

NEUN 10 DREIßIG

Juni - 24

ALLE 2 MONATE
NEU UND GRATIS
FÜR EUCH!



VEREINSLEBEN
**Großer Auftritt
beim Frühlingsfest 2024**

GESUNDHEIT
Laufgesundheits

Casa

100 % NATÜRLICHES EIS

**JETZT AUCH IM
MÜNSTERLAND!**



RICHTIG GUTES EIS - DIREKT GENIESSEN!

- handwerklich hergestellt
- ohne künstliche Zusatzstoffe oder Aromen (ja, das geht!)
- Fruchteis mit sehr hohem Fruchtanteil
- Milcheis mit frischer Vollmilch
- mit Löffel im Deckel für sofortigen Genuss

Überzeuge dich selbst an einem von 16 Eisautomaten in der Region Münster! Scanne einfach den QR Code und finde den nächsten Casa Eisautomaten in deiner Nähe. Alle Standorte findest du hier:



Ab sofort auch beim TUS Hilstrup am Eingang der Glasuritarena Hilstrup Ost (Osttor 85).

DU KENNST DEN PERFEKTEN STANDORT FÜR EINEN EISAUTOMATEN?

Oder kennst einen Gastronomiebetrieb, der Lust auf richtig gutes Eis auf seiner Karte hat?

Dann schreib uns gern!
Dein Ansprechpartner im Münsterland:
Grischa Michel

grischa@dascasa.de
+49 (0)151 68452172

Du möchtest mehr über uns und unser Eis erfahren? Dann besuche uns auf Instagram oder Facebook!



Liebe Hiltruper Sportfreunde
und Sportfreundinnen,



als TuS Hiltrup bringen wir inzwischen mehr als 5.000 Menschen in Bewegung – im Wettkampf- und Breitensport, in einer Vielzahl an Kursen im Gesundheitsprogramm sowie im Reha-Sport. Jede Woche kommen allein rund 3.000 Menschen ins TuS Zentrum an der Moränenstraße, um dort an einem der Angebote teilzunehmen, wie unser Bufdi Chedi neulich ausgerechnet hat... (die meisten davon mehrmals).

Was für den Einen oder die Andere nach Außen „nur“ zwei Stunden Bauch-Beine-Po in der Woche oder die drei Trainingseinheiten mit der Mannschaft sind, bedeutet im Hintergrund sehr viel Arbeit. Ein Verein unserer Größe könnte ohne eine Geschäftsstelle mit hauptamtlichen Mitarbeiter*innen nicht funktionieren. Die wesentlichste Säule des Vereins aber ist und bleibt das Ehrenamt. Und da sind es vor allem die vielen Übungsleiter und Trainerinnen, die euch tagtäglich eine Vielzahl von Sport und Bewegung anbieten, Trainings anleiten und Mannschaften coachen.

Daneben passiert auch im Hintergrund eine Menge: Unsere Abteilungsleitungen, der geschäftsführende und erweiterte Vorstand und viele Menschen mehr engagieren sich ebenfalls ehrenamtlich – meist ohne dass die Mitglieder es groß wahrnehmen: lange Vorstandssitzungen, Kuchen backen für das Tanzspektakel, Brötchen schmieren für die Jugendspiele. All das trägt im Großen und Kleinen dazu bei, dass der TuS ist, was er ist!

Wir sind froh und dankbar, dass sich *soo* viele Menschen für den TuS Hiltrup einsetzen. In Zeiten, in denen es immer schwieriger wird, engagierte Ehrenämter*innen zu finden, kann sich der Sport glücklich schätzen; der jüngst erschienene Ehrenamtsatlas NRW bestätigt, dass vor allem das Engagement in Sportvereinen steigt!

Dankbar sind wir aber auch für unsere vielen langjährigen Mitglieder. Anfang Juni findet deshalb auch wieder unsere Jubilar-Veranstaltung am Stadion am Osttor statt, in der wir uns bei den 25. jährigen und 50. jährigen Mitgliedern bedanken möchten.

Anschließend wird dann für und mit allen Engagierten im Verein eine große Danke-Party steigen. Ich freue mich auf eine tolle Feier und erhebe jetzt schon mal mein Glas Apfelschorle auf das Ehrenamt im Sport und sage **Danke!**

Mit sportlichen Grüßen,

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

Simon Chrobak
Geschäftsführer



26

GESUNDHEIT

Laufgesundheit



20



SPOTLIGHT
Taekwondo

12



INHALT

JUNI
2024

3 EDITORIAL

6 WETTKAMPFSPORT

Basketball: Interview mit Tom Rohoff
Fußball: Aufstieg der D1



SPOTLIGHT: TAEKWONDO

14 BREITENSORT

Speckbrett: Neuer Boden für die Regenschutzhütte
Tanz: Auftritt beim Frühlingsfest
Das Deutsche Sportabzeichen

18 KURZMELDUNGEN

20 VEREINSLEBEN

Großer Auftritt beim Frühlingsfest 2024
Ein Verein · Viele Gesichter: Erika Rottstegge
Die neuen Vorstandsmitglieder: Andree Goldbeck
Beitragsanpassung 2024

26 GESUNDHEIT

Laufgesundheit

30 IMPRESSUM

VEREINSLEBEN

Großer Auftritt
beim Frühlingsfest 2024

BASKETBALL



TOM ROHOFF, TRAINER DER ZWEITEN BASKETBALL-HERRENMANNSCHAFT

Die zweite Herrenmannschaft der Basketballer ist in die Landesliga aufgestiegen. Trainer Tom Rohoff spricht im Interview über das entscheidende Spiel um den Aufstieg, den Saisonverlauf und warum der Aufstieg von Beginn an das feste Saisonziel war.

Hey Tom. Ganz ehrlich: Hast du den Aufstieg schon verarbeitet?

Ich habe tatsächlich ein paar Tage länger gebraucht, um das Dauergrinsen loszuwerden. Trotz der vielen Nachholspiele waren wir nach dem alles entscheidenden Spiel gegen Westfalia Kinderhaus 2 durch mit unserem Spielplan und konnten so noch unsere anderen Mannschaften supporten. Ich kann mich mittlerweile schon sehr gut mit dem Gedanken an die kommende Saison gewöhnen, in der Landesliga aufzulaufen. Und nach der Saison ist bekanntlich vor der Saison. Es gibt auf jeden Fall noch einiges zu tun, bevor wir sagen können, dass wir richtig gut vorbereitet in die neue Spielzeit starten können.

Wie hast du den Aufstieg gefeiert?

Ehrlich gesagt war an dem Abend nur ein harter

Kern des Teams noch etwas länger unterwegs. Nach dem langen Jubel und vielen Glückwünschen in der Halle war ich fix und fertig von dem Tag und bin stolz mit breiter Brust einfach nur noch mit Merisa, meiner Frau, etwas essen gewesen und erschöpft nach Hause gefahren. Dort lag ich ihr vermutlich den restlichen Abend mit sämtlichen Eindrücken des Spiels in den Ohren.

Was bedeutet der Aufstieg für dich persönlich?

