

NEUN 10 DREIßIG

Juni - 25

WETTKAMPFSPORT

**Fußball-Team der 1. Herren
gelingt Aufstieg in die Oberliga!**

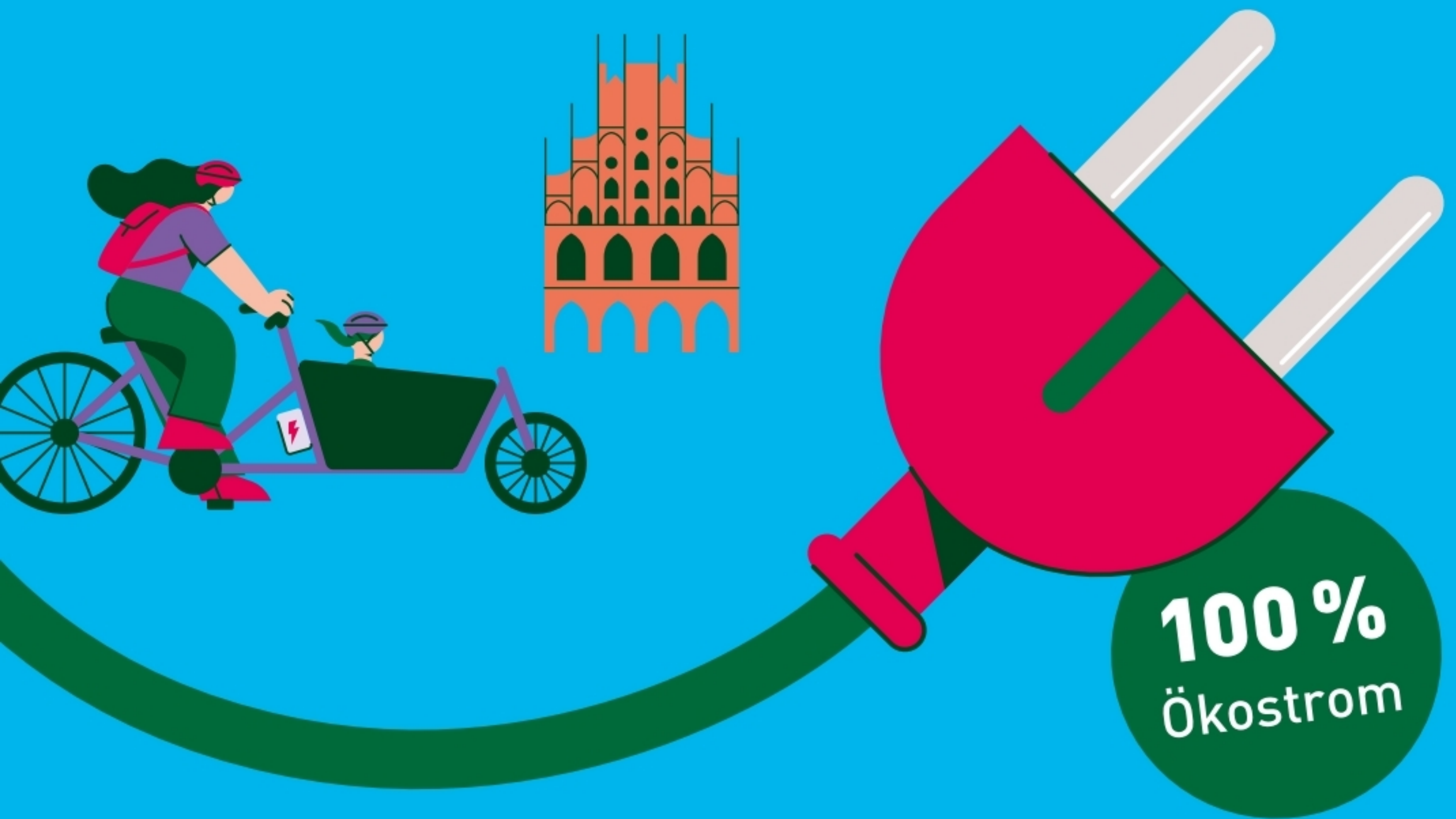


ALLE 2 MONATE
NEU UND GRATIS
FÜR EUCH!

#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



Mit leichter Verzögerung hältst du die Juni-Ausgabe unserer NEUN10DREIßIG in den Händen. Grund dafür: Es kam uns ein Aufstieg dazwischen! Unsere 1. Herrenmannschaft im Fußball hat es bis zum allerletzten Spieltag (am 02.06.) der Saison spannend gemacht, um dann mit einem souveränen 4:0 Sieg den Aufstieg in die Oberliga klarzumachen.

Da wir im Redaktionsplan für dieses Heft eigentlich schon die Taekwondo-Abteilung mit ihrem Auftritt beim Frühlingsfest für das Coverbild eingeplant hatten, mussten wir umdisponieren. Deshalb gibt es jetzt zum ersten Mal ein „Wendeheft“. Auf der Rückseite gibt's das ursprünglich geplante Cover, auf der Vorderseite unsere jubelnden Fußballer.

Außerdem lest ihr in dieser Ausgabe unter anderem im Vereinsleben zum Relaunch unserer neuen Homepage und zu den aktuellen Entwicklungen in Sachen Sportpark Hiltrup-Ost.

Wir starten mit einer neuen Reihe in der Rubrik Gesundheit: Unsere neue Mitarbeiterin Sina Hofmayer beleuchtet für euch ab diesem Heft das Thema Ernährung in Bezug auf Sport und Bewegung.

Los geht es mit einem allgemeinen Überblick darüber, was wichtig ist und einer Erläuterung der neuen Ernährungspyramide. In den nächsten Ausgaben folgen dann verschiedene Schwerpunkte zum Thema Gesunde Ernährung.

Viele Grüße aus der Geschäftsstelle

A handwritten signature in blue ink, reading 'Simon Chrobak'.

Simon Chrobak
Geschäftsführer





28

VEREINSLEBEN

ENTWICKLUNG SPORTPARK
HILTRUP-OST



Foto: Shutterstock

24



Foto: freepik

WETTKAMPFSPORT

6

Aufstieg der Fußball 1. Herren



SPOTLIGHT BabyBauch-Fitness

INHALT

JUNI
2025

3 EDITORIAL

6 WETTKAMPFSPORT

- Fußball: Aufstieg der 1. Herren
Tischtennis: Ranglistenturniere & Westdeutsche Meisterschaften
Basketball: Summercamp 2025
Interview mit Trainerin Sarah Janssen
Schwimmen: Medaillen beim Schwimm-Mehrkampf

20 BREITENSPORT

- Fitness: Sport im Park-Saison 2025
Fotoshooting im TuS Zentrum
Speckbrett: Aktuelles aus der Abteilung
Kung Fu: Neues Angebot für Beginner*innen



SPOTLIGHT: BABYBAUCH-FITNESS

26 KURZMELDUNGEN

28 VEREINSLEBEN

- Entwicklung Sportpark Hiltrup-Ost
Starker Auftritt beim Frühlingsfest 2025
Relaunch der neuen TuS-Homepage

36 GESUNDHEIT

- Die neue Ernährungspyramide

42 IMPRESSUM

FUSSBALL

AUFSTIEG IN DIE OBERLIGA!

DIE 1. HERREN SICHERT SICH SOUVERÄN DEN SIEG



Die Herren können ihr Glück kaum fassen: Unbändige Freude nach dem verdienten Sieg in Delbrück. Foto: Wilfried Hiegemann / fotoideen.com

Die Saison war lang und bis zum Ende spannend. Der Aufstieg sollte sich erst am letzten Spieltag entscheiden: RW Maaslingen oder der TuS Hilstrup. Als Spitzenreiter der Tabelle ging es beim letzten Auswärtsspiel zum Delbrücker SC. Ziel: Mit einem Sieg aus eigener Kraft souverän den Aufstieg klar machen. Und was sollen wir sagen: Das hat fantastisch geklappt! Als sich gegen Mittag vom heimischen Stadion zusätzlich zum Mannschaftsbus auch die zwei extra angemieteten Fanbusse in Richtung Ostwestfalen aufmachten, war die Stimmung schon gut. Bei Mannschaft und Trainerteam angespannt, bei den Fans ausgelassen und siegessicher. So wurde auch das Auswärtsstadion zur "Heimarena" mit über 150 mitgereisten Fans in blau-weiss. Bereits nach wenigen Spielminuten

und einer frühen Führung war die Richtung gesetzt. Als der Schlusspfiff ertönt, steht es 4:0 (3:0) für den TuS Hilstrup und es brechen alle Dämme. (Einen ausführlichen Spielbericht lest ihr in der WN). Die Fans stürmten den Platz, es gab Bierduschen und es wurde im vorbereiteten Aufsteigershirt posiert. Zurück am heimischen Platz hatte das Clubheimteam bereits den Grill angeworfen und reichlich Getränke kalt gestellt. Nach kurzen Ansprachen von unserem Präsidenten Rolf und der sportlichen Leitung Raul ging die Aufstiegsfeier richtig los. Team, Staff, Vorstand und Fans feierten bis spät in die Nacht einen verdienten Sieg und den Aufstieg in die Oberliga. Der gesamte Verein gratuliert der 1. Mannschaft zu diesem Erfolg!

Text: Simon Chrobak; Fotos rechts: Jonas Gunsthövel



Die mitgereisten Fans geben alles, um ihr Team anzufeuern.



Friedhelm Spey, Staffelleiter der Westfalenliga, überreicht Blumen und gratuliert Trainer Marcel Stöppel ist sichtlich erleichtert.



Freudentaumel als die ersten Tore fallen. Das könnte etwas werden mit dem Aufstieg!

Coatings
PTS
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

FUSSBALL

U15-MÄDCHEN SICHERN SICH DEN KREISMEISTERTITEL



Mit einem überzeugenden Sieg am letzten Spieltag gegen die Spielvereinigung Nordkirchen/Südkirchen/Capelle haben die U15-Mädchen des TuS Hiltrup den Meistertitel der Kreisliga geholt.

Nach einer starken Aufholjagd in der Rückrunde, in der dem Team nur 2 Punkte bis zur vollen Ausbeute fehlten, stand am Ende eine beeindruckende Bilanz von 6 Siegen und nur einem Unentschieden.

In der Hinrunde hatte das Team noch einige Punkte liegen lassen müssen, obwohl es oft mehr Spielanteile besaß und sich viele Torchancen erarbeitete. Doch die Mädchen zeigten Charakter und starteten eine famose Aufholjagd, die schließlich zum Erfolg führte.

Das Trainerteam ist stolz auf die Leistung der Mädchen und wünscht ihnen alles Gute für ihre weitere Fußball-Karriere. Da nächste Saison leider keine U17-Mannschaft am Spielbetrieb teilnehmen wird, hoffen wir, dass die Mädchen in neuen Vereinen erfolgreich weiter Fußball spielen werden.

Wir gratulieren den U15-Mädchen des TuS Hiltrup herzlich zum Meistertitel und wünschen ihnen viel Erfolg für die Zukunft!

**Alles Gute von Thomas Leitner
und Corinna Außmann!**

Text und Foto: Corinna Außmann

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.



Wohnbau Expert

Beraten, planen und ausführen aus eigener Kraft.



www.wohnbau-expert.de



Wohnbau Expert

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

TISCHTENNIS

TUS-NACHWUCHS TRUMPFT BEI DEN BEZIRKSRANGLISTEN-TURNIEREN GROSS AUF



Simon Hüwe (in der Mitte),
Sieger bei den Jungen 13



Marie Herb, Dritte bei den
Mädchen 15 und Vierte bei
den Mädchen 13



Philipp Schoofs, Dritter
bei den Jungen 15



Finn Rotthowe (im Bild links),
Zweiter bei den Jungen 11

Bei den Bezirksendranglistenturnieren in Münster war der Tischtennis-Nachwuchs des TuS Hilstrup sehr erfolgreich. In sechs der acht Klassen waren die Hilstruper Talente am Start. Mindestens ein TuS-Talent pro Klasse kam bis ins Halbfinale. Simon Hüwe konnte sogar sehr souverän den Sieg in der Jungen13-Konkurrenz erringen. Damit qualifizierte sich der 11-jährige, der auch noch bei den Jungen 15 und Jungen 19 startete, für das WTTV-Ranglistenturnier am 22. Juni in Wuppertal. TuS-Top-Talent Sebastian Lenz hätte mit großer Wahrscheinlichkeit die Jungen19-Klasse und die Jungen15-Klasse gewonnen, hatte einen Platz für die WTTV-Ranglistenturniere aber schon über den Verband bekommen – war also freigestellt.

Mit dem Sieg von Simon Hüwe bei den Jungen 13 hatte der TuS also gleich in der ersten Turnierklasse einen Sieger. Einen einzigen Satz gab Simon im gesamten Turnierverlauf nur ab, im Halbfinale gegen Tore Möllenkamp (SV Rinkerode). Das Finale gegen seinen ehemaligen Angstgegner Henry Waterkamp (SV Greven) dominierte Hüwe nach Belieben – 11:3, 11:2, 11:4.

Erst im Finale gestoppt wurde Finn Rotthowe (Jungen 11), der somit einen ausgezeichneten 2. Platz feiern konnte. Mit 6:11 im 5. Satz unterlag

Finn im Endspiel Ruben Stankovic (Warendorfer SU). Piet Pfeifer kam in dieser Klasse auf einen ebenfalls guten vierten Platz.

Gleich zwei Hilstruper kamen bei den Jungen 15 ins Halbfinale. Philipp Schoofs und Simon Hüwe unterlagen in der Vorrundrunde beide, trafen sich dann im Spiel um Platz drei. Philipp gewann dieses nach hartem Kampf im Entscheidungssatz.

Lange Zeit zog auch Felix Aversch bei den Jungen 19 unbeirrt seine Kreise. Im Halbfinale zog er dann den kürzeren gegen den späteren Sieger Jonas Harmsen (TB Burgsteinfurt), im Spiel um Platz drei in fünf Sätzen gegen Tim Beßmann (SV Neubeckum). Platz vier ist am Ende aber auch ein respektables Ergebnis.

Sowohl bei den Mädchen 13 als auch bei den Mädchen 15 war Marie Herb am Start. Kurioserweise schnitt Marie bei den Mädchen 15 mit Platz drei besser ab. Einige Siege in dieser Klasse waren ziemlich überraschend. Im Halbfinale verlor Marie zwar in drei Sätzen gegen die spätere Siegerin Isabella Gräler (TTC Ladbergen), das Spiel um Platz drei gewann sie dann aber wieder mit 3:1 Sätzen gegen Emily Gerdemann (GW Westkirchen). In der Mädchen13-Konkurrenz kam Marie auf Platz vier.

Text Ralf Brameier

Fotos: Ralf Brameier und Familie Rotthowe

TISCHTENNIS-JUNGEN DES TUS SIND WESTDEUTSCHER VIZE-MEISTER



Die zweitplatzierten Hiltruper (vorne) und die siegreichen Düsseldorfer (rot)

Eigentlich wollten Sebastian Lenz, Philipp Schoofs, Jasper Sachs und Simon Hüwe an diesem Samstag aufs Hiltruper Frühlingsfest.

Was sie erlebten, war noch viel besser. Sie erspielten für die Tischtennis-Abteilung des TuS Hiltrup bei den Westdeutschen Mannschaftsmeisterschaften der Jungen 15 einen historischen Erfolg. 22 (!) Jahre nach dem dritten Platz der Mädchen 15 des TuS errangen die Jungen 15 des TuS in Bönen Platz 2 und wurden damit Westdeutsche Vize-Meister. Wie schon zwei Wochen zuvor bei der WTTV-Qualifikation waren die TuS-Jungs hoch motiviert und unterstützten sich glänzend. Drei mitgereiste Väter kümmerten sich zusätzlich um Taktik und Wohlergehen bei diesem über die Maßen anstrengenden Turnier.

Die vier TuS-ler erwischten beim 6:1 gegen den TTC SW Nievenheim einen glänzenden Start. Das zweite Doppel mit Jasper Sachs und Simon Hüwe gewann deutlich in vier Sätzen, das erste Doppel mit Sebastian Lenz und Philipp Schoofs lag mit 2:0 Sätzen und 9:6 im 3. Satz vorne. Nun kamen

ihre Gegner immer mehr auf, im 5. Satz eskalierte die Spannung. Sage und schreibe 5(!) Matchbälle wehrten Lenz/Schoofs ab, sorgten für die nicht erwartbare 2:0-Führung. Sebastian Lenz gewann beide Spitzeneinzel sicher, Jasper Sachs (3:1) und Simon Hüwe (11:9 im 5. Satz) besorgten die weiteren Punkte.

Im zweiten Spiel trotzten die Hiltruper Jungs der HSG Siebengebirge-Thomasberg ein 5:5 ab. Die Matchgewinne waren ähnlich wie in der ersten Partie – außer dass diesmal nur das Doppel Lenz/Schoofs stach. Auch die starke Nr. 3 der Rheinländer war nicht zu knacken, das Remis die Folge.

Mit einem Sieg gegen Top-Favorit Borussia Düsseldorf hätten die TuS-ler das Turnier gewinnen und damit die Fahrkarte zu den Deutschen Meisterschaften Ende Juni in Jülich lösen können. Davon waren sie aber weit entfernt. Das Doppel Lenz/Schoofs gewann mit 1:8 im 5. Satz, Sebastian Lenz im ersten Einzel – 2:2 nach den ersten vier Matches. Die nächsten vier Matches zog dann aber die Mann-



Kaffeefuchs
Clever genießen.



KAFFEEVOLLAUTOMATEN
#fürzuhaus



KAFFEEVOLLAUTOMATEN
#fürsbüro

Doppelt hält besser.

KAUFEN • MIETEN • LEASEN • REPARIEREN

www.kaffeefuchs.com

Ihr kompetenter Ansprechpartner im Raum Münster und Umgebung



Mein Schiff

7 Nächte - Lieblingsplätze am
Östlichen Mittelmeer

ab **1.974 €****

Mein Schiff 5
01.08 - 08.08.2025
7 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. Flug nach Verfügbarkeit mit allen Abgaben und Zuschlägen, auch zur Luftverkehrssteuer, 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



Sebastian Lenz, Philipp Schoofs, Jasper Sachs, Simon Hüwe (von links)



Der Ehrenpreis

schaft aus der Landeshauptstadt, gewann verdient das Match und das Turnier. Am Ende waren Sebastian, Philipp, Jasper und Simon in der Tabelle alleiniger Zweiter und wurde von WTTV-Ressortleiter Hans Fuchs mit einer dekorativen Medaille und einer ebenso schönen Urkunde geehrt. Das TuS-Quartett war hoch zufrieden mit dem Erreichten: „Wir sind in NRW die Nr. 1 hinter Borussia Düsseldorf, an die niemand herankommen kann.“

Eine ganz besondere Leistung vollbrachte Philipp Schoofs. Der musste mit dem alten Schläger seines Vaters, mit dem der Philipp zuvor warm gespielt hatte, spielen. Gleich vor dem ersten Doppel beanstandete einer der Schiedsrichter-Prüflinge, die in Bönen ihre praktische Prüfung ablegen mussten, den grünen Belag von Philipp wegen eines mit bloßem Auge nicht zu sehenden und auch nicht zu fühlenden Haar-risses auf der Belagfläche. Der herbei gerufene Oberschiedsrichter zog den Schläger dann nach ausgiebiger Prüfung aus dem Verkehr.



Philipp Schoofs mit seinem Ersatzschläger kann mit Platz zwei bestens leben

Auch Simon Hüwe hatte mit den durch die anwesenden Schiedsrichter-Beobachter extrem kleinlich agierenden Schiedsrichtern zu kämpfen und handelte sich wegen einer Nichtigkeit eine gelbe Karte ein, die er durch den gesamten Mannschaftskampf mit der HSG Siebengebirge-Thomasberg hindurch mit sich herumschleppte. Zudem hatte sich der erst 11 Jahre alte Hüwe am Vorabend beim Training am Tisch gestoßen und sich dabei am Ellenbogen des Schlagarms schmerzhaft verletzt.

Simons Mutter, selber Ärztin, hat ihn über Nacht wieder fit bekommen. „Dass die Jungs auch diese für sie ungewohnten Ereignisse so gut weggesteckt haben, macht den Erfolg noch wertvoller. Die Einstellung und die gezeigten Leistungen waren ganz oberes Regal“, lobte TuS-Sportchef Ralf Brameier seine Jungs. „Wie schon bei der WTTV-Qualifikation zwei Wochen zuvor sind alle an ihre Grenze gegangen und teils auch darüber hinaus – das hat so viel Spaß gemacht!“

Bis auf Jasper (der wird in diesem Jahr 15 Jahre alt) können alle Hiltruper auch 2026 wieder dabei sein – viele Spieler gegnerischer Mannschaften aus Altersgründen nicht.

Text und Fotos: Ralf Brameier

BASKETBALL SUMMERCAMP 2025

TRAINING, TEAMGEIST UND JEDE MENGE SPASS IM TUS DOME

Lasst euch die Gelegenheit
nicht entgehen!
Hier heißt es Dribbeln,
Passen, Werfen – und vor
allem: Spaß haben!



Der Sommer steht vor der Tür, und mit ihm das 12. Basketball-Summerncamp des TuS Hiltrup. Vom 4. bis 8. August 2025 verwandelt sich die Sporthalle Mitte in ein Paradies für basketballbegeisterte Kinder und Jugendliche.

Ein Camp mit Herz und Tradition

Seit 2013 ist das Basketball-Summerncamp ein fester Bestandteil unseres Vereinslebens. Was als kleines Projekt begann, hat sich zu einer Institution entwickelt, die jährlich rund 40 Teilnehmer*innen im Alter von 8 bis 16 Jahren begeistert. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – bei uns findet jede*r seinen Platz auf dem Spielfeld.

Training mit den Profis

Ein besonderes Highlight vergangener Camps war der Besuch von Pro A Spielern wie Stefan Wess und Adam Touray von den Uni Baskets Münster, die mit den Kindern trainierten und für strahlende Augen sorgten. Solche Begegnungen motivieren und zeigen, wohin der Weg führen kann.

Das Herzstück des Summercamps: Ehrenamtliches Engagement

Hinter dem Erfolg des Camps steht ein engagiertes Team von Trainer*innen und Helfer*innen. Sie investieren ihre Zeit und Energie, um den Teilnehmer*innen nicht nur basketballerische Fähigkeiten zu vermitteln, sondern auch Werte wie Fairness, Teamgeist und Respekt. Nur durch ihr Engagement wird das Summercamp immer wieder für alle zu einem Highlight der Sommerferien.

Was erwartet die Teilnehmer*innen?

TRAINING

Täglich von 10 bis 16 Uhr,
mit einer Mittagspause von 12.30-13.30h

VOR ORT VERPFLEGUNG

Wasser, Obst und Snacks werden bereitgestellt

AUSSTATTUNG

Jede*r Teilnehmer*in erhält ein exklusives
TuS Hiltrup Basketball Summercamp-Shirt

KOSTEN

90€ für TuS Mitglieder, 110€ für Nicht-Mitglieder

Ein paar Restplätze sind noch frei und die Anmeldung noch bis zum 28. Juli 2025 möglich.

Die Teilnahmegebühr wird am Ende der Anmeldefrist per Lastschrift eingezogen.



Weitere Informationen
und das Anmeldeformular
findet ihr auf unserer
Webseite unter
www.tus-hiltrup.de/basketball



Adam, was erwartet die Teilnehmer dieses Jahr beim Summercamp?

Wie jedes Jahr macht sich unser Team aus Trainerinnen und Trainern viele Gedanken, um ein abwechslungsreiches und innovatives Programm auf die Beine zu stellen. Dabei achten wir ganz besonders auf die Zusammensetzung der Gruppe – denn jede Camp-Woche ist anders, und wir passen unser Trainingsprogramm an die Teilnehmerzusammensetzung an. Ein echtes Highlight ist natürlich unser traditioneller Lauf über die Marktallee – singend, versteht sich! Da ziehen wir regelmäßig viele neugierige Blicke auf uns. Und wer weiß – vielleicht wartet auch in diesem Jahr wieder eine Überraschung in Form eines besonderen Gasttrainers auf die Teilnehmenden...

In welche Kategorien teilt ihr das Training im Summercamp ein und was kann man an diesen Tagen besonders gut lernen?

Ein Camp-Tag ist mehr als nur sportliches Vollgas. Uns ist eine gute Balance wichtig – deshalb kombinieren wir intensive Trainingseinheiten mit viel Spaß und Teamgeist. Technisch arbeiten wir gezielt an Grundlagen wie Dribbeln, Werfen und Passen. Gleichzeitig fördern wir die Athletik und die mentale Einstellung. Spiele und kleine Wettbewerbe gehören für uns einfach dazu – denn nur mit Freude am Spiel kommt man wirklich weiter.

