

# NEUN DREIßIG

Feb - 25

VEREINSLEBEN  
Der Jahresrückblick 2024

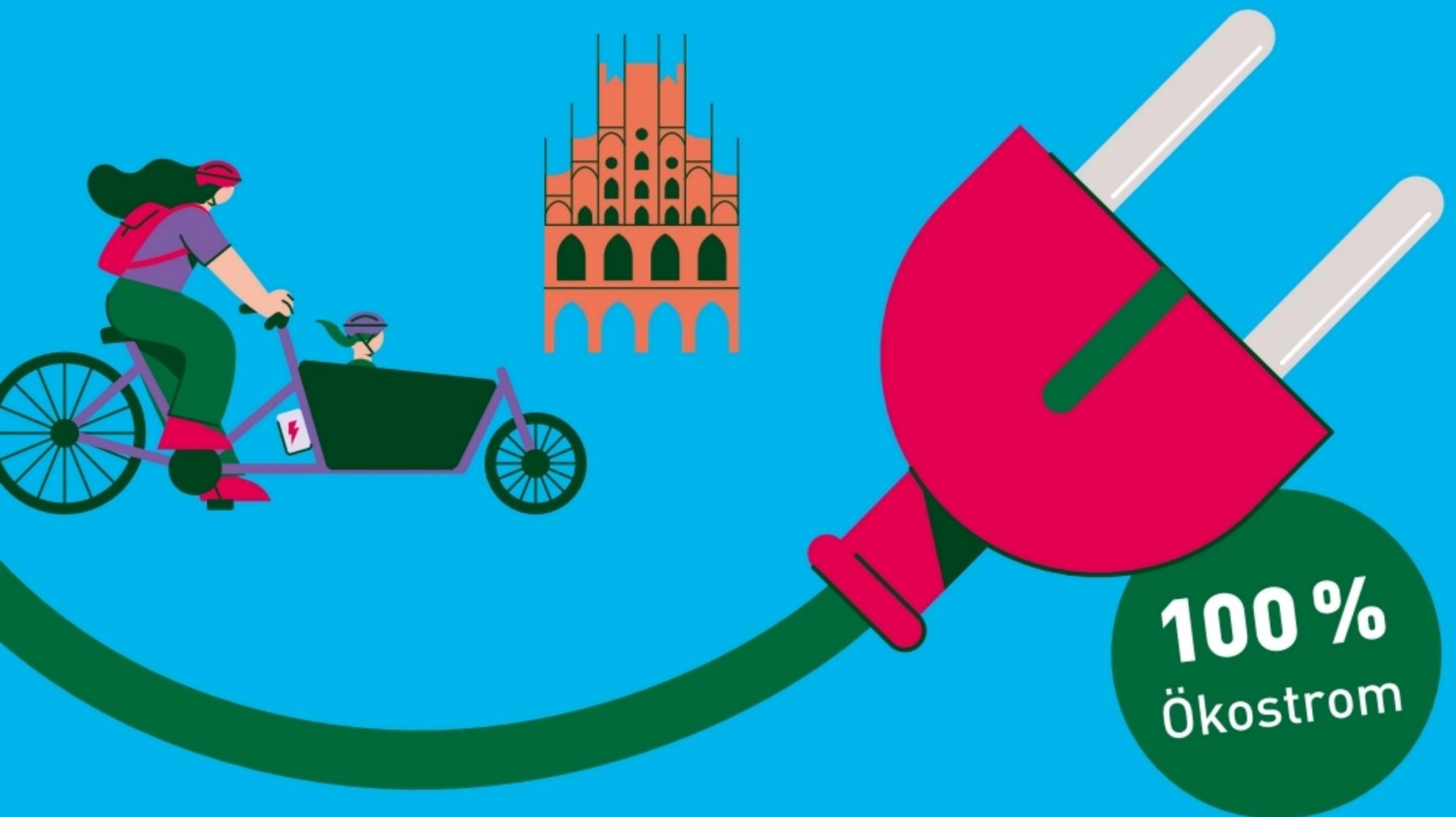
ALLE 2 MONATE  
NEU UND GRATIS  
FÜR EUCH!



FUSSBALL  
Die Flotte ist auf Kurs!

# 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

## Liebe Tusler\*innen

trotz der kalten und dunklen Jahreszeit (zum Glück werden die Tage schon wieder länger) herrscht kein Stillstand im Hiltruper Sport. Beim Fußball stehen die Hallenstadtmeisterschaften in den Weihnachtsferien immer hoch im Kurs. In diesem Jahr mit sehr erfolgreichen Platzierungen und sogar einem Titelgewinn: Unsere B1 ist Stadtmeister geworden! Einen ausführlichen Bericht dazu lest ihr in der Rubrik Wettkampfsport. Auch zum erfolgreichen Weihnachtsturnier unserer Tischtennisabteilung.



Im Hintergrund tut sich ebenfalls einiges: Die Delegiertenversammlung im März wirft bereits ihre Schatten voraus und in einigen Sportarten finden Abteilungsversammlungen mit Wahlen statt. Die Basketballabteilung vollzieht zum Beispiel gerade einen Wechsel im Vorstand. Nach mehr als 10 Jahren gibt Ines Mangels, die die Abteilung im TuS maßgeblich mit aufgebaut hat, an ihre Nachfolger Adam Ligocki und Tom Rohoff als Doppelspitze ab. Ein Interview mit Ines, in dem sie auf ihre Zeit beim TuS zurück blickt, lest ihr ab Seite 16.

Eine besondere Reise in die Vergangenheit kannst du ab Seite 20 machen. Elke Roselt blickt auf 40 Jahre (!) als Übungsleiterin in der Fit Kids-Abteilung zurück und erzählt, wie sich die Abteilung und dessen Angebote im Laufe der Zeit gewandelt haben, aber auch, welche Rituale nach all den Jahren weiterhin Bestand haben. Übrigens: Unser 100 jähriges Vereinsjubiläum ist am Horizont schon zu sehen. Ex-TuS Präsident Hartmut Sietz (Amtszeit 2000–2002) durchforstet gerade unsere Archivordner mit dem Ziel, eine Vereinshistorie zu erarbeiten, mit der wir zum großen Jubiläum eine Festschrift erstellen können.\*

In der Rubrik Gesundheit liest du in dieser Ausgabe, wie wichtig Regeneration im Sport ist und worauf du achten solltest, damit dein Training effektiv ist, denn, so viel sei an dieser Stelle schon verraten: In der Ruhe liegt die Kraft!

Im Spotlight steht dieses Mal unsere Lindy Hop-Gruppe.

Die Welt des Sports in Hiltrup ist natürlich keine abgeschottete Insel. Auch wir nehmen wahr, was in der Welt um uns herum passiert. Allen weltpolitischen Entwicklungen und einem aufreibenden Wahlkampf zum Trotz, hoffe ich, dass jede\*r beim TuS und im Sport eine Form von Ausgleich findet und in den Gruppen, Mannschaften und Teams eine starke Gemeinschaft, so wie wir es beim TuS Hiltrup erleben!

Unsere Farben sind blau weiß – der Verein ist **BUNT!**

Kommt gut und gesund durch die letzten Wintertage,

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

Simon Chrobak  
Geschäftsführer

*\*Du warst beim TuS im Ehrenamt aktiv oder hast bei uns Sport gemacht? Du hast noch Fotos, Dokumente oder andere Gegenstände (Fanartikel, Wimpel, Trikots) im Keller liegen? Dann bring diese gerne in der Geschäftsstelle vorbei! Wir freuen uns über alles, was eine Geschichte des Vereins erzählen und mit ins Archiv kommen kann!*



6

## WETTKAMPFSPORT

Fußball: Goran Staub zu den Erfolgen der Fußballjugend



34



## WETTKAMPFSPORT

Basketball: Interview zum Abschied von Ines Mangels

12



# INHALT

FEB  
2025

## 3 EDITORIAL

## 6 WETTKAMPFSPORT

- Fußball: Fußball-Flotte ist auf Kurs –  
Bericht vom Vorstand der Jugend
- Tischtennis: Weihnachtsturnier 2024/  
Lenz ist Westdeutscher Meister
- Basketball: Interview zum Abschied von Ines Mangels
- Leichtathletik: Hüsken beim Hochsprung-Meeting

## 20 BREITENSPORT

- Fit Kids: 5 Jahrzehnte Kinderturnen
- Fitness: Spendenaktion erfolgreich:  
Die Christmas Specials
- Reha-Sport: Abschied? Auf Zeit!
- Boule: Es geht um die Gemeinschaft



## SPOTLIGHT: LINDY HOP

## 30 KURZMELDUNGEN

## 32 VEREINSLEBEN

- Der Jahresrückblick 2024  
Eisstockschießen 2025  
Übergabe Alte Herren Phrasenschwein

## 40 GESUNDHEIT

Regeneration

## 42 IMPRESSUM

# DIE FUSSBALL-FLOTTE IST AUF KURS!

Unser Flaggschiff, die 1. Herren-Mannschaft spielt aktuell die beste Saison seit vielen Jahren und ist in der Westfalenliga Herbstmeister mit 6 Punkten Vorsprung. Kein Wunder, dass es auch dem Rest der Flotte frischen Wind verleiht, wie die nachfolgenden Ergebnisse der Hallen-Stadtmeisterschaften zeigen.



Der Stadtmeister 2025 in der B-Jugend heißt: TuS Hiltrup!  
Foto: W. Hiegemann / fotoideen.com

Ende Dezember 2024 ging es los mit unserer 1. Mannschaft. Unsere beiden Trainer Ahmed Ali und Mike Scollie hatten den Auftrag bekommen, mit ihrem Team die Endrunde der Hallen-Stadtmeisterschaften zu erreichen. In der Vorrunde der Herren schlugen unsere Jungs souverän MS Mitrovica mit 4:0. Gegen die Oberligatruppe vom 1. FC Gievenbeck gelang uns ein absolut gerechtes Unentschieden, so dass dann am Ende der Gruppenphase der erwartete Sieg gegen IKSV Münster das Weiterkommen besiegeln konnte. Nun ging es zwei Tage später mit der Zwischenrunde der Herren weiter. Mit zwei Unentschieden und einem Sieg konnten unsere Jungs sich den ersten Gruppenplatz sichern und die Mannschaften von DJK Mauritz, DJK Wacker Mecklenbeck und Real Münster hinter sich lassen. So kann es weiter gehen, dachten sich unsere TuS-Verantwortlichen und die zahlreichen TuS-Anhänger.

Das Folgeturnier, die ersehnte Endrunde der Herren-Stadtmeisterschaften, war nun erreicht. Die Freude war groß und die 50 angebotenen Vereinskarten für das Erreichen der Finalrunde waren innerhalb weniger Minuten ausverkauft gewesen. Die Euphorie unserer Zuschauer war spürbar, man sehnte sich wahrlich nach der Hallenkrone, die unsere Erste vom TuS im Jahr 2016 zuletzt nach Hiltrup holen konnte. Beim ersten Spiel der Endrunde trennten sich SC Münster 08 und unser TuS mit einem 1:1 und alle dachten: Ja, da geht noch was! Der nächste Gegner war unser Ligakonkurrent und späterer Turniersieger SC Westfalia Kinderhaus. Unsere Jungs taten sich gegen Kinderhaus sehr schwer, so dass man sich am Ende mit einer deutlichen Niederlage geschlagen geben musste. Leider reichte der darauffolgende deutliche Sieg gegen SC Sprakel nicht mehr, um weiterzukommen. Unser aller Traum, die Hallenkrone nach Hiltrup zu holen, war geplatzt und alle dachten, wenn unser Flag-

schiff es nicht schafft, wer denn sonst. Warte ab... Der TuS-Flottenverband hat noch mehr zu bieten.

Wir sind im neuen Jahr angekommen und wie es in Münster üblich ist, startet nach den Senioren der Hallenzauber der Junioren. Die große Berg Fidel-Halle gehörte in den nachfolgenden Tagen den B- und A-Junioren.

Unsere B-Junioren sind am Donnerstag, den 02.01.2024, mit der Vorrunde der diesjährigen Hallenstadtmeisterschaften gestartet. Mit einem klaren Sieg gegen SC Westfalia Kinderhaus zeigten unsere Jungs mit einigen schönen Kombinationen, dass man in Hilstrup guten und vor allem erfolgreichen Fußball spielt. Durch die darauffolgenden Ergebnisse 7:0 gegen BW Aasee und 5:1 gegen VfL Wolbeck konnte der Gruppensieg und das Weiterkommen gesichert werden. Jetzt hieß es für unser B1-Trainerteam, Ruhe behalten, nicht zu euphorisch und vor allem nicht zu eigensinnig zu werden.

Die Vorrunde begann am Samstag, den 04.01.2025. Unsere Jungs konnten sich gleich am Anfang gegen die TSV von Handorf mit 2:0 die ersten 3 wichtigen Punkte sichern. Darauf folgten zwei Niederlagen gegen Ligakonkurrenten Borussia Münster und Münsteraners Bundesligisten SC Preußen Münster und alle dachten, der Traum, die Hallenkrone nach 32 Jahren wieder nach Hilstrup zu holen, ist in weite Ferne gerückt. Stopp... vielleicht dachten das viele, aber nicht die B-Jugend vom TuS Hilstrup. Die zwölf nominierten B-Jugend-Spieler und das Trainerteam haben weiter an den großen Traum geglaubt. Einer der Trainer schrie nach dem verlorenen Spiel gegen Preußen in der Kabine lautstark: „Jungs wir können das noch packen, wenn wir zusammenhalten!“ Im nächsten Spiel zeigten unsere Jungs gegen die JSG Roxel/Albachten, wozu ein Team fähig sein kann, wenn alle daran glauben.

Die Freude war groß! Unsere B-Jugend stand in der Finalrunde und musste im Viertelfinale gegen den Landesligisten 1. FC Gievenbeck ihre spielerische Qualität unter Beweis stellen. Von Anfang an machten unsere Jungs Druck und konnten absolut verdient durch zwei sehr schöne Tore von Tekin Kuzu in Führung gehen. Leider kam es so, wie es so oft im Fußball ist, in der aller letzten Sekunde schoss Gievenbeck den Ausgleich und es kam zum Neunmeterschießen. Die große Berg Fidel-Halle stand und alle dachten, was für ein Spiel, aber weit gefehlt, es wird noch besser. Jetzt hieß es, wer hat den Mut als erstes zu schießen?! Da nahm sich unser Leon Staub den Ball und verwandelte zu 1:0.