In der vorherigen Saison bin ich Mitte der Hinrunde in die Trainerrolle gerutscht, lernte ein cooles Team kennen und erkannte sehr viel Potential. Mit einer soliden Leistung in der restlichen Saison und einiges an Erfahrung reicher, konnte ich nun – inklusive einer kompletten Saisonvorbereitung – ein Team zusammenstellen, es ein wenig formen, aufeinander-

der einschwören und das Saisonziel „Der Aufstieg in die Landesliga“ verinnerlichen. Die gesamte Saison mit vorheriger Vorbereitung dauerte fast ein komplettes Jahr und es bedeutet mir die Welt, so in dieser Form, mit dem Team zusammengeschweißt zu sein. Jeder wollte diesen Aufstieg und brachte am Ende die nötige Energie dazu auf das Feld, auf die Bank oder auf den Zuschauerrang in auswärtiger Halle, um den Krimi der Meisterschaft für uns in dem letzten, alles entscheidenden Spiel zu entscheiden.

» Für diese Reise bin ich den Jungs wirklich aus tiefstem Herzen dankbar!

Lass uns auf die Saison zurückblicken. Der Aufstieg war euer klares Saisonziel. Warum?

Wenn man den Verein und unsere Basketballabteilung mit etwas mehr Flughöhe betrachtet, gab es in der Landesliga keine Mannschaft des TuS Hiltrup. Einmal Oberliga, einmal Kreisliga und zwei Mal Bezirksliga lädt förmlich dazu ein, den Aufstieg zu forcieren, damit wir uns als Verein breiter aufstellen und unserem Nachwuchs auf jedem Leistungsniveau den Schritt aus der Jugend in eine Herrenmannschaft ermöglichen zu können. Individuell, auf mein Team geschaut, gab es aus meiner Sicht kein anderes Ziel als den Aufstieg. So viele gute individuelle Spieler mussten als funktionierende Einheit zusammenwachsen. In der einen oder anderen Partie zeigten wir auch Nerven, und dass man als Mannschaft auch mal schlechte Tage haben kann. Hinzu kommt, dass das Leistungsniveau unter den Mannschaften der Bezirksliga zum Teil schon sehr große Unterschiede aufweist. Manchmal war es schwierig, sich über einen Sieg mit 100 Punkten Vorsprung zu freuen und am nächsten Wochenende einfach eine Niederlage zu kassieren.

Die erste Saisonhälfte verlief holprig. Einige Spiele fielen aus. Es folgten unglückliche Niederlagen gegen den UBC 4 und Kinderhaus 2. Was waren die Lehren daraus?

Die beiden Niederlagen waren schon bittere Dämpfer und sorgten einmal mehr dafür, das klare Ziel,

aber auch die Realität, nicht aus den Augen zu verlieren. Als Mannschaft mit einigen neuen Spielern im Kader hieß es für mich, volle Konzentration auf die Dinge zu lenken, die auf dem Feld funktionieren, Schwachstellen und Fehler hingegen zu minimieren. So wurden in den Trainingseinheiten keine weiteren Spielzüge entwickelt und einstudiert, sondern viele Basics trainiert, die für eine gute Umsetzung der bekannten Taktiken sorgen sollten. Ausschlaggebend für den positiven Abschluss einer Saison ist und bleibt am Ende die Verteidigung. Ist die Mannschaft auch körperlich fit genug, kann es am Ende an der Einstellung liegen, dass man als Team hinten mehr kassiert als vorne reinzumachen.

Euer Endspurt der Saison war grandios. Vor allem im Angriff – es gab einige Spiele, in denen ihr mehr als 100 Punkte gemacht habt. Ist die Offense eure Paradedisziplin? Was zeichnet eure Offense aus?

Das bereits angesprochene Leistungsniveau der Bezirksliga ist von ambitionierter Kreisliga bis unglücklich gelaufene Saison einer guten Landesliga-Mannschaft alles dabei. Klar konnten wir dadurch hohe Siege erlangen, was uns jedoch für die wirklich spannenden Partien nicht geholfen hat.



Trainer Tom in seinem Element: Mannschaft motivieren!

Mir fällt dazu spontan ein Spiel ein, in dem es ausreichte, einen Pass auf den Flügel zu spielen, der jedes Mal ausreichend Platz für einen freien Drei-Punkte-Wurf hatte. Davon traf der Flügelspieler in diesem Spiel einfach 10 Stück und die verteidigende Mannschaft schien nichts dagegen tun zu wollen oder nicht zu können.



Freude und Stolz in allen Gesichtern: Die 2. Herrenmannschaft ist aufgestiegen!

Die starke Offense, zum Teil auf einige Leistungsträger bezogen, zum Teil aber auch auf die stetige Entwicklung als Team seit Beginn der Saison, hat auf jeden Fall einen großen Teil zur Meisterschaft beigetragen. Aber: Bei den sportlichen Zielen, die wir uns auch weiterhin setzen werden, darf das nicht die Paradiesdisziplin sein. Jeder kennt dieses Zitat: „Offense wins game, defense wins championship“. Und wenn wir weiterhin so punkten und in der Defense noch ein paar Schippen drauflegen, sind wir mit Sicherheit auch in der Landesliga ein ernst zu nehmender Gegner.

Mit ein wenig Abstand – der Blick auf das gesamte Team: Was macht die Mannschaft aus?

Wofür steht das Team?

Unterschiedliche Charaktere formen hier das große Ganze. Die Chemie im Team war nicht von Beginn an vorhanden. Unstimmigkeiten und Kritik sorgten auch mal für dicke Luft. Auch ich als Coach musste mit Kritik umgehen, aber das half, einander zu verstehen. Das Miteinander veränderte sich mit der Zeit und jeder wusste am Ende, wie er Dinge auf die Art und Weise des anderen zu verstehen hatte. So konnte man sich gegenseitig helfen und motivieren, anstatt jemanden mit gesenktem Kopf nach einer Aktion hängen zu lassen, wenn etwas nicht so funktionierte wie geplant. Die letzten Wochen half der gemeinsame Fokus auf das große Ziel dabei, uns nochmal konzentriert auszurichten und wirklich als Einheit aufzutreten.

Schon mal der Blick voraus: Das erste Ziel für die kommende Saison lautet Klassenerhalt?

Ich will den Mund nicht zu voll nehmen, aber nur um den Klassenerhalt zu spielen ist mir zu wenig. Auch vor dieser Saison werden wir uns bestmöglich aufstellen und uns vorbereiten, um in das erste Spiel zu starten und dieses gewinnen zu wollen. Ist dies geschafft, kommt das nächste Spiel. Ich hoffe, du erkennst, worauf es hinausläuft. Bereits in unserer letzten Vorbereitung auf die Bezirksliga haben wir schon eine Landesliga-Mannschaft im Testspiel geschlagen. Im Kader wird sich auch sicherlich nochmal etwas ändern. Das können schmerzliche Abgänge, aber auch starke Zugänge sein. Ich bin zu diesem Zeitpunkt auch noch selbst sehr gespannt, welche Möglichkeiten auf mich zukommen. Natürlich werden wir uns auch spielerisch auf ein paar Änderungen einstellen müssen, wird auch mal mehr eine Mann-Mann-Verteidigung und nicht nur diese tiefen Zonen-Verteidigungen wie in der Bezirksliga gespielt. Das könnte uns einmal mehr in die Karten spielen. Ist die Hinrunde durch, sollen alle gegnerischen Mannschaften wissen, mit wem sie es zu tun haben.

