

# NEUN 10 DREIßIG

**KIDS  
SPECIAL**

Juli - 23



**YOGA FÜR KINDER**

BAUM, HUND, LOTUSSITZ & CO

**KIDS IN BEWEGUNG!**

UNSERE ANGEBOTE FÜR  
KINDER UND JUGENDLICHE

MIT TOLLEN  
GEWINNSPIELEN  
UND TIPPS & TRICKS  
RUND UM DAS THEMA  
BEWEGUNG!

**#wirbewegenhilstrup**

# SUPER BIO MARKT

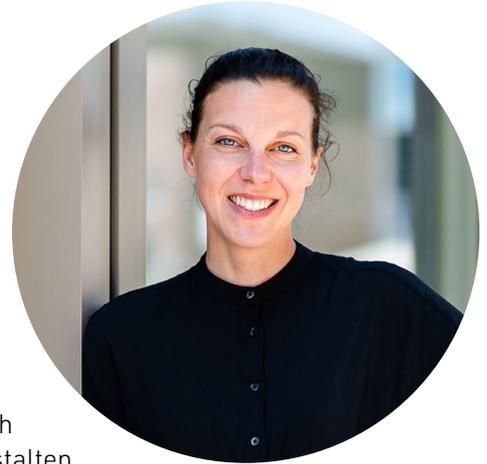


Für Deine Bio-Pause und einen bunten Schulstart. SuperBio von Anfang an.

Von Herzen. Natürlich. Konsequent.

Der SuperBioMarkt 6x in Münster • [www.superbiomarkt.de](http://www.superbiomarkt.de)

Liebe Kinder,  
liebe Jugendliche,



auf diese Ausgabe unseres Vereinsmagazins habe ich mich schon lange gefreut. Ein Heft nur für Kinder zu gestalten, das hat besonders viel Spaß gemacht!

Zu Anfang erwartet euch in dieser Ausgabe ein gemütliches Faultier. Habt ihr auch ab und zu mal so gar keine Lust euch zu bewegen? Das ist ok!, sagt das Faultier. Weshalb es trotzdem wichtig ist, sich immer wieder aufzuraffen, und wie euch schon der Weg zu Kita oder Schule dabei helfen kann, fit fürs Leben zu werden, lest ihr ab Seite 6.

Hast du schonmal etwas von Yoga gehört? Das ist nur für Erwachsene? Das stimmt nicht! In diesem Heft zeigen wir euch ein paar typische Haltungen und geben Tipps zur richtigen Ausführung. Probiert es doch einfach mal aus und schaut, ob es euch gut tut.

Auch im Sommer kann es ja mal regnen und stürmen. Falls ihr dann drinnen gar nicht wisst, was ihr mit euch anfangen sollt oder schon ganz hibbelig seid, weil ihr euch eigentlich richtig austoben müsstet, haben wir was anzubieten: Wie wäre es zum Beispiel mit Wohnzimmerspielen oder Wohnzimmertanz mit unseren Fit Kids-Trainer\*innen?

Außerdem in dieser Ausgabe: Tolle Gewinnspiele und ein Ausmalbild zum Heraustrennen in der Heftmitte: Das ist mein TuS Hilstrup!