Nach dem 5:5 und hin und her durften nur noch einzelne Spieler schießen und es hieß, wer hat den besseren Torhüter. Unser Nikita Oleinik hat den entscheidenden 9-Meter gehalten und wir jubelten sowie die zahlreichen Zuschauer und Fans. Nach Erzählungen der Zuschauer freuten sich sogar die Spieler von SC Preußen Münster, weil sie mit unserer B-Jugend einen „machbaren“ Gegner in Halbfinale bekommen würden. All das interessierte die Mannschaft und das Trainerteam nicht, die Freude über das Erreichen des Halbfinals war riesig und das Finale zum Ergreifen nah.



**Pünktlich um 20:00 Uhr startete das erste Halbfinale und die Begegnung hieß TuS Hilstrup gegen SC Preußen Münster. TuS Spieler Nikodem Müller rechts im Bild. Foto: W. Hiegemann / fotoideen.com**

Jetzt können wir auch Preußen schlagen, hieß es kurz davor in der Kabine. Das Trainerteam beruhigte die Spieler mit den Hinweisen, dass man mit Zusammenhalt, klarem Kopf und einem Kampfherzen alles erreichen kann. Unsere Jungs gingen raus aufs Hallenfeld und dominierten die Preußen von der ersten Sekunde an. Geduldig mit klarem Kopf warteten die Jungs auf die erste Konterchance, die Leon Staub eiskalt zum 1:0 verwandelte. Die Preußen schienen etwas überrascht zu sein und dann hieß es schon 2:0 für unsere Jungs von TuS Hilstrup. Spätestens jetzt war fast die ganze Halle auf der Seite der Hilstruper. Motiviert durch den Jubel der Zuschauer machten unsere Jungs dann auch noch das 3:0 und der Traum vom Finale war zum Greifen nah. Die Preußen kamen noch einmal und schossen das 3:1, was unsere Hilstruper Jungs nicht weiter beeindruckte, weil die mit dem 4:1 alles klar-

A-Jugend-Stadtmeisterschaft. TuS-Spieler Lasse Terstegge (l.)

Foto: W. Hiegemann / fotoideen.com

machten. Der große Preußen Münster, die Jugendbundesliga Mannschaft, war geschlagen und das von einem Bezirksligisten, der aus dem schönsten Stadtteil Münster, aus unserem Hilstrup kommt. Finale! Finale! Hieß es dann nur noch.

Kurz von dem Anpfiff des Finalspiels zwischen Münster 08 und dem TuS Hilstrup hieß es in der Kabine der Hilstruper, Ruhe bewahren. Dann kam das große Finale! Unsere B-Jugend hatte tatsächlich die Chance, Geschichte zu schreiben und das zweite Mal in der Vereinsgeschichte nach 1993, die B-Jugend-Hallenstadtmeisterschaften zu gewinnen.

Die blau-weißen Hilstruper-Helden ließen keinen Zweifel daran, das Spiel nicht zu gewinnen.

Die B-Jugend von TuS Hilstrup gewann mit einem klaren 2:0 im Finale gegen den SC Münster 08 und setzte sich nach 32 Jahren die Hallenkrone auf.



Freude bei der B-Jugend Stadtmeisterschaft.

Foto: W. Hiegemann / fotoideen.com

Zudem sind unser Nikita Oleinik (links im Bild) als bester Torhüter und unser Mujtaba Rustaqi (rechts im Bild) als bester Spieler ausgezeichnet worden. Gratulation Jungs!!!



Foto: W. Hiegemann / fotoideen.com



Hochmotiviert ging auch unsere A-Jugend um die Hallenkrone 2025 in Münster ins Rennen.

Am Freitag, 03.01.2025, hieß der erste Gegner die A-Jugend von DJK Wacker Mecklenbeck. Erwartungen nach gingen wir von einem klaren Sieg für unsere Hilstruper Jungs aus. Nach anfänglichen Schwierigkeiten machten unsere Jungs kein schlechtes Spiel, allerdings ließen sich die Mecklenbecker nicht aus der Ruhe bringen und machten das entscheidende 1:2. Leicht enttäuscht vom Vorspiel gingen unsere A-Jugendlichen in das nächste Spiel, dieses Mal hieß der Gegner TuS Saxonia Münster und uns allen war klar, ein Sieg muss her. Unser Trainerteam motivierte die Jungs und prompt hieß der Sieger der Partie TuS Hilstrup, die ersten drei Punkte standen auf dem Konto.

Im dritten Gruppenspiel musste man mit 1. FC Gievenbeck gegen einen Westfalenligisten ran und alle dachten, hmm... das wird schwierig, hoffentlich verlieren wir nicht zu hoch. Unsere A-Jugendlichen, motiviert durch das Trainerteam, schöpften neue Energie und zeigten den Zuschauern ein völlig ausgeglichenes Spiel. 2:1 aus Gievenbecker Sicht hieß es leider am Ende, dennoch erreichte unsere A-Jugend die Endrunde.

Es ist Sonntag, 05.01.2025, und unsere A-Jugend musste im ersten Spiel gegen den großen Favoriten SC Preußen Münster ran. Aus unserer Sicht ein Spiel, was man ganz schnell vergessen müsste. Wir verloren mit klarem 8:0, dann hieß es ganz schnell, Mund abputzen und weiter machen, was unsere Jungs auch tatsächlich taten. Im darauffolgenden Spiel gewannen unsere Jungs mit 2:1 gegen die A-Jugend von VfL Wolbeck. Die Euphorie kam nach dem Spiel gegen Wolbeck auf, allerdings trübte die auch sehr schnell, nachdem wir uns mit 5:0 gegen die JSG von Roxel und Albachten geschlagen geben mussten. Jetzt dachten alle, die A-Jugend vom TuS Hilstrup ist so gut wie raus, dann kam allerdings unser junger A-Jugend Trainer aus der Kabine raus, nachdem er wohl die richtigen Worte gefunden und ausgesprochen hatte. Die Mannschaft hat sich berappelt und konnte sich im nächsten Spiel gegen DJK Wacker Mecklenbeck mit einem 1:1 das Weiterkommen in das Viertelfinale sichern.

Ja richtig gelesen! Auch die A-Jugend von TuS Hilstrup war im Viertelfinale der diesjährigen Hallenstadtmeisterschaften. Im ersten Viertelfinale hieß es dann TuS Hilstrup gegen die JSG Mauritz/ Eintracht. Die Mauritzer Mannschaft, angeführt von Oliver Gippert, einem sehr erfahrenen Trainer, hatte davor alle Spiele gewonnen und war der absolute Favorit in der Partie. Unbeeindruckt liefen unsere Jungs auf und dachten wahrscheinlich, es ist nur ein Spiel, was noch gespielt werden muss. Nach einem packenden Unentschieden hieß es Neunmeterschiessen, was unsere Mannschaft mit 3:2 für sich verbuchen konnte. Ist das wahr, dachten sich wohl die zahlreichen Zuschauer in der Berg Fidel Halle? Die A-Jugend von TuS Hilstrup ist weiter und muss im Halbfinale erneut gegen den Westfalenligisten 1. FC Gievenbeck ran.

Um 20:15 Uhr standen sich im Halbfinale Hilstrup und Gievenbeck gegenüber, TuS Hilstrup (Kreisliga) gegen 1. FC Gievenbeck (Westfalenliga). Kurz davor hatte in einem packenden Spiel SC Münster 08 die großen Preußen aus dem Turnier geworfen. Unsere Jungs spielten von der ersten Sekunde wie aufgedreht und keiner dachte, dass hier drei Ligen Unterschied gegeneinander spielten. Unsere A-Jugend kämpfte mit allen Mitteln, so dass es ziemlich schnell 1:0, dann 2:0 und auch noch 3:0 für unsere A-Jugend hieß, auch die Gievenbecker spielten natürlich mit. Es gelang das 3:1 und auch noch kurz vor Schluss das 3:2 aber dann war es endlich vorbei und die A-Jugend von TuS Hilstrup war, wie die B-Jugend einen Tag davor, im großen Finale der Hallenstadtmeisterschaften 2025.

Was für ein unglaublicher Erfolg für unsere A- und B-Jugend! Das erste Mal in der 95-jährigen Geschichte unseres Vereines waren gleich zwei Jugendmannschaften im Finale der Hallenstadtmeisterschaften.

Pünktlich um 20:45 Uhr ist das Finale der A-Jugend-Hallenstadtmeisterschaften gestartet. Unsere zum Teil sehr erschöpften Jungs konnten die ersten 4-5 Minuten noch einigermaßen mithalten und sich einige gute Chancen erspielen. Die Mannschaft von SC Münster 08 erzielte das erste Tor und spielte dann wie aufgedreht, so dass es am Ende absolut verdient 3:0 für den diesjährigen Stadtmeister, die A-Jugend von SC Münster 08, stand.

Unsere A-Jugend ist Vize-Hallenmeister 2025! Herzlichen Glückwunsch an euch und das Trainer-team!



A-Jugend-Stadtmeisterschaft. Foto: W. Hiegemann / fotoideen.com

Auch wenn es für die Leser jetzt etwas zu lang erscheint, ist zu erwähnen, dass auch unsere E, D und C-Jugend sehr erfolgreiche Hallenstadtmeisterschaften gespielt haben.

Am 4. und 5. Januar 2025 richtete traditional die Fußballjugendabteilung des TuS Hilstrup die Hallenstadtmeisterschaften in der Halle aus. Und es war so, wie unser Raphael in seinem Bericht schrieb, eine wahre Fußball-Party beim TuS Hilstrup!

Die zahlreichen Zuschauer sahen sehr viele schöne Spiele, die zu reichlichen Toren geführt hatten. Am Ende stand absolut verdient mit DJK Wacker Mecklenbeck der diesjährige E-Jugend Stadtmeister fest.



E-Jugendstadtmeisterschaften. Foto: privat

Unsere Hiltruper Jungs mit den Trainern Lars Kleff und Felix Poppenborg erreichten einen stattlichen 6. Platz. Herzlichen Glückwunsch!

Ein großes Lob geht an das Orga-Team um Andrea Spittler und an euch ALLE anderen, unsere lieben TuS'ler, die fleißig dazu beigetragen haben, so ein tolles Event mit auf die Beine zu stellen. Danke danke, danke!

In der Vorbereitung der E-Stadtmeisterschaften wurden hohe Wetten abgeschlossen: Sollte die B-Jugend Stadtmeister werden, so wollte die Turnierleitung Markus Kimmina (größter Bayern-Fan) und Rocco Levo (größter BVB-Fan) bei der Zwischenrunde der E-Stadtmeisterschaften am Sonntag für 2 Stunden die Trikots tauschen. Das war für uns alle am Sonntag ein großes Vergnügen!



**Turnierleitung Rocco (l.) und Markus (r.). Foto: privat**

Am Wochenende, 11.01 und 12.01.2025, startete dann auch endlich die C- und D-Jugend Hallenmeisterschaften, leider zur gleichen Zeit.

Die D-Jugend Hallenstadtmeisterschaften richteten traditionell SC Münster 08 und die C-Jugend SC Nienberge aus.

Zunächst ging es in der Sporthalle Münster Ost in der D-Jugend mit der Partie TuS Hilstrup gegen SV Teutonia Coerde los. Unsere Jungs angeführt durch das erfahrene Trainerteam Paul Müller und Lukasz Szewera, starteten wie die Profis. In einem absolut

dominierenden Spiel glänzten unsere Jungs mit einem glasklaren 5:0 Sieg gegen Coerde. Die mitgereisten TuSEltern machten super Stimmung. Man hörte immer wieder die für unsere Jungs motivierenden Gesänge: TuuuuS Hiltruup!!!



**D-Jugendstadtmeisterschaft.**

**Foto: W. Hiegemann / fotoideen.com**

Hoch motiviert gelang unserer D-Jugend auch im zweiten Spiel gegen VfL Wolbeck mit 3:2 ein verdienter Sieg, alle dachten: "So kann es gerne weitergehen!" Ja genau, es ging noch besser unsere Jungs gewannen dann auch noch das dritte Gruppenspiel gegen SV Concordia Albachten mit 5:0.

Als Gruppenerster mit 9 Punkten und einer Tordifferenz von 11 Toren war die Finalrunde der Stadtmeisterschaften der D-Jugend erreicht. Gratulation!

Am Sonntag, den 12. Januar, mussten unsere Jungs dann gegen die Westfalia Kinderhaus starten. Trotz eines ziemlich ausgeglichenen Spiels gewann Kinderhaus mit 3:1. Unsere Jungs gaben natürlich nicht auf und konnten im zweiten Spiel DJK SV Mauritz mit einem klaren 5:2 in die Schranken weisen. Im dritten Spiel ist man mit SC Preußen auf den späteren Turniersieger getroffen. Hier mussten wir uns klar und deutlich geschlagen geben. Auch im nachfolgenden Spiel lief es für unsere Jungs nicht viel besser, so dass DJK SV Borussia Münster mit 3:1 gewinnen konnte. Durch die zwei Niederlagen war leider nicht mehr viel zu machen, dennoch erreichte unsere D-Jugend (vorwiegend Jungjahrgang) einen guten 8. Platz. Zudem ist unser D-Jugend Spieler, Elham Baqi, mit 13 geschossenen Toren zum Torschützenkönig ausgezeichnet

## FUSSBALL

worden. Jungs, ihr habt super gekämpft und immer wieder Moral bewiesen! Wir, die Fußballjugendabteilung, sind stolz auf euch!

Wie oben angemerkt, fand am 11.01 und 12.01.25 in Nienberge die C-Jugend Stadtmeisterschaft statt.

Am Samstag, den 11.01., haben unsere Jungs mit einem furiosen Sieg gegen DJK GW Gelmer gestartet. Innerhalb von 10 Minuten schenkte unsere C-Jugend Gelmer 12 Buden. Wow! Das macht Lust auf mehr, dachten sich unsere zahlreichen Zuschauer. Fast mit ähnlichem Tempo ging es dann gegen GW Marathon Münster, auch hier dominierten unsere Jungs mit einem klaren 7:0. Im dritten Gruppenspiel kam dann gegen den in der Halle eingespielten Gastgeber, DJK SC Nienberge, ein vielleicht etwas unglückliches 0:1 zustande. Gegen die Nachbarn aus Amelsbüren trennten sich unsere Jungs etwas unerwartet mit einem 1:1. Alles in allem eine gute Vorrunde, die man mit Platz 2 abschließen konnte.

Am Folgetag ging es dann in der Endrunde für unsere Jungs weiter. Der Gegner im ersten Spiel war der Ligakonkurrent SC Münster 08. Beide Mannschaften boten den zahlreichen Zuschauern ein sehr gutes Spiel, wobei Münster 08 das bessere Torglück hatte und das Spiel mit einem knappen 1:0 für sich entscheiden konnte. Im zweiten Spiel gewann unsere C-Jugend mit 3:1 gegen eine gut aufgestellte Mannschaft vom SC Gremmendorf. Im folgenden Spiel gegen die U14 von Preußen Münster kam der nächste kleine Dämpfer und die Mannschaft von TuS Hilstrup unterlag dem SCP mit 2:3. Nix passiert, hieß es! Das Trainerteam motivierte die Truppe, schließlich hat man das Viertelfinale erreicht, alles gut.

