

NEUN 10 DREIßIG

Aug - 25

VEREINSLEBEN

MÜNSTERGRÖSSTE
YOGA-STUNDE

GESUNDHEIT

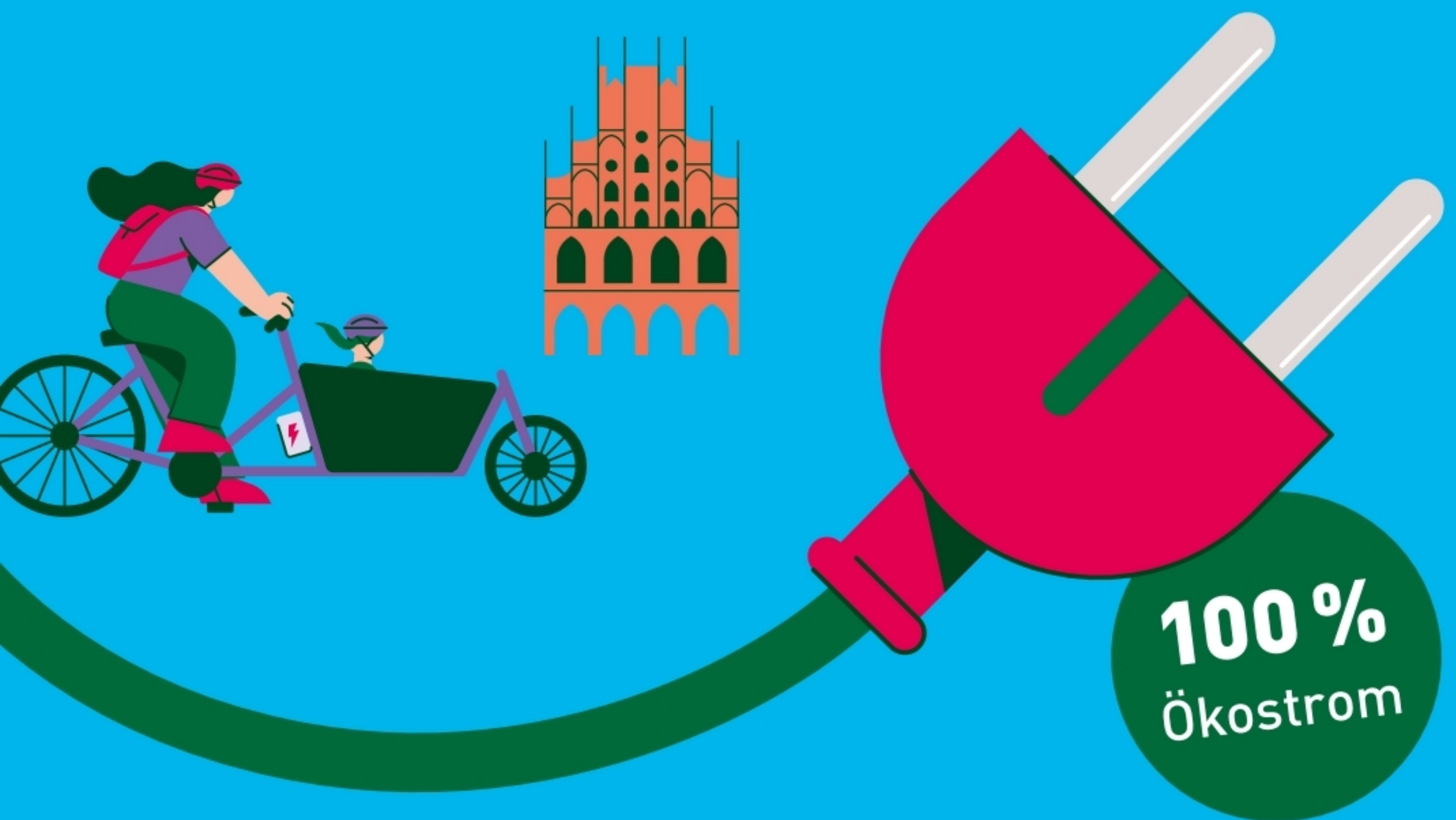
SONNENSCHUTZ 1X1
FÜR SPORTLER*INNEN

ALLE 2 MONATE
NEU UND GRATIS
FÜR EUCH!

#wirbewegenhilstrup

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



Sommerferien, Urlaubszeit, mal eine Pause vom Sport, da passiert ja auch bei uns nicht viel, oder? Fehlanzeige!

