

NEUN 10 DREIßIG

Apr - 25

GESUNDHEIT

Belastungssteuerung

ALLE 2 MONATE
NEU UND GRATIS
FÜR EUCH!

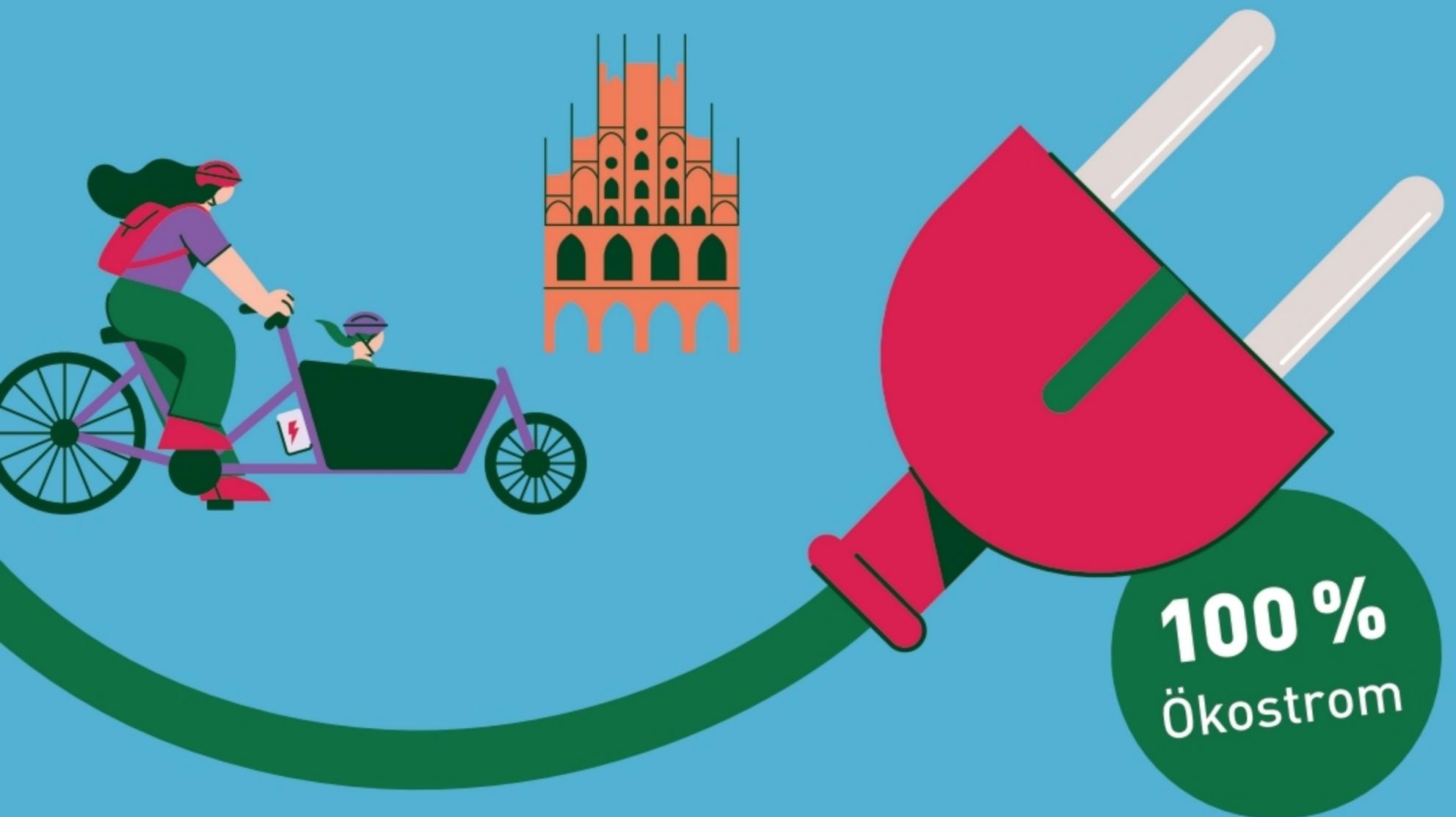
LEICHTATHLETIK

Luka Herden ist
Sportler des Jahres 2024

#wirbewegenhiltrup

Schöner Leben in Münster

Entdecke unsere nachhaltigen Produkte für eine lebenswerte und grüne Zukunft.



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



stadtwerke-muenster.de



Stadtwerke
Münster

Liebe Mitglieder,
Sportler*innen und
Freunde des TuS Hiltrup



Der Frühling ist endlich da!

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und die Natur erblüht in voller Pracht. Diese Jahreszeit bringt nicht nur frische Farben in unsere Umgebung, sondern auch neue Energie und Motivation für unseren Sport, um die eigenen Ziele neu zu definieren und mit frischem Elan in die Trainings-saison zu starten.

Egal, ob du im Fußball, Handball, Leichtathletik oder einer anderen Sportart aktiv bist, lass dich von der aufblühenden Natur inspirieren und finde deine Motivation, um deine persönlichen Bestleistungen zu erreichen.

Lasst uns gemeinsam in den Frühling starten und die positive Energie nutzen, um unsere sportlichen Träume zu verwirklichen. Wir freuen uns auf viele spannende Momente und Erfolge in den kommenden Monaten!

So etwas kommt dabei raus, wenn man Chat GPT bittet, einem ein Editorial zum Thema Sportverein und Frühling zu schreiben. Ich finde, etwas holperig und außerdem ein bisschen zu kitschig...

Künstliche „Intelligenz“ ist aktuell in aller Munde und wird für viele Probleme als *die* Lösung angepriesen: „Das regelt die KI für uns!“ Aber tut sie das wirklich? Wie schlau ist sie und kann sie uns eines Tages tatsächlich alles abnehmen?

Fest steht: Emotionen, die wir beim Sport erleben – egal ob als Fan im Stadion, als Spielerin beim Sieg des eigenen Teams oder während des wöchentlichen Trainings, wenn ich zum ersten Mal zehn Liegestütze hintereinander geschafft habe – das alles wird uns KI nicht ersetzen können.

Ebenso wird es niemals eine Formel oder einen Algorithmus geben, der uns die gesundheitlichen Vorteile von Bewegung und körperlicher Aktivität bringen wird. Egal wie smart maschinelles Lernen auch werden mag, das Gemeinschaftsgefühl und den Spaß, den der Sport im Verein uns bringt, wird es nicht ersetzen!

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

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

Simon Chrobak
Geschäftsführer



21

BREITENSPORT

Abschied mit Tränen -
und mit leckerem Essen



32



26

SPOTLIGHT
Badminton für Kinder



VEREINSLEBEN

Der TuS räumt auf

INHALT

3 EDITORIAL

6 WETTKAMPFSPORT

Leichtathletik: Luka Herden ist Sportler des Jahres 2024

Fußball: Abteilungsleiter sagen Danke

Tischtennis: Tischtennis-Jugend beim Bowling
Jugend-Landesfinals NRW

Basketball: TuS-Teams auf dem Vormarsch
Zwillinge auf dem Court

20 BREITENSPORT

Fit Kids: Erfolgreiche Sportel-Saison

Fitness: Wechsel der Abteilungsleitung

Tanz: Altweiber bei den Seniorinnen

Taekwondo: Neues Dehntraining



SPOTLIGHT: BADMINTON FÜR KINDER

28 KURZMELDUNGEN

30 VEREINSLEBEN

Ein Verein · Viele Gesichter: Klaudia Schönfeld
Aktion "Sauberes Münster": Der TuS räumt auf

34 GESUNDHEIT

Belastungssteuerung

38 IMPRESSUM

APRIL
2025

LEICHTATHLETIK

LUKA HERDEN IST SPORTLER DES JAHRES 2024



Mitte Februar fand im Jovel die Sportlerehrung der Westfälischen Nachrichten und des Stadtsportbundes Münster statt. In feierlichem Rahmen wurden herausragende Münsteraner Athletinnen und Athleten für ihre sportlichen Leistungen im Jahr 2024 geehrt.

Den Titel „Sportler des Jahres 2024“ sicherte sich dabei der TuS Leichtathlet und Weitspringer Luka Herden, der mit seinen beeindruckenden Leistungen auf nationaler und internationaler Bühne überzeugte. Aufgrund intensiver Vorbereitungen auf die Höhepunkte der Hallensaison konnte Luka den Preis jedoch nicht persönlich entgegennehmen. Stattdessen bedankte er sich mit einer Videobotschaft für die Ehrung und die Unterstützung.