Unglaublich aber war, nach B und A erreicht in diesem Jahr auch noch die C-Jugend vom TuS Hilstrup das Viertelfinale einer Hallenstadtmeisterschaft. Wann hat es das bitte schon mal in der Geschichte unseres Vereins gegeben? Großes Lob und hohe Wertschätzung an das Team!

Im Viertelfinale hieß es, DJK SC Nienberge gegen TuS Hilstrup. Hier war doch noch etwas offen aus der Vorrunde, das unsere Jungs zur Revanche bewegte. Unsere C-Jugend erinnerte sich an das Vorrundenspiel, was ganz knapp verloren ging und drehte kurz danach richtig auf. Wir gewannen das Spiel mit 2:0 und qualifizierten uns für das Halbfinale.

Im Halbfinale wartete dann die spielstarke C-Jugend von DJK Borussia Münster. Nach einem packenden Halbfinalspiel setzten sich die Borussen mit einem 3:1 durch, so dass unseren Jungs die Chance auf den 3. Platz blieb.



C-Jugend-Stadtmeisterschaft. Foto: W. Hiegemann / fotoideen.com

Das Spiel um Platz 3 gegen die C-Jugend von 1. FC Gievenbeck stand an.

Unsere A-Jugend sowie die B-Jugend setzten sich bekanntlich jeweils gegen die Jugend von Gievenbeck durch, wird es auch unsere C-Jugend schaffen, war die Frage.

Ja, ja und ja! Auch die C-Jugend hat das entscheidende Spiel mit 4:3 gegen die Jugend von 1. FC Gievenbeck gewonnen und sicherte sich den wohl verdienten 3. Platz.

Auch hier kann man nur sagen: Glückwunsch an das Trainerteam und die siegreichen Jungs von TuS Hilstrup!

Text: Goran Staub



über unsere Instagram-Kanäle versorgen wir euch regelmäßig Live mit Eindrücken von unseren Events - folgt uns gerne!

TuS-Hauptkanal: [tushilstrup1930ev](#)  
TuS-Fußball: [tushilstrup\\_fussball](#)

TISCHTENNIS

# WEIHNACHTSTURNIER EIN VOLLER ERFOLG KINDER HABEN SPASS OHNE ENDE



Sieger des Turniers Mattis Hegemann (links) und Christian Lemmer



Seit vielen Jahren schon veranstaltet die TuS-Tischtennis-Abteilung in der Vorweihnachtszeit ein kleines Turnier. Diesmal war der Veranstaltungstag zufällig sogar der Nikolaustag. Der Jugendausschuss um den neuen Vorsitzenden Jaarne Meredig hatte alles fein hergerichtet. In wechselnden Zusammensetzungen spielten die Kids Doppel, zwischendurch gab es selbstgebackene Plätzchen und Kuchen, Softdrinks und für die Eltern Kaffee. Nach dem letzten Ballwechsel gab es wieder einmal überraschte Sieger. Diesmal waren das Christian Lemmer und Mattis Hegemann – beide freuten sich über den Siegerpokal. Noch wichtiger: Alle Kids bekamen eine Weihnachtstüte und die Freude darüber war riesengroß! Auch bei diesem Turnier zeigten einige Eltern übrigens wieder, was in Sachen Backen in ihnen steckt. Kuchen mit und ohne Obst, feines Weihnachtsgebäck – da schmeckte es gleich doppelt so gut.

Text und Fotos: Ralf Brameier



**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

**Unabhängig  
ist klug.**

Besonders wenn es  
um die eigene  
finanzielle Freiheit geht.

dagg-invest.de

**Mit provisionsfreier Beratung  
und maßgeschneiderten  
Strategien sichern wir Ihren  
langfristigen Vermögensaufbau.**

Wir handeln als freie Berater ausschließlich in Ihrem besten Interesse. Wir bieten Ihnen eine langfristige, provisionsfreie Betreuung, um Ihren finanziellen Erfolg zu sichern – auch wenn sich die Lebensumstände oder Anlageziele verändern.

Vertrauen Sie auf eine Partnerschaft, die Ihre Interessen in den Mittelpunkt stellt!



Ihr Ansprechpartner:

**Tim Gellenbeck**

Unabhängiger Vermögens- und Anlageberater

**DAGG.INVEST**

Unabhängig ist klug.

## TISCHTENNIS

# SEBASTIAN LENZ IST WESTDEUTSCHER MEISTER DER JUNGEN 15



Als Top-Favorit fuhr er nach Düsseldorf, als Westdeutscher Meister der Jungen 15 kehrte er am Sonntagabend zurück. Sebastian Lenz, Tischtennis-Top-Talent des TuS Hiltrup, gelang dieses Kunststück mit nur 13 Jahren – im kommenden Jahr kann er auch noch in dieser Altersklasse spielen. Aufgrund seiner Ranglistenpunkte war Sebastian an Eins gesetzt.

"Mit diesem Rucksack ist er großartig fertig geworden", freute sich TuS-Tischtennis-Sportchef Ralf Brameier – und mit ihm der ganze Tischtennis-TuS. Über den Live-Ticker und den YouTube-Kanal des WTTV informierten sich viele TuS-ler und fieberten von der heimischen Couch aus mit. Im Live-Chat feuerten einige Hiltruper Aktive Sebastian zusätzlich an.

Auf dem roten Boden im Deutschen Tischtennis-Zentrum, wo sonst Timo Boll & Co. in der Champions League spielen, hatte Sebastian am Samstag einen äußerst entspannten ersten Tag. Durch den kurzfristigen Ausfall eines Spielers wurde aus seiner Vierergruppe eine Dreiergruppe. Mit zwei schnellen 3:0-Siegen ging es ab in die K.O.-Runde. Nach fünfeinhalb (!) Stunden Wartezeit stand noch ein Doppel an. Zusammen mit Tom Henseler (Borussia Düsseldorf) machte Lenz in fünf Sätzen das Viertelfinale klar.

Am Sonntagvormittag kam dann im nächsten Match das Aus im Doppel. Im Einzel dagegen gelangen Sebastian drei 3:0-Siege, auch im Halbfinale gegen den schlaksigen Linkshänder Victor Voigt (Borussia Düsseldorf).

Knapp wurde es dann erst im Endspiel gegen Abwehrspieler Thomas Pohl (DJK Roland Rauxel). Im ersten Satz überfuhr Lenz seinen Gegner mit 11:2. Pohl erholte sich davon aber, gewann die Sätze zwei und vier, Lenz dazwischen Satz Nummer drei – es kam zum entscheidenden fünften Satz. Der TuS-ler kam da ganz schlecht rein, nahm beim Stande von 1:4 sein Time-Out, lag beim Seitenwechsel mit 1:5 hinten und war nah dran an der Niederlage. "Sebi blieb aber ruhig", so Brameier, der das Finale zuhause live verfolgen konnte. Während Pohl nun auch leichte Fehler unterliefen, zog Lenz sein offensives Spiel mit guten Platzierungen konsequent durch und kam mit 11:8 doch noch zum vielumjubelten Erfolg.

"Das hat Sebastian richtig abgezockt gemacht. Es war schon extrem spannend", musste auch Brameier nach dem Finale erst einmal tief durchatmen. Mit dem Sieg hat sich Lenz für die Deutschen Meisterschaften der Jungen 15 im Sommer qualifiziert. Und bei der Meisterehrung durch die Stadt Münster wird er dann auch dabei sein.

## 10 JAHRE GARANTIE



Extra lange Garantie auf jede neu geplante Küche inkl. E-Geräte

## ZUSATZ-AKTION



Zu jeder Küche erhalten Sie gratis Anti-Rutsch-Matten für Ihre Schubladen.

## LICHT-AKTION



Zu jeder grifflosen Küche mit Beleuchtung, erhalten sie die senkrechte Griffprofilbeleuchtung gratis dazu.

# ViWa

## KÜCHEN

**Wir lieben Küchen!** In unserem familiengeführten Küchenstudio realisieren wir Ihre Küche mit Leidenschaft und Liebe zum Detail. Von der individuellen Beratung & Planung bis hin zur Montage erhalten Sie alles aus einer Hand.

Wir sind nolte  
Design Award 2024  
Gewinner!

**nolte**  
KÜCHEN

Jetzt Termin vereinbaren!



- Service mit Herz & Verstand
- Barrierefreie Küchen
- Granitarbeitsplatten & Vieles mehr
- Alles aus einer Hand

## WIR PLANEN DAS HERZSTÜCK IHRES ZUHAUSES.

BASKETBALL



# BEIM BASKETBALL HABE ICH IMMER SPASS!



Die Basketball-Abteilung ohne Ines Mangels – das ist eigentlich undenkbar. Und doch wird es passieren. Seit Jahresanfang 2025 leitet Adam Ligocki die Geschicke rund um das braune Leder und Ines hat die Zügel aus der Hand gegeben – nach knapp zwölf Jahren in der Abteilungsleitung. Im Interview blickt sie zurück auf die Anfangszeit, was sich in den Jahren verändert hat und berichtet über die größten Herausforderungen.

**Wie ist Basketball zu deiner Leidenschaft geworden? Was fasziniert dich an dem Sport?**

Kennengelernt habe ich Basketball durch meinen Sohn Kai, der mich irgendwann nervte, er möchte unbedingt Basketball spielen. Zu diesem Zeitpunkt – er war gerade elf Jahre – spielte er Fußball. Ich konnte mir gar nicht erklären, woher diese Leidenschaft kommt. Aber er ließ nicht locker, bis ich ihn beim TuS zum Probetraining angemeldet hatte. Er war so begeistert, dass er schnell vom Fußball zum Basketball wechselte. So richtig ergriffen war ich dann, als Kai mit seiner U16-Mannschaft am Ligaspielbetrieb teilnahm. Es war einfach spannend zuzuschauen. Mir machte es viel Freude, die Jugendmannschaft bei ihren Ligaspielen zu begleiten. Basketball ist ein schnelles Spiel mit viel Aktion. Zugegebenermaßen durch die Schnelligkeit und das komplizierte Regelwerk manchmal auch schwierig zu verfolgen. Trotzdem begeistert mich die Aktionsstärke bis heute, egal ob es Jugendspiele, Seniorenspiele oder Spiele in der Profiligen sind – Ich habe immer Spaß dabei!

**Wie kamst du in die Abteilungsleitung?**

Die Basketball-Sparte hat sich erst 2008 gebildet. Als ich 2013 dazu kam, bestand sie aus 65 Mitgliedern – einer Herrenmannschaft und zwei Jugendmannschaften. Es fehlten helfende Hände, die sich um die Organisation kümmerten. Der damals einzige Jugendtrainer Rudy Röhrich sprach mich an, ob ich nicht helfen könnte. Da ich immer schon Spaß am Organisieren hatte, stimmte ich zu – ohne zu wissen, was es denn als Spartenleiterin alles zu tun gibt.

**Hättest du jemals damit gerechnet, das so lang zu machen?**

Nein, das war anfänglich gar nicht absehbar. Ich habe mich da eher als Übergangslösung gesehen.

**Was hat dir in der Aufgabe als Abteilungsleiterin am meisten Spaß gemacht?**

Es macht mir sehr viel Freude, neben den vielen Formalitäten, die es zu bewältigen gilt, den Jugendbereich zu fördern. Das war von Anfang an mein Ziel. Ich wollte eine komplette Jugendsparte schaffen, die für jedes Alter, von 7 bis 18 Jahren, Spielmöglichkeiten bietet. Das ist mir auch gelungen. Heute haben wir – je nach Saison – fünf bis sieben Jugendteams. Angefangen mit den Kleinen aus der U10 kann bei uns Basketball bis zur U18 im Jugendbereich gespielt werden. Anschließend sorgen wir dafür, dass die Spieler in einer der vier Seniorenmannschaften unterkommen können.

2013 haben wir das erste Mal das Basketball Summer-Camp in den Sommerferien ausgerichtet. Damals hat Rudy es maßgeblich initiiert. Ein toller Spaß, der gar nicht mehr wegzudenken ist. Es gibt heute Eltern, die richten sich mit ihrem Urlaub danach, wann das Camp stattfindet, damit ihre Kids auf jeden Fall teilnehmen können.

Vor Corona haben wir zweimal den Junior FUN Cup zusammen mit dem Basketballkreis Münster ausgerichtet: Ein Jugendturnier mit 16 oder mehr Teams aus allen Jugendaltersklassen auf Kreisliga-Niveau. Jedes Mal ein großer Kraftakt, aber es hat Riesenspaß gemacht.

## BASKETBALL



Stets mittendrin: Die ehemalige Abteilungsleiterin Ines Mangels mit ihren Jungs beim Basketball Fun Cup in 2016.

Einmal waren auch die Uni Baskets bei uns zu Gast. Wir hatten sie in der WBV-Pokalrunde zugelost bekommen. Das war ein großes Ereignis, dass unsere Halle fast zum Platzen gebracht hat. Die zulässige Zuschauerzahl von 300 wurde deutlich überschritten. Wir haben natürlich verloren, aber das erste Herren-Team hat es genossen, mal gegen so eine Mannschaft vor großer Kulisse spielen zu dürfen.

### **Nimm uns mit in die Anfänge: Was waren die größten Herausforderungen damals?**

Ja, da muss ich schmunzeln. Die Herrenmannschaft kannte mich gar nicht. Wie überzeuge ich sie, dass eine Basketball-Mama zukünftig diese Sparte leitet? Die ersten Annäherungsversuche an die „großen Jungs“ – ich ja bin nur 1,65 Meter groß – waren schwierig für mich. Aber sie merkten schnell, auf mich kann man sich verlassen, sie müssen sich nicht mehr um Formalitäten kümmern. Das Eis war gebrochen.

Ich versuchte, mir ein Netzwerk auch außerhalb des Vereins aufzubauen. Relativ schnell hatte ich mich in die Abläufe des Ligaspielbetriebs im Basketballkreis Münster (BBKMS) und im Westdeutschen Basketball Verband (WBV) eingearbeitet und organisierte den Ligaspielbetrieb für unsere Mannschaften.

