Vereinsmagazin des TuS Hiltrup 1930 e.V.

# NEUN 10 DREIßIG

Dez – 23

BREITENSPORT

## Glückliche Gesichter beim Tanzspektakel

VEREINSLEBEN

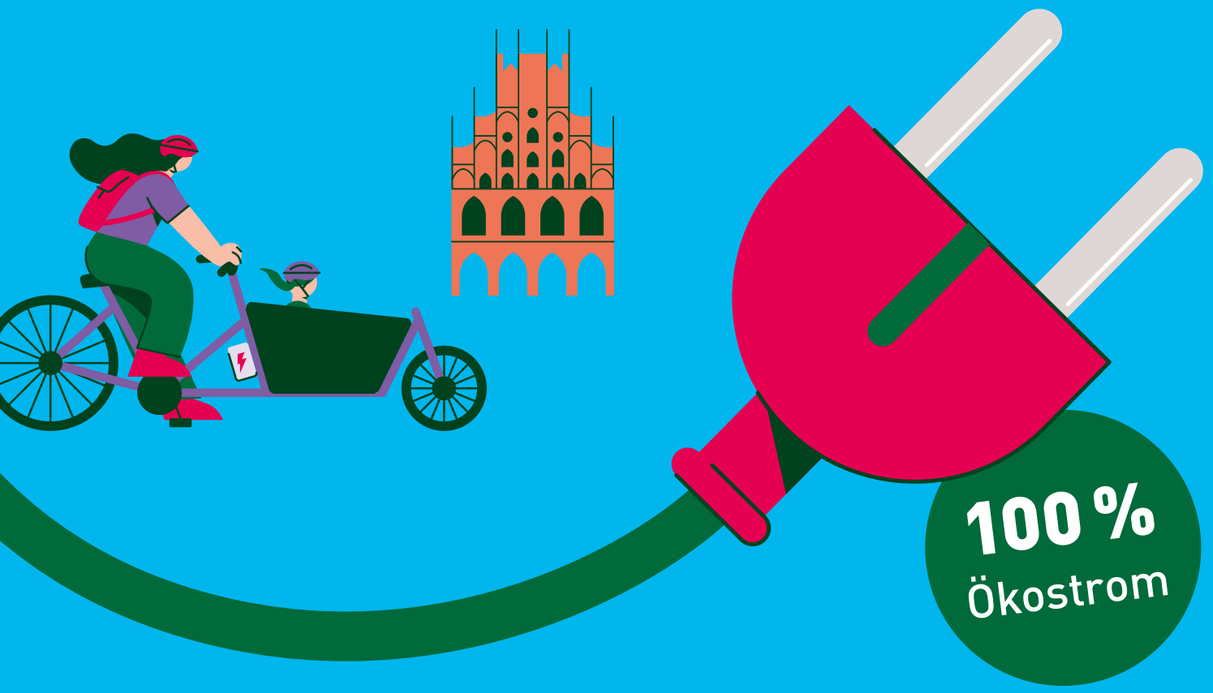
## Zum Stand der Planung des Sportparks in Hiltrup-Ost

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 Mitglieder und Freunde des TuS Hiltrup,*

es ist wieder an der Zeit, auf das vergangene Jahr zurückzublicken und euch in unserer Dezemberausgabe mit den neuesten Entwicklungen und Ereignissen rund um unseren TuS auf dem Laufenden zu halten.

Das **Tanzspektake**l Mitte November in der Stadthalle war ein wahrer Höhepunkt für unseren Verein: Nachdem uns die Pandemie und eine defekte Bühne drei Jahre lang ausgebremst hatten, wurde die Stadthalle jetzt wieder durch mitreißende Performances und eine begeisterte Teilnahme aller Beteiligten zum Beben gebracht. Ein herzliches Dankeschön geht an alle Tänzer*innen, Organisator*innen und Unterstützer*innen, die dieses Event zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht haben.

Wir freuen uns, dass der zweite Entwurf für unseren **neuen Sportpark in Hiltrup-Ost** nun vorliegt. Dies ist ein bedeutender Schritt in Richtung Modernisierung und Erweiterung unserer Sportanlagen. Nun gilt es, mit allen Beteiligten zusammenzuarbeiten und die Vorschläge zu optimieren. Wir sind zuversichtlich, dass der neue Sportpark dann nicht nur die sportlichen Bedürfnisse unserer Mitglieder befriedigen wird, sondern auch ein Ort der Begegnung und des Austauschs für die gesamte Hiltruper Gemeinschaft sein wird.

Darüber hinaus gibt es Neues aus den Wettkampfsportarten sowie einen Hinweis auf unsere tollen **Weihnachtsspecials mit Jumping und Indoor Cycling** für einen guten Zweck. Anfang des nächsten Jahres starten wir wieder mit **Eisstockschießen im TuS Stadion** in die Eventsaison. Schaut doch mal auf unsere Homepage und meldet Euch an!

Die besinnliche Jahreszeit möchten wir nutzen und unseren herzlichen Dank an alle Mitglieder und ehrenamtlichen Helfer*innen des TuS Hiltrups aussprechen. Euer Einsatz und Engagement sind die Grundpfeiler unseres Vereins; wir schätzen eure Arbeit und Unterstützung zutiefst. Möge die festliche Zeit im Kreise eurer Liebsten verbracht werden und das kommende Jahr euch Friede, Glück und Erfolg bringen. Im Namen des gesamten Vorstandes wünsche ich euch allen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Rolf Neuhaus
Präsident

**22** **BREITENSPORT**
Tanzspektakel 2023

**34** **GESUNDHEIT**
Sportartübergreifendes Training Teil III: Resilienz

**30** VEREINSLEBEN
**Zum Stand der Planung des Sportparks in Hiltrup-Ost**

# INHALT


**3** **EDITORIAL**

**6** **WETTKAMPFSPORT**

Fußball: Ausgezeichnete Nachwuchsförderung/
5 schnelle Fragen an ...
Leichtathletik: Abschied zweier Top-Athleten
Tischtennis: mini-Meisterschaften 2023/
Erfolge bei den DTTB Top 32

**20** **BREITENSPORT**

Fitness & Gesundheit: Aktuelles
Stepptanz: neue Räumlichkeiten
Tanzen: Tanzspektakel 2023

**SPOTLIGHT: FIT KIDS KLETTERN**

**26** **KURZMELDUNGEN**

**28** **VEREINSLEBEN**

Daniel Tollkamp zum TuS-Marketing
Planung Sportpark Hiltrup-Ost

**34** **GESUNDHEIT**

Sportartübergreifendes Training Teil 3:
Resilienz

**38** **IMPRESSUM**


DEZ 2023

FUSSBALL

# AUSGEZEICHNETE NACHWUCHSFÖRDERUNG

Glückliche Gesichter bei der Urkundenübergabe: Die Jugendfußball-Abteilung des TuS Hiltrup erhält eine Bonuszahlung für eine erfolgreiche Nachwuchsförderung in der Saison 2021/2022.

Stolz verkünden wir, dass der Jugendfußball des Tus Hiltrup für seine leistungsorientierte Nachwuchsförderung ausgezeichnet wurde.

Der Deutsche Fußball-Bund hat ein Bonussystem entwickelt, um Amateurvereine für ihre Talentförderung zu honorieren.

Unser Verein hat wesentlich zu einer leistungsorientierten und sportlichen Ausbildung des Spielers Juan Cabrera beigetragen. Juan spielt aktuell im Team von FC Augsburg II. Dafür erhielt der Tus Hiltrup jetzt eine Bonuszahlung in Höhe von 1.700 Euro, welche in die weitere Förderung des Jugendfußball investiert werden soll.

Die Auszeichnung zeigt, dass wir eine erfolgreiche Jugendarbeit leisten und, dass unsere Ausbildung nachhaltig ist, wie die Karriere von Juan Cabrera eindrücklich dokumentiert.

Wir freuen uns sehr über diese Anerkennung und darüber, Juan Cabrera bei seiner fußballerischen Karriere begleitet zu haben!

**Text: Nadine Wesuls, Foto: Norbert Krevert**



TuS HILTRUP

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

elektro Heikes - Cup 2024

U11 Mädchen
9.00-14.00 Uhr

U15 Mädchen
14.00-19.00 Uhr

SONNTAG · 14.01.2024

SPORTHALLE AM SCHULZENTRUM/HALLENBAD

Westfalenstraße 201 · Münster-Hiltrup

FIFFIKUS Spiel-Fiffikus.de

MIT KOSTENLOSEM KINDERSCHMINKEN
DURCH SPIELWAREN FIFFIKUS !
FÜR DAS LEIBLICHE WOHL IST AUCH GESORGT.

Anmeldung für das Turnier bis zum 10.12.2023 an elektro-heikes-cup@tushiltrup.de

FUSSBALL

# 5 SCHNELLE FRAGEN AN...

Mitglieder der Fußballabteilung stehen Rede und Antwort.

## JUSTIN MITTMANN

**Moin Justin, du bist bereits für die U23 des SV Rödinghausen und für den SC Peckeloh in der Westfalenliga aufgelaufen. Im letzteren genannten Verein warst du absoluter Stammspieler und hattest die meisten Einsätze alle Feldspieler. Warum hast du dich im Sommer für den TuS Hiltrup entschieden?**
Die Gespräche haben mich von Anfang an überzeugt. TuS Hiltrup ist ein gestandener Verein in der Westfalenliga wo ich die Möglichkeit sehe mich weiterzuentwickeln und den nächsten Schritt zu machen. Die Bedingungen sowie die Infrastruktur sind auf auf einem super Niveau.

**Wie sind deine Eindrücke beim TuS Hiltrup und was ist im Vergleich zu deinen vorherigen Stationen beim TuS Hiltrup besonders?**
Beim TuS Hiltrup ist es super professionell. Das Training sowie auch das drum herum ist sehr vielversprechend und hat mich überzeugt. Die medizinische Versorgung ist hervorragend und alle meine Vorstellungen wurden übertroffen.

**Wie wurdest du innerhalb der Mannschaft / Verein aufgenommen und welche Ziele verfolgst du für dich persönlich?**
Ich wurde von dem ersten Tag an super aufgenommen und integriert. Als Mensch wie auch sportlich werde ich in der Mannschaft sehr geschätzt was mich sehr glücklich macht. Wir haben einen tollen Teamspirit und sind auf sowie neben dem Platz füreinander da. Die Jungs sind für mich wie eine Familie geworden. Ich selber versuche mich weiter im Herrenfußball zu etablieren und mich physisch und fußballerisch weiterzuentwickeln.

**Welche Ziele verfolgt ihr als Mannschaft kurz- und mittelfristig?**
Wir als Mannschaft wollen natürlich so lange es geht oben dran bleiben und versuchen das Hinrunden Ergebnis weiter auszubauen um in der oberen Tabellenhälfte weiter mitzurühren.

**Die Hallenstadtmeisterschaften sind in Münster immer ein absolutes Highlight. Bist du ein Hallenspieler und wenn ja, wie sehr freust du dich darauf?**
Ich spiele sehr gerne in der Halle. Ich habe schon sehr viele große Hallenturniere gespielt und fühle mich auch in der Halle sehr wohl.
Ich habe bereits von den Hallenstadtmeisterschaften in Münster gehört und freue mich sehr auf die Kulisse und dementsprechend freue ich mich extrem drauf.