Besonders herausragend war sein Auftritt bei den Europameisterschaften in Rom 2024, wo er als einziger deutscher Weitspringer den Sprung ins Finale schaffte – dank einer Weite von über



acht Metern. Im Endkampf gelang ihm erneut ein Sprung jenseits der magischen 8-Meter-Marke, womit er sich unter die acht besten Weitspringer Europas katapultierte. Diese beeindruckende Leistung und sein kontinuierlicher Ehrgeiz machten ihn zum verdienten Sportler des Jahres 2024. Wir gratulieren Luka Herden herzlich zu dieser großartigen Auszeichnung und wünschen ihm weiterhin viel Erfolg auf seinem sportlichen Weg!

Text: Klaudia Schönfeld

Screenshots vom WN-Beitrag: Camillo von Ketteler:
Münsters Sportler des Jahres / www.wn.de

LEICHTATHLETIK



Per Videobotschaft melden sich
Wegbegleiter von Luka zu Wort und
gratulieren zum gewonnenen Titel.

Oben links:
Ansgar Griebel, Sportredaktion WN
Oben rechts:
Jörg Riethues, Trainer LG Brillux
Unten links:
Klaudia Schönfeld, Trainerin TuS Leichtathletik

Einen ausführlichen Bericht
zum Abend der Preisverleihung
mit allen Videobeiträgen
lieferte die WN. (nur für
Abonnenten vollständig abrufbar)



FUSSBALL

NEUE POWER FÜR DIE JUGENDFUSSBALL-ABTEILUNG



Die neu gewählten Abteilungsleiter sagen Danke: (v.l.n.r.) Goran Staub, Jens Nüsse, Physiotherapeut und Praxisinhaber David Krichel, Ralf Angerstein. Nicht auf dem Foto: Fabian Stacker, der sich für die Spende eingesetzt hat.

*Liebe Mitglieder und Freunde
des TuS Hilstrup*

wir möchten uns herzlich bei David von der Praxis *Physiotherapie und Fitness David Krichel* in Hilstrup (Hünenburg 48) bedanken, der uns mit einer großzügigen Spende eines Sportgeräts unterstützt. Der sogenannte Fieldpower wird uns in Zukunft helfen, hochwertige Trainingseinheiten anzubieten und unsere sportlichen Leistungen noch weiter zu verbessern.

Das Gerät ermöglicht ein effektives Training gegen Widerstände und fördert den Wechsel zwischen exzentrischer und konzentrischer Muskelanspannung. Dadurch werden die verschiedenen Bereiche des Körpers optimal stimuliert.

Besonders hervorzuheben ist, dass das *Hypergravitationstraining* keine maximalen Kräfte auf den Körper ausübt, was es zu einer sicheren und einfachen Trainingsmethode im Sport macht.

Dank Davids Unterstützung können wir nun ein innovatives, noch gezielteres und professionelleres Training anbieten. Ob beim Fußball, in der Leichtathletik, beim Basketball oder bei einer anderen Sportart, die vom TuS Hilstrup angeboten wird, kann dieses Gerät eine große Unterstützung sein.

Wir sind dankbar für diese wertvolle Bereicherung und freuen uns darauf, das Gerät in unseren Trainingseinheiten einzusetzen.

Vielen Dank, David!

Mit sportlichen Grüßen

Ralf Angerstein, Goran Staub, Jens Nüsse
Abteilungsleitung Fußball TuS Hilstrup

FUSSBALL

Die erste Trainingseinheit mit dem neuen Fieldpower:
Das Gerät kann was!



Fotos: TuS Hilstrup Fußball



KAFFEEVOLLAUTOMATEN
#fürzuhaus



KAFFEEVOLLAUTOMATEN
#fürsbüro

Doppelt hält besser.

KAUFEN • MIETEN • LEASEN • REPARIEREN

www.kaffeefuchs.com



Ihr kompetenter Ansprechpartner im Raum Münster und Umgebung

FUSSBALL

NEUE ANZEIGETAFEL FÜR DAS JUGENDSTADION – DANK AN DIE SPARKASSE MÜNSTERLAND-OST



Das zeigt, welchen Stellenwert die Nachwuchsarbeit beim TuS Hiltrup hat. Ein riesiges Dankeschön an die Sparkasse Münsterland-Ost für dieses Engagement!

Goran Staub

Große Freude bei unseren Nachwuchskickern! Das Jugendstadion des TuS Hiltrup hat eine neue Anzeigetafel bekommen. Möglich gemacht hat das die Sparkasse Münsterland-Ost, die das Projekt mit einem großzügigen Zuschuss unterstützt hat.

„Wir sind sehr froh, dass die Anzeigetafel nun vor Ort ist und von allen Jugendmannschaften genutzt werden kann“, sagt Daniel Tollkamp, Marketingbeauftragter des TuS Hiltrup. „Ein großes Dankeschön an die Sparkasse Münsterland-Ost für diese tolle Unterstützung!“ Die Anzeigetafel ermöglicht es, Spielstände und Zeiten professionell anzuzeigen – ein echter Gewinn für unsere Jugendteams und ihre Zuschauer.

Auch Goran Staub, einer der drei neuen Abteilungsleiter Fußball und zuständig für die Jugend, freut sich über die neue Errungenschaft. „Das zeigt, welchen Stellenwert die Nachwuchsarbeit beim TuS Hiltrup hat. Unsere jungen Fußballer bekommen hier großartige Bedingungen geboten, und das ist nicht selbstverständlich. Ein riesiges Dankeschön an die Sparkasse Münsterland-Ost für dieses Engagement.“

Die Kinder und Jugendlichen sind begeistert, ihre Spiele nun mit einer professionellen Anzeigetafel bestreiten zu können. Der TuS Hiltrup sagt Danke für die Unterstützung und die Wertschätzung des Jugendfußballs!

Text: Daniel Tollkamp; Foto: Fabian Stacker



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

Ihr Spezialist für

ökologisches

Bauen

Putze

Farben

Dämmung



mtm BAUSTOFFE

...bewusst bauen

TISCHTENNIS

DER NACHWUCHS GAB SICH DIE KUGEL(N)



Am Karnevalssonntag schien die Sonne von einem wolkenlosen Himmel, im nahe gelegenen Amelsbüren rollte der Karnevalsumzug. Den Tischtennis-Nachwuchs des TuS Hilstrup interessierte das herzlich wenig. Er verlebte den spätwinterlichen Nachmittag im Bowling-Center an der Trauttmansdorffstraße. Dort drehte sich einmal nicht alles um den kleinen Tischtennisball (2,5 Gramm leicht, 4 cm Durchmesser), sondern um die viel größere Bowling-Kugel (mehrere Kilogramm schwer, rund 22 cm Durchmesser).

Text und Fotos: Ralf Brameier

Vier Bahnen zu je sechs Spielern füllte der Tischtennis-TuS, der jüngste Spieler war gerade acht Jahre alt. Und der musste die schweren Kugeln schon mit beiden Händen werfen, damit sie bei den ordentlich aufgestellten Kegeln ankam. Das gelang dem kleinen David auch, der genau wie alle anderen Kids „Spaß wie Bolle“ hatte. Mal fielen alle 10 Pins auf einmal, mal in zwei Versuchen, mal waren ´s weniger, für die Jüngsten wurden auch schon mal die Banden an den Seiten hochgefahren. Egal – der Spaß am Bowlen, an den kühlen Getränken und an den von einigen bestellten Süßkartoffel-Pommes machte alles wett. Nach zwei Stunden, viel zu schnell, war der Spaß vorbei.

Werbung für die TuS-Tischtennis-Abteilung machten die Kids übrigens auch: Damit auch die Spieler auf den Nebenbahnen mitbekamen, wer denn da auf den Bahnen 25 bis 28 bowlte, hatten (fast) alle TuS-ler ihre Spieltrikots angezogen und machten sich als Team erkenntlich.

EIN BISSCHEN WIE OLYMPIA...



Foto links: Blick in die vollbesetzte Halle; Foto rechts oben: Philipp Schoofs bei einem Schiedsrichtereinsatz
Foto rechts unten: Das Schiedsgericht mit Ralf Brameier (links).