Ich hatte gute Kontakte zum Vorstand des BBKMS und auch zum WBV aufgebaut. 2014 wurde ich gefragt, ob ich den Vorsitz des BBKMS übernehmen könnte. Ich ließ mich wählen und habe diese Aufgabe bis 2018 ausgeübt. Über diese Funktion lernte ich die anderen Basketball-Vereine im Müns-

terland kennen. Auch kamen regelmäßige Besuche beim WBV dazu. Als ich gefragt wurde, ob ich im Vorstand des WBV mitarbeiten möchte, musste ich mich entscheiden, was mein Weg ist. Noch eine Aufgabe zusätzlich übernehmen, würde den Rahmen sprengen. Ich entschied mich dagegen, wollte lieber weiter dem TuS Hiltrup erhalten bleiben. Bis 2023 habe ich Aufgaben im erweiterten Vorstand des TuS übernommen. Zum Beispiel kümmerte ich mich zusammen mit Geschäftsführer Simon um die Zertifizierung im Projekt Ökoprofit als ersten Sportverein in Münster.

### **Was hat sich im Vergleich zu jetzt am meisten verändert?**

Die Basketball-Abteilung hat inzwischen etwa 250 Mitglieder. Sie braucht dringend eine neue, breiter aufgestellte Organisation; mehr helfende Hände, die sich hinter den Kulissen um funktionierende Trainingsbedingungen und den Ligaspielbetrieb kümmern. Ich glaube, es ist eine gute Entscheidung, dass ich da nicht mehr dabei bin.

### **Wie geht's für dich ohne Basketball weiter?**

Mal schauen, ich bin noch auf der Suche nach neuen Herausforderungen. Leider mussten wir im letzten Sommer von unserem Hund Abschied nehmen. Auf jeden Fall wird es wieder einen neuen bei uns geben, der am Anfang viel Aufmerksamkeit braucht

### **Wird man dich trotzdem in der Halle sehen?**

Klar! Die Leidenschaft zum Basketball ist nicht erloschen.

Interview: Maximilian Konrad; Foto: privat

LEICHTATHLETIK

# HÜSKEN GLÄNZT BEIM SPARKASSEN-HOCHSPRUNG- MEETING IN CLARHOLZ



Mitte Januar fand in der Sporthalle an der Schulstraße in Clarholz das 20. Sparkassen-Hochsprungmeeting der LG Kreis Gütersloh 09 statt. Das traditionsreiche Meeting, organisiert vom Team Clarholz, zog erneut ein hochkarätiges Teilnehmerfeld aus dem In- und Ausland an und bot ein Sporterlebnis der Extraklasse.

links: LG-Brillux-Athlet Patrick Hüsken.  
Text und Foto: Klaudia Schönfeld

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

Fuggerstraße 14a  
48165 Münster  
Telefon 02501 4482-0



### **Internationales Flair und nationale Stars**

Das Event hat sich in den vergangenen Jahren einen festen Platz in der deutschen und internationalen Hochsprungszone gesichert. Zahlreiche Athletinnen und Athleten nutzten die Gelegenheit, um sich auf die Hallensaison 2025 vorzubereiten und Qualifikationen für kommende Meisterschaften zu erreichen. Zu den prominenten Teilnehmern gehörten Olympiateilnehmerin Christina Honsel und Europameister Mateusz Przybylko, die mit beeindruckenden Leistungen das Publikum begeisterten.

### **Patrick Hüsken begeistert beim ersten Auftritt**

Besonders im Fokus stand Patrick Hüsken, der zum ersten Mal bei diesem Meeting antrat. Der Nachwuchsathlet zeigte Nervenstärke und beeindruckte mit einem persönlichen Rekord, der ihn in der Konkurrenz aufhorchen ließ. Sein kraftvoller Absprung und die saubere Technik zeigten, dass er ein großes Talent ist. Das Publikum honorierte seine Leistungen mit tosendem Applaus, und Hüsken selbst sprach von einem besonderen Moment: „Die Atmosphäre hier ist einfach fantastisch. Es war großartig, sich mit so starken Gegnern messen zu können.“

Im hochkarätigen Teilnehmerfeld des Meetings in Clarholz konnte sich Patrick Hüsken in der Altersklasse U18 hervorragend behaupten. Der junge Athlet meisterte beeindruckende 1,82 Meter und stellte damit eine neue persönliche Hallenbestleistung auf. Seine Leistung brachte ihm an diesem Tag die Bronzemedaille ein und machte ihn zum besten deutschen U18-Hochspringer des Meetings.

### **Starke internationale Konkurrenz**

Den Sieg in dieser Altersklasse sicherte sich Zajíček Vojtech aus Tschechien, der mit einer Höhe von 1,92 Metern triumphierte. Der Athlet, der mit einer Bestleistung von 2,07 Metern nach Clarholz angereist war, zeigte eine souveräne Vorstellung und setzte sich klar an die Spitze. Albert Terpstra aus den Niederlanden übersprang ebenfalls die Höhe von 1,82 Metern, benötigte jedoch einen Versuch weniger als Patrick Hüsken und belegte damit den zweiten Platz.

### **Knapp an der nächsten Höhe gescheitert**

Die 1,82 Meter meisterte Hüsken im dritten Versuch mit Bravour. Bei der darauffolgenden Höhe von 1,87 Metern fehlten nur minimale Nuancen, und die Latte fiel im dritten Anlauf knapp. Dennoch zeigte sich Hüsken zufrieden: „Es war eine unglaubliche Erfahrung, mit internationaler Konkurrenz auf so einem hohen Niveau anzutreten. Die 1,87 Meter waren in Reichweite, und ich werde im Training weiter hart daran arbeiten.“

### **Ein Fest für die Leichtathletik**

Neben sportlichen Höchstleistungen überzeugte das Event durch eine erstklassige Organisation und ein begeistertes Publikum. Der Zuspruch aus der Region und die internationalen Teilnehmer unterstreichen, dass das Hochsprungmeeting in Clarholz ein Highlight im Leichtathletik-Kalender ist. Mit starken Leistungen und vielen persönlichen Bestleistungen war das Meeting ein voller Erfolg. Die Vorfreude auf die Hallensaison 2025 ist geweckt – und Höhenflüge in Clarholz bleiben in Erinnerung.



FIT KIDS

Du hast auch noch alte Fotos, Trikots oder sonstiges vom TuS zuhause? Für das große Jubiläum in 2030 suchen wir nach Archivmaterial; melde dich gerne bei uns!



Kinderturnen im Wandel der Zeit: Das Nikolausfest in den 90er Jahren und Babyfit heute.

# KINDERTURNEN IM TUS HILTRUP

Eine Geschichte vom Wandel in fünf Jahrzehnten; berichtet von Elke Roselt

„Hallo, herhörn', hallo herhörn', hallo herhörn', jetzt fangen wir gleich an". So begann vor 40 Jahren das Mutter-Kind-Turnen für 1-4 Jährige. Jeden Donnerstag kamen bis zu 80 Sportbegeisterte in der Turnhalle an der Clemensschule zusammen. In der zweiten nachfolgenden Gruppe tummelten sich sogar bis zu 100 Personen in der relativ kleinen Halle. Mit Gitarrenbegleitung von Gisela Rooseboom sangen wir zum Stundenbeginn gemeinsam Kinderlieder. Die Kinder erhielten zur Unterstützung Rasseln in Form von kleinen Teedosen. Nach einer kleinen spielerischen Gymnastikeinheit unter anderem mit Bällen, Reifen oder Stäben wurden die Geräte aufgebaut. Das war eine logistische Herausforderung, standen zur Absicherung der Großgeräte gerade einmal zwei dicke Weichböden zur Verfügung. Das man zu dieser Zeit am Trampolin teilweise eine Viertelstunde anstehen musste, tat dem Spaß keinen Abbruch!

## HILTRUP WÄCHST – DAS KINDERTURNEN AUCH

Im Laufe der Jahre wuchs Hiltrup und das Angebot vom TuS gleich mit. Das Mutter-Kind-Turnen wurde irgendwann zusätzlich auch in den Sport-

hallen der Ludgerus- und Marienschule angeboten. Klassische Aufbauten, wie zum Beispiel kleiner Kasten, großer Kasten, Matte, wurden durch große Gerätelandschaften ersetzt; auch Dank zusätzlicher Matten und Geräte. Laufen, springen, hüpfen, schwingen und balancieren werden seitdem auf vielfältige Weise gefördert. Eine große Auswahl an Bewegungsliedern runden die Stunden ab; so wird in jeder der aktuell vier Gruppen vor den Aufbauten das Lied: „Einmal gerade – einmal schief“ mit großer Begeisterung gesungen.

Der Ausweitung der Gruppen an verschiedenen Tagen fiel das seinerzeit große Sommerfest zum Opfer. Auf dem damaligen Sportplatz hinter der Clemensschule kamen mehr als 100 Personen mit Picknickdecken, Getränken und Kuchen zusammen. Überall waren kleine Spielstationen aufgebaut wie Sackhüpfen, Eierlaufen, Enten angeln und viele mehr. Dazu gesellten sich zu vorgerückter Stunde auch immer mehr Väter. Diese waren im Laufe der Jahre auch durch flexiblere Arbeitszeiten und Elternzeit generell häufiger in den Sportstunden vertreten und so wurde der Name in Mutter-Vater-Kind-Turnen abgeändert.

### FRÜHER STAND DIE DISZIPLIN IM VORDERGRUND

Die größten Veränderungen gab es aber bei den weiteren Turngruppen. Damals stand eher das reine Turnen im Vordergrund und jeder sollte möglichst eine Rolle vorwärts und rückwärts, Handstand, Radschlag, Radwende, möglichst auch den Salto etc. erlernen.

Mein Grundschulturnen als Erstklässlerin begann vor 54 Jahren zum Beispiel meistens mit Völkerball oder Brennball und mit bis zu 60 Kindern. Dazu gab es oft Staffelspiele und natürlich Gymnastik. Bei den Geräten wurden wir in Gruppen von maximal 10 Kindern aufgeteilt. Wir standen brav in Reih und Glied an den Geräten an, bis wir an der Reihe waren. Es gab es immer eine Auswahl wie folgt: Minitrampolin, Bocksprung, Ringe, Längst- und Querkasten, Schwebebalken, Stufenbarren, Reckstange, Pferd, und Bodenturnen. Alle 10 Minuten gab es einen Pfiff aus der Trillerpfeife und man wechselte mit der gesamten Gruppe ein Gerät weiter. Unterteilt war das Grundschulturnen für Kinder im Alter von 6-8 Jahren und 9-10 Jahren.

Für Kinder von 5-6 Jahren gab es das Vorschulturnen, wo auch gezielte Übungen an einzelnen Geräten stattfanden. Mit fast 80 Teilnehmerinnen gab es in der gesamten Dreifachhalle am Schwimmbad das Mädchenturnen für 11-15-Jährige. Die wenigen Jungen, die nach dem Grundschulturnen dabeigeblichen waren, fanden sich dann in der Leistungsgruppe wieder, die sogar, auch recht erfolgreich, Wettkämpfe besuchte. Für die Mädchen wurde das Wettkampfturnen eher eingeschränkt angeboten. Das lag meines Erachtens nach an den fehlenden weiblichen Trainerinnen, denn der männliche Trainer trainierte auch nur das männliche Geschlecht.

### HEUTE SOLL DIE BEWEGUNG VOR ALLEM FREUDE BEREITEN

Im Laufe der Zeit hat sich in den Turngruppen ein riesiger Wandel vollzogen. Heute gilt vom Sportbund aus nicht mehr die Devise „Turnen“ sondern „Bewegen“.

Begonnen wird die Stunde meist mit einigen Bewegungsspielen, wo man unter anderem Raumerfahrung gewinnt. Bei den Geräten handelt es sich heute meist um Großgeräte mit spielerischem Charakter, wo Spaß und Abenteuer im Vordergrund stehen.

Man schwingt sich zum Beispiel am Tau von der oberen Sprossenwand über hochstehende Matten hinweg auf den Weichboden. Der Stufenbarren dient eher zum Hochlaufen über angehängte Bänke, anstatt wie früher, gezwungenermaßen um den Aufschwung zu erlernen. Runter gehts über eine in den Barren geklemmte dicke Matte.

Heute hat jeder die freie Auswahl, an welches Gerät er gerade möchte. Körpererfahrung, Koordination und Gleichgewicht werden auf spielerische Weise gefördert.

### EIN BREITES ANGEBOT IM KINDERTURNEN: DIE VIELFALT MACHTS!

Das Kinderturnen im TuS findet mit viel Spaß täglich in verschiedenen Gruppen und Turnhallen statt. Beim Abenteuersport wird neben den sportmotorischen Fähigkeiten zusätzlich der Teamgeist gefördert und den Kindern manchmal auch ihre Leistungsgrenze aufgezeigt. Die Grundfertigkeiten des Turnens werden nach wie vor vermittelt, dafür gibt es das Geräteturnen.

Sogar für die 1-2-Jährigen werden – zusammen mit ihre Eltern – seit einigen Jahren drei Mal in der Woche vormittags im TuS-Zentrum die „kleinen Sportentdecker“ angeboten. Dort sind die Kleinen unter sich und können gefahrlos spielen und toben. Ihre motorische und soziale Entwicklung wird dabei stets spielerisch gefördert. Selbst für Babys gibt es schon Angebote: Donnerstags Babyfit 1 für die ganz Kleinen, die noch nicht krabbeln können und Babyfit 2 als Fortführung für Krabbelkinder, die noch nicht laufen können.

Wir vom TuS bringen jedes Alter in Bewegung!

**Text: Elke Roselt; Fotos: privat**

Eine Übersicht über das vielfältige Angebot der Fit Kids-Abteilung erhältst du auf unserer Homepage unter: [www.tus-hiltrup.de/abteilungen/fit-kids](http://www.tus-hiltrup.de/abteilungen/fit-kids)



*Achtung: Für die Teilnahme an den Eltern-Kind-Kursen müssen sowohl die Kinder, als auch die Eltern Mitglied im Verein sein und die Kinder zusätzlich in der Abteilung Fit Kids angemeldet. Ihr wollt unser Angebot erst einmal unverbindlich ausprobieren? Dann meldet euch in der Geschäftsstelle unter 02501-8888 oder per E-Mail an: [geschaeftsstelle@tushiltrup.de](mailto:geschaeftsstelle@tushiltrup.de)*

## FITNESS &amp; GESUNDHEIT

# DIE CHRISTMAS SPECIALS: SPENDENAKTION ERFOLGREICH!

An insgesamt sechs Terminen bot die Abteilung Fitness und Gesundheit im Dezember des letzten Jahres Specials in beliebten Fitness-Angeboten und sammelte dabei mit den Teilnehmenden zusammen Spenden für den Verein Herzenswünsche e.V. Münster.

Als Auftakt diente das große Tanzspektakel in der Stadthalle Hiltrup am ersten Adventssonntag. Zwischen den Tanzgruppen traten Merisa Rohoff für die TuS-Fitnessabteilung und Beate Frase, stellvertretend für Herzenswünsche e.V., auf die Bühne und eröffneten die Aktion feierlich.