Interview: Maximilian Konrad

Fotos: TuS Hilstrup Basketball, privat

BASKETBALL SUMMMERCAMP

29.07.-02.08.2024

TÄGLICH VON 10-16 UHR

FÜR MÄDELS UND JUNGS ZWISCHEN 8-16 JAHREN
FÜR ANFÄNGER*INNEN & FORTGESCHRITTENE



ALLE INFOS UND ANMELDUNG
WWW.TUSHILTRUP.DE/BASKETBALL

Foto: Wesley Tingey / unsplash

Mit freundlicher Unterstützung durch



... sehen erleben!



FUSSBALL

DIE PERFEKTE SAISON: AUFSTIEG DER D1 IN DIE BEZIRKSLIGA

Die D1 des TuS Hiltrup hat vorzeitig vor Saisonende den Aufstieg in die Bezirksliga geschafft.



Mit 32 Punkten, 29 erzielten Toren und nur 4 Gegentoren führt die D1 uneinholbar nach bereits 12 von 14 Spiel-tagen die Leistungsliga an. Aufgrund eines neuen Punktesystems wird die Bezirksliga für die Saison 24/25 komplett neu zusammengestellt. Bei diesem Punktesystem sind unter anderem der Vereinsbackground sowie der sportliche Erfolg wichtig. Der Verband hat hier zugunsten unserer D1 entschieden. Die sportliche Leistung der D1 in dieser Saison hat für die Zulassung zur Bezirksliga eine entscheidende Rolle gespielt.

Der Aufstieg in die Bezirksliga war bereits vor zwei Jahren das erklärte Ziel des Trainerteams Jens Nüsse, Sebastian Wajda und Alex Kopp, als diese die D1 übernommen hatten. Die Entwicklung der Mannschaft war darauf ausgelegt in der Saison 23/24 den Aufstieg zu schaffen. Ihr Plan ging dank eines konzeptionellen, strukturierten Trainings einhergehend mit sehr gut ausgebildeten Spielern auf.

Mit den Worten von Jens Nüsse ist dieser Erfolg einfach kurz zusammenzufassen: Wir haben die perfekte Saison gespielt.

**Maler
Glaser
Gerüste
Böden
Türen
Fenster
Bautrocknung
Graffitientfernung**

Fuggerstraße 14a
48165 Münster
Telefon 02501 4482-0



FUSSBALL



Die Spielstände und stets aktuelle News aus der Fußball-Abteilung erhaltet ihr über unsere Homepage: www.tus-hiltrup.de/abteilungen/fussball/saison

Nach dem Abstieg 2017/18 der damaligen D1 in die Kreisliga ist der jetzige Aufstieg in den überkreislichen Spielbetrieb ein sehr wichtiger Schritt für die Weiterentwicklung der Jugendfußballabteilung des TuS Hiltrup. Der TuS Hiltrup ist wieder in der höchstmöglichen Spielklasse der D-Jugend vertreten.

Unsere Glückwünsche zu dieser überragenden Leistung gelten vor allem den Spielern Arno Heitmann, Liam Pahl, Lejs Pacariz, Muhammed Hussain, Nelson Szewera, Ryan Wajda, Dean Kopp,

Lasse Spittler, Alexander Zahwe, Anton Nüsse, Bennet Zumdick, Moritz Frye, Niklas Toeffling, Jan-nis Hausen, Yves Stroband und David Hulin, den Trainern und der kompletten Elternschaft.

Text und Foto: Raphael Spittler

JUNGENBLUT.DE

Seit über 45 Jahren – Ihr Handwerker-Team am Bau



*SPOTLIGHT

TAEKWONDO



DURCH SEINE VIELSEITIGKEIT IST TAEKWONDO FÜR MENSCHEN JEDEN ALTERS UND MIT UNTERSCHIEDLICHSTEN AMBITIONEN ATTRAKTIV. OB NUN TURNIERMEDAILLEN IM MITTELPUNKT STEHEN, OB FITNESS UND KÖRPERGEFÜHL VERBESSERT WERDEN SOLLEN, ODER SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTDISZIPLIN GESTÄRKT WERDEN – DAS TAEKWONDO-TRAINING KANN JEDEN DIESER WÜNSCHE ERFÜLLEN.

Taekwondo gliedert sich in verschiedene traditionelle Disziplinen

Gibon Yonsup / Grundschule

Die Grundschule erklärt einzelne Techniken oder auch Kombinationen und vertieft das Verständnis für die Abläufe und Möglichkeiten der Bewegung. Die Grundtechniken werden im Vergleich zu den Zweikampftechniken auf traditionelle Weise und aus traditionellen Stellungen ausgeführt. In diesem Bereich werden neue Techniken erlernt und die Ausführung bereits erlernter und bekannter Techniken verbessert. Besonderer Wert wird auf eine saubere und präzise Ausführung gelegt. Zusätzlich werden spezielle Fähigkeiten, wie Schnelligkeit, Genauigkeit, Koordinations- und Distanzvermögen sowie Rhythmusfähigkeit ausgebildet. In der Grundschule kommen auch sogenannte Pratzen (Schlagkissen) zum Einsatz, die einen Treffpunkt am Gegner demonstrieren.

Poomsae / Formenlaufen

Kampf gegen einen imaginären Gegner in festgelegten Kampf-Choreographien. Hier kommt es auf die Präsentation technisch exakter Bewegungsabläufe an, welche ästhetisch und dynamisch, aber dennoch mit starkem kämpferischem Gesamtausdruck ausgeführt werden.

Ilbo-Taeryon / Ein-Schritt-Kampf

Klassische Grundtechniken werden mit einem Partner ausgeführt. Bei dieser Übung ist es wichtig, die Techniken exakt und schnell, aber dennoch so nah wie möglich am Partner auszuführen.

Hosinsul / Selbstverteidigung

Hier werden schwerpunktmäßig verschiedene Angriffssituationen mit und ohne Waffen mit der optimalen Verteidigungstechnik geübt.

Kyorugi / olympischer Zweikampf

Kampf in Schutzausrüstung mit Vollkontakt. Als Vorübung für den Kampf dient das Pratzentraining, das zur Entwicklung und Vervollkommnung von Einzel- und Kombinationstechniken notwendig ist. Der Zweikampf ist zudem eine olympische Disziplin.

Kyok-pa / Bruchtest

Hier wird demonstriert, dass eine richtig ausgeführte Technik mit einer enormen Energie verbunden ist.

Alle Disziplinen sind Teil von regelmäßigen Kup-Prüfungen, um die nächste Gürtelfarbe zu erlangen. Wir sind Mitglied im Taekwondo Nationalverband im Deutschen Olympischen Sport Bund (DOSB) und nehmen daher am offiziellen Sportverkehr in Deutschland teil. Zudem setzen wir DOSB-lizenzierte Trainer ein.