## CHRISTOPH LÜBKE

**Moin Christoph, du hast bereits von 1996 bis 2015, also insgesamt 19 Jahre für den TuS Hiltrup gespielt und alle Jugendmannschaften durchlaufen. Nach 8 Jahren bei anderen Vereinen bist du nun zu deinem Heimatverein zurückgekehrt. Wie ist es für dich wieder beim TuS zu sein und wie groß war die Vorfreude wieder in Blau-Weiß aufzulaufen?**
Die Vorfreude wieder für den TuS spielen zu dürfen war schon sehr groß. Natürlich hat sich in den Jahren, in denen ich nicht für den TuS gespielt habe, einiges getan. Viele Gesichter in der 1.Mannschaft kannte ich nicht, es gab ja ohnehin auch einen sehr großen Umbruch vor dieser Spielzeit.
Wichtig war es mir, dass Jungs wie Romain Böcker auch für diese Saison die Zusage gegeben haben. Mit ihm bin ich seit klein auf befreundet. Auch Andy Daweke und Eddy Möller, die mir von meiner ersten Zeit beim TuS bestens bekannt sind, waren für mich bei meiner Entscheidungsfindung für den TuS wichtige Personen. Hinzu kamen natürlich die guten und offenen Gespräche mit Marcel vor der Saison.

**Was macht für dich den TuS Hiltrup aus ?**
Für mich macht den TuS das familiäre Umfeld aus. Die Mitarbeiter im Clubheim, die Kassierer an den Spieltagen, die Boule-Abteilung, die sich regelmäßig an unseren Trainingstagen trifft. Da kenne ich viele Gesichter seit einigen Jahren, umso schöner war es dann, diese seit dem Sommer wiederzusehen und auch mal ins Gespräch zu kommen.

**Derzeit kannst du leider nicht für den TuS Hiltrup auflaufen, da du noch an unter den Folgen deiner Verletzung (Innenmeniskusriss & Knorpelschaden) leidest. Wie läuft der Heilungsprozess und wann können wir dich wieder auf dem Platz erwarten?**
Leider hat es mich nach einem Außenmeniskusriss exakt ein Jahr später wieder am Knie erwischt.
Die OP ist laut Aussage des Chirurgen sehr gut verlaufen, der Heilungsprozess wird aber wohl ein längerer werden.
Regelmäßige Physiotherapie und Übungen auf der Couch stehen zurzeit für mich auf dem Programm. Ein Ziel, wann ich wieder die Fußballschuhe anziehen werde, habe ich mir bewusst nicht gesetzt. Dazu ist es auch aktuell noch viel zu früh. Wichtig wird in den kommenden 1-2 Monaten sein, dass mein Knie mich im Alltag nicht im Stich lässt und ich Vertrauen in das Knie zurückgewinne. Dass mir das gelingt bin ich sehr zuversichtlich.

**Mit deinen 31 Jahren bist du der erfahrenste Spieler im Kader. Wie siehst du deine Rolle in der Mannschaft und was möchtest du den jüngeren Spielern als TuS Urgestein mitgeben?**
Dass ich der älteste Spieler der Mannschaft bin, war auch für mich eine neue Erfahrung.
Die Zusammenarbeit bzw. das Zusammenspiel mit den Jungs macht mir sehr viel Spaß. Speziell das dreitägige Trainingslager in der Sommervorbereitung war für das gegenseitige Kennenlernen ein wichtiger Faktor. Ich versuche den Jungs durch meine kommunikative Art auf dem Platz Hilfestellungen zu geben und habe natürlich auch neben dem Platz ein offenes Ohr für die Jüngeren. Die Stimmung in der Kabine erlebe ich seit Tag 1 als sehr positiv und offen.
Mir ist bewusst, dass die Zeiten sich geändert haben, manchmal würde ich mir von den jüngeren Spielern im Kader aber mehr Geduld wünschen. Das sind alles liebe Jungs, die hier beim TuS ihrem Hobby nachgehen und dafür sehr viel Zeit opfern, ein wenig mehr Demut ist aber an der ein oder anderen Stelle gewiss angebracht.

**Welche persönlichen Ziele hast du noch in dieser Saison und welche Teamziele verfolgt Ihr kurz und mittelfristig?**
Persönlich würde ich mir wünschen einfach wieder fit zu werden. Natürlich ist es ein Unterschied, ob man mit den Jungs auf dem Platz um den Sieg kämpfen kann, oder ob man zum Zuschauen verdammt ist.
Intern haben wir uns vor der Saison ein paar Ziele für die Hin- u. Rückrunde gesteckt. Stand heute (14.11.23) sieht das ganz gut aus.
Nach dem ersten Spieltag und der hohen Niederlage gegen Nottuln haben wir super in die Spur gefunden. Für uns als Team wäre es natürlich schön, wenn wir so lange wie möglich im oberen Drittel der Tabelle mitschwimmen, um auch die Spannung in den Trainingseinheiten weiter hochhalten zu können.

# MIKE SCOLLIE

**Moin Mike, du bist nun seit dem Sommer bei uns in der Doppelfunktion als Co-Trainer und Teammanager. Wie ist der Kontakt damals zustande gekommen und welche Tätigkeiten beinhaltet deine Doppelfunktion?**
Nach dem im November 2022 öffentlich bekannt gegeben wurde, dass mein Ex-Verein (SC Peckeloh) und ich uns darauf verständigt haben, den Vertrag beidseitig im Sommer nicht zu verlängert, gab es den Erstkontakt im Dezember 2022 mit Marcel als ich gerade im Urlaub war. Wir haben uns dann auf ein persönliches Kennlerngespräch verständigt, wenn ich zurück aus dem Urlaub bin. Meine Funktion als Co-Trainer würde ich als klassisch bezeichnen. Ich versuche Marcel in den Einheiten bestmöglich zu unterstütze. Die Zusammenarbeit mit Marcel ist sehr eng, wir entwickeln gemeinschaftlich Ideen für einen Matchplan und auch in der Trainingsgestaltung kann ich mich durchaus mit einbringen. Es gibt auch Teilbereiche wie z.B. Standards für die ich dann verantwortlich bin. Sowohl im Training als auch an den Spieltagen. Des Weiteren kümmere ich mich um die Auswertung der Tracker (Leistungsdaten).
In der Funktion als Teammanager versuche ich Raul und Marcel im organisatorischen Bereich zu unterstützen. Diese können klassische organisatorische Sachen sein, aber auch teilweise Gespräche mit potenziellen Neuverpflichtungen oder Vertragsverlängerungen. Ich fühle mich in dieser Doppelfunktion pudelwohl, da ich mich als Bindeglied zwischen Mannschaft und Cheftrainer und auch zur sportlichen Leitung sehe.

**Was hat dich vom TuS Hiltrup überzeugt und wie wurdest du aufgenommen?**
In dem ersten Gespräch mit Marcel habe ich sofort gemerkt, dass wir grundsätzlich sehr ähnlich ticken und das gleiche Normen und Wertesystem vertreten. Nach einem kleinen Plausch über die Vergangenheit waren wir ungewöhnlich schnell bei Inhalten und Kaderzusammenstellungen.
Wir mussten uns ein bisschen bremsen, weil zu diesem Zeitpunkt noch gar nichts klar war. Neben Marcel, hat mich natürlich auch die strukturelle Ausrichtung und die Strahlkraft des Vereins begeistert. Das Gelände, die Plätze und vor allem unser Staff ist, glaube ich in dieser Liga einzigartig. Für mich fühlt es sich sehr professionell an und ich glaube, dass dieser Verein großes Potenzial hat.
Ich wurde hervorragend aufgenommen, sowohl in der Mannschaft als auch im Staff. Wir haben richtig viel Spaß im Team und da kann es auch mal sein, dass vor und nach den Einheiten in der Trainerkabine lauthals gelacht wird. Besonders diese Momente lockern unsere Ernsthaftigkeit und unseren Ehrgeiz auf.

**Wie schätzt du die Mannschaft sportlich ein und welche Fortschritte kannst du erkennen?**
Wir haben nicht nur sportlich, sondern auch menschlich eine wirklich tolle Mannschaft. Ich kann Raul und Marcel für die Kaderzusammenstellung nur gratulieren. Ich weiß, wie unfassbar schwierig es ist, einen so großen Umbruch einzuleiten. Wir haben im Sommer 14 Neuzugänge begrüßen dürfen von unserem 23-Mann Kader. Das sich die Mannschaft erstmal ein Stück weit finden und kennenlernen musste, ist glaube ich logisch. Zunächst galt es die Mannschaft defensiv zu stabilisieren und Ihnen klare Abläufe gegen den Ball mit an die Hand zu geben. Ich glaube, das ist uns bis auf den Saisonstart in Nottuln gut gelungen. Nachdem dies gefestigt schien, ging es darum, das Spiel mit dem Ball zu trainieren. Ich glaube, die klaren Spielprinzipien helfen den Spielern die Vorgaben schneller umzusetzen. Auch hier haben wir gerade in den vergangenen Wochen wirklich sehr gute Fortschritte gemacht, aber das ist auf jeden Fall noch ausbaufähig.





**Welche Ziele strebt ihr kurz- und mittelfristig an?**
Ein kleines Etappenziel konnten wir als Mannschaft in der Hinrunde bereits erreichen. Ich glaube, für diesen Umbruch spielen wir eine überdurchschnittlich gute Saison. Im Vergleich zur letzten Saison (Stand 14. Spieltag) hatte der TuS in der vergangenen Saison 11 Punkte. In dieser Saison haben wir bereits 25 Zähler auf dem Konto. Ich denke kurzfristig wollen wir so viele Gegner wie möglich ärgern und versuchen natürlich uns etwas im oberen Drittel festzusetzen. Für mich ist es dieses Jahr gefühlt ein Übergangsjahr, nach dem großen Umbruch muss man der Truppe auch Zeit geben und wir befinden uns gerade in einem Entwicklungsprozess. Mittelfristig versuchen wir natürlich jeden unserer Jungs besser zu machen, und wenn wir uns dann ggf. noch punktuell verstärken würde ich schon mal gerne unter die Top 3.

**Die Stadtmeisterschaften in Münster stehen an. Was hast du bereits davon gehört und wie sehr freust du dich darauf?**
Ehrlicherweise habe ich noch nicht so viel mitbekommen, da ich ja in Versmold (ca. 45 km von Hiltrup entfernt) wohne. Als mir dann gesagt wurde, welches Prestige dieses Turnier hat und wie viele Zuschauer kommen, hab ich mich ein bisschen erschrocken. Ich bin im vergangenen Jahr mit Peckeloh Stadtmeister geworden und hätte da nichts gegen, wenn das dieses Jahr wieder so wäre. Besonders würde ich mich darüber freuen, wenn uns ein paar Zuschauer begleiten würden.

**Die Interviews führte Daniel Tollkamp**
**Fotos: Lars Rohwer**

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

## LEICHTATHLETIK

# ABSCHIED ZWEIER TOP-ATHLETEN

**GEMEINSAM HABEN SIE BEGONNEN, GEMEINSAM TRETEN SIE AB: NACH 19 JAHREN LEICHTATHLETIK BEI DER LG BRILLUX BEENDEN KAI SPARENBERG UND MARKUS GREUFE IHRE ERFOLGREICHEN KARRIEREN.**

Mit Fug und Recht kann man behaupten, dass die Leichtathletik im bisherigen Leben von Kai Sparenberg und Markus Greufe einen überragenden Platz einnahm. Beide sind 28 Jahre alt, 19 Jahre davon haben sie strukturiertes Leichtathletiktraining betrieben, die vergangenen zehn Jahre als ambitionierte Leistungssportler dem Sprint gewidmet. Nie trugen Sparenberg und Greufe ein anderes Trikot als das der LG; sie entwickelten sich zu Aushängeschildern ihres Grundvereins, dem TuS Hiltrup, wie auch der gesamten LG Brillux. Ein Auszug ihrer Erfolgslisten unterstreicht das:

Kai Sparenberg belegte bei deutschen Meisterschaften im U23- und Männer-Bereich drei vierte und zwei fünfte Plätze, 2015 trug er das Nationaltrikot bei den U23-Europameisterschaften in Tallin. Er zählt zum illustren Sprinter-Kreis, der die 200 Meter unter 21 Sekunden gelaufen ist (PB: 20,98 Sekunden). Markus Greufe hielt seit 2021 den 100 Meter-Kreisrekord der Männer (10,42 Sekunden), ehe ihn Luka Herden jüngst überflügelte. Mehrfach kratzte Greufe bei deutschen Meisterschaften am Finale, zweimal wurde er NRW-Meister. Als Teil der 4 x 100 Meter-Staffel gelang Sparenberg und Greufe bei der Aktiven DM-2022 ein besonderer Coup: Im Berliner Olympiastadion holten sie gemeinsam mit Luka Herden und Jakob Bruns Bronze – ein historischer Erfolg, der nie zuvor einer Münsteraner Kurzsprint-Staffel gelungen war, noch dazu in überragender Kreisrekord-Zeit (39,85 Sekunden).

