

# NEUN 10 DREIßIG

April - 24

ALLE 2 MONATE  
NEU UND GRATIS  
FÜR EUCH!



VEREINSLEBEN

Staffelübergabe bei der  
Delegiertenversammlung

GESUNDHEIT

Hiltruper Sportmediziner  
über Sport mit Heuschnupfen

# awm öffnen türen hallo zukunft



## Tag der offenen Tür

Kommt mit dem Rad, dem Auto oder dem Shuttle-Bus ab Münster Hauptbahnhof.

Wann: 21.04.2024 von 11:00 bis 17:00 Uhr

Wo: Coerde, Zum Heidehof 52/81

Alle Infos unter: [www.awm.muenster.de/tdot](http://www.awm.muenster.de/tdot)

awm

alle wirken mit!

Liebe Hiltruper Sportfreunde  
und Sportfreundinnen,



es ist mir eine große Freude, euch zu dieser Aprilausgabe des NEUN10DREIßIG-Magazins begrüßen zu dürfen.

Mit dem Frühling vor der Tür und einem frischen Wind von unserer Delegiertenversammlung, stehen wir voller Vorfreude auf die kommenden Monate.

Auf der Delegiertenversammlung unseres Vereins waren Neuwahlen angesagt. Mit großer Einigkeit wurden ich als Präsident sowie die bisherigen Vorstandskollegen Daniel Tollkamp und Ralf Angerstein wieder gewählt. Bernd Krüger und Albert Möller schieden als Vorstandsmitglieder aus Altersgründen aus, dafür wurden Andree Goldbeck, Thomas Rohoff und Uli Dütting dazu gewählt. Diese Entscheidungen unterstreichen nicht nur die Kontinuität und Stabilität unseres Vereins, sondern auch einen klaren Blick für neue Impulse und Ideen, wie ich meine.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, um Bernd und Albert noch einmal aufrichtig *Danke!* zu sagen. Beide waren jahrelang für unseren Vorstand unterwegs; ich glaube, wir waren ein tolles Vorstands-Team – wir werden Euren Sachverstand vermissen!

Auch in dieser Ausgabe bieten wir euch wieder einen tiefen Einblick in unsere vielfältigen sportlichen Aktivitäten. Von spannenden Wettkämpfen bis hin zu neuen Angeboten im Breitensport – hier ist für jede\*n etwas dabei. Zum Beispiel Volleyball – das steht dieses Mal im *Spotlight*.

Ebenso findet ihr ein Porträt zu Ralf Stötzel – unserem neuen Mann für Marketing und Sponsoring. Ihn solltet ihr unbedingt kennenlernen!

In der Rubrik *Gesundheit* erfahrt ihr dieses Mal mehr über Sport mit Allergie. Passend zum Frühlingsanfang gibt euch der Hiltruper Sportmediziner Dr. Dennis Bangen Tipps zum richtigen Umgang mit Heuschnupfen beim Sport.

Ich wünsche euch viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe und freue mich darauf, euch bald wieder bei der ein oder anderen Sportveranstaltung begrüßen zu dürfen!

Mit sportlichen Grüßen,

A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'R. Neuhaus'.

Rolf Neuhaus  
Präsident



14

## BREITENSPORT

Jede Menge Specials  
in Fitness und Gesundheit



28



SPOTLIGHT

Volleyball-Hobby-Mix

12

# INHALT

**3 EDITORIAL**

**6 WETTKAMPFSPORT**

Basketball: Interview mit Frederick Koddenberg

Fußball: Neuer sportlicher Leiter

Tischtennis: NRW Landesfinals der Jugend



**SPOTLIGHT: VOLLEYBALL-HOBBY-MIX**

**14 BREITENSPORT**

Fitness & Gesundheit: Jede Menge Specials/  
NETTiquette

Tanz: Altweiber im Seniorentanz

Reha-Sport: Schulung für den Ernstfall

**20 KURZMELDUNGEN**

**22 VEREINSLEBEN**

Delegiertenversammlung 2024

Ein Verein · Viele Gesichter: Ralf Stötzel

TuS Mitglied erhält Bundesverdienstkreuz

**28 GESUNDHEIT**

Sportmediziner Dr. Bangen zu Sport mit Heuschnupfen

**30 IMPRESSUM**

**GESUNDHEIT**

Sport mit Heuschnupfen

APRIL  
2024

# BASKETBALL

Die Basketball-Abteilung wächst und wächst – ein Grund dafür: Seit Herbst des vergangenen Jahres gibt es eine Trainingsgruppe der u10. Coach Frederick leitet die Übungseinheiten – zusammen mit Sarah. Im Interview erzählt er, wie er zum TuS kam, was ihn antreibt und verrät, wie ein Training aussieht.



Frederick Koddenberg (44),  
Trainer der gemischten u10 Trainingsgruppe im TuS

**Hey Frederick! Schön, dich im Verein zu haben. Wer dich noch nicht kennt: Was macht du eigentlich in der Basketball-Abteilung?**

Hi Max. Ich freue mich, auch ein Teil der Basketballfamilie zu sein. Ich trainiere seit Oktober die Kleinsten beim TuS, die gemischte u10.

**Was macht dir an der Arbeit mit unseren kleinsten Nachwuchsbasketballern besonderen Spaß?**

Es ist mir eine große Freude, die Kinder für unseren wunderbaren Sport und die Kultur und Werte drumherum zu begeistern. Man sieht im Wochenrhythmus die Entwicklungsschritte und bekommt unglaublich viel zurück. Darüber hinaus liebe ich auch die regelmäßige Herausforderung. Es ist nämlich gar nicht so einfach, 12-14 Kinder in diesem Alter 90 Minuten lang spielerisch zu begeistern und nebenbei auch noch etwas zu vermitteln.

**„ALS TRAINER BEKOMMT MAN UNGLAUBLICH VIEL ZURÜCK.“**

**Wie sieht ein Training bei euch aus?**

Wir versuchen, fast alles in kleine Spiele zu verpacken, in denen die Kinder oft kreativ eigene Lösungen finden müssen. Zum Beispiel zusammen einen Korb erzielen, ohne zu dribbeln. Ansonsten gibt es einige Punkte, auf die wir stark achten: Mit positiven Erlebnissen starten und enden oder mindestens 20 Minuten Wurfübungen und -spiele machen. Dazwischen gibt es aber auch immer wieder lustige Spiele ohne Ball, die eher auf Teamplay oder Koordination abzielen.

Für die Kinder soll es am Ende jedes Mal ein kleines Spielespektakel sein mit Spielen wie „Obstsalat“, „Schatzjäger“, „Alaskaball“, „Pommes Fritz“ oder „Frosch-Giraffe-Instagram“.

**Wie kam eigentlich die Zusammenarbeit mit deiner Co-Trainerin Sarah zustande?**

Hier muss ich Rudy Röhrich einmal ganz stark hervorheben. Wir sind zusammen für die Mini-Teams zuständig. Rudy ist der gute Geist in unserer Abteilung und hat ein großartiges Gefühl für Menschen. Er identifiziert und aktiviert in der Abteilung immer wieder Mädels und Jungs, die das Potenzial haben, mehr zu machen als nur zu spielen. So wurde ich mit Sarah zu einem Trainergespann und wir konnten durch sie auch zwei Trainingseinheiten in der Woche stabil anbieten. Sarah ist ein absolutes Naturtalent im Umgang mit den Kids, sehr offen und lernwillig und ich kann ihr etwas von meiner Erfahrung abgeben.

## BASKETBALL



Spielerin mit Potenzial zu mehr:  
Co-Trainerin Sarah

**Bisher gibt es „nur“ Training bei euch – ist auch ein Spielbetrieb geplant?**  
Ja, auf jeden Fall. Wir organisieren aktuell erste Freundschaftsspiele und wollen ab September am Spielbetrieb teilnehmen.

Wir haben seit dem Herbst ein enormes Wachstum und somit genügend Kinder beisammen.

### **Für dich ist die Trainertätigkeit eine Rückkehr zum Basketball. Erzähl mal, wie es dazu kam.**

Ich bin mit zwölf Jahren zum Basketball gekommen und habe im Laufe der Jahre in meinem Heimatort in Niedersachsen die dortige Basketballabteilung aufgebaut. Wie das so ist, habe ich neben dem Trainieren von Herren und Jugendteams alles andere drumherum auch gemacht. Ich habe aber schnell erkannt, dass ich als Coach am meisten bewegen kann und mich darauf fokussiert. Nach meinem BWL-Studium in Osnabrück war ich dann sogar beruflich kurz in der 2. Bundesliga als Team-Manager tätig. Der vermeintliche Traumjob stellte sich aber schnell als starke Belastung heraus, so dass ich dann den Basketball beiseitegelegt habe. Danach hatte es mich privat und beruflich nach Münster verschlagen und als mein Sohn Emil dann im richtigen Alter war, wurde nach und nach nicht nur seine Begeisterung geweckt, auch meine alte Leidenschaft ist mittlerweile wieder voll entbrannt. Heute bin ich auch der Trainer meines Sohnes.