Bei Interesse meldet euch gerne unter dem Betreff „TuS Hiltrup Probetraining“ per E-Mail: taekwondo@tushiltrup.de

»» short facts

- ▶ fördert die Schnelligkeit, Genauigkeit, das Koordinations- und Distanzvermögen sowie das Rhythmusgefühl
- ▶ schult traditionelle Techniken und den Freikampf
- ▶ stetiger Auf- und Ausbau der Fähigkeiten, belegt durch regelmäßige Gürtel-Prüfungen



»»» übungsleitung

- ▶ **Klaus Zumdick (Abteilungsleitung)**
5. Dan (Schwarzgurt), nationaler und internationaler Taekwondo-Prüfer, DOSB-Taekwondo-Trainer-B-Lizenz und internationale World Taekwondo Coach-Lizenz Level II olympischer Zweikampf. Gründer der Taekwondo-Abteilung (03/2009)
- ▶ **André Büscher (Abteilungsleitung)**
4. Dan (Schwarzgurt), Übungsleiter Erwachsene, Landes-Coach-Lizenz olympischer Zweikampf,
- ▶ **Alexander Zabel (Abteilungsleitung)**
3. Dan (Schwarzgurt), Übungsleiter Erwachsene und Kinder, Abteilungs- und Vereinsbeitritt 10/2019, DOSB-Taekwondo-Trainer-C-Lizenz und Landes-Coach-Lizenz olympischer Zweikampf.
- ▶ **Alexandra Spieker**
2. Dan (Schwarzgurt), Übungsleiterin Kinder, DOSB-Taekwondo-Trainer-C-Lizenz
- ▶ **Nicole Neuhaus**
4. Kup (Blaugurt), Übungsleiterin Kinder

»»» was / wann / wo ?

- ▶ **Kinder bis 10 Jahre**
montags, 16:30-17:30 Uhr,
Turnhalle der Ludgerusschule Hilstrup
donnerstags 16:30-17:30 Uhr,
Gymnastikhalle der Paul-Gerhard Schule Hilstrup
- ▶ **Jugendliche von 10 -14 Jahren**
montags, 17:30-19:00 Uhr,
Turnhalle der Ludgerusschule Hilstrup
donnerstags, 18:00-19:30 Uhr,
Dreifachhalle Moränenstraße (am TuS Zentrum)
- ▶ **Jugendliche ab 14 Jahren & Erwachsene**
dienstags, 20:00-21:30 Uhr,
Dreifachhalle Moränenstraße (am TuS Zentrum)
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr,
Dreifachhalle Moränenstraße (am TuS Zentrum)

Team Foto links von André Neuhaus (v.l.n.r):

Nicole Neuhaus, Alexandra Spieker, Klaus Zumdick,
Alexander Zabel, André Büscher

Text: Alexander Zabel; Foto rechts von Jantina Theil:
links Noemi Keller und rechts Lilith Wolter

SPECKBRETT

NEUER BODEN IN DER REGENSCHUTZHÜTTE



Aus Alt mach Neu:
An drei Tagen haben knapp 20 Mitglieder der Speckbrett-Abteilung in rund 350 Arbeitsstunden den Boden ihrer Regenschutzhütte erneuert. Wir ziehen den Hut vor diesem Engagement und sagen Danke!

Die Speckbrett-Abteilung saniert den Boden in der Regenschutzhütte. Die Regenschutzhütte an unserem Speckbrettplatz steht nun schon seit fast 40 Jahren. Sie wurde immer mal wieder renoviert, saniert, gestrichen und erneuert. Der Boden allerdings, blieb beständig so wie er war, nämlich eine Holzkonstruktion überklebt mit Linoleum auf einem Betonfundament.

In den letzten Jahren gab der Boden aber an einigen Stellen schon bedenklich nach, sodass irgendwann klar war, wir müssen etwas tun! Nach einem längeren Gedankenaustausch über das Wie, Was und Wann nahm sich unser „Hüttenwart“ Björn Bagnewski schließlich des Projekts an. Nachdem er an verschiedenen Stellen den Boden begutachtet hatte, machte er einen Plan für das weitere Vorgehen. Björn stellte ein Team von handwerklich geschickten Mitgliedern unserer Abteilung zusammen, setzte Termine, bestellte das benötigte Material, usw.

Nachdem im Oktober letzten Jahres schon der Sockel im Außenbereich erneuert wurde, war es dann am 12./13. April so weit, die Sanierung des Bodens konnte starten. Erst einmal wurde die Hütte komplett leergeräumt, dann wurden knapp 60 Quadratmeter OSB-Platten zugeschnitten und verschraubt, zum Schluss wurde dann noch der PVC-Industrieboden verlegt.

Zwischendurch nutzten einige Mitglieder die Gunst der Stunde um alte, kaputte und nicht mehr benötigte Dinge auszusortieren.

Eine Woche später, am 20.04., wurde der PVC-Boden dann fachmännisch verklebt, ein neuer Sockel im Innenbereich angebracht und schlussendlich die Hütte wieder komplett eingeräumt. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass das Projekt Sanierung des Bodens der Regenschutzhütte auf der Speckbrettanlage hervorragend funktioniert hat.

Die „Experten“ sind sich einig, dass diese Konstruktion mindestens 20 Jahre hält... Besonders erwähnenswert ist sicher noch das großartige Engagement der Mitglieder unserer Abteilung; auf die drei Tage verteilt, waren 19 Personen rund 350 Stunden im Einsatz!!!

Autor: Daniel Kentrup, Fotos: Robin Döpker



Stets aktuelle News der Speckbrett-Abteilung erhalten ihr über unsere Homepage unter www.tus-hiltrup.de/speckbrett

TANZAUFTRITTE BEIM FRÜHLINGSFEST MIT DER SONNE UM DIE WETTE GESTRAHLT



Nicht jeder Schritt muss perfekt sein, der Spaß steht im Vordergrund und das konnte man sehen!

Die Vorbereitungen für den Bühnenauftritt beim Frühlingsfest beginnen immer schon bald nach dem Tanzspektakel am Jahresende. Schließlich möchte jede Gruppe dem hierbei öffentlichen Publikum etwas Neues präsentieren.

Gleich elf Gruppen waren in diesem Jahr dabei und performten eine nach der anderen am Frühlingsfest-Samstag auf der großen Bühne neben der Clemenskirche. Eifrig wurden vorab Tänze einstudiert, die Outfits vorbereitet, Choreografien immer wieder geprobt, um schließlich bei schönstem Sonnenschein an den verabredeten Treffpunkten bei den Übungsleiterinnen zu stehen.



Diese hatten all ihre Schützlinge trotz ordentlichem Gewusel vor, neben und hinter der Bühne absolut im Griff. Nahtlos rutsch-

ten die einzelnen Gruppen an der Bühnenseite gut organisiert nach. Bevor es dann das Treppchen hochging, war jeweils viel geballtes Lampenfieber zu spüren, beim Abgang jedoch sah man nur noch fröhliches Grinsen auf der einen Seite und stolze Eltern auf der anderen, die ihre Kinder wieder in Empfang nahmen.