Den ganzen Dezember über folgten dann insgesamt acht Stunden Fitness in sechs verschiedenen Angeboten: eine Doppelstunde Jumping Fitness, Langhantel-Training, Functional Athletics, eine Doppelstunde Indoor Cycling, Zumba-Fitness und Stretch & Relax mit sieben verschiedenen Trainerinnen, die teilweise mehrfach vertreten waren.

Zusammen wurde gehüpft, gestrampelt, geschwitzt und relaxt, was das Zeug hält! Für 5 Euro pro Stunde konnten Interessierte mitmachen und auf diese Weise helfen, die Spendenkasse zu füllen.

Darüber hinaus stand eine Spendenbox von Herzenswünsche e.V. den ganzen Dezember über in der Geschäftsstelle und wurde immer wieder in die Fitnessstunden mit hereingenommen.

Auch Gabi Schoeps, Leitung der Fit Kids-Abteilung, schloss sich an und sammelte mit ihrem Team zusammen spontan am dritten Adventssonntag Spenden in Höhe von 150 Euro beim Sporteln ein.

Alle Einnahmen aus den Specials, die Trainerinnen-Honorare,



das gesamte Bargeld aus der Spendenbox und das Geld vom Sporteln zusammen ergaben schließlich eine sagenhafte Summe von gut 1.700 Euro, die der Vorstand großzügigerweise noch einmal um weitere 200 Euro aufstockte. So haben wir das angepeilte Ziel mehr als erreicht: Die Summe des Vorjahres haben wir ordentlich überboten!

Am letzten Freitag vor den Ferien überreichten Kirsten Prinz und Christiane Bublies aus der Fitnessabteilung die prall gefüllte Spendenbox schließlich glücklich an Beate Frase; selbstverständlich im Beisein eines Vertreters der lokalen Presse, denn es heißt doch so schön: Gutes tun und darüber reden!

Beate reagierte begeistert und kommentierte: "Die Wiederholungstäter sind uns am liebsten" – zitiert nach Markus Lütkemeyer von der WN.

Wir danken allen fleißigen Spender\*innen für ihre Mithilfe, dem Team der Fitness-Abteilung für das wunderbare Engagement und sagen: Auf ein Neues im nächsten Advent!

**Text und Fotos Specials: Saskia Dufhues, Ralf Angerstein**

**Foto Spendenübergabe: Markus Lütkemeyer / WN**

Einen tollen Pressebericht über die Aktion verfasste Markus Lütkemeyer, nachzulesen in der WN vom 21.12.24 unter: <https://e-paper.wn.de/titles/wmmuensterhiltrup/11826/publications/5036/pages/24> (e-paper-Abonnement erforderlich!)



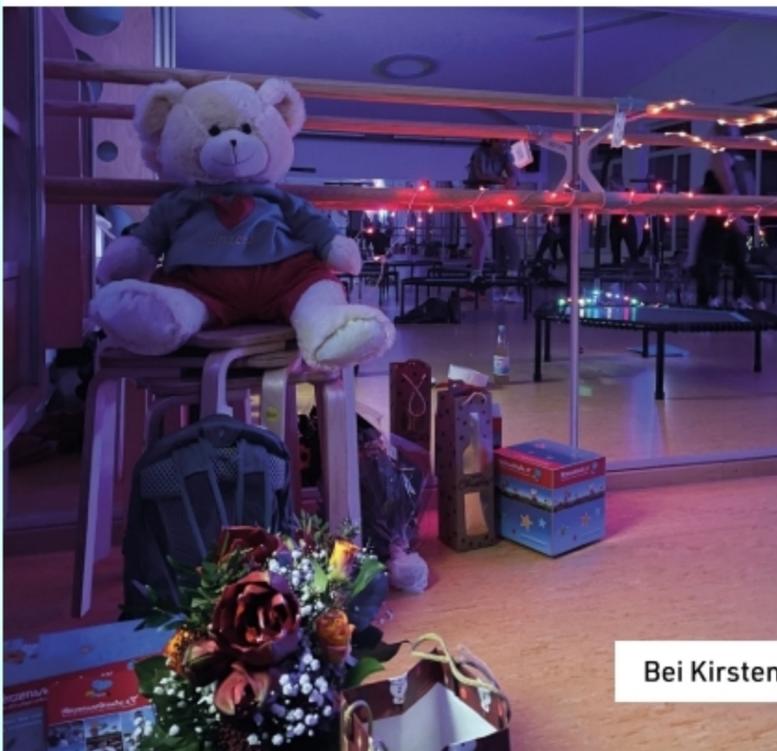
## FITNESS UND GESUNDHEIT



Lucy, Edi und Merisa geben Gas beim Jumping-Fitness



Merisa und Saskia als Rentiere beim Indoor Cycling



Bei Kirstens Stretch & Relax können alle nochmal Ruhe und Kraft tanken vor den Feiertagen

Auch als Trainerinnen bei den Specials vertreten: Kerstin mit Langhantel Training und Annika mit Zumba-Fitness.

REHA-SPORT HERZGESUNDHEIT

# ABSCHIED? AUF ZEIT!

Brigitte, Übungsleiterin unserer mittwochs-Herzsportgruppe im Reha-Sport verabschiedete sich kürzlich in den verdienten Schwangerschaftsurlaub. Doch so einfach wollte die Gruppe sie nicht gehen lassen!

Am letzten gemeinsamen Termin Mitte Januar verwandelten die Gruppenmitglieder die Halle im TuS-Zentrum, in der ansonsten gemeinsam „gesportelt“ wird, kurzweilig zu einer „Kuchen-Knabber-Büfett-Meile“ um.

Anstelle von Hanteln, Ringen, Herzkissen etc., wurde die Stunde zu einer Verabschiedungsfeier für Brigitte – unserer Übungsleiterin mit Herz, Hand und Verstand. Im Beisein ihres kleinen Sohnes nutzte die Gruppe die Gelegenheit, um Brigitte den Abschied auf Zeit von der 16-köpfigen Kursgruppemit den mitgebrachten Leckereienein ein wenig zu versüßen.

Neben wohlgemeinten, liebevollen Dank- und Erinnerungsworten für die erlebnisreiche gemeinsame Zeit, wurde einvernehmlich festgelegt, dass Brigitte nach der gesunden Geburt Ihres dritten Kindes zur Herzsportgruppe zurückkehrt.

Auch an dieser Stelle bedanken sich die Kursteilnehmer noch einmal bei Brigitte von ganzem Herzen für alles Geleistete, Gebotene und uns bei der sportlichen Ausrichtung von Spielen, körperlichem Training etc. in der Halle Erbrachte.

Text: Norbert Reisener

Fotokollage rechts: Teilnehmende der Reha-Gruppe



KAFFEEVOLLAUTOMATEN

#fürzuhaus



KAFFEEVOLLAUTOMATEN

#fürsbüro

## Doppelt hält besser.

KAUFEN • MIETEN • LEASEN • REPARIEREN

[www.kaffeefuchs.com](http://www.kaffeefuchs.com)



Ihr kompetenter Ansprechpartner im Raum Münster und Umgebung

## REHA-SPORT

Liebe Brigitte, alle Kurteilnehmer wünschen Dir mit Deiner Familie eine gute Zeit.  
Möge auch Dein drittes Neugeborenes gesund, munter und fröhlich aufwachsen.



Liebe Brigitte, auch das Team der Geschäftsstelle wünscht dir und deiner Familie  
alles Gute für die Geburt und eine schöne, möglichst entspannte Kennenlernzeit!

## BOULE

## ES GEHT UM DIE GEMEINSCHAFT

In der zweiten Jahreshälfte von 2023 berichteten wir euch hier im Vereinsmagazin über das 20-jährige Jubiläum unserer Boule-Abteilung „Carambolage“. Ein großes Fest hatten die Damen und Herren dazu auf ihrer Boule-Anlage am Stadion am Osttor ausgerichtet: Mit einem leckeren Buffet und guten Getränken, schönem Ambiente und einem DJ, der für Stimmung sorgte, sowie einer Bühne zum Tanzen – zwischendurch traten auf dieser Kindergruppen unserer Tanzabteilung auf – und vielem mehr. TuS-Ehrenmitglied Norbert Reisener hielt eine ausführliche Rückschau auf die Entwicklung und Highlights von 20 Jahren Boule in Hilstrup.

Seitdem ist wieder Ruhe eingeleitet in der Abteilung und das im besten Sinne, denn Beständigkeit ist den Mitgliedern ein hohes Gut!

Der Großteil der um die 60 Mitglieder kommt seit Jahren regelmäßig zum Boule-Treff, Wechsel in der Besetzung gibt es im Vergleich zu den anderen Abteilungen relativ wenig. Die meisten der Mitglieder sind schon lange nicht mehr berufstätig, im Schnitt sind die Damen und Herren über 75 Jahre alt. Den ein oder anderen plagen hier und da Wehwehchen und richtig mitzuspielen ist teilweise nicht mehr möglich. Das hindert hier aber keinen daran, in der Abteilung und vor allem der Gemeinschaft zu bleiben, erzählen mir die Vorsitzenden, als ich sie im Januar 2025 für ein Gespräch besuche.

Neben der tatsächlichen sportlichen Betätigung ist das Boule für alle genauso ein Treffen und Zusammenkommen. Diejenigen, die nicht mitspielen können – temporär aufgrund von Verletzungen oder generell nicht mehr – sitzen daneben, trinken Kaffee oder ein Kaltgetränk und essen selbstgebackenen Kuchen und Plätzchen. Beides gibt es eigentlich jede Woche, denn irgendjemand hat immer Geburtstag oder bringt einfach so etwas mit. Im Sommer wird auch öfter mal der Grill angeworfen. Und dann wird am Spielfeldrand über Gott und die Welt geklönt, gelacht und gespielt: Kniffel, Kartenspiele und so weiter. Um es sich gemütlich machen zu können, auch bei Wind und Wetter, gehören zur Boule-Anlage auch ein großer Gruppenraum und ein Stübchen, das die Mitglieder vor



Boule Turnier in 2008. Foto: Boule Archiv

einigen Jahren mit eigenen Mitteln und aus eigener Kraft errichtet haben. Auf dieses sind sie besonders stolz und es ist wirklich gemütlich geworden darin mit Sofa und Kaminofen und Kerzenschein; das Allerbeste: Große Fenster ermöglichen freie Sicht auf die vier Boule-Plätze und die dort Spielenden.

Auf die Bahnen raus geht es immer nur in den warmen Monaten. Saisonauftakt ist je nach Wetterlage im April oder Mai zum Beispiel mit einem gemeinsamen Frühstück in der Pinte am Pani. Die Saison endet mit dem sogenannten „Moonlight-Boulen“ im Spätsommer, wenn es wieder früher dunkel wird. Während der Saison richtet die Abteilung mehrere interne Turniere aus: den Richters Cup, den Damenpokal und die Vereinsmeisterschaft. Gegen Boule-Gruppen aus anderen regionalen Vereinen haben sie früher auch mal gespielt, aber das ist ihnen mittlerweile zu anstrengend geworden. Solche Turniere dauerten meist den ganzen Tag und dafür reichen mittlerweile die Kraft und Konzentration einfach nicht mehr aus, sie spielen lieber zum Spaß und ohne Druck weiter.

Von Herbst bis Frühjahr ist es der Gruppe draußen zu kalt, zu ungemütlich und zu dunkel, „im Alter sieht man ja nicht mehr so gut.“

Sich treffen, auch ohne Boule zu spielen, tun sie trotzdem das ganz Jahr über, sogar mehrfach in der Woche: dienstags und donnerstags von 10.-12.00 Uhr und/oder von 15.-17.00 Uhr (Ende offen), zusätzlich Samstagnachmittags von 15.-17.00 Uhr,

## BOULE

für alle, die möchten. Uli Breker spricht liebevoll vom „Altenheim des TuS“.

Wer jetzt meint, bei den Bouler\*innen geht es ausschließlich laut und fröhlich zu, der hat nicht richtig hingesehen. Themen, die hier wie selbstverständlich mit an den Tisch gehören, sind Krankheit und Tod. Das Alter der Mitglieder – die meisten sind jenseits der 80 Jahre – bringt es mit sich, dass regelmäßig jemand nicht mehr wiederkommt, im letzten Jahr waren es sieben Freunde und Freundinnen. Bemerkenswert ist, wie die Gruppe in diesen Fällen zusammenhält. Für jeden, der von ihnen geht, sammeln sie Hundert Euro ein, die, nach Absprache mit dem Verstorbenen vor dessen Tod oder mit den Angehörigen danach für die Grabpflege gespendet werden oder auf Wunsch auch an bestimmte Organisationen gehen. Viele der Bouler\*innen sind einstmals als Paare in der Gruppe gestartet, stirbt einer der beiden, wird der oder die Verbliebene von der Gruppe aufgefangen. Niemand bleibt allein zurück. Sie achten aufeinander.

Das über die Jahre zusammen Erlebte und Erfahrene schweißt zusammen, die Gemeinschaft ist eingeschworen. Auch deshalb möchten sie jeden, der neu in die Gruppe kommt, erst einmal kennenlernen, bevor sie sie oder ihn in die Abteilung und damit die Gemeinschaft aufnehmen. „Beim nächsten Mal gerne einen Arzt“, schlagen die Herren scherzhaft und selbstironisch vor. Soziales Engagement spielt nicht nur intern eine wichtige Rolle für die Boulerinnen und Bouler. Wo sie können, unterstützen sie auch außerhalb ihrer eigenen Anlage. Sie haben zum Beispiel für Flüchtlinge gesammelt, als noch eine Unterkunft neben dem Stadion eingerichtet war und schon mehrfach beim großen Tanzspektakel mitgeholfen in der Garderobe und als Türsteher\*innen am Einlass.

Ganz und gar nicht alt (-modisch) sind unsere Bouler\*innen im Übrigen in der Verteilung der Geschlechter: Weil in der Gruppe (altersbedingt) mehr Damen sind, ist der Vorstand geschlechterparitätisch zusammengesetzt. Diese Aufstellung ist ihnen besonders wichtig, erzählen Uli Breker und Herbert Mohr, denn die Frauen sollen sich repräsentiert fühlen und außerdem brächten sie im Vorstand oftmals nochmal andere Gedanken und Sichtweisen mit in den Austausch und die Abstimmungen, die wichtig sind.

Im Großen und Ganzen sind die Bouler\*innen zufrieden damit, wie es aktuell ist. Nach dem Beitritt der Abteilung in den TuS Hiltrup konnten sie sich ihre Eigenständigkeit bewahren und profitieren jetzt gleichzeitig von dem Rückhalt durch den Vereinsvorstand, zum Beispiel was die Planung des Stadion-Neubaus angeht. Nach dem aktuellen Stand der Planungen (zweiter Entwurf) kann die Boule-Anlage bestehen bleiben und muss nicht weichen. Das wäre den Bouler\*innen wichtig. Beständigkeit eben.