In jeder Trainingseinheit wichtig: Teamplay.

### **Was ist der Unterschied zwischen einem Training mit Jugendlichen und den kleinsten Basketballer\*innen?**

Die Minis bis zur u12 können nur in diesem Alter unglaublich viele Dinge gleichzeitig aufnehmen und lernen, die Entwicklung ist sehr schnell und auch sehr unterschiedlich. Mir ist es ganz wichtig, schon früh den Rahmen für Kreativität zu geben und alle Kinder gleichermaßen immer wieder spielerisch zu begeistern. Spielergebnisse sind Nebensache. Später kann man immer noch genaue Technik lernen, genaue Spielanweisungen ausführen oder mit der körperlichen Entwicklung Athletik entwickeln.

Text und Fotos: Maximilian Konrad



## FUSSBALL

# INTERVIEW MIT RAMON MIGIEL

## SPORTLICHER LEITER FÜR DIE KREISLIGA IM SENIORENFUSSBALL



**Hallo Ramon, stell dich doch bitte einmal kurz vor.**

Hallo Daniel, ich bin Ramon Migiel, 29 Jahre alt und komme gebürtig aus Amelsbüren, wohne jetzt

aktuell in Angelmodde und bin seit eineinhalb Jahren beim TuS Hilstrup als spielender Co-Trainer aktiv.

### **Wie bist du zum TuS gekommen?**

Vorletzte Saison war ich noch Spieler in Amelsbüren und habe dort unter Jannik Pilk trainiert und ihn dort schon im organisatorischen Bereich unterstützt. Zur Saison 2022/2023 sind wir als Trainer-Team zur 3. Senioren gekommen.

### **Wie ging es dann für dich weiter?**

Nachdem dann die 2. Senioren aus der Kreisliga A abgestiegen ist und diese einige Spieler verloren hat, erklärte sich der Großteil der 3. Senioren bereit, den Verein dabei zu unterstützen, die 2. Mannschaft aufzufüllen. Der Rest hat sich gemeinsam mit der 4. zusammengesgeschlossen und wird dort aktuell von Jannik Pilk und mir trainiert. Bedeutet, aktuell spielen wir in Hilstrup nur noch mit 3 Seniorenmannschaften.

### **Jetzt bist du zusätzlich noch Sportlicher Leiter seit Anfang der Saison, warum?**

Durch den Verlust einer Mannschaft kam es in den Gesprächen mit Raul Prieto zu Saisonbeginn dazu, dass wir jemanden in der Position haben wollten, der viel direkten Kontakt zu den Jungs in den Kabinen hat. Das trifft bei mir zu, da ich mit dem Großteil aller Spieler bereits gespielt habe. So fing es dann an, dass ich Raul Prieto in der Position des Sportlichen Leiters für die Kreisliga-Teams unterstütze.

### **Wie lief das erste halbe Jahr für dich als Sportlicher Leiter?**

Es war natürlich etwas komplett Neues. Man musste erstmal wissen, um was man sich dann am Ende alles kümmert. Es geht nicht nur um Spielergespräche, Passanträge oder so etwas. Es gab bereits eine Veränderung der Trainersituation in der 2. Mannschaft, sowie damit dann auch die Verlängerung mit Michael Goßling als Trainer für 2024/2025. Zudem haben wir bereits zum Winter 7-8 Spieler gewinnen können, die unsere Teams nochmal verstärken, aber natürlich auch vergrößern. Unser klares Ziel ist es, nächste Saison wieder mit 4 Seniorenteamen an den Start zu gehen. Daher gehört es auch gerade zu unserer wichtigsten Aufgabe, die U19 Spieler beim Übergang in den Seniorenbereich zu begleiten.

### **Wie genau wollt Ihr die U19 Spieler beim Übergang begleiten?**

Wir haben bereits mit allen U19 Spielern des 2005er Jahrgangs gesprochen und ihnen unser Konzept erklärt, wie wir mit dem Potenzial, das in den Spielern steckt, eine noch stärkere 2. Mannschaft stellen wollen, um mit dem Kader dann den Aufstieg in naher Zukunft zu erreichen. Unser 2005 Jahrgang ist sehr stark. In der Rückrundenvorbereitung trainierten bereits 3 Spieler in der Westfalenliga-Mannschaft mit und durften auch das ein oder andere Testspiel bestreiten. Die restlichen Spieler haben mit Sicherheit alle das Niveau, um höher als Kreisliga-B zu spielen. Dennoch ist der wichtigste Faktor, um sein Potenzial abzurufen, Spielzeit zu bekommen. Das bieten wir den Jungs hier, genauso wie den Faktor, dass sie im Kollektiv gemeinsam weiter zusammenspielen können und nicht alle auseinander gezogen und auf mehrere Mannschaften verteilt werden. So können Sie gemeinsam mit einem Kern der aktuellen 2. Mannschaft eine Einheit bilden und sich gemeinsam weiterentwickeln.

## FUSSBALL

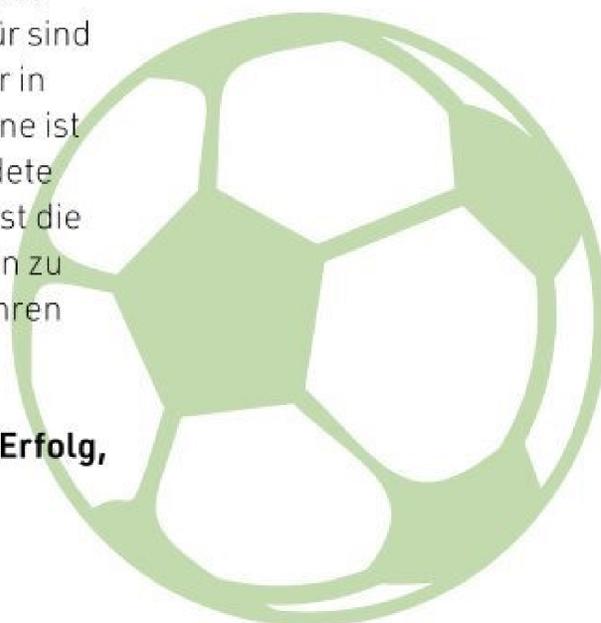
### Also ist bereits alles für die kommende Saison ins Rollen gebracht?

Aktuell sind wir noch auf der Suche nach einem Co-Trainer für die 2. Seniorenmannschaft. Hier laufen aktuell aber auch einige Gespräche. Daher sind wir sehr zuversichtlich, dass wir in naher Zukunft eine Lösung präsentieren können. Außerdem brauchen wir noch weitere Spieler, um die Umsetzung des Ziels von 4 Teams am TuS zu erreichen. Hierfür sind wir alle fleißig dabei, Freunde und gute Kicker in den Verein zu bringen. Denn auf Kreisligaebene ist immer wichtig, dass man es schafft, befreundete Jungs zusammen in die Teams zu holen. Das ist die beste Art und Weise, um unsere Mannschaften zu verbessern - wenn unsere Jungs positiv bei ihren Freunden über den Verein sprechen.

**Ramon, danke dir für das Gespräch und viel Erfolg, dass wir unsere Ziele im TuS erreichen.**

Vielen Dank.

Das Interview führte Daniel Tollkamp.



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 Renovierung wäre mal wieder fällig?



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

FARBEN



LACKE



ÖLE



[www.lineanatura-shop.de](http://www.lineanatura-shop.de)

## TISCHTENNIS

# NRW-FRÜHJAHR-S-FINALS FÜR "JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA"



Diesen März wurden die Frühjahrsfinals von „Jugend trainiert für Olympia“ zum ersten Mal in einer einzigen Stadt ausgetragen. In insgesamt 20 Sporthallen in Münster kämpften Mädchen und Jungen um die Tickets zum Bundesfinale vom 23.-27. April in Berlin. Populäre Ballsportarten wie Basketball, Volleyball und Tischtennis – teils auch für Menschen mit Behinderung – kamen währenddessen zur Austragung.

Die Dreifachhalle Hilstrup-Mitte wurde zum Schauplatz für Para-Tischtennis und für die männlichen Tischtenniswettbewerbe. Unter der Leitung von TuS-Tischtennis-Sportchef Ralf Brameier, Steffen Tegeder (Bezirk Münsterland), Thorsten Kortmann (Bezirksregierung Münster) und der tatkräftigen Unterstützung von acht Sporthelfer\*innen der Realschule Hilstrup, spielten Schulmannschaften aus ganz NRW an 16 Tischen mehr als sechs Stunden lang.

Tischtennis-Fans kamen in der gut gefüllten Hilstrup Sporthalle richtig auf ihre Kosten: Top-Spieler aus ganz NRW hatten den Weg nach Hilstrup gefunden, so unter anderem Herren-Regionalligaspieler Leonid Yakymchuk (Borussia Dortmund) und Herren-Oberligaspieler Jamal Oudriss (TV Refrath). Vor allem die Spielweise von Abwehr-Ass Yakymchuk war spektakulär. Zu sehen war aber auch Hilstrups Tischtennis-Nachwuchs-Star Sebastian Lenz. Mit der U17-Mannschaft des Paulinums Münster hatte sich der 12-jährige Lenz für das Landesfinale qualifiziert. Lenz gewann seine Matches, seine überforderten Teamkollegen zumeist nicht – das Paulinum lag am Ende ganz hinten.