Die zurückliegende Freiluftsaison war für Sparenberg und Greufe die letzte. Längst sind sie enge Freunde geworden, zufrieden und dankbar beschließen sie jetzt das Kapitel Leistungssport: „Wir hatten viel Spaß und haben die fast zwei Jahrzehnte Leichtathletik bei der LG sehr genossen. Unser Dank gilt jenen, die uns über alle Möglichkeiten hinaus unterstützt haben – dem Verein, unseren Trainer:innen und Trainingsgruppen, Familien und Freunden."

**„Dank an jene, die uns über alle Möglichkeiten hinaus unterstützt haben."**

Topfit und drahtig im Oktober 2023

### DOPPELBELASTUNG LEISTUNGSSPORT–BERUF SETZT GRENZEN

Das Karriereende ist dabei mitnichten das Produkt schwindender Begeisterung für die Leichtathletik. Wer Markus Greufe und Kai Sparenberg im Oktober 2023 in der Leichtathletikhalle am Horstmarer Landweg beobachtet, sieht gut drei Monate nach den letzten Rennen zwei topfitte, drahtige junge Männer, die in der Kraftecke Gewichte stemmen. Indes haben sie in den letzten zwei Jahren erlebt, dass ambitionierter Leistungssport und ein fordernder Vollzeitjob auf Dauer unvereinbar sind. „Nach meinem Berufseinstieg Mitte 2021 habe ich die Doppelbelastung zwei Jahre durchgezogen. Vor allem die Regeneration hat zunehmend gelitten und es kam regelmäßig zu kleineren Wehwehchen – mein Leistungsniveau zu halten wurde deshalb immer schwieriger", so Kai Sparenberg, der bei einem großen Fahrradhersteller im Prozessmanagement arbeitet. Markus Greufe, seit Januar 2022 Consultant in einer Unternehmensberatung, ist insbesondere durch Dienstreisen herausgefordert: „Alle zwei, drei Wochen bin ich für mehrere Tag beruflich unterwegs. Ich habe deshalb bereits in der Vorbereitung auf die zurückliegende Saison ca. ein Drittel der Trainingseinheiten verpasst – wenn du vorher am Limit trainierst, reicht es dann einfach nicht mehr für Top-Leistungen." Sparenberg wie Greufe waren schlicht zu lange zu erfolgreich, um sich jetzt mit soliden Leistungen zufriedenzugeben.

### DIE ANFÄNGE: 2004/2005 BEIM TUS HILTRUP DIE LEICHTATHLETIK KENNEN UND LIEBEN GELERNT

Die Karriere von Kai Sparenberg und Markus Greufe beginnt im Herbst-Winter 2004/2005: Bei Helga Fischer (TuS Hiltrup) lernen sie die Leichtathletik kennen und lieben. Es folgt im frühen Jugendbereich die spezifischere Grundlagenausbildung, insbesondere bei Daniel Kirsch, ferner bei Sabine Zumdick. „Wir wurden behutsam und breit gefächert aufgebaut. Die verschiedenen Mehrkampfdisziplinen standen auf dem Programm, zudem Krafttraining und Turnen, Beweglichkeits- und Beinachsentraining", erinnert sich Kai Sparenberg an die Anfänge.

Die Anfänge beim TuS Hiltrup mit Helga Fischer 2004/2005

### KAI SPARENBERG: AUFSTIEG ZU EINEM DER DOMINIERENDEN 200 METER-SPRINTER NRWS

Sparenberg selbst spricht auf das Gesamtpaket hervorragend an, mit 15 Jahren holt er Bronze bei den deutschen Blockmeisterschaften Sprint/Sprung und erzielt einen Westfalenrekord. „Das war für mich persönliche eine tolle, unerwartete Leistung, die mich für Jahre motiviert hat", so Kai über die erste bedeutende Wegmarke seiner Karriere. Der zweite Meilenstein folgt fünf Jahre später: Unter Trainer Philipp Rothland stößt Sparenberg 2015 in die deutsche U23-Spitze vor; er belegt bei der U23-DM in Wetzlar die Plätze vier (100 Meter / 10,54 Sekunden) und fünf (200 Meter / 21,57 Sekunden) und wird für die U23-EM in Tallinn nominiert. „Ich wurde darin bestärkt, den Leistungssport parallel zum Studium bestmöglich voranzutreiben", erlebt er einen bärenstarken Übergang in die Erwachsenen-Klassen.

Aktiven-DM 2018: Platz 4 in 20,98 Sekunden

Mit Hingabe und gutem Zeitmanagement etabliert er sich als einer der dominierenden 200 Meter-Sprinter Nordrhein-Westfalens. Die beste Leistung bei einer Aktiven-DM erzielt Kai Sparenberg 2018: Mit seiner ersten und zugleich einzigen Zeit unter 21 Sekunden (20,98 Sekunden) stürmt er zu Platz vier. Während ihm eine Einzel-Medaille verwehrt bleibt, ist er in den Folgejahren ein wichtiger Pfeiler der Sprint-Staffeln und krönt seine Performance 2022 mit Hallen-DM-Silber und Freiluft-DM-Bronze. „Bronze in Berlin war für mich in der letzten Karrierephase so etwas wie ein emotionaler Schlusspunkt – auch deshalb, weil ich die Medaille zusammen mit Markus geholt habe", so Kai Sparenberg.

### ENORME KONSTANZ: DM-MEDAILLEN IN EINEM ZEITLICHEN BOGEN VON ZWÖLF JAHREN

Der Bogen der DM-Medaillen Kai Sparenbergs umfasst damit einen Zeitraum von zwölf Jahren – ein Beleg der enormen Konstanz des Sprinters, der zufrieden auf seine aktive Zeit zurückblickt: „Zwar hätte ich sicherlich Potenzial für schnellere Bestzeiten gehabt und strebte als Aktiver nach einer Einzel-Medaille bei deutschen Meisterschaften. Heute trauere ich diesen Dingen aber wenig hinterher und bin vielmehr dankbar für das Erreichte."

### MARKUS GREUFE: MIT BEHARRLICHKEIT IN DIE DEUTSCHE SPRINT-SPITZE

Markus Greufes Weg an die Spitze gestaltet sich steiniger. Die deutlich gesteigerten Intensitäten im U20-Bereich verkraftet er nur bedingt, der Körper wird zum limitierenden Faktor: „Es kam zu einer beständigen Abfolge kleinerer Verletzungen, sodass ich mich zwar verbessert habe, mein Potenzial aber nie richtig abrufen konnte", so Greufe über zähe Jahre. Er bleibt dennoch fokussiert, die Übernahme der Trainingssteuerung durch Lars Goldbeck läutet dann 2016 den steilen Aufwärtstrend ein: „Ich gewann in der Zusammenarbeit mit Lars an Stabilität und konnte mich in den folgenden Jahren sukzessive steigern", dankt Markus Greufe seinem Trainer.

60 Meter-Kreisrekord I

Der entscheidende Schub nach vorne gelingt ausgerechnet inmitten der Pandemie: Als im Winter 2020/21 die Leichtathletikhalle nur für bisherige DM-Teilnehmer:innen geöffnet ist, muss Markus improvisieren. Aus der Not macht er mit großer Willensstärke eine Tugend: „Zusammen mit Justus Hilling habe ich selbstständig draußen trainiert und konnte wenige Monate darauf einen großen Leistungssprung vollziehen – darauf bin ich stolz", erinnert Markus Greufe die enorme Steigerung seiner 100 Meter-Bestleistung von bis dahin 10,72 auf 10,48 Sekunden – plötzlich zählt er zur Top 5 der 100 Meter-Sprinter Westfalens.

### NOMINIERUNG ZU MÜNSTERS „SPORTLER DES JAHRES 2022" ALS GROSSE WERTSCHÄTZUNG

2022 folgt das stärkste Jahr: Greufe zieht in der Halle und unter freiem Himmel ins DM-Halbfinale ein, 6,70 Sekunden über die 60 Meter und 10,42 Sekunden über die 100 Meter (=Kreisrekord) finden große Beachtung. Das Resultat ist eine Nominierung als „Münsters Sportler des Jahres 2022". „Als Leichtathlet in Münster gesehen zu werden, war für mich eine große Wertschätzung", erlebt der Modell-Athlet als bereits Berufstätiger ein persönliches Karriere-Highlight. „Sehr happy" sei er auch insgesamt mit seiner Laufbahn.

### TRAININGSGRUPPE UND TRAINER ALS WESENTLICHE ERFOLGS-BAUSTEINE

Als Fundament für 19 erfüllende Leichtathletik-Jahre benennen Kai Sparenberg und Markus Greufe neben dem Spaß an Wettkämpfen und dem beständigen Ziel, besser zu werden, ihre Trainer und Trainingsgruppen: „Man pusht sich in der Trainingsgruppe gegenseitig, übersteht gemeinsam schwierige Phasen und lernt neue Menschen kennen – im Idealfall Freunde fürs Leben, so wie bei uns. Unsere Trainer haben zudem enorm viel Zeit und Hingabe in die auf uns bestmögliche zugeschnittene Trainingssteuerung gesteckt."

Bei Markus Greufe war Lars Goldbeck der Architekt hinter den Erfolgen. Goldbeck würdigt Greufe als klugen, detailversessenen Athleten: „Markus zeichnete sein grandioses Körperempfinden und das ultimative Interesse an der wissenschaftlichen Trainingssteuerung aus. Als einer der wenigen Athleten ist er tief in die wissenschaftliche Methodik eingetaucht und hat sein Training auf hohem Niveau reflektiert. Das war auch für mich sehr wertvoll, ich habe an Markus viel gelernt." Dank dieser Tugenden agierte Markus Greufe zunehmend auch als rechte Hand seines Trainers: „Da ich kein Vollzeit-Trainer bin, kann ich nicht bei jedem Training präsent sein. Markus hat mein ehrgeiziges Trainerdasein in die Gruppe weitergetragen, er konnte mir nach den Einheiten detaillierte Rückmeldungen geben", hinterlässt Markus Greufe bei Lars Goldbeck ohne Frage auch eine Lücke.

DIE TRAININGSGRUPPE ALS WICHTIGER ERFOLGSBAUSTEIN

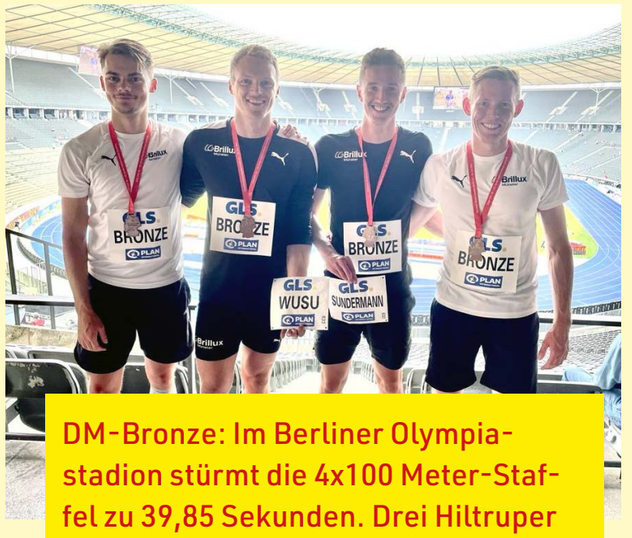
Lars Goldbeck: „Ich habe an Markus viel gelernt."