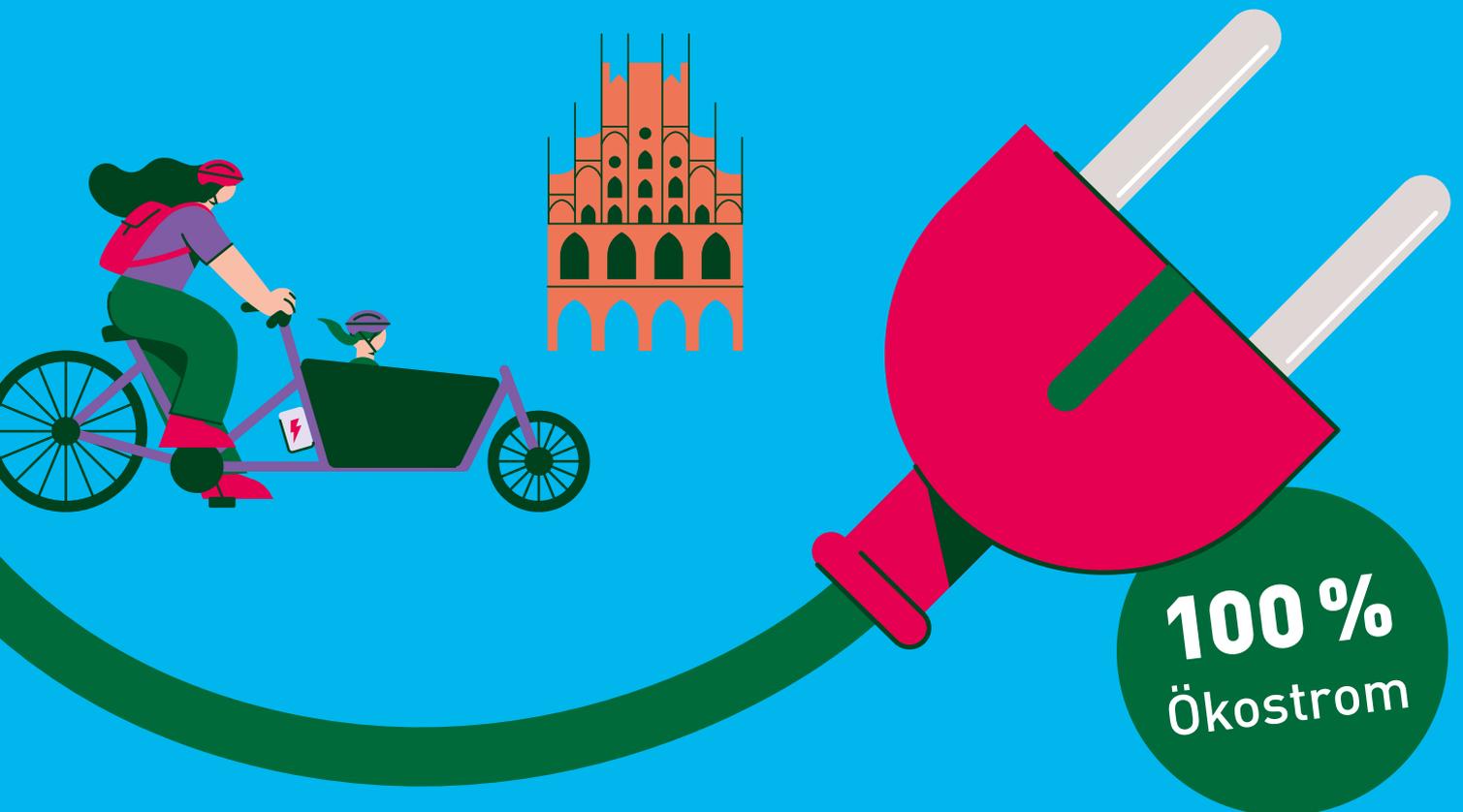
Wir wünschen euch viel Freude mit diesem Heft und freuen uns darauf, bald wieder gemeinsam mit euch zu dribbeln, kicken, hüpfen, tanzen, schwimmen, klettern usw.

Beste Grüße

Saskia Dufhues  
Presse und Öffentlichkeitsarbeit

# 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.



[stadtwerke-muenster.de](http://stadtwerke-muenster.de)

 Stadtwerke  
Münster

# KIDS-SPECIAL

# 2023

- 3 EDITORIAL**
- 6 SPORT IST GUT FÜR DICH!**  
Deshalb solltest du dich bewegen – mit Gewinnspiel
- 8 KIDS IN BEWEGUNG!**  
Unsere Angebote für Kinder und Jugendliche/  
Anzeige DOSB Kindergeburtstagsbox – mit Gewinnspiel
- 10 AUSMALBILD**  
Das ist mein TuS Hilstrup!
- 14 YOGA FÜR KINDER**  
Baum, Hund, Lotussitz und Co.
- 16 SCHLECHTES WETTER?!**  
Wohnzimmerspiele und -tanz für Zuhause
- 18 IMPRESSUM**



JULI  
2023

# SPORT IST GUT FÜR DICH!

DU WEISST BESTIMMT VON DEINEN ELTERN ODER AUS DER SCHULE, DASS SPORT UND BEWEGUNG GESUND SIND – FÜR DEINEN KÖRPER GENAUSO WIE FÜR DEINEN KOPF. MANCHMAL BIST DU ABER VIELLEICHT EINFACH ZU FAUL, SPORT KANN JA AUCH ANSTRENGEND SEIN. WESHALB DU DICH TROTZDEM REGELMÄSSIG DAZU AUFRAFFEN SOLLTEST UND WIE ES GELINGEN KANN, DEN SPASS AM SPORT MIT DEM ERWACHSENWERDEN ZU BEHALTEN, DAZU GEBEN WIR DIE HIER EIN PAAR ANREGUNGEN.

## AB UND ZU FAUL SEIN IST OKAY!

Wir alle sind manchmal ein bisschen Faultier. Wenn du müde bist oder Hunger hast, fehlt dir die Lust auf Sport. Das ist normal und auch ein wichtiges Signal deines Körpers. Für Bewegung brauchst du Energie und die bekommst du zum Beispiel, wenn du schläfst, isst oder eine Pause machst. Es ist wichtig, regelmäßig neue Energie aufzutanken, bevor du Sport machst. Wenn du dich wirklich schlapp und lustlos fühlst, gönn dir eine Pause und ruh dich aus!



## BEWEGUNG IM ALLTAG IST SPORT?!

Viele Dinge, die du in deinem Alltag machst, sind zwar Bewegung, haben aber oberflächlich betrachtet mit Sport nichts zu tun. Wenn du morgens aus dem Bett aufstehst, ist das schon Bewegung. Wenn du mit dem Roller oder Fahrrad zur Schule fährst, in der Pause über den Schulhof rennst oder auf einem Trampolin hüpfst – auch ohne Sportklamotten – ist das Bewegung. Für deinen Körper und deine Entwicklung sind gerade diese beiläufigen Bewegungen wichtig, denn sie machen dich stark für deinen persönlichen Alltag.