**Text: Saskia Dufhues**



# \* SPOTLIGHT

## LINDY HOP



LINDY HOP IST EIN PAARTANZ, ENTSTANDEN IN DEN SPÄTEN 1920ER-JAHREN IN DEN BALLROOMS VON HARLEM, NEW YORK. ER WURDE VON AFROAMERIKANISCHEN COMMUNITIES GEPRÄGT, DIE IHRE KREATIVITÄT UND LEBENSFREUDE IN MUSIK UND BEWEGUNG ZUM AUSDRUCK BRACHTEN.

Als einer der ersten Tanzstile, der Paare unterschiedlicher Hautfarben zusammenbrachte, steht Lindy Hop auch für den Brückenschlag zwischen Kulturen und Generationen.

Mit seiner Verbindung aus Swingmusik, Improvisation und individueller Interpretation hat Lindy Hop seitdem Tanzbegeisterte auf der ganzen Welt in seinen Bann gezogen. Der Tanz sprüht vor Energie, Leichtigkeit und Humor – und macht einfach glücklich! Lindy Hop unterscheidet sich von klassischen Paartänzen durch seine Lässigkeit und Spontanität. Klassische Tänze wie Walzer oder Tango sind oft durch strikte Schrittfolgen und elegante Haltungen geprägt; Lindy Hop dagegen hat eine spielerische Dynamik und wirkt eher lässig und erdverbunden. Die Tänzer\*innen reagieren auf die Musik und aufeinander, wodurch jeder Tanz einzigartig wird.

Lindy Hop ist stark in einer sozialen Tanzkultur verwurzelt. Er wird bei lockeren Tanzveranstaltungen (Social Dance) getanzt, bei denen der Wechsel der Tanzpartner\*innen und die Freude am gemeinsamen Erlebnis im Vordergrund stehen.

Der Name Lindy Hop hat eine faszinierende Geschichte, die eng mit der Zeit seiner Entstehung verbunden ist: Der Tanz bekam seinen Namen angeblich durch ein spontanes Ereignis im Jahr 1928 bei einem Tanzmarathon in New York City. Der afroamerikanische Tänzer George Snowden, genannt „Shorty George“, führte dort einen spektakulären neuen Tanzstil vor, der von Charleston- und Jazz-Tanzschritten inspiriert war. Ein Reporter fragte ihn anschließend, wie dieser Tanz heiße. Snowden soll geantwortet haben: „I’m doin’ the Hop... the Lindy Hop!“

Als Inspiration für den Namen gilt die sensationelle Atlantiküberquerung von Flugpionier Charles Lindbergh im Jahr 1927, bei der er als erster Mensch im Alleinflug nonstop von New York nach Paris flog. Seine Reise wurde in der Presse oft als „Lucky Lindy Hops the Atlantic“ betitelt. Die Verbindung von Lindberghs mutiger Reise und dem dynamischen Tanz passte perfekt, und so war der Name „Lindy Hop“ geboren.

Seit einem Jahr bieten wir im TuS Hiltrup einen Lindy Hop-Kurs (14-täglich freitags) und Wochenend-Workshops an. Hier lernt ihr erste Grundschritte und Figuren des Lindy Hop.

### »» short facts

- ▶ dynamischer, kreativer Tanz mit wechselnden Partner\*innen
- ▶ für alle Altersklassen und Geschlechter

### »» was / wann / wo ?

- ▶ jeden zweiten Freitag  
19-20.30 Uhr  
Vorkenntnisse erforderlich
- ▶ im TuS Zentrum, Moränenstraße 14
- ▶ regelmäßig Wochenend-Workshops zum Kennenlernen und Vertiefen der Grundschritte und Figuren

# WIR TANZEN LINDY HOP – DU DEMNÄCHST AUCH?



## Magst du Swingmusik und möchtest du Lindy Hop selbst erleben?



Dann laden wir dich herzlich ein zu unserem Einsteiger-Workshop am 21. bis 23. Februar 2025! An diesem Wochenende zeigen wir dir die Basics und wie viel Spaß es macht, Lindy Hop zu tanzen. Ihr könnt Euch gern allein oder auch als Paar anmelden. Alle Infos auf der TuS-Homepage unter [www.tus-hiltrup.de/lindy-hop-einsteiger-workshop](http://www.tus-hiltrup.de/lindy-hop-einsteiger-workshop)

*Oder einfach den QR-Code abfotografieren und dem Link folgen!*

# KURZ- MELDUNGEN

## DELEGIERTEN- VERSAMMLUNG 2025

Der Termin für die nächste Versammlung steht fest:

- Was:** Delegiertenversammlung  
**Wer:** alle Delegierten und Vorstandsmitglieder  
**Wann:** am Donnerstag  
27.03.2025 um 18:30 Uhr  
**Wo:** im Clubheim am Stadion am Osttor

Die Einladung sowie eine Auflistung aller Tagesordnungspunkte erhalten alle gewählten Delegierten rechtzeitig vorher.

Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung!

## LAUFTREFF BEIM SILVESTERLAUF 2024

Zum Abschluss des letzten Jahres war der TuS Hilstrup wieder beim Silvesterlauf an der Sentruper Höhe vertreten. Insgesamt 13 Mitglieder aus verschiedenen Abteilungen liefen mit über die verschiedenen Distanzen von 3 bis 10 Kilometer. Trotz Eiseskälte kamen alle froh und munter im Ziel an.



Foto: Thomas Schluer

## SAVE THE DATE

**AKTION SAUBERES MÜNSTER!  
AM SAMSTAG, DEN 22. MÄRZ,  
IST ES WIEDER SOWEIT:  
MITGLIEDER DES LAUFTREFFS  
RÄUMEN DIE HOHE WARD AUF –  
HELFENDE HÄNDE SIND GERNE  
WILLKOMMEN!**

## LOKALE PARTNERSCHAFTEN STÄRKEN – VERBUNDENHEIT ZEIGEN

Unübersehbar steht das neue Schild der Glasuritarena im Stadion am Osttor, bunt leuchtet der berühmte Papagei über dem Rasenplatz – der Logo-Vogel feiert übrigens dieses Jahr seinen 100. Geburtstag. Mit der Erneuerung der namensgebenden Bande verlängert die Glasurit ihre Partnerschaft mit dem TuS Hiltrup um weitere 2 Jahre. „Wir sind froh und glücklich einen so starken Partner weiterhin an unserer Seite zu haben“ freut sich Präsident Rolf Neuhaus. Werksleiter Wolfram Schier betont, wie wichtig die Aufgaben eines Vereins sind, neben den sportlichen Angeboten auch die sportlichen Werte wie Miteinander, Respekt und Fairness zu vermitteln und dass es dies zu unterstützen gilt. Denn auch wenn die 18m lange Bande im Fußballstadion steht: die Förderung des Unternehmens kommt dem gesamten Verein zu Gute!

Foto (v.l.n.r.): Wolfram Schier, Simon Chrobak, Rolf Neuhaus, Tina Allhoff



**Tierrfino**  
...natürlich Lehm

## KEINE LUST AUF FRÜHJAHRSPUTZ?

Mit unseren ökologischen Lehm- und Kalkputzen bringt Ihr frischen Wind in Eure vier Wände.

Als erfahrener Produzent hochwertiger Lehm- und Kalkputze stehen wir Euch mit langjähriger Erfahrung und umfassendem Know-how zur Seite. Unsere Produkte eignen sich besonders für den Wohnbereich und zeichnen sich durch ihre Langlebigkeit und zeitlose Ästhetik aus.



# JAHRESRÜCKBLICK

DAS VERGANGENE JAHR HAT VIELE HÖHEN UND TIEFEN, SPORTLICHE ERFOLGE EINZELNER TEAMS UND ABTEILUNGEN GENAUSO WIE FORTSCHRITTE IN DER VEREINSENTWICKLUNG INSGESAMT MIT SICH GEBRACHT. AN DIESER STELLE MÖCHTEN WIR ZURÜCKSCHAUEN, WAS IN 2024 ALLES PASSIERT IST.

## JANUAR

Der Jahresbeginn steht ganz im Zeichen des Jugendfußballs; bei mehreren Turnieren treten Teams für den TuS an. Die Mädchen der u11 und u15 laden erstmalig zum Elektro-Heikes-Cup in die Dreifachhalle am TuS-Zentrum. An zwei Tagen spielen dort insgesamt 13 Mädchen-Teams aus der Region gegeneinander – die rege Beteiligung zeigt, welche Relevanz der Fußballsport für Mädchen und Frauen bekommen hat. Unsere Fußball-Jungen erreichen währenddessen bei den E-Jugend-Stadtmeisterschaften unter 19 spielenden Teams den dritten Platz und TuS-Spieler Mohammed Nassrallah darüber hinaus zwei von drei Pokalen als bester Spieler und bester Torhüter.



Die Mädchen der u15 beim Elektro-Heikes-Cup

## FEBRUAR

Die Fitness-Abteilung ist mit verschiedenen neuen Angeboten ins Jahr gestartet; eines davon ist Sensitive Cycling. Hier können die Teilnehmenden die ganzen Vorzüge von Indoor Cycling kennen und schätzen lassen, ohne sich dabei zu überlasten. In gemächlicherem Tempo und mit weniger verschiedenen Techniken wird gelenkschonend und trotzdem mit Spaß die Ausdauer trainiert. Beide der zwei neuen Kurse sind von Anfang an gut besucht und werden im Laufe des Jahres immer voller.



Foto: vectorfusionart / shutterstock

## MÄRZ



Auf der alljährlichen Delegiertenversammlung wird ein neuer geschäftsführender Vorstand gewählt. Nach mehr als zehn Jahren allein des Engagements im Vorstand scheiden Bernd Krüger und Albert Möller aus Altersgründen aus und stellen sich nicht erneut zur Wiederwahl. An ihre Stelle treten Andree Goldbeck (51 Jahre, Tischtennis), Tom Rohoff (42 Jahre, Basketball) und Uli Dütting (60 Jahre, Stepptanz). Nach offizieller Weitergabe des Staffelstabs werden die drei von den bleibenden Mitgliedern Rolf Neuhaus, Daniel Tollkamp und Ralf Angerstein willkommen geheißen und stellen sich den anwesenden Delegierten kurz vor.

Staffelübergabe im geschäftsführenden Vorstand.  
Foto: Saskia Dufhues

# APRIL

Im Frühjahr gibt es in der Tischtennisabteilung einige Erfolge zu feiern. Auf den Bezirksmeisterschaften werden in allen Altersklassen vordere Plätze belegt, ebenso beim Sparkassen-Cup in Wadersloh. Ein besonderer Erfolg gelingt unserer Nachwuchshoffnung an der Platte Sebastian Lenz. Er setzt sich gegen internationale Konkurrenz durch und gewinnt das Osterturnier in Rheine.

Mit etwas größeren Bällen kann ebenfalls die 2. Herrenmannschaft unserer Basketballabteilung einen großen Erfolg feiern: Der Mannschaft um Trainer Tom Rohoff gelingt im Lokalderby gegen Westfalia Kinderhaus ein knapper Sieg und damit der Aufstieg in die Landesliga.



Oben Sebastian Lenz, Fotop privat  
Unten: TuS Hilstrup Basketball nach dem Derbysieg

# MAI



Foto: Simon Chrobak

Am ersten Mai-Wochenende glänzt der Verein wieder beim Hiltruper Frühlingsfest. Unser Stand auf der Vereinsmeile ist in diesem Jahr so groß wie schon lange nicht mehr und lädt kleine wie große Vorbeikommende ein, aktiv zu werden – an der Tischtennisplatte, an zwei Basketballkörben, am Fitness-Glücksrad – oder einfach mit uns ins Gespräch zu kommen; selbstverständlich informieren und beraten wir auch zum breit aufgestellten TuS-Sportangebot. Zahlreiche Auftritte unserer Abteilungen auf den beiden Bühnen sind stets gut besucht: Am Samstag gibt es Jumping Fitness, Tanz und Zumba auf der Hauptbühne an der Clemenskirche zu sehen und am Sonntag Taekwondo und Kung Fu auf der Uferlos-Bühne am oberen Ende der Festmeile. Darüber hinaus unterhalten und begeistern die Lindy Hop- Tänzer\*innen mit einem Überraschungs-Flashmob direkt vor unserem Stand die Besucher\*innen.

# JUNI

Kurz vor den Sommerferien gilt es für den Verein Danke zu sagen: Auf unserer Jubilar-Feier werden erst unsere langjährigen Mitglieder für ihre Treue zum Verein und dann Albert Möller und Bernd Krüger für ihre Vorstandsarbeit geehrt. Ebenfalls verabschiedet wird Renate Elberich, die nach 25 Jahren in der Buchhaltung des Vereins Ende 2023 ihre Rente angetreten hatte. Im Anschluss sind alle Ehrenamtlichen im Verein zur Party eingeladen: Bei der großen Danke-Party genießen unsere Trainer\*innen, Abteilungsvorstände und viele anderen Engagierten bei kühlen Getränken auf Kosten des Vereins einen lauen Sommerabend.

Foto: Saskia Dufhues



# JULI



Leichtathlet Patrick Hüsken und eine stolze TuS-Trainerin Klaudia Schönfeld. Foto: TuS-Leichtathletik

Während in den meisten Abteilungen Saisonpause ist und viele im Urlaub sind, gibt es bei uns trotzdem einiges an Programm: Das Basketball Summercamp ist wieder ein voller Erfolg und viele Kinder und Jugendliche verbringen eine spannende Woche in der Sporthalle Hilstrup Mitte. In der Leichtathletik wird es währenddessen international: Beim 52. Internationalen Leichtathletik Meeting in Rhede sind unsere Athlet\*innen erfolgreich. Jan Eric Frehe läuft mit 10,24 Sekunden einen neuen Kreisrekord auf 100m. Unsere weiteren Talente Ida Schwering und Patrick Hüsken glänzen mit Topform in Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften. In Hannover bricht Hüsken schließlich den Westfalenrekord und wird Deutscher Meister im Mehrkampf M15.

# AUGUST

Der August steht wieder einmal ganz im Zeichen des TuS Hilstrup Halbmarathon. Die zwölfte Auflage des Laufevents verzeichnet schon vor Beginn einen TuS-Rekord: Ohne den Wettkampf überhaupt richtig beworben zu haben, sind alle Startplätze ausverkauft. Bei bestem Wetter (trocken, aber nicht zu heiß), laufen letztendlich mehr als 500 Teilnehmende über die Kanalinsel; einzeln oder als Zweier-Staffel. Bevor der Sieger schon nach einer guten Stunde wieder durch den Zielbogen läuft (Manuel Kruse 1:11:21), kommt der Nachwuchs schnell durchgerast: Mehr als 50 Bambini-Läufer\*innen im Alter von 3-6 Jahren sind in diesem Jahr über die 200 Meter an den Start gegangen.



