUGUST

Feierliche Eröffnung des Ferdinand-Figge-Platzes im Stadion am Osttor: Im Rahmen der Jubilar- und Ehrungsveranstaltung unserer langjährigen Mitglieder und Engagierten präsentieren wir den Ferdinand-Figge-Platz, in Gedenken an unseren Förderer Ferdinand. Kurz davor tragen wir bereits zum elften Mal den TuS Hiltrup Halbmarathon auf der Kanal-Insel aus. Mehr als 350 Läufer*innen aus Münster und dem Umland gehen dabei an den Start und, in diesem neu, auch knapp 30 Kinder für einen Bambini-Lauf über 200 m. Die Boule-Abteilung feiert ihr 20 jähriges Jubiläum mit großem Abendprogramm.

Drohnenfoto: Halbmarathon Jan Steinberg; Boule Jubiläum: Saskia Dufhues

SEPTEMBER

Nach erfolgreicher Sport-im-Park Saison, an der wir als TuS Hiltrup wieder teilgenommen haben, ist die Resonanz in unseren Angeboten so gut, dass wir diese ins reguläre Sportprogramm aufnehmen. Ab sofort gibt's XCO-Walking und Outdoor-Boot Camp dauerhaft das ganze Jahr über!

Outdoor-Boot Camp auf der Tartanbahn neben dem TuS-Zentrum
Foto: Merisa Rohoff

OKTOBER

Aus einem ehemaligen „Flamenco-Keller" wird ein Stepptanz-Studio: Unsere Stepptanzabteilung zieht in neue, eigene Räumlichkeiten an der Marktallee. Nach Verlegung des Tanzteppichs durch Hausmeister und gute Seele Franz geht es auch direkt los mit neuen Kursen Lindy Hop!

NOVEMBER

Endlich wieder Tanzspektakel!
Nach einigen Jahren Coronapause und Umbaumaßnahmen in der Stadthalle findet endlich wieder das TuS Hiltrup Tanzspektakel statt. Vor ausverkauftem Haus treten unsere Gruppen der Tanz- und Stepptanzabteilung auf und bieten eine großartige Show, die mehr 600 Zuschauer*innen begeistert.

Foto: fotorebell / Carsten Pöhler

DEZEMBER

Neuigkeiten in Hiltrup Ost: die Pläne für die Neugestaltung des Sportgeländes am Osttor sind veröffentlicht und wir informieren unsere Mitglieder darüber. Für uns stehen große Chancen aber auch Herausforderungen vor der Tür, die wir im stetigen Austausch mit der Sportverwaltung und Politik kommunizieren werden. Ein Projekt, das sicher auch in den nächsten Jahren Thema sein wird.
Die Fitnessabteilung engagiert sich für einen guten Zweck. Mit Christmas Specials im Jumping und Indoor Cycling sowie durch ein aufgestelltes Sparschwein sammeln Trainerinnen und Teilnehmer*innen einige hundert Euro. Spontan steigen dieTeams der Fußballmädchen mit ein, sodass kurz vor Weihnachten eine stolze Summe von insgesamt 1.150 Euro an Herzenswünsche e.V. überreicht werden kann – einem Verein, der sich für schwerkranke Kinder und Jugendliche einsetzt.

EIN VEREIN · VIELE GESICHTER

DIESES MAL MIT

WILMA DREWES-FREYTAG

FITNESS-BEGEISTERTES MITGLIED

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 Wilma Drewes-Freytag, 87 Jahre alt, und immer noch mehrfach in der Woche in unseren Gymnastik-Kursen aktiv. Damit ist Wilma nicht die Einzige: Einige unserer Mitglieder befinden sich in ihrer Altersklasse und stehen immer noch regelmäßig und gerne (!) bei uns in den Hallen auf der Matte. Was Wilma antreibt, dabei zu bleiben, berichtete sie uns im Interview.

WER BIST DU? STELL DICH KURZ VOR!

Ich heiße Wilma und bin 87 Jahre alt. Eigentlich komme ich aus Ostfriesland, bereits mit 17 Jahren bin ich aber ins Münsterland gekommen und lernte hier meinen Mann kennen. Zusammen haben wir zwei Kinder, die beide längst(!) erwachsen sind (66 und 63). Ich habe in einer Gärtnerei gearbeitet und später 23 Jahre lang bei der West LB; mit 60 bin ich dann in Rente gegangen. Vor etwa 20 Jahren kam ich nach Hiltrup.

WAS MACHT DEN VEREIN FÜR DICH AUS?