Am 19. März wehte durch die Dreifachhalle Hiltrup-Mitte ein leichter Hauch von Olympia. Hiltrup ist natürlich nicht Paris, der Kirchturm von St. Clemens ist bei weitem nicht so hoch wie der Eiffelturm und die richtigen Croissants gibt's sowieso nur in der französischen Hauptstadt. Aber: Was an diesem Mittwoch in vielen Sporthallen Münsters stattfand, hatte schon ein bisschen was von Olympia. Vor allem für die jungen Sportlerinnen und Sportler, die zum zweiten Mal in Folge in vielen Hallensportarten in Münster ihre Landesfinals von „Jugend trainiert für Olympia“ austragen durften.

Aus ganz NRW hatten sie sich am frühen Morgen aufgemacht, am Abend nach der Siegerehrung in der Halle Berg Fidel ging es wieder nach Hause. An der Zahl der Busse, die auf dem Parkplatz hinter dem Preußenstadion aufgereiht waren, wurde erst deutlich, wie viele Aktive da unterwegs waren.

In Hiltrup, direkt neben dem TuS-Zentrum, fanden die Tischtennis-Wettbewerbe der Mädchen und der Paras statt. Insgesamt 14 Mannschaften kämpften in drei Klassen sechs Stunden lang um die Fahrkarten zum Bundesfinale in Berlin. Wie schon im Vorjahr hatte das Sportamt der Stadt TuS-Tischtennis-Sportchef Ralf Brameier gebeten, die Turniere zu organisieren. Zusammen mit Bezirks-Vorstandskollege Christoph Menges und zwei Sportfachleuten der Schulaufsicht hatte Brameier die Fäden in der Hand.

„Ohne die sechs Jugendlichen aus unserer Tischtennis-Abteilung wäre hier aber gar nichts gegangen“, so Brameier. Simon Denningmann, Anas Hajar, Thilo Kastirke, Christian Lemmer, Philipp Schoofs und Hannes Schröder standen am Morgen um 7 Uhr in der Halle und hatten erst weit nach 17 Uhr Feierabend. 16 Tische, ebenso viele Netze, Schiedsrichtertische und Stühle sowie rund 130 Spielfeldumrandungen mussten ausgerichtet und nach Ende der Wettbewerbe wieder in die benachbarte Sporthalle transportiert werden. Zwischendurch putzen, Kaffee kochen – und vor allem als Schiedsrichter an den Tischen dafür sorgen, dass sich die jungen Nachwuchs-Asse ganz auf das Tischtennis konzentrieren konnten. Zur Erinnerung gab es von der Staatskanzlei ein Erinnerung-T-Shirt, dazu ein Lunchpaket gegen den Hunger zwischendurch. Ralf Brameier war voll des Lobes: „Ich bin total stolz auf die Jungs. Alle haben ihre Sache überragend gemacht. So hatte auch ich keinen Stress.“ Und guten Sport gab es auch noch zu sehen. Vor allem die Spitzenspielerinnen aus Warburg und Schmalenberg hatten es den Hiltruper Tischtennis-Experten angetan. Zwei Titel gingen am Ende nach Köln, einer nach Warburg.

Ein dickes Lob hatte der Tischtennis-Sportchef auch noch für die TuS-Basketballer übrig. Die mussten nämlich die immer wieder „bockige“ Tribüne raus- und reinfahren – woran es ebenfalls nichts auszusetzen gab.

VON DER KREIS- BIS ZUR OBERLIGA: DER TUS BASKETBALL IST AUF DEM VORMARSCH!



TuS Spieler Tselmuun Bolormaa

Die Basketball-Abteilung des TuS Hiltrup erlebt eine Saison voller Erfolge, Teamgeist und spannender Momente. Von den Senioren bis zu den jüngsten Nachwuchsspielern – alle Mannschaften zeigen, was in ihnen steckt. Hier eine Rückschau auf die bisherigen Highlights und ein Blick auf die Ziele der Saison.



Wir sind stolz auf unsere Teams und die Entwicklung, die wir in dieser Saison sehen. Jeder Spieler, jeder Trainer und jeder Unterstützer trägt dazu bei, dass wir als Verein wachsen und erfolgreich sind.

Adam Ligocki, Abteilungsleitung Basketball

Eine Saison voller Höhepunkte und Teamgeist.

Die Basketball-Abteilung des TUS Hilstrup erlebt eine Saison, die vor Spannung, Teamgeist und Erfolgen strotzt. Von den Senioren bis zu den jüngsten Nachwuchsspielern – jede Mannschaft zeigt, was in ihr steckt. Da sind begeisternde Momente am Court für die Zuschauer garantiert.

Die **1. Herren** hat nach einem holprigen Saisonstart, geprägt von Verletzungen und knappen Niederlagen, eine beeindruckende Aufholjagd gestartet. Mit fünf Siegen in Folge, darunter die Derbysiege gegen Kinderhaus und Telgte-Wolbeck, hat sich das Team im Mittelfeld der Oberliga etabliert. Das Ziel, die Saison auf einem der oberen Mittelfeldplätze zu beenden, ist greifbar nah.

Auch die **2. Herren** sorgt als Aufsteiger in der Landesliga für Furore. Mit einer konstant starken Leistung spielt das Team im oberen Tabellendrittel mit und könnte am Ende sogar unter den Top 3 landen. Trainer Thomas Rohoff, der gleichzeitig im Vorstand aktiv ist und auch die 4. Herren betreut, hat es geschafft, eine gute Mischung aus erfahrenen Spielern und jungen Talenten zu formen. Obwohl ein Aufstieg aufgrund der bereits in der Oberliga spielenden 1. Herren nicht möglich ist, zeigt die Mannschaft, dass sie in der Landesliga eine echte Kraft ist.

Ein besonderes Highlight der Saison ist die **3. Herren**, die in der Kreisliga Gruppe B die Tabellenspitze anführt. Mit klaren Rollenverteilungen und einer Spielidee, die die Stärken jedes Einzelnen optimal nutzt, hat das Team um Trainer Marek Dütting bereits einige spannende Spiele bestritten. Der knappe Sieg gegen den Aufstiegsrivalen Borken, bei dem das Spiel in der letzten Minute gedreht wurde, bleibt den Fans in Erinnerung. Jetzt stehen noch drei Saisonspiele an, wovon zwei gewonnen werden müssen. Dabei messen sich die beiden Erstplatzierten in den Kreisliga-Gruppen A und B. Das Ziel ist dabei klar: Der Aufstieg in die Bezirksliga.

Doch nicht nur die Senioren-Teams glänzen – auch der Nachwuchs zeigt, dass die Zukunft des TuS Hilstrup Basketball in guten Händen liegt. Die **U10** hat in ihrer allerersten Saison im Spielbetrieb eine beeindruckende Bilanz von 12 Siegen aus 14 Spielen erreicht und liegt aktuell auf dem dritten Platz der Kreisliga. Aus einer Gruppe von Basketball-Anfängern ist ein selbstbewusstes Team geworden, das nicht nur auf dem Platz, sondern auch in der Gemeinschaft zusammengewachsen ist. Die **U14** setzt mit einer 6er-Siegesserie und Top-Scorern wie Hannes Bannat (17.4 Punkte pro Spiel) und Jacob Langenberg (bester 3er-Schütze der Liga) ebenfalls starke Akzente. Die Teamchemie und die Freude am Spiel sind hier besonders spürbar.

Ganz frisch gestartet ist die **4. Herren** Mannschaft in ihrer ersten Saison in der Kreisliga Gruppe A. Hier werden wertvolle Erfahrungen gesammelt und der kontinuierliche Aufbau dieses Teams ist ein wichtiger Baustein für die Zukunft des Vereins, da er jungen Spielern eine Perspektive bietet und die Strukturen des Vereins stärkt.

Hinter all diesen Erfolgen steht eine engagierte Gemeinschaft aus Spielern, Trainern, Eltern und ehrenamtlichen Helfern. Besonders hervorzuheben ist Thomas Rohoff, der nicht nur als Trainer, sondern auch als Vorstandsmitglied fast jeden Abend in der Halle steht und die Abteilung Basketball voranbringt.

Die Saison ist noch nicht zu Ende. Ob Aufstieg, Kreismeisterschaft oder einfach nur Spaß am Spiel – eines ist sicher: Die Basketballer des TuS Hilstrup beweisen echten Teamspirit.

► ► ► zur Fortsetzung

VOLL AUF KORBJAGD



TuS Spieler Christian Dreißig

So stehts um unsere Teams

1. Herren

5 Siege in Folge, Derbysiege gegen Kinderhaus und Telgte-Wolbeck
Ziel: oberes Mittelfeld (Platz 4-6)

2. Herren

Aufsteiger in der Landesliga, spielt im oberen Tabellendrittel
Ziel: Top 3

3. Herren

Tabellenführer in der Kreisliga Gruppe B
Ziel: Aufstieg in die Bezirksliga über die Playoffs

4. Herren

Erste Saison in der Kreisliga Gruppe A
Ziel: langfristiger Aufbau

Texte: Leila Prousch, Adam Ligocki & Trainer
Fotos: Binia Helén

Maler
Glaser
Gerüste
Böden
Türen
Fenster
Bautrocknung
Graffiti-entfernung

Fuggerstraße 14a
48165 Münster
Telefon 02501 4482-0





Die Entwicklung der Kinder – sowohl sportlich als auch persönlich – ist ein großer Erfolg für den Verein.

Frederik Koddenberg, Trainer der U10



Kids der U10

Unsere Nachwuchstalente glänzen

Während die Senioren-Teams um Punkte und Aufstiege kämpfen, zeigen unsere jüngsten Spieler, dass die Zukunft des TuS Hilstrup Basketball in guten Händen liegt. Die U10 hat in ihrer ersten Saison 12 von 14 Spielen gewonnen und liegt auf Platz 3 der Kreisliga. Die U14 überzeugt mit einer 6er-Siegesserie und Top-Scorern wie Hannes Bannat und Jacob Langenberg.

Die Saison ist noch nicht zu Ende. Ob Aufstieg, Kreismeisterschaft oder einfach nur Spaß am Spiel – eines ist sicher: Die Basketballer des TuS Hilstrup beweisen echten Teamspirit.

Herausforderungen und Ziele für die Saisonendphase

Die Saison ist noch nicht zu Ende, und die Spannung steigt. Die 3. Herren will den Aufstieg in die Bezirksliga schaffen, während die 1. Herren um einen Platz im oberen Mittelfeld kämpft. Die U14 hat das Ziel, Kreismeister zu werden, und die U10 will ihre starke Leistung fortsetzen.

Danke an die Unterstützer!

Ein besonderer Dank geht an alle Trainer, ehrenamtlichen Helfer und Eltern, die diese Saison möglich machen. Ohne euren Einsatz wäre dieser Erfolg nicht denkbar!





DIE DEGENER-ZWILLINGE DOPPELTES TALENT AUF DEM COURT

Adrian (Foto links) und Francis (Foto Mitte) sind Zwillinge – soweit erstmal nichts Ungewöhnliches. Dass sie im selben Basketball-Team spielen, aber schon. Welche Auswirkungen die enge Verbindung auf ihr Teamplay und ihre Geschwisterbeziehung hat, erzählen sie im Interview mit Leila Prousch.

Fotos: Binia Helén



Spielt ihr euch gegenseitig besser an als andere Teammitglieder, oder gibt es da eine Art "Zwillings-Telepathie"?

Francis: Eine gewisse Telepathie gibt es schon. Meistens weiß ich etwas früher als andere, welchen Laufweg Adrian nehmen wird und wo ich den Ball für ihn perfekt spielen kann. Aber Missverständnisse kommen trotzdem ab und zu vor.

Wer ist der bessere Zwilling? Oder habt ihr unterschiedliche Stärken, die euch als Duo unschlagbar machen?

Adrian: Ich würde nicht sagen, dass einer klar besser ist. Im 1 vs 1 sind die Spiele sehr knapp, aber Francis gewinnt öfter, weil ich gegen seine Körperlichkeit unter dem Korb nicht so gut ankomme. Ich bin schneller und dribble besser, während er körperlicher spielt. Zusammen sind wir ein starkes Duo!

Francis: Mein Ego sagt, dass ich besser bin. Aber ja, wir haben unterschiedliche Stärken. Adrian ist schneller und dribbelt besser, während ich stärker bin und mich in der Zone besser behaupten kann. Dreierwerfen können wir beide gleich gut – er aus dem Dribbling, ich beim Catch and Shoot.

Gab es schon mal Verwechslungen auf dem Court, obwohl ihr euch nicht so ähnlich seht – sei es bei den Gegnern, Schiedsrichtern oder sogar im Team?

Adrian: Ja, ab und zu werden unsere Namen verwechselt, meist von neuen Teammitgliedern. Beim Kampfgericht wurden auch schon Punkte oder

Fouls falsch zugeordnet. Plötzlich hatte Francis 4 Fouls und ich keine, obwohl wir eigentlich beide zwei hatten.

Wie ist es, mit seinem Zwilling im selben Team zu spielen? Gibt es da mehr Unterstützung oder auch mal mehr Konkurrenz?

Adrian: Ich finde es cool, mit meinem Zwillingsbruder in einem Team zu spielen. Es geht weniger um Konkurrenz, sondern mehr um Unterstützung. Höchstens vergleichen wir unsere Statistiken und 3er. Aber wenn wir gegeneinander spielen, dann wird's ernst – da will man gewinnen und den anderen auslachen!

Francis: Mit dem Zwilling in einer Mannschaft zu spielen, ist schön. Wir unterstützen uns gegenseitig und geben uns Feedback. Aber einen kleinen Konkurrenzkampf gibt es auch: Wer trifft mehr Dreier? Wer hat die besseren Statistiken? Aber zu Streit kommt es deswegen nie.

Wenn ihr euch auf dem Court gegenüberstehen würdet – wer würde gewinnen und warum?

Adrian: Wir spielen oft 1 vs 1, und die Spiele sind ausgeglichen. Francis gewinnt vielleicht 60%, weil ich ihn unter dem Korb nicht so gut aufhalten kann. Aber wenn meine 3er sitzen und er mir keinen Abstand lässt, kann er einpacken!

Francis: Ich würde gewinnen, weil ich seine Stärken und Schwächen kenne – und mich körperlich einfach durchsetzen würde.

BASKETBALL SUMMMERCAMP

04.08.-08.08.2025

TÄGLICH VON 10-16 UHR

FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN
ZWISCHEN 8-16 JAHREN

FÜR ANFÄNGER*INNEN &
FORTGESCHRITTENE

ALLE INFOS UND ANMELDUNG
WWW.TUSHILTRUP.DE/BASKETBALL



Foto: freepik

Mit freundlicher Unterstützung durch

 **NÜ:LEN**

... sehen erleben!

FIT KIDS

ERNEUT EIN VOLLER ERFOLG: SPORTELN AM SONNTAG

Sporteln in der
Ludgerus-Turnhalle am
Tag des Kinderturnens
in November 2024.



Wieder hat der TuS Hilstrup mit dem Fit Kids-Team unter der Leitung von Gabi Schoeps eine erfolgreiche Sportel-Saison 2024/25 durchgeführt: In den Monaten von November bis März konnten insgesamt 3.980 große und kleine Sportbegeisterte in Bewegung gebracht werden!

Für alle Übungsleiter*innen und Sporthelfer-Assistent*innen bedeutet das jeden Sonntagmorgen früh raus aus den Federn und ab in die Turnhalle der Ludgerus-Grundschule. Mit viel Kreativität und einfallsreichen Geräte-Aufbauten verwandeln sie jeweils schon eine Stunde vor Öffnung der Halle, also ab 9:00 Uhr, diese für die Besucher*innen in eine abenteuerliche Bewegungslandschaft.

Ein großer Dank deshalb an dieser Stelle an alle Übungsleiter*innen, Sporthelfer-Assistent*innen und besonders an unseren Hausmeister, der auch jeden Sonntag der ganzen Saison früh da gewesen ist und zu Ostern endlich mal wieder frei hat.

Erst euer Engagement ermöglicht jede Saison aufs Neue dieses tolle Angebot für Eltern und ihre Kinder! Bis zur nächsten Sportel-Saison sagen wir nun Tschüss! Wir würden uns freuen, euch demnächst in der ein oder anderen Fit Kids-Sportstunde wiederzusehen.