Start beim 12. TuS Hilstrup Halbmarathon  
Foto: Simon Chrobak

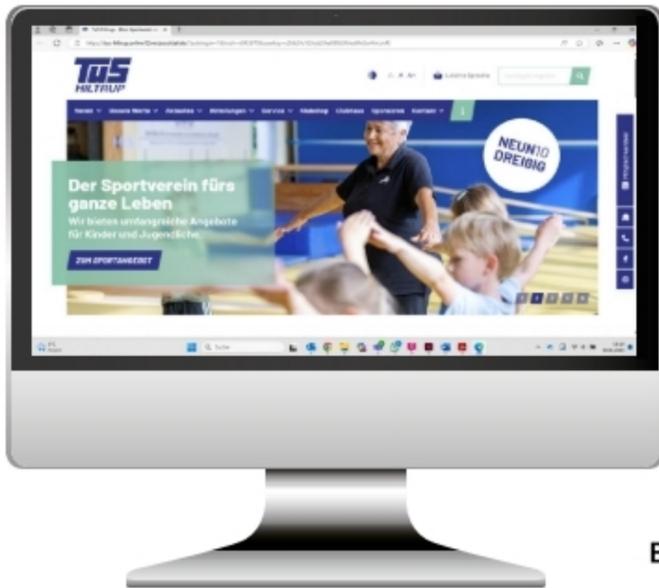
# SEPTEMBER

Vom Bufdi zum Azubi: Im September tritt Chedi Touati offiziell als erster Auszubildener im Bereich Sport- und Fitnesskaufmann seine Stelle beim TuS an. Die Einarbeitungszeit ist dabei denkbar kurz: Chedi konnte bereits im Jahr zuvor Erfahrungen als Bufdi im Verein sammeln. Dass das Konzept Ausbildung beim TuS Hilstrup ein Erfolg ist, zeigt auch, dass die Stelle für 2025 bereits besetzt ist. Sportlich geht es unter anderem bei den Speckbrett-Stadtmeisterschaften hoch her, bis nach unzähligen Partien und mehreren Wochenenden auf unserer Speckbrettanlage am Osttor am Ende die Sieger\*innen feststanden.



Vom BufDi zum Azubi: Chedi Touati.  
Foto: Saskia Dufhues

# OKTOBER



Bildschirmgrafik: brgfx / freepik

Im Oktober fällt der Startschuss für eine Neuauflage des TuS-Online-Auftrittes. Gemeinsam mit dem Münsteraner Startup-Unternehmen *Netzcocktail* erarbeiten wir eine neue Homepage für den Verein. Viele Gespräche folgen, in denen wir Vorstellungen und Wünsche kommunizieren, zu Inhalt, Bedienung und Gestaltung, bis wir im Dezember den ersten Entwurf der neuen Homepage begutachten können. Hier und da sind noch kleinere Korrekturen vorzunehmen, danach werden wir Inhalte der einzelnen Abteilungen übertragen und dann kann sie endlich online gehen. Lasst euch so viel sei gesagt sein: Die neue TuS-Homepage wird richtig gut!

# NOVEMBER

Auch der November ist von sportlichen Erfolgen gekrönt: Die 1. Herrenmannschaft unserer Fußballabteilung wird Herbstmeister in der Westfalenliga. Die gesamte Abteilung ist stolz und in Feierlaune – hat sich harte Arbeit also bezahlt gemacht! Die Basketballer haben ebenfalls Grund zum Feiern: Im Lokalderby schlägt das Team der 1. Herren souverän Westafalia Kinderhaus vor einer vollen Halle an der Moränenstraße. Auch bei der Tischtennis-Abteilung wird es voll: Die diesjährigen mini-Meisterschaften in der Turnhalle Mitte sind so gut besucht, wie nie zuvor. Hier können alle Kinder, erfahrene Spieler\*innen genauso wie Neueinsteiger\*innen, Tischtennis kennen- und lieben lernen.



Oben: Die 1. Herrenmannschaft TuS-Fußball  
Unten: Tischtennis mini-Meisterschaften

# DEZEMBER

Am ersten Adventssonntag findet in der Stadthalle Hilstrup wieder das große Tanzspektakel unserer Tanzabteilung statt: Vor ausverkauftem Saal zeigen insgesamt 16 Gruppen von kleinen bis zu den großen Tänzer\*innen ihr Können. Auch die Steptanzabteilung ist mit von der Partie und beeindruckt mit gleich drei verschiedenen Choreografien. Zum ersten Mal auf der großen Bühne steht dieses Mal die Seniorinnen-Tanzgruppe „No Limit“ mit einem Medley aus mehreren Songs – Premiere geglückt!

Das Tanzspektakel bietet außerdem den Auftakt für eine zweite Runde der Spendenaktion der Fitnessabteilung: Im Rahmen der Christmas-Specials schwitzen Trainerinnen wie Teilnehmende zusammen für den guten Zweck und sammeln alle Einnahmen in einer Spendenbox. Am Ende überreicht Abteilungsleitung Kirsten Prinz Beate Frase, stellvertretend für den Verein Herzenswünsche e.V., der schwerkranken Kindern einen (letzten) großen Wunsch erfüllt, eine hübsche Summe von 1.900 Euro.



Die Seniorentanzgruppe "No Limit" bei ihrem Bühnendebüt.  
Foto: Carsten Pöhler / fotorebell.com

# EISSTOCK SCHIESSEN 2025



**A**uch in diesem Jahr haben wir wieder zum großen TuS Hilstrup Eisstockschießen an die Sportanlage Hilstrup-Ost eingeladen und für zwei Tage wurden die Trainingsklamotten gegen Eisbahnen getauscht. Bei bestem Winterwetter (trocken und kalt) kämpften am Freitag und Samstag insgesamt 90 Teams um die Tagessiege beim Bitburger Cup. Im Turniermodus mit Trostrunde konnten alle Teams mehrere Spiele absolvieren und auch die Verlierer hatten die Chance, nochmal in die Hauptrunde einzuziehen. Bei zwei Gewinnsätzen pro Spiel wurde es an vielen Stellen spannend und es ging nach einem ersten 1:1 in den entscheidenden dritten Satz. An einigen Stellen mussten die Schiedsrichter mit dem Zollstock nachgemessen, welcher Eisstock denn nun am nächsten an der „Daube“ liegt, um den Sieger festzustellen. Am Freitag konnte das Team von unserem Sponsor MTM Baustoffe den Sieg für sich verbuchen, am Samstag kämpfte sich Team Don Promillo bis ins Finale und schließlich zum Sieg. Beide Teams freuen sich über ein 30 Liter Fass Bitburger und den offiziellen TuS Hilstrup Eisstockschießen Wanderpokal! Die weiteren Podiumsplätze freuen sich über Gutscheine von La Strada und El Flamenco zum lecker Essengehen.

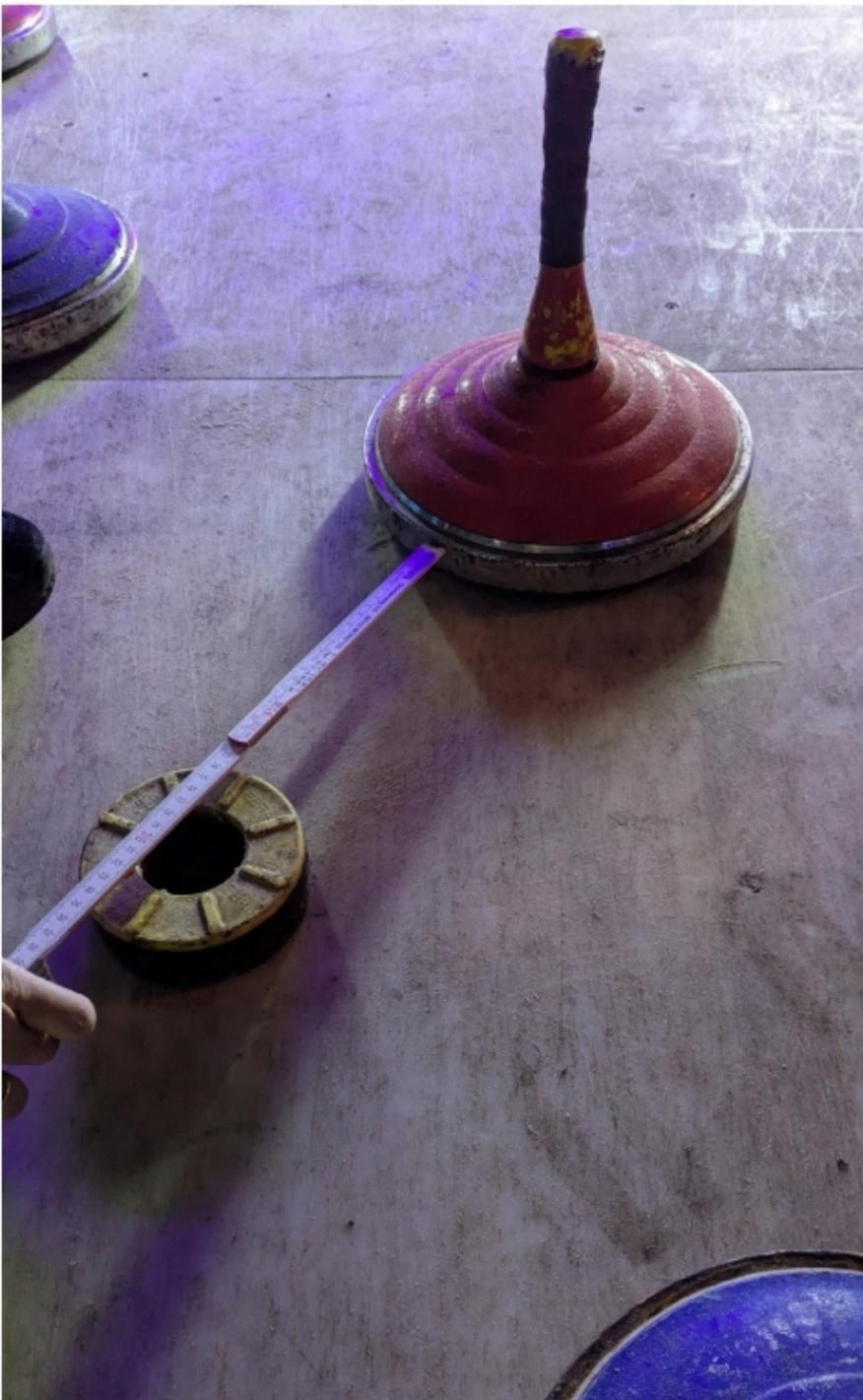
Bereits am Donnerstagabend wurden die Vorbereitungen getroffen, ab Freitagmittag mit vielen helfenden Händen das Areal vorbereitet. Neben den 3 Eisbahnen wurde in diesem Jahr auch für Winteratmosphäre mit viel Lichtinstallationen inkl. ausgedienten beleuchteten Weihnachtsbäumen

gesorgt. Für die kulinarische Verpflegung zuständig war unser neues Team vom Clubhaus rund um Pedro Garcia und seine Familie. Das Team hat bei über 300 Gästen pro Abend stets die Ruhe bewahrt und alle mit leckeren Speisen und Getränken versorgt. Bei Glühwein und heißem Punsch musste zumindest innerlich auch niemand frieren. Wem es dann draußen irgendwann doch zu kalt wurde, konnte drinnen im Clubhaus mit DJ Jens und Ole das Tanzbein schwingen, um sich wieder aufzuwärmen. Ein weiteres Highlight am Freitagabend war der Auftritt der Grünen Jungs aus Mettingen, die mit Pauken und Bläsern für Livemusik sorgten. Die Musikauswahl von Shantyliedern bis Schlager heizte dem Publikum ordentlich ein.

Wir bedanken uns bei allen Helfer\*innen, vor allem denjenigen, die kurzfristig eingesprungen sind, um dieses Event zu einer gelungenen Veranstaltung für Hilstrup zu machen! Und natürlich auch Dank an alle Teams, die mit viel sportlichem Ehrgeiz und Spaß am Turnier teilgenommen haben! Wir sehen uns im nächsten Jahr wieder an der Eisbahn!

Übrigens: Die ausgedienten Weihnachtsbäume werden nicht zu Brennholz verarbeitet: Wir transportieren die Bäume zum Allwetter Zoo Münster, wo sie im Elefantenhaus gerne als Delikatesse von den Dickhäutern verspeist werden.

**Text und Fotos: Simon Chrobak**



# Mein Schiff

9 Nächte - Kultur und Natur  
am Mittelmeer - ab/bis Palma  
ab **2.189 €\*\***

Beratung und Buchung:

Reisebüro **Hülsmann**

Wir beraten Sie gerne!

Reisebüro Hülsmann

Westfalenstr. 159

48165 Münster

Tel.: 02501 27790

reisebuero-huelsmann.de

Mein Schiff Flow  
16.08.–25.08.2026  
9 Nächte  
Balkonkabine  
inkl. Flug

\* Im Reisepreis enthalten sind ganztägig in den meisten Bars und Restaurants ein vielfältiges kulinarisches Angebot und Markengetränke in Premium-Qualität sowie Zutritt zum Bereich SPA & Sport, Entertainment und Kinderbetreuung.

\*\* Preis p. P. im PRO-Tarif bei 2er-Belegung einer Balkonkabine inkl. 200 € Frühbucher-Ermäßigung (limitiertes Kontingent) bei Buchung bis max. zum 30.09.2025 und inkl. Flug nach Verfügbarkeit mit allen Abgaben und Zuschlägen, Transfers und Zug zum Flug-Service der Deutschen Bahn AG in der 2. Klasse. Dieser ist für die DB von/zu allen innerhalb Deutschlands gelegenen Flughäfen ohne Aufpreis erhältlich.

Veranstalter: TUI Cruises GmbH · Heidenkampsweg 58 · 20097 Hamburg · Deutschland

Mein Schiff®  
Premium-  
Inklusivleistungen\*





# LAPTOP STATT LOCHER

#unsere Digital-Initiative

Wir gehen zunehmend digitale Wege. Im Office am Hafen etwa arbeiten wir bereits komplett papierlos. Freuen Sie sich über schnellere, übersichtlichere und nachhaltigere Abläufe.