Während viele von euch am Strand liegen oder auf Bergpanorama schauen, sind wir beim TuS weiter in Bewegung. Auch wenn die Breitensportabteilungen ihr Programm teilweise pausieren, will einiges vorbereitet werden: Großevents, wie der VIACTIV Halbmarathon Hiltrup oder die Saisoneroöffnung Fußball in der Oberliga stehen an.

Die Basketballabteilung bietet Kindern und Jugendlichen in den Ferien mit dem Summercamp eine Woche lang einen Einblick in ihren Sport. Die anderen Wettkampfabteilungen arbeiten an der Saisonvorbereitung. In der Fitnessabteilung läuft das Ferienprogramm und zusätzlich die Angebote von *Sport im Park*, darüber hinaus jede Menge Specials und Schnupperkurse für Yoga, Pilates und Indoor Cycling.

Auch wenn in der Geschäftsstelle gerade etwas weniger Publikumsverkehr ist, arbeiten wir weiter: Die Kursprogramme für das zweite Halbjahr werden geplant, Material- und Lagerräume aufgeräumt und Arbeitsprozesse weiter optimiert.

Seit Anfang August unterstützt uns ein neuer Azubi bei dieser Arbeit. Emmanuel hat seine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann angetreten und verstärkt neben Chedi, der jetzt ins zweite Ausbildungsjahr startet, unser Team. Saskia hat ihm zum Kennenlernen ein paar Fragen gestellt, sein **Portrait** lest ihr auf Seite 28.

Ein besonderes Augenmerk möchten wir in dieser Ausgabe auf die Rubrik **Gesundheit** legen. DERMASENCE, Kooperationspartner der Kids Läufe beim diesjährigen Halbmarathon, berichtet darüber, wie wichtig Sonnenschutz gerade auch beim Sport im Sommer ist. Also, wenn ihr euch draußen bewegt: Immer eincremen! Den ganzen Artikel gibt's ab Seite 32.

Mit sportlichen Grüßen

Simon Chrobak
Geschäftsführer



BREITENSPORT

18

Münsters größte Yoga-Stunde
auf dem Prinzipalmarkt



Foto: Shutterstock

32



Foto: freepik / mit KI erzeugt

34

GESUNDHEIT

WASSER IST NICHT
GLEICH WASSER



GESUNDHEIT

Das Sonnenschutz 1x1

INHALT

AUG
2025

3 EDITORIAL

6 WETTKAMPFSPORT

Fußball: Aufstieg der 1. Herren

Leichtathletik: Internationales Juniorenmeeting
in Bernhausen

Tischtennis: Deutsche Meisterschaften &
Nachwuchs beim Fußballgolf

Basketball: Interview mit Spieler Dominic Köhler

18 BREITENSPORT

Fitness: Münsters größte Yoga-Stunde
Kursprogramm Gesundheit

Taekwondo: Projektstage Selbstverteidigung

Boule: Richters Cup



SPOTLIGHT: BECKENBODEN-FIT

26 KURZMELDUNGEN

28 VEREINSLEBEN

Ein Verein • Viele Gesichter: Emmanuel
Jubilarfeier und Danke-Party 2025
Vereinsnews auf allen Plattformen

32 GESUNDHEIT

Das Sonnenschutz 1x1
Wasser ist nicht gleich Wasser

38 IMPRESSUM

FUSSBALL

MIT NEUER STÄRKE IN DIE OBERLIGA

Der Sommer 2025 bleibt unvergessen: Mit dem souveränen Meistertitel in der Westfalenliga hat sich der TuS Hilstrup erstmals in seiner 95-jährigen Vereinsgeschichte den Aufstieg in die Oberliga Westfalen gesichert. Ein historischer Moment, der nicht nur für die Mannschaft, sondern für den gesamten Verein und seine vielen Unterstützer etwas ganz Besonderes bedeutet. Was diesen Erfolg so eindrucksvoll macht, ist der Weg dorthin: In nur drei Jahren hat sich die Mannschaft von einer Neustrukturierung über Platz 11 und Platz 5 kontinuierlich gesteigert, bis hin zum verdienten Aufstieg.

Das Trainingslager vom 11. bis zum 13. Juli 2025 war ein voller Erfolg. Die Mannschaft präsentierte sich dort hochmotiviert und physisch wie taktisch auf einem neuen Niveau. Die Truppe, die wir in den letzten Wochen geformt haben, ist, um es klar zu sagen, „bärenstark“. Die Qualität der Einheiten, das Tempo, die Intensität und vor allem das Miteinander im Team stimmen absolut positiv. Auch die Testspiele zeigen: Wir haben den nächsten Schritt gemacht.



Coaching während des Trainingslagers: Aufmerksam lauscht das Team.

Von der Qualität her, mit allem Respekt, sind wir aus der Westfalenliga herausgewachsen. Das ist jetzt eine angehende Oberliga-Mannschaft, die bereit ist, sich in der neuen Klasse zu behaupten. Natürlich wissen wir auch, dass „Ankommen“ in der Oberliga nicht nur bedeutet, auf dem Platz zu stehen. Es geht darum, sich schnell zu akklimatisieren, die Liga zu verstehen, in jedem Spiel zu lernen und die Punkte zu holen, die nötig sind, um sich zu etablieren.

Daran arbeiten wir, mit Ehrgeiz, Disziplin und Zusammenhalt. Unser Ziel in dieser ersten Oberliga-Saison ist klar: KLASSENERHALT !!!!! Doch noch wichtiger ist es, als Team weiterzuwachsen, die Strukturen zu festigen und eine sportliche Identität zu zeigen, die uns als Verein auszeichnet: ehrlicher, leidenschaftlicher und mannschaftlich geschlossener Fußball.

Unsere Heimspiele in der Glasurit-Arena sollen zum Treffpunkt für Fans, Familien, Freunde und Unterstützer werden. Wir laden alle ein, diesen Weg mit uns zu gehen, lautstark, leidenschaftlich und voller Energie.

Mit unserem neuen Vereinslied „Am Osttor daheim“ von Chiara Prieto gehen wir voller Stolz und Emotion in die Saison 2025/26. Die Hymne verbindet Vergangenheit und Gegenwart, Gemeinschaft und Leidenschaft, sie bringt auf den Punkt, wofür wir stehen: Zusammenhalt, Identität und blau-weißer Stolz. Wir freuen uns, sie bei Heimspielen, besonderen Momenten und in den Herzen unserer Fans zu hören.

Die Saison 2025/2026 ist für uns ein Neuanfang auf höherem Niveau. Wir freuen uns auf viele emotionale Momente, spannende Spiele und die Unterstützung aus dem ganzen Verein. Gemeinsam schreiben wir das nächste Kapitel in der Geschichte des TuS Hilstrup mit Stolz, Leidenschaft und einer klaren Vision für die Zukunft.

Text und Fotos: Dr. Raul Prieto
Sportlicher Leiter der Fußballabteilung



KADER 2025/2026

Torhüter

Romain Böcker, Lukas Fiedler, Sia Yousefzada

Abwehr

Joschka Brüggemann, Justin Mittmann, Lukas Berger, Sören Jankhöfer, Asmar Paenda, Cris Adeyeemi Ojo, Dickens Toca, Mats Feckler, Enoch Moussa

Mittelfeld

Till Dresemann, Alexander Gockel, Felix Hesker, Thomas Hitchcock, Finn Lenze, Jonas Weißen, Mohammed Ali Khan

Angriff

Marko Costa Rocha, Nils Johannknecht, Linus Groeger, Felix Bußmann, Janus Scheele, Stan Schubert, Peter Effing

Trainerteam

Marcel Stöppel, Mike Scolli, Ahmed Ali, Simeon Uhlenbrock

Torwarttrainer

Andreas Daweke, Holger Nischk

Medizinischer Bereich

Florian Plock, Patrick Timmermann, Luca Weber, Lynn Effkemann, Lara Benz, Andre Imre

Betreuer

Markus Kimmina, Maurice Kimmina, Michaela Kimmina

**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

"Am Osttor daheim"

OFFIZIELLE HYMNE DER FUSSBALLABTEILUNG

Geschrieben und gesungen von Chiara Prieto

1. Strophe

Im Süden von Münster, ein Verein unsere Heimat,
Blau Weiß im Herzen, Treue und Freundschaft
TuS Hiltrup, 1930 geboren,
Am Osttor zu Hause, der Tradition verschworen.

Refrain

Blau und Weiß, wir stehen bereit,
Für Hiltrup kämpfen wir, Seite an Seite.
Münsters Fußball, unsere Mission,
TuS Hiltrup, der Stolz der Region!

2. Strophe

Die Fahnen sie wehen, die Menge applaudiert,
Jeder Schuss, jedes Tor, der Jubel explodiert.
Am Osttor erleben wir Freud und auch Leid,
Doch TuS Hiltrup bleibt unsere Ewigkeit.

Refrain

Blau und Weiß, wir stehen bereit,
Für Hiltrup kämpfen wir, Seite an Seite.
Münsters Fußball, unsere Mission,
TuS Hiltrup, der Stolz der Region!

Bridge

1930, da fing es an,
Seitdem kämpfen wir, jeder ist ein Fan.
Am Osttor siegt Leidenschaft, Teamgeist und Kraft,
TuS Hiltrup, der Verein, der alles schafft.

Refrain

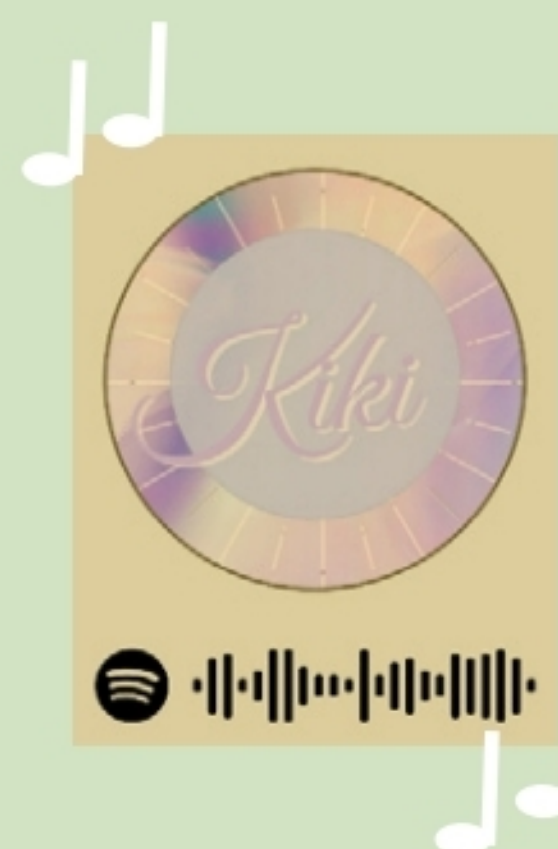
Blau und Weiß, wir stehen bereit,
Für Hiltrup kämpfen wir, Seite an Seite.
Münsters Fußball, unsere Mission,
TuS Hiltrup, der Stolz der Region!

Outro

Blau und Weiß, das ist unser Pfad,
TuS Hiltrup, der Verein, der alles hat.
Wir singen und feiern, in Treue vereint,
TuS Hiltrup, für immer – der Sieger, der scheint!



Chiara singt den frisch gebackenen Westfalenmeistern ein Ständchen während der Aufstiegsfeier im Juni 2025.



Auf Spotify
kannst du die
Hymne kostenlos
anhören!

LEICHTATHLETIK

STARKE LEISTUNGEN BEIM INTERNATIONALEN JUNIOREN- MEETING IN BERNHAUSEN



Mit vier motivierten Nachwuchsathleten reiste das Mehrkampfteam der LG Brillux Münster am 21. und 22. Juni zum internationalen Junioren-Mehrkampfmeeting nach Bernhausen. In einem hochklassig besetzten Zehnkampf-Wettbewerb präsentierten sich bei hochsommerlichen Temperaturen Patrick Hüsken, Max Wolgast, Niklas Wörkert und Tizian Schulte Hillen in starker Form und belohnten sich mit der Mannschaftsqualifikation im Zehnkampf für die Deutschen Jugend-Mehrkampfteisterschaften Ende August in Leverkusen.

Patrick Hüsken mit 3 DM Normen

Herausragender Athlet im Team war Patrick Hüsken (Jg. 2009/ TuS Hiltrup), der mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 6.572 Punkten einen ausgezeichneten vierten Platz belegte und damit seine Ambitionen auf nationaler Ebene untermauerte.

Einzelleistungen von Patrick Hüsken

- 100 m: 12,06 s (639 Pkt.)
- Weitsprung: 6,26 m (+0,3) (644 Pkt.)
- Kugelstoßen: 12,91 m (662 Pkt.)
- Hochsprung: 1,94 m - PB (749 Pkt.)
- 400 m: 55,03 s - PB (598 Pkt.)
- 110 m Hürden: 16,03 s (-0,1) (729 Pkt.)
- Diskuswurf: 39,36 m (652 Pkt.)
- Stabhochsprung: 3,60 m (509 Pkt.)
- Speerwurf: 60,56 m PB (746 Pkt.)
- 1500 m: 4:45,82 min PB (644 Pkt.)

Insbesondere im Hochsprung (1,94 m - Steigerung um 8cm und DM Quali), Speerwurf (60,56 m) und 1500m (4:45,82) konnte Hüsken mit Top-Werten überzeugen. Seine starke Kombination aus Sprintkraft, Wurftechnik und Sprungqualitäten spiegelt sich in seiner ausgeglichenen Punkteverteilung wider – ein deutliches Zeichen seiner Entwicklung als kompletter Mehrkämpfer.

Max Wolgast mit DM-Einzelqualifikation und persönlichen Bestleistungen

Max Wolgast (Jg. 2009/ TuS Germania Horstmar) erzielte mit 5.674 Punkten ebenfalls eine beachtliche Gesamtleistung und feierte gleich mehrere persönliche Bestmarken. Besonders hervorzuheben ist seine DM-Einzelqualifikation im Stabhochsprung mit herausragenden 4,30 m, was zugleich die beste technische Leistung seines Zehnkampfs darstellte.

Einzelleistungen von Max Wolgast:

- 100 m: 11,51 s (+0,5) - PB (750 Pkt.)
- Weitsprung: 6,36 m (+0,6) - PB (666 Pkt.)
- Kugelstoßen: 10,76 m - PB (531 Pkt.)
- Hochsprung: 1,76 m - PB (593 Pkt.)
- 400 m: 54,53 s (618 Pkt.)
- 110 m Hürden: 16,91 s - PB (634 Pkt.)
- Diskuswurf: 20,80 m (287 Pkt.)
- Stabhochsprung: 4,30 m - PB / DM-Quali (702 Pkt.)
- Speerwurf: 37,90 m (412 Pkt.)
- 1500 m: 5:14,22 min (481 Pkt.)

Mit insgesamt sechs neuen persönlichen Bestleistungen, darunter in Sprint, Sprung, Wurf und Hürden, zeigte Wolgast eine starke Entwicklung. Seine Leistung im Stabhochsprung bedeutet nicht nur eine neue Bestmarke, sondern auch das Erreichen der Norm für die Deutschen Jugend-Einzelmeisterschaften (U18) – ein bedeutender Meilenstein in seiner noch jungen Karriere.



Niklas Workert (Jg. 2008/ TuS Hilstrup): Bestleistungen am Fließband & starker Sprint

Niklas Workert erzielte im Zehnkampf 5.476 Punkte – dabei gelangen ihm beeindruckende neun persönliche Bestleistungen in fast allen Disziplinen. Besonders seine Sprintleistung über 100 m in 11,65 s (+0,5 m/s) stach hervor: eine explosive Steigerung, die ihm 721 Punkte einbrachte.

Einzelleistungen von Niklas Workert:

- 100 m: 11,65 s (+0,5) – PB (721 Pkt.)
- Weitsprung: 6,01 m – PB (589 Pkt.)
- Kugelstoßen: 10,41 m – PB (510 Pkt.)
- Hochsprung: 1,61 m – PB (472 Pkt.)
- 400 m: 56,73 s – PB (531 Pkt.)
- 110 m Hürden: 16,08 s – PB (724 Pkt.)
- Diskuswurf: 29,15 m – PB (448 Pkt.)
- Stabhochsprung: 4,10 m (645 Pkt.)
- Speerwurf: 41,97 m – PB (471 Pkt.)
- 1500 m: 5:37,07 min – PB (365 Pkt.)

Workert überzeugte mit Konstanz und Entwicklung in nahezu allen Bereichen – von Sprint über Sprung bis Wurf. Seine 4,10 m im Stabhochsprung sind besonders bemerkenswert und zeigen das Potenzial für künftige Top-Leistungen. Trotz einer schwächeren Punktzahl im abschließenden 1500-Meter-Lauf gelang ihm mit über 5.400 Punkten ein starker Zehnkampf.

Tizian Schulte Hillen (Jg. 2009/ TuS Hilstrup): Hochsprung-Bestleistung & vielversprechende Entwicklung

Tizian erzielte beim internationalen Junioren-Mehrkampfmeeting in Bernhausen 4.003 Punkte und zeigte dabei eine solide Gesamtleistung. Besonders hervorzuheben ist seine Hochsprung-Bestleistung von 1,82 m, über die er sich zurecht besonders freute – sie brachte ihm 644 Punkte ein und stellt für ihn einen wichtigen Meilenstein dar.

Einzelleistungen von Tizian Schulte Hillen:

- 100 m: 12,43 s (+0,4) – PB (569 Pkt.)
- Weitsprung: 5,43 m (+1,0) – PB (467 Pkt.)
- Kugelstoßen: 8,52 m – 397 Pkt.
- Hochsprung: 1,82 m – PB (644 Pkt.)
- 400 m: 61,25 s – 372 Pkt.
- 110 m Hürden: 17,22 s (-1,7) – 602 Pkt.
- Diskuswurf: 18,40 m – 242 Pkt.
- Stabhochsprung: 3,20 m – 406 Pkt.
- Speerwurf: 30,36 m – 304 Pkt.
- 1500 m: aufgegeben – 0 Pkt.

Mannschaftsqualifikation für Leverkusen mit 17 722 Punkten

Mit der Gesamtpunktzahl der drei besten Athleten – Hüsken, Wolgast und Workert – erfüllte das Team souverän die Qualifikationsnorm für die Deutschen Jugend-Mehrkampfmeisterschaften (U18) im Zehnkampf. Damit wird die LG Brillux Münster Ende August in Leverkusen in der Teamwertung der DM vertreten sein – ein großartiger Erfolg für das junge Quartett und das Trainerteam. Die Mischung aus persönlichen Bestleistungen, DM-Qualifikation und technischen Highlights macht Bernhausen 2025 zu einem vollen Erfolg. Die Athleten gehen mit großem Selbstvertrauen in die nächsten Saisonstationen. Bis zur Einzel DM in Wattenscheid (11.-13.07.) stehen nun gezielte Trainingswochen an – mit Fokus auf Technikfeinschliff, Regeneration und individueller Vorbereitung.

Herzlichen Glückwunsch zu den tollen Erfolgen!

Text und Fotos: LG Brillux

TISCHTENNIS

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN IN ERFURT: EIN KANTENBALL RETTET DEN MEISTER GEGEN SEBASTIAN LENZ

Zum zweiten Mal wurden die Deutschen Tischtennis-Meisterschaften in großem Rahmen ausgetragen. Am Pfingstwochenende spielten in drei Messehallen in Erfurt rund 1000 Tischtennis-Cracks – Damen, Herren, Jugend 19, Jugend 15, Seniorinnen und Senioren. Da war richtig was los... Nicht nur wegen der rund 280 gelben Karten, die die Schiedsrichter den Aktiven zeigten.

Allein die Tatsache, dass auch der TuS Hiltrup bei diesem Großevent gleich zweifach vertreten war, ist schon eine Leistung. Dass der 13 Jahre alte Sebastian Lenz bei den Jungen 15 sogar in der deutschen Spitze mitspielt, ist erst bemerkenswert.

Im Einzel war Sebastian ganz nah dran an einer Sensation. Nach Platz zwei in der Vorrundengruppe und einem sauberen 3:0-Sieg gegen David Klimek (Salmünster) in der ersten K.O.-Runde musste das Hiltruper Nachwuchs-Ass im Achtelfinale gegen den topgesetzten Lukas Wang (1. FC Saarbrücken) ran. Nach einem höchst spektakulären Match, in dem Lenz schon mit 2:1 Sätzen führte, fiel die Entscheidung erst in der Verlängerung des Entschei-

dungssatzes. Lenz hatte zweimal Matchball, Wang wehrte ab – Lenz aber mehrfach auch die Matchbälle von Wang. Der führte dann mit 15:14, als der Ball glücklich zum 16:14 auf die Tischkante auf der Hälfte des Hiltrupers fiel – unerreichbar für den natürlich tief geknickten Lenz. Der war damit raus, Wang gewann mit drei weiteren Siegen Stunden später den Titel.

Lenz musste an insgesamt vier Tagen ein großes Pensum abspulen, trat von Freitag an erst bei den Jungen 19, danach bei den Jungen 15 an. In den Paar-Wettbewerben kam Lenz insgesamt auf drei weitere Siege. Mit Emma Li (Borussia Düsseldorf) gewann er ein Match im Mixed 15, mit Jeffrey Wie (Germania Schnelsen) eines im Doppel Jungen 15 und mit Len Müller (TV Calmbach) eines im Doppel Jungen 19. Kleiner Trost für den spielstarken TuS-ler: 2026 kann er auch noch bei den Jungen 15 spielen.

In den zeitgleich stattfindenden Turnieren der Leistungsklassen vertrat Andreas Schimp (35) die Farben des TuS Hiltrup. Nicht ohne Satzgewinn,



TISCHTENNIS



aber ohne Sieg blieb der Hiltruper in der Herren-C-Klasse. Nach der Geburt seiner Tochter konnte Schimp zuletzt nicht in gewohntem Umfang trainieren. Da fehlte ein bisschen die Sicherheit. „Ich hatte trotzdem Spaß“, war auch Andreas tief beeindruckt von dem ganzen Drumherum. Und bei den deutschen Top-Stars zuschauen konnte er natürlich auch. „Es ist ein Riesengefühl, so nah bei den ganz Großen unseres Sports sein zu können“, so Schimp.

Mit nach Erfurt gereist war auch Jugendtrainer Oliver Petri, der Lenz und Schimp nach Kräften unterstütze, selber aber auch ein paar nette Begegnungen hatte. So kam es etwa zu einem Selfie mit Andre Bertelsmeier, einer ganz heißen Tischtennis-Aktie für die nächsten Jahre. Via WhatsApp kündigte Petri aus Erfurt an, wenn Matches der Hiltruper auch online zu sehen waren – ein toller Service für die Daheimgebliebenen, die an diesem verregneten Wochenende in großer Zahl zusahen.

Der Tischtennis-Sport hat sich in Erfurt jedenfalls groß und gut gefeiert.

Text und Fotos: Ralf Brameier

Foto rechts oben: Oliver Petri, unten: Sebastian Lenz



KAFFEEVOLLAUTOMATEN
#fürzuhaus



KAFFEEVOLLAUTOMATEN
#fürsbüro

Doppelt hält besser.

KAUFEN • MIETEN • LEASEN • REPARIEREN

www.kaffeefuchs.com

Ihr kompetenter Ansprechpartner im Raum Münster und Umgebung



TISCHTENNIS

TISCHTENNIS-NACHWUCHS ÜBT SICH IM FUSSBALL-GOLF

Mit dem nur 2,5 Gramm schweren können sie alle umgehen, aber auch mit einem viel größeren Fußball? Jedenfalls hat der Tischtennis-Nachwuchs des TuS Hiltrup am letzten Juni-Sonntag mal etwas ganz Neues ausprobiert.



Auf der Anlage gut einen Kilometer südlich von Sendenhorst haben sie die Tischtennis-Asse im Fußball-Golf probiert. Bei dieser seit 2006 in Deutschland bekannten Trend- und Eventsportart werden die Sportarten Fußball und Golf miteinander verbunden. Auf 18 Bahnen unterschiedlichster Längen und Schwierigkeiten muss ein Fußball mit möglichst wenig Fußschüssen eingelocht werden. Die durchschnittliche Spielzeit beträgt zwei Stunden. Wer ein Loch mit dem zehnten Versuch nicht einlocht, bekommt elf Schüsse aufgeschrieben.



Die siegreichen Spieler Julian Eppe, Hannes Schröder, Mattis Hegmann (von links)

In Siebener-Gruppen zogen drei Gruppen bei sommerlicher Wärme über die Anlage und kamen allein schon wegen der Sonne ganz schön ins Schwitzen. Zudem waren insgesamt mehrere Kilometer Fußweg zurückzulegen. Muss der Ball nun durch den Autoreifen geschossen werden, zwischen den Holzstangen her oder drumherum? So ganz klar war das nicht immer! Als faire Sportler einigten sich die Kids schnell auf den richtigen Weg. Alle hatten viel Spaß – und manchmal auch ein wenig Schadenfreude, wenn dem Mitspieler ein scheinbar leichtes Einlochen nicht gelingen wollte.

Ganz zum Schluss wurden die Ergebnisse addiert und auch drei Sieger ermittelt. Julian Eppe, Mattis Hegmann und Hannes Schröder benötigten in ihren Gruppen die wenigsten Schüsse und ließen sich dafür auch feiern.

Einig waren sich am Ende alle, die dabei waren, über eines: Fußball-Golf machen wir mal wieder!

Text und Fotos: Ralf Brameier

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 Griff-
profilbeleuchtung gratis
dazu.

ViWa

KÜCHEN

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

Wir sind nolte
Design Award 2024
Gewinner!

nolte
KÜCHEN

Jetzt Termin
vereinbaren!



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

WIR PLANEN DAS HERZSTÜCK IHRES ZUHAUSES.

BASKETBALL

20 JAHRE TUS-SPIELER



Dominic spielt als wichtiger Energizer des Teams auf der Center Position. Im Interview erzählt er Leila Prousch, warum er dem TuS Basketball über viele Jahre treu geblieben ist.

Erinnerst du dich noch an deinen allerersten Tag beim TuS? Was hast du gedacht – und was hattest du an?

Ja, ich erinnere mich an meinen ersten Tag beim TuS. Ich hatte – wie zu der Zeit damals üblich – ein viel zu großes Trikot an. Aber ich hatte richtig Bock, endlich strukturiert und ernsthaft trainiert zu werden. Vorher haben wir meist nur Streetball gespielt – ohne wirklich die Regeln des Sports zu kennen. Der Einstieg beim TuS hat für mich einen großen Unterschied gemacht.

Wie alt warst du damals und hattest du da schon Ahnung, wie lange du bleiben würdest?

Ich war etwa 16 Jahre alt und habe parallel noch Handball gespielt. Damals wusste ich noch nicht, dass Basketball meine wahre Leidenschaft sein würde. Dass ich knapp 20 Jahre später ein Interview dazu gebe, habe ich mir zu dem Zeitpunkt noch nicht vorstellen können.

Wer war dein erster Trainer – und was ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

Meine ersten Trainer waren zwei Spieler aus der 1. Herrenmannschaft. Ich kannte beide schon vorher, daher war das von Anfang an sehr unkompliziert und hat auf einer freundschaftlichen Basis stattgefunden.

Was war dein emotionalster Moment in all den Jahren?

Zwei Mannschaftskollegen haben sich ziemlich gezofft und es wurde kurz handgreiflich. Aus Frust über die Gesamtsituation habe ich gegen die Haltenwand geboxt und mir dabei die Hand gebrochen.

Und dein kuriosester?

Ein Heimspiel, bei dem gleich drei meiner Teamkollegen disqualifiziert wurden und viele weitere technische Fouls kassiert haben. Der Schiedsrichter hatte die Situation einfach nicht mehr unter Kontrolle – das war ein ziemlich hitziges Spiel.

Du warst sicher in so einigen Kabinen – gibt's ein Ritual, das sich nie geändert hat?

Ein lautes „Hier regiert der T.u.S.“ muss sein! Seit einigen Jahren habe ich das Privileg diesen Ruf im Team anstimmen zu dürfen.

Was hat dich über all die Jahre im Verein gehalten?

Ganz klar unser Teamgefüge! Wir verstehen uns nicht nur auf dem Spielfeld, sondern auch abseits davon richtig gut miteinander. Wir sind oft mit der Mannschaft unterwegs!

Was kann der TuS, was andere Vereine nicht können?

Da knüpfe ich direkt an: Wir können nicht nur mit dem Ball umgehen, sondern sind auch im Tresen-Sport quasi auf Profiniveau unterwegs – Bei uns geht es mehr als nur um Basketball. Abgesehen davon würde ich behaupten, dass wir nicht nur Teamkollegen, sondern Freunde sind! Man freut sich aufs Training, weil man weiß, dass man mit den Jungs nicht nur schwitzen, sondern auch lachen kann. Der Teamgeist ist etwas ganz Besonderes – und genau das macht den TuS aus.

Was würdest du sagen: Wie hat sich der Verein entwickelt – und du mit ihm?

Die Entwicklung in den letzten Jahren ist enorm. Mit dem Einstieg von Ines Mangels als Abteilungsleiterin hat sich der Verein unfassbar breit aufgestellt. Früher gab es nur die 1. Herrenmannschaft, heute ist das Angebot deutlich vielfältiger. Die Abteilung ist sehr gewachsen.

Wie hat dich der Verein sportlich und menschlich geprägt?

Beim TuS gibt es eigentlich nur Alphaspieler – hier muss man seinen Mund aufmachen, um sich durchzusetzen. Gerade als Jