

NEUN 10 DREIßIG

Okt - 23

WETTKAMPFSPORT

Neues und Altbewährtes
beim 11. TuS Hilstrup Halbmarathon

ALLE 2 MONATE
NEU UND GRATIS
FÜR EUCH!

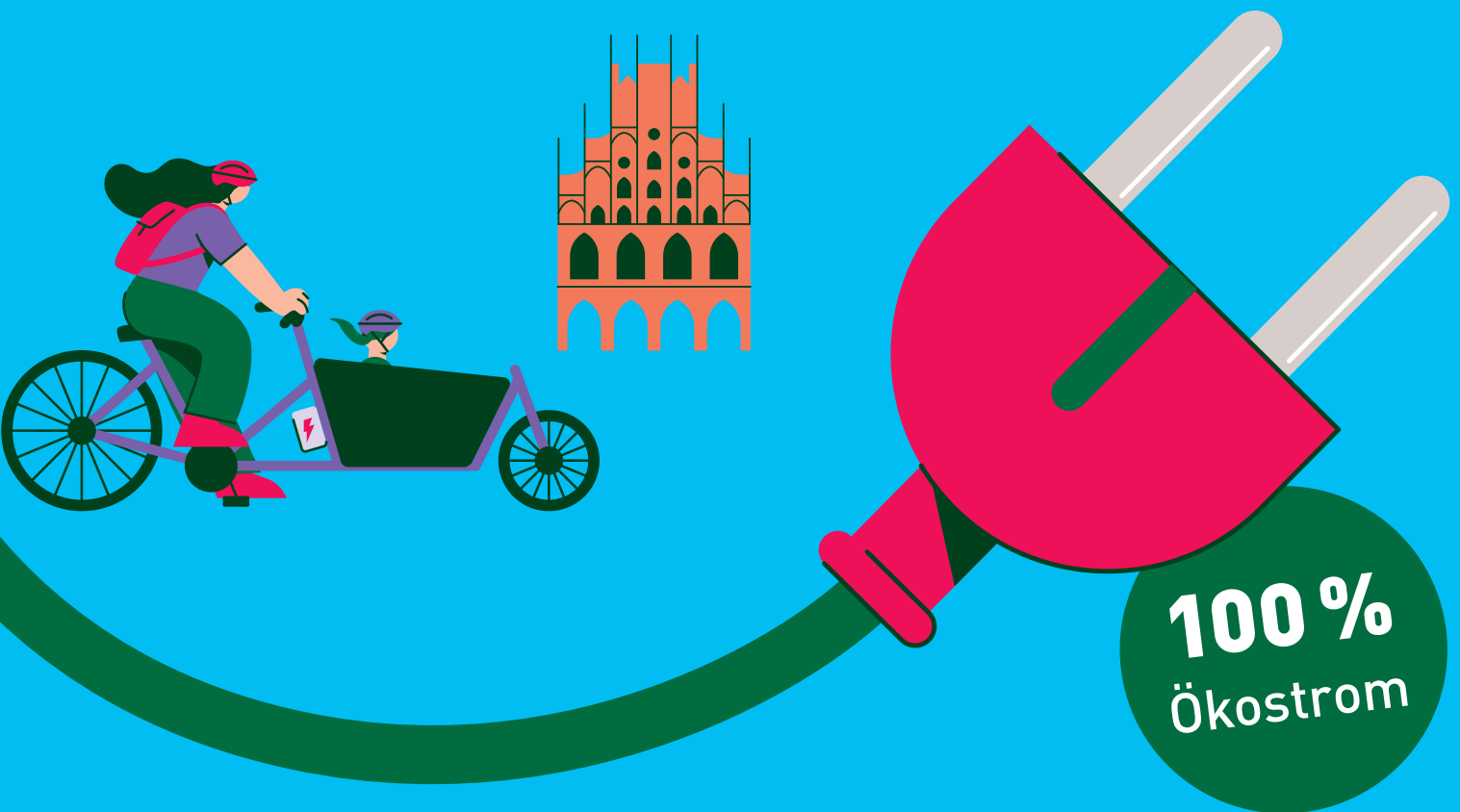
BREITENSPORT

Große Jubiläumsfeier:
20 Jahre Boule-Abteilung

#wirbewegenhilstrup

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

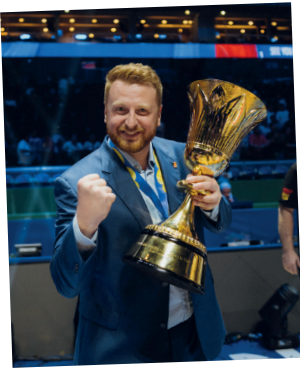


Stadtwerke
Münster

Liebe Sportfreund*innen
des TuS Hilstrup,



im Sport liegen Freud und Leid manchmal sehr nah beieinander: Während die deutsche Fußballnationalmannschaft der Herren in der Krise steckt und Hansi Flick als Trainer entlassen wird, gewinnt die Basketballnationalmannschaft überragend die Weltmeisterschaft auf den Philippinen. Und der TuS war mit dabei: In der letzten



Ausgabe könntet ihr in der Titelstory lesen, wie es Trainer Adam Ligocki von seinen Anfängen mit der Basketballabteilung beim TuS bis hin zum sportlichen Leiter beim Deutschen Basketballbund gebracht hat. In dieser Funktion war er nun mit beim Finalspiel – ganz zur Freude unserer TuS-Basketballer.

Nachdem große Teile der Abteilung das legendäre Finalspiel in unserem Clubheim verfolgt und den Sieg bejubelt hatten, gab es eine Video-Liveschaltung von Hilstrup direkt nach Manila – Adam war beim Sieg der deutschen Mannschaft hautnah mit dabei und hat seinen ehemaligen Hilstruper Mitspielern einen ganz besonderen Einblick hinter die Kulissen beschert.

Grund zum Gratulieren (wenn auch ein paar Nummern kleiner), hatten wir im TuS aber auch: Unsere Boule-Abteilung feierte ihr 20-jähriges Jubiläum! Den Bericht zur Feier lest ihr auf Seite 18.

Außerdem werfen wir einen Rückblick auf den 11. TuS Hilstrup Halbmarathon und eine Vorschau auf das Tanzspektakel, das in diesem Jahr endlich wieder in der Stadthalle stattfinden kann. Im Spotlight steht, passend zum gemeisterten Laufsportevent, in dieser Ausgabe der Lauf- und Walkingtreff. In der Rubrik Gesundheit erwartet euch dann der zweite Teil unserer Serie zu sportartübergreifendem Training von unserer Fitnesstrainerin Merisa: Mentaltraining.

Wir wünschen euch viel Spaß mit diesem Heft und uns allen einen hoffentlich goldenen Herbst, der noch viel Sport im Freien ermöglicht, bevor es draußen wieder ungemütlicher wird ...

Bleibt gesund und in Bewegung!

A handwritten signature in blue ink that reads 'Simon Chrobak'.

Simon Chrobak
Geschäftsführer



6

WETTKAMPFSPORT

11. TuS Hiltrup Halbmarathon



30



20

BREITENSPORT

Jubiläumsfeier der
Boule-Abteilung

INHALT

3 EDITORIAL

6 WETTKAMPFSPORT

11. TuS Hilstrup Halbmaraton

Fußball: Sieg der U13 Mädchen

Leichtathletik: Erfolge bei den Kreismeisterschaften

Basketball: Drei neue C-Trainer im Interview/

U16 bleibt in der Landesliga

Tischtennis: Die mini-Meisterschaften 2023



SPOTLIGHT: LAUFTREFF

18 BREITENSPORT

Boule: 20-jähriges Jubiläum

Fit Kids: Psychomotorik/

Sporteln Saison 2023/24

Tanzen: Tanzspektakel 2023

26 KURZMELDUNGEN

28 VEREINSLEBEN

Ein Verein • Viele Gesichter: Chedi Touati

Mitgliederbefragung

30 GESUNDHEIT

Sportartübergreifendes Training Teil 2

34 IMPRESSUM

GESUNDHEIT

Sportartübergreifendes
Training Teil 2

OKT
2023

11. TUS HILTRUP HALBMARATHON

Als auf der Kanalinsel am Sonntag, den 20. August um 9:00 Uhr der Startschuss zum 11. TuS Hiltrup Halbmarathon fiel, war allen Startenden klar: Das wird eine heiße Angelegenheit bei bis zu 30° C. 359 Läuferinnen und Läufer machten sich in diesem Jahr auf den Weg, die offiziell vermessenen 21,1 km zu absolvieren. Und das entweder alleine über die komplette Distanz, oder zu zweit geteilt in

Eine Stunde nach den „Großen“ ging der Laufsportnachwuchs auf die Strecke: Beim ersten Bambinilauf im Rahmen des TuS Hiltrup Halbmarathons standen 28 begeisterte Kinder im Vorschul- und Grundschulalter an einer eigenen Startlinie, um gemeinsam die letzten 200 m ins Ziel zu rennen; selbstverständlich wie die Großen ausgestattet mit personalisierter Startnummer. Im Ziel gab es

dann, neben einer Menge stolzer Eltern und Jubel von allen Seiten auch noch eine Urkunde und Geschenke vom SuperBioMarkt.

Kurz danach bog auch schon der Sieger des Halbmarathons 2023 von der Kanalbrücke auf die Zielgeraden ein. Tomaya Murakami siegte mit deutlichem Vorsprung in 1:16:19 Stunden!

Bei den Frauen konnte Judi Schmalbrock von der Running Crew Münster das Rennen in 1:34:17 für sich entscheiden.

Im Ziel herrschte während des steten Stroms an Finisher*innen ein reges Treiben bei bestem Sommerwetter. Viele ließen den Lauf mit ihren Familien und Freunden zu Pommes und Bratwurst von unserem Clubheimteam ausklingen.

Der Verein bedankt sich bei allen Unterstützer*innen, Sponsor*innen und den vielen helfenden Händen, die dieses Event erst möglich gemacht haben!

Weitere Fotos und Videos vom Event gibt es auf der Seite zum Halbmarathon auf unserer Homepage. www.tus-hiltrup.de/halbmarathon!

Text und Fotos: Simon Chrobak



Alle Ergebnisse, Urkunden und Finisherfotos findet ihr direkt bei Tollense Timing.



der Staffel. Viele nutzen das Event für einen letzten Formtest unter Wettkampfbedingungen für die „großen“ Marathons in Münster oder Berlin.

Für reichlich Abkühlung war unterwegs natürlich gesorgt: Wasser von außen gab es von der Freiwilligen Feuerwehr Hiltrup, die mit großem Gerät angerückt war. Der kühle Sprühnebel aus dem neuen Fahrzeug, welches im Ernstfall bei Waldbränden zum Einsatz kommt, bot eine willkommene Abkühlung. Gegen den Wasserverlust auf der Strecke sorgten außerdem vier Verpflegungsstationen, die jeweils alle 2,5 km passiert wurden. Im Ziel gab es dann frisches Obst und Erdinger Alkoholfrei um die leeren Speicher wieder aufzufüllen.

TUS HILTRUP HALBMARATHON



DIE DIESJÄHRIGEN SIEGER*INNEN

Frauen

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Judi Schmalbrock | 1:34:17 |
| 2. Susanne Messmer | 1:37:17 |
| 3. Hannah Solms | 1:38:29 |

Männer

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. Tomoya Murakami | 1:16:19 |
| 2. Jannik Tillar | 1:19:28 |
| 3. Florian Skirde | 1:22:09 |

Staffel Männer

- | | |
|--|---------|
| 1. Alexander Funk & Dimitri Termer | 1:23:30 |
| 2. Fabian Krüskemper & Dennis Kerkenhoff | 1:27:27 |
| 3. Silvio Winter & Sebastian Fischer | 1:27:54 |

Staffel Frauen

- | | |
|---------------------------------------|---------|
| 1. Kristina Ahlbrand & Henrika Kirner | 1:59:23 |
|---------------------------------------|---------|

Staffel Mixed

- | | |
|--------------------------------------|---------|
| 1. Hubert Fels & Anika Fels | 1:36:43 |
| 2. Marc Bauland & Sandra Dörnbach | 1:52:59 |
| 3. Vero Rosendahl & Sascha Rosendahl | 1:54:42 |

Bambinilauf

Alle Kids sind Sieger*innen!

♥♥♥

FUSSBALL

SIEG DER U13 MÄDCHEN !

Die U13 Juniorinnen vom TuS Hilstrup werden am letzten Spieltag Kreismeister



Da die bislang über die gesamte Spielrunde dominierende Mannschaft vom TuS Altenberge gegen Ende Punkte liegen lassen musste, kam es am letzten Spieltag zu einem Endspiel um die Meisterschaft. Die zweitplatzierte Mannschaft vom TuS Hilstrup empfing den bisherigen Spitzenreiter aus Altenberge und musste einen zwei Punkte Rückstand aufholen.

Da beide Mannschaften zu Beginn des Spiels sehr konzentriert in die Partie gingen, blieben Tor-möglichkeiten zunächst Mangelware.

Eine erste Möglichkeit ergab sich für die Hilstruper Mädchen nach einem Soloverlauf ihrer Stürmerin Viktoria Kleff – ihr Schuss ging aber knapp am Tor vorbei. Glück hatte der TuS Hilstrup in der Mitte der ersten Halbzeit, als die Altenberger von rechts einen Ball gefährlich vor das Tor brachten, die Torhüterin nur abklatschen konnte und der Nachschuss am Pfosten landete.

Fünf Minuten vor der Pause setzte sich Maja Nawrath beherzt auf der rechten Seite durch und konnte mit einem satten Schuss aus spitzem Winkel die Torhüterin von TuS Altenberge überwinden.

In der zweiten Halbzeit verlagerte sich das Spielgeschehen mehr und mehr in die Hälfte der Hilstruperinnen, wobei sich Altenberge aber keine zwingenden Torchancen erarbeiten konnte. Andererseits konnte der TuS Hilstrup den ein oder anderen Konter setzen, allerdings wurde keine davon genutzt. So blieb es bis zur letzten Sekunde spannend und erst der Schlusspfiff erlöste die Spielerinnen vom TuS Hilstrup und die zahlreichen Fans.

Text und Foto: Thomas Leitner und Corinna Außmann

WIR SUCHEN DICH ALS STADIONMITARBEITER*IN (M/W/D)

ÜBER UNS

Der TuS Hiltrup 1930 e.V. ist stolz darauf, ein wichtiger Bestandteil der Hiltruper Stadtteil-Gemeinschaft zu sein und ein renommiertes Stadion in Hiltrup zu betreiben. Wir suchen engagierte Stadionmitarbeiter*innen, die unser Team verstärken und dazu beitragen, unsere Sportveranstaltungen und Events zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Fans und Gäste zu machen.

DEINE AUFGABEN

- Selbstständige Durchführung von Wartungs- und Instandhaltungsarbeiten im Stadion
- Handwerkliches Geschick für Reparaturarbeiten an Einrichtungen und Infrastruktur
- Verantwortung für einen sicheren Umgang mit Maschinen und Motoren
- Unterstützung bei der Vorbereitung und Durchführung von Events und Spieltagen
- Einhaltung von Sicherheits- und Qualitätsstandards

DEIN PROFIL

- Handwerkliches Geschick und Erfahrung in der Wartung von Gebäuden und Anlagen
- Kenntnisse im Umgang mit Maschinen und Motoren
- Selbstständige Arbeitsweise und Teamfähigkeit
- Flexibilität und Belastbarkeit
- Rüstige Rentner*innen sind herzlich willkommen

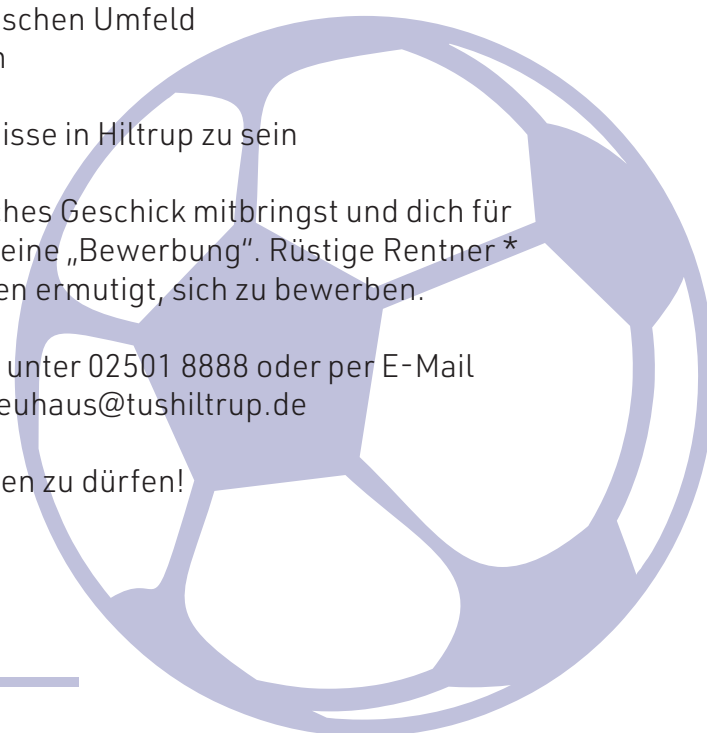
DAS BIETEN WIR

- Eine abwechslungsreiche Tätigkeit in einem dynamischen Umfeld
- Eine angemessene Vergütung und Zusatzleistungen
- Ein freundliches und motiviertes Team
- Die Möglichkeit, Teil der aufregendsten Sportereignisse in Hiltrup zu sein

Wenn Du gerne selbstständig arbeitest, handwerkliches Geschick mitbringst und dich für die Welt des Sports begeisterst, freuen wir uns auf Deine „Bewerbung“. Rüstige Rentner*innen sind bei uns besonders willkommen und werden ermutigt, sich zu bewerben.

Bitte melde Dich bei Interesse in der Geschäftsstelle unter 02501 8888 oder per E-Mail beim Stadioneambetreuer Thorsten Neuhaus an t.neuhaus@tushiltrup.de

Wir freuen uns darauf, Dich in unserem Team begrüßen zu dürfen!



LEICHTATHLETIK

KREISMEISTERSCHAFTEN IN HAVIXBECK

BEI VIEL SONNENSCHNEIN UND TEMPERATUREN ÜBER 30 GRAD MEISTERTE DAS U14 TEAM AUS DER TRAININGSGRUPPE VON GUELY BATANTOU UND LAURA CALDERON PHÄNOMENAL IHREN LETZTEN FORMTEST VOR DEM FINALE DER DEUTSCHEN JUGEND MANNSCHAFTS-MEISTERSCHAFT (DJMM) IN KREUZTAL. MIT ACHT KREISMEISTERTITELN UND VIER VIZEMEISTERTITELN STELLTE ES IHRE FORMSTARKE LEISTUNG UNTER BEWEIS, WESHALB EINE KÜHLE ERFRISCHUNG NACH DEM WETTKAMPF MEHR ALS VERDIENT WAR.

Besonders herausstachen **Jonna Schneider** und **Dora Sewa**. Jonna konnte die 75 Meter der W13 sensationell für sich entscheiden (10,79 Sek.), knapp vor Ella Vey (10,80 Sek.) und Elsa Rausmann (10,84 Sek.). Zudem wurde sie Vizemeister im Weitsprung (4,39 Meter), wobei diesmal Ella Vey knapp die Nase vorne hatte (4,41 Meter) und den Meistertitel erlangte. Im Hochsprung leistete sich Jonna Schneider nur einen Fehlversuch und belegte damit einen starken dritten Platz (1,40 Meter), was gleichzeitig persönliche Bestleistung für die Schülerin aus Hiltrup bedeutete. Ebenfalls einen starken Wettkampf lieferte **Lena Abels** im Hochsprung der W13 ab. Mit 1,44 Meter stellte sie ihre persönliche Bestleistung ein und war damit höhengleich mit Ella Vey, die den ersten Platz belegte. Da Lena Abels sich einen Fehlversuch mehr leistete, musste sie sich daher knapp geschlagen geben und erreichte den Vizemeistertitel. Im Ballwurf der W13 reichten für **Sophie Neuhann** großartige 28 Meter, um den Wettkampf für sich zu entscheiden, vor der Havixbeckerin Elsa Rausmann (18 Meter). Knapp am Treppchen vorbei beendete Sophie den Hochsprung (1,28m) und den 800m Lauf (3:04,17). **Fritzi von Lengerke** gewann in 12,82 Sekunden die Bronze Medaille im 60m Hürdenlauf. In der W12 glänzte **Dora Sewa** mit gleich zwei Meistertiteln. So holte sie sich sowohl über die 75m (11,09 Sek.) als auch über die 800m den Sieg (2:51,45 Min.). Mit einer Zeit deutlich unter drei



Minuten über die 800 stellte sie ihre läuferische Vielseitigkeit unter Beweis. Es ist nur noch eine Frage der Zeit, bis die 11 Sekundenbarriere über 75 Meter auch fallen wird. Wir sind gespannt! Neben Dora Sewa verkaufte sich **Lisa Rummeling**, ebenfalls W12, für teuer in ihrem erst zweiten Wettkampf überhaupt. Ohne viel Vorerfahrung konnte sie den Weitsprungwettkampf für sich entscheiden und übersprang dabei deutlich die 4-Meter-Marke (4,29 Meter). Zudem erreichte sie im Sprint einen starken 6. Platz (11,46 Sek.). Beide Male bedeutete das persönliche Bestleistung. Da ist auf jeden Fall großes Potential

LEICHTATHLETIK

für die kommenden Wettkämpfe.

In der Konstellation **Sophie Neuhann, Fritz von Lengerke, Jonna Schneider und Lena Abels** glänzte die 4x75m Staffel mit Klasse Wechselübergaben und konnte mit großem Vorsprung den Einlagewettkampf für sich entscheiden (43,98 Sek.) Damit kann die Staffel eine große Portion Selbstvertrauen für das DJMM Finale mitnehmen. Einen weiteren Kreismeistertitel fügte die 14-jährige **Laura Kraatz** hinzu. Sie siegte im Kugelstoßen mit einer neuen persönlichen Bestleistung (8,44m) gefolgt von ihrer Trainingspartnerin **Marie Lise Batantou** (6,98m).

Leenke Bertels freute sich besonders über die Bronze Medaille über die 800m (3:10,65). In der männlichen U14 präsentierte sich Maximilian Klatthaar in einer leistungsstarken Form. Die Zielsetzung die 800 Meter unter 2:40 Minuten zu laufen, unterbot er deutlich mit 2:37,80 Minuten. Dies bedeutete klar den Meistertitel und neue persönliche Bestleistung für den Schüler aus Hilstrup. Eine weitere Bestleistung kam im 75m Sprint dazu (10,95 Sek.), bei dem **Maximilian Klatthaar** einen starken zweiten Platz belegte. Hinzu kommt noch ein dritter Platz im Ballwurf der M13 (38 Meter). Neuzugang **Tizian Schulte-Hillen** (M14) präsentierte sich stark in seinem ersten Rennen über die 80m Hürden und komplettierte die Titelsammlung der Hilstruper (13,95 Sek.), musste jedoch leider aufgrund Rückenbeschwerden auf seine Lieblingsdisziplin-Hochsprung verzichten.

Text und Fotos: Klaudia Schönfeld



BASKETBALL

„HABE JETZT EINE ANDERE PERSPEKTIVE AUF DAS SPIEL“



Die TuS-Basketballer dürfen sich über drei neue C-Trainer freuen. Kai Mangels, Falk Stöcker und Laurent Sakou Touole haben vor kurzem die Prüfung bestanden. Glückwunsch dazu. Im Kurz-Interview erzählen sie unter anderem, was ihnen besonders Spaß machte und wie sie Ausbildung als Spieler weiterbringt. „Das bewegte Kennenlernen“, „Leitzsätze zum Kindertraining“ oder „Fußarbeit“ – das sind nur drei Teile der umfangreichen Inhalte, die C-Trainer im Basketball lernen. Kai Mangels (Co-Trainer der ersten Männer-Mannschaft), Falk Stöcker (u14) und Laurent Sakou Touole (u16) haben schweißtreibende Einheiten und Theorie- sowie Praxisprüfungen nennen und dürfen sich seit kurzem C-Trainer nennen. Wir haben die drei zum Interview getroffen.

Was hat bei der Ausbildung besonderen Spaß gemacht?

Laurent: Die praktische Phase fand ich am besten. Das Zusammenspiel zwischen Ausbilder und uns als Lernende war toll. Wir konnten aus deren Erfahrungen viel mitnehmen. Wir haben viele Übungen und Spiele zusammen gemacht. Die praktische Umsetzung der Theorie hat mir besonders gefallen.

Kai: Am meisten Spaß gemacht hat es, von den erfahrenen Trainern zu lernen.

Falk: Der Austausch mit den Trainern aus anderen Vereinen war cool. Auch war es toll, die Expertise der Ausbilderinnen und Ausbilder mitzubekommen, weil viele von denen hochklassig gespielt und/oder trainiert haben. Ich konnte viel lernen.

Wie bringt euch die Trainer-Ausbildung als Spieler weiter?

Falk: Auf jeden Fall habe ich jetzt ein höheres Basketballverständnis – vor allem, was abseits des Balles passiert. Ich habe eine andere Perspektive auf das Spiel bekommen. Außerdem kann ich jetzt besser nachvollziehen, was der Coach von mir als Spieler will – ich kann mich gut in seine Lage versetzen.

Laurent: Grundsätzlich bringt es mir ein besseres Verständnis für Anweisungen, die Coaches kommunizieren. Das Umsetzen von Spielzügen und wie diese überhaupt entstehen, fand ich auch interessant und erweitert meine Perspektive auf das Spiel. Beispielsweise wie man einen Spielzug vom Blatt Papier aufs Spielfeld bringt. Im Allgemeinen habe ich ein besseres Gefühl dafür bekommen, die Anweisungen meines Trainers auf dem Spielfeld umzusetzen.

Kai: Mannschaftstaktisch habe ich persönlich für mich viel mitgenommen, sodass ich als Spieler besser auf einzelne Situation reagieren kann. Viele Basics wurden detailliert erklärt, sodass ich bei mir einige Kleinigkeiten verbessern kann.

Welche konkreten Dinge, die ihr gelernt habt, werdet ihr in der kommenden Saison umsetzen?

Kai: Viele Übungen habe ich nun auf dem Zettel – gerade zu komplexeren Themen, die man mit der Mannschaft anwenden kann. Für die Offense würde ich gerne das System Five-Out ausprobieren. Da ich Co-Trainer bin, liegt das jedoch leider nicht in meiner Hand (grinst).

Falk: Vor jedem Training mache ich mir einen Plan, was ich konkret umsetzen will – gerade mit festen Zeitfenstern. Wann mache ich welche Übung und wie lange. Außerdem will ich an meinem Verhalten im Umgang mit den Spielern während einer Partie etwas ändern. Es geht darum, Keywords zu nutzen, damit die Spieler sofort wissen, um was es geht – präzisere Hinweise von der Seitenlinie. Das fängt natürlich schon im Training an.

Laurent: Ich habe viel über Organisation gelernt – Planung vor jedem Training, Trainingsziele, Methoden. Wie stelle ich eine Übung zusammen – von kleinen zu komplexen Einheiten. Vor allem mit Blick auf Belastung und Dynamik – immer mit dem Blick, dass die Übungen nicht zu viel und kompliziert werden. Und: Man muss flexibel bleiben. Manchmal stellt man fest, dass Übungen länger dauern oder nicht genau genug ausgeführt werden – da muss man als Trainer variabel sein. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Trainingsökonomie:

BASKETBALL

Wie viele Bälle und wie viele Körbe habe ich für eine Einheit zur Verfügung. Elementar dabei: Genug Übungen für die Spieler, sodass keiner rumsteht und wartet. Auch habe ich viel über Fehlerkultur gelernt: Fehler erkennen als erste Eigenschaft und wie man sie dann korrigiert.

Was bedeutet euch die C-Trainer-Lizenz persönlich?

Falk: Für mich bedeutet es vor allem die nächsthöhere Qualifikation als Trainer und es kommt in Gesprächen mit anderen Trainern gut an (grinst). Ich bin froh und stolz darauf, dass ich sie habe und trainiere weiter gerne Mannschaften. Aber ich glaube auch, dass die C-Trainerlizenz nicht unbedingt bedeutet, dass im Vergleich dazu ein Trainer ohne diese Lizenz schlechter sein muss.

Laurent: Für mich ist die Lizenz eine Bestätigung, dass ich jetzt auch offiziell Trainer bin und diese Tätigkeit ausführen kann. Außerdem habe ich bei der Ausbildung so viel gelernt, dass ich es einfach weitergeben möchte. Für mich persönlich ist es auch eine Motivation, dass der Verein die Lizenz finanziert hat. Ich würde jedem Trainer aus dem Verein empfehlen, die C-Lizenz zu machen. Als Coach profitiert man sehr von der Ausbildung.

Kai Mangels: Ich bin seit über 13 Jahren in der Basketballabteilung vom TuS und seit sieben Jahren Trainer. Ich habe alle Mannschaften trainiert von der u12 bis zur u18 und seit diesem Sommer Co-Trainer des ersten Herren-Teams. Gerade das Trainieren der leistungsorientierteren Mannschaften hat mit dabei am meisten Spaß gemacht. Mit der Trainerlizenz kann ich sicherstellen, dass ich weiterhin solche Teams trainieren darf und vielleicht geht es ja nochmal in höhere Ligen.

Interview und Text unten rechts: Maximilian Konrad
Fotos: privat

U16-BASKETBALLER QUALIFIZIEREN SICH ERNEUT FÜR LANDESLIGA

Die u16 des TuS Hiltrup wird auch in der kommenden Saison in der Landesliga spielen. Nach der Regionalliga und der Oberliga ist die Landesliga die dritthöchste Liga im Spielbetrieb des Westdeutschen Basketballverbandes. Beim Qualifikationsturnier traf das TuS-Team zunächst auf den SV Brackwede. Das Spiel konnte die Mannschaft klar gewinnen und siegte letztlich mit 73:51. „Wir haben über das ganze Feld vereidigt und sind auf Jagd nach dem Ball gegangen. Das hat über eine lange Zeit gut geklappt. Unser Gegner war irritiert, wir haben viele Ballverluste erzwungen und daraus leichte Punkte gemacht. Die Presse hat sehr gut funktioniert. Auch schön war, dass jeder Spieler gepunktet hat“, zeigte sich Trainer Laurent stolz.

In der entscheidenden Partie um die Teilnahme in der Landesliga entwickelte sich dem TuS und dem RSV Borken ein enges Spiel. Doch am Ende hatte Hiltrup mit 76:67 die Nase vorn. „Wir haben unsere Systeme im Angriff sehr gut umgesetzt. Ich war teilweise überrascht, wie gut das klappte“, sagte Trainer Laurent. Über die Qualifi-



kation für die Landesliga meint er: „In der Landesliga zu bleiben, bedeutet einiges für den Verein. Und für Spieler ist es eine Belohnung.“

Im Kader waren: Noah S., Efe, Moritz, Yannik, Konstantin, Leevi, Onno, Ansgar, Jan, Henry, Noah L. und Julian.

TISCHTENNIS

MINI-MEISTERSCHAFTEN 2023

Ortsentscheid Hiltrup am Sonntag, 29. Oktober 2023, 14.30 Uhr

TISCHTENNIS-MINI-MEISTERSCHAFTEN – WAS IST DAS?

Die mini-Meisterschaften sind eine über 40-jährige Erfolgsstory und eine der erfolgreichsten Breitensportaktionen für Kinder im deutschen Sport überhaupt. Seit 1983 nahmen fast 1,4 Millionen Mädchen und Jungen an über 55.000 Ortsentscheiden teil, die sich Jahr für Jahr über die gesamte Republik verteilen.