Eine Übersicht über das vielfältige Angebot der Fit Kids-Abteilung erhaltet ihr auf unserer Homepage unter:
www.tus-hilstrup.de/abteilungen/fit-kids



Text und Foto: Gabi Schoeps

FITNESS & GESUNDHEIT

ABSCHIED MIT TRÄNEN UND LECKEREM ESSEN

Anfang März trafen sich die Trainerinnen der Fitness-Abteilung zu einem gemütlichen Frühstück im TuS Zentrum. Auch Präsident Rolf Neuhaus und Geschäftsführer Simon Chrobak waren gekommen, denn es gab etwas Besonderes zu feiern: Nach gut 20 Jahren gibt Kirsten Prinz die Leitung der Fitness-Abteilung ab und reicht den Staffelstab weiter an Merisa Rohoff. Seit mehr als 30 Jahren ist Kirsten als Trainerin für den TuS aktiv.

Präsident Rolf war gekommen, um Worte des Dankes an Kirsten zu richten. Sie habe der Abteilung ein Gesicht gegeben und maßgeblich dafür gesorgt, dass sie heute so erfolgreich ist. Mit gut 1.200 Mitgliedern ist die Fitness-Abteilung immerhin die größte des Vereins, jede Woche gehen rund 3.000 Menschen im TuS Zentrum ein und aus, um an den Fitness- und Gesundheitskursen teilzunehmen – die meisten davon mehrfach in der Woche. Kirsten war stets am Zahn der Zeit orientiert, immer informiert was aktuelle Erkenntnisse der Trainingsforschung angeht und neueste Trends der Branche. So war der TuS dank ihres Engagements und guten Gespürs für das, was ankommt, einer der ersten Vereine, der mit auf die Aerobic-Welle aufgesprungen ist; auch Thai bo, Zumba, Hula Hoop und viele weitere Trends hatte der TuS im Handumdrehen mit im Programm. Symbolisch überreicht Rolf einen großen Strauß Blumen frisch vom Markt.

Geschäftsführer Simon wurde noch persönlicher. Als er in 2019 die Geschäftsführung des Vereins von seinem Vorgänger übernommen hat, war Kirsten es, die ihn liebevoll an die Hand genommen und mit großem Einfühlungsvermögen alles Relevante gezeigt und erklärt hat. Bis heute ist Simon außerdem im Gedächtnis geblieben, wie flexibel und kreativ Kirsten sein kann: Als im März 2020 an einem Freitag der erste Corona-Lockdown beschlossen wurde und klar war, dass ab der kommenden Woche die Sportkurse nicht wie gewohnt stattfinden können würden, war sie es – zusammen mit anderen Kolleg*innen der Geschäftsstelle – die quasi über Nacht reagierten und improvisierten. Bis Montag war das erste Wohnzimmer-Workout digital aufgezeichnet und erreichte die Mitglieder online über den YouTube-Kanal.

Viele positive Rückmeldungen folgten daraufhin



Kirsten Prinz und Nachfolgerin Merisa Rohoff, sichtlich gerührt angesichts der netten Worte von Rolf und Simon

von Mitgliedern (und Nicht-Mitgliedern aus ganz Deutschland!), die sich bedankten für den tollen, hochwertigen und dabei kostenlosen (!) Inhalt in dieser schwierigen Zeit. Es folgten weitere Online-#WohnzimmerWorkouts mit anderen Trainer*innen und #WohnzimmerTanz-Choreografien – die Tanzabteilung schloss sich schnell an und zeichnete Tänze auf, zum Beispiel zu den Liedern von Volker Rosin, sodass auch die Kids etwas zu tun hatten. Bis heute wurden viele Videos im vier und fünf-stelligen Bereich aufgerufen.

Die netten Worte richteten sich an diesem Tag aber nicht nur an Kirsten. Merisa wurde als Nachfolgerin noch einmal offiziell herzlich Willkommen heißen. Merisa, die als Trainerin schon einige Jahre für den TuS aktiv ist, bringt alles mit, was es für die Abteilungsleitung braucht. Sie hat ein breit aufgestelltes Fachwissen, ist ausgebildet in verschiedensten Fitness-Bereichen: von Yoga und Pilates, über Jumping Fitness und Functional Training bis hin zum Reha-Sport. Auch sie ist bereits viele Jahre (um die 20 Jahre) im Sport-Ehrenamt aktiv, hat vieles gesehen und kennengelernt, war zuletzt sogar Geschäftsführerin im TV Wolbeck.

Rolf, Simon und Kirsten freuen sich, eine solch kompetente Nachfolgerin gefunden zu haben. Kirsten weiß die Abteilung in gute Hände gelegt zu haben und kann ihrem Ruhestand nun entspannt entgegen gehen – nur was die Abteilungsleitung und Tätigkeit in der Geschäftsstelle angeht! Als Trainerin wird sie dem TuS weiter erhalten bleiben.

TANZEN

LUSTIG UND BUNT

ALTWEIBERFASTNACHT
BEIM SENIORENTANZ

Ihr Training findet donnerstags statt, ihre Trainerin liebt Karneval... Es brauchte keine große Überredungskunst, damit alle Teilnehmerinnen der ohnehin lustigen Truppe an Altweiberfastnacht in Kostümen erschienen. Die Damen der Seniorentanzgruppe „No Limit“ tanzten für den Anlass eingübte Tänze und hatten richtig Spaß.

Später wurde angestoßen und genascht und es entstand außerdem ein gemeinschaftlich angefertigtes passendes Kunstwerk. Zufrieden, gut gelaunt und etwas später als sonst, gingen alle nach Hause.

Text und Fotos: Petra Strecker



STEPPTANZ / KUNG FU

WIR SAGEN DANKE!



Anfang des Jahres überreichte Präsident Rolf Neuhaus ein Dankeschön-Präsent an Holger Hemsing (Foto links). Über ein Jahr lang stellte Holger unserer Stepptanz-Abteilung und Kung Fu-Abteilung Räumlichkeiten auf der Marktallee kostenlos für ihre sportlichen Aktivitäten zu Verfügung.

Dafür noch einmal ganz herzlich:
Dankeschön!

Mein Schiff

7 NÄCHTE - LA DOLCE VITA
AB/BIS PALMA

ab **1.389 €****

Mein Schiff 7
15.10.-22.10.2026
07 Nächte
Balkonkabine
inkl. Flug

Beratung und Buchung:

Reisebüro **Hülsmann**

Wir beraten Sie gerne!

Reisebüro Hülsmann
Westfalenstr. 159
48165 Münster
Tel.: 02501 27790
reisebuero-huelsmann.de

* 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. 170 € 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*



TUI Cruises



Fahrschule
P.Lamok

100 EURO GUTHABEN*

FÜR TUS-MITGLIEDER
*Bei Neuanmeldung zum Führerschein

FAHRSCHULE PAUL LAMOK
MARKTALLEE 6, 48165 MÜNSTER
TEL. 0170 / 778 885 9



BÜROZEITEN
MONTAG & MITTWOCH
18:00 - 19:00 UHR

TAEKWONDO

JETZT NEU: DEHNTRAINING

Die Taekwondo-Abteilung hat ihre Trainingsmöglichkeiten aufgestockt: Seit Februar gibt es nun auch die Möglichkeit, ein reines Dehntraining wahrzunehmen. Dieses wird jeden Samstag von 10.00 bis circa 12.00 Uhr im TuS-Zentrum angeboten. Das Training ist für alle Altersgruppen gedacht. Ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene (auch Eltern!)- Beweglichkeit brauchen wir alle.

Diese Art des Trainings ist gerade für den Kampfsport extrem wichtig, da es nicht nur Verletzungen vorbeugt, sondern vielmehr erst ermöglicht, dass die Techniken sauber ausgeführt werden können: Nur ein gewisser Grad an Gelenkigkeit und Kraft führt dazu, dass bestimmte Aspekte, die zum Repertoire des Wettkampfs gehören, technisch einwandfrei gezeigt werden können.

Das Training kann mit allen gemeinsam durchgeführt werden, da der Altersunterschied hier überhaupt keine Rolle spielt. Es wird gezielt auf eine verbesserte Beweglichkeit hingearbeitet.

Also schaut doch mal rein und testet aus, wie es um eure Beweglichkeit steht. Lasst uns mit Spaß unsere Dehnfähigkeit Stück für Stück ausbauen.