### PETER SEIFFERT: „FÜR UNS BEIDE WAR ES DER PERFEKTE ABSCHLUSS."

Besonders war die Konstellation auch bei Kai Sparenberg, dessen leistungssportlicher Schlusspunkt mit dem Karriereende seines Trainers Peter Seiffert einhergeht. Beide kennen sich seit 15 Jahren, gemeinsam haben sie die zurückliegenden drei Saisons bestritten. „Ich habe Kai als von seinen vorherigen Trainern top ausgebildeten, mündigen Athleten übernommen; meine Aufgabe war es, ihn in seiner finalen Karrierephase zu ‚führen'. Gelungen ist uns das durch ein Miteinander auf Augenhöhe, geprägt von Verlässlichkeit und Vertrauen", beschreibt Seiffert die Kooperation eines erfahrenen Top-Trainers mit einem erfahrenen Top-Athleten. Zweimal bremsten Verletzungen vor Saisonbeginn das Duo aus. „Dass wir dennoch zwei Staffelmedaillen bei deutschen Meisterschaften fest in der Hand halten, ist unser gemeinsamer Erfolg. Es macht mich froh und dankbar, dass ich mit Kai arbeiten konnte, ich glaube, für uns beide war es ein perfekter Abschluss", so das emotionale Statement Peter Seifferts.

### IM „RUHESTAND" ZEIT FÜR NEUE SPORTARTEN

Wie geht es für Kai Sparenberg und Markus Greufe weiter? Wird ihnen die kompetitive Leichtathletik fehlen? „Ich sehe mich gerade nicht wieder die Hallenrunde am Limit laufen oder im Kraftzirkel", sagt Markus Greufe mit einem Schmunzeln. Das bestätigt Kai Sparenberg und ergänzt: „Es ist jetzt völlig in Ordnung, wenn man auch mal einen Tag keinen Bock auf Sport hat. Bisher war das undenkbar, wir mussten auch die harten Einheiten durchziehen und mentale Barrieren beiseiteschieben." Dem Sport bleiben beide so oder so verbunden.




DM-Bronze: Im Berliner Olympiastadion stürmt die 4x100 Meter-Staffel zu 39,85 Sekunden. Drei Hiltruper dabei – Luka Herden, Markus Greufe, Kai Sparenberg (Jakob Bruns 1.v.l. TG Münster)

Kai Sparenberg fährt mittlerweile begeistert Gravelbike, Markus Greufe wird nachziehen und möchte zudem vermehrt Tennis spielen. Sparenberg kann sich mittelfristig auch ein erneutes Engagement in der LG Brillux vorstellen: „Eine Trainertätigkeit oder Sonstiges ist mit etwas Abstand sicherlich eine Option."

### „DER MÄNNLICH SPRINT- UND LANGSPRINT-BEREICH HAT SICH PRÄCHTIG ENTWICKELT"

Sparenberg wie Greufe attestieren den aktiven LG Brillux-Sprintern im Übrigen eine nie da gewesene Leistungsdichte: „Wir hinterlassen keine Lücke. Der männliche Sprint- und Langsprintbereich hat sich in den letzten Jahren prächtig entwickelt und es wird sehr gut weitergehen", sind beide überzeugt. Dass sie selbst in guter Erinnerung bleiben möchten, versteht sich von selbst: „Natürlich hoffen wir, gegenüber dem einen oder anderen als Vorbild agiert und Motivation geweckt zu haben."

Die LG Brillux dankt Kai Sparenberg und Markus Greufe für ihre außergewöhnlichen Verdienste. Mit sportlichen Leistungen und vorbildlicher Mentalität sind beide zu zentralen Identifikationsfiguren und Vorbildern aufgestiegen – als solche bleiben sie dem Verein und der Verein ihnen verbunden.

**Text: Frederik Töppel, LG Brillux**
**Fotos: LG Brillux, privat**

TISCHTENNIS

# MINI-MEISTERSCHAFTEN WIEDER GUT BESUCHT

Viel los war am letzten Oktober-Sonntag in der alten Turnhalle Hiltrup-Mitte beim Hiltruper Ortsentscheid der 41. Tischtennis-mini-Meisterschaften. Mehr als 40 Kinder und Erwachsene kämpften rund drei Stunden lang mit viel Spaß um Pokale, Medaillen und Urkunden – die Kinder auch um die Qualifikation für den Bezirksentscheid im Frühjahr 2024. Zunächst in Gruppen, danach im K.O.-System ging es für die Kleinsten (der Jüngste aus dem Jahrgang 2018) und die Großen an die 12 Tische.

Weil nicht alle Kinder mit der Zählweise vertraut sind, halfen etliche Nachwuchsspieler der Tischtennis-Abteilung als Schiedsrichter aus. So konnten sich die Kleinen, die in jeweils drei Altersklassen unterwegs waren, ganz aufs Spielen konzentrieren.

Frische Waffeln, selbst gebackener Kuchen sowie warme und kalte Getränke machten den Nachmittag für die Aktiven so richtig rund.

## DIE SIEGER

Jungen 2011/2012: **Tom Nienhüser**

Jungen 2013/2014: **Oskar Venschott**

Jungen 2015 und jünger: **Theo Mattheis**

Mädchen 2013/2014: **Theresa Böhme**

Mädchen 2015 und jünger: **Maya Sietz**

Eltern/Geschwister: **Joachim Frank**

**Text und Fotos: Ralf Brameier**
**Logo: DTTB**

*Weitere Informationen sowie stets aktuelle News gibt es auf der Internetseite unserer Tischtennis-Abteilung!*



# 3. PLATZ FÜR SEBASTIAN LENZ BEIM DTTB-TOP32 DER JUNGEN 13

Einen traumhaften 3. Platz brachte Sebastian Lenz, Tischtennis-Top-Talent des TuS Hiltrup, vom DTTB-Top32 der Jungen 13 aus dem niedersächsischen Dissen zurück. Bei diesem Bundesranglistenturnier gelang Sebastian alles, was auch nur ansatzweise im Bereich des Möglichen schien. Am Samstag in seiner 8er-Gruppe (es gab deren vier) 7 Siege und 21:2 Sätze – mehr geht nicht. Am Sonntag lief es genauso gut. Nach einem klaren 3:1-Sieg wartete im Halbfinale der haushohe Favorit Tien Nghia Phong (TTC Weinheim) auf Lenz, der mit 0:3 also nicht überraschend verlor. Im Spiel um Platz 3 traf der 12-jährige Hiltruper dann wieder einmal auf seinen ewigen Rivalen Dorian Lheriau (Borussia Düsseldorf), den er diesmal in drei Sätzen bezwingen konnte. Platz 3 beim DTTB-TOP32 bedeutet auch, dass Lenz einen persönlichen Startplatz für das DTTB-Top48 der Jungen 15 in Lübeck erhält.

**Text: Ralf Brameier; Foto: Biljana Lenz**

## TISCHTENNIS

# TISCHTENNIS-SCHLÄGER – EINE WISSENSCHAFT FÜR SICH

**Ganz nah am Puls der Zeit bewegen sich viele Tischtennisspieler des TuS Hiltrup. Zwei spielen mit einem sechseckigen Schläger, etliche andere mit bunten Belägen. Die beiden Neuerungen möchten wir hier vorstellen – und vielleicht einen Weihnachts-Wunsch wecken...**

Tischtennisschläger haben seit den 1880er-Jahren praktisch dieselbe Form. Eine schwedische Firma war der Ansicht, dass es höchste Zeit ist, die Norm zu brechen, nach vorne zu schauen und neue Lösungen zu finden, die die Spieleigenschaften von heute verbessern. Zwei Jahre lang haben die Schweden getüftelt, getestet und verfeinert, um das ultimative Holz für ein ganz neues Spielerlebnis zu entwickeln. Das Ergebnis: Cybershape – ein sechseckiges Holz mit besonderen Eigenschaften. Bei den Tischtennis-Weltmeisterschaften 2021 in Houston benutzte eines der größten Tischtennis-Talente derzeit, der Schwede Truls Möregårdh, zum ersten Mal den sechseckigen Schläger. Der junge Mann gewann 2018 die Youth Games und bei der WM 2021 verlor er erst im Finale gegen den haushohen Favoriten Fan Zhen Dong aus China.

Bei der Entwicklung von Cybershape war es wichtig, dass sich die Form nicht negativ auf das Gefühl des Holzes auswirkt. Da das Gefühl eines Holzes sehr subjektiv ist und verschiedene Spieler unterschiedliche Vorlieben haben, hat die Firma ihre Hölzer nicht nur mit professionellen Spielern getestet, sondern sie werden auch in Testlaboren untersucht, um Daten zu erhalten, die keine persönlichen Vorlieben enthalten. Die Schweden haben sich dafür entschieden, Cybershape ausgehend von den Testergebnissen und einer objektiven Beurteilung anstatt subjektiver Meinungen und Geschmack zu entwickeln.

### DIE WICHTIGSTEN VORTEILE DES NEUEN SCHLÄGERS SOLLEN SEIN

- **Größere optimierte Schlagfläche näher am Tisch**
  Die einzigartige Form sorgt dafür, dass ganze 6,5 cm der Schlagfläche näher an den Tisch herankommen, verglichen mit den 2,5 cm Fläche eines traditionellen Holzes – ein großer Vorteil bei kurzen Schlägen und Rückschlag.

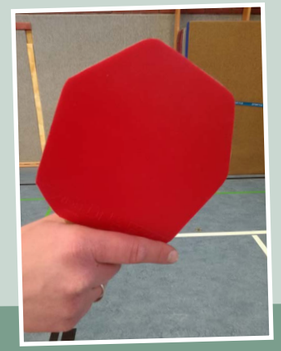
- **Größere optimierte Schlagfläche**
  Größere Schlagfläche höher auf dem Blatt. Die schwedischen Untersuchungen haben ergeben, dass sich die optimale Schlagfläche bei den meisten Spielern auf der oberen Hälfte des Blattes befindet. Die Schlagfläche von Cyberspace ist im Vergleich zur traditionellen Form bei den geraden und konkaven Griffen 11 % größer und beim Penholder-Griff 9 % größer.

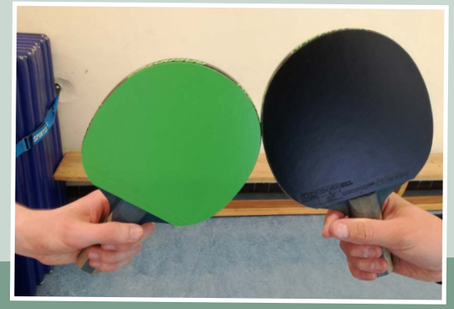
- **Besondere Form**
  Insgesamt 5 % größer als ein klassisches Holz. Eine ganz neue Form, die für eine maximale Schlagfläche optimiert wurde.

- **Holz aus Kohlefaser**
  Die leichte und technisch fortschrittliche Kohlefaser, die in Deutschland hergestellt wird, kompensiert das größere Holz, so dass Cybershape trotz der größeren Gesamtfläche nicht schwerer wird.



Bild links: der neue Schläger Cyberspace
Bild rechts: übliche Schläger in bunten Farben





Rot und Schwarz sind die Farben, mit denen der Tischtennissport seit vielen Jahren verbunden wird. Dass das nicht immer so war, wissen gerade die jüngeren Generationen nicht unbedingt. Die Festlegung auf Rot und Schwarz erfolgte tatsächlich erst 1985, vorher waren auch andere Farben erlaubt. So spielte der vierfache Weltmeister Richard Bergmann mit Blau, während die ungarische Legende Victor Barna auf braune Beläge setzte. Die Einführung der vier ‚neuen' Belagfarben mag für die meisten also zwar ungewohnt erscheinen, ist aber tatsächlich eine Rückkehr zu den Wurzeln unseres Sports.

Dass 1983 zuerst verboten wurde, beide Schlägerseiten mit Belägen derselben Farbe zu bekleben, und zwei Jahre später die Festlegung auf Rot und Schwarz erfolgte, hatte mit der besseren Unterscheidbarkeit der Seiten zu tun. Zu viele Spieler hatten es sich zu Nutze gemacht, dass ihre Gegner nicht sehen konnten, ob der Ball mit dem glatten Belag oder mit Noppen bzw. Anti getroffen wurde. Die Umstellung auf Rot-Schwarz ließ da keine Zweifel mehr offen.

Diese Errungenschaft wird mit dem Comeback der farbigen Möglichkeiten nicht aufgegeben: Die eine Schlägerseite muss weiterhin schwarz sein, die neuen Optionen für die andere Seite sind allesamt klar davon zu unterscheiden. Nach ausführlichen Tests wurden die Farben Grün, Blau, Pink und Violett ausgewählt, allerdings ist innerhalb dieser Farbräume nur ein bestimmter Bereich erlaubt, so dass zum Beispiel niemand einen dunkelblauen Belag neben dem schwarzen fürchten muss. Die neuen Farben sind außerdem nur ein zusätzliches Angebot, um den Spielern mehr Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung ihres Spielmaterials zu geben. Wer beim traditionellen Rot bleiben möchte, darf dies selbstverständlich tun.

Gerade jüngere Spielerinnen und Spieler gehen gerne mit den neuen Farben an den Tisch – auch beim TuS Hiltrup. Am häufigsten sieht man beim TuS Grün. Blau, Pink und Violett kommen auch in Hiltrup alle vor, aber selten.

**Text und Fotos: Ralf Brameier**

# FITNESS & GESUNDHEIT

## TEILNAHME JETZT AB 16 JAHREN!

Foto: freepik

Aufgrund wiederholter Nachfrage von Jugendlichen und Eltern, haben wir uns dazu entschieden, das Mindestalter für die Teilnahme an unseren Fitness- und Gesundheitsangeboten herabzusetzen; das gilt auch für unser Gesundheitskurs-programm wie Yoga, Pilates und Indoor Cycling. Die "neue" Grenze beruht auf medizisch- und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, dass die körperliche Entwicklung mit 16 Jahren soweit ausgereift ist, dass auch ein funktionelles Training, wie zum Beispiel Krafttraining, unter kompetenter Anleitung (!) durch-geführt werden kann. Alle Infos zu den verschiedenen Angeboten entnehmt ihr der Homepage oder wendet euch an die Geschäftsstelle. Für die Teilnahme ist eine Mitgliedschaft im Verein **UND** in der Abteilung Voraussetzung; Anmeldung für alle Angebote über Yolawo.

## MABAFIT-OUTDOOR GEHT WEITER

Der MaBaFit-Outdoor-Kurs, Dienstags 9.30-11 Uhr, findet auch in den Herbst- und Wintermonaten statt. In der Zeit von Heizungs-luft und Infekten tut es Dir und Deinem Baby besonders gut raus an die frische Luft zu kommen und sich gemeinsam zu bewegen. Sollte das Wetter wirklich einmal gar nicht mitspielen (das kommt nur ganz selten vor), haben wir eine Halle im Hintergrund, in die wir ausweichen können. Ich freu mich auf Euch, eure Astrid!

## GUTE STIMMUNG BEIM STEP AEROBIC-SPECIAL

Draußen tobten Sturm und Dauerregen, in unserem Gymnastikraum hingegen Party-Atmosphäre – bunte Lichter und treibende Beats sorgten schon bei Eintref-fen der Teilnehmerinnen und des Step Aerobic Teams für beste Stimmung. Mit lauter Musik und guter Laune „steppten" sich 20 sportliche Frauen durch unterschiedliche Choreografien und Step Aerobic Formate: Von der klassischen Step Aerobic Stunde mit Kirsten und Kathi im Team Teach über kraftvolles Step & Shape mit Kathi bis hin zum schwungvollen Step Dance Finale mit Uta.

Auch im neuen Jahr erwarten Euch vielfältige Specials aus der Abteilung Fitness & Gesundheit. Wir halten Euch auf dem Laufenden – also stay tuned auf all unseren Kanälen: Homepage, Aushänge und Instagram tushiltrup1930ev



# STEPPTANZ

## IN NEUEN RÄUMLICHKEITEN

Seit kurzem findet das Stepp-tanzangebot in neuen Räum-lichkeiten statt: Im Souterrain der Marktallee 60 konnte ein ehemaliges Tanzstudio für das Training der Stepptanzabteilung gewonnen werden.

Der seit ein paar Jahren leer stehende Saal erstrahlt in neuem Glanz. Die Mitglieder der Abteilung Stepptanz haben die Räume gewienert, die Fenster geputzt, die Grün-anlagen auf Vordermann gebracht und alles für das Stepptanztraining hergerichtet. Ein Holz-Schwingboden bietet optimale Bedingungen, auf den unser Hausmeister, Franz Derleh, gemeinsam mit Uli Dütting den vorhandenen Tanzteppich verlegt hat.

**Text und Foto: Simone Dütting**

Neu- und Wiedereinsteiger*innen sind jederzeit herzlich willkommen. Ein Schnupper-Einsteigerkurs ist für Anfang 2024 in Planung. Nähere Infos über unsere Homepage, die Geschäftsstelle oder per Mail an: stepptanz@tushiltrup.de

TANZEN

# TANZSPEKTAKEL
## VOLLER ERFOLG IN VOLLEM HAUS!

**Die Großveranstaltung sorgte Mitte November für einen unvergesslichen Nachmittag für alle Großen und Kleinen – vor, hinter, wie auf der Bühne.**

Die Begeisterung aller Anwesenden war von Anfang an zu spüren und zu hören: Schon als die 4-6 jährigen *Dancing Stars*, die als Schmetterlinge in großer Zahl als Erste die Bühne erobert hatten, ihren Tanz beendeten, gab es donnernden Applaus – der sich daraufhin nach jedem Auftritt wiederholte.

Vorher waren die Übungsleiterinnen eingelaufen – mit großen Schritten in einer kleinen Choreografie ging es auf die Bühne, auf der Abteilungsleiterin Annika Schwenken zunächst alle vorstellte.

Nach ihrer Begrüßungsansprache gab auch Bezirksbürgermeister Wilfried Stein ein paar aufmunternde Worte zum Besten, bevor Ralf Brameier schließlich das Mikrofon übernahm, der die Show wie immer unterhaltsam moderierte.

Von allem war dieses Jahr *etwas mehr*: Die Bühne war höher, was für alle gute Sicht bedeutete, die Zuschauermenge in der ausverkauften Stadthalle war größer, die Plätze reichten kaum aus … die Stimmung war mitreißender, die Anzahl der Tänzerinnen und Tänzer war auf 240 gestiegen, die Auswahl am Kuchenbuffet war reichlicher … mehr Helfer*innen: gleich 25 ehrenamtlich unterstützende Menschen sorgten für all die wichtigen Aufgaben im Hintergrund … und auch die Aufregung vorher schien deutlich größer. Bei den Tanzenden und Übungsleiterinnen gleichermaßen.

Lampenfieber gehört aber bekanntermaßen dazu – unter den Bühnen-Scheinwerfern zu tanzen und zu

präsentieren, ist nunmal etwas anderes als im Training. Bei den Kleinen fließt in der Kabine dann auch schonmal ein Tränchen, doch wenn es losgeht, verliert man die Scheu und traut sich, wächst über sich hinaus, und nachher sind Eltern, die Kinder selbst und Trainerinnen umso stolzer. Bei einigen kann man aber auch beobachten, dass sie schon jetzt die Bühne genießen, die Kleinste der Wackelmäuse ab 1,5 Jahren konnte gar nicht aufhören, sich zu verbeugen.

Die bunte Mischung an Tanzvorführungen bot für jeden etwas. Eine Gruppe nach der anderen stand an der Bühnentreppe bereit, in bunten Kostümen, teilweise netterweise von der Karnevalsgesellschaft Hiltrup ausgeliehen, zeigten sie tolle Choreografien: Eltern-Kind-Tanz, kreativer Tanz, Fundance, Hip Hop, Streetdance, Jazzdance und Stepptanz.

Tolle Themen und Ideen hatten alle Gruppen und zeigten volle Power! Um nur ein paar Beispiele zu nennen…. passend zum Lied Winterkinder sah man von der Rasselbande (4 -6 Jahre) eine Schneeballschlacht mit Pompons, die Stepptänzer warfen nach ihrem letzten Tanz Luftschlangen in Richtung Publikum, die 4 – 6 jährigen *Wiesel* „tanzten in der Disco", *die Wackelmäuse* führten mit ihrer Mama oder ihrem Papa einen Reifentanz vor.

Auch die vielen Helfer*innen hier namentlich zu nennen, würde den Rahmen sprengen, deshalb *allen* ein ganz dickes herzliches Dankeschön!

Als letzte der 17 Gruppen sorgten die Jazz Feet unter der Leitung von Annika für einen würdigen Abschluss; das Medley zu „The Greatest Showmann" berührte die Zuschauer*innen sehr.

Das Finale kann als lebendig gewordenes Motto gelten: Wir bewegen Hiltrup! Zu Volker Rosins Song „Wir sind vorn" wurde während der Corona-Pandemie bereits Zusammenschnitt von eingereichten Videos individueller Tänzchen vieler TuS Mitglieder bei Youtube veröffentlicht. Nun tanzten alle Tänzerinnen und Tänzer gemeinsam auf und vor der Bühne mit den Anwesenden im Saal (ca. 600 Personen) eine gemeinsame Mitmach-Choreografie – ein Highlight, das Gänsehaut machte und in Erinnerung bleibt.

Alle Anstrengung und Aufregung vorher und die Erschöpfung nachher, Stromausfälle, Mikropannen und vieles mehr werden das Team der Tanzabteilung nicht davon abhalten, schon für das nächste Jahr zu planen. Direktes positives Feedback der Zuschauer*innen, die Freude der Kinder, der Stolz der Eltern zeigen: Alles richtig gemacht!!!

Danke an alle Mitwirkenden!!

**Text: Petra Strecker; Fotos: fotorebell fotografie/Carsten Pöhler**

Viel mehr Fotos und auch Videos vom großen Tanzspektakel 2023 findet ihr auf unserer Homepage!
www.tus-hiltrup.de/tanzen

SPOTLIGHT

# FIT KIDS: KLETTERN

**KLETTERN IST SPANNEND, FÖRDERT DIE FUNKTIONELLE KRAFT UND BEWEGLICHKEIT, SCHAFFT VERTRAUEN UND IST ABWECHSLUNGSREICH.**

**Klettern für 6-7 Jährige**
In dieser Gruppe erlernen die Kinder an neun Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden die Basics im Klettern. Des Weiteren erfahren sie Wissenswertes rund um die Sportart, wie zum Beispiel über die Sicherungs- und Anseiltechniken, Achterknoten und mehr.

**Klettern für 8-10 Jährige**
In dieser Gruppe vertiefen die Kinder das Gelernte, Gurten sich selbstständig an und ab, fangen an sich gegenseitig zu sichern und lernen weitere tolle Sachen rund ums Klettern.

**Klettern für Fortgeschrittene, 10-14 Jahre**
Hier lernen und üben die Kinder weiter vertiefende Techniken vor allem in der Sicherung und im Vorstieg. Sie klettern dabei immer im Paar und lernen, sich gegenseitig zu kontrollieren und zu vertrauen. Natürlich werden die Übungsleiter*innen für die nötige Sicherheit sorgen und außerdem unterstützen und beaufsichtigen.

Die notwendige Ausrüstung in allen Kursen stellen wir euch zur Verfügung, bringt bitte feste Hallenturnschuhe mit.

**Für die Teilnahme ist eine Mitgliedschaft im Verein UND in der Abteilung Fit Kids Voraussetzung!**

**Bei Fragen oder für ein Probetraining meldet euch gerne bei Übungsleiterin Gabi Schoeps:**
***klettern@tushiltrup.de***

**Anmeldung online über Yolawo**

**Text: Gabi Schoeps; Hintergrundbild: pressfoto/freepik**

## »» übungsleiterin

Gabi Schoeps ist seit Jahrzehnten beim TuS Hiltrup als Fitnesstrainerin in vielen Bereichen aktiv. „Nebenbei" leitet Gabi die Abteilung Fit Kids und ist auch dort als Übungsleiterin aktiv.

## »» short facts

- fördert die funktionelle Kraft und Beweglichkeit
- schafft Selbstvertrauen und Verantwortungsbewusstsein
- fördert sozialen Zusammenhalt

## »» was / wann / wo ?

**Klettern**
- 6-7 Jahre
  freitags, 16.30-17.30 Uhr
- 8-10 Jahre
  freitags, 17.30-18.30 Uhr
- 10-14 Jahre
  montags, 17.00-18.00 Uhr
  (bitte vorab bei Gabi melden)

Turnhalle der Ludgerus-Grundschule in Hiltrup West

**Gabi und ihr Team aus jugendlichen Helfer*innen im November 2023**

# KURZ-MELDUNGEN

## IGEL-WINTER

Um das TuS Zentrum herum stehen eine ganze Menge Hecken und Bäume; und die werfen gerade viel Laub ab. Unser Hausmeister Franz hat also alle Hände voll zu tun momentan (eigentlich wie immer).

Wie in den Vorjahren auch, möchte er das Laub allerdings nicht vollständig beseitigen, sondern einen ordentlichen Haufen für unsere kleinen stacheligen Gesellen zusammenpusten. Wer weiß: Vielleicht kommt unser Freund Ingo wieder, um noch einmal bei uns zu überwintern.

Wir möchten euch deshalb aufrichtig bitten, den Laubhaufen am kleinen Parkplatz an der Kardinalstraße so zu lassen, wie er ist – legt das bitte auch euren Kindern ans Herz, damit Ingo ungestört schlafen kann.

Danke!

## FITNESSABTEILUNG SAMMELT SPENDEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Zunächst wollten Merisa und ihre Kolleginnen "nur" ein Weihnachtsspecial mit den Indoor Cycling Fahrer*innen veranstalten und dabei spenden sammeln - jetzt ist eine größere Aktion daraus geworden:

### Weihnachtsspecials

Als dynamische Einstimmung auf das Fest
jeweils 3 Stunden · einzeln buchbar über Yolawo
für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Indoor Cycling
08.12.23
18.-21.00 Uhr

Jumping Fitness
15.12.23
18.-21.00 Uhr

Alle Teilnahmegebühren und Honorare der Übungsleiterinnen gehen als Spenden an

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

Zusätzlich steht ein Sparschwein bereit - während der Specials und **den ganzen Dezember über im Büro der Geschäftsstelle!**

KURZMELDUNGEN

Daniel Tollkamp,
Leiter der Fußballabteilung,
und Seniorchef
Josef Feldmann
freuen sich über die
langjährige Kooperation.

## WEIHNACHTSBAUM KAUFEN UND GUTES TUN

Im Dezember gibt es wieder einen Weihnachtsbaumverkauf auf dem Parkplatz vom Stadion am Osttor. Familie Feldmann aus dem Sauerland ist mit ihren Bäumen dann bereits zum elften Mal für euch vor Ort und freut sich, allen Interessierten beste Nordmanntannen bis zu 3 Metern Höhe anzubieten.
Auf Wunsch werden die Bäume ***kostenlos*** transportgerecht verpackt.

**Was:** **Weihnachtsbaumverkauf**

**Wann:** **09.12.-23.12.2022**
**Mo-Sa: 09-19 Uhr**
**So: 10-17 Uhr**

**Wo:** **Parkplatz Stadion am Osttor, Osttor 85, 48165 Münster**

Am Wochenende gibt es einen Glühwein gratis!

Also kommt vorbei und holt euch den schönsten Baum bei uns!

**FÜR JEDEN VERKAUFTEN BAUM GEHT EINE SPENDE AN DIE JUGENDARBEIT DER FUSSBALL-ABTEILUNG DES TUS HILTRUP!**

Schneeflocken: Sapann-Design / Freepik;
Weihnachtsbaum: rawpixel.com / Freepik

# DIE BEDEUTUNG VON MARKETING, SPONSORING UND SPENDEN FÜR UNSEREN VEREIN

*Hallo zusammen,*

ich bin Daniel, und ich möchte heute mit euch über ein Thema sprechen, das mir besonders am Herzen liegt: Warum sind Marketing, Sponsoring und Spenden für unseren Verein so entscheidend?

Vielleicht kennt ihr mich bereits – ich bin 49 Jahre alt, glücklich verheiratet und habe einen Sohn. Neben meinem Job als Verwaltungsbeamter bin ich ein leidenschaftliches Mitglied dieses Vereins und fühle mich unserer Gemeinschaft stark verbunden.

## DIE BEDEUTUNG DES MARKETINGS FÜR UNSEREN VEREIN

Ihr wisst, Marketing ist nicht nur das Verteilen von Flyern oder das Posten auf Social-Media-Seiten. Es geht vielmehr darum, unsere Identität und Werte authentisch zu vermitteln und unsere Botschaft an die Öffentlichkeit zu tragen. Dabei setzen wir auf zwei wichtige Botschaften: "Wir bewegen Hiltrup" und "#WeAreOne".

Mit "Wir bewegen Hiltrup" möchten wir den Stadtteil Hiltrup und seine Umgebung sportlich fördern. Wir glauben daran, dass Sport eine starke Gemeinschaft schafft und Menschen zusammenbringt. Diese Botschaft steht für unsere Hingabe, die lokale Sportlandschaft zu bereichern und den Menschen in unserer Umgebung sportliche Möglichkeiten zu bieten.

"#WeAreOne" repräsentiert unsere Überzeugung, dass wir als Verein eine große Gemeinschaft bilden. Unabhängig von Alter, Geschlecht oder Herkunft sind wir alle eins, wenn wir unser Vereinsleben gestalten. Diese Einheit ist ein zentraler Aspekt unserer Identität und unserer Werte.

Durch ein effektives Marketing können wir diese Botschaften erfolgreich verbreiten, die Aufmerksamkeit auf uns lenken und das Interesse potenzieller Mitglieder und Unterstützer*innen wecken. Es hilft uns, unsere Projekte und Ziele transparent darzustellen und so das Interesse und die Unterstützung der Gemeinschaft zu gewinnen.

## SPONSOREN NETWORKING MIT RALF STÖTZEL

Sponsoren Networking soll gelebt werden. Hierfür wurde Ralf Stötzel gewonnen.
Er wird die Marketingabteilung noch zusätzlich in diesem interessanten Aufgabenfeld unterstützen und regelmäßiges Networking organisieren. Dank seiner Erfahrung werden wir noch mehr Möglichkeiten haben, neue Sponsoren zu gewinnen und bestehende Partnerschaften zu vertiefen. In der nächsten Ausgabe wird sich Ralf Stötzel vorstellen und mehr über seine Visionen für ein Sponsoren Networking mitteilen.

Dieses Networking dient nicht nur der Sponsorengewinnung, sondern auch dem Austausch zwischen den Sponsoren. Durch die Vernetzung schaffen wir eine Plattform, auf der Ideen ausgetauscht und Synergien entstehen können. Ein starkes Netzwerk unterstützt im besten Falle nicht nur den Verein, sondern auch die Unternehmen selbst, die uns unterstützen.





## WARUM DER VEREIN SPONSOREN UND SPENDER*INNEN BENÖTIGT

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Unterstützung durch Sponsoren und Spender*innen. Diese ist essenziell, um unsere Projekte zu realisieren, Veranstaltungen zu organisieren und unsere Ziele zu erreichen. Aber warum ist das so entscheidend?

Unsere Projekte sind oft kostenintensiv. Egal, ob es sich um Sportveranstaltungen, kulturelle Events oder gemeinnützige Aktivitäten handelt – finanzielle Mittel sind oft notwendig. Sponsoren und Spender*innen tragen dazu bei, finanzielle Hürden zu überwinden und unseren Verein handlungsfähig zu halten.

Darüber hinaus ermöglichen sie uns langfristige Planungen und Investitionen in die Zukunft unseres Vereins anzugehen. Sie helfen uns, vorhandene Infrastrukturen zu verbessern, Trainingsmöglichkeiten zu erweitern und insgesamt eine nachhaltige Entwicklung zu fördern.

Durch diese Gelder können wir auch unsere Trainer*innen fortbilden und damit sicherstellen, dass unsere Sportler*innen adäquat und zielgerichtet in den jeweiligen Sportarten ausgebildet und gefördert werden. Dies ist entscheidend für die Entwicklung unserer Sportler*innen und den Erfolg unseres Vereins.

Des Weiteren ermöglichen uns Sponsoren und Spender*innen, hochwertige Trainings- und Sportutensilien für unsere Sportler*innen zu beschaffen. Dies trägt dazu bei, dass unsere Sportler*innen die bestmögliche Ausrüstung und Umgebung für ihre Trainingseinheiten haben und ihr volles Potenzial entfalten können. Durch gutes Training haben sie dann das Potenzial, erfolgreich an Wettbewerben teilzunehmen und den Namen unseres Vereins auf regionaler und nationaler Ebene zu vertreten.

## WIE IHR HELFEN KÖNNT

Wenn ihr Interesse daran habt, unseren Verein durch Sponsoring oder Spenden zu unterstützen, könnt ihr euch gerne an mich, Daniel, wenden. Ich stehe euch als Ansprechpartner für alle Fragen rund um Unterstützung und Sponsoring zur Verfügung. Gerne gebe ich euch alle Informationen, die ihr benötigt, um einen Beitrag zu leisten und unser Vereinsleben weiter zu stärken. Ihr könnt mich unter ***d.tollkamp@tushiltrup.de*** erreichen.

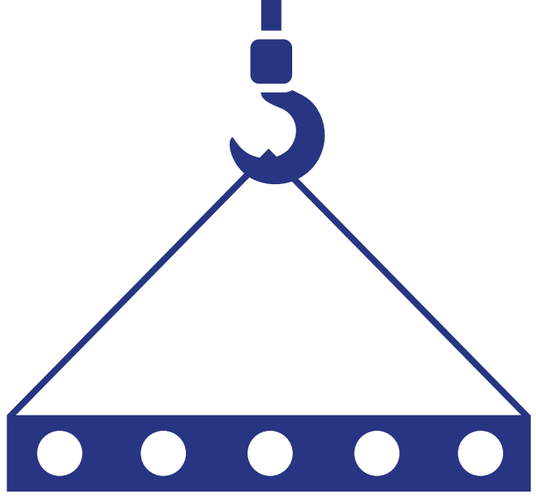
Zusammenfassend können wir sagen, dass Marketing, Sponsoring und Spenden für unseren Verein von entscheidender Bedeutung sind, um unsere Ziele zu erreichen und das Vereinsleben zu bereichern. Wir sind dankbar für die Unterstützung unserer Mitglieder und der Gemeinschaft und freuen uns auf eine erfolgreiche Zukunft.

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit und eure Unterstützung!

*Mit sportlichen Grüßen,*

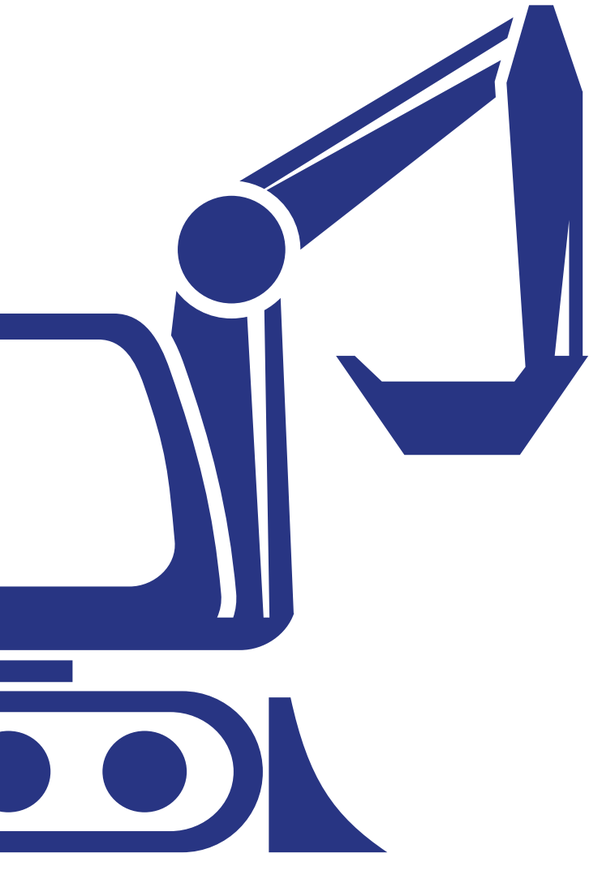
Daniel Tollkamp

Abteilungsleiter Fußball
Mitglied des geschäftsführenden Vorstands
Ressort Marketing



## STADTTEILENTWICKLUNG

# ZUM STAND DER PLANUNG DES SPORTPARKS IN HILTRUP-OST



Schon lange ist die Stadtteilentwicklung in Hiltrup-Ost in Planung. Spätestens seit Beginn der Beteiligungsverfahren in 2020 wird es auch Stück für Stück konkreter. Während die Planungen für das neue Stadtteilzentrum weit voran geschritten sind, war die Zukunft der Sportanlage und damit die, unseres Stadions am Osttor, noch ungewiss.
Das hat sich jetzt mit der Vorstellung der ersten Konzeptpläne geändert. Den beteiligten Vereinen liegen die Entwürfe nun zur Diskussion vor.
An dieser Stelle möchten wir die Gelegenheit nutzen, euch als unsere Mitglieder über den Stand der Dinge zu informieren. Wir betonen, dass es sich bei den gezeigten Plänen erstmal "nur" um ein Konzept handelt. Wir und alle anderen beteiligten Vereine sehen darin eine gute Basis, an einigen Stellen aber noch Bedarf zum Nachjustieren. Ein ausführliches Feedback haben wir bereits an die Sportverwaltung kommuniziert. Zu gegebener Zeit werden wir dann in einem konstruktiven Prozess mit den anderen beteiligten Vereinen, dem Stadtsportbund, der Sportpolitik und der Verwaltung über alle Punkte diskutieren. Wenn es Neuigkeiten dazu gibt, lest ihr diese selbstverständlich hier!

Text: Simon Chrobak
Vektor-Grafiken: macrovector/freepik

Einen Ausschnitt des aktuellen Entwurfs zur neugeplanten Sportanlage findet ihr auf der nächsten Doppelseite!

### DAS SIND DIE BETEILIGTEN VEREINE

Wir als TuS Hiltrup, das heißt in erster Linie die Abteilungen Fußball, Speckbrett und Boule finden aktuell ihren Platz auf der Anlage und sind natürlich auch bei der Neuplanung nicht wegzudenken. Dazu kommen Flächen für den American Sport. Hier sollen die American Football Vereine Münster Mammuts und Münster Blackhawks endlich ihre sportliche Heimat an einem festen Platz bekommen. Außerdem dabei ist der Lacrosse Verein Münster Mohawks. Ergänzt wird der Sportpark mit der Rad- und Rollbahn, hierfür sitzt der Radsportverein RSV Münster mit im Boot.

### DAS SPORTGELÄNDE IM ERSTEN ENTWURF

Von den Fußballflächen bleiben lediglich die beiden bestehenden Kunstrasenplätze erhalten. Der Rasenplatz und die Aschebahn werden mit zwei Großspielfeldern überplant und es entstehen ein Rasen- und ein Kunstrasenplatz. Alle Plätze bekommen Flutlicht. Dazu kommt ein Mini-Kunstrasenplatz. Auf Grund des neu geplanten Parkplatzes soll die Speckbrettanlage verlagert werden. Für die American Sports Vereine entstehen zwei neue Großspielfelder (1x Rasen, 1x Kunstrasen) mit dauerhafter Linierung für American Football. Für den Radsport sind aktuell ein großer Pumptrack, ein Dirtpark und die Rad- und Rollbahn im nördlichen Teil der Anlage geplant. Hinzu kommen Beachvolleyball, Basketball und freie Kleinspielfelder sowie ein Spielplatz.

### ZU DEN GEBÄUDEN

Die bestehenden Gebäude mit unserem Clubheim, den Kabinen, dem Jugendtreff und den Bouleplätzen werden für das geplante neue Stadtteilzentrum abgerissen. Hier entstehen Gewerbeflächen, Büros etc. (Details dazu siehe Stadtteilentwicklungskonzept Hiltrup-Ost, auch auf unserer Homepage verlinkt). Anstattdessen soll in der Mitte der Anlage ein großes neues Funktionsgebäude errichtet werden, welches für alle großen Hauptplätze die Bedarfe an Kabinen, Materialräumen und sonstiger Infrastruktur decken soll. Ebenfalls soll hier Platz für ein von uns neugebautes Clubheim mit Büro- und Besprechungsräumen sein. Zusätzlich wünschen wir uns Platz für einen Multifunktionsraum, ähnlich wie im TuS Zentrum an der Moränenstraße. Dort möchten wir in Zukunft für Hiltrup-Ost wohnortnah sowohl Reha- und Seniorensport als auch Fit Kids und Fitnessangebote anbieten.

### PERSPEKTIVE

Für uns als Sportverein stehen selbstverständlich die Sportangebote in Hiltrup-Ost im Zentrum aller Überlegungen. Uns fehlen in den aktuellen Plänen noch die Bouleanlagen. Auch die Speckbrettplätze – diese möchten wir, wenn möglich, gerne an den bestehenden Orten behalten. Bei den geplanten Belegungen der neuen Fußballplätze ergibt sich eine Diskrepanz zwischen den verfügbaren Trainingszeiten und der Anzahl unserer Mannschaften. Ebenfalls bisher nicht berücksichtigt, sind die zu erwartenden Zuwächse an Mitgliedern durch das in direkter Nachbarschaft entstehende Neubaugebiet.

2 Felder für American Sports:
Football, Lacrosse

Rad- und Rollbahn

Dirtpark

Pumptrack

Multifunktionsgebäude

Spielplatz

Kleinspielfelder für
Basketball, Beachvolleyball

4 Speckbrettplätze

Neue Kunstrasen-Plätze

Neuer Rasenplatz

2 bestehende
Kunstrasen-Plätze

PKW-Parkplatz

Wer sich die Pläne im Detail anschauen möchte, kann gerne im TuS-Zentrum oder im Stadion vorbeischauen – dort hängen die Pläne ausgedruckt im Großformat aus. Oder einfach online über unsere Homepage ansehen! www.tus-hiltrup.de/neugestaltung-sportgelaende-hiltrup-ost

Ausschnitt des Entwurfs der neugeplanten Sportanlage am Stadtion am Osttor in Hiltrup-Ost.
Quelle: Stadt Münster (Stand: November 2023)

## SPORTARTÜBERGREIFENDES TRAINING TEIL III

# RESILIENZ UND SPORT IM ALLTAG – WIE WIR WIDERSTANDFÄHIGER UND GELASSENER WERDEN

*“You can’t stop the waves, but you can learn to surf.”*
Jon Kabat-Zinn

**Der Begriff Resilienz kommt von dem lateinischen Wort resilire, was abprallen oder zurückspringen bedeutet. Der Begriff wurde zunächst in der Werkstoffkunde benutzt, wo die Eigenschaft eines Stoffes beschrieben wurde, nach einer starken Belastung von außen in seinen Ursprungszustand zurückzufinden.**

***„Resilienz besteht, wenn Individuen in großen psychischen oder körperlichen Stresssituationen ihre psychische Gesundheit aufrechterhalten oder diese nach einer kurzen Phase von Belastungssymptomen rasch wiederherstellen können.“***
**Leibniz-Institut für Resilienzforschung, Mai**

Hohe Resilienz stellt man beispielsweise bei Menschen fest, die drastische Erlebnisse hinter sich lassen können, ohne gravierenden Schaden zu nehmen. Sie sind in der Lage Krisenzeiten und Stresssituationen unbeschadet zu bewältigen und sind nachweislich körperlich ausdauernder und leistungsfähiger.

Mittlerweile ist der Begriff sehr weit verbreitet und findet Anwendung auf die Arbeits- und Sportwelt. Wie gehst du mit Kritik um, kannst du Misserfolge, Frustration und Enttäuschungen aushalten?

In unserer Leistungsgesellschaft sind Durchhaltevermögen, Fokus, Willenskraft und Disziplin entscheidend für Erfolg – im Job und im Sport. Wer Resilienz entwickelt schützt sich damit vor Burn Out und Stress.

### KANN ICH RESILIENZ LERNEN?

Kinder werden nicht mit einem angeborenen und unveränderlichen Maß an Resilienz geboren. Vielmehr erwerben sie Resilienz im Laufe ihrer Entwicklung durch ihre Umwelt. Zwar gibt es genetische Faktoren, die Resilienz fördern oder hemmen können, doch spielt das soziale Umfeld oft eine übergeordnete Rolle. So sind Kinder, die mindestens eine starke Beziehung zu einer Person aufbauen können, häufig resilienter als Kinder, die diese soziale Bindung nicht aufbauen konnten.

Die Neurowissenschaften konnten nachweisen, dass Aspekte der Resilienz durchaus erlernbar sind. Diese Annahme beruht auf der Erkenntnis, dass unser Gehirn in jedem Alter lernfähig ist. Es ist also jederzeit in der Lage, umzulernen und vorhandene Fähigkeiten auszubauen, oder neue zu erlernen. Nur eben langsamer.

Je älter wir werden, desto langsamer laufen die Lern- und „Umprogrammier“- Prozesse in unserem Gehirn ab. Da sich die Resilienzforschung noch in den Anfängen befindet und es noch keine fertigen, fundierten Lösungen und schnellen Tipps für den Alltag gibt. Wer an seiner Widerstandskraft arbeiten möchte, muss sich somit auf einen langfristigen Prozess einstellen.

Grundsätzlich geht es beim Resilienztraining darum, durch eine Reihe von Übungen und Strategien die psychische Widerstandsfähigkeit zu verbessern und so besser mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu können. Es soll uns ermöglichen, uns schneller von Rückschlägen zu erholen, Krisen zu bewältigen und unsere psychische Gesundheit zu stärken.

Hierbei konzentriert sich die Forschung aktuell vor allem auf die Schutzfaktoren, welche sich aus persönlichen, familiären und sozialen Ressourcen zusammensetzen. Während der Grundstein für familiäre und soziale Ressourcen häufig in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gelegt wird, sind persönliche Ressourcen im Erwachsenenalter beeinflussbar. Erste Ergebnisse der Resilienzforschung weisen darauf hin, dass insbesondere Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und positives Denken zur Stärkung der individuellen Resilienz beitragen können.

### RESILIENZ TRAINIEREN ODER AN DEN URSACHEN ARBEITEN?

Warum willst du stressresistenter werden? Wäre es nicht sinnvoller, an der Ursache deines Stress anzusetzen?

In Europa leidet etwa ein Drittel der Bevölkerung an stressbedingten psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Es stellt sich die Frage, ob es nicht sinnvoll wäre, die Ursachen zu beseitigen, anstatt uns stressresistenter zu machen.

Die häufigsten Ursachen für Stress sind im familiären und beruflichen Umfeld zu finden. Tiefgreifende Entscheidungen sind daher meist an die finanzielle Sicherheit und Schlichtweg an die eigene Existenz geknüpft.