Hast du als Kind/Jugendlicher selbst mal an einem Summercamp teilgenommen? Was ist dir in Erinnerung geblieben?

Früher gab es bei weitem nicht so viele Möglichkeiten, an Basketball-Camps teilzunehmen. Mit 16 war ich in einem Camp in Rothenburg an der Fulda. Ich erinnere mich immer noch an eine sehr schöne, aber intensive und anstrengende Zeit. Als Gasttrainerin war die damalige National- und erste NBA Spielerin Linda Fröhlich zu Gast, gegen die ich im 1-1 spielen konnte. Ich konnte einige Tipps und Tricks mitnehmen.

Basketball Ministars gehen an den Start

Seit vielen Monaten platzte die Warteliste im Mini-Bereich der Basketballabteilung aus allen Nähten, doch seit Mitte Mai konnte für die vielen wartenden Kinder endlich ein Angebot etabliert werden.

Die neue Schnuppergruppe "Ministars" trainiert immer montags von 16 bis 17.30 Uhr und soll die Kinder der Jahrgänge 2016-2018 hauptsächlich spielerisch an den Sport heranzuführen.

Das Training leiten Sarah Janssen und René Pisek, die beide schon als Coaches in den Mini-Teams Erfahrung sammeln konnten.

Interessierte Eltern können sich bei Mini-Koordinator Frederick Koddenberg

✉ frederick.koddenberg@tushiltrup.de

unter Angabe des Geburtsdatums nach freien Plätzen erkundigen.



Texte: Leila Prousch

► ► ► zur Fortsetzung

EIN HERZ FÜR DEN NACHWUCHS

INTERVIEW MIT SARAH JANSSEN

Zusammen mit Trainer Frederick Koddenberg coacht Sarah unsere Basketball U10. Im Interview mit Leila Prousch berichtet sie, wie es dazu gekommen ist und weshalb Spaß bei ihr stets an erster Stelle steht.

Wie und wann bist Du zum Basketball gekommen?

Ich bin mit etwa acht Jahren zum Basketball gekommen. Als ich damals hörte, dass eine Spielerin aus der Zweiten Bundesliga an meiner damaligen Schule eine Basketball-AG anbot, war für mich sofort klar: Das muss ich ausprobieren. Das Tempo, die Energie, das Zusammenspiel im Team – das hat mich sofort gecatcht. Ich bin dann einfach dabei geblieben und so wurde das Basketballspielen dann schnell zu meiner Lieblingsbeschäftigung. Was begeistert dich an diesem Sport besonders? Ganz klar die Dynamik und das Zusammenspiel. Basketball ist unglaublich schnell, man muss ständig Entscheidungen treffen, als Team funktionieren und sich gegenseitig vertrauen. Es geht nicht nur um Technik, sondern auch um mentale Stärke und Strategie, aber vor allem um den Kampfgeist und den Spaß im Team.

Welche Highlights hast du als Spielerin in Erinnerung?

Ich glaube, das größte Highlight für mich war mein allererstes Spiel gegen eine fremde Mädchenmannschaft. Bei dem Spiel war sofort alles um mich herum ausgeblendet – nur das Team, der Ball und der Moment. Wir haben als Einheit gespielt, jeder hat für den anderen gekämpft. Dieses Wir-Gefühl war einfach unbeschreiblich schön und die Freude nach einem überraschenden Sieg umso größer.

Was hat dir beim Training oder im Spiel am meisten gebracht?

Klares, ehrliches, aber motivierendes Feedback der Trainer, aber auch von Mitspielerinnen. Natürlich gehört auch Disziplin dazu – aber am meisten habe ich gelernt, wenn mir jemand konkret gesagt hat, woran ich arbeiten kann und wie. Aber auch das Vertrauen und die Unterstützung meiner Mitspielerinnen hat mir unglaublich geholfen und mich immer wieder aufs Neue motiviert.



Und wie kamst du dazu, dich als Trainerin zu engagieren?

Mein damaliger Trainer hier beim TuS kam auf mich zu und meinte, dass nach Unterstützung für unsere Kleinsten gesucht wird und fragte, ob ich nicht Lust hätte, das mal auszuprobieren. Etwa einen Monat später war ich dann das erste Mal bei einem Training der U10 dabei – und es hat mir auf Anhieb großen Spaß gemacht. Die Kleinen haben einfach so eine tolle Teamdynamik, in der man sich als Trainer direkt wohlfühlt.

Worauf legst du im Training der jüngeren Basketballer besonders wert?

Natürlich ist es auch wichtig, schon früh Technik, Koordination und Spielverständnis zu erlernen. Aber an erster Stelle steht bei mir im Training immer der Spaß. Wenn Kinder Freude am Spiel entwickeln, kommt vieles andere fast von selbst. Ich versuche, den Kleinen früh ein Gefühl für Teamgeist und Fairness zu vermitteln. Basketball ist schließlich ein Teamsport – und das soll man auch spüren.

Würde es dich reizen, mal eine Herren- oder Damen-Mannschaft in einer höheren Liga zu trainieren?

*Ja, auf jeden Fall. Ich finde es spannend, mit ambitionierten Spieler*innen zu arbeiten, die bereit sind, an sich zu arbeiten und weiterkommen wollen. Der höhere Anspruch, die taktische Tiefe – das würde mich definitiv reizen.*



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



SCHWIMMEN

GOLD, SILBER UND BRONZE IM SMK FINALE NRW IN NEUSS



Zwei Tage voller Spannung durften die Sportler*innen und Zuschauer*innen am 17. und 18. Mai in Neuss bei dem Nordrhein-Westfälischen Schwimm-Mehrkampf der Jahrgänge 2015 bis 2013 erleben.

Schwimmer*innen der Startgemeinschaft Schwimmen (SGS) Münster ergatterten insgesamt 3 x Gold, 5 x Silber und 1 x Bronze.

Text: Cornelia Hansen

Foto: SGS Münster

16 Schwimmer*innen der SGS hatten sich in den Monaten zuvor als unter den 40 besten ihres Jahrgangs über 200m Lagen qualifiziert und durften sich nun auf der 50m-Bahn des Stadtbads in Neuss mit den besten Schwimmer*innen der jeweils gewählten Hauptlage auf insgesamt sieben verschiedenen Strecken wie neben Disziplinen in der Hauptlage auch auf unter anderem 400m Freistil, 200m Lagen und u.a. Delphin-Kicks messen.

Auf den einzelnen Wettkampfstrecken lieferten sich die SGS-Schwimmer*innen oft hochspannende Kopf-an-Kopf-Rennen, und mitunter entschieden erst die letzten Meter der letzten zu absolvierenden Disziplin über den Podestplatz.

Im Jahrgang 2015 wurde Gabriel Prokopp Lopez (Rücken, Stammverein TUS Hilstrup) NRW Mehrkampfmeister. Marilene Hansen (Brust), Pauline Kamp (Rücken) sowie Aurel Siebert (Schmetterling, Stammverein TUS Hilstrup) freuten sich jeweils

über den Vizemeistertitel in ihrer Lage. Für Maximilian Kobus (Freistil, Stammverein TUS Hilstrup), Philipp Müller sowie Oskar Weidenhaupt (beide Rücken) reichte es trotz sehr guter Leistungen in der Gesamtschau nicht für das Podest.

Im Jahrgang 2014 erreichten beide für die SGS qualifizierten Schwimmer des Jahrgangs 2014 das Podest. Hannes Mollenhauer (Rücken) wurde im Jahrgang 2014 NRW Vizemeister, Maximilian Eckert (Freistil) freute sich über Bronze.

Im Jahrgang 2013 reichte es gleich zweimal für Gold. So konnten sowohl Franka Gerling (Rücken) als auch Thies Scharlau (Schmetterling, Stammverein TUS Hilstrup) als NRW Mehrkampfmeister die Rückreise antreten. Im Schmetterling sicherte sich Luis Weidenhaupt für die SGS auch den Vizemeistertitel. Sára Szabó (Freistil, Stammverein TUS Hilstrup) verpasste als zweifache Titelverteidigerin nur um eine Haaresbreite das Siegerpodest.

SCHWIMMEN

Auch Adrian Essmann (Brust) sowie Adrian Siebert (Freistil, Stammverein TUS Hiltrup) verpassten die Podestplätze trotz toller Leistungen. Tilda Grund konnte verletzungsbedingt bedauerlicherweise nicht antreten.

Die Trainer Felix Reimann und Maximilian Schülling zeigten sich stolz über die zahlreichen persönlichen Bestzeiten und die insgesamt neun Podestplätze. Sie blicken nun erwartungsfroh auf das Bundesfinale im Schwimm-Mehrkampf, das Anfang Juni für die Jahrgänge 2013-2014 in Dortmund ausgetragen wird.

DIE PLATZIERUNGEN

Schwimm-Mehrkampf Schmetterling

Thies Scharlau, Jahrgang 2013:
1. Platz mit 2.630 Punkten

Luis Weidenhaupt, Jahrgang 2013:
2. Platz mit 2.184 Punkten

Aurel Siebert, Jahrgang 2015:
2. Platz mit 1.380 Punkten

Schwimm-Mehrkampf Brust

Marilene Hansen, Jahrgang 2015:
2. Platz mit 1.809 Punkten

Adrian Essmann, Jahrgang 2013:
6. Platz mit 1.733 Punkten

Schwimm-Mehrkampf Rücken

Franka Gerling, Jahrgang 2013:
1. Platz mit 3.590 Punkten

Gabriel Prokopp-Lopez, Jahrgang 2015:
1. Platz mit 1.343 Punkten

Hannes Mollenhauer Jahrgang 2014:
2. Platz mit 1.893 Punkten

Pauline Kamp, Jahrgang 2015:
2. Platz mit 1.966 Punkten

Philipp Müller, Jahrgang 2015:
6. Platz mit 1.235 Punkten

Oskar Weidenhaupt, Jahrgang 2015:
11. Platz mit 1.038 Punkten

Schwimm-Mehrkampf Freistil

Maximilian Eckert, Jahrgang 2014:
3. Platz mit 1.687 Punkten

Sára Szabó, Jahrgang 2013:
4. Platz mit 3.084 Punkten

Maximilian Kobus, Jahrgang 2015:
5. Platz mit 1.305 Punkten

Adrian Siebert, Jahrgang 2013:
7. Platz mit 2.066 Punkten



FITNESS & GESUNDHEIT

SPORT IM PARK 2025

Sommerferienzeit ist Sport im Park-Zeit.

Bereits zum siebten Mal in Folge organisieren der Stadtsportbund Münster gemeinsam mit dem Sportamt, dem Amt für Grünflächen, Umwelt und Nachhaltigkeit der Stadt Münster, der Sparkasse Münsterland Ost und der Gesundheitskasse AOK ein abwechslungsreiches Programm.

Das bietet Interessierten ab dem 7. Juli 2025 Bewegung und Sport draußen und an ungewöhnlichen Orten in Münster. Das Beste daran: Die Kurse unter kompetenter Anleitung sind kostenfrei für alle Teilnehmer*innen.

Wie bereits in den vergangenen Jahren können Interessierte auch bei der siebten Auflage des Programms das vielfältige Kursangebot vor der wundervollen Kulisse der Aasee Wiesen am Wewerka Pavillon, im Wienburgpark oder am „Grünen Finger“ in Gievenbeck erleben. Weitere Angebote unter freiem Himmel wird es in diesem Jahr auch auf der Wiese neben der SSB Geschäftsstelle am Mauritz-Lindenweg sowie wie an weiteren Standorten in den Stadtteilen geben.

Vielfältig wird das Sport im Park-Programm auch in diesem Sommer. Hier finden Sie ab Juni alle Kurse im Überblick.

Der TuS Hilstrup ist wie in den letzten Jahren ab Start der Sommerferien – 14.07. – dabei und bietet folgende Angebote in Hilstrup an:

- ▶ **BOOTCAMP**
Dienstags & Donnerstags 19:30 Uhr
- ▶ **YOGILATES**
Mittwochs um 18 Uhr
- ▶ **XCO-WALKING**
Freitags um 10 Uhr

Für weitere Infos wie Treffpunkt und Übungs-ort schaut in die Sport im Park App. Alle Kurse sind ausschließlich über die Sport im Park App buchbar.

Aus organisatorischen Gründen ist die Teilnahme an den Kursen begrenzt. Eine Anmeldung wird dringend empfohlen und ermöglicht der Kursleitung eine bessere Vorbereitung.

Highlight & Kick-Off beim SchlauRaum: Der Prinzipalmarkt als Sportraum

Eingebettet in das Wissenschaftsfestival SchlauRaum findet auf dem Prinzipalmarkt am 6. Juli um 12 Uhr mittags in Kooperation mit den Alexianern und dem Mövenpick Hotel Münsters größte Yoga-Stunde statt:

Für alle Yoga-Begeisterten besteht die einmalige Möglichkeit, mitten im Herzen von Münster und mit Blick auf die Lamberti Kirche gemeinsam mit vielen anderen Ihre Yoga-Matten auszurollen und eine Stunde lang unter Anleitung Yoga zu praktizieren. Das Programm für die Stunde wird von Merisa Rohoff und Jule Greiling gestaltet und vom Yoga-Team des TuS Hilstrup auf und neben der Bühne unterstützt! Vorkenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich.

Außerdem holt der „SchlauRaum“ die Aktion „Sport im Park“ in Münsters „Gute Stube“. Bereits eine Woche vor den Sommerferien beginnen die Angebote des Stadtsportbundes hier mit dem Yoga- Kick-Off und Auszügen aus dem diesjährigen Kursprogramm in Kooperation mit den münster-schen Sportvereinen und laden ein, vor historischer Kulisse aktiv zu sein.

Text: SSB Münster, Merisa Rohoff



Weitere Informationen
in der Sport im Park App,
erhältlich unter
www.ssb.ms/sportimparke

hier
bei
uns!

Wir suchen aktuell noch nach weiteren Yoga-Lehrerinnen und Yoga-Lehrern, die Lust haben als Multiplikatoren auf der Fläche mit dabei zu sein und natürlich ganz viele Aktive, die Lust haben, ihre Asanas einfach mal an diesem ungewöhnlichen Ort zu machen. Einfach Matten mitbringen und dabei sein oder gerne Kontakt mit Merisa aufnehmen unter

✉ merisa.rohoff@tushilstrup.de

FOTOSHOOTING FÜR DIE NEUE TUS-HOMEPAGE



Im Fokus: Sportangebote im TuS Zentrum

Mitte Mai haben wir ein spannendes Fotoshooting ganz nach dem Motto „Wir geben dem TuS ein Gesicht!“ gerockt!

Insgesamt 20 Trainer*innen und Teilnehmer*innen aus unterschiedlichen Abteilungen des TuS Hiltrup stellten sich als Models zur Verfügung, um mit uns Bilder für die neue Homepage zu kreieren! Von Fitness, Rehasport, Indoor Cycling, Jumping Fitness über Yoga, Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Tanz und Zumba bis hin zu Functional Training – alle haben an dem Tag gezeigt, was unser Verein zu bieten hat und was uns so besonders macht!

Die Vorbereitung inklusive Shot List, der zeitlichen Planung und des jeweils passenden Settings, wurde von Merisa Rohoff organisiert. Von 12 bis 17 Uhr lief alles „wie am Schnürchen“ – es wurde durchgehend gelacht, geschwitzt, geschootet, ordentlich Energie verbraucht und in den Pausen wieder aufgetankt – natürlich mit leckerer Verpflegung und super Stimmung!

Anna und Ayleen von der Gestaltungsagentur *studio pp* haben unsere Sportmodels aus allen Winkeln abgelichtet, ihnen immer ein Lächeln aufs Gesicht gezaubert und sie in den unterschiedlichsten sportlichen Lagen ins rechte Bild gesetzt. Für unsere Models und das Kamerateam war das nicht nur ein Shooting, sondern ein echtes Erlebnis!

Die Bilder werden wir für unsere Homepage, die Öffentlichkeitsarbeit und auf Social Media verwenden, um unseren Verein noch bunter und lebendiger präsentieren zu können.

Ein besonderes Dankeschön geht an Amely, Amos, Annika, Chedi, Cordelia, Daniel, Detlef, Erika, Gabriela, Justin, Laura, Maike, Nino, Saskia, Simon, Sina, Tom, Ralf und Vanessa: Danke, dass ihr diesen Tag so besonders gemacht habt, und für die Bereitschaft, uns in der Öffentlichkeit zu repräsentieren. Wir sind der TuS!

Text: Merisa Rohoff

Fotos: studio pp / www.studiopp.de

SPECKBRETT

NEUES AUS DER ABTEILUNG

Wir starten mit einem
Rückblick ins letzte Jahr

2024 war der TuS Hiltrup Ausrichter der Speckbrett-Stadtmeisterschaften: Mehr als 200 Teilnehmer und Teilnehmerinnen haben wir durch ein großes Turnier geführt.

Hier konnten wir mit Veronika Schless und Winfried Mangels im Mixed 50 Jahre + erfolgreich einen Titel holen.



Boßeltour durch die Hohe Ward

Nun zum aktuellen Jahr 2025

Traditionell startete die Abteilung vor Saison im März mit einer Boßeltour. Zu Fuß, bei schönstem Münsteraner Sonnenschein und mit ordentlich Proviant im Bollerwagen, ging es quer durch die Hohe Ward. Wendepunkt der Wanderung war das Wasserwerk, dort wurde der Boßelkönig ausgespielt.

Dominik Schließ holte sich den Königstitel 2025 ab. Danach ging der Fußmarsch zurück in Richtung Regenschutzhütte am Speckbrettplatz zu einem gemeinsamen Abendessen.

Text: Frank Schneider; Fotos: privat

Saisoneneröffnung „Schleifchen-Turnier“

Das traditionelle Schleifchen-Turnier zur Saisoneneröffnung der Speckbrettabteilung fand in diesem Jahr am 10.05. statt.

Bei bestem Wetter ging es für 26 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 10 Uhr darum, so viele Schleifchen wie möglich zu ergattern.

Aufgrund einer recht hohen Teilnehmer*innenzahl entschied sich die Turnierleitung um den neu gewählten Abteilungsleiter Alexander Ringer dafür, fünf Runden zu spielen. Pro Runde wurde je ein Satz bis 21 gespielt und nach jeder Runde wurden die Doppelpaare neu zusammen gelost.

Dieser Modus kam bei allen Teilnehmenden gut an, am besten wohl bei den beiden Gastspielerinnen, die sich noch am gleichen Tag per Saisonkarte der Speckbrettabteilung anschlossen.

Nach mehr als sechs Stunden Spielzeit standen die vier Finalteilnehmenden schließlich fest: Andre Weste und Winfried Mangels hatten als einzige alle Sätze gewonnen und dementsprechend hatte jeder zehn Schleifchen gesammelt.

Thomas Rolf mit sehr starken acht Schleifchen sowie Kim Stolzke mit sieben folgten den beiden ins Endspiel.

In diesem setzen sich dann Andre Weste und Thomas Rolf gegen Winni Mangels und Kim Stolzke knapp, aber verdient, durch.



Auftakt der Saison bot das Schleifchenturnier im Mai.

SPECKBRETT / KUNG FU



Speckbrettspieler Bernhard Deckenbrock

Ebenfalls erwähnenswert ist, dass Bernhard Deckenbrock mit 82 Jahren!!! der älteste Teilnehmer des Turniers gewesen ist und darüber hinaus die Tatsache, dass der Anteil der weiblichen Mitglieder in der Abteilung stetig wächst.

Als Fazit dieser gelungenen Saisonöffnung 2025 bleibt festzuhalten, dass sich die Abteilung wieder einmal sehr homogen, lebendig und offen gezeigt hat.

Noch was in eigener Sache

Daniel Kentrup gibt den Staffelstab der Abteilungsleitung weiter an Alexander Ringer. An dieser Stelle muss die gute Arbeit von Daniel für die Abteilung Speckbrett gelobt werden – Danke Daniel!

Neu im Amt sind auch Fabian Menke und Marvin Kloth als Sportwarte. Frank Schneider kümmert sich um den Part Social Media und Pressearbeit. Björn Bagewski bleibt weiter im Amt als Hüttenwart und Friedhelm Weste als Vergnügungswart.

Bei Fragen wendet euch an Alexander Ringer:

✉ info@speckbrett-hiltrup.de

AUSBLICK AUF 2025

24.05.2025

Interne Doppel -Vereinsmeisterschaften

14.6.2025

Damen und Herren Einzelmeisterschaften

5.7.2025

Sommerfest der Abteilung

23.08 bis 27.09.2025

Offene Stadtmeisterschaften um den Sparkassencup

KUNG FU

DIENSTAG IST KUNG FU-ZEIT!

Neues Angebot für Beginner ab 16 Jahren

Du willst mal was Neues ausprobieren?
Mehr Power, mehr Fokus, mehr du?
Dann schnapp dir bequeme Klamotten und komm zum neuen Kung Fu Grundkurs!
Du hast noch keine Vorkenntnisse? Kein Problem.
Wir starten gemeinsam!

Wann: Immer dienstags von 20:00–21:00 Uhr

Wo: Turnhalle der Ludgerus-Grundschule
An der Alten Kirche 161



*SPOTLIGHT

BABYBAUCH-FITNESS



Die Schwangerschaft ist eine besondere und magische Zeit im Leben einer Frau. Während dieser Phase wächst der Babybauch stetig, und der Körper passt sich den neuen Anforderungen an. Dabei verändert sich auch der Schwerpunkt, was manchmal zu Rückenschmerzen oder einem ungewohnten Körpergefühl führen kann. Mit kleinen Theorieeinheiten und Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden lernst du deinen Körper zu verstehen und unter der Geburt richtig einzusetzen.

Präpartales Training ist speziell für schwangere Frauen konzipiert und findet vor der Geburt statt. Ziel ist es, den Körper auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten, Ängste abzubauen und die körperliche Fitness zu erhalten oder zu verbessern. Das Training umfasst oft sanfte Übungen zur Stärkung der Muskulatur, insbesondere des Beckenbodens, sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Diese Maßnahmen können helfen, Beschwerden wie Rückenschmerzen zu lindern und die Geburt selbst zu erleichtern.

Schwangerschaftsfitness ist eine großartige Möglichkeit, diese Zeit aktiv und gesund zu gestalten. Durch gezieltes Herz-Kreislauf-Training wird die Durchblutung gefördert, das Herz gestärkt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

Gleichzeitig ist Muskelstärkung wichtig, um den Körper auf die Geburt vorzubereiten und die Muskulatur zu unterstützen, die während der Schwangerschaft stark beansprucht wird.

Durch gezielte Übungen und Entspannungstechniken kann die werdende Mutter Vertrauen in ihren Körper gewinnen und sich auf eine selbstbestimmte Geburt vorbereiten.

Wichtig ist, dass das Training stets an die individuellen Bedürfnisse und den Gesundheitszustand angepasst wird. Mit der richtigen Betreuung kann Schwangerschaftsfitness eine schöne, aktive Zeit sein, die sowohl Mutter als auch Baby zugutekommt.

Text und Fotos links: Amely Dekik

»»» übungsleiterin

Amely Dekik ist hauptberuflich Medizinische Fachangestellte. Daneben ist sie Coach für ganzheitliches prä- und postpartales Training und gibt Training in den Bereichen Beckenboden, Rückbildung und Prävention. Darüber hinaus hat sie eine Fitnesstrainer A-Lizenz (Ausdauer und Functional).

Wenn du noch mehr wissen möchtest, helfe ich dir gern weiter, schreib mir einfach:

✉ bauchverliebt@gmx.de

Für die Teilnahme sind eine Mitgliedschaft im Verein sowie in der Abteilung Fitness & Gesundheit Voraussetzung!





Foto: shutterstock

Hierzu gibt es
in der nächsten
Ausgabe weitere
Infos ;-)! .

»» short facts

- ▶ Stärkt das Herz-Kreislauf-System.
- ▶ Fördert die Beweglichkeit während und nach der Schwangerschaft.
- ▶ Hilft, den Beckenboden zu verstehen und richtig einzusetzen.
- ▶ Trainiert nicht nur den Beckenboden, sondern den ganzen Körper.
- ▶ Lässt dich gestärkt durch eine selbstbestimmte Geburt gehen.

»» was / wann / wo ?

- ▶ **BeckenbodenFit für junge Mütter**
Dienstags, 18:00 Uhr – 18:45 Uhr
Kinderbetreuungsraum im TuS-Zentrum
Feste Kurslaufzeit über mehrere Wochen,
nächster Start nach den Sommerferien
- ▶ **Babybauch Fitness**
Dienstags, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Kinderbetreuungsraum im TuS-Zentrum
Einstieg jederzeit möglich

KURZ- MELDUNGEN

■ WIR SAGEN DANKE!

Ende Juni findet die diesjährige Ehrenveranstaltung statt, auf der Mitgliedern ihre langjährige Treue zum Verein honoriert wird. Mit dabei in diesem Jahr sind Personen, die 25 oder sogar 50 Jahre schon im Verein aktiv sind. Auch eingeladen sind Ines Mangels und Kirsten Prinz, denen für ihr langjähriges Engagement in der Basketball- und Fitness-Abteilung in entsprechendem Rahmen gedankt werden soll.

Darüber hinaus sind Sportlerinnen und Sportler sowie ganze Teams eingeladen, die im letzten Jahr durch besondere Leistungen in den verschiedensten Abteilungen herausgeragt haben.

Direkt im Anschluss veranstalten wir wieder eine Danke-Feier für die Unterstützerinnen und Unterstützer des Vereins. Zu dieser eingeladen sind alle, die mit ihrem Engagement dazu beitragen, dass der Verein so großartig ist: Die ehrenamtlichen Übungsleiter*innen, die Vorstandsmitglieder, die Abteilungsleitungen, die Mitarbeiter*innen aus der Geschäftsstelle und weitere.

Die Einladungen werden in den kommenden Tagen verschickt.



Foto: freepik

BMG: EMPFEHLUNGEN ZU SPORT BEI HITZE

"Es könnte wieder heiß werden in diesem Sommer!" warnt der Allgemeine Deutsche Wetterdienst. Damit wir trotz Klimawandel und damit verbundenen steigenden Temperaturen nicht auf unseren geliebten Sport verzichten müssen, hat das Bundesministerium für Gesundheit in Kooperation mit dem DOSB, der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) e.V. sowie der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg jetzt eine aktualisierte Empfehlung für den organisierten Sport herausgegeben. Darin formuliert sind konkrete Handlungsempfehlungen für alle Trainerinnen und Trainer, wie sie ihre sportlichen Einheiten trotz Hitze so durchführen können, dass keine Person einer zusätzlichen Gefahr ausgesetzt ist. Vor allem im Blick zu behalten sind – wie sonst auch – die vulnerablen Personengruppen: Kinder, Ältere und Menschen mit Beeinträchtigungen und/ oder Vorerkrankungen.



Ansehen und herunterladen könnt ihr den **Musterhitzeschutzplan** unter: www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/meldungen/bmg-legt-neue-hitzeschutzplaene-vor-03-06-25.html



Foto: freepik

Für alle Teilnehmenden hatten wir in der ersten Ausgabe des Vereinsmagazins im August 2022 schon einmal Tipps zu Sport bei hohen Temperaturen zusammengestellt. Schaut sie euch gerne auf der Seite des Vereinsmagazins noch einmal an!



www.tus-hiltrup.de/vereinsmagazin





SPORTPARK HILTRUP-OST DIE NÄCHSTE HÜRDE IST GENOMMEN

Am 21. Mai hat der Rat der Stadt Münster am Ende einer langen Beratungskette grünes Licht für den Grundsatzbeschluss „Sportpark Hiltrup-Ost“ gegeben. Für den TuS und den Sport in Hiltrup ist das auf jeden Fall ein gutes Zeichen: Die Zustimmung ermöglicht die nötigen Haushaltsmittel, um in den Planungen weiter voranschreiten zu können. Basis für diesen Grundsatzbeschluss sind die beiden Varianten der – auch in der Öffentlichkeit und Presse schon viel diskutierten – aktuellen Konzeptplanung. Hierbei hat die Sportverwaltung versucht, für alle Beteiligten das Maximum an Sportflächen aus dem zur Verfügung stehenden Gelände zu holen. Diese Konzeptplanungen wurden ausführlich mit uns und anderen beteiligten Vereinen diskutiert und decken erstmal alle Bedarfe an Sportflächen für den Status Quo und auch für die Zukunft ab. Für uns als TuS heißt das vor allem, dass, im Gegensatz zu den ersten Planungen, ein weiteres Großspielfeld für Fußball geplant wird (wir berichteten in der Ausgabe von Dezember 2023).

Die Speckbrettplätze sollen an Ort und Stelle bleiben. Ebenso können möglicherweise die Bouleanlagen bleiben. Falls nicht, wird hier selbstverständlich an neuer Stelle wieder eine Anlage errichtet. Wie es dann am Ende genau aussehen wird, wird erst ein Bebauungsplan zeigen. Dieser kann aber mit dem vorliegenden Grundsatzbeschluss jetzt erarbeitet werden. Weiter geht es damit auch in den Planungen für unsere vereins-eigenen Gebäude. Fakt ist, dass unser bestehendes Clubheim und das Kabinengebäude mit Jugendtreff abgerissen werden. Auch der städtische Kabinen-

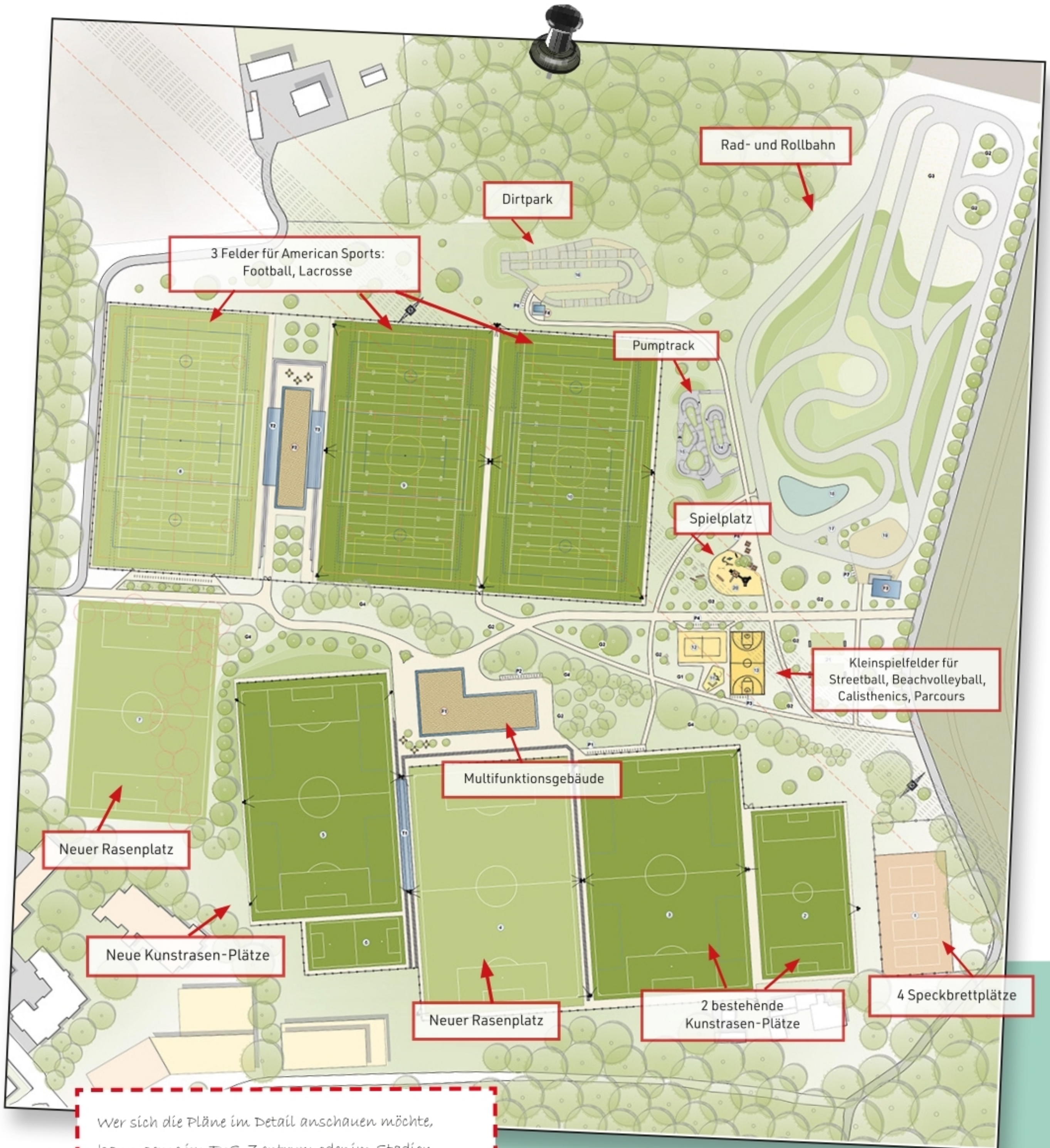
trakt wird dem Bagger zum Opfer fallen. Dafür gibt es dann an anderer Stelle ein neues Funktionsgebäude mit Kabinen, Duschen und aller anderen notwendigen Infrastruktur. Daneben entsteht auch Fläche für unser neues Clubheim. Gerne möchten wir dann auch die Möglichkeit nutzen und uns in Sachen Fitness- und Gesundheitssport in Hiltrup-Ost neu aufstellen: Zusätzlich zum Ersatz der bestehenden Räumlichkeiten planen wir, ähnlich wie im TuS Zentrum an der Moränenstraße, einen Gymnastikraum, der für Fitness- und Gesundheitssportangebote ausgestattet wird.

Als TuS Hiltrup sind wir mit den aktuellen Planungen, was Flächen und Gebäude angeht, für die Zukunft auf jeden Fall gut aufgestellt und haben auch Potenzial für Wachstum. Selbstverständlich hängen an dem gesamten Projekt und seiner Umsetzung noch eine ganze Menge Fragezeichen und Dinge, die unklar sind. Aber: Wir freuen uns, dass es mit dem Grundsatzbeschluss jetzt, vor allem vor der anstehenden Kommunalwahl, weitergehen kann und wir eine Perspektive haben.

Was die Zeitschiene angeht, möchte sich auch noch niemand so richtig festlegen, auch wenn wir mindestens einen Zeitpunkt fest im Blick haben. Denn eine Einladung haben wir an Politik und Verwaltung schon ausgesprochen: Unser 100-jähriges Vereinsjubiläum feiern wir gerne 2030 mit euch und allen Beteiligten auf einer nagelneuen Sportanlage in Hiltrup-Ost. Allerdings hätten wir natürlich nichts gegen ein Pre-Opening 1-2 Jahre früher, damit wir den Rasen schon mal einlaufen können...

Text: Simon Chrobak; Vektor-Grafik: macrovector/freepik

SPORTPARK HILTRUP - OST



Wer sich die Pläne im Detail anschauen möchte,
kann gerne im TuS-Zentrum oder im Stadion
vorbeischaun - dort hängen die Pläne ausgedruckt
im Großformat aus. Oder einfach online über unsere
Homepage ansehen! www.tus-hiltrup.de

Ausschnitt des Entwurfs der neu geplanten Sportanlage
am Stadion am Osttor in Hiltrup-Ost.
Quelle: Stadt Münster (Stand: April 2025)

FRÜHLINGSFEST 2025

STARKER AUFTRITT EINER STARKEN GEMEINSCHAFT

An einem Wochenende Mitte Mai verwandelte sich die Marktallee im Hiltruper Zentrum wieder zur alljährlichen Flaniermeile – das Frühlingsfest stand an. Wir, als größter Münsteraner Breitensportverein und feste Größe in Hiltrup, haben uns nicht lumpen lassen und natürlich ordentlich mitgemischt! So wurde daraus ein Wochenende voller Bewegung, Begeisterung und Gemeinschaft.



DER INFOSTAND

Zur gleichen Zeit, am gleichen Ort wie im letzten Jahr präsentierte sich unser Stand auf der Stadtwerke-Vereinsmeile am unteren Ende der Marktallee, zur Einmündung in die Patronatstraße. Wie im Vorjahr auch, hatten wir uns beim Veranstaltungsteam im Vorhinein um eine extra große Standfläche bemüht, die es nun zu bespielen galt. Kein Problem für uns – eine kurze Rundfrage in die einzelnen Abteilungen, was sie beitragen könnten, und schon war alles ausgefüllt.

So warteten wir am Samstag und Sonntag mit allerhand Bewegungsangeboten für jüngere und ältere Besucher*innen des Festes auf: Es gab eine Tischtennisplatte, dahinter Netz, Schläger und Federbälle zum Badminton spielen und dahinter noch ein Fußballdartsfeld. Hier galt es, mit einem mit Klett ummantelten Fußball eine große aufgeblasene Dartscheibe zu treffen. Auf der anderen Seite der Pavillons stand – wie im letzten Jahr schon – ein Fitness-Glücksrad. An diesem konnten Groß und Klein testen, wie es um ihre sportmotorischen Grundfähigkeiten bestellt ist: Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit usw. Eine Belohnung gabs natürlich auch!

Zwischen all den Bewegungsangeboten kam auch der Infostand an sich nicht zu kurz. Immer wieder erkundigten sich Interessierte bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern allgemein oder mit gezielten Fragen zum vielfältigen sportlichen Angebot des Vereins.

FRÜHLINGSFEST 2025



So war permanent etwas los an unserem Stand und richtig gute Stimmung; dafür sorgte nicht zuletzt auch eine eigens mitgebrachte Musikbox mit energetischer musikalischer Untermalung. Diese kam außerdem zum Einsatz, als unsere Lindy Hop-Gruppe sich Samstagmittag vor dem Stand vermeintlich spontan zu einem Flash Mop formierte und das Tanzbein schwang.

Insgesamt machten wir unserem Motto beim Frühlingsfest so im wahrsten Sinne des Wortes alle Ehre: Wir bewegen Hiltrup!

Wir danken dem Veranstaltungsteam vom Wirtschaftsverbund Hiltrup für die wieder einmal hervorragende Organisation des Festes; darüber hinaus unseren direkten Standnachbarn für die sympathische Nachbarschaft!

Ein großes Dankeschön geht außerdem an alle fleißigen Helferinnen und Helfer vom TuS, die im Vorhinein, am Stand, auf den Bühnen und hinter den Kulissen dafür gesorgt haben, den Verein von seiner besten Seite zu zeigen!

Text: Saskia Dufhues



Ein tolles Reel mit Bewegtbild-
aufnahmen vom Frühlingsfest-
Wochenende hat Simon auf unseren
Instagram-Kanal gestellt:

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





DIE BÜHNENAUFTRITTE

Am Samstagnachmittag, direkt nach der offiziellen Eröffnung des diesjährigen Hiltruper Frühlingstfes, wurde es sportlich, dynamisch und richtig laut: Unsere Jumping Fitness Crew betrat die Bühne – und mit ihr startete die Party!

Unter dem Motto „Jetzt geht die Party los!“ zeigten elf motivierte Frauen, was in ihnen steckt. Mitreißende Musik, energiegeladene Bewegungen und perfekt abgestimmte Choreografien auf den Trampolinen füllten die Bühne mit Leben. In vier schwungvollen Tracks präsentierten sie eine Show, die nicht nur technisch beeindruckte, sondern auch ansteckend wirkte – das Publikum ließ sich von der guten Laune und der Dynamik sofort mitreißen.

Hinter diesem gelungenen Auftritt steckten acht Wochen intensive Probenarbeit – und das war deutlich zu sehen. Der Spaß und die Leidenschaft, mit der die Crew ihre Performance präsentierte, machten diesen Programmpunkt zu einem echten Highlight des Frühlingstfes.



Ein großer Dank gilt allen Teilnehmerinnen – ihr habt gezeigt, wie viel Power und Gemeinschaft in unserem Verein steckt!

Am Sonntag ging das Programm des Frühlingstfes mit viel Schwung und Herz weiter. Auf beiden Bühnen standen diesmal die jüngeren Vereinsmitglieder im Mittelpunkt – auch sie zeigten eindrucksvoll, was sie in den letzten Monaten gelernt hatten.

Den Anfang machten unsere Kindertanzgruppen, die mit bunten Kostümen und viel Freude von der großen Bühne aus bezauberten. Besonders die jüngsten Tänzer*innen sorgten für strahlende Gesichter im Publikum, als sie die Marktallee mit ihrem Stück „Einhorn-Zauber“ in eine glitzernde Fantasiewelt verwandelten. Die Reaktion des Publikums war wie immer überwältigend herzlich!



Im Anschluss präsentierten die Taekwondo- und Kung Fu-Abteilungen auf der Event Service-Bühne ihr Können. Mit Präzision, Disziplin und kraftvollen Bewegungen zeigten die Kinder, Jugendlichen und junge Erwachsenen eindrucksvoll, was Kampfkunst bedeutet. Dabei wurde auch deutlich: Dieses Training stärkt nicht nur Körper und Technik, sondern vor allem das Selbstbewusstsein – und das spürte man mit jeder Bewegung.

Viele Eltern, Großeltern und Freunde waren gekommen, um den Auftritten zuzuschauen und die jungen Talente zu unterstützen. Die Begeisterung war groß, der Applaus laut – ein gelungener Tag für unseren Nachwuchs und ein schönes Zeichen für das starke Miteinander in unserem Verein.

Text: Merisa Rohoff



VEREINSENTWICKLUNG

RELAUNCH DER TUS-HOMEPAGE

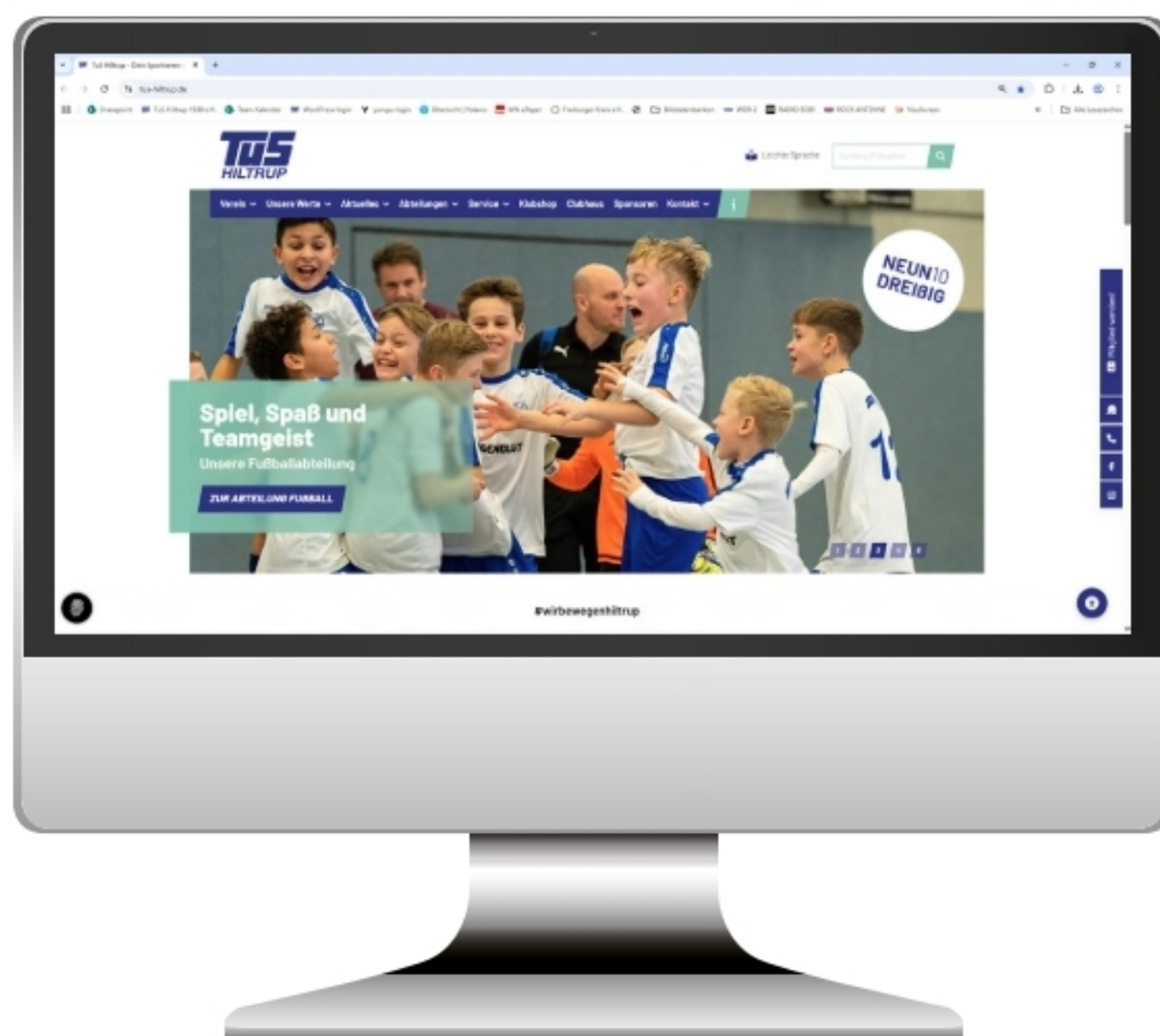
Ende letzten Jahres haben wir uns zusammen mit Netzcocktail aus Münster auf den Weg gemacht, eine neue Homepage zu erstellen. Als Onlineagentur ist Netzcocktail Kooperationspartner des DOSB und unter anderem auf Vereinswebseiten spezialisiert. In regelmäßigen Abstimmungsterminen haben wir nach und nach die neue Struktur und das Erscheinungsbild erarbeitet. Losging es damit, dass wir uns bei anderen Vereinen angeguckt haben, wie dort bestimmte Dinge in der Darstellung und Organisation gelöst sind und welche Elemente wir bei uns ebenfalls einbauen möchten. Anschließend ging es um das Erscheinungsbild. Hier haben wir beschlossen, dass die Seite sich optisch an unsere NEUN10DREIßIG anpassen soll. Die Gestaltung von Schrift, Formen und Farben lehnt sich an die des Vereinsmagazins an, sodass ihr euch auch in der Orientierung auf der Seite zurecht findet. Sicher ist es euch schon aufgefallen: Hier im Magazin hat jede Abteilung einen eigenen, wiederkehrenden Farbcode. Dieses Konzept haben wir auch auf den Abteilungsseiten auf der neuen Homepage umgesetzt. Merkmale wie Barrierefreiheit, dynamische Anpassung an jede Bildschirmgröße von Smartphone über Tablet und Großbildschirm sind inzwischen Standard. Neben dem optischen Aufpolieren wird es auch

im Hintergrund einfacher: Mit einem umfangreichen Rechtesystem, einer integrierten Bilddatenbank und einem übersichtlichen Content Management System ist es auch für die Bearbeitung der Seite einfacher geworden. Die Verantwortlichen in den Abteilungen können News, Beiträge und Seitenanpassungen jetzt ein-

facher anpassen und organisieren. Jetzt zum Start fehlen an der ein oder anderen Stelle noch ein paar Infos, die werden wir jetzt sukzessive im Livebetrieb nacharbeiten. Ein großes Feature, was noch kommt, ist die Sportsuche: Hiermit könnt ihr dann in Zukunft unser gesamtes Sportangebot nach verschiedenen Filtern durchsuchen. Zum Beispiel:

Welche Angebote bietet der TuS dienstags zwischen 15:00 und 17:00 Uhr für Kinder von 6-10 Jahren an? Über alle neuen Features und Entwicklungen informieren wir euch dann auf der Homepage und unseren Social Media Kanälen.

Text: Simon Chrobak; Bildschirmgrafik: brgfx / freepik



Direkt mal reinklicken
und die neue Seite angucken!
www.tus-hiltrup.de



InNOVAcAl®
...auf Dauer Luftkalk

Tradition trifft Innovation

Nachhaltig bauen mit InNOVAcAl - Zementfreie
Kalkbaustoffe für ein gesundes Raumklima

Bauen Sie auf das Beste aus zwei Welten: Die natürliche Kraft des Kalks kombiniert mit innovativer Technik. InNOVAcAl steht für zukunftsfähiges Bauen – ohne Zement, ohne Kompromisse. Ob Neubau, Altbausanierung oder Denkmalschutz: Unsere Kalkbaustoffe vereinen jahrhundertealte Baustofftradition mit modernen Ansprüchen an Nachhaltigkeit und Wohnkomfort.



MTM Münstersche Transport-Mörtel GmbH & Co. KG
Dornierweg 4-6 | 48155 Münster | 0251-60990-0 | info@innovacal.de | www.innovacal.de



Kein Bock auf Schichtarbeit?

Wir suchen dich.

**Medientechnologe
Druck** (m/w/d)

Weitere Infos:



Sag's mit Farbe!
JB DRUCKEREI
JOH. BURLAGE

Gut. Schnell. Regional.

BESSER ESSEN.

DIE NEUE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Zu einer gesunden Lebensweise gehört nicht nur ausreichend Bewegung, zum Beispiel durch die Sport- und Fitnessseinheiten beim TuS Hiltrup, sondern auch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Dies ist der Auftakt einer neuen Reihe zum Themenkomplex *Gesunde Ernährung*. Sina Hofmayer, unsere neue Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle, veranschaulicht, worauf es dabei ankommt. In dieser Ausgabe erfahrt ihr, weshalb die klassische Ernährungspyramide ein Update bekommen hat.

Vermutlich ist ihr jeder schon einmal begegnet – in der Kita oder in der Schule, wenn das Thema gesunde Ernährung auf dem Plan stand: der Ernährungspyramide. Allerdings gibt es die Pyramide, so wie wir sie damals kennengelernt haben, heute nicht mehr. Im September 2024 wurde eine neue Ernährungspyramide veröffentlicht. Grund dafür war, dass die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) im März 2024 ihre Empfehlungen für eine gesunde Ernährung überarbeitet hatte.

An dieser Stelle wollen wir die neue Pyramide unter die Lupe nehmen und prüfen, was genau sich geändert hat.

Zunächst stellt sich aber die Frage, aus welchem Grund die DGE ihre Empfehlungen überarbeitet hat. Die aktuellen Empfehlungen berücksichtigen nicht nur eine gesunde und ausgewogene Ernährung, sondern zum ersten Mal auch nachhaltige Aspekte. Die Belastung der Umwelt durch unsere Ernährungsweise soll möglichst gering gehalten werden. Diese Empfehlungen spiegeln sich nun auch in der aktuellen Ernährungspyramide wider.

Im Großen und Ganzen sind in der Pyramide viele Aspekte gleich geblieben. Sie setzt sich aus 22 Blöcken zusammen, die das Essen und Trinken für einen Tag abbilden. Jeder Block steht für eine Portion. Eine Portion bedeutet immer ein Glas voll oder eine Hand voll (siehe Abbildung rechts).

Die einzelnen Blöcke wurden in den Ampelfarben Grün, Gelb und Rot eingefärbt.

Die Farben bedeuten:

grün = reichlich
gelb = mäßig, regelmäßig und bewusst
rot = sparsam genießen, mit Bedacht

Die Zeichnungen sind bewusst einfach gehalten, um Spielraum für eigene Bedürfnisse und Vorlieben zu lassen. Die Empfehlungen lauten: So abwechslungsreich und vielfältig wie möglich. Die Basis bilden dabei Getränke und pflanzliche Lebensmittel.

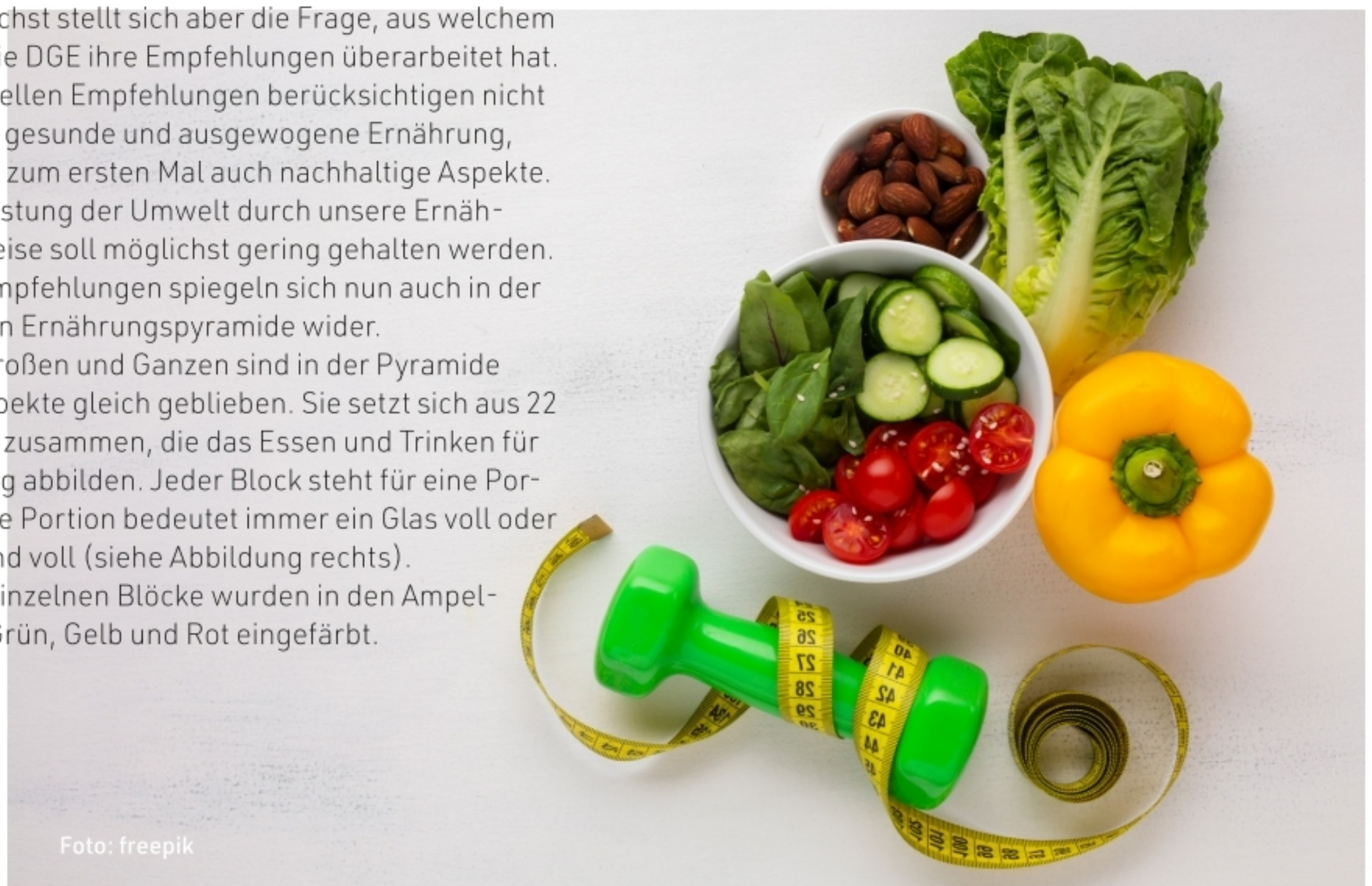


Foto: freepik

Die Ernährungspyramide

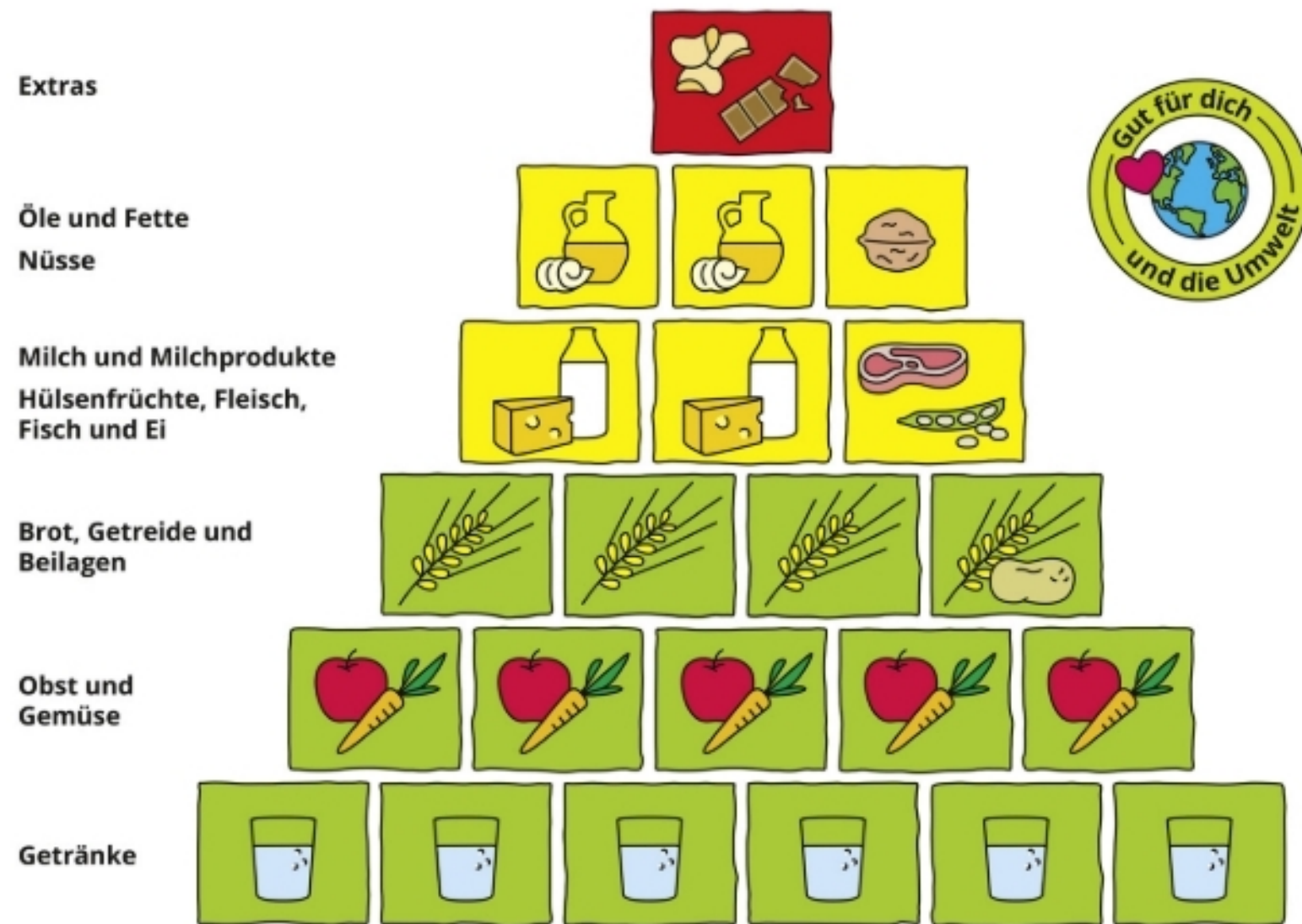


Abb. 1: Neue Ernährungspyramide

(Quelle: Bundeszentrum für Ernährung: Die Ernährungspyramide.

Url: https://www.bzfe.de/fileadmin/user_upload/Service/bzfe_ernaehrungspyramide_2024_1.jpg)

Was ist Neu?

- Im Gegensatz zur alten Pyramide gibt es nun ein gemeinsames Symbol für Obst und Gemüse. Auf die Einteilung 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst wurde verzichtet. Wichtig ist, dass überhaupt mehr Obst oder Gemüse gegessen werden.
 - Bei Milch und Milchprodukten wurden die Bausteine von bisher drei auf zwei Bausteine reduziert. Hier spielt der Nachhaltigkeitsaspekt eine Rolle. Milch und Milchprodukte sind ein guter Lieferant für Eiweiß und Calcium. Allerdings reichen für Erwachsene zwei Portionen am Tag für eine gute Versorgung aus. Eine größere Menge an Milch und Milchprodukten hätte für die Versorgung keinen weiteren Nutzen, belastet aber die Umwelt. Bei Kindern und Jugendlichen im Wachstum darf die Portion etwas großzügiger ausfallen.
 - Das Symbol für Fleisch und Fisch wurde durch Fleisch und Hülsenfrüchte ersetzt. Auch wenn aus Platzgründen nicht optisch dargestellt, beinhaltet es aber weiterhin Fisch und Eier. Bei der bisherigen Lebensmittelpyramide wurden Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Erbsen und Linsen, beim Gemüse eingeordnet und nicht graphisch dargestellt. Nun erhalten sie einen neuen Platz und werden hervorgehoben. Sie spielen in einer ausgewogenen und pflanzlich betonten Ernährungsweise eine große Rolle. Neben der Tatsache, dass sie hochwertiges Eiweiß liefern, haben sie eine sehr gute Klimabilanz und verbessern die Bodenstruktur.
 - Nüsse wurden jahrelang aufgrund ihres relativ hohen Gehalts an Fett in der Ernährungsberatung zwiespältig betrachtet. Nun erhalten Sie einen eigenen Baustein. Denn Nüsse enthalten hochwertige pflanzliche Fette und sind zudem ein guter Lieferant für Vitamine und Mineralstoffe.
 - Der Baustein für Öle und Fette ist nicht mehr rot, sondern gelb dargestellt. Öle und Fette liefern lebenswichtige Fettsäuren und sind für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine E, D, K und A nötig. Da sie aber auch viel Energie liefern, gilt die Aussage: mäßig und bewusst einsetzen.
 - Rot sind nur noch die Extras, wie Süßigkeiten, süße Getränke sowie fett- und salzreiche Snacks.
- Nach diesem kurzen Blick auf die neue Lebensmittelpyramide lohnt es sich, die einzelnen Lebensmittelgruppen nochmal genauer anzuschauen und das Wissen aus Kita und Schule wieder aufzufrischen.





Abb. 2: Bisherige Ernährungspyramide

(Quelle: Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus. (13.01.2020).

URL: <https://www.stmelf.bayern.de/ernaehrung/nachhaltige-ernaehrung-lebensmittel-verantwortungsvoll/index.html>)

Getränke: 6 Portionen

Geeignet sind Wasser, verdünnte Saftschorle im Verhältnis 3:1 (3 Teile Wasser und 1 Teil Saft) und ungesüßte Tees. In moderaten Mengen werden auch Kaffee und grüner oder schwarzer Tee zu der Trinkmenge hinzugezählt (3-4 Tassen am Tag). Süße Getränke wie Limonaden, Eistees oder Fruchtsaftgetränke gehören zu den Extras.

Obst und Gemüse: 5 Portionen

Entweder roh oder gegart. Beim Garen von Gemüse gilt: Möglichst kurz und schonend garen und die Garflüssigkeit mitverzehren, da Vitamine und Mineralstoffe zum Teil ausgeschwemmt werden. Andererseits werden bei einigen grünen Gemüsesorten die fettlöslichen Vitamine A und E erst durch das Garen verfügbar gemacht. Es macht also Sinn, auf beides zu setzen und sich so bunt und abwechslungsreich wie möglich zu ernähren.

Bei Obst und Gemüse empfiehlt es sich, frische Ware zu verwenden und dabei auf kurze Transportwege und saisonale Produkte zu setzen. Aber auch Konserven, Tiefkühl-Ware oder Trockenfrüchte sind in Ordnung. Bei den Trockenfrüchten zählt aller-

dings aufgrund des geringen Wasser- und hohen Zuckergehalts eine halbe Hand voll als eine Portion.

Brot, Getreide, Beilagen: 4 Portionen

Hierzu zählen Nudeln, Reis, Brot und ungezuckerte Getreideflocken. Auch Kartoffeln fallen in diese Kategorie. Aber Achtung: Bei einer fettreichen Zubereitung wie Pommes oder Reibplätzchen wird das Lebensmittel sowohl zu den Beilagen als auch zu den Fetten und Ölen gezählt. Fettarme Zubereitungsmethoden sind Kartoffelbrei, Pell-, Salz- oder Folienkartoffeln. Weitere Beilagen können Couscous, Bulgur oder Grünkern sein.

Es empfiehlt sich hier immer auf die Vollkornvariante zu setzen. Durch die Verwendung des ganzen Getreidekorns plus Schale und Keimling sind in den Produkten mehr Vitamine, Mineralstoffe und vor allem Ballaststoffe enthalten. Ballaststoffe sind gut für den Darm und halten länger satt.

Stark gesüßte Müslimischungen und Cornflakes fallen nicht in diese Kategorie, sondern gehören zu den Extras. Dies gilt auch für süße Schnitten und Riegel.

DIE AUTORIN: SINA HOFMAYER

Mit den Themen Sport und Ernährung kennt Sina sich bestens aus: Neben ihrer Ausbildung zur Diätassistentin absolvierte sie auch einen Master in Sport und Ernährung. Seit dem Frühjahr 2025 arbeitet Sina in der TuS-Geschäftsstelle und ist dort zunächst zuständig für die Übungsleiter*innen-Abrechnungen. Sina ist darüber hinaus Trainerin für Fitness & Gesundheit und Pilates.



Milch und Milchprodukte: 2 Portionen

Milch und Milchprodukte liefern tierisches Eiweiß, Calcium, B-Vitamine und Jod. Besonders empfehlenswert sind ungesüßte Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch. Sie enthalten Milchsäurebakterien, die gut für den Darm sind. Auch hier gilt: Gesüßte Milchprodukte, wie Fruchtjoghurt oder süße Trinkmolke, zählen zu den Extras. Ebenso sollte erwähnt werden, dass ein Glas Milch nicht zu den Getränken gezählt wird.

Bei der Verwendung von Ersatzprodukten aus Hafer, Soja oder anderen pflanzlichen Rohstoffen sollte berücksichtigt werden, dass diese oftmals weniger Calcium, B-Vitamine und Jod enthalten. Dies sollte dann anderweitig zugeführt werden. Zum Beispiel enthält grünes Gemüse viel Calcium. Manchen Getreidedrinks wurde auch Calcium zugeführt, so dass sie dem Gehalt von Kuhmilch entsprechen (120 mg pro Liter).

Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Ei: 1 Portion

Wer täglich eine Portion aus dieser Kategorie wählt, ist gut mit tierischem Eiweiß versorgt. Dies könnte im Verlauf einer Woche dann so aussehen: Mindestens einmal Hülsenfrüchte, ein- bis zweimal Fleisch, Fisch und Wurstwaren und ein Ei.

Zu den Hülsenfrüchten zählen getrocknete Bohnen, Erbsen und Linsen. Sie enthalten Ballaststoffe, Eisen und Vitamine und sind eine nachhaltige und hochwertige Eiweißquelle.

Bei der Auswahl von Wurstwaren empfiehlt es sich, möglichst magere und wenig verarbeitete Produkte zu wählen. Dies sind zum Beispiel gekochter Schinken, Putenbrust- oder Bratenaufschnitt anstatt Leberwurst, Salami oder Mortadella.

Fettarme und mittelfette Seefische wie Kabeljau, Seelachs oder Rotbarsch sind eine gute Quelle für Jod. Ab und zu sollte aber auch ein Fettfisch auf

der Speisekarte stehen. Denn Lachs, Makrele oder Hering liefern wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

Öle und Fette: 2 Portionen

Pflanzliche Öle enthalten wichtige Fettsäuren. Zum Anbraten kann Raps- oder Olivenöl verwendet werden. Sie eignen sich aber auch zur Zubereitung von Salaten und Dips. Neben diesen Klassikern sind hochwertiges Leinöl, Walnussöl, Avocado- oder Hanföl gut geeignet für kalte Gerichte. Insbesondere Leinöl zeichnet sich durch seinen hohen Gehalt an Omega 3- Fettsäuren aus, sollte aber immer im Kühlschrank gelagert werden!

Zu dieser Kategorie gehören auch Streichfette wie Butter, Margarine oder Mischfette. Die Entscheidung, welches Streichfett verwendet wird, ist Geschmackssache. Ebenso fällt Mayonnaise in diese Kategorie, sollte aber nicht täglich, sondern in Maßen eingesetzt werden.

Nüsse und Saaten: 1 Portion

Ungesalzene Nüsse wie Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Pistazien oder Cashewnüsse liefern wertvolle Fettsäuren. Aus ökologischer Sicht macht es Sinn, wenn sie aus Europa stammen. Gesalzene Nüsse gehören zu den Extras. Auch Nussmus zählt hier dazu, wenn es kein Salz oder Zucker enthält.

Zu den Saaten gehören Leinsaaten, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Chiasamen. Sie können zum Beispiel als Topping für Müsli, Joghurt oder Salat verwendet werden.

Extras: 1 Portion

Extras benötigt man nicht zur Nährstoffversorgung. Stattdessen liefern sie reichlich Fett, Zucker oder Salz und sollten nur in Maßen und bewusst verzehrt werden. Dazu zählen Süßigkeiten, süße Backwaren, Fertigmüslimischungen, Kindermilchprodukte,



AB IN DIE PRAXIS !

Ein Tag mit der Ernährungspyramide

Frühstück

Porridge mit Beeren

(z.B. <https://www.eatbetter.de/rezepte/haferbrei-einfaches-schnelles-grundrezept-fuer-porridge>) plus eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser

→ Eine Portion Obst, eine Portion Getreide und eine Portion Milchprodukte

Zwischendurch 2 Gläser Wasser

Mittagessen

Rote-Bete-Pasta plus ein Glas Wasser

(Rezept gefunden unter <https://www.eatbetter.de/rezepte/rote-bete-pasta-super-lecker>)

→ Eineinhalb Portionen Gemüse, eineinhalb Portionen Getreide, eine Portion Milchprodukte und eine halbe Portion Fett

Nachmittags-Snack

Eine Scheibe Vollkornbrot belegt mit Nussmus und Banane plus ein Glas Wasser

→ Eine Portion Getreide, eine Portion Obst und eine Portion Nüsse

Abendessen

Gemischter grüner Salat mit Ei und dazu eine halbe Scheibe Vollkorn-Butter-Brot plus ein Glas Wasser

→ Eineinhalb Portionen Gemüse, eine Portion aus Fleisch, Fisch und Ei, eine halbe Portion Getreide, eineinhalb Portionen Fett



Süßgetränke (Limonaden, Cola-Getränke, Eistee, Fruchtsaftgetränke, viele "Trinkpäckchen", Energy-Drinks) und salzige Knabbereien wie Chips oder Flips.

Es scheint so, als gäbe es einiges zu beachten. Natürlich hat nicht jeder bei der Auswahl seiner Gerichte die Lebensmittelpyramide neben sich liegen. Aber sie kann eine Orientierung geben. Nicht jeder Tag ist gleich. Oftmals gleichen sich etwas schlechtere Tage über die Woche oder den Monat gesehen wieder aus.

Quellen

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (Hrsg.). (2024): Die Ernährungspyramide im Unterricht. Materialsammlung für weiterführende Schulen, Berufs- und Förderschulen.

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). (2024, 25. September): FAQ zur Ernährungspyramide. BZfE. URL: <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide/faq-das-bzfe-gibt-antworten#teaser>

Müller C. St. Augustin. (2024, 25. September): Ernährungspyramide: Was esse ich?. BZfE. URL: <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide/was-esse-ich>

Du hast Fragen rund um das Thema Gesunde Ernährung (und Sport) oder möchtest über bestimmte Aspekte mehr erfahren? Wir gehen gerne darauf ein! Schreib Sina einfach eine E-Mail an: sina.hofmayer@tushiltrup.de



Foto: KamranAydinov / freepik

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.

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.



Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
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: 18.05.2025

TITELFOTO

Fußball: Jonas Gunsthövel; Taekwondo: Simon Chrobak

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



Demnächst neu:
Das dritte KIDS SPECIAL



Kids Special-Titelbild:
pikisuperstar / freepik

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

Fuggerstraße 14a
48165 Münster
Telefon 02501 4482-0





Kaven - Voß - Moorkamp - Bergkeller

Rechtsanwälte in Partnerschaft mbB



**JAN
KAVEN**

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Miet-
und Wohnungs-
eigentumsrecht



**JÜRGEN
VOß**

Notar
Rechtsanwalt
Fachanwalt für
Arbeitsrecht



**HARALD
MOORKAMP LL.M.**

Rechtsanwalt
Fachanwalt für
Sozialrecht
Master of Insurance Law



**MAIKE
BERGKELLER**

Notarin
Rechtsanwältin
Fachanwältin für
Familienrecht

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

Dieses Mal konnten wir uns nicht so recht für ein Titelbild entscheiden und haben kurzerhand ein Doppelcover angelegt, sodass ihr noch mehr tolle Bilder von unserem Sport bekommt. Cool, oder? Also, dreht das Heft einfach um und startet von der anderen Seite aus noch einmal wie gewohnt :-)

Alles falsch herum...??

emoji: jcomp / freepik (abgewandelt)



JUNGENBLUT.DE

Seit über 45 Jahren – Ihr Handwerker-Team am Bau



NEUN 10 DREIßIG

Juni - 25



VEREINSLEBEN

Gelungener Auftritt
beim Frühlingsfest 2025



VEREINSLEBEN

Zum Stand der Entwicklung
des Sportparks Hiltrup-Ost

#wirbewegenhiltrup

ALLE 2 MONATE
NEU UND GRATIS
FÜR EUCH!