ZIEL

Mit Hilfe der mini-Meisterschaften sollen Jungen und Mädchen im Alter bis zwölf Jahren für Tischtennis begeistert werden. Die mini-Meisterschaften sind eine Breitensportaktion des Deutschen Tischtennis-Bundes (DTTB), speziell entwickelt für Kinder im Alter von zwölf Jahren oder jünger, gleichgültig ob diese Minis noch nie, nur selten oder bereits häufig zum Schläger gegriffen haben.

ZIELGRUPPE

Alle Kinder bis zwölf Jahre dürfen bei den mini-Meisterschaften **kostenlos** mitspielen. Dabei können sie schon Mitglied in einem Tischtennisverein sein, dürfen die Kinder jedoch keine Spielberechtigung eines Mitgliedsverbandes des DTTB besitzen, besessen oder beantragt haben. Haben sich Kinder der zugelassenen Jahrgänge schon einmal an den mini-Meisterschaften beteiligt, so sind sie nur dann nicht mehr teilnahmeberechtigt, wenn sie sich für den Verbandsentscheid qualifiziert hatten. Mädchen und Jungen spielen getrennt, jeweils unterteilt nach Altersklassen.



ALLE INFOS AUF EINEN BLICK

- Termin: Sonntag, 29. November 2023
- Ort: alte Turnhalle Hiltrup-Mitte (Clemens-Grundschule), Kardinalstraße
- Beginn: 14.30 Uhr (bitte bis 14.15 Uhr in der Halle sein)
- Mitmachen können alle Kinder bis 12 Jahren (Stichtag: 01.01.2011).
- Ablauf der Veranstaltung: Es werden in jeder Altersklasse in Gruppen und in der folgenden K.O.-Runde die Sieger ausgespielt. Mindestens die ersten vier jeder Altersklasse/Geschlecht werden zum Kreisentscheid angemeldet. Auf den Ortsentscheid folgt der Kreisentscheid. Die qualifizierten Teilnehmenden erhalten vom Ausrichter des Kreisentscheids eine Einladung.
- Ausrüstung: Tischtennisschläger, feste Hallenschuhe, Sporthose und T-Shirt
- Preise: Pokale und Medaillen

Text: Ralf Brameier; Foto: mini-Meisterschaften 2019



REGELUNGEN FÜR ALTERSKLASSEN -QUALIFIKATION

Dabei sein, der Fun-Faktor und Bewegung stehen im Mittelpunkt der mini-Meisterschaften. Auf die Siegerinnen und Sieger warten weitere Entschiede auf Kreis-, Bezirks- und Verbandsebene. Für alle Verbandssieger*innen der Altersklasse 10 Jahre und jünger bildet das Bundesfinale im Mai 2023 den krönenden Abschluss.

Altersklasse 8 Jahre und jünger

Stichtag: 01.01.2015 (Jahrgänge 2015 und jünger)

Diese Altersklasse spielt bis zum Verbandsfinale durch und spielt dort den/die Verbandssieger*in der Altersklasse aus.

Altersklasse 9-/10-jährige

Stichtag 01.01.2013 (Jahrgänge 2013 und 2014)

Diese Altersklasse spielt bis zum Bundesfinale durch.

Der/die Verbandssieger*in nur dieser Altersklasse qualifiziert sich zum Bundesfinale.

Altersklasse 11-/12-jährige

Stichtag: 01.01.2011 (Jahrgänge 2011 und 2012)

Diese Altersklasse ist nach dem Bezirksentscheid beendet.

WAS KOMMT NACH DEN MINI-MEISTERSCHAFTEN?

Ein kontinuierliches Training in einem Verein ist wichtig, wenn Tischtennis richtig erlernt werden soll. Es gibt zahlreiche Spiel- und Übungsformen, die viel Spaß machen. Im Verein erhalten die Kinder qualifizierte Trainingseinheiten, um mit anderen Kindern spielerisch die verschiedenen Techniken einzuüben.

Wir im TuS Hiltrup bieten Angebote für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene, jeweils in der alten Turnhalle Hiltrup-Mitte: **montags, mittwochs, freitags von 17.00-18.30 Uhr**



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



SPOTLIGHT

LAUF-/ WALKINGTREFF



GEGRÜNDET IM MÄRZ 1980 ALS LAUFTREFF DURCH GIESELA ROOSEBOOM, ÜBUNGSLEITERIN EINER FRAUEN-GYMNASTIKGRUPPE. ERSTE WETTKAMPFTEILNAHME 1981 MIT 16 LÄUFERINNEN. AB 1987 DANN MIT WALKING/NORDIC-WALKING. ZURZEIT 114 MITGLIEDER. WEITERE ENTWICKLUNG BIS HEUTE: DEUTSCHLAND-/WELTWEITE WETTKÄMPFE (VOLKSLÄUFE) MIT VORBEREITUNGEN VON 5 KM BIS MARATHON (42,195 KM), Z.B. KÖLN, MÜNCHEN, HAMBURG, NEW YORK, VANCOUVER, WIEN, LISSABON, ATHEN. DARÜBER HINAUS ANFÄNGERKURSE UND REGELMÄSSIGE SCHULUNGEN DER ÜBUNGSLEITER*INNEN (LIZENZEN), VERANSTALTUNG VON GEMEINSAMEN FESTEN UND AUSFLÜGEN.

Als *die* Form der natürlichen Fortbewegung des Menschen, gehören Laufen und Walken (auch Nordic-Walken) zu den empfehlenswerten Ausdauersportarten. Beide stärken die Gelenke, Muskeln und Sehnen und können dabei helfen, Gewicht zu reduzieren oder eine schlanke Figur zu erhalten. Laufen und Walken dienen somit der Fitness und der Gesundheit.

Viele Ausdauersporttreibende, die bei uns mit Walking begonnen haben, steigen später auf das Laufen um, oder führen beides fort und kombinieren beides in ihrem Training.

Unser Lauftraining findet in Tempogruppen statt, die sich vor Ort zusammenfinden. Alle werden von qualifizierten Übungsleiter*innen betreut. Gelaufen und gewalkt wird bei jedem Wetter, getreu dem Motto: Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur falsche Kleidung! Die Ausnahmen: Gewitter, Sturm und Glatteis. Auf Wunsch und bei angemessener Teilnehmer*innenzahl finden gezielte Vorbereitungen für Volksläufe statt.

Zweimal im Jahr bieten wir einen Anfängerkurs für Laufeinsteiger*innen an; Ziel ist eine Stunde Dauerlauf. Bei den Walker*innen/Nordic-Walker*innen finden Einweisungsveranstaltungen und Technikunterweisungen statt.

Weitere Infos erhaltet ihr von:
Thomas Schluer (Laufen)
thomas.schluer@tushilstrup.de

Günter Drees (Walken/Nordic-Walken)
guenter.drees@tushilstrup.de

Text: Thomas Schluer und Günter Drees
Fotos: TuS Hilstrup

»»» Leitung des Lauftreffs

- ▶ Thomas Schluer und Günter Drees (Abteilungsleitung) und ein Team von 10 ausgebildeten Übungsleiter*innen

»»» short facts

- ▶ empfehlenswertes Konditions-Training
- ▶ Kleingruppen zu verschiedenen Laufgeschwindigkeiten
- ▶ Anfänger geeignet, kein Abteilungsbeitrag
- ▶ Auszeichnung durch den Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) mit dem Prädikat "sehr gut"

»»» was / wann / wo ?

- ▶ **Treffpunkt Sommerzeit**
montags, mittwochs und freitags,
jeweils um 17.30 Uhr (Laufen und Walken)
mittwochs um 9.00 Uhr (nur Laufen)
Wasserinfohütte am Hiltruper See
- ▶ **Treffpunkt Winterzeit**
montags, mittwochs und freitags,
jeweils um 17.30 Uhr

Parkplatz am Hotel Krautkrämer (nur Laufen)
Gelaufen wird an der Kanalpromenade
Netto-Markt Hilstrup-Ost (nur Walken)

mittwochs 9:00 Uhr (nur Laufen)
Wasserinfohütte am Hiltruper See

montags, mittwochs, freitags,
jeweils 16.30 Uhr (nur Nordic-Walken)
Sportanlage Hilstrup Süd



BOULE

20-JÄHRIGES JUBILÄUM DER BOULE-GRUPPE „CARAMBOLAGE“

Mitte August feierte die Boule-Gruppe „Carambolage“ ihr 20-jähriges Jubiläum im TuS Hilstrup. Gegen 17.00 Uhr eröffnete Chef de Boule Herbert Mohr das Fest feierlich und begrüßte alle Anwesenden – darunter auch Präsident Rolf Neuhaus. Die weitere Moderation des Abends übernahm Uli Breker vom Festausschuss.

Zu einer angemessenen Eröffnung des Abends traten drei Kindertanzgruppen des TuS Hilstrup auf die Bühne. Zu aktuellen Songs präsentierten die kleineren und jugendlichen Tänzerinnen freudestrahlend und abwechselnd ihr Können; im Hintergrund angeleitet

durch die TuS-Tanz-Trainerinnen Verena Kästingschäfer und Natascha Maslova. Zum Anfeuern waren außerdem zahlreiche Eltern und Geschwisterkinder mitgekommen; sie stellten sich an den Rändern des Festplatzes auf.

Nach den tollen Aufführungen der Kids, die dafür von allen Seiten begeisterten Beifall ernteten, sprach Rolf Neuhaus zu den Festgästen. In Worten des Lobes hielt er ein wenig Rückschau auf die vergangenen Jahre und bedankte sich noch einmal für die gute Zusammenarbeit:

"Ihr könnt stolz darauf sein, ein 20-jähriges Jubiläum feiern zu dürfen. Und der Tus Hilstrup kann stolz darauf, dass wir eine so engagierte und leidenschaftliche Boule-Abteilung in unseren Reihen haben. Boule ist mehr als nur ein Spiel. Es ist eine Gelegenheit, Menschen zusammenzubringen, Freundschaften zu schließen und gemeinsam schöne Momente zu erleben. [...]"

Das wäre alles nicht möglich gewesen, ohne das Engagement und die Hingabe von Euch allen, unserer Mitglieder und Unterstützer.

Und insbesondere durch die in den vielen Jahren tätigen Vorstandsmitgliedern. Anfangen von Werner Dasenbrock, über Detlef Rümenapp bis hin zu Herbert Mohr, die ich hier stellvertretend für alle namentlich nennen möchte.

Ich möchte Euch allen meinen aufrichtigen Dank aussprechen. Ihr habt mit Eurem Einsatz dazu beigetragen, dass die Boule-Abteilung des TuS Hilstrup zu dem geworden ist, was sie heute ist – eine starke Gemeinschaft, die den Sport lebt und liebt", so Rolf.



BOULE

Zu einer Würdigung des Tages und des 20-jährigen Jubiläums überreichte Rolf Chef de Boule Herbert Mohr stellvertretend für die ganze Gruppe schließlich eine stattliche Trophäe.

Danach wurde das Grill-Bufferet unter dem Titel *Barbecue: fein und elegant!* eröffnet und alle ließen es sich gut schmecken. Nachdem die Bänke voll und die Tische wieder abgeräumt



waren, trat Norbert Reisener, Urgestein und Ehrenmitglied des TuS Hilstrup auf die Bühne und hielt eine weiteren, ausführlichen Rückblick auf 20 Jahre Boule-Abteilung. Eine auf Leinwand projizierte Diashow erinnerte gleichzeitig an schöne Momente aus vergangenen Zeiten:



„Heute, 20 Jahre nach der Gründung. Ihr wisst es alle nur zu genau, **welch großartige, erfolgreiche und anerkannte Boule-Abteilung sich aus unserer „TuS-Carambolage“ entwickelt hat. Mit unter anderem einem vereinseigenen romantisch anmutenden Boule-Stübchen mit direktem Blick auf die Boule-Bahnen sowie ausgestattet mit samt sehenswertem und praktischem Equipment. Zudem befindet sich hier dauerhaft ein zweckmäßiges, großes Eventzelt, inklusive individuell einstellbarem Inventar. Alles erbaut und bestückt natürlich in und durch Eigenleistung der Mitglieder und zwar ehrenamtlich auf dem Prinzip der Freiwilligkeit aufbauend**“, erkennt Norbert an.

"Liebe Jubilarinnen und Jubilare, Ihr nehmt nicht nur im TuS Hilstrup einen beachtlich großen und hohen Stellenwert ein, sondern – wie bereits erwähnt – mit dieser Boule-Landschaft auch auf den Sportstätten in und um Münster herum. So etwas muss im weiten Umkreis erst einmal gefunden werden.



Das aber verpflichtet natürlich auch. Wem sage ich das? Es wird von Euch entsprechend beneidenswert gelebt und natürlich auch vollumfänglich umgesetzt. Die Boule-Abteilung in unserem TuS ist noch lange nicht fertig. Sie bleibt beispielgebend aktiv, kreativ und innovativ, wie eh und je. [...]

Schlussendlich sage ich: Unsere Boule-Familie besteht aus einer gut funktionierenden Gemeinschaft mit einem vorbildlichen Teamprofil. [...] Alle Achtung, Respekt, Chapeau und anerkennende Wertschätzung. Insofern möchte ich – mit Verlaub – meine Ausführungen schließen, mit einem beachtenswerten Zitat von Ulla Richter auf der vorletzten Jahreshauptversammlung: 'Ehrenamt ist keine Arbeit, die nicht bezahlt wird, es ist Arbeit, die unbezahlbar ist.'"

Mit viel Applaus sagten die Anwesenden Danke für diesen Rückblick auf 20 Jahre Boule-Abteilung.

Anschließend wurde mit viel Freude und Frohsinn in gemütlicher und geselliger Runde gefeiert und bis spät in die Nacht getanzt.

Text: Margret Müller
Fotos: Rolf Neuhaus,
Saskia Dufhues



FIT KIDS

PSYCHOMOTORIK

GANZHEITLICHE BEWEGUNGSFÖRDERUNG FÜR KINDER



Was ist Psychomotorik?

Psychomotorik betont die Wechselwirkung zwischen emotionalen, motorischen wie auch sozialen und kognitiven Prozessen des menschlichen Handelns und Erlebens.

Im Mittelpunkt des Angebotes steht eine gezielte Bewegungs- und Wahrnehmungsschulung, durch die Bewegungshemmungen abgebaut sowie Koordination, planvolles Handeln und die Integration der Wahrnehmung aufgebaut und gefördert werden.

Die Psychomotorik bedient sich dabei der natürlichen Freude der Kinder an Spiel und Bewegung. Das abwechslungsreiche psychomotorische Programm soll bei den Kindern Bewegungs- und Leistungsfreude wecken und unmittelbare Erfolgserlebnisse schaffen, die den Kindern zu größerer Handlungskompetenz, Selbstständigkeit, gesunder Selbstsicherheit und Körperbewusstsein verhelfen.

Wie können die vielfältigen Bewegungsangebote einem Kind helfen?

Der Erfolg einer psychomotorischen Förderung hängt ganz entscheidend von der Motivation der Kinder ab. Die Bereitschaft zur Mitarbeit und die Lust am Ausprobieren sind unabdingbare Voraussetzungen, um die emotionale Beteiligung der Kinder zu erreichen.

Ziel der Förderung sollte zunächst einmal sein,

- dem Kind den Spaß am Erkunden der Umwelt zu erhalten,
- die Neugierde des Kindes zu wecken,
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu vermitteln,
- Mut zur Bewältigung der Anforderungen zu machen.

Diese Erfahrungen bilden die Basis für eine ganzheitliche Wahrnehmungsförderung. Hier können dann spezielle Übungen aufbauen, die sich auf die jeweiligen Sinnesmodalitäten konzentrieren.



Interesse geweckt?

Wir im TuS Hiltrup bieten euch drei Kurse an, in denen jeweils maximal sechs Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren besonders intensiv gefördert werden können. Geleitet werden die Kurse von Übungsleiterin Isabel Reusch. Die Dipl.-Sozialpädagogin – selbst Mutter von vier Kindern – verfügt über eine fundierte Zusatzausbildung im Bereich Psychomotorik (Akademie für Motopädagogik und Mototherapie Lemgo) und kann auf jahrelange Berufserfahrung in der Arbeit mit Kindern zurückgreifen. Das Leistungsspektrum der Psychomotorik im TuS Hiltrup umfasst neben den Bewegungsangeboten für Kinder auch einen intensiven Austausch mit den Eltern in Form von regelmäßigen Elternsprechtagen.

KURS 1	mittwochs	14.45 - 15.30 Uhr
KURS 2	mittwochs	15.30 - 16.15 Uhr
KURS 3	mittwochs	16.15 - 17.00 Uhr

Gymnastikhalle der Paul-Gerhardt-Grundschule, Bodelschwingstraße 22 in Hiltrup
Anmeldung sowie weitere Informationen über die Geschäftsstelle

Die vielfältigen Bewegungsangebote können dem Kind helfen,

- sich und seinen Körper intensiver wahrzunehmen; sich bewusst entspannen zu können (Körpererfahrung)
- die Umwelt über seine verschiedenen Sinne differenzierter zu erfahren; sich in ihr besser zu orientieren (Materialerfahrung)
- seine grob- und feinmotorischen Spiel- und Handlungsräume zu erweitern (Raum- und Zeiterfahrung)
- sich gemeinsam mit anderen Kindern spielerisch auszuprobieren, um seine eigenen Grenzen kennenzulernen
- sich von anderen Kindern abzugrenzen und sich in sie hineinzusetzen
- Nähe und Distanz zu regulieren
- eigene Ideen in die Gruppe einzubringen
- mit Konflikten umzugehen und kooperieren zu lernen (Sozialerfahrung)

Welchen Kindern nützt eine psychomotorische Förderung?

Das ganzheitliche Bewegungskonzept spricht Kinder an, die

- in ihren Bewegungen ängstlich und gehemmt erscheinen und sich nur wenig zutrauen,
- häufig unruhig, in Bewegung und unkonzentriert sind,
- auffallen, weil sie häufig anstoßen, stolpern oder hinfallen und insgesamt ungeschickt erscheinen,
- kontaktarm und lustlos sind,
- sozial unangepasst sind (Clownerie, Unbeherrschtheit, Unausgeglichenheit),
- in ihrer Wahrnehmung beeinträchtigt sind,
- Lern- und Verhaltensschwierigkeiten in Familie, Kindergarten oder Schule zeigen,
- nur langsam reagieren, wenig Kraft und motorische Ausdauer haben.

Text: Isabel Reusch
Foto: Bundesverband Psychomotorische Praxis
Aucouturier e. V.

FIT KIDS

SPORTELN SAISON 2023/24

Die offizielle Bewerbung für die Sportelsaison 2023/24 durch das Sportamt der Stadt Münster erfolgt erst in Kürze. Da wir die Termine aber bereits kennen, möchten wir sie euch nicht vorenthalten, denn los geht es in diesem Jahr am 05. November, also vor dem Erscheinen der nächsten NEUN10DREIßIG-Ausgabe.

DAS IST SPORTELN!

Sporteln ist ein offenes Angebot der Stadt Münster in Kooperation mit den Sportvereinen vor Ort. Jeden Sonntagvormittag während der Monate von November bis März können Kinder im Kita- und Grundschulalter gemeinsam mit ihren Eltern, Großeltern oder einer anderen erwachsenen Aufsichtsperson vorbeikommen und sich austoben. Die Intention dahinter: Kindern eine regelmäßige Gelegenheit bieten, sich zu bewegen, wenn es die Familien nicht mehr so oft oder noch nicht wieder nach Draußen zieht.

Hier in Hiltrup und für den TuS organisiert und leitet Gabi Schoeps, Leiterin unserer Fit Kids-Abteilung, das Angebot gemeinsam mit einem Team aus mehreren erfahrenen Übungsleiterhelfer*innen.

Zu jedem Termin überlegen sie sich neue spannende Herausforderungen für die Kleinen und bauen Hindernis-Parcours, Schaukeln, Balancierbalken usw. in der Turnhalle der Ludgerus-Grundschule auf. Es stehen Rutschautos, Lauflernwagen, Laufräder und viele weitere Bewegungsangebote bereit und für die ganz Kleinen gibt es einen separaten, geschützten Bereich mit verschiedenen Materialien zur Sinneswahrnehmung und (Fein-) Motorikschulung.

DAS SIND DIE TERMINE

NOVEMBER

05.11.2023
12.11.2023
19.11.2023
Totensonntag

DEZEMBER

03.12.2023
10.12.2023
17.12.2023
Weihnachtsferien

JANUAR

Weihnachtsferien
14.01.2024
21.01.2024
28.01.2024

FEBRUAR

04.02.2024
11.02.2024
18.02.2024
25.02.2024

MÄRZ

03.03.2024
10.03.2024
17.03.2024
Osterferien



Die offiziellen Plakate und Handzettel mit allen wichtigen Informationen zu den Daten, Sportstätten der anderen Vereine und Eintrittspreisen gibt es wie gewohnt rechtzeitig bei uns im TuS Zentrum und an vielen weiteren Stellen in Hiltrup kostenlos zum mitnehmen!



Sporteln am Tag
des Kinderturnens
im November 2022.
Foto: Saskia Dufhues

KUNG FU

SCHNUPPERKURS FÜR KINDER 6-12 JAHRE

Trau Dich! Erlerne die alte und trotzdem moderne Bewegungskunst Kung Fu in Hiltrup. Das Training umfasst Kicks, Drills, Bewegungsformen, Partnerübungen, nützliche Techniken zur Selbstverteidigung, Konzentrations- und Atemübungen und Vieles mehr. Die Inhalte sind eingebettet in ein seit Jahrhunderten bewährtes System, dem Chat Sing Tong Long Kuen (Sieben-Sterne Gottesanbeterin Stil), entwickelt im Shaolin Kloster.

10 x freitags, 16.-17.00 Uhr, im TuS Zentrum
vom 20. Okt. bis 22. Dez. 2023

Bei Interesse meldet
euch gerne bei Abteilungsleiter
Nicolai Schild: kungfu@tushiltrup.de



Anmeldung
über Yolawo!



TANZEN

ENDLICH WIEDER TANZSPEKTAKEL!

In den Tanzgruppen herrscht große Aufregung... endlich wieder, nachdem das Tanzspektakel des TuS Hiltrup drei Jahre lang nicht stattgefunden hat, zweimal coronabedingt und einmal wegen einer defekten Bühne.

Am 12.11.23 um 15.00 Uhr ist es so weit.

Bis in der Stadthalle Hiltrup die Scheinwerfer angehen und Angehörige, Freunde und Interessierte die Darbietungen der Tanzabteilung bewundern können, haben Mitwirkende und Übungsleiterinnen monatelange Vorbereitungen hinter sich.

Als Sylvia Höpper 1995 die Tanzabteilung von Barbara Rossig übernahm, setzte sich auch die Geschichte des alljährlichen vorweihnachtlichen Höhepunkts fort. Manch einer mag sich an die Anfänge erinnern ... mit einfachsten Mitteln, aber viel Phantasie und Leidenschaft entstand die Show. Aus Bettlaken wurde eine Leinwand genäht, die Kostüme gebastelt, geliehene Tannenbäume mit Schleifen geschmückt und in der Turnhalle der Paul-Gerhard-Schule aufgestellt. So manche Technikpanne galt es zu überstehen, es gab vieles zu planen und zu organisieren, wie Garderobe, Einlass, Technik, Licht und Musik. Ohne die Unterstützung von vielen lieben freiwilligen Helfenden u.a. vom Circus Alfredo, von Sportler*innen aus anderen Abteilungen sowie Angehörigen und Bekannten der Übungsleiter hätten die Veranstaltungen nicht stattfinden können!

Letzteres hat sich nicht geändert, jedoch ging die Entwicklung von Jahr zu Jahr voran: Man wechselte 2001 in die Dreifachhalle des Hiltruper Hallenbads, da mit zunehmender Zahl der Tanzenden auch die Tribüne für die Zuschauenden nicht mehr ausreichte. Und schließlich, seit 2013, findet das Tanzspektakel in der Stadthalle Hiltrup statt.

Statt handgestalteter Programmzettel gibt es

seitdem eine Beamershow; Lichteffekte und Musik wurden professioneller. Eine Cafeteria, auch von Freiwilligen bestückt und geleitet, versüsste die Pause. Es gab Gastauftritte, u.a. aus dem Zumba, dem orientalischen Tanz und von der integrativen Tanzgruppe „Funkys e.V.“. Mit Ralf Brameier aus dem Tischtennis etablierte sich abteilungsübergreifend die Moderation.



Junge Tänzer*innen beim Tanzspektakel in 2019. Foto: Kira Pöpping

Seit 2018 leiten nun Annika Schwenken und Verena Kästingschäfer die Tanzabteilung. Annika übernahm auch den Posten der Übungsleiterin für die Jazztanz-Erwachsenengruppe, die viele Jahre von Sylvia geleitet wurde. Im Rahmen einer Online-Veranstaltung, dem „Rampenlicht“, präsentierten sie mit den „Jazz Feet“ bei der Aufzeichnung eine wunderbare Choreografie zu „The greatest Showman“ als Sylvias letztes und Annikas erstes Projekt (In der **NEUN10DREIßIG** von Dezember 2022 wurde darüber berichtet.).

Live-Darbietungen allerdings, wie beim Frühlingsfest, der Show des Sports, beim Ball des

TANZEN

Sports, im Rahmenprogramm verschiedener Sportveranstaltungen und unvergesslich auch das Musical Romeo und Julia 2010 mussten lange pausieren und wurden schmerzlich vermisst.

Nun kann zum Glück an alte Zeiten angeknüpft werden. Auftritte finden wieder statt, Freude und Ehrgeiz lassen darauf hin fiebern. Was gerade vorbereitet wird, ist ein Highlight. Auf der Bühne der Stadthalle zu tanzen, ist schon etwas Besonderes und Lampenfieber gehört dazu. Nicht nur die Schritte werden immer wieder geübt, es geht um Aufstellung, Einlaufen, Bedanken, Fotos und vieles mehr. Die Bühnengröße wird im Training simuliert, bevor es bei der Generalprobe ernst wird. Ernste Gesichter allerdings sollte es beim Auftritt nicht geben. Wenn ein Schritt schief geht, ist das Motto: Lächeln und weitertanzen! Und nachher erfährt man sowieso, dass es niemand bemerkt hat.

In der Eltern-Kind-Gruppe von Natascha steigt die Spannung, vorwiegend dort bei den mittanzenden Elternteilen, die mit ihren 1- bis 3-jährigen Kindern zumeist ihre Premiere auf der Bühne haben werden. Überhaupt spüren die ganz Kleinen noch wenig von der Besonderheit des Auftrittstages. Da kommt es auch mal vor, dass jemand bäuchlings auf der Bühne liegt und sich das Ganze nur ansieht. Und wenn sich am schön geschmücktem Schuh etwas löst, muss man sich darum kümmern und es ist nicht wichtig, wenn dadurch die ganze Reihe Kinder aufläuft.

Die 7- bis 10-jährigen, die von Emmilie und Paula trainiert werden, sind einige Wochen vor dem großen Tag noch recht locker; eine Tänzerin allerdings hat es schon einmal erlebt und ist aufgeregt, weil es so lange her ist. Ihre Übungsleiterinnen sind zum ersten Mal nicht nur als Tänzerinnen dabei. Emmilie erinnert sich an schöne 10 Auftrittsjahre, seitdem sie selbst schon tanzt. Diesmal also in der Doppelrolle – sie freut sich darauf: "Jetzt habe ich die Verantwortung für die Kids, ich weiß aber, was sie machen sollen und wie sie sich fühlen!"

Bei Jenni's 7- bis 10-jährigen „Tanzenden Cow-girls“ muss nur noch an Kleinigkeiten gearbeitet werden, wie die Kids selbstkritisch feststellen. Und die unvermeidliche Frage kommt von Lisa: „Was ziehen wir eigentlich an?“ Beim Thema Outfit ist Kreativität gefragt, viele schöne Ideen wurden von den Trainerinnen unter Mitwirkung von Tanzenden und Eltern im Laufe der Jahre umgesetzt.

Die Erfahrung zeigt, es wird ein sehr spannender Sonntag – für Akteure und Publikum. Und am Ende, wenn alle Tänzerinnen und Tänzer gemeinsam noch einmal auf der Bühne stehen, ist alle Anstrengung vergessen! **Text: Petra Strecker**



Die Jazz Feet beim Rampenlicht in 2022. Foto: Wolfgang Bublies

Du würdest auch gerne mitmachen?

Für dieses Jahr fehlten dem jung gebliebenen fröhlichen Trüppchen der neugegründeten Seniorentanzgruppe „No Limit“ noch Mittänzer*innen. Also, wer gerne im Block oder Kreis gemeinsam tanzen möchte, darf sich gerne bei uns melden: tanzen@tushiltrup.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



KURZ- MELDUNGEN



FUSSBALLGOLF ZUM TUS-TEAM-TAG 2023

An einem Freitag Anfang September machte sich das Team der Geschäftsstelle auf den Weg nach Sendenhorst zu einem Betriebsausflug. Fußballgolf stand auf dem Plan – das Runde sollte also ins große Runde (Loch), und das an Hindernissen vorbei und mit möglichst wenig Schüssen pro Bahn. Mit mehr und weniger Begabung für den Ballsport, dafür aber mit umso mehr Spaß, erreichten wir alle zusammen schließlich die abgesteckten Ziele.

Zu einem gemütlichen Ausklingen des Tages lud anschließend die ehemalige Kollegin Renate in ihr "Königreich Kasewinkel" ein – samt Führung durch die hofeigenen Stallungen und mit leckerem Grillbuffett.

Danke für den tollen Tag!

EVALUATION ZUR NEUN10DREIßIG LÄUFT WEITER

Liebe Leserinnen und Leser,

nach der Veröffentlichung der Augustausgabe und Bekanntmachung der Evaluation unseres Vereinsmagazins haben uns schon einige ausgefüllte Feedbackbögen erreicht – ausgedruckt auf Papier und online in digitaler Form.

Aus den Rückmeldungen haben wir wertvolle Informationen zu euren Lesegewohnheiten und -vorlieben ziehen können. Von einem Leser wurde zum Beispiel der Wunsch geäußert, dass wir eine Übersicht mit anstehenden Terminen hinzunehmen. Die Idee finden wir gut und werden wir mit der nächsten Ausgabe in die Tat umsetzen!

Gerne würden wir darüber hinaus weiteres Feedback von euch erhalten, um das Magazin fortwährend noch besser an euren Wünschen orientieren zu können. Die Evaluation bleibt auf unserer Homepage deshalb dauerhaft abrufbar – so könnt ihr sie jederzeit online ausfüllen oder herunterladen, ausdrucken, manuell bearbeiten und uns vorbeibringen.

Danke im Voraus!

Euer NEUN10DREIßIG-
Redaktionsteam



**hier gehts
zur Evaluation!**



JUBILARFEIER FÜR LANGJÄHRIGE VEREINSMITGLIEDER & ERÖFFNUNG DES FERDINAND FIGGE PLATZES



An einem Freitag Ende August hatten sich einige hundert Jahre Vereinsmitgliedschaft im Clubheim am Osttor versammelt: Zur Jubilarfeier waren unsere langjährigen Mitglieder mit 25 und 50 Jahren Mitgliedschaft eingeladen. Unser Präsident Rolf Neuhaus begrüßte die Mitglieder und bedanke sich für ihre Treue und das langjährige Sporttreiben beim TuS. Ehrenamtsbeauftragter Andreas Pieper lies den Blick zurück schweifen und berichtete über einige zeitgeschichtlichen Geschehnisse der Eintrittsjahre 1998 und 1973 in der Welt und beim TuS Hiltrup. Im Anschluss wurden die Ehrennadeln und Urkunden an die Mitglieder überreicht.

Eine besondere Ehre wurde postum unserem langjährigen Mitglied Ferdinand Figge zu Teil. Leider verstarb Ferdinand im vergangenen Jahr im Alter von 90 Jahren und nach unglaublichen 75 Jahren Mitgliedschaft im TuS Hiltrup. Als Kind begann er in den unteren Mannschaften Fußball

zu spielen und schaffte es über die Jahre bis hin zu den Herren. Auch nach der aktiven Karriere blieb Ferdinand dem Verein und der Fußballabteilung immer verbunden, brachte sich ein und interessierte sich bis ins hohe Alter für das Vereinsleben und die sportlichen Erfolge im Fußball. Als Förderer und engagiertes Mitglied im TuS Hiltrup und in Gedenken an sein Engagement benennen wir den Platz zwischen den Kabinengebäuden zum Ferdinand Figge Platz. Zur Überreichung des Schildes war Gerd Harkötter, Neffe von Ferdinand vor Ort.

Zum Ausklang des Abends wurde sich dann bei einem leckeren Grillbuffet und einigen Getränken gemütlich über die ein oder andere Anekdote aus den vergangen 50 Jahren im Verein und in den Abteilungen ausgetauscht.

Text: Simon Chrobak

Illustration links: freepik; Icon rechts: rawpixel / freepik



DIESES MAL MIT **CHEDI TOUATI** NEUER BUFDI AB OKTOBER 2023



Im Rahmen der NEUN10DREIßIG möchten wir euch Menschen aus dem Verein mit ihrer Arbeit, Funktion oder ihrem Engagement genauer vorstellen. In dieser Ausgabe ist das unser neuer Bundesfreiwilligendienstleistender (Bufdi) Chedi, der uns von Oktober 2013 bis August 2024 in der Geschäftsstelle und konkret in verschiedenen Abteilungen des Vereins unterstützen wird.

WER BIST DU? STELL DICH KURZ VOR!

Ich heiße Chedi Touati und bin 20 Jahre alt. Gebürtig komme ich aus Tunesien. Mit neun Jahren bin ich mit meiner Mutter und Schwester nach Deutschland gekommen, seitdem wohnen wir in Dülmen. Hier bin ich auch zur Schule gegangen. Nach meinem Abitur in 2022 habe ich erst einmal eine Pause gemacht, um zu sehen, wohin es für mich gehen soll. Da ich mich schon immer sehr für Sport begeistern konnte, überlege ich, zum Beispiel Sport auf Grundschullehramt oder Sportmanagement zu studieren. Das Bufdi-Jahr im TuS Hilstrup möchte ich dazu nutzen, um auszuprobieren, ob das wirklich zu mir passt. Was Sport angeht, habe ich vieles ausprobiert. Mit 15 Jahren bin ich beim Basketball gelandet und geblieben. Lange habe ich in Dülmen gespielt und war zuletzt auch drei Jahre lang Trainer für die U 12. Vor 1 1/2 Jahren habe ich dann zum TuS Hilstrup gewechselt und spiele hier seitdem in der 2. Herrenmannschaft. Seit September 2023 bin ich außerdem Trainer für die U14 und U16.

WAS MACHT DEN VEREIN FÜR DICH AUS?

In meiner Mannschaft und der gesamten Basketball-Abteilung bin ich nach dem Wechsel toll aufgenommen worden. Immer wieder fragen Teamkollegen, wie es mir geht und ob mir die weite Strecke aus Dülmen nichts ausmacht. Mir gefällt außerdem das breit gefächerte Angebot im TuS; zusammen mit unserem Trainer Tom Rohoff und seiner Partnerin Merisa haben wir zum Beispiel ein Sportart-übergreifendes Training absolviert. (siehe Artikel im letzten Heft).

AUF WAS KÖNNTEST DU UNTER KEINEN UMSTÄNDEN VERZICHTEN?

Meine Familie, meine Freunde und Hobbys. Auf Basketball. Ich bin gerne draußen aktiv und unterwegs. Außerdem reise ich gerne in andere Länder.

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

Tatsächlich bin ich die meiste Zeit hier in der Halle und trainiere entweder selbst oder gebe Training. Ich habe Spaß daran, viel dabei zu sein – auch am Wochenende, wenn ich als Trainer mit zu Spielen fahre und alles mal aus der anderen Perspektive sehe... Ansonsten bin ich zuhause in Dülmen.

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

Vieles: Tennis, Handball, Turnen, Fußball... beim Basketball bin ich geblieben. Badminton wäre glaube ich nichts für mich; ich hatte während der Schulzeit im Sport-Leistungskurs irgendwie zu viel davon. Ansonsten würde ich wohl alles mal ausprobieren.

DAS INTERVIEW FÜHRTE SASKIA DUFHUES

DAS SAGT IHR ÜBER UNS!

Ergebnisse der Mitgliederbefragung



Im vergangenen Juni haben wir euch als unsere Mitglieder zu eurer Zufriedenheit bei uns im Verein befragt. Im Rahmen seiner Abschlussarbeit für ein Sportmanagement-Studium hat Nils Johannknecht eine Mitgliederbefragung durchgeführt. Der gebürtige Münsteraner steht für uns in der 5. Saison in der ersten Herrenmannschaft auf dem Fußballplatz. Naheliegender, dass er seinen Heimatverein für seine Studie befragen möchte.

Die Auswertung der Umfrage hat einige Zeit in Anspruch genommen und Nils ist in den letzten Zügen seiner Arbeit. An dieser Stelle möchten wir euch schon einmal einen Überblick über die Ergebnisse und damit auch über die Zufriedenheit unserer Mitglieder geben.

Insgesamt haben 331 Mitglieder den Fragebogen komplett ausgefüllt, mit im Schnitt 5,2 Jahren Mitgliedschaft. Wobei auch knapp 35% bereits länger als 10 Jahre im Verein sind. Fast 60% machen mindestens 1x pro Woche Sport, 36% sogar häufiger als 2x pro Woche.

Im Rahmen der Befragung wurden verschiedenste Aspekte des Vereins abgefragt. Bei den Fragen zur Motivation beim Sport wird deutlich, dass wir als TuS Hilstrup ein Breitensportverein sind. Die wichtigsten Gründe für euch Sport bei uns zu treiben sind Freude am Sport, Gesundheit erhalten, Fitness verbessern, Stressabbau und Gleichgesinnte und Freunde treffen. In Sachen Vereinsverwaltung und Kommunikation sind

euch zum Beispiel eine gut erreichbare Geschäftsstelle und ein freundlicher Umgangston wichtig, was ihr auch überwiegend positiv bewertet. Auch in Sachen Sportangebot decken sich euer Anspruch und die Zufriedenheit. Von euren Trainer*innen wünscht ihr euch unter anderem Authentizität, Freundlichkeit, eine gute Inhaltsvermittlung und fachliche Qualifikation. Eurem Feedback nach zu urteilen, erfüllen

unsere Trainer*innen diese Punkte voll und ganz!

Abschließend könntet ihr in der Umfrage noch bewerten, welche Werte euch im Verein wichtig sind und wie beziehungsweise ob wir diese im Verein erfüllen. Uns freut es natürlich sehr, dass euch genauso wie uns Fairness, Freundlichkeit, Respekt, Gemeinschaft, Engagement und Innovation wichtig sind und dass

ihr den TuS Hilstrup als modernen und offenen Verein wahrnehmt.

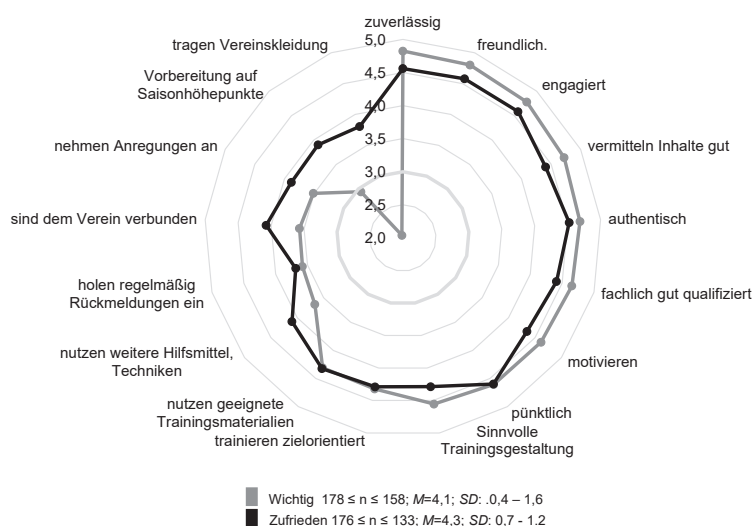
Die Analysen von Nils Arbeit sind weitaus umfangreicher als dass sie hier im Magazin vollumfänglich dargestellt werden könnten. Eine ausführliche Auseinandersetzung mit den Ergebnissen werden wir im Vorstand, der Geschäftsstelle und den Abteilungen in der nächsten Zeit angehen. Das konstruktive Feedback von euch allen ist uns wichtig, damit wir gemeinsam als TuS Hilstrup noch besser werden und den Verein in eurem Sinne gestalten können. Deshalb an dieser Stelle noch einmal Danke!, dass ihr euch die Zeit zu einer Beantwortung der Fragen genommen habt.

Autor: Simon Chrobak

Datenbasis: Nils Johannknecht

Grafik: Nils Johannknecht

Trainer*innen



SPORTART ÜBERGREIFENDES TRAINING TEIL II

MENTALTRAINING
UND **YOGA** –
WAS STECKT
DAHINTER?

Ein Beitrag von Merisa Rohoff

Mentaltraining ist ein heute weit verbreiteter Begriff, der uns vor allem aus dem (Leistungs-) Sport bekannt ist: Viele Athlet*innen oder Mannschaften arbeiten aktuell, zusätzlich zu ihrem grundlegenden körperlichen Training, mit einem Mentaltrainer oder einer Mentaltrainerin. Intention dahinter ist, die optimale Leistung zum idealen Zeitpunkt abrufen zu können, denn oft wird über Erfolg oder Niederlage innerhalb von kürzester Zeit entschieden. Heute weiß man: Es bestimmen nicht allein Material, körperliche Verfassung und Talent über den Erfolg, es geht auch um die punktgenaue Entfaltung der eigenen Fähigkeiten im entscheidenden Moment – und mentale Stärke scheint der Schlüssel dafür zu sein.

Mentale Stärke befähigt uns Menschen, sich alle notwendigen technischen Fertigkeiten anzueignen, sein Talent voll auszuschöpfen und das gesamte Potenzial zum definierten Zeitpunkt umzusetzen.

In Ihrem Welthit „One Moment in Time“ singt Whitney Houston 1988 (Olympische Sommerspiele in Seoul) von diesem einen Moment, der das ganze Leben einer Athletin/eines Athleten verändert. Der Moment, zu dem alle Bedingungen ideal sind, um die persönliche Leistung optimal „auf die Bahn“ zu bringen, zu siegen oder Rekorde zu brechen.

Welchen Anteil mentale Stärke dabei ausmacht und was das alles mit Yoga zu tun hat, darum geht es in diesem Artikel.

Der perfekte Zeitpunkt ist geprägt von einem bestimmten Muster an positiven Gedanken, Emotionen und Empfindungen. Das alles zu jedem beliebigen Moment abrufen zu können, wird durch mentales Training erlernt.

Der Athlet oder die Athletin übt, seine/ihre Gedanken bewusst wahrzunehmen und das gegenwärtige Denken vollends zu kontrollieren.

Uns begleiten täglich ca. 30.000 Gedanken, von denen eine Vielzahl negativ ist. Darüber hinaus

wiederholen sich 90 % unserer täglichen Gedanken und formen damit ein ganz bestimmtes, uns prägendes und auf unser ganzes System wirkendes Muster. Diese können wir aktiv beeinflussen und zu unserem Vorteil nutzen.

Wir verfügen über die Fähigkeit zu denken, zu imaginieren und an etwas zu glauben. Das befähigt uns, die Muster in unserem Denken und Handeln aufzubrechen und auf Erfolg zu programmieren.

Inwieweit die Kraft unserer Gedanken allein per Vorstellung unsere Wirklichkeit beeinflusst, macht folgendes Beispiel deutlich: Stellen dir vor, wie du eine Zitrone in der Hand hältst. Versuche, dir die Beschaffenheit der Schale und das leuchtende Gelb der Frucht in Erinnerung zu rufen. Dann schneidest du die Zitrone vor Deinem geistigen Auge auf und beißt hinein. Vermutlich wird dir ganz real das Wasser im Mund zusammenlaufen, und das, obwohl du lediglich die gedankliche Information „Zitronensaft im Mund“ erhalten hast.

Mentaltraining wird im Zustand einer entspannten Haltung – mit verlangsamer Gehirnwellenfrequenz und Atmung, einem niedrigeren Puls und Muskeltonus – durchgeführt. In dieser Ausgangs-

lage besteht eine positive Grundstimmung und der/die „Schüler*in“ ist offen und empfänglich für Neues, denn Lernen und Erinnern fällt uns unter entspannten Bedingungen deutlich leichter. Die Kreativität wird angeregt und es entsteht ein leichter Zugang nach innen, zu Gedanken und Gefühlen, die nachweislich unser Handeln und vor allem unseren Erfolg und Fortschritt beeinflussen.

Aber was hat das alles mit Yoga zu tun? Und warum wird Yoga von vielen Leistungssportler*innen als probates Mittel genutzt, nachhaltig an innerer und äußerer Stärke zu arbeiten?

Yoga wird in einer vergleichbaren Atmosphäre praktiziert. Zu Beginn der Praxis steht das Ankommen bei sich, welches durch Meditation und Atemübungen unterstützt wird. Durch gezieltes Atemtraining nehmen wir aktiv Einfluss auf unsere Herzfrequenz und auf das vegetative (= unwillkürliche) Nervensystem.

Im Anschluss erfolgt eine körperliche Aktivierung. Im Zuge dieser werden Gelenke und Muskeln geschmeidig gemacht, um den Körper auf die eigentliche Praxis vorzubereiten. Im Hauptteil folgen Umkehrhaltungen, Drehbewegungen und Balancepositionen – herabschauender Hund, Krähe und Fisch haben selten Platz in unserem gewöhnlichen Tagesablauf.

Im Yoga werden Körperstellungen eingenommen, die sich deutlich von unserer alltäglichen Körperhaltung unterscheiden. In den eingenommenen Positionen erfolgt ein Wechsel der Perspektive, was unsere Sicht auf die Umwelt und auf uns selbst verändern kann.

Diese bewusste mentale und körperliche Wahrnehmung des Ich ist oft der entscheidende Faktor im Rahmen von Gesundungs- und Weiterentwicklungsprozessen. Eine nachhaltige Wirkung wird sich allerdings nur dann entfalten, wenn der Übende im Inneren und „mit Haut und Haar“ dazu bereit ist.

Hast du Yoga schon mal ausprobiert?
Wir im TuS Hiltrup bieten verschiedene
Stile an! Schau doch mal in unser Kurs-
programm Gesundheit!

[www.tus-hiltrup.de/
abteilungen/kurspro-
gramm/gesundheits](http://www.tus-hiltrup.de/abteilungen/kursprogramm/gesundheits)



Im Mentaltraining erlernt man, den eigenen Geist positiv zu nutzen und seine Gedanken zu disziplinieren. So bekommt man einen klaren Kopf. Yoga verbindet aufgrund seiner ganzheitlichen Natur die Elemente Verstand, Körper und Seele, sodass unmittelbar erfahren wird, was der ebenfalls notwendige Aspekt „Herz über Kopf“ bedeutet.

Im Alltag tragen wir unseren Kopf stets über unserem Herzen – auch im übertragenen Sinne. Yoga schafft einen Ausgleich, was bei vielen grundlegenden Stellungen des Hatha Yoga deutlich wird. Die Asanas (= Positionen) sind oft genau umgekehrt aufgebaut. Hatha Yoga ist der im Westen am häufigsten praktizierte Yoga-Stil und ist gleichzeitig die Basis für die meisten Yoga-Arten. In fast allen gängigen Yoga Richtungen soll das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch physische Übungen, Atemtechniken und Meditation erreicht werden.

Zugang und Wirkkraft des Mentaltrainings beruhen auf Gedankendisziplin: der/die Übende wird sich seiner Gedanken bewusst und lenkt negative um. So entstehen durch Training und Kontinuität neue, positive Muster. Wer positiv denkt – vor allem über sich selbst – fühlt sich in der Folge auch besser und strahlt das nach außen aus. Diese neue innere Haltung wird durch viele stimmige Wahrnehmungen (persönliche Erfolge usw.), positive Erfahrungen und durch das Umfeld bestätigt. Mentaltraining beinhaltet somit eine regelmäßige „innere Hygiene“: Sich morgens mental auf den Tag vorzubereiten, sich während des Tages immer wieder auf das eigene Bewusstsein auszurichten, abends zu reflektieren, ob und inwieweit es gelungen ist, sich nach seinem eigenen Maßstab zu verhalten, mental „re-arrangieren“, wo es noch nicht optimal gelungen ist. Entscheidend ist, wie bei allen nachhaltigen Veränderungen, das Schaffen von Gewohnheiten. „Der stete Tropfen höhlt den Stein!“, sagt man – dennoch wird es Tage geben, an denen die Frustrationsgrenze niedriger ist, ein persönlicher Misserfolg die Stimmung überschattet oder Fortschritt auf sich warten lässt.



„In meiner Laufbahn habe ich mehr als 9.000 Würfe verschossen. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26 Mal war ich derjenige, der das Spiel gewinnen konnte und ich habe daneben geworfen. Ich bin immer und immer wieder gescheitert. Und genau deshalb bin ich erfolgreich.“

Ein Zitat von Michael Jordan, der für Viele der beste Basketballspieler aller Zeiten ist. Wertvoll daran ist die Erkenntnis, dass Scheitern zum Fortschritt gehört und jeder neue Tag die Möglichkeit bietet, neu anzufangen und das Mindset auf Erfolg oder zumindest Zufriedenheit auszurichten.

FAZIT

Mentale Stärke ist ein zentraler Faktor, um erfolgreich und leistungsfähig zu sein, während man gleichzeitig großem Druck ausgesetzt ist. Das bedeutet nicht nur als (Leistungs-) Sportler*in, sondern auch im beruflichen Kontext gibt es ständig Situationen, in denen wir Leistung im Angesicht von schwierigen Umständen abrufen müssen. Zum Beispiel bei einer wichtigen Prüfung, schwierigen Gesprächen oder einer Präsentation. Mentaltraining fördert Entspannung, indem Angst, Stressempfindungen und negative Gedanken umgelenkt werden. Es ist somit ein wichtiger Schlüssel zu innerer Balance, für psychische und körperliche Gesundheit. Yoga kann dabei helfen, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen, im besten Fall zu verbessern und dadurch die Beziehung zu sich nachhaltig positiv zu beeinflussen.

In der nächsten Ausgabe geht es um das Thema Achtsamkeit und Resilienz!

Text: Merisa Rohoff; Fotos: Yoga: freepik, Läuferinnen: Thomas Wolter / pixabay, Michael Jordan: AP / Bild.de



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

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

REDAKTIONSLEITUNG

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

ANZEIGEN

Jonas Gunsthövel
marketing@tushilstrup.de

GESTALTUNG, LAYOUT UND SATZ

Saskia Dufhues
saskia.dufhues@tushilstrup.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 vielerorts in Hilstrup aus.
Redaktionsschluss für diese Ausgabe: 10.09.2023

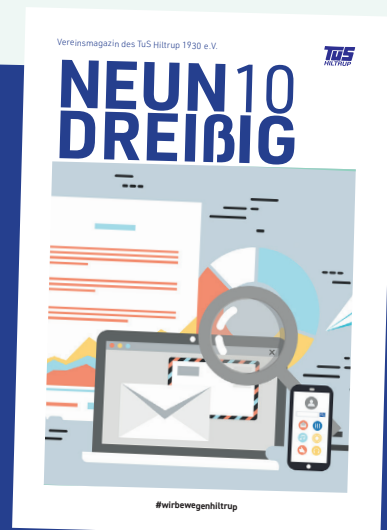
TITELFOTO

Jan Steinberg

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



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



THEMEN IM NÄCHSTEN HEFT

- ▶ Marketing im TuS Hilstrup
- ▶ Vereinsentwicklung: Münsters größter Sportverein?!

**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



41. mini-Meisterschaften

Saison 2023/2024

Gespielt wird in 3 Altersklassen:

AK3: 8-Jährige und Jüngere - AK2: 9-/10-Jährige - AK1: 11-/12-Jährige

www.tischtennis.de

ARAG. Auf ins Leben.

Minis an den Ball



DONIC
CREATE SUCCESS



Ortsentscheid Hiltrup

Sonntag, 29. Oktober 2023, 14.30 Uhr
alte Turnhalle Hiltrup-Mitte (Clemensschule)

Anmeldung bis 15 Minuten vor Spielbeginn möglich