Am frühen Abend wurden die besten Mannschaften aller Sportarten in der Halle Berg Fidel geehrt. Ein stimmungsvoller Abschluss einer insgesamt großartigen Veranstaltung, die Lust auf mehr machte. Gerne irgendwann wieder in Münster.

**Text: Ralf Brameier; Foto: Simon Chrobak**

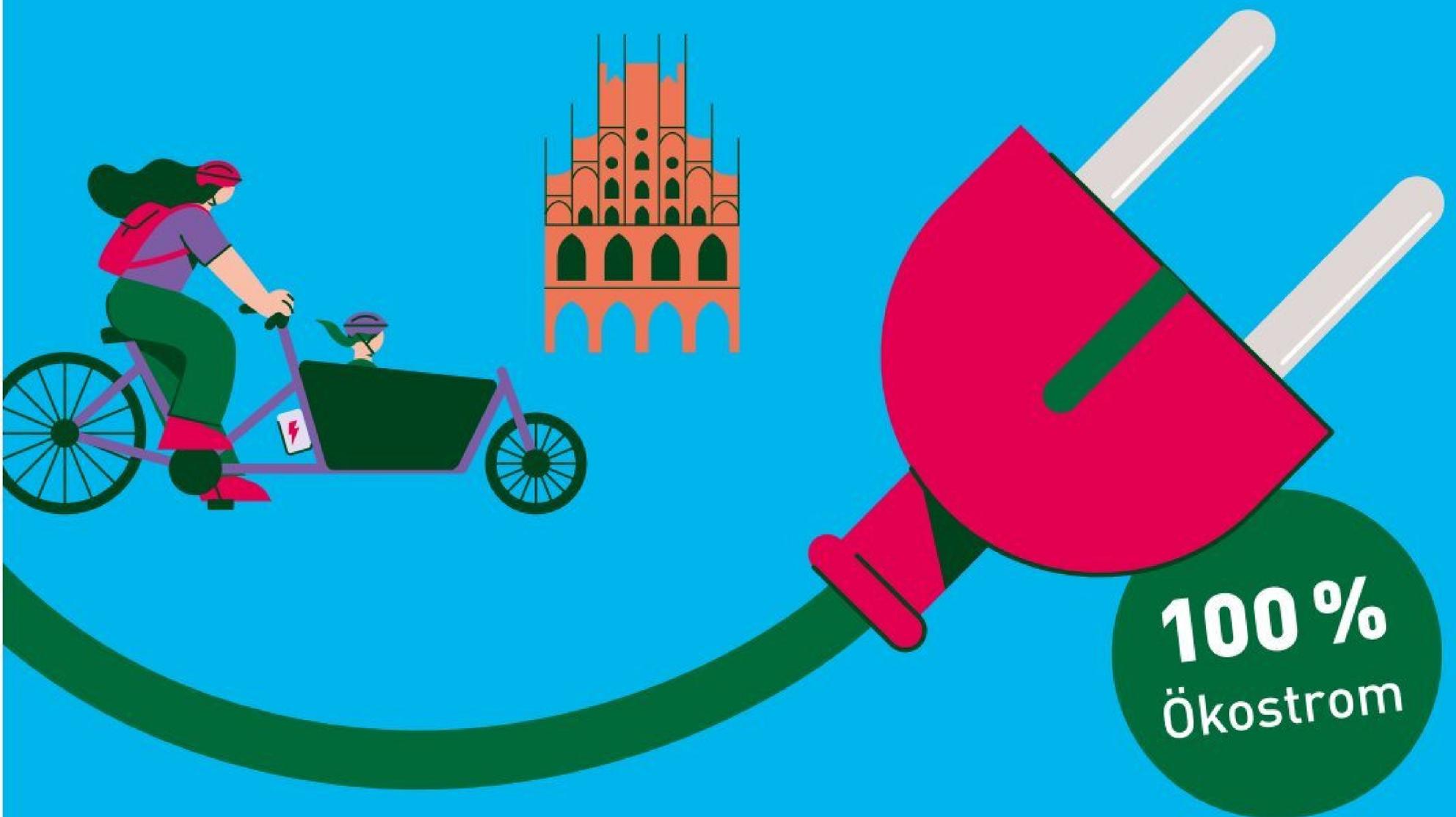


Weitere Aufnahmen von den Landesfinals gibt es als Reel auf unserem Instagram-Kanal – Folge uns für ständig neue und immer aktuelle News aus dem TuS-Vereinsleben!

**tushilstrup1930ev**

# Schöner Leben in Münster

Entdecke unsere nachhaltigen Produkte für eine lebenswerte und grüne Zukunft.



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



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



Stadtwerke  
Münster

# \* SPOTLIGHT

## VOLLEYBALL



DIE VOLLEYBALL-HOBBY-MIX-GRUPPE DES TUS HILTRUP IST ANFANG DER 70ER JAHRE VON WALTER SCHEPER INS LEBEN GERUFEN WORDEN. JEDEN DONNERSTAG WURDE ZUNÄCHST IN DER KLEINEN TURNHALLE MITTE GEBAGGERT UND GEPRITSCHT. MIT DER ZEIT BILDETE SICH INNERHALB DER GRUPPE EIN HARTER KERN, DER AUCH AN MEHREREN HOBBY-TURNIEREN TEILNAHM. 1978 ÜBERGAB WALTER DIE GRUPPE OFFIZIELL AN ELKE ROSELT, DIE SIE BIS HEUTE LEITET.

Heute besteht die Gruppe im Kern aus 22 Personen im Alter von 18 bis 80 (!) Jahren; etliche davon sind seit Jahrzehnten dabei. Durch Arbeit/ Mutterschutz/ fehlende Babysitter/ das eine oder andere Wehwehchen, sind selten alle anwesend (außer garantiert bei der Weihnachtsfeier!). Im Sommer wird ab und an im Sand am Stadion am Osttor gespielt und wir spielen noch 1-2 Turniere im Jahr. Ende des Jahres veranstalten wir seit einiger Zeit auch unser eigenes Turnier: Vor jedem Satz wird die Mannschaft neu zusammen gelost und gespielt wird bis 15 Satzpunkte. Das Turnier ist mittlerweile fest etabliert und sehr beliebt. Die Siegerehrung findet bei unserer Weihnachtsfeier statt.

Wenn du Lust und Zeit und bereits Kenntnisse im Volleyball hast, komm doch gerne vorbei. Wir laufen uns etwas ein und spielen uns dann in Kleingruppen warm. Danach wird „just for fun“ gespielt. Denn der Spaß am Spielen steht bei uns stets im Vordergrund – bei uns wird während des Spiels auch oft gescherzt und über besonders komische Ballkontakte herzlich gelacht!

### »»» Übungsleiterin

Elke Roselt (59) ist quasi im TuS aufgewachsen: Ihre Mutter leitete früher einmal das Kinderturnen und so war Elke von Anfang an dabei – erst als Kind, später selbst als Übungsleiterin. Bis heute engagiert sie sich in der Fit Kids-Abteilung und bietet Hiltruper Familien verschiedenste Gelegenheiten, sich gesund zu entwickeln und in Bewegung zu kommen. Zum Volleyball kam sie eher durch Zufall, ist aber seitdem sie 14 Jahre (!) alt ist – als damals jüngstes Mitglied – in der Gruppe.