Seit 2014 bin ich Mitglied im TuS und in der Abteilung Fitness und Gesundheit unterwegs. Sechs mal die Woche komme ich zur Gymnastik – jeden Tag außer donnerstags, denn da gehe ich in die Sauna. Mein Ziel ist, lange beweglich zu bleiben und alleine zurecht zukommen. Es macht mir einfach Spaß im Tus und in der Gemeinschaft. Ich schätze den Austausch mit den anderen – man kennt sich. Ich hoffe, das noch lange machen zu können. Nur bei der Anmeldung für die Kurse brauche ich etwas Unterstützung, weil ich zuhause nur ein Telefon habe, aber es gibt immer nette liebe Leute, die mir helfen.

AUF WAS KÖNNTEST DU UNTER KEINEN UMSTÄNDEN VERZICHTEN?

Auf Sport im TuS und meine Sauna – letztere besuche ich schon seit 30 Jahren regelmäßig!

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

In der Sauna oder am Dortmund-Ems-Kanal. Dort gehe ich jeden Tag eine Stunde lang locker aber flott laufen und das bei Wind und Wetter; nur bei Glatteis ist es mir zu unsicher.

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

Früher Schwimmen und danach verschiedenste Gymnastik-Angebote. Ich bleibe gerne bei den gleichen Kursen und Trainer*innen; da weiß ich, was mich erwartet. Formate wie Yoga und Pilates sind nichts für mich, das ist mir zu ruhig...

Wilma und ihre gleichaltrigen Mitstreiter*innen beweisen: Der Tus Hiltrup ist der Verein für das ganze Leben. In Bewegung bleiben, Körper und Geist fit halten, mit Gleichgesinnten im Austausch stehen – all das hilft, die Selbstständigkeit und Lebensfreude zu erhalten. Das alles kann Sport im Verein – zum Beispiel durch Gymnastikkurse in unserer Fitnessabteilung. Wir freuen uns für und mit Wilma und all den anderen Älteren und hoffen, dass ihr uns noch lange so gesund und munter treu bleibt!

DAS INTERVIEW FÜHRTE SASKIA DUFHUES

BABYBAUCH-FITNESS

DIENSTAGS, 19-20.00 UHR
IM TUS-ZENTRUM

Foto: Shutterstock

DAS SPEZIELL AUF DIE BEDÜRFNISSE SCHWANGERER AUSGERICHTETE TRAINING

Ziel ist, die Fitness während der Schwangerschaft zu erhalten und dadurch körperlich und mental auf eine natürliche Geburt vorzu bereiten.

WEITERE INFOS ZUM ANGEBOT AUF UNSERER HOMEPAGE ODER ÜBER DIE GESCHÄFTSSTELLE. ANMELDUNG ÜBER UNSER BUCHUNGSSYSTEM YOLAWO.

NACHRUF

WALTRAUT WEINBERG

„Sport ist die Voraussetzung für das Wohlergehen an Leib und Seele!“, so wird Waltraut in unserer Festschrift zum 75. jährigen Vereinsjubiläum zitiert. Mit diesem Wahlspruch hat Waltraut vor 50 Jahren bereits ein neues Zeitalter im Breitensport beim TuS eingeläutet und die Wandlung zu einem modernen Sportverein maßgeblich mitgestaltet. In den 70er Jahren hat sie verschiedenste Angebote für Kinder und Familien initiiert und war selbst als Übungsleiterin tätig. Ende der 80er Jahre kam dann der Gesundheits- und Fitnesssport dazu. Yoga und Aerobic waren damals noch fast unbekannte Randerscheinungen, die aber mit der Fitnesswelle aus Amerika auch bis nach Hiltrup schwappten. Nicht zuletzt durch ihr Engagement konnten auch die Hiltruperinnen und Hiltruper schon früh diese „neuen und innovativen“ Sportarten erleben - was im TuS zu einem regelrechten Boom des Breitensports führte. Dank ihrer engagierten und ehrenamtlichen Basisarbeit als Leiterin hat sich die Abteilung Fitness- und Gesundheit schließlich zur größten des TuS Hiltrup entwickelt. Und auch, als sie sich aus dem Ehrenamt zurück gezogen hat, stand sie dem Verein noch oft mit Rat und Tat zur Seite. Unsere Gedanken sind bei ihrer Familie.

Autor: Simon Chrobak, Geschäftsführer des TuS Hiltrup

TUS HILTRUPS „ALTE-HERREN“: EIN PHRASENSCHWEIN EIN VERSPRECHEN EINE TRADITION?

Foto v.l.n.r.: Kirsten Gunsthövel, Hans Juergen Ziegner, Udo Schomakers, Petra Thieme

Sie fragen sich jetzt bestimmt: Was soll das heißen? Was bedeutet das? Ganz einfach gesagt: Bei den Alten Herren des TuS Hiltrup lebt die Phrase weiter. Udo Schomakers und Hans-Juergen Ziegner sammeln weiterhin für abgedroschene Sprüche – kurz *Phrasen* – Gelder für den guten Zweck ein.

Im letzten Jahr fütterten nicht nur unsere Alten Herren, sondern auch auswärtige Fans wieder unser Schwein. Mit neugierigen Blicken erfragten immer wieder zum Beispiel Fans von Auswärts: „Warum steht hier bei euch ein Schwein“? Nach kurzer Erklärung schlug sich auch hier Begeisterung breit und alle mästeten fröhlich unser Schwein.

Nun sagen wir *Dankeschön*; *Danke* an unsere großartige Truppe der Alten Herren; *Danke* an Alle, die unser Schwein gefüttert haben.
Udo und ich wollten nicht allein entscheiden, wohin die Spende denn in 2023 fließen sollte.
Kurzerhand haben wir deshalb mit den anderen aus unserer Truppe gesprochen und sind zu dem Entschluss gekommen: Die Phrasengelder sollen immer der gleichen Institution übergeben werden, kurz gesagt, daraus soll eine Tradition werden!

Am 20.12.2023, zur Scheinheiligen Nacht der Alten Herren, war es dann so weit: Das Phrasenschwein wurde wie im letzten Jahr an den Kindergarten St. Marien übergeben. Leiterin Petra Thieme und ihre Stellvertreterin Kirsten Gunsthövel wurden also zur Veranstaltung eingeladen.
Dort erhielten sie das prall gefüllte „Phrasen“-Schwein mit einer stolzen Summe vom 548,55 €.
Mit leuchtenden Augen angesichts dieser großartige Spende wurde uns wieder versichert, dass die Spende, wie im letzten Jahr, zweckgemäß für den Kindergarten eingesetzt wird. Und deshalb hier ein Versprechen: Udo und ich hören weiter aufmerksam zu! Denn Phrasen dreschen wir immer.

Text: Hans-Juergen Ziegner
Foto: Rolf Neuhaus
Sparschwein-Icon:
rawpixel.com / Freepik

IMPRESSUM

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

HERAUSGEBER
Verantwortlich i.S.d.P. ist
der geschäftsführende Vorstand:
Rolf Neuhaus, Bernd Krüger, Daniel Tollkamp,
Ralf Angerstein, Albert Möller

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: 14.01.2024

TITELFOTO
Saskia Dufhues

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

Die nächste Ausgabe
der **NEUN**10**DREIßIG**
erscheint im April!

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

Maler
Glaser
Gerüste
Böden
Türen
Fenster
Bautrocknung
Graffitientfernung

Fuggerstraße 14a
48165 Münster
Telefon 02501 4482-0

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

GESTALTE DEINE ZUKUNFT – MIT UNS!

Wir, Münsters größter Sportverein, bilden aus:
ab Sommer 2024 kannst Du mit uns durchstarten als

Sport- und Fitnesskaufmann/-frau (m/w/d)

Gemäß unserem Motto *#wirbewegenhiltrup* wirst Du bei uns Teil des Teams und mittendrin sein, anstatt nur dabei. Als größter Sportverein Münsters bieten wir Dir eine abwechslungsreiche und fundierte Ausbildung:
In unseren 18 Abteilungen erhältst Du tiefe Einblicke in die verschiedenen Arbeitsfelder in einem Großsportverein. Viele spannende Aufgaben erwarten Dich hier. Deine Entwicklung unterstützen wir mit unserer fachlichen und sozialen Kompetenz in allen Bereichen unseres Teams – in der Geschäftsstelle, genauso wie in den Sportstätten.
Uns ist wichtig, Dir dabei auf Augenhöhe zu begegnen; wir fördern Dein Engagement und selbstständiges Arbeiten. Wir nehmen Rücksicht auf Deine Interessen und setzen Dich gern schwerpunktmäßig in genau den Bereichen ein, die Dir besonders liegen.

Du bist neugierig geworden?

Für Rückfragen und weitere Informationen zum Ausbildungsberuf steht Dir unsere Mitarbeiterin Merisa zur Verfügung. Vereinbare gern auch einen persönlichen Termin, um uns kennenzulernen.

merisa.rohoff@tushiltrup.de 0152-225 706 36