Vom Kreativen Kindertanz und Fundance über Hip Hop bis zum Jazztanz der Erwachsenen zeigte jede der Formationen eine tolle Leistung – die von den vielen Zuschauenden vor der Bühne stets gebührend honoriert wurde!



Auch Musikpannen konnten die Tänzer*innen nicht aus dem Takt bringen, ob die Musik zu früh oder erstmal gar nicht startete oder, wie beim großen Finale mit den Jazz Feet, mitten im Tanz für mehrere Minuten sogar ganz verstummte, weil der gesamte Strom auf der Bühne ausgefallen war, es wurde einfach souverän weitergetanzt!

Da die meisten der Tanzübungsleiterinnen selbst in einer der Gruppen mitanzten, wurde die Herausforderung des fixen Kostümwechsels ohne Kabine einfach mit "Zwiebellook" gelöst und alle waren rechtzeitig auf der Bühne.

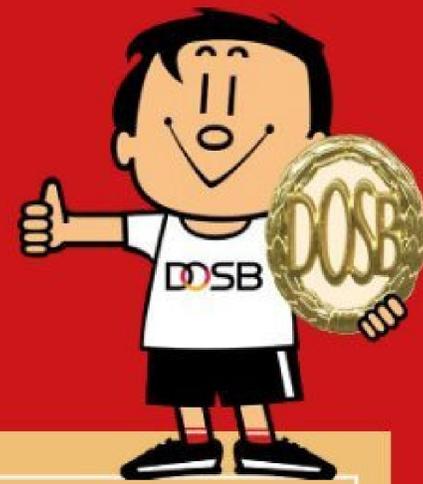
Mal wieder war das Ganze eine tolle mitreibende Show – weiter so!!!



Text: Petra Strecker, Fotos: Saskia Dufhues

! Die Tanzabteilung sucht übrigens dringend neue Übungsleiter*innen – falls du jemanden mit Trainerausbildung kennst kennst oder selbst Interesse hast, melde dich gerne in der Geschäftsstelle!

DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN



Ihr seid fit, leistungsfähig und motiviert? Dann auf zum Deutschen Sportabzeichen! Das Deutsche Sportabzeichen belegt die sportliche Leistungsfähigkeit. Es ist ein staatlich anerkanntes Ehrenzeichen des Deutschen Sportbundes; im Volksmund wird es "Jedermannsportorden" genannt. Auch, wer nicht Mitglied in einem Sportverein ist, kann es erwerben.

ALLGEMEINES

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder dieser Gruppen muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden (Leistungsstufe Bronze). Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Das Deutsche Sportabzeichen kann von Männern und Frauen sowohl in der Bundesrepublik Deutschland als auch im Ausland erworben werden. Voraussetzung ist das erfolgreiche Absolvieren der geforderten Leistungen. Die Verleihung erfolgt durch die Ausstellung einer Urkunde.

Das Deutsche Sportabzeichen wird verliehen

- als Deutsches Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche an Jungen und Mädchen, ab dem Kalenderjahr, in dem das 6. Lebensjahr vollendet wird

- als Deutsches Sportabzeichen an Erwachsene, ab dem Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr vollendet wird. Es gelten die Bedingungen für das Alter, das im Jahr der Prüfung erreicht wird.

Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter und wird an Männer und Frauen verliehen, die in einem Kalenderjahr (01.01.-31.12.) die Leistungsanforderungen erfüllt haben. Pro Kalenderjahr kann es einmal erworben und beurkundet werden.

Auch Menschen mit Behinderung können das Deutsche Sportabzeichen erwerben. Die Bedingungen für Menschen mit Behinderung wurden vom Deutschen Behindertensportverband (DBS) im Einvernehmen mit dem DOSB festgelegt und sind im Handbuch "Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung" beschrieben.

Text: Deutscher olympischer Sportbund.
URL <https://deutsches-sportabzeichen.de>
Stand: 04.06.2024
Trimmy: DOSB

DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN



Startschuss zur neuen Sportabzeichen-Saison in Münster an der Sentruper Höhe im Mai 2024. Fotos: Peter Imkamp



Das Hiltruper Sportabzeichen-Trainer*innen-Team

DAS SPORTABZEICHEN IN MÜNSTER

Zur Vorbereitung auf die leichtathletischen Prüfungen des Deutschen Sportabzeichens sind in Münster neun Sportabzeichen-Treffpunkte eingerichtet. Teams aus erfahrenen Übungsleitenden stehen Interessierten zur Abnahme der Prüfungen und zum Training zur Verfügung, beraten und helfen beim Erwerb des Sportabzeichens.

Eine Anmeldung ist, sofern es nicht gesondert vermerkt ist, nicht erforderlich. Lediglich größere Gruppen ab acht Personen sollten im Vorfeld dem Team des jeweiligen Sportabzeichen-Treffpunkts eine Nachricht schicken. Hier findet ihr eine Übersicht über die neun Sportabzeichen-Treffpunkte in Münster:

- Sportanlage Hiltrup-Süd
- Sportanlage Nienberge
- Sportpark Sentruper Höhe
- Sportanlage TSV Handorf
- Sportanlage Roxel
- Sportanlage SC Münster 08
- Sportanlage Wolbeck
- Sportanlage SC Westfalia Kinderhaus
- Sportanlage Handorf

Text nach: Stadtsportbund Münster.

URL <https://ssb.ms/sportabzeichen/>

Stand: 04.06.2024 Reizvolle Herausforderung

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS !

Die Sportabzeichensaison in Münster ist eröffnet! Der offizielle Startschuss dazu fiel Anfang Mai im Sportpark Sentruper Höhe.

Der Sportabzeichen-Treffpunkt in Hiltrup befindet sich auf der Sportanlage-Süd und öffnet jeweils montags von 18 bis 20 Uhr seine Pforten; trainiert werden kann bis zum 30. September.

Ansprechpartner hier ist Karl Wendland
kalle.wendland1956@gmail.com

DAS SPORTABZEICHEN WIRD DIGITAL

Das ist Neu ab dieser Saison: Das Sportabzeichen wird digital und bietet dadurch viele Vorteile. So können Interessierte auf Handy, Tablet oder Rechner ihre persönlichen Anforderungen und Leistungen immer im Blick behalten und sparen sich Wege bei der Beurkundung.

Wer alle Vorteile nutzen möchte, kann sich unter www.sportabzeichen-digital.de registrieren.

Text nach: Peter Imkamp, SSB Münster



Weitere Informationen zum Sportabzeichen in Münster gibt es online unter www.ssb.ms/sportabzeichen

Eine Übersicht aller zu erbringenden Leistungen findet ihr auf dem aktuellen Flyer!

KURZ- MELDUNGEN

STEPPTANZ SUCHT NEUEN RAUM

Es ist gar nicht lange her, dass wir euch in der **NEUN10DREIßIG** (Ausgabe Dezember 2023) den neuen Raum der Steptanzabteilung vorgestellt haben, da suchen die Tänzer*innen schon wieder; der erst im letzten Herbst neu hergerichtete und bezogene Saal hinter der Marktallee soll abgerissen werden.

Diese Kriterien sollte der Raum erfüllen

- ▶ Größe von ca. 80 m²
- ▶ Schwingboden mit Tanzteppich, PVC- oder Holzbelag
- ▶ Spiegelwände
- ▶ Toilette
- ▶ Umkleide
- ▶ Aufenthaltsraum (wenn möglich)
- ▶ Musikanlage (vorhanden)
- ▶ Standort: in und um Hilstrup



Text und Foto: Simone Dütting

Wir sind an einer langfristigen Anmietung interessiert. Falls ihr jemanden kennt, der jemanden kennt... oder eine Idee habt, wo ein solcher Raum sein könnte meldet euch gerne bei Abteilungsleiterin Simone Dütting: steptanz@tushilstrup.de

ANMELDUNG GEÖFFNET

12. TUS HILTRUP HALBTMARATHON



Die Anmeldung für den 12. Tus Hiltrup Halbmarathon ist geöffnet und die ersten Laufwütigen haben sich bereits eingetragen.

Gelaufen werden können – wie in jedem Jahr – entweder die ganze Strecke über 21,1 Kilometer oder aufgeteilt auf eine 2er-Staffel je 10 und 11,1 Kilometer – wir freuen uns über bunte Teams!

Darüber hinaus bieten wir, weil es im letzten Jahr so gut angelaufen ist, wieder einen Bambini-Lauf für alle Kleinen an: Über eine Strecke von 200 Meter können sich hierbei Kinder im Vorschulalter von 3-6 Jahren messen; alles natürlich nur zum Spaß, denn beim Bambini-Lauf steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund und nicht, erste*r zu werden!

Rund um die Läufe organisieren wir ein tolles Rahmenprogramm mit Musik, Hüpfburg, Pommes und einigen Info-Ständen, sodass auch alle Zuschauenden auf ihre Kosten kommen – kommt also gerne auch vorbei, wenn ihr nicht selbst mitlauft oder Angehörige anfeuert!

Konkrete Infos zu den Startzeiten usw. erhaltet ihr rechtzeitig über unsere Kanäle! Falls ihr bis dahin Fragen habt, meldet euch gerne unter:

@ halbmarathon@tushiltrup.de

jetzt anmelden unter
www.tus-hiltrup.de/halbmarathon



GROSSER AUFTRITT BEIM FRÜHLINGSFEST 2024



Jedes Jahr Anfang Mai wird die Hiltruper Marktallee zur Festmeile. Das Hiltruper Frühlingsfest, organisiert vom Wirtschaftsverbund Hilstrup, ist längst fester Bestandteil der Stadtteilkultur; und weil auch der TuS Hilstrup Teil dieser Kultur ist, waren wir selbstverständlich wieder mit dabei.

An unserem Infostand an der Ecke zur Patronatsstraße konnten wir viele Mitglieder und Nicht-Mitglieder zu unserem Angebot informieren und mit vielen von euch ins Gespräch kommen.

Daneben lag unser Fokus – wie sollte es anders sein – natürlich auf der Bewegung. So wurde ein Teil der Patronatsstraße kurzerhand zum Basketballcourt und Groß und Klein warfen Körbe und dribbelten was das Zeug hielt. Auch die Tischtennisplatte befand sich quasi im Dauerbetrieb und es wurden ohne Unterlass Ballwechsel gespielt.

Als besonderes Highlight hatten wir ein Glücksrad dabei, dieses Mal allerdings neu interpretiert als *Bewegungs-Glücksrad*; hier gab es noch mehr verschiedene Bewegungsaufgaben für Jung und Alt zu bewältigen.

Auch auf beiden Bühnen waren wir wieder mit diversen Auftritten präsent. Am Samstag ging es los mit unserer Fitnessabteilung. Hier wurde dem Publikum schon am Nachmittag mit Jumping Fitness und Zumba ordentlich eingeheizt und gute Stimmung verbreitet. Diese wurde nach der offiziellen Eröffnung des Frühlingsfestes weitergeführt von unserer Tanzabteilung mit den Auftritten unserer vielen Kindertanzgruppen. Einen krönenden Abschluss unsererseits bot am Samstag letztlich wieder die – inzwischen fast schon legendäre – Performance unserer Jazzgruppe der erwachsenen Tänzerinnen, den *Jazz Feet*, mit „The greatest Showman“. Was für eine Show! (Einen ausführlicheren Bericht zu den Auftritten der Tanzabteilung findet ihr auf den Seiten xy)

Am Sonntagmittag sorgte die Steptanzabteilung vor unserem Infostand für überraschend beswingte Stimmung: Scheinbar ganz spontan formierten sich die Tänzer*innen mitten auf der Straße zu einem Lindyhop Flashmob, was mehrere Passant*innen direkt zum Mittanzen animierte.

DIESES MAL MIT

ERIKA ROTTSTEGGE

ÜBUNGSLEITERIN FÜR REHA
UND VITALGYMNASTIK



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 Erika Rottstegge. Erika ist bereits seit 2022 für den TuS Hilstrup tätig und leitet mehrere Angebote im Bereich der Gesundheitsvor- und Nachsorge.

WER BIST DU? STELL DICH KURZ VOR!

Ich bin 54 Jahre alt, verheiratet und habe drei erwachsene Kinder, davon ein eigenes und zwei weitere durch meinen Mann. Wir wohnen in der Stadt. 36 Jahre lang war ich im Friseurberuf tätig, war selbstständig und habe mich 15 Jahre lang auch im Prüfungs- und Innungsvorstand der Branche engagiert. Durch die permanent stehende Tätigkeit bekam ich irgendwann Probleme mit dem Rücken und setzte mich dadurch intensiver mit dem Thema Rückengesundheit auseinander. Ab 2015 habe ich dann selbst Ausbildungen zur Trainerin absolviert, zunächst allgemein für den Fitnessbereich (Trainer C-Lizenz) und mich im Weiteren spezialisiert auf die Reha-Bereiche Orthopädie und Krebsnachsorge. Heute bin ich in zwei Vereinen als Übungsleiterin tätig und seit kurzem für den TuS Hilstrup auch in der Reha-Verwaltung.

WAS MACHT DEN VEREIN FÜR DICH AUS?

An der Arbeit im Verein gefällt mir der direkte Umgang mit den Menschen; und, dass ich meinen Teil dazu beitragen kann, dass es den Menschen besser geht. Ich schätze den lockeren persönlichen Umgang miteinander; sowohl mit den Kolleg*innen als auch mit den Teilnehmenden ist es hier einfach unkompliziert.

AUF WAS KÖNNTEST DU UNTER KEINEN UMSTÄNDEN VERZICHTEN?

Auf meine Familie und meine Freundschaften - und den Sport natürlich.

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

Im DJK-VfL Billerbeck, in dem ich auch verschiedene Kurse gebe, oder irgendwo in Münster und dem Münsterland unterwegs, beim Wandern, Radfahren und so weiter.

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

Kraft-Ausdauer-Training habe ich gerne gemacht, Laufen, CrossFit, Tabata... eigentlich alles. Nur Reiten würde ich nicht - da habe ich viel zu große Angst vor den großen Tieren.

DAS INTERVIEW FÜHRTE SASKIA DUFHUES



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

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



DER NEUE VORSTAND

Auf der letzten Delegiertenversammlung im März dieses Jahres wurde ein neuer Vereins-Vorstand gewählt – einen ausführlichen Bericht darüber lieferten wir bereits in der Aprilausgabe der NEUN10DREIßIG, jederzeit online verfügbar unter www.tus-hiltrup.de/vereinsmagazin. Rolf Neuhaus, Ralf Angerstein und Daniel Tollkamp bleiben dem Vorstands-Team erhalten, Bernd Krüger und Albert Möller schieden aus Altersgründen aus ihren Ämtern aus und stellten sich nicht erneut zur Wiederwahl. Neu dazugekommen dafür sind Andree Goldbeck, Tom Rohoff und Uli Dütting. In dieser und den folgenden Ausgaben möchten wir euch die neuen Vorstandmitglieder nun näher vorstellen.

NAME

Andree Goldbeck

ALTER

51 Jahre

BERUF

Kaufmännischer Angestellter im Landwirtschaftsverlag

MITGLIED IM TUS SEIT

1981

AKTIV IN FOLGENDEN ABTEILUNGEN

1981 mit Fußball angefangen, dann kam der Wechsel zum Tischtennis, wo ich seitdem aktiv bin.

RESSORT IM VORSTAND

Finanzen

HOBBYS AUSSERHALB DES SPORTS IM VEREIN

Laufen (war die letzten drei Veranstaltungen z.B. beim Halbmarathon dabei)

Radtouren mit meiner Frau

Fußball hören / evtl. auch mal schauen (Borussia Mönchengladbach)

Im eigenen Garten arbeiten



BEITRAGS- ANPASSUNG ZUM 1. JULI 2024



Der geschäftsführende Vorstand hat nach § 7 unserer Satzung beschlossen, dass die Grundbeiträge zum 1. Juli 2024 im Rahmen des Verbrauchpreisindexes angepasst werden. Daraus ergeben sich ab Juli folgende neue Grundbeiträge.

Ebenfalls sind in einigen Abteilungen die Kosten in den letzten Jahren so gestiegen, dass auch hier Anpassungen bei den Abteilungsbeiträgen vorgenommen werden. Die betroffenen Abteilungen informieren ihre Mitglieder. Eine komplette Übersicht der Anpassungen findet sich online auf unserer Homepage unter www.tus-hiltrup.de/mitgliedsbeitraege

	BEITRÄGE AKTUELL	BEITRÄGE AB 1. JULI 2024
KINDER UNTER 4 JAHRE	2,50 €	2,70 €
KINDER JUGENDLICHE	8,00 €	8,50 €
ERMÄSSIGT	8,00 €	8,50 €
ERWACHSENE	12,00 €	12,70 €
FAMILIEN (-ZÄHLER)	24,00 €	25,40 €
FÖRDERMITGLIEDER	8,00 €	8,50



The image features a blue-tinted background showing the silhouettes of several runners in motion against a bright sky. The runners are captured in various stages of their stride, conveying a sense of dynamic movement and energy. The overall aesthetic is clean and modern, emphasizing the theme of fitness and health.

SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN... & LAUFEN DIE BESTE MEDIZIN DAGEGEN.

GESCHÄFTSFÜHRER SIMON CHROBAK, SPORTWISSENSCHAFTLER UND SELBST
PASSIONIERTER LÄUFER UND TRIATHLET ÜBER DIE VORTEILE EINES REGEL-
MÄSSIGEN LAUFTRAININGS. FOTO: FITSUM ADMASU / UNSPLASH

A silhouette of a person running on a path, set against a bright sunset sky. The person is in the foreground on the left, running away from the viewer. The background shows a path leading into the distance, with some buildings and trees visible under the warm glow of the setting sun.

Viele von uns üben im Beruf sitzende Tätigkeiten am Schreibtisch aus und verbringen hier eine Menge Zeit am Tag. Ganz allgemein ist Bewegungsmangel inzwischen ein wesentlicher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – und das auf einer Ebene mit Rauchen! Eines der einfachsten und am wenigsten aufwändigen Mittel, dagegen anzukämpfen ist: Laufen. Die Gründe dafür liegen klar auf der Hand: Es braucht wenig Equipment, eine Garnitur Sportkleidung und ein Paar Laufschuhe reichen schon aus. Dann kann man fast überall joggen gehen, es braucht keine besonderen Sportstätten; hier bei uns in Hiltrup liegen tolle Laufstrecken quasi vor der Haustür. Zum Beispiel bieten sich die Kanalpromenade oder die Hohe Ward besonders an. Außerdem ist Laufen, wenn man will, zeitlich sehr flexibel: Im Gegensatz zu Team-sportarten kann man jederzeit und spontan auch allein laufen gehen (wenn gleich gemeinsames Laufen mit Freund*innen oder einer Gruppe für die Motivation besser ist!). An dieser Stelle möchten wir euch fünf Gründe nennen, warum Laufen so gut ist. →→→

1. LAUFEN STÄRKT DAS HERZ

Der wohl bekannteste Effekt von Laufen ist natürlich die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Durch moderate Ausdauerbelastung muss der Herzmuskel mehr arbeiten und passt sich nach und nach der Belastung an. Das Herz wird leistungsfähiger, die Durchblutung im ganzen Körper verbessert. Das Ganze wirkt sich dann auch auf den Alltag aus, zum Beispiel mit einem niedrigeren Ruhepuls. Gleichzeitig wird die Elastizität der Arterien und Venen verbessert, sodass das Risiko für Ablagerungen in den Adern und somit unter anderem für Herzinfarkte sinkt.

2. LAUFEN STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Beim Laufen wird Adrenalin ausgeschüttet. Das kurbelt die Produktion von Abwehrzellen wie den weißen Blutkörperchen, B- und T-Lymphozyten an. So wird der Körper stärker im Kampf gegen Fremdkörper und Viren geschützt. Vorsicht ist allerdings bei intensiven Laufeinheiten geboten: Hohe Intensitäten bedeuten auch Stress für das Immunsystem und der Körper ist danach anfälliger zum Beispiel für Erkältungen. Deshalb im besten Fall direkt nach dem Training aus den verschwitzten Klamotten raus und sich, vor allem im Winter, trocken und warm halten. Mehr zum Thema Sport bei Erkältung kannst du in der Ausgabe von Februar 2023 nachlesen – jederzeit online verfügbar unter www.tushilstrup.de/vereinsmagazin

3. LAUFEN TRAINIERT DIE LUNGE

Die positiven Effekte des Herzens und die daraus resultierende bessere Durchblutung haben auch einen Einfluss auf die Lunge. Die Atmung wird tiefer und die Vitalkapazität (das heißt die größtmögliche ventilierbare Luftmenge) steigt. Zusätzlich werden bei regelmäßigen Laufeinheiten mehr Lungenbläschen gebildet und der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt.