### »»» short facts

- ▶ Volleyball ist ein Rückschlagspiel, das üblicherweise mit zwei Teams zu je sechs Spieler\*innen gespielt wird
- ▶ trainiert die Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur
- ▶ fördert die Koordination und Konzentration, verbessert die Geschwindigkeit, Geschicklichkeit und die Reflexe

### »»» was / wann / wo ?

- ▶ jeden Donnerstag  
20.00 - ca. 22.00 Uhr
- ▶ Sporthalle Hilstrup Mitte  
(Goldbeck-Halle)

Bei Interesse meldet euch gerne bei Elke Roselt, Tel: 02501 13 509





Text: Elke Roselt / Saskia Dufhues. Foto rechts: LSB Top Talent des Monats Fabijan Slacanin © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

# FITNESS & GESUNDHEIT

## JEDE MENGE SPECIALS...

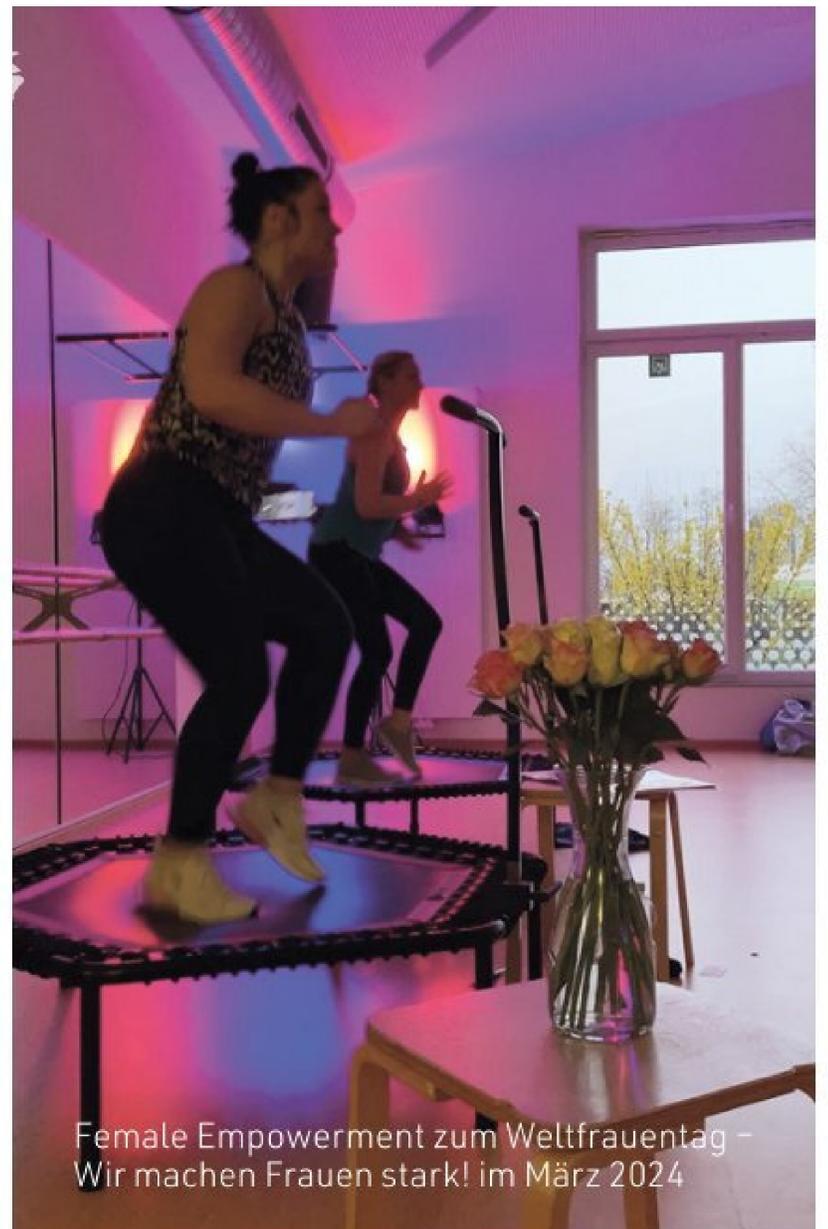
Neben den mehr als 60 regelmäßigen Kursterminen, die die Fitnessabteilung ihren Mitgliedern mittlerweile wöchentlich anbietet, gibt es seit einiger Zeit auch immer wieder Special-Events; diese finden in der Regel Freitagabends statt. Wenn alle Arbeiten der Woche erledigt sind, kann hier in ausgelassener Runde ins Wochenende gestartet werden: Mit lauter Musik und bester Stimmung; ob beim Jumping oder Indoor Cycling und mit immer wechselnden Trainer\*innen. Alle Specials werden über die verschiedenen Kanäle angekündigt, auch über die Übungsleiter\*innen in den Kursen selbst. Buchen geht über das Kursbuchungssystem yolawo. Storniert bitte nicht kurzfristig, weil die Plätze stets begehrt sind und Nachrücker\*innen die Möglichkeit bekommen sollen, ihren Platz wahrzunehmen. Die Specials sind auch für Anfänger\*innen geeignet, allerdings mit Vorerfahrungen, denn an diesen Abenden soll es vorrangig um das Spaß-haben gehen, und nicht darum, Technik zu erklären. Weil sich die letzten Specials so großer Beliebtheit erfreut haben, planen wir zukünftig öfter und aus weiteren Sportangeboten Termine anzubieten.

Also: *Stay tuned auf all unseren Kanälen!*

## JUMPING



Hüpfen für den guten Zweck – beim Christmas-Special mit Merisá und Eddi, Dezember 2023, Fotos: Saskia Dufhues



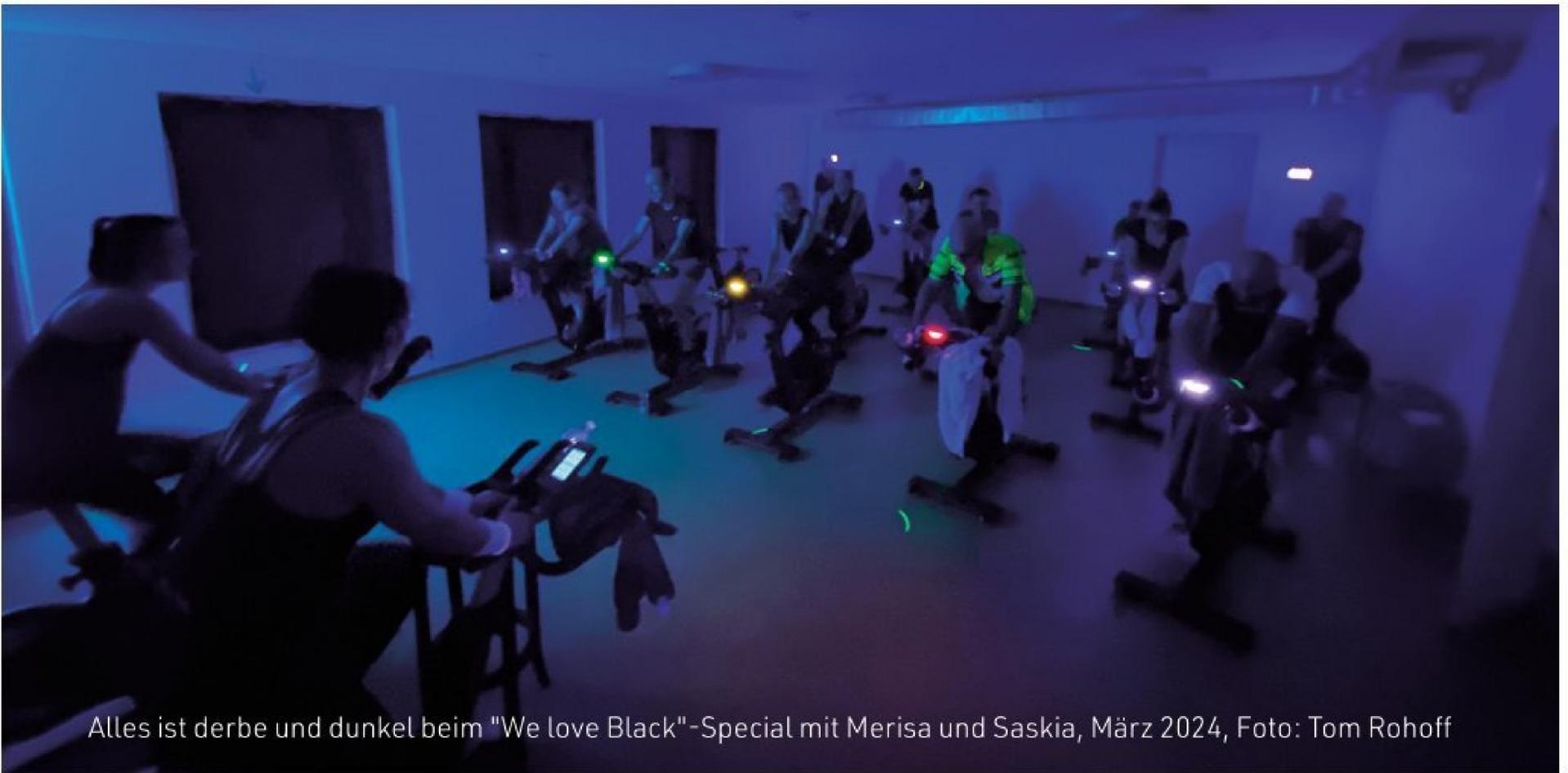
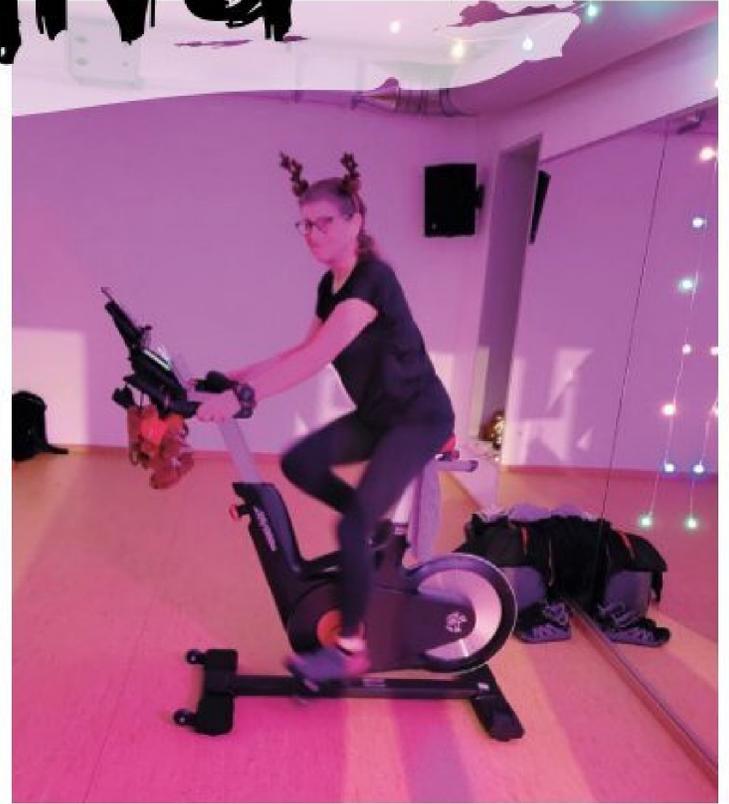
Female Empowerment zum Weltfrauentag – Wir machen Frauen stark! im März 2024

FITNESS & GESUNDHEIT

# INDOOR CYCLING



Es weihnachtet – für den guten Zweck! – beim Christmas-Special mit Sabine und Merisa, Dezember 2023, Fotos: Merisa Rohoff



Alles ist derbe und dunkel beim "We love Black"-Special mit Merisa und Saskia, März 2024, Foto: Tom Rohoff

*THE PARTY MUST GO ON ...*  
DEMNÄCHST BEI UNS IM TUS  
*FRIDAY FITNESS NIGHTS!*  
ALLE INFOS FOLGEN ...

# **FITNESS & GESUNDHEIT**

In eigener Sache...

In den vergangenen Wochen ist uns vermehrt aufgefallen, dass Kurse bereits ein paar SEKUNDEN nach Anmeldestart ausgebucht sind. Die Wartelisten sind lang und häufig erfolgen Stornierungen so kurzfristig, dass niemand mehr die Möglichkeit hat, nachzurücken. Gelegentlich kommt es leider auch vor, dass Teilnehmer\*innen sich gar nicht abmelden.

Die Listen der Stornierungen sind aktuell teilweise genauso lang, wie die Anmeldelisten. Der Ausdruck „Badetuch-Mentalität“ macht die Runde – Unmut macht sich breit.

## **WAS KÖNNEN WIR GEMEINSAM DAFÜR TUN, DASS SICH DIE SITUATION ENTSPANNT?**

Dazu haben wir uns im Trainer\*innen-Team Gedanken gemacht.

Durch die Mitgliedschaft in unserem Verein bist DU Teil unserer Solidargemeinschaft:

Bedenke, dass möglichst alle Mitglieder unserer Abteilung die Chance bekommen sollen, regelmäßig an unserem umfangreichen Sportprogramm teilzunehmen.

Bitte reflektiere Dein eigenes Anmeldeverhalten – eine Veränderung ist nur möglich, wenn wir alle bereit sind, etwas dafür zu tun!

Was konkret getan werden kann, damit sich die Situation wieder entspannt, haben wir im Folgenden zusammengetragen.

**DAS TUS-FITNESS-TEAM**

# NETT-IQUETTE FÜR DEINE ANMELDUNG



Behalte Deine Buchungen im Blick. Falls Du nachrückst, nimm den Platz schnell an oder storniere zügig.



Storniere Deine Buchungen möglichst nicht in der Zeit zwischen 21 Uhr abends und 6 Uhr morgens – Nachrücker\*innen bekommen die Mitteilung in dem Moment, wenn Du Dich abmeldest und haben keine Möglichkeit, den Platz anzunehmen, während sie schlafen.



Buche für die Folgewoche nur Termine, die Du wirklich wahrnehmen kannst.



Storniere, wenn absehbar, nicht weniger als 60 Minuten vor Kursbeginn! – Nachrücker\*innen sollen eine Chance haben, den Platz noch anzunehmen und sich rechtzeitig auf den Weg machen zu können.



Vermeide, Dich für mehrere Angebote anzumelden, die zeitgleich stattfinden.

**VIELEN DANK!**

## TANZ

## „ALT“-WEIBER? – VON WEGEN!



Zum Glück fällt das wöchentliche Training der Senioren-Tanzgruppe „No Limit“ mit Donnerstag jedes Jahr auf Altweiber!

Obwohl die Teilnehmerinnen dieser Gruppe neben großem Ehrgeiz nicht nur an Karneval viel Spaß und gute Laune haben, war es auch dieses Mal ein besonders lustiger Vormittag.

Kostümiert wurde mit viel Energie und einer zusätzlich einstudierten Faschingsnummer zunächst das Tanzbein geschwungen, wie in jeder Woche. Danach erfrischten sich alle am gemeinsam bestücktem „Buffet“ bei Getränken, Berlinern und Knabbereien.

**Text und Fotos: Petra Strecker**



# RUHE BEWAHREN!

## REHA-HERZSPORT SCHULT MIT NOTFALLPLAN

**W**er eine ärztliche Verordnung für den Herzsport bekommt, hat was „an der Pumpe“. Für den (Wieder-) Einstieg in den Sport bietet der Rehasport fürs Herz die idealen Rahmenbedingungen: Unsere Trainer\*innen haben eine fachlich sehr in die Tiefe gehende Ausbildung absolviert, kennen die Risiken und Möglichkeiten von Patient\*innen mit Herzerkrankungen und eine Notfallbetreuung durch Ärzte ist zu jedem Zeitpunkt gewährleistet.

Gerade Patient\*innen nach einem akuten Ereignis, wie zum Beispiel einem Herzinfarkt, haben anfangs aber häufig Hemmungen oder Ängste, was sie ihrem eigenen Körper an Belastung zumuten können und dürfen. Die gute Nachricht ist, dass Sport ein unabdingbarer Bestandteil zur Wiedererlangung der Alltagsfitness ist und auf jeden Fall empfohlen wird; Schonen war früher, heutzutage heißt es Aktivität! Im Herzsport werden Parameter wie Puls, Blutdruck und Belastungsempfinden in den Sportstunden regelmäßig gecheckt, sodass sich alle in ihrem individuellen Trainingsbereich bewegen können und sich niemand überlastet.

Sollte es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch einmal zu einem Zwischenfall kommen, ist schnelles Handeln gefragt. Damit Notruf und Betreuung

von Patienten möglichst reibungslos verlaufen und die erste Hilfe schnell Wirkung zeigt, ist es wichtig, die Abläufe zu kennen. Aus diesem Grund führen wir im Herzsport regelmäßig Schulungen durch – damit alle in der Gruppe Bescheid wissen, was zu tun ist. Denn, auch wenn der Ernstfall bei uns bislang selten eingetreten ist und auch in Zukunft hoffentlich nicht eintritt, gilt: Übung macht den Meister.

Doris Weber, beim TuS für den Rehasport zuständig, hat deshalb zusammen mit unserem betreuenden Arzt für Herzsport Peter Eymann nach den Leitlinien des Landessportbundes einen Notfallplan aufgesetzt und diesen mit den Herzsportgruppen besprochen. Im Mittelpunkt standen Fragen unter anderem wie: „Wie erkenne ich einen Notfall?“, „Wer ruft den Notruf?“ und „Wer übernimmt welche Aufgaben?“ Außerdem wurde die Handhabung des AED (automatischer Defibrillator) und der Ablauf eines Notfalls in der Halle durchgespielt. Oberstes Gebot: Ruhe bewahren!

Nach dem Motto „Routine gibt Sicherheit“ sind die Gruppen jetzt mit allen Abläufen vertraut. Regelmäßig werden die Inhalte auch wieder besprochen. Alles in Allem eine gute Vorbereitung also für den Ernstfall, der hoffentlich nicht eintritt.



# KURZ- MELDUNGEN

## NEUER LAUFANFÄNGER\*INNEN-KURS

Nach Ostern (08.04.) startet der nächste Anfänger\*innen-Kurs unseres Lauf- und Walkingtreffs.

Innerhalb von acht Wochen (24 Termine, 3 Trainings pro Woche) führen euch erfahrene Trainer\*innen an das Laufen heran. Begonnen mit ganz kleinen Intervallen von zwei Minuten Joggen und einer Minute lockeren Gehens, baut ihr nach und nach Ausdauer und die nötige Muskulatur auf, Gelenke und Sehnen werden langsam und schonend an die neue Belastung gewöhnt. Ziel zum Ende des Kurses: eine Stunde Dauerlauf – die bislang noch von den meisten Teilnehmer\*innen geschafft wurde!

Treffpunkt ist die Wasserinföhütte am Hiltruper See; gelaufen wird dann in der Hohen Ward oder/und am Kanal. Weitere Infos erhaltet ihr von Abteilungsleiter Thomas Schluer.

@ [thomas.schluer@tushiltrup.de](mailto:thomas.schluer@tushiltrup.de)



*jetzt anmelden!*



Noch rund 20 Wochen bis zum 12. Tus Hilstrup Halbmarathon am 25. August 2024 - beste Gelegenheit also, um mit dem Training für einen Start beim Staffellauf (10/11 km) anzufangen...  
Unter allen Absolvent\*innen des Laufkurses verlosen wir eine Freikarte für ein Staffelteam!

## A PROPOS FRÜHJAHRSPUTZ

Seid ihr zu Hause schon fleißig geworden und habt ordentlich das Staubtuch geschwungen? Sind euch dabei Sachen in die Hände gefallen, die ihr gar nicht mehr gebraucht? Darunter vielleicht auch Sportgeräte oder ähnliches?

Wunderbar! Wir planen, eine Art *Schwarzes Brett* im TuS Zentrum zu installieren, über das ihr gebrauchte, aber gut erhaltene Gegenstände zum Verkauf, Tausch oder zum Verschenken anbieten könnt. Hanteln, Matten, Hula-Hoop-Reifen, Indoor-Cycling-Räder, Stollen-Schuhe und so weiter – all das könnte anderen noch eine Freude bereiten! Lasst uns gemeinsam einen wertvollen Beitrag zum Thema Nachhaltigkeit leisten.

Ebenso interessant: Suche von Gleichgesinnten oder Trainingspartner\*innen!

Auch als Idee im Hinterkopf: ein Trödelmarkt für gebrauchte Sportgeräte und Kleidung. Was haltet ihr davon? Sprecht uns gerne an und teilt uns eure Meinung mit!



Foto: freepik

## TIERISCHE UNTERSTÜTZUNG

Hunde im Büro sind gut für das Arbeitsklima. Das ist allgemein bekannt. Und weil wir alle soo tierlieb sind – sechs von elf Mitarbeitenden haben aktuell einen eigenen Hund zu Hause –, gibt es auch bei uns in der Geschäftsstelle regelmäßig tierischen Besuch. Momentan am häufigsten zu Gast: Emmi, graubrauner Cockerpoo (Pudel-Cockerspaniel-Mix) mit Charme und Ilkas "drittes Kind mit Fell".

Danke Emmi, dass du jeden Mittwoch zu uns kommst und unseren Arbeitsalltag mit deiner freundlichen, aufgeschlossenen Art bereicherst!

Wenn ihr uns also demnächst im TuS wieder rufen oder sprechen hört, als hätten wir ein kleines Kind im Büro, wisst ihr jetzt, woher das rührt! ;-)



Fotos: Ilka Asbach-von Lengerke

# STAFFELÜBERGABE BEI DER DELEGIERTENVERSAMMLUNG 2024



**W**enn Wahlen auf der Tagesordnung stehen, ist es traditionell besonders voll auf der Delegiertenversammlung. Diese fand in diesem Jahr am 19.03. im TuS-Clubheim statt. Als amtierender Präsident hat Rolf Neuhaus die Versammlung geleitet und nach Abhandlung der Formalia aus dem Vereinsleben im vergangenen Jahr berichtet.

Die sportlichen Erfolge und Geschehnisse des Vereins konntet ihr im Detail bereits in diesem Magazin nachlesen (alle Ausgaben sind übrigens nach wie vor im E-Reader auf unserer Homepage unter [www.tushiltrup.de/vereinsmagazin](http://www.tushiltrup.de/vereinsmagazin) zu lesen).

Erfreulich zu vermelden, sind die nach wie vor steigenden Mitgliederzahlen als Bestätigung der guten Arbeit unserer ehrenamtlichen Trainer\*innen, Abteilungen und allen anderen Mitarbeitenden: Aktueller Stand bei über 4.800! Rolf lobt das große Engagement und bedankt sich bei allen für die unermüdliche Arbeit für den Verein.

Anschließend übernimmt unser Finanzminister Ralf Angerstein und berichtet über die Zahlen des letzten Jahres. Nach Verlesen des anstands-

losen Kassenprüfungsberichts wird der Vorstand für das Geschäftsjahr 2023 von der Versammlung entlastet. Bei den anstehenden Wahlen ergeben sich für den Vorstand Neuerungen: Bernd Krüger und Albert Möller scheiden aus Altersgründen aus ihren Ämtern aus und haben sich nicht erneut zur Wiederwahl gestellt. Bernd (Mitglied seit 1986!) als TuS Hilstrup Urgestein wurde 2012 zum Abteilungsvorsitzenden der damaligen Turnabteilung und mit der Satzungsneufassung 2021 in den Vorstand des Gesamtvereins gewählt. Nach zwölf Jahren Vorstandsarbeit tritt er nun etwas kürzer. Die Abteilungsleitung Tischtennis, die er bereits seit 25 Jahren inne hat, wird er allerdings weiter führen. Ebenso aus dem Vorstand scheidet Albert aus. Er ist seit seinem Umzug nach Hilstrup in 2010 im Verein und war seit 2014 im Vorstand für die Finanzen zuständig; ebenfalls in der damaligen Turnabteilung und dann im Gesamtvorstand für den ganzen Verein. Beide bleiben uns natürlich erhalten.

Da die beiden bereits vor einem Jahr ihren Rückzug angekündigt haben, gab es viel Zeit sich



Foto: Der neu gewählte geschäftsführende Vorstand (v.l.n.r.): Uli Dütting, Tom Rohoff, Rolf Neuhaus, Andree Goldbeck, Ralf Angerstein, Daniel Tollkamp

nach neuem Personal umzuschauen. Alle Abteilungen waren aufgerufen, interessierte Kandidat\*innen vorzuschlagen. Die Suche war erfolgreich und es haben sich drei Kandidaten gefunden. Andree Goldbeck (51 Jahre, Tischtennis), Tom Rohoff (42 Jahre, Basketball) und Uli Dütting (60 Jahre, Steppentanz) stellen sich in der Versammlung kurz vor.

Die Rolle des Wahlleiters wird jetzt von Werner Quante ausgeführt. Als erstes wird unser Präsident Rolf einstimmig wiedergewählt. Danach folgen die drei neuen Kandidaten, die ebenfalls alle mit großen Mehrheiten gewählt werden.

Dann folgt die Wiederwahl der bisherigen Vorstandsmitglieder Daniel Tollkamp und Ralf Angerstein. Die Neuzugänge im Vorstand stellen wir euch in der Juniausgabe des Magazins ausführlicher vor.

Nach den Wahlen wird noch der Haushaltsplan für 2024 vorgestellt und genehmigt; anschließend verschiedene Anträge diskutiert. Ein wesentlicher Antrag und einige redaktionellen Änderungen in der Beitragsordnung werden einstimmig beschlossen. Die neue Beitragsordnung findet ihr im Down-

loadbereich auf der Homepage.

Damit sind alle Tagesordnungspunkte abgearbeitet und unser alter und neuer Präsident schließt die Sitzung offiziell, bedankt sich beim Team des Clubheims für die Bewirtung und es geht in den gemütlichen Teil – bei einem Kaltgetränk an der Theke – über.

Text und Foto rechts: Simon Chrobak

Grafik "Trimmy": © DOSB



### DIESES MAL MIT **RALF STÖTZEL** MARKETING & SPONSORING



Im Rahmen der NEUN10DREIßIG möchten wir euch Menschen aus dem Verein mit ihrer Arbeit, Funktion oder ihrem Engagement genauer vorstellen. In dieser Ausgabe ist das Ralf Stötzel. Die Verbindung zwischen Ralf und dem TuS Hilstrup reicht schon lange zurück: Zu Zeiten, in denen unser Verein noch eine Handball-Abteilung hatte, war er dort als Tortwart-Trainer tätig. Viele Jahre später – der Kontakt war nie abgerissen – ist Ralf nun zurückgekehrt. Seit Dezember 2023 ist er für das Marketing und Sponsoring eingestellt, mit der Aufgabe, unsere Sponsoren zu betreuen, zu netzwerken und die Sponsoring-Struktur zu optimieren.

#### **WER BIST DU? STELL DICH KURZ VOR!**

Ich bin 62 Jahre alt und wohnhaft in Albersloh, bin verheiratet und habe zwei erwachsene Kinder. 30 Jahre lang war ich selbständig mit einem Vertrieb für Kopier- und Drucksysteme. Ich bin gerne im Austausch mit anderen Menschen; habe Spaß am netzwerken – sowohl beruflich als auch privat. Schon seit über 15 Jahren engagiere ich mich ehrenamtlich im Sportverein DJK Grün-Weiß Albersloh und übe dort verschiedene Funktionen aus. Generell bin ich gerne aktiv und unterwegs.

#### **WAS MACHT DEN VEREIN FÜR DICH AUS?**

Grundsätzlich hat Sport mein Leben geprägt – ich habe schon immer gerne und viel Sport ausgeübt. Seit meiner Kindheit habe ich einem Verein angehört, ich schätze die Gemeinschaft genauso wie die Verantwortung, die alle einzelnen Mitglieder füreinander und für das große Ganze übernehmen. Früher habe ich Handball als Leistungssport auf Bundesligaebene betrieben. Mit Biss und Ehrgeiz an die Dinge heranzugehen, begleitet mich seitdem durch das ganze Leben und hat sicherlich auch im Berufsleben und meiner Selbständigkeit geholfen. Den TuS Hilstrup schätze ich für seine Größe sowie für die gute und professionell strukturierte Organisation.

#### **AUF WAS KÖNNTEST DU UNTER KEINEN UMSTÄNDEN VERZICHTEN?**

Auf das Knüpfen und Pflegen von Kontakten.

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

Auf der Straße beim Rennrad fahren oder in der Luft beim Fliegen. Eigentlich bin ich immer irgendwo unterwegs und engagiert. Meine Frau sagt, in Albersloh gäbe es keinen Verein, in dem ich nicht tätig bin...

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

Vieles! Bogenschießen, Golf, Laufen – bin auch einige Marathons gelaufen... Eigentlich gilt: "Sport, den ich nicht mag, gibt es nicht"; so, wie sie es in der Sportschau sagen. Schwimmen gehe ich nicht so gerne, mache ich aber trotzdem regelmäßig für meine Gesundheit. Synchronschwimmen ginge mir aber wirklich zu weit.

DAS INTERVIEW FÜHRTE SASKIA DUFHUES



Kaven - Voß - Moorkamp - Bergkeller

Rechtsanwälte in Partnerschaft mbB



JAN  
KAVEN

Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Miet-  
und Wohnungs-  
eigentumsrecht



JÜRGEN  
VOß

Notar  
Rechtsanwalt  
Fachanwalt für  
Arbeitsrecht



HARALD  
MOORKAMP LL.M.

Rechtsanwalt  
Fachanwalt für  
Sozialrecht  
Master of Insurance Law



MAIKE  
BERGKELLER

Notarin  
Rechtsanwältin  
Fachanwältin für  
Familienrecht

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

10%  
Neukunden-  
rabatt

## Spanisches Olivenöl

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

TABERNAS  
OLIVENÖL

0,1

www.tabernas-olivenoel.de

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

Besuchen Sie unseren Online Shop!  
[www.tabernas-olivenoel.de](http://www.tabernas-olivenoel.de)



# BUNDESVERDIENSTKREUZ FÜR MARION DAHLMANN

Marion Dahlmann (61) ist TuS-Mitglied und Münsteranerin. Im Februar dieses Jahres wurde ihr für ihr außerordentliches ehrenamtliches Engagement in der Vermisstensuche im historischen Rathaus zu Münster durch Oberbürgermeister Markus Lewe das Bundesverdienstkreuz verliehen.



**S**eit mehr als 30 Jahren ist Marion in der Rettungshundearbeit aktiv, hat vor 25 Jahren die Leitung der Rettungshundestaffel des DRK Münster Nienberge übernommen und über die Zeit, zusammen mit ihrem Team, schon etliche vermisste Menschen wiedergefunden – und letztendlich gerettet.

Was sie da genau macht und was das alles letztendlich mit unserem Sportverein zu tun hat – das verriet sie uns im März in einem persönlichen Gespräch.

## „Einsatzbereit in Münster und darüber hinaus.“

Als Leiterin der DRK-Rettungshundegruppe vertritt sie eine einsatztüchtige Gruppe aus Mantrailing- und Flächensuchhunde-Teams mit stetig steigenden Einsatzzahlen. Ihr Team aus hochqualifizierten Hundeführer\*innen und Rettungshunden ist rund um die Uhr einsatzbereit und unterstützt die örtlichen Behörden bei der Bewältigung von Notfällen. Und das nicht nur in Münster, denn es werden Einsätze in ganz Nordrhein-Westfalen übernommen: Insgesamt 170 Alarmierungen und 67 Einsätze [Anm. der Autorin: Zahlenangaben durch Marion korrigiert] waren es im Jahr 2023.

Zusätzlich zum Training, der Sichtung und Eig-

nungsprüfung sowie der Ausbildung investiert Marion Dahlmann rund 15 bis 20 Stunden pro Woche in organisatorische Aufgaben sowie die Zusammenarbeit mit Behörden und Institutionen, so dass rund 1.000 Stunden pro Jahr für das Ehrenamt zusammenkommen. Sie koordiniert zusammen mit ihrem Ehemann Georg Dahlmann Einsätze, Ausbildungen und Prüfungen der Rettungshundeteams. Eine zeitaufwändige, aber lohnende Aufgabe im Dienst der Allgemeinheit.“

So Nina Heckmann vom DRK Münster wertschätzend über Marions Engagement.

## Was hat das Ganze nun mit uns im TuS zu tun?

Einiges!, sagt Marion. Den Rettungshunden bei einem Einsatz eineinhalb Stunden zu folgen, ist anstrengend. Die Hunde folgen einer Spur – selbstredend – so, wie sie sie finden und scheren sich während ihrer Verfolgung nicht im Geringsten darum, gepflasterte Wege zu gehen. Das heißt für die Hundeführer\*innen auch immer wieder durch Feld und Wiese kraxeln, bei Wind und Wetter, über Berge (sie sind NRW-weit im Einsatz), Stock und Stein und auch durch Büsche und über umgefäl-

lene Bäume in Wäldern. Im ungünstigsten Fall in der Nacht, bei völliger Dunkelheit fernab der Stadt, nur mit Stirn- und Taschenlampen ausgerüstet. Deshalb ist die Zeit, in der ein Team unterwegs ist, auch begrenzt. Nach eineinhalb Stunden anstrengender Sucharbeit lässt die Konzentration beim Hund einfach nach. Damit das im Zweifelsfall nicht Menschenleben kostet – das, des Vermissten – geht dann ein frisches Team an den Start.

Wer in einer Hundestaffel tätig sein möchte, muss also auf Dauer richtig fit sein. Marion schafft das neben dem Üben mit den Hunden selbst (Flächensuche ein mal pro Woche/Mantrailing zwei mal pro Woche) über ein regelmäßiges Training bei uns im TuS. Seit mehr als 20 Jahren ist sie Mitglied in unserer Fitnessabteilung und besucht in jeder Woche drei Mal einen Wake up-Fitness-Kurs. „Ich gehe gerne früh morgens zum Sport; dann habe ich den Tag noch vor mir und kann energiegeladener alles anpacken, was ansteht.“ Das abwechslungsreiche Training bietet ihr alles, was sie für ihr ehrenamtliche Engagement braucht: Ausdauer, ein gewisses Maß an Kraft und Körperspannung und, vor allem: Spaß! Marion betont, dass ihr die drei Trainingseinheiten nicht nur körperliche Fitness bringen, sondern darüber hinaus auch einen mentalen Ausgleich schaffen zu der manchmal doch herausfordernden Arbeit im Mantrailing: Menschen, die sie suchen, befinden sich in den allermeisten Fällen in einem Ausnahmezustand, sind verwirrt, unter Drogen oder apathisch. Da ist es wichtig, selbst psychisch stabil und möglichst entspannt zu bleiben, auch, wenn sie in wenigen, traurigen Fällen den oder die Gesuchte nicht mehr lebend auffinden können.

Selbstverständlich werden Marion und all ihre Teamkolleg\*innen zu jedem Zeitpunkt vom DRK durch professionelle Fachkräfte wie Psychotherapeuten und bei Bedarf Seelsorger\*innen gestützt, erfahren Supervision und führen untereinander selbst unendlich viele Gespräche, schon auf der Rückfahrt von Einsätzen, um alles Erlebte gesund verarbeiten zu können. Auch der Austausch mit ihrem Mann und ihrer Familie hilft Marion dabei.

Teamarbeit – das ist ein Punkt, den Marion immer wieder anspricht. Ihr ist wichtig, zu betonen, dass sie zwar jetzt das Bundesverdienstkreuz verliehen bekommen hat, sie möchte sich da aber

selbst gar nicht so in den Vordergrund gestellt wissen. Die Auszeichnung hat ihr ganzes Team erhalten: Ohne den Zusammenhalt zwischen den verschiedenen Menschen, kooperierenden Institutionen wie Polizei, Feuerwehr, THW usw. und vor allem mit den Hunden, würde ihre Arbeit gar nicht funktionieren. Auch nicht ohne ihre Familie, die ihr seit eh und je den Rücken stärkt.

Deshalb bestand sie darauf, dass während der Verleihung des Kreuzes ihre Familie und das ganze Hundestaffelteam anwesend sind; sogar ein DRK Einsatzbulle sollte mit aufs abschließende Foto. Auch für diesen Artikel in unserem Vereinsmagazin sollte ich ein Foto verwenden, auf dem alle zu sehen sind – sie und ihr Team.

Liebe Marion, wir freuen uns riesig, dass eure Arbeit die Wertschätzung erfährt, die sie verdient hat. Wir sind stolz, dich in unseren Reihen zu haben – du bist ein wahrer Teamplayer und Vorbild für uns alle. Danke für deinen Einsatz für das Gemeinwohl.

Einen ausführlichen Bericht zu Marions ehrenamtlichem Engagement, der Arbeit mit der Rettungshundestaffel und der Verleihung des Verdienstkreuzes findet ihr auf der Seite des DRK: <https://www.drk-muenster.de/aktuell/presse-service/meldung/verleihung-des-bundesverdienstkreuzes-an-marion-dahlmann.html>



Die Rettungshundestaffel kann übrigens immer mal wieder Verstärkung gebrauchen, aktuell vor allem in der Flächensuche. Darüber hinaus freuen sich Marion und ihre Kolleg\*innen auch sehr darüber, wenn sie im Training mit ihren Hunden neues, unbekanntes Gelände erkunden können – das ist einfach interessanter für alle Beteiligten. Wenn ihr mal Reinschnuppern wollt in die Rettungshundearbeit oder Wald, Wiesen und Felder zur Verfügung stellen könnt, meldet euch gerne direkt bei Marion!

✉ [rettungshundestaffel@drk-muenster.de](mailto:rettungshundestaffel@drk-muenster.de)

**Text: Saskia Dufhues nach einem Gespräch am 07.03.2024**

**Foto: Nina Heckmann / DRK Münster**

# DIE NASE LÄUFT DIE AUGEN JUCKEN DER HALS KRAZT - GEHT DAS SCHON WIEDER LOS?



Wenn der Frühling kommt, das Wetter besser wird und wir gerne zum Sport nach draußen an die frische Luft wollen, beginnt leider auch die Zeit des Heuschnupfens. Jedoch braucht man sich als Allergiker beim Sport keine Sorgen zu machen – der Sport schadet nicht, eher das Gegenteil stimmt: Sport ist von großer Wichtigkeit, wie auch die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin betont.

**D**er Heuschnupfen ist eine Überreaktion des Immunsystems bei Kontakt mit den Pollen. Der Körper erkennt diese als Feindstoffe, obwohl sie eigentlich keine sind und keine Bedrohung darstellen und er reagiert. Typische Symptome sind eine Reizung der Schleimhäute mit Jucken oder Tränen der Augen, Niesen und Schnupfen sowie allergischen Beschwerden der Atemwege mit Reizhusten, Atemnot, Kurzatmigkeit und einem Engegefühl in der Brust.

Zur Heuschnupfen-Therapie stehen Medikamente mit verschiedenen Wirkstoffen zur Behandlung zur Verfügung. Am bekanntesten sind die Antihistaminika. Als Nasensprays, Augentropfen oder auch als Tabletten kommen sie zur Anwendung. Sind die Beschwerden intensiver, wird auch Kortison verwendet. Bei asthmatischen Beschwerden stehen lungenerweiternde und entzündungshemmende Sprays zur Verfügung.

Zunächst aber ist es von Interesse, seinen Gegner zu kennen. Ein Allergietest beim Allergologen (in der Regel der Dermatologe oder HNO-Arzt) gibt Aufschluss über die Art der Allergie. Mit einem Pollenflugkalender kann man dann die regionale Belastung abschätzen und bei zu erwartender hoher Pollenbelastung auf Sport in der Natur verzichten und auf geschlossene Räume ausweichen.

Wenn man dann in die Natur geht, sind besonders Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen und Radfahren für den Allergiker gut geeignet: Ausdauersport stärkt das Herz und den Kreislauf und trainiert die Atemmuskulatur. Man entwickelt auf diese Weise eine tiefere und kräftigere Atmung. Generell sollte man mit seiner Sportart langsam beginnen, sie regelmäßig betreiben und langsam steigern. So kann sich der Körper an die Anstrengung gewöhnen.

Auch wenn Sportler\*innen ihre Beschwerden gut im Griff haben, empfiehlt es sich trotzdem, einige Regeln für den Sport im Freien zu beachten: Vor dem Sport gut aufwärmen, langsam beginnen, vorsichtig steigern und am Ende der Belastung das Trainingstempo langsam reduzieren, um abzukühlen. Sie sollten nicht außer Atem kommen. Wenn dem so ist: Tempo reduzieren. Keine Spitzenbelastungen, bei Belastungsphasen nicht übertreiben und regelmäßig mit Erholungsphasen abwechseln, Abbrechen des Trainings, sobald allergische Reaktionen oder Asthma mit Atemnot auftreten.



Dr. med. Dennis Bangen ist Facharzt für Innere- und Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Chirotherapie und Naturheilverfahren. Zusammen mit seinem Bruder betreibt er eine Gemeinschaftspraxis in der Bodelschwinghstraße 15 in Hilstrup.

Empfehlenswert ist es, mit dem behandelnden Arzt zu besprechen, welches Medikament man *vor* dem Sport nehmen sollte und welches Medikament gegebenenfalls bei auftretenden Beschwerden *während* des Sportes eingesetzt werden kann. Je besser man medikamentös eingestellt ist, desto seltener wird das Notfallspray benötigt. Dennoch sollte gerade das Asthma-Spray beim Sport wie auch sonst immer griffbereit sein.

Sollten sie als Allergiker an Wettkämpfen teilnehmen, so ist zu bedenken, dass einige der Medikamente – vor allem zur Behandlung des Asthmas – auf der Dopingliste stehen! Hier muss man sich gut informieren und beraten lassen, um nicht in Konflikt mit den Dopingregeln zu geraten.

**Text: Dr. Dennis Bangen**

**Foto links: diana polekhina / unsplash**

## 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, Ralf Angerstein,  
Daniel Tollkamp, Andree Goldbeck,  
Tom Rohoff, Uli Dütting

#### Geschäftsstelle:

TuS Hilstrup 1930 e.V.  
Moränenstraße 14  
48165 Münster  
02501 - 8888  
[www.tus-hilstrup.de](http://www.tus-hilstrup.de)

#### REDAKTIONSLEITUNG

Simon Chrobak (Geschäftsführer)  
Saskia Dufhues

[presse@tushilstrup.de](mailto:presse@tushilstrup.de)

#### ANZEIGEN

Ralf Stötzel  
[ralf.stoetzel@tushilstrup.de](mailto:ralf.stoetzel@tushilstrup.de)

#### GESTALTUNG, LAYOUT UND SATZ

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

Sie liegt gedruckt vielerorts in Hilstrup aus.

Redaktionsschluss für diese Ausgabe: 17.03.2024

#### TITELFOTO

Saskia Dufhues

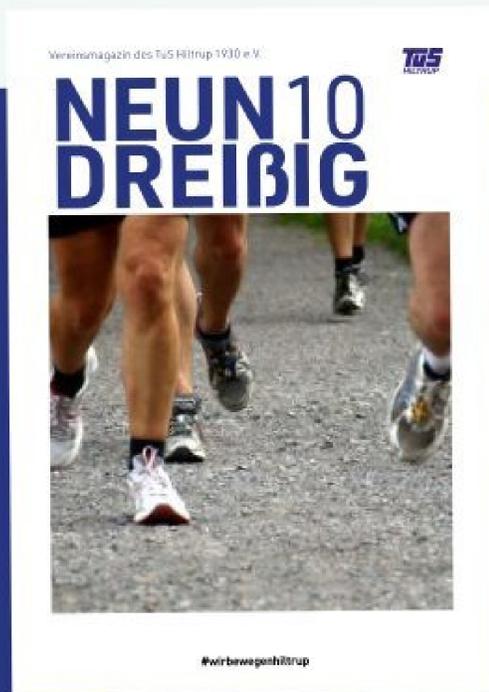
Die NEUN10DREIßIG  
gibt es auch online:  
[www.tus-hilstrup.de/  
vereinsmagazin](http://www.tus-hilstrup.de/vereinsmagazin)



**Maler  
Glaser  
Gerüste  
Böden  
Türen  
Fenster  
Bautrocknung  
Graffiti-entfernung**

Fuggerstraße 14a  
48165 Münster  
Telefon 02501 4482-0





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

#### THEMEN IM NÄCHSTEN HEFT

- ▶ Alle Infos zum 12. TuS Hiltrup Halbmarathon
- ▶ Das sind die drei Neuen im Vorstand



**SAVE THE DATE!**

**AM 04. UND 05. MAI 2024 FINDET DAS NÄCHSTE HILTRUPER FRÜHLINGSFEST STATT. WIR SIND NATÜRLICH AUCH WIEDER MIT DABEI – MIT TOLLEN MITMACH-AKTIONEN AN UNSEREM STAND AUF DER MARKTALLEE UND EINEM BUNTEN PROGRAMM AUF DER GROSSEN BÜHNE. KOMMT VORBEI UND LASST EUCH ÜBERRASCHEN!**

Alle Infos zu den Bühnenzeiten erhaltet ihr rechtzeitig über unsere Kanäle.

 [tushiltrup.de](https://www.tushiltrup.de)

 [tushiltrup1930ev](https://www.instagram.com/tushiltrup1930ev)

 [tushiltrup1930](https://www.facebook.com/tushiltrup1930)