Du kannst darüber hinaus auch mal versuchen, weitere kleine „Übungen“ in deinen Tagesablauf einzubauen: Über Gehwegplatten hüpfen oder beim Zähneputzen auf einem Bein balancieren zum Beispiel. So gestaltest du dir einen bewusst aktiven Alltag und tust dir selbst etwas Gutes.

Simon Chrobak und Saskia Dufhues  
Text und Idee in Anlehnung an:  
*Bewegung macht dich stark!*  
© Loewe Verlag GmbH.  
Cover: © Loewe Verlag GmbH  
Illustrationen: © Kurzi Shortriver  
© 2023 Loewe Verlag GmbH, Bindlach

## **GEMEINSAM SPORT MACHEN IST COOL!**

Viele Sportarten funktionieren nur im Team – alleine Fußball zu spielen oder Tischtennis ist langweilig. Deshalb gibt es in einem Sportverein wie unserem eine große Gemeinschaft von Menschen, die zusammen Freude an Sport und Bewegung haben. Gemeinsam einen Abenteuer-Parcours bewältigen, zusammen ein Spiel gewinnen oder in der Gruppe einen Tanz einüben: Sport im Verein fördert das Gemeinschaftsgefühl und den Zusammenhalt einer Gruppe und bietet dir insgesamt viel mehr, als wenn du alleine Sport machst, zum Beispiel zuhause vor dem Fernseher.

*Schau doch mal auf Seite 8 vorbei. Hier erfährst du alles über unser Sportprogramm für Kinder und Jugendliche. Vielleicht ist auch etwas für dich dabei?*



## **SPORT MACHT DICH SCHLAU!**

Wenn dein Gehirn sich beim Sport konzentrieren muss, um mit einem Schläger einen Tischtennisball zu treffen oder um über einen Balken zu balancieren, dann sorgt das für Ablenkung von deinen Gedanken und für Entspannung. Wenn du also vom Lernen in der Schule einen vollen Kopf hast, kann Bewegung deinem Gehirn dabei helfen, sich zu erholen. Außerdem wachsen deine Nervenzellen und verknüpfen sich besser, wenn du dich bewegst. Das heißt: Wenn du für die nächste Mathearbeit lernen musst, bau zwischendurch einfach mal eine Bewegungspause ein, danach kannst du dich sicherlich wieder besser konzentrieren! Oder sag dir die Vokabeln für einen Test direkt bei einem Spaziergang vor – das hilft garantiert, sie leichter zu behalten!

## **WAS MACHT DICH STARK?**

Möchtest du mehr darüber erfahren, was Sport Tolles mit deinem Körper und Kopf macht oder weitere Tipps und Tricks zum Thema Bewegung erhalten? Dann wirf doch mal einen Blick in das Buch *Bewegung macht dich stark!* vom Loewe Verlag. Empfohlen ab 9 Jahren. Erhältlich im Buchhandel.

Oder teil uns mit, was DICH stark macht, und gewinne eins von zwei Exemplaren – freundlicherweise zu einer Verlosung zur Verfügung gestellt vom Loewe Verlag. Einfach als Bild malen oder aufschreiben und bis zum 15. August in der Geschäftsstelle abgeben – Name und Anschrift nicht vergessen! Persönliche Daten werden nicht gespeichert und nach der Verlosung datenschutzkonform vernichtet.



**mitmachen & 2 x gewinnen!**

# KIDS IN BEWEGUNG!

## UNSERE ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

HIER BEIM TUS HILTRUP BIETEN WIR EUCH KINDERN UND JUGENDLICHEN IN VERSCHIEDENEN ABTEILUNGEN EIN VIELFÄLTIGES PROGRAMM FÜR JEDES ALTER: VON BABY FIT FÜR DIE GANZ KLEINEN BIS HIN ZU ABENTEUERSPORT, PARCOURS UND – GANZ NEU – JUMPING FÜR DIE FAST SCHON GROSSEN IN DER ABTEILUNG FIT KIDS/FIT TEENS. DARÜBER HINAUS BEDIENEN WIR AUCH EINE GROSSE BANDBREITE AN WETTKAMPFSORTARTEN FÜR KINDER: FUSSBALL, BASKETBALL, TISCHTENNIS, SCHWIMMEN, LEICHTATHLETIK USW. ALLE ANGEBOTE WERDEN GELEITET VON EINEM ENGAGIERTEN TEAM AUS PROFESSIONELL AUSGEBILDETEN TRAINER\*INNEN SOWIE EINER VIELZAHL AN EHRENAMTLICHEN HELFER\*INNEN. SCHAU DOCH EINFACH MAL IN UNSER PROGRAMM – VIELLEICHT IST DA AUCH WAS INTERESSANTES FÜR DICH DABEI?