Was: Taekwondo-Dehntraining

Wann: Samstags · 10-12.00 Uhr

Wo: Im Tus-Zentrum

Text: Nicole Neuhaus





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



Dr. Beermann WP Partner GmbH
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft
Steuerberatungsgesellschaft

Marktallee 54/56
48165 Münster
Telefon 02501 8003-0

info@beermann-partner.de
www.geise-mediation.de
www.beermann-partner.de



* SPOTLIGHT

BADMINTON FÜR KINDER



Viele kennen das Federballspiel. Sei es aus dem Spielen im Sommerurlaub am Strand, auf der Wiese im Freibad oder Zuhause im Garten. Das Schöne am Federball ist, dass jeder bereits nach wenigen Ballwechseln Spaß am gemeinsamen Spiel hat. Badminton ist die sportliche Art, Federball zu spielen: Hier kommt es darauf an, dass der Gegner den Federball *nicht* zurückspielen kann.

»»» **übungsleiter**

Auch beim Badminton ist es so, dass du bereits als Anfänger starten kannst – du erlebst sofort Action.

Badminton ist ein schneller Sport. Im Verlaufe des Trainings trainierst du Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und taktisches Geschick. Richtig Spaß macht es zum Beispiel, wenn du deinen Gegner austricksen kannst und mit einem Schmetterschlag den Punkt gewinnst.

Der Federball ist sehr leicht und kann im Spiel ganz kurz sogar über 400 km/h schnell werden. Das ist beinahe so schnell wie ein Rennwagen.

Unser Training beginnt übrigens jedes Mal damit, erst einmal das Netzknäuel zu entwirren und das Netz dann quer durch die Sporthalle zu spannen. Und wie schaffen wir das? Nur wenn alle mithelfen!

Josef Götte ist Sportlehrer und fährt leidenschaftlich gerne Rennrad. Auf der Suche nach einem Sportangebot in den Wintermonaten 24/25 hat er sich an den TuS Hiltrup erinnert, bei dem er vor Jahren auch schon Badminton gespielt hat.

Auf der Homepage des Vereins ist er nicht nur beim Indoor Cycling gelandet, sondern hat sich zufällig aus alter Verbundenheit auch noch mal den aktuellen Stand der Badmintonabteilung angeschaut. Die damalige Nachricht, dass der Trainingsbetrieb für die Kinder leider wegen Trainermangels ausfallen müsse, hat ihn sehr betroffen gemacht.

Diesen Zustand zu ändern, hat ihn daher spontan bewegt, seit Mitte Februar 2025 als Übungsleiter die Badmintongruppe für Kinder zu trainieren.



Foto links:

Die aktuelle Hiltruper Badminton-Trainingsgruppe, bestehend aus Jungen und Mädchen von 9-15 Jahre. Hier können gerne ab sofort weitere Mitspieler*innen dazukommen!

Text und Fotos links:
Josef Götte

BADMINTON FÜR KINDER



Foto oben: Jannik Hensel (rechts), Jugendwart beim Cronenberger Badminton-Club e.V. in Wuppertal. © LSB NRW/ Andrea Bowinkelmann

»» short facts

- ▶ Badminton für Kinder von 9-15 Jahre.
- ▶ Förderung von Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit sowie sozialer Kompetenzen. Erlernen der Schlagarten.
- ▶ Ausrüstung: Bälle werden vom Verein gestellt. Schläger sind für den Anfang vorhanden, danach wäre ein eigener Schläger gut.

»» was / wann / wo ?

- ▶ jeden Montag
18-19.00 Uhr
- ▶ Sporthalle am Kant-Gymnasium,
Westfalenstraße 203
- ▶ Bei Interesse meldet euch gerne
in der Geschäftsstelle

KURZ- MELDUNGEN

DAS BOOTCAMP IST ZURÜCK!

Die Fitness-Abteilung hat wieder das Bootcamp im Programm. Ab sofort könnt ihr dienstags von 19.15-20.15 Uhr zu kraftvoller Musik eure Kraft und Ausdauer fördern, parallel dazu gibt's den Functional athletics-Kurs donnerstags von 19.30-20.30 Uhr.

In dem hochintensiven, funktionellen Training ist der ganze Körper gefragt: Jede Woche gibt es ein neues, abwechslungsreiches Workout, das alle Muskelgruppen miteinbezieht, das Herz-Kreislauf-System fordert, genauso wie die Koordination und Konzentration. Hier sind Spaß und Schweiß vorprogrammiert!

Bootcamp

Wann: Dienstags 19.15-20.15 Uhr
Wo: TuS Zentrum, Altbau Halle

Functional athletics

Wann: Donnerstags 19.30-20.30 Uhr
Wo: TuS Zentrum, Neubau Halle

In beiden Kursen sind Vorerfahrungen sowie eine gewisse Grundfitness vorausgesetzt.

Nach der Zeitumstellung ist geplant, mit den Kursen raus zu gehen – nach draußen auf die Tartan-Bahn hinter dem TuS Zentrum oder auf die Sportanlage Süd. Infos dazu folgen über die Trainerinnen!



Icons: freepik

TUS HILTRUP HALBMARATHON MIT NEUER STRECKE

Wir freuen uns, euch mitteilen zu können, dass der Halbmarathon ab diesem Jahr mit einer neuen Laufstrecke aufwartet: Start und Ziel befinden sich dieses Mal im Stadion am Osttor. Einen großen Vorteil bietet die gegebene Infrastruktur vor Ort mit eigenen Parkplätzen, Duschen und Umkleiden und nicht zuletzt das ansässige TuS-Clubheim mit seinem umfassenden gastronomischen Angebot.

So können wir alles in allem nicht nur den teilnehmenden Läufer*innen deutlich mehr Komfort ermöglichen als in den Vorjahren, sondern auch den weiteren Gästen, wie Familienmitgliedern, die zum Anfeuern mitgekommen sind, ein spannendes Rahmenprogramm vorbereiten. Lasst euch überraschen!

Was: TuS Hiltrup Halbmarathon

Wann: Sonntag, 31.08.2025

Wo: Stadion am Osstor
Osttor 85, 48165 Münster

Strecke: 21,1 Kilometer oder
10,55 + 10,55 Kilometer
als Staffel

Neben dem Bambini-Lauf für die ganz Kleinen haben wir weitere Läufe für Kinder geplant!

Alle Infos zur Anmeldung erhaltet ihr rechtzeitig über unsere Kanäle!



NEUNHUNDREIßIG GOES LOCAL

Knapp drei Jahre nach dem Relaunch des TuS-Vereinsmagazins hat die **NEUNHUNDREIßIG** ab sofort noch mehr Lokalbezug: Bis hierhin hatten wir die Printexemplare aus Kostengründen in einer großen Onlinedruckerei im Süden Deutschlands produzieren lassen.

Dann meldete sich Druckerei Burlage aus Hilstrup bei uns. Das familiengeführte Unternehmen überzeugte uns mit großem Knowhow für Druckerei-Handwerk und -technik und einer langen Tradition im Münsterland. Auch in Sachen Nachhaltigkeit, die uns bekanntermaßen sehr am Herzen liegt, gehen wir mit Geschäftsführer Christoph Burlage Hand in Hand; auch dieses Unternehmen ist – wie der TuS Hilstrup – offiziell Ökoprofit® ausgezeichnet.

So wird das Magazin weiterhin klimaneutral auf 100 % recyceltes Papier gedruckt, ab sofort mit etablierten Siegeln zertifiziert und das Allerbeste: ohne große Lieferwege nur von Hilstrup West nach Hilstrup Mitte gefahren – vielleicht per Lastenrad und Muskelkraft...

Einen großen Bericht über die Entstehung eines Vereinsmagazins haben wir für die nächste Ausgabe im Juni geplant!

support your local team
Eine starke Partnerschaft für Hilstrup



DRUCKEREI
JOH. BURLAGE



DIESES MAL MIT **KLAUDIA SCHÖNFELD** ABTEILUNGSLEITUNG LEICHTATHLETIK



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 Klaudia Schönfeld. Seit Anfang der 2000 Jahre ist sie in unserer Leichtathletik-Abteilung aktiv und hat seitdem schon einige Talente und sportliche Leistungen mit auf die Bahn gebracht. Die Förderung von Kindern und Jugendlichen liegt ihr besonders am Herzen – beruflich wie privat.

WER BIST DU? STELL DICH KURZ VOR!