4. LAUFEN STÄRKT KNOCHEN & GELENKE

Der Spruch „Laufen ist schlecht für die Gelenke“ ist immer wieder zu hören, dabei ist eher das Gegenteil der Fall. Bei regelmäßigem Laufen erhöht sich die Knochendichte und vermindert sich das Risiko von Arthrose und Osteoporose. Wichtig ist allerdings zu beachten, dass, vor allem beim Einstieg in den Laufsport, die Umfänge und Intensitäten langsam gesteigert werden. Während sich Herz- und Lunge relativ schnell an die neue Belastung gewöhnen, dauert eine Anpassung der Sehnen und Bänder vergleichsweise lange. Auch das richtige Schuhwerk und eine gute Lauftechnik sorgen dafür, Verletzungen oder Überlastungen vorzubeugen. Wer schon Probleme in Knie oder Hüfte hat, kann es mit Walking, Nordic-Walking oder Radfahren beziehungsweise Indoor Cycling probieren!

5. LAUFEN HÄLT JUNG

Hier könnten wir natürlich auch „Laufen“ durch „Sport im Allgemeinen“ ersetzen. Menschen, die regelmäßig Joggen (oder sich anderweitig bewegen), haben eine höhere Lebenserwartung. Kaum zu glauben, aber Studien sollen beweisen, dass bereits dreißig Minuten Laufen pro Woche reichen, um das biologische Alter um bis zu 12 Jahre zu senken. Das ist aber natürlich sehr individuell und hängt von vielen weiteren Faktoren wie Ernährung, Stress und der Schlafhygiene ab.

Text: Simon Chrobak

NEUGIERIG GEWORDEN?

Dann schau doch mal bei unserem Lauf- und Walkingtreff vorbei!

Unsere Laufgruppen treffen sich mehrfach in der Woche am Hiltruper See in der Hohen Ward. Dort kannst du mit erfahrenen Lauftrainer*innen und mit Motivation in der Gruppe starten. Oder lieber ganz von vorne anfangen? Dann melde dich für den nächsten Laufanfänger*innen-Kurs an; Beginn nach den Sommerferien!

Aktuelle Infos unseres Lauf- und Walkingtreffs findest du auf unserer Homepage unter www.tus-hiltrup.de/abteilungen/lauf-walkingtreff



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, 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

REDAKTIONSLEITUNG

Simon Chrobak (Geschäftsführer)
Saskia Dufhues

presse@tushilstrup.de

ANZEIGEN

Ralf Stötzel
ralf.stoetzel@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.

Sie liegt gedruckt vielerorts in Hilstrup aus.

Redaktionsschluss für diese Ausgabe: 19.05.2024

TITELFOTO

Saskia Dufhues

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



Demnächst neu:
Die zweite Ausgabe
des **KIDS-SPECIAL!**

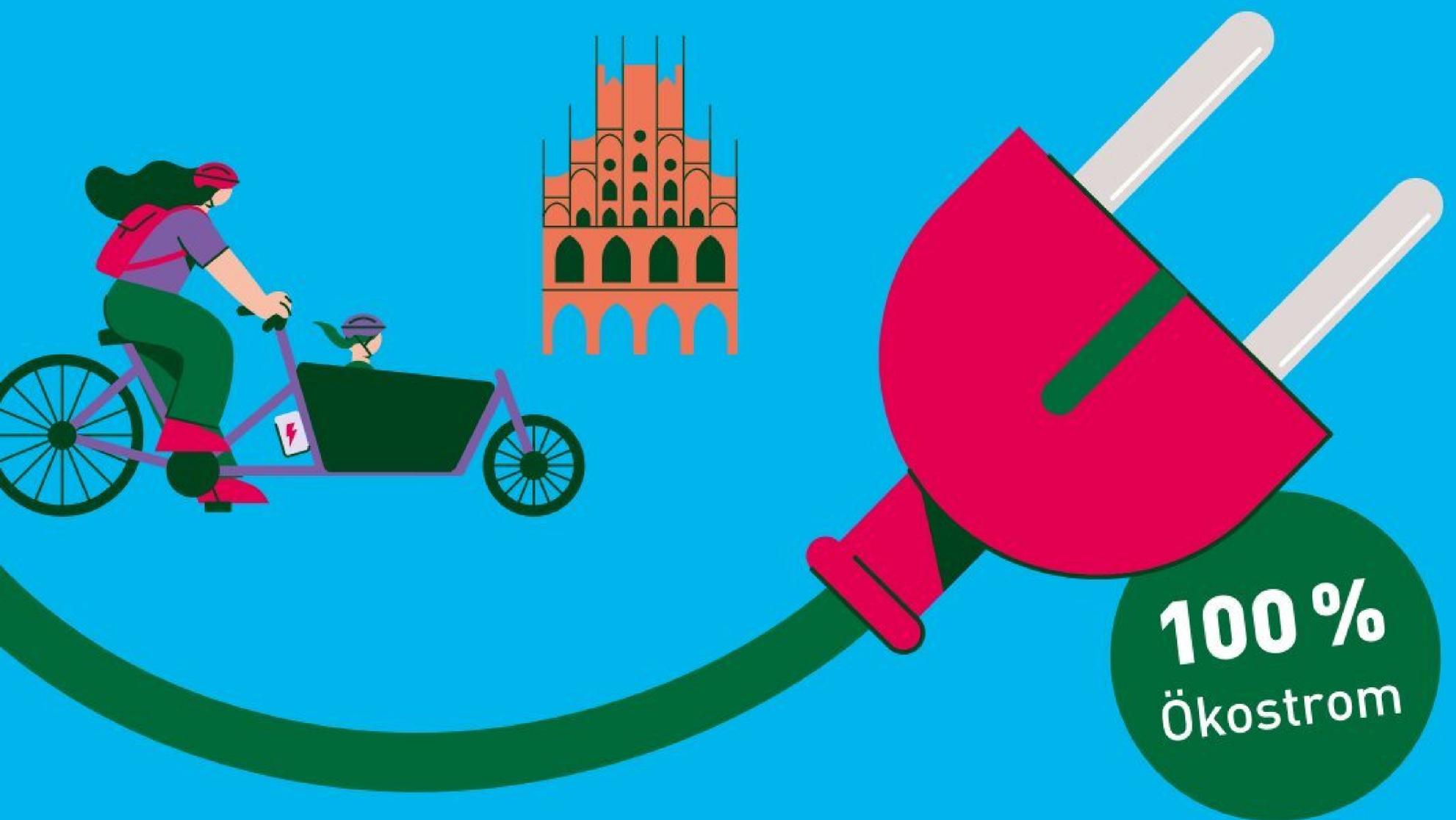


THEMEN IM KIDS-SPECIAL

- ▶ Berichte aus unseren Angeboten für Kids & Teens
- ▶ Tolle Mitmach-Aktionen für die Sommerferien

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

VIER
ACHT
EINS
SECHS
FÜNF

TuS
HILTRUP

25/08/2024

12. TuS HILTRUP 1930 E.V.
HALBMARATHON

**21,1 KM ODER
10 + 11 KM STAFFEL**

INFOS & ANMELDUNG

WWW.TUS-HILTRUP.DE/HALBMARATHON



**MIT 200 METER BAMBINI-LAUF
FÜR KIDS VON 3-6 JAHRE**