**<0** YOGA WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

---

**0-1** BABY FIT (MABAFIT)

---

**1-4** KLEINE SPORTENTDECKER, ELTERN-KIND-TURNEN, ELTERN-KIND-TANZ

---

**4-6** VORSCHULTURNEN, FUSSBALL U5, SCHWIMMEN LERNEN, KINDERTANZ

---

**6-8** ABENTEUERSPORT, TRAMPOLIN, GERÄTETURNEN, KLETTERN, KINDERTANZ, FUNDANCE, FUSSBALL U6 – U8, LEICHTATHLETIK U8, KUNG FU, TAEKWONDO, JUDO, SCHWIMMEN...

---

**8-12** ABENTEUERSPORT, TRAMPOLIN, GERÄTETURNEN, KLETTERN, FUNDANCE, FUSSBALL F-D JUGEND, BASKETBALL U10 – U12, LEICHTATHLETIK U12, KUNG FU, TISCHTENNIS, BADMINTON, TAEKWONDO, JUDO, SCHWIMMEN...

---

**12-16** TRAMPOLIN, GERÄTETURNEN, PARCOURS, HIP HOP TANZ, JUMPING TEENS, FUSSBALL D-E JUGEND, BASKETBALL U14 – U16, LEICHTATHLETIK U14-U16, KUNG FU, TISCHTENNIS, BADMINTON, TAEKWONDO, JUDO, SCHWIMMEN...

---

**16-18** FUSSBALL B-A JUGEND, BASKETBALL U18, LEICHTATHLETIK U18, HIP HOP TANZ, KUNG FU, JUMPING TEENS, TISCHTENNIS, BADMINTON, TAEKWONDO, JUDO, SCHWIMMEN...

---

IN ALL UNSERE ANGEBOTE  
KANNST DU KOSTENLOS UND  
UNVERBINDLICH REINSCHNUPPERN.  
MELDE DICH DAFÜR DIREKT BEI DEN  
ÜBUNGSLEITER\*INNEN !



INTERESSE GEWECKT? FÜR FRAGEN UND WEITERE INFORMATIONEN MELDE DICH GERNE IN DER GESCHÄFTSSTELLE ODER DIREKT BEI DEN ÜBUNGSLEITER\*INNEN. DAS KOMPLETTE PROGRAMM, TRAININGSZEITEN UND -ORTE FINDEST DU AUF UNSERER HOMEPAGE [WWW.TUS-HILTRUP.DE/ABTEILUNGEN](http://WWW.TUS-HILTRUP.DE/ABTEILUNGEN)

# KINDER GEBURTSTAGS BOX

**Jetzt neu:** Das aktive Brettspiel mit vielen Aktivitäten für den sportlichen Kindergeburtstag – für 2 bis 16 Spieler\*innen im Alter von 5 bis 8 Jahren.

Im Mittelpunkt der Spiele stehen die motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination – analog zu den vier Gruppen beim Deutschen Sportabzeichen.

Die Kinder tauchen dazu in spannende Welten von Prinz\*essinnen, Ritter\*innen oder Superheld\*innen ein und lösen als Team abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben.



**DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN**

[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund).

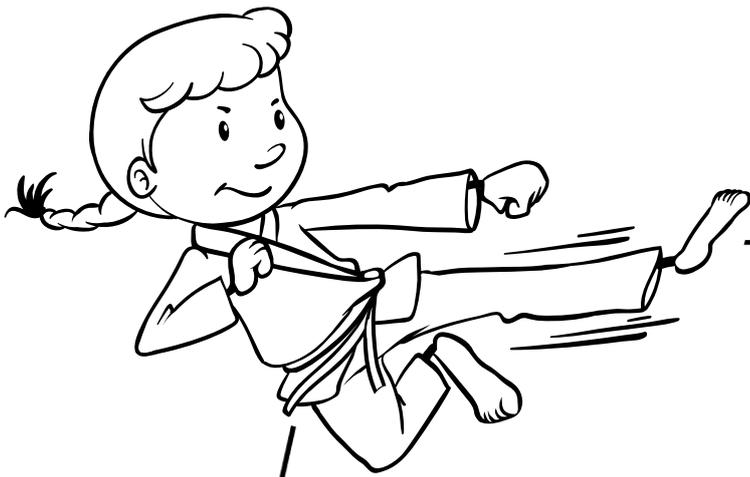
Alle Informationen unter: [www.kindergeburtstagsbox.de](http://www.kindergeburtstagsbox.de)

**DU MÖCHTEST EINE KINDERGEBURTSTAGSBOX GEWINNEN?**



Wir verlosen zwei Kindergeburtstagsboxen mit Spielgeräten! Male einfach das Bild auf der nächsten Seite an und bring es uns bis zum 15. August in die Geschäftsstelle. Thema: "Das ist mein TuS Hilstrup!" Wichtig: Name und Anschrift nicht vergessen! Persönliche Daten werden nicht gespeichert und nach der Verlosung datenschutzkonform vernichtet.