Mein Name ist Klaudia Schönfeld. Ich wohne gar nicht in Hiltrup, sondern in Gievenbeck, bin aber schon vor langer Zeit zum TuS gekommen und geblieben: Als ich vor mehr als 20 Jahren in der Umgebung nach einem Verein mit gut aufgestellter Leichtathletik-Abteilung für meine Töchter und mich gesucht habe, wurden mir Helga Fischer und der TuS Hiltrup genannt. Gebürtig stamme ich aus Polen; dort war ich lange Zeit selbst als Athletin aktiv, habe auf Diplom Sport studiert und bin ausgebildet für das Lehramt und als Trainerin; in Polen spielt Leichtathletik eine große Rolle, der Sport ist dort fast so wichtig, wie Fußball bei uns. Irgendwann hat Helga mich gefragt, ob ich Lust hätte, in der Abteilung mitzuhelfen. So habe ich 2003 angefangen und erst einmal die Gruppe mit den Jüngsten trainiert. Später, in 2008, übergaben mir Helga und Rainer Jütte auch die Abteilungsleitung.

Hauptberuflich bin ich in einer Gesamtschule in Ibbenbüren als Lehrerin für Sport, Biologie und Musik tätig, auch dort leite ich die Fachschaft Sport und fördere besonders den Bereich der Leichtathletik. Darüber hinaus bin ich Lehrwärtin im Kreis Münster, organisiere Fortbildungen für Trainer und Athleten.

WAS MACHT DEN VEREIN FÜR DICH AUS?

Ich bin damals sehr liebevoll aufgenommen worden im Verein. Auch wenn ich nie in Hiltrup gewohnt habe, konnte ich den Stadtteil und viele Menschen so gut kennenlernen. Die Organisation des Vereins finde ich klasse, Verantwortliche sind schnell zu erreichen. Die Leichtathletik-Abteilung hat seit eh und je einen guten Ruf, wir haben Kinder aus einem großen Einzugsgebiet und sehr erfolgreiche Athleten – darauf bin ich stolz. Die meisten trainieren viele Jahre bei uns, so können wir die Kinder lange auf ihrem Weg begleiten; auch mit den Eltern stehe ich in einem intensiven Austausch. Ehemalige Athleten lassen sich zu Trainern ausbilden und bleiben gerne, um die jüngeren Gruppen zu betreuen. Dieser Ansatz erweist sich als nachhaltig und erfolgreich.

AUF WAS KÖNNTEST DU UNTER KEINEN UMSTÄNDEN VERZICHTEN?

Auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen: Ich bereue keine Sekunde, die ich in meinem Leben für die Jugendarbeit gegeben habe. Ich freue mich sehr, dass unsere Kids beim Training immer da sind und motiviert mitmachen – ich muss gar nicht betteln, dass sie kommen. Und natürlich auf meine Familie und mein Enkelkind.

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

Wochentags bin ich sehr lange in der Schule und danach vier mal die Woche beim Training. Das Engagement im Sport nimmt viel Zeit in Anspruch; wenn keine Wettkämpfe sind, finden Sitzungen statt vom Kreis oder Sportausschuss und Trainingslager sind zu organisieren. Wenn daneben noch Zeit ist, bin ich entweder zuhause oder in einem Fitnessstudio mit Schwimmbad – ich versuche mich auch selbst fit zu halten, damit ich beim Training auch noch was vormachen kann.

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

Neben der Leichtathletik begeistere ich mich für Volleyball und verschiedene Fitnessaktivitäten – besonders, wenn Musik dabei ist, wie bei Step-Aerobic oder Zumba. Schwimmen als Leistungssport wäre allerdings nichts für mich – während des Studiums fand ich es furchtbar, mit den Leistungsschwimmern trainieren zu müssen. Abgesehen davon habe ich Spaß an nahezu jeder Sportart!

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.

GEMEINSAM FÜR EIN



Im März riefen die Abfallwirtschaftsbetriebe Münster (kurz awm) wieder dazu auf, gemeinsam die Stadt sauber zu machen. Ausgestattet mit Zangen und Müllsäcken engagierten sich auch zwei Abteilungen des TuS Hiltrup an der Aktion.

Der **Lauf- und Walkingtreff** hat auch in diesem Jahr wieder einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz geleistet: 12 Teilnehmer*innen waren fleißig. Für circa zwei Stunden wurde mit Zangen, Handschuhen und Abfallsäcken der Bereich rund um den Hiltruper See gereinigt.

Zum Abschluss gab es für alle dann etwas für das leibliche Wohl.

Wir sagen Danke und bis zum nächsten Mal!

Text und Foto: Thomas Schluer

» Zusammen
machen
wir unsere
Stadt noch
lebenswerter! «

sagt Thomas Schluer, Abteilungsleiter des Lauftreffs.

SAUBERES MÜNSTER



Auch die **Fußball-Jugend** hat im Rahmen der Aktion "Sauberes Münster" tatkräftig mit angepackt und den Frühlingsputz gemacht. Circa 40 junge Spieler, Trainer und Eltern versammelten sich, um gemeinsam das Stadion und die umliegenden Anlagen auf Vordermann zu bringen.

Bereits früh am Morgen trafen sich die engagierten Helfer, ausgestattet mit Handschuhen, Müllsäcken und Putzutensilien. Die Stimmung war von Anfang an motiviert und fröhlich, denn alle Beteiligten waren sich einig: Ein sauberes Stadion ist nicht nur ein schöner Anblick, sondern auch ein Zeichen des Respekts gegenüber dem Verein und seinen Mitgliedern.

Die Jugendlichen wurden in Gruppen eingeteilt und machten sich daran, das Stadiongelande, die Tribünen und die Umkleidekabinen gründlich zu reinigen. Auch der Außenbereich wurde nicht vergessen – hier wurden Unrat und Laub entfernt, um die Umgebung des Vereins attraktiver zu gestalten. „Es ist wichtig, dass wir alle zusammenarbeiten und Verantwortung für unseren Verein übernehmen“, erklärte Abteilungsleiter Jens Nüsse, während er mit einem Lächeln die fleißigen Helfer beobachtete.

Die Aktion wurde nicht nur als Putzaktion, sondern auch als Teambuilding-Maßnahme verstan-

den. Die jungen Spieler hatten Gelegenheit, sich besser kennenzulernen und den Zusammenhalt innerhalb der Mannschaften zu stärken. „Es macht Spaß, gemeinsam etwas zu bewegen und zu sehen, wie unser Stadion schöner wird“, sagte ein begeisterter U11-Spieler.

Nach getaner Arbeit gab es für alle Teilnehmer eine kleine Stärkung in Form von Snacks und Getränken, die vom Verein bereitgestellt wurden.

„Wir sind stolz auf unsere Jugend und danken allen, die heute mitgeholfen haben. Solche Aktionen fördern nicht nur die Gemeinschaft, sondern zeigen auch, wie wichtig uns ein gepflegtes Umfeld ist“

so der Organisatorische Leiter der Fußball-Abteilung Fabian Stacker.

„Im nächsten Jahr werden wir an diesen Erfolg anknüpfen“, sind sich Goran Staub, Ralf Angerstein und Jens Nüsse, die drei neuen Abteilungsleiter Fußball sicher!

Text: Fabian Stacker; Fotos: Eva Angerstein, Fabian Stacker, Goran Staub



FOTO: DRÖBSTEIN / FREEPIK

VIEL HILFT VIEL? SCHNELL MACHT SCHNELL?

BELASTUNGSSTEUERUNG IM SPORT

BELASTUNGSSTEUERUNG

Wer langfristig sportlichen Erfolg haben und einen Trainingseffekt sehen möchte, muss zielgerichtet und sinnvoll trainieren. Wir haben in den letzten Ausgaben bereits einiges zu diesem Thema dargestellt. Ein wesentlicher Aspekt des Trainings ist die Belastungssteuerung als zentrales Konzept im Sport. Dieses sollte darauf abzielen, die Trainingsintensität und -umfänge so zu regulieren, dass sie den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten der Athlet*innen entsprechen. Dies ist entscheidend, um optimale Leistungssteigerungen zu erzielen und gleichzeitig Überlastungen und Verletzungen zu vermeiden.

Belastungssteuerung meint in diesem Fall, wie sehr der Körper in einer entsprechenden Trainingseinheit gefordert wird. Wichtige Faktoren sind dabei die Anpassung von Umfang, Intensität und Technik der Bewegungsausführung. Je länger und/oder intensiver eine Trainingseinheit ist oder komplexe Bewegungsabläufe verlangt, desto mehr muss der Körper das entsprechende Fitnesslevel haben, damit das Training auch einen positiven Effekt hat. Ansonsten droht sehr schnell ein Übertraining oder Verletzungsanfälligkeit (siehe Thema Superkompensation in der letzten Ausgabe Feb 25).