Zum Beispiel mit unserem CSR-Partner  
[www.engonia-wp.de](http://www.engonia-wp.de)



Dr. Beermann WP Partner GmbH  
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft  
Steuerberatungsgesellschaft

Marktallee 54/56  
48165 Münster  
Telefon 02501 8003-0

[info@beermann-partner.de](mailto:info@beermann-partner.de)  
[www.geise-mediation.de](http://www.geise-mediation.de)  
[www.beermann-partner.de](http://www.beermann-partner.de)



# ALTE HERREN

## Über die Saison wurde das Phrasenschwein gemästet, am 18.12.2024 bekam es den Rest!



**M**itte Dezember trafen sich die „Alten Herren“ des TuS Hiltrup und die daraus resultierenden TusKnacker wieder zur scheinheiligen Nacht: Es ist der letzte Trainingsabend im Jahr, die einen Sportler sind auf dem Platz und spielen Fußball, die anderen betreiben Fußballwalking und dann haben wir noch eine große Anzahl von Mitgliedern, die diese Tradition mit uns feiern, ohne zu sporteln.

Nach der Trainingseinheit kommen alle für ein gemütliches Beisammensein ins Wohnzimmer – unser TuS Hiltrup Clubheim am Stadion am Osttor. Wie in den Vorjahren auch, nutzten wir die scheinheilige Nacht wieder, um unser Phrasenschwein mit den gesammelten Spenden des Jahres zu überreichen; wie in den letzten Jahren haben wir es an den Kindergarten St. Marien aus Hiltrup Ost übergeben. Petra Thieme und Kirsten Gunsthövel nahmen die großartige Spende in Höhe von 600 € stellvertretend entgegen.

Die Spende soll wieder zweckgemäß für den Kindergarten eingesetzt werden. Aus den Spenden des letzten Jahres wurden zum Beispiel pädagogische Holzpferde angeschafft.

An dieser Stelle sagen wir „Dankeschön“ – Danke an unsere großartige Truppe der Alten Herren und Danke an alle, die unser Schwein zusätzlich gefüttert haben!

Und hier wieder unser Versprechen: Udo Schomakers und Hans-Jürgen Ziegner hören bei den Spielen und Veranstaltungen weiter aufmerksam zu, um auch im nächsten Jahr wieder ein prall gefülltes Phrasenschwein zu übergeben... Denn Phrasen dreschen wir immer!

**Text und Foto:**  
**Hans-Jürgen Ziegner**  
**und Rolf Neuhaus**

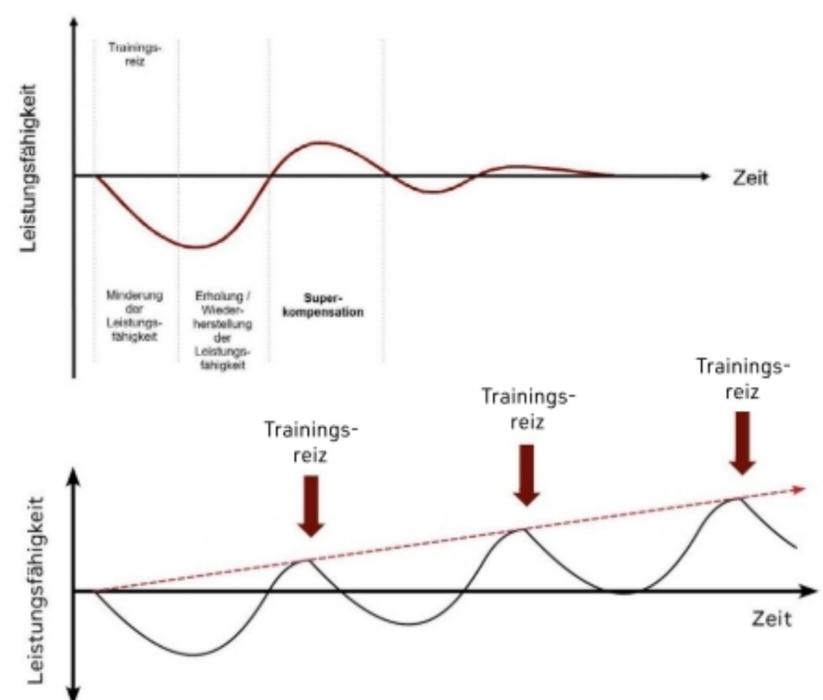


# IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT.

## WARUM EINE GUTE REGENERATION SO WICHTIG IST

Gerade zum Jahresstart liest und hört man von allen Seiten, wie wichtig Sport und Bewegung sind. Voller Motivation steigen viele wieder oder erstmals ins Training ein oder probieren sogar neue Sportarten aus. Mit hohem Eifer wird direkt durchgepowert, bis man sich anschließend tagelang vor Muskelkater und Erschöpfung kaum noch von der Couch erheben kann. Und dann die Motivation wieder dahin ist. Der Grund: Neben einem kontrollierten (Wieder-) Einstieg ins Training gehört auch eine gute Regeneration ganz wesentlich zum Trainingserfolg dazu. Und die wird häufig vernachlässigt.

Die Regeneration nach dem Training beschreibt, wie gut sich dein Körper nach der Belastung erholen kann. Genauer ist damit die Wiederherstellungsfähigkeit gemeint. Nach dem Training verfällt dein Körper in die sogenannte katabole Phase. Das heißt, Stoffwechselprodukte die während der Belastung anfallen, werden abgebaut und Reparaturen an den Zellen finden statt. Anschließend wird in der sogenannten anabolen Phase wieder neue Energie aufgebaut, um auf einem höheren Fitnesslevel wieder leistungsfähig zu sein. Hat dein Körper nach dem Sport ausreichend Zeit zu regenerieren, passt er sich an die vorangegangene Belastung an und wird stärker und ausdauernder. Kraft, Koordination und Kondition verbessern sich und du kannst mit voller Kraft in die neue Trainingseinheit starten. Deshalb gilt: In der Ruhe liegt die Kraft, in der Pause wächst der Muskel! Die Regeneration ist ein genauso wesentlicher Teil des Trainings, wie die Trainingseinheit selbst. Werden die Abstände von Belastung und Entlastung richtig geplant, steigt das Fitnesslevel kontinuierlich an. Dieses Prinzip nennt man „Superkompensation“.



**Grafik oben: Prinzip der Superkompensation.**  
Wenn nach einem Trainingsreiz die passende Erholung stattfindet, baut der Körper ein höheres Fitnesslevel auf.

**Grafik unten: Wenn die Zyklen von Trainingsreiz und Erholung optimal aufeinander abgestimmt sind, steigt das Fitnesslevel langfristig und kontinuierlich.**

Aber was passiert, wenn du auf Regeneration verzichtest? Durch Krafttraining beispielsweise entstehen kleinste Risse, Mikrotraumen, in der Muskulatur. Das Resultat kennst du als „Muskelkater“. Wenn du Muskelkater hast, dann solltest du eine Trainingspause einlegen! Andernfalls wird dein Körper sehr viel mehr Zeit brauchen, sich zu erholen, weil du auf bereits stark beanspruchte oder sogar beschädigte Muskeln einen erneuten Reiz ausübst. Wer also langfristig erfolgreich trainieren möchte, der muss Belastung und Erholung gezielt aufeinander abstimmen.

Text: Simon Chrobak

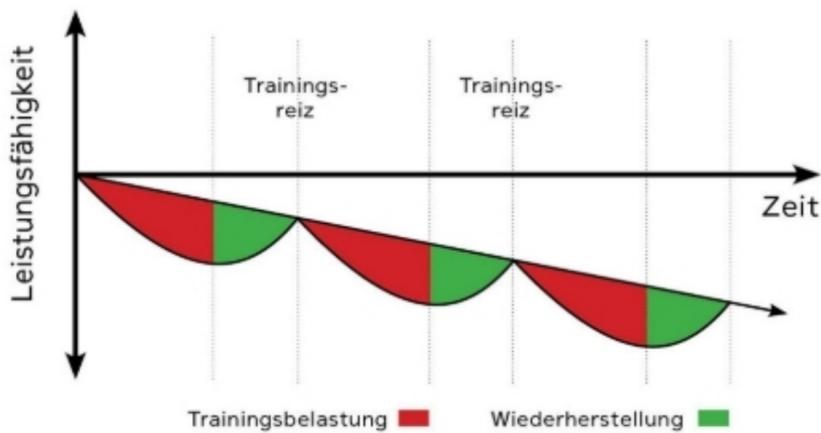
Grafiken: Akademie für Sport und Gesundheit: Superkompensation im Sport. Definition und Erklärung.

URL: [www.akademie-sport-gesundheit.de/magazin/superkompensation.html](http://www.akademie-sport-gesundheit.de/magazin/superkompensation.html) (Stand: 30.01.25)

## REGENERATION

Verzichtest du auf Erholungspausen zwischen den Trainingseinheiten, dann wird deine Leistung langfristig schlechter werden und dein Verletzungsrisiko steigt. Zu kurze oder gar keine Regeneration nach dem Sport kann zu einem Übertrainingssyndrom führen. Symptome hierfür können Leistungsminderung, Müdigkeit, Krankheitsanfälligkeit und verminderte Stresstoleranz sein.

Genauso gezielt wie du deine Sporeinheiten durchführst, müssen auch trainingsfreie Pausen ein fester Bestandteil deiner Wochenplanung sein. Bist du dauerhaftem Stress ausgesetzt, zum Beispiel im Job, dann funktioniert die Regeneration schlechter, dabei ist auch das Training an sich ein Stressreiz für den Körper. Für eine wirkungsvolle Erholungsphase ist deshalb dein individuelles Stresslevel sehr ausschlaggebend.



**Grafik:** Bei einer zu kurzen oder gar keiner Erholungspause, trifft der nächste Trainingsreiz auf einen bereits erschöpften Körper, die Leistungsfähigkeit sinkt weiter. Langfristig sind Übertraining und Verletzungen oder Krankheit die Folge.

### SCHLAF

Eine der wichtigsten Stellschrauben für eine optimale Regeneration ist erholsamer Schlaf. Während dieser vollkommenen Ruhephase kann dein Körper neue Kräfte sammeln und sich von der Anstrengung erholen. Dabei kommt es nicht nur auf ausreichende Dauer an, sondern auch auf eine hohe Schlafqualität. Durch die Reduktion von Stressfaktoren und eine gute Schlafhygiene kannst du die Schlafqualität verbessern. Dazu kann zum Beispiel beitragen, dein Handy mindestens eine halbe Stunde vor dem Einschlafen beiseite zu legen und für ein gutes Raumklima im Schlafzimmer zu sorgen.

### BEWEGUNG

Eine weitere sehr wirksame Regenerationsmaßnahme ist „aktive Regeneration“ in Form von Bewegung. Warm-up und Cool-down sollten sowieso feste Bestandteile deines Trainings sein. Vor allem im Cool-down beginnt bereits die Regeneration. Durch ein lockeres Auslaufen oder die Radfahrt nach dem Sport nach Hause beispielsweise regst du deine Durchblutung an und kannst Muskelkater entgegenwirken. Leichte Bewegung regt den Stoffwechsel und damit den Abtransport verbrauchter Stoffe an und beschleunigt so die Wiederherstellungsfähigkeit deines Körpers. So kann zum Beispiel auch eine lockere Joggingrunde oder Radfahrt eine aktive Regeneration am Tag nach einer intensiven Krafttrainingseinheit sein.

### ERNÄHRUNG

Dein Training verlangt deinem Körper viel ab. Achte darauf, dass du ihm während und vor allem nach dem Training die verbrauchten Ressourcen wiedergibst. Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, kann seinen Körper so bei der Regeneration unterstützen. Wichtig ist hier z.B. während des Trainings ausreichend zu trinken, vor allem bei Ausdauerbelastungen oder wenn du viel schwitzt. Nach dem Sport sollten die geleerten Speicher zeitnah wieder aufgefüllt werden. Vor allem ausreichend Kohlenhydrate und Proteine sind hier neben Nährstoffen und Elektrolyten wichtig. Dabei brauchst du übrigens keine riesige Auswahl an verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln und Pulvern: Der berühmte Teller Spaghetti Bolognese und eine Apfelschorle reichen hier meist vollkommen aus.

### SIGNALE ERKENNEN

Wichtig ist, wie immer beim Sport, auf den eigenen Körper zu hören und Signale richtig zu deuten. Fehlende Regeneration kann vielfältige Auswirkungen haben: Abgeschlagenheit, Konzentrations- und Schlafschwierigkeiten, wiederkehrende Infekte, Müdigkeit und Antriebslosigkeit bis hin zu Sportverletzungen wie Ermüdungsbrüchen. Hier gilt die Devise: Lieber einen Tag länger Pause machen, wenn du dich nicht gut fühlst oder eine intensive gegen eine ruhigere Trainingseinheit tauschen, um dem Körper mehr Zeit für Erholung zu geben. Vor allem: Bei Wiedereinstieg nach einer Krankheit langsam starten und zu Beginn mehr Erholung nach dem Training einplanen! Wenn du anhaltende Symptome merkst, dich trotz Training dauerhaft unfit fühlst oder ständig krank bist, solltest du auf jeden Fall deine\*n Hausärzt\*in konsultieren!

### 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  
Christa Chrobak (Korrekturen)  
[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: 12.01.2025

#### TITELFOTO

W.Hiegemann / fotoideen.com

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



Die nächste Ausgabe  
der **NEUN10DREIßIG**  
erscheint im April



#### THEMEN IM NÄCHSTEN HEFT

- ▶ Ergebnisse der Delegiertenversammlung 2025
- ▶ Weitergabe der Fitnessabteilung

Coatings

**PTS**

[www.pts-gmbh.com](http://www.pts-gmbh.com)

**BRINGT FARBE INS SPIEL  
IHR LACKHERSTELLER FÜR DAS  
HOLZHANDWERK UND  
MÖBELINDUSTRIE**



**DER SHOP FÜR DEN  
HEIMWERKER UND HANDWERKER  
STARTE DEIN NÄCHSTES PROJEKT  
MIT UNS ...**

**[WWW.PTS-ONLINESHOP.COM](http://WWW.PTS-ONLINESHOP.COM)**

# LINDY HOP

## SCHNUPPER WOCHENENDE

### FÜR ANFÄNGER\*INNEN



#### WANN

21. Februar 17.00 - 18.30 Uhr  
22. Februar 16.30 - 18.00 Uhr  
23. Februar 10.30 - 12.00 Uhr

#### WO

TuS Zentrum  
Moränenstraße 14

#### KOSTEN

TuS-Mitglieder 15 €  
Nichtmitglieder 40 €



ALLE INFOS UND  
ANMELDUNG BIS ZUM 15.02.  
AUF [WWW.TUS-HILTRUP.DE](http://WWW.TUS-HILTRUP.DE)

Schnuppert rein beim Lindy Hop, einem Paartanz der 20er & 30er Jahre. Getanzt wird zu cooler Swingmusik. Kommt allein oder auch gerne zuzweit!