Wir können in unserem Leben selten alle Widrigkeiten beeinflussen. Deshalb ist die heutige Forschung weitestgehend davon überzeugt, dass die Stärkung der Schutzfunktion des im Vordergrund steht. Resilienztraining und eine Minderung der Stressfaktoren sind in diesem Sinne gleichermaßen zu betrachten und anzugehen. Es geht nicht nur darum, widerstandsfähiger zu werden, sondern auch darum, vermeidbaren, negativ erlebten Stress zu reduzieren.

### WIE SIEHT RESILIENZTRAINING AUS?

Studien haben gezeigt, dass vor allem die Stärkung von Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und positivem Denken unsere Resilienz stärken kann. Dazu gibt es verschiedene Ansätze und Übungen, die wir in unseren Alltag integrieren können.

Achtsamkeit stärken heißt: Ich nehme mich und meine Bedürfnisse bewusst wahr, durch

#### MEDITATION

Nimm dir regelmäßig Zeit für Meditation oder Achtsamkeitsübungen. Konzentriere dich auf deine Atmung, beobachte deine Gedanken und Gefühle, ohne zu urteilen und bringe deine Aufmerksamkeit immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurück.

#### ACHTSAM ESSEN

Nimm dir Zeit und Raum, um bewusst zu essen und jeden Bissen vollständig wahrzunehmen. Lass das Essen zu einem Ritual werden, günstiger Weise an einem festen Ort zu festen Zeiten. Genieße Aromen, Texturen und Empfindungen während des Essens. Das kann bereits bei der Zubereitung deiner Mahlzeiten beginnen.

#### KÖRPERLICHE ACHTSAMKEIT

Achte auf deine körperlichen Signale. Finde neben aktivem Stressabbau auch achtsamere Arten von Bewegung. Yoga, Qi Gong oder Pilates eignen sich dafür, eine Verbindung zwischen Körper und Seele herzustellen. Vielleicht gelingt Dir dadurch, eine bessere Beziehung nach innen aufzubauen und dein Selbstbild positiv zu beeinflussen.

#### SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN

Übernehme  Verantwortung für Dein Leben.
Setze dir realistische Ziele: Zerlege große Ziele in kleinere, erreichbare Schritte. Das Erreichen dieser Zwischenziele stärkt das Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten.

#### REFLEKTIERE DEINE ERFOLGE

Visualisiere bewusst vergangene Erfolge und führe Dir vor Augen, welche Fähigkeiten, Quellen oder Strategien dazu beigetragen haben. Besinne dich darauf, welche Herausforderungen du gemeistert hast und in welchen Situationen du dich behauptet hast.

#### FÜHRE POSITIVE SELBSTGESPRÄCHE

Deine innere Stimme ist ein wichtiges Instrument und verdient Aufmerksamkeit. Versuche negative oder selbstkritische Gedanken zu reduzieren und sie durch positive und unterstützende Selbstgespräche zu ersetzen. Ermutige und stärke dich in dem Bewusstsein, aktiv Veränderungen herbeiführen zu können.

#### POSITIVES DENKEN TRAINIEREN

Du kannst deine Gedanken lenken und damit dein Tun positiv beeinflussen

#### BEWUSSTE WAHRNEHMUNG

Achte auf deine Gedanken und prüfe, ob sie eher negativ oder positiv ausgerichtet sind. Wenn du negative Gedanken bemerkst, versuche diese mehr in den Hintergrund treten zu lassen und bewusst positive Gedanken und Gefühle in den Fokus zu stellen.

#### DANKBARKEIT

Übe regelmäßig Dankbarkeit, indem du dich bewusst auf die positiven Aspekte deines Lebens konzentrierst. Schreib täglich auf, wofür du dankbar bist.

#### VISUALISIERUNG

Bringe dir positive Ergebnisse, Erfolge oder glückliche Momente in das Zentrum deiner Aufmerksamkeit. Deine Vorstellungskraft kann dir helfen, positive Gefühle zu erzeugen und dein Mindset vorwiegend optimistisch auszurichten.

Beachte, dass das Resilienztraining und das Üben von Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und positivem Denken Zeit braucht. Sei geduldig und ausdauernd. Wie beim sportlichen Training wirst Du gute und schlechte Tage erleben. Versuche, kontinuierlich „am Ball zu bleiben" und selbst kleine Fortschritte als Erfolg zu betrachten.

Beginne mit kleinen Schritten und integriere die Übungen nach und nach in deinen Alltag. Such dir dazu maximal ein bis zwei – neue - Gewohnheiten aus, die du in deine tägliche Routine aufnimmst und sei dabei achtsam, wie realistisch dein Ziel ist. Vielleicht hilft es Dir, ein Tagebuch zu führen.

Resilienztraining beinhaltet darüber hinaus die Stärkung von Optimismus, Netzwerk-, Lösungs- und Zukunftsorientierung. Was das bedeutet erklären wir in der nächsten Ausgabe !





### WELCHE SPORTARTEN EIGNEN SICH BESONDERS FÜR RESILIENZTRAINING?

Besonders wirksam ist Sport als Stresspuffer und Förderer von Resilienz bei regelmäßiger Ausübung. Während der Bewegung werden im Körper Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Bei regelmäßigem Training, werden geringere Mengen dieser Hormone freisetzt. Das führt in der Regel zu besserem Schlaf und damit verbunden einer schnelleren Regeneration und einem niedrigeren Ruhepuls.

Damit Sport beim Stressabbau hilft, ist wichtig, dass Du Spaß dabei hast und vermeidest, ständig am oberen Belastungslevel zu kratzen. Zwischen intensiven Trainingseinheiten sind achtsame Praktiken empfehlenswert. Ich persönlich schwöre auf den sogenannter Rest Day. An so einem Tag ohne körperliche Anstrengung, kann ich die Signale meines Körpers bewusst wahrnehmen und die Erholung genießen.

Im TuS Hiltrup findest Du vielfältige Möglichkeiten, Dich zu bewegen, zu trainieren und in der Gruppe regelmäßig aktiv zu sein. Egal ob beim Lauftreff, Indoorcycling, Schwimmen, Nordic Walking oder Intervalltraining – bei uns kannst du dich auspowern.  Und danach entspannen, zum Beispiel beim Yoga oder Pilates...

Unabhängig davon wo und mit wem du Sport treibst: Pass das Training immer an dein individuelles Leistungsniveau und deine Tagesform an, um Dich nicht zu überfordern. Du kannst den Trainingseffekt steigern, indem du danach bewusst für Entspannung sorgst. Der Wechsel aus muskulärer An- und Entspannung bringt Deinen Körper und Dein seelisches Befinden ins Gleichgewicht.

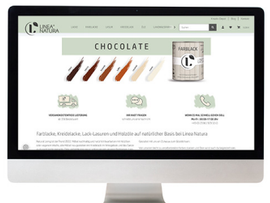
**Text: Merisa Rohoff**
**Quellen: OTL, Helsana**
**Bild: shutterstock**

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.




www.lineanatura-shop.de

## 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)
Jonas Gunsthövel
Saskia Dufhues
Ilka Asbach-von Lengerke
***presse@tushiltrup.de***

**ANZEIGEN**
Jonas Gunsthövel
***marketing@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 + zwei Sonderhefte.
Sie liegt gedruckt vielerors in Hiltrup aus.
Redaktionsschluss für diese Ausgabe: 12.11.2023

**TITELFOTO**
www.fotorebell.com / Carsten Pöhler

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

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

THEMEN IM NÄCHSTEN HEFT

- Expertenbeitrag: Sport und Allergie
- News aus der Abteilung Fitness und Gesundheit





# MOVE? MIT *[ MUUV ]* !

KOOPERATION ZWISCHEN DEM SANITÄTSHAUS MUUV UND DEM TUS HILTRUP WIRD AUSGEWEITET.

**Geschäftsführer Simon Chrobak (links) freut sich: Filialleiter Andre Imre (rechts)schenkt dem TuS schon einmal eine ganzen Karton voll Faszienrollen.**

Seit einiger Zeit betreut Andre Imre als Orthopädie-Mechaniker und Leiter der MUUV-Filiale an der Westfalenstraße unsere 1. Herrenmannschaft im Fußball (wir berichteten in der NEUN10DREIßIG Dezember '22 ausführlich). Diese erfolgreiche Kooperation mit dem TuS wird jetzt weiter ausgebaut: Neben dem Leistungssport im Fußball wird es in Zukunft auch eine Zusammenarbeit mit der Basketballabteilung geben. Hier profitiert Andre Imre von seinen Erfahrungen mit den Uni Baskets der Universität Münster und gibt diese jetzt auch im TuS weiter. Neben Gang- und Laufanalysen direkt vor Ort in der Halle mit den Mannschaften bringt er Expertise zu allem rund um Einlagenversorgung, Verletzungsvorbeugung und Prävention mit. Wenn es dann doch mal zwickt, ist er ebenfalls unser Ansprechpartner für Orthesen, Kompression und Regeneration. Es profitiert aber nicht nur der Leistungssport, sondern auch jedes einzelne TuS Mitglied: Für Mitglieder entfällt die wirtschaftliche Aufzahlung bei hochwertigen Hilfsmitteln wie Sportbandagen etc. Bei Fragen von Massagerolle bis Rollator ist Andre euer Ansprechpartner, schaut doch mal bei ihm im Laden vorbei!

**Text: Simon Chrobak; Foto: Saskia Dufhues**

# SO LÄUFT DAS!

## IM TUS HILTRUP CLUBHAUS

### 26/12/2023 STEPHANUS-STEINIGEN

Ob bei einem kühlen Bier oder einer heißen Tasse Glühwein bieten wir euch die Möglichkeit, ab 11 Uhr den zweiten Weihnachtstag nach alter Tradition zu verbringen. Wer von den Feierlichkeiten und Familientreffen eine kleine Auszeit braucht, oder wem es im Gegenteil an den letzten Tagen zu ruhig war, der ist herzlichst zu uns eingeladen. Neben den Getränken wird es auch eine Kleinigkeit zu essen geben.

### 31/12/2023 SILVESTERFEIER

Wir wollen mit euch ins neue Jahr feiern! Der Eintritt beträgt 25 € pro Person und beinhaltet ein kleines Buffet, ein Willkommens-Getränk und um 0.00 Uhr Sekt zum Anstoßen. Kommt vorbei und feiert mit uns in familiärer Runde den Jahreswechsel! Karten sind noch im Clubhaus oder unter *s.wiehe@tushiltrup.de* erhältlich.

### 12 + 13/01/2024 EISSTOCK-SCHIESSEN

Auf drei Bahnen habt ihr die Möglichkeit, euer Können gegen andere Teams aus Hiltrup und Umgebung unter Beweis zu stellen. Ein Eisstockteam besteht aus 2 bis 5 Spielern. Natürlich gibt es auch wieder schöne Preise zu gewinnen. Die Startgebühr beträgt 20 € pro Team, die vorher überwiesen werden muss. Für das leibliche Wohl und die bekannt große Getränkeauswahl ist wie immer gesorgt. Natürlich kommt auch die Party nicht zu kurz: DJ Jens wird dafür sorgen, dass es ein unvergesslicher Abend wird. Wenn ihr wieder genauso viel Lust habt wie wir, dann meldet euch schnell unter *s.wiehe@tushiltrup.de* an. Bei der Anmeldung benötigen wir das Datum, an dem ihr spielen wollt, den Teamnamen und wenn möglich die Namen eurer Teammitglieder. Nach dem Eingang der Anmeldung erhaltet ihr eine Bestätigungsmail. Sollte diese nicht innerhalb von fünf Tagen bei euch ankommen, dann meldet euch bitte. Natürlich ist es auch möglich, in mehreren Teams zu spielen.

Bei Fragen oder Anregungen meldet euch im Clubhaus oder auch gerne telefonisch bei Stephan Wiehe unter 0152-53796268, täglich ab 15 Uhr.

**WIR FREUEN UNS AUF EUCH!**

Hintergrundbild: wirstock/freepik