Eine einfache Methode die subjektive Anstrengung zu messen, ist die sogenannte Borg-Skala. Eine evaluierte Skala von 6-20, auf der die individuelle Belastung eingeschätzt werden kann.

Borg Skala		
6	Überhaupt keine Anstrengung	
7	Extrem locker	
8		
9	Sehr locker	60-70% HRmax
10		
11	Locker	70-80% HRmax
12		
13	Ein wenig hart	
14		80-85% HRmax
15	Hart	85-95% HRmax
16		
17	Sehr hart	
18		>95% HRmax
19	Extrem hart	
20	Maximal	

Quelle: Gunnar Borg

Eine entspannte Yoga-Einheit könnte mit 8-10 eingeschätzt werden, eine lockere Grundlageneinheit beim Laufen oder Schwimmen etwa 11-13. Sprintintervalle beim Fußball oder Basketball oder auch HIT Fitnessstraining durchaus mit 17-19. Indirekt korreliert die Belastungseinschätzung hier auch ungefähr mit deiner Herzfrequenz, wenn du dich in den entsprechenden Bereichen bewegst. Wer eine Sportuhr oder Smartwatch mit Pulsmessung nutzt, kann hier natürlich zusätzlich objektive Daten zur Einschätzung hinzuziehen.

Wichtig ist hierbei, dass es sich um eine individuelle und subjektive Einschätzung handelt, es gibt kein richtig oder falsch. Ziel sollte jedoch sein, dass die empfundene Belastung mit dem Ziel der Trainingseinheit zusammen passt. Zum Beispiel sollte eine lockere Grundlageneinheit wirklich so locker sein, dass eine entspannte Unterhaltung ohne Luftnot möglich ist. Andersrum muss eine Intervalleinheit anstrengend sein, damit sie ihren Zweck erfüllt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt zur Steuerung der Belastung sind Pausenzeiten im Training. Je intensiver die Einheit, desto mehr und/oder längere Pausen sind nötig. Wer versucht, 10x direkt hintereinander einen 100m Sprint in vollem Tempo hinzulegen, wird schnell merken, dass es hinten raus immer langsamer wird, weil die Ermüdung einsetzt. Wenn aber nach jedem Durchgang eine entsprechende Pause eingelegt wird, damit sich der Puls wieder beruhigt und dann erst zum nächsten Lauf angesetzt wird, können zehn Wiederholungen besser und gleichmäßiger gelaufen werden. Das verbessert den Trainingseffekt. Dieses Prinzip lässt sich natürlich auf jegliche Sportart und Übung übertragen.

Auch die Bewegungsausführung hat einen Einfluss auf die Belastung. Eine sauber und langsam ausgeführte Liegestütze oder Kniebeuge ist intensiver als mehrere Wiederholungen der gleichen Übung aber unsauber oder hektisch ausgeführt. Hier gilt: Qualität vor Quantität. Zudem steigt das Verletzungsrisiko, je komplexer die Bewegungsausführungen werden. Vor allem bei zunehmender Ermüdung während eines intensiven Trainings leidet als erstes die Koordination und Bewegungsausführung. Hier also lieber eine einfachere Variante einer Übung sauber ausführen als die komplexere unsauber.

Wer für sich das eigene Sporttreiben und Training reflektiert, wird schnell feststellen, dass sich Belastungsempfinden und Körpergefühl immer weiter verbessern. Wer sich zum Einstieg, nach

Tabelle: Skala zur Einschätzung der Belastung nach Gunnar Borg. In der rechten Spalte prozentual angegeben ist die Belastung gemessen an der individuellen maximalen Herzfrequenz.

Krankheit oder in einer neuen Sportart, noch unsicher ist, sollte grundsätzlich erstmal mit niedrigen Intensitäten starten und das eigene Belastungsempfinden entsprechend der genannten Punkte beobachten. Mit der Zeit wird sich beides entwickeln und man verbessert die eigene Einschätzung von „wie weit kann ich gehen“, damit das Training weder zu langweilig noch zu anstrengend wird. Weder eine Unter- noch eine Überforderung des eigenen Körpers trägt zur Verbesserung der Fitness bei. Mit einer sinnvollen Belastungssteuerung können die eigenen Grenzen angetastet und irgendwann auch verschoben werden.

Wichtig ist hierbei ein kontinuierlicher Aufbau und eine ehrliche Reflexion für sich selbst. Ein Krafttraining, auf das eine Woche massiver Muskelkater folgt, war sehr wahrscheinlich zu intensiv und hat keinen nachhaltigen Trainingseffekt ausgelöst. Ein Dauerlauf, bei dem der Puls sich kaum vom auf-dem-Sofa-sitzen unterscheidet, war ebenso wahrscheinlich zu langsam, um einen Fortschritt in der Ausdauerleistungsfähigkeit zu erzielen.

Text: Simon Chrobak

SCHON GEWUSST?

Die Angebote in unserer Abteilung Fitness und Gesundheit sind je nach Intensität mit einem Farbcode versehen.

▶ **LEVEL 1: EINSTEIGER/SANFT**

Diese Stunden eignen sich gut für Einsteiger*innen oder für lockere Einheiten zum Beispiel zur Regeneration.

▶ **LEVEL 2: MITTELSTUFE**

Für Level 2 ist eine gewisse Grundfitness von Vorteil, hier kann auch mal die ein oder andere Schweißperle laufen.

▶ **LEVEL 3: FORTGESCHRITTENE/INTENSIV**

Level 3 Angebote sind unsere intensivsten. Hier sind ein gutes Fitnesslevel, ein gesundes Herz-Kreislauf-System sowie ein Bewegungsapparat ohne Vorbelastungen Voraussetzung für eine Teilnahme und einen sinnvollen Trainingseffekt.

Die jeweiligen Level findet ihr in den Beschreibungen der Angebote in Yolawo, unserem Kursbuchungssystem auf der Homepage.

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.

#hausgemacht

Sanierung & Modernisierung: Alle Gewerke im und rund ums Haus

Die Wohnbau Expert verbindet gewissenhafte und qualifizierte Handwerksleistungen und deren gewerksübergreifende Planung aus einer Hand. Was Sie davon haben? Nur Vorteile. Wir erledigen alle Arbeiten an und in Ihrer Immobilie mit größter Sorgfalt und eigenem starken Team.



www.wohnbau-expert.de

WE
Wohnbau Expert

Beraten, planen und ausführen aus eigener Kraft.



Wohnbau Expert

Scheibenstr. 82, 48153 Münster
T. 0251 97210-51

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
Christa Chrobak (Lektorat)
presse@tushilstrup.de

ANZEIGEN

Ralf Stötzel
ralf.stoetzel@tushilstrup.de

GESTALTUNG, LAYOUT UND SATZ

Saskia Dufhues
saskia.dufhues@tushilstrup.de

DRUCK

Druckerei Joh.Burlage GmbH & Co. KG
Meesenstiege 151, 48165 Münster
www.burlage.de

Klimaneutral gedruckt auf 100 % Altpapier nach den Anforderungen
des Umweltlabels "Blauer Engel" nach RAL-UZ 14.



ClimatePartner.com/11415-2503-1003

Die NEUN10DREIßIG erscheint sechs mal im Jahr,
jeweils zu den geraden Monaten.

Sie liegt gedruckt vielerorts in Hilstrup aus.

Redaktionsschluss für diese Ausgabe: 16.03.2025

TITELFOTO

drabotdean / freepik

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



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



THEMEN IM NÄCHSTEN HEFT

- ▶ Ergebnisse der Delegiertenversammlung 2025
- ▶ Neues in der Fitnessabteilung



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**

01

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



SAVE THE DATE!

AM 17. UND 18. MAI 2025 FINDET DAS NÄCHSTE HILTRUPER FRÜHLINGSFEST STATT. WIR SIND NATÜRLICH AUCH WIEDER MIT DABEI – MIT TOLLEN MITMACH-AKTIONEN AN UNSEREM STAND AUF DER MARKTALLEE UND EINEM BUNTEN PROGRAMM AUF DER GROSSEN BÜHNE. KOMMT VORBEI UND LASST EUCH ÜBERRASCHEN!

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



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



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



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