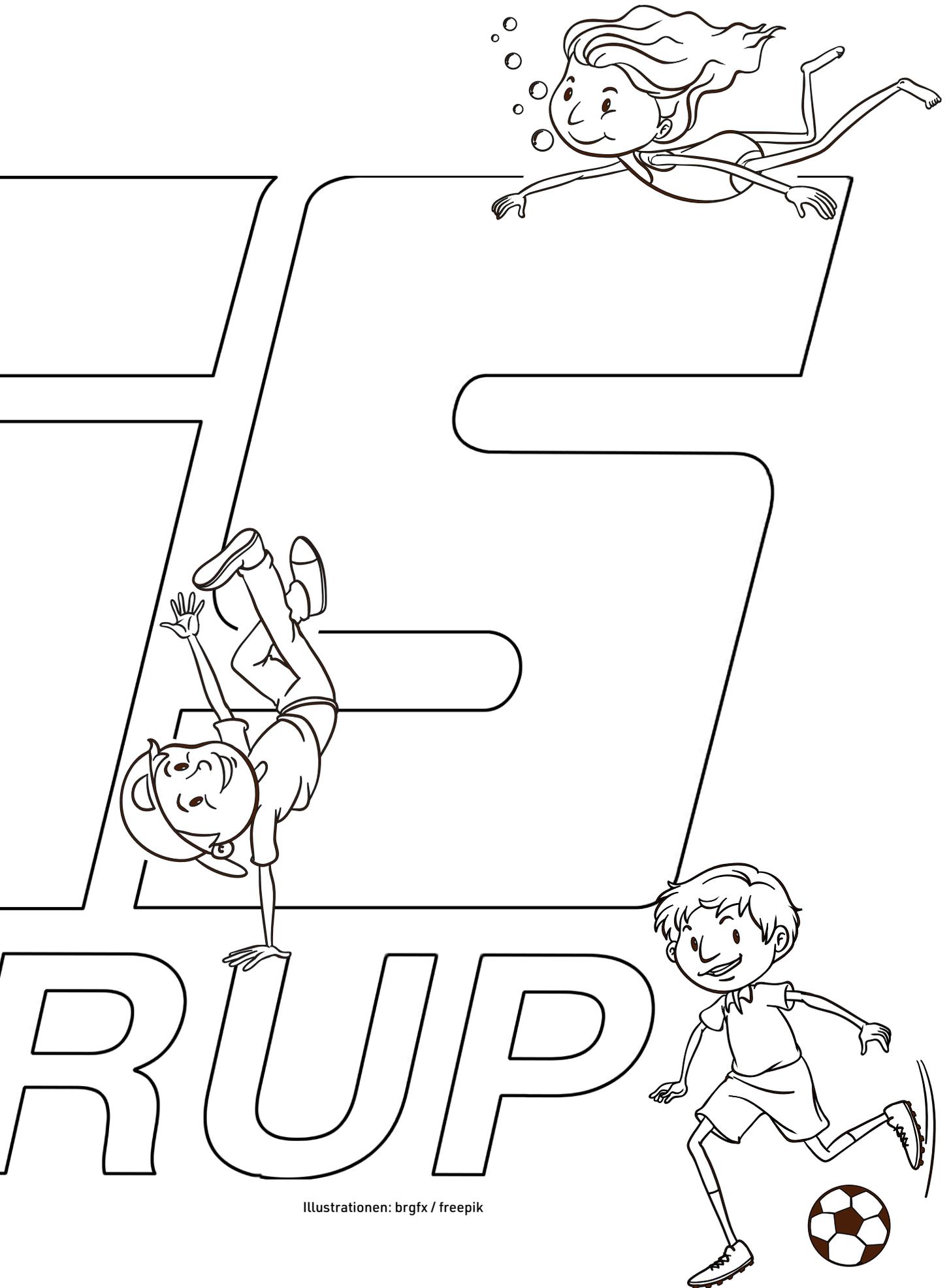
**mitmachen & 2 x gewinnen!**



DAS IST MEIN



HILF



Illustrationen: brgfx / freepik



## Kaven - Voß - Moorkamp - Bergkeller

Rechtsanwälte in Partnerschaft mbB



JAN  
KAVEN

Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Miet-  
und Wohnungseigentumsrecht



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  
Graffiti-entfernung

Fuggerstraße 14a  
48165 Münster  
Telefon 02501 4482-0



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





# Willkommen im Hiltruper Spielzeugparadies!

Spielzeug von renommierten  
Herstellern,  
wie Lego, Playmobil, Haba, SigiKid,  
Spiegelburg, uvm.

Professionelle Kinderbelustigung  
buchbar für jedes Event  
(Schminken, Tattoos, Popcorn uvm.)

Geschenk-, Latex-, Folien-  
und Heliumballone

In unserer Spielwerkstatt  
erwarten euch:

- > buchbare Kindergeburtstage
- > Spielenachmittage / Abende
- > Brett- / Kartenspiele, TCGs

Ab 2024 auch mit Ferienprogramm!!!



Inh. Susanne Fögeling  
Marktallee 8,  
48165 Münster-Hiltrup

Tel.: 02501/9280730  
Mail: [susanne@spiel-fiffikus.de](mailto:susanne@spiel-fiffikus.de)  
[www.SpielFiffikus.de](http://www.SpielFiffikus.de)

Unsere Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr.: 9.00 - 18.30 Uhr  
Sa.: 9.00 - 14.00 Uhr

# YOGA FÜR KINDER

FEST VERWURZELT STEHEN WIE EIN „BAUM“, DIE FÜSSE ZUR DECKE STRECKEN WIE BEI EINER „KERZE“ ODER EINFACH MAL „KUH“ UND „KATZE“ MACHEN, UM DIE WIRBELSÄULE ZU LOCKERN? DAS TUT AUCH KINDERN GUT! IM YOGA FÜR KINDER GEHT ES VOR ALLEM UM SPASS, ENTSPANNUNG UND FANTASIE. HIER KÖNNEN MÄDCHEN WIE JUNGEN VOM ANSTRENGENDEN ALLTAG ZUR RUHE KOMMEN UND GANZ SIE SELBST SEIN. DIE YOGA-HALTUNGEN – "ASANAS" – WERDEN DABEI SPIELERISCH, OFT ANHAND VON TIERBILDERN, AUSGEÜBT UND IN FORM VON GESCHICHTEN ODER KINDERLIEDERN EINGEBUNDEN. IM FOLGENDEN MÖCHTEN WIR DIR GERNE EIN PAAR DER HALTUNGEN VORSTELLEN – VIELLEICHT HAST DU INTERESSE, SIE EINFACH MAL AUSZUPROBIEREN?

## DER BAUM

**So geht's:** Am Platz stehen, die Füße schließen, die Arme hängen entspannt neben dem Körper. Dann einen Fuß am anderen Bein hochziehen und an der Innenseite des Unter- oder Oberschenkels aufstellen. Die Hände vor der Brust oder über dem Kopf kraftvoll zusammenführen.

**Das bringt's:** Verbessert die Körperspannung und stärkt den Gleichgewichtssinn. Fördert die Konzentrationsfähigkeit und erdet gleichzeitig. Das verleiht innere Stärke.

**Versuche einige Sekunden möglichst gerade stehen zu bleiben. Dann wechsele die Beinseite. Stell dir vor, dass deine Füße wie ein Baum Wurzeln schlagen und dich mit der Erde verbinden. Dein Oberkörper wächst gleichzeitig nach oben und zieht dich in die Länge in Richtung Himmel.**

*Du wackelst oder fällst sogar um? Dann haben wir einen super Tipp für dich: Such dir mit den Augen einen festen Punkt am Boden oder an der Wand vor dir, wie zum Beispiel einen Fleck oder einen Gegenstand, der sich nicht bewegt. Bleibe während der Übung mit dem Blick hier. Das wird dir helfen, die Balance zu halten!*



## DER HUND

**So geht's:** Aus dem Vierfüßlerstand die Zehenspitzen aufstellen, Gesäß zur Decke anheben, Arme und Beine strecken. Dabei die Fersen in den Boden drücken und den Oberkörper so nah wie möglich in Richtung Beine schieben. Oder die Fersen abwechselnd leicht anheben und wieder senken, so, als würdest du auf der Stelle gehen.

**Das bringt's:** Kräftigung und Dehnung der Arm-, Schulter-, Rücken und Beinmuskulatur. Anregung der Durchblutung und Verbesserung des Atemflusses.

**Einige Sekunden halten und genießen. Stell dir vor, du bist ein Hund streckst den Rücken einmal so richtig durch. Kannst du den Boden riechen?**

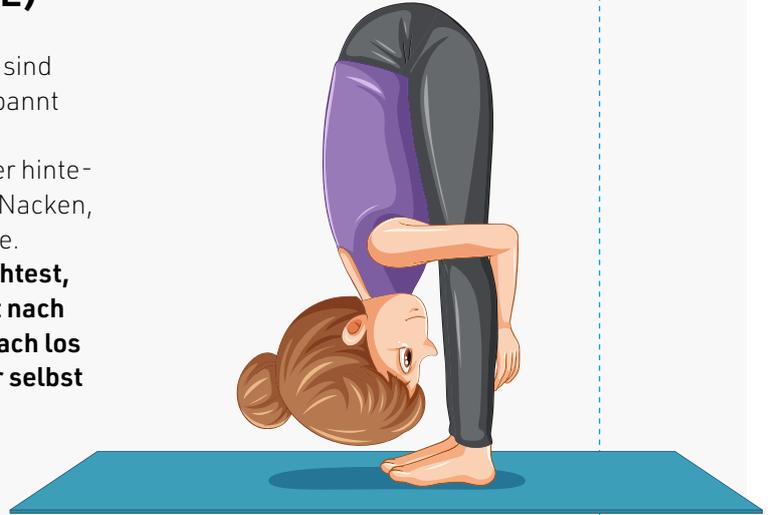


### DIE VERNEIGUNG (GANZE VORBEUGE)

**So geht's:** Am Platz hüftgelenksbreit aufstellen, die Füße sind parallel – also beide nach vorne gerichtet. Die Arme entspannt neben dem Körper herab hängen lassen.

**Das bringt's:** Dehnung des Rückens, des Gesäßes und der hinteren Beinmuskulatur. Verschafft der Wirbelsäule und dem Nacken, die deinen Kopf den ganzen Tag tragen, einmal eine Pause.

**Bleibe einige Sekunden in dieser Haltung. Wenn du möchtest, pendel mit dem Kopf oder ganzen Oberkörper mal leicht nach Vorne und Hinten, dann nach links und rechts. Lass einfach los und lass den Kopf einmal völlig frei werden. Schenke dir selbst eine liebevolle Umarmung.**



### DER HALBE LOTUSSITZ



**So geht's:** Setz dich in einen Schneidersitz und versuch, die Füße möglichst nah an das Gesäß zu holen und die Knie möglichst nah an den Boden. Richte deinen Rücken auf und strecke den Scheitelpunkt (oberster Punkt deines Kopfes) in Richtung Himmel.

Die Hände kannst du wie auf dem Bild auf den Knien ablegen oder, wie bei der Übung "Baum", vor der Brust zusammenführen.

**Das bringt's:** Dehnung der Hüft- und Kniegelenke. Kräftigung der Rückenmuskulatur.

**Bleibe einige Sekunden in dieser Haltung. Kneif doch mal Augen und Lippen fest zusammen und ziehe lustige Grimassen – mach danach alles in deinem Gesicht ganz locker und entspanne die Muskulatur. Schenke dir selbst ein Lächeln und danke dir in Gedanken dafür, dass du da bist. Fühle, dass du gut bist, so wie du bist.**

Text: Saskia Dufhues in Anlehnung an 30 Kinderyoga-Bildkarten von Elke Gulden u.A., © Don Bosco Medien GmbH; Illustrationen: brgfx / freepik

**HAST DU INTERESSE, NOCH MEHR YOGA-ÜBUNGEN KENNENZULERNEN?  
WIR BIETEN KINDERN VON 6-10 JAHREN EINEN ALTERSGERECHTEN EINSTIEG  
IN DIE YOGA-PRAXIS.**



**Wer:** Übungsleiterin Jule Greiling  
**Wann:** 08.08.-19.09.2023  
jeden Dienstag von 16.15-17.00 Uhr  
im TuS-Zentrum  
**Wo:**  
**Infos und Anmeldung über die Homepage.**

**NACH DEN  
SOMMERFERIEN:  
PLÄTZE FREI IM KURS  
YOGA FÜR KINDER!**

# SCHLECHTES WETTER?!

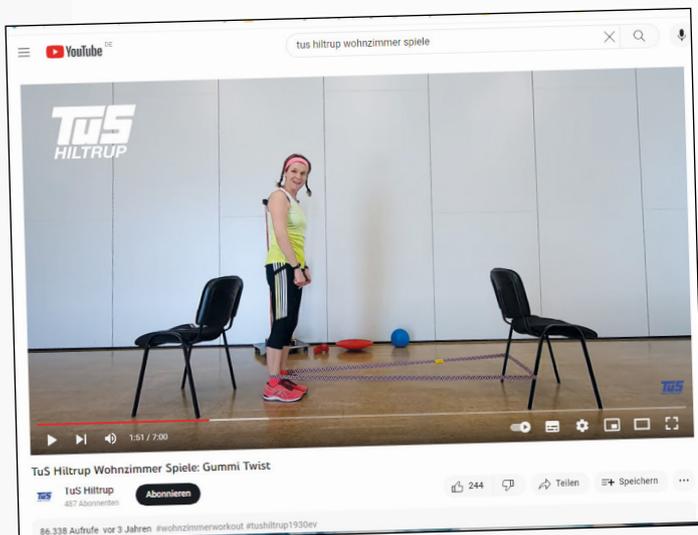
## WOHNZIMMERSPIELE UND -TANZ FÜR ZUHAUSE.

DRAUSSEN REGNET ES, STÜRMT ODER EIN GEWITTER IST ANGEKÜNDIGT? ODER ES IST MAL WIEDER VIEL ZU HEISS UND AUF PLANSCHBECKEN ODER FREIBAD HAST DU GERADE KEINE LUST MEHR? KEIN PROBLEM – DRINNEN, IN WOHNUNG ODER HAUS, KANN MAN ES SICH EBENSO SCHÖN MACHEN!

**S**chlechtwetter bedeutet nicht gleich, dass du den ganzen Tag faul auf dem Sofa herum liegen musst. Auch zuhause kannst du dich prima bewegen: Es gibt einige tolle Spiele, die du ohne große Vorbereitung oder besondere Materialien ausführen kannst – alleine, mit deinen Freund\*innen oder mit deiner Familie zusammen. Wie wäre es denn zum Beispiel mit Gummitwist, Klammer-Rennen oder der Weltraummaus? Du weißt nicht, wie das geht? Das macht nichts – wir zeigen es dir!

Während der Corona-Lockdowns haben wir ganz viele Spiel- und Bewegungsideen sowie Tänze als Videos bei Youtube hochgeladen. Diese Videos sind immer noch online und stehen nach wie vor für alle, die möchten, jederzeit und kostenfrei zum Anschauen und Mitmachen zur Verfügung!

Schau doch einfach mal rein auf unserem Youtube-Kanal „TuS Hilstrup1930“ unter dem Stichwort „Wohnzimmerspiele“.



Hier findest mehr als 30 Videos mit den beliebtesten Spielen und Liedern mit Gabi und Ina aus unseren Abenteuersport- und Eltern-Kind-Angeboten, die du mit einfachsten Mitteln zuhause im Wohnzimmer nachmachen kannst.

Du hast mehr Lust auf Musik und Tanzen oder möchtest einfach mal so richtig abzappeln? In unserer "Wohnzimmertanz-Playlist" findest du mehr als 20 verschiedene Choreografien zu den Songs von Volker Rosin, vorgetanzt von unseren Tanzlehrerinnen Annika und Verena. Es gibt sogar komplette Tanzpartys zum nochmal anschauen – einfach einschalten und mittanzen!



YOUTUBE KANAL  
TUS HILSTRUP 1930 EV

[www.youtube.com/  
@TusHilstrup1930](https://www.youtube.com/@TusHilstrup1930)

P.S.: Wenn Mama oder Papa jetzt auch Lust bekommen haben, sich zu bewegen: wir haben auch weiterhin mehr als 50 komplette Fitness-Stunden unserer Fitnesstrainerinnen sowie unsere #kurzundknackig Workouts online!

LOS  
GEHT'S!



Coatings

**PTS**

[www.pts-gmbh.com](http://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](http://WWW.PTS-ONLINESHOP.COM)**

## IMPRESSUM

### IMPRESSUM

Die NEUN10DREIßIG ist das offizielle Vereinsmagazin des TuS Hilstrup 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 Hilstrup 1930 e.V.  
Moränenstraße 14  
48165 Münster  
02501 – 8888  
[www.tus-hilstrup.de](http://www.tus-hilstrup.de)

#### REDAKTIONSLEITUNG

Simon Chrobak (Geschäftsführer)  
Jonas Gunsthövel  
Saskia Dufhues  
Ilka Asbach-von Lengerke  
[presse@tushilstrup.de](mailto:presse@tushilstrup.de)

#### ANZEIGEN

Jonas Gunsthövel  
[marketing@tushilstrup.de](mailto:marketing@tushilstrup.de)

#### GESTALTUNG, LAYOUT UND SATZ

Saskia Dufhues  
[saskia.dufhues@tushilstrup.de](mailto:saskia.dufhues@tushilstrup.de)

#### DRUCK

FLYERALARME 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 + zwei Sonderhefte.  
Sie liegt gedruckt vielerorts in Hilstrup aus.  
Redaktionsschluss für diese Ausgabe: 30.06.2023

#### TITELBILD

pikisuperstar / freepik

Die NEUN10DREIßIG  
gibt es auch online:  
[www.tus-hilstrup.de/  
vereinsmagazin](http://www.tus-hilstrup.de/vereinsmagazin)



Die nächste Ausgabe  
der **NEUN10DREIßIG**  
erscheint im August!



#### THEMEN IM NÄCHSTEN HEFT

- ▶ Basketball-Trainer Adam Ligocki verabschiedet
- ▶ Sport im Park 2023

MOIN  
MÜNSTER!

## Zu Gast IN DER EIGENEN STADT

Es ist wieder soweit: Das **ATLANTIC Hotel Münster** lädt Münsteraner:innen zu den Entdecker-Tagen im Sommer ein. Als Münsteraner:in profitieren Sie vom Angebot „Zu Gast in der eigenen Stadt“, um dann unser Hotel mit seinen vielseitigen Möglichkeiten – auch kulinarisch – zu entdecken.

Was Sie dafür tun müssen, um in den modernen, gemütlichen Zimmern zu übernachten und es sich am nächsten Morgen am großzügigen Frühstücksbuffet gut gehen zu lassen? Gar nicht viel: Suchen Sie sich ein Reisedatum zwischen dem 15. Juli und 15. August aus und melden Sie sich bei uns mit dem Stichwort **Sommerspecial** oder geben Sie das Stichwort online auf der Buchungsseite ein.

Nur € 111,- für zwei Personen im Comfort Zimmer inklusive Frühstück zzgl. Beherbergungssteuer.



**Buchbar ab sofort für den Zeitraum 15. Juli bis  
15. August 2023 unter dem Stichwort Sommerspecial.**

*Auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.*



**ATLANTIC Hotel Münster GmbH**  
Engelstraße 39 · 48143 Münster  
Tel. 0251 20800-0 · [muenster@atlantic-hotels.de](mailto:muenster@atlantic-hotels.de)  
[www.atlantic-hotels.de/muenster](http://www.atlantic-hotels.de/muenster)

**ATLANTIC**  
HOTEL Münster



**NEU!!!**

**200 METER BAMBINI-LAUF BEIM  
TUS HILTRUP HALBMARATHON!**



**20.08.2023**

**INFOS & ANMELDUNG**

**WWW.TUS-HILTRUP.DE/HALBMARATHON**



VIER  
ACHT  
EINS  
SECHS  
FUNF

Foto: Andrea Bowinkelmann / LSB NRW, Icons: jcomp / freepik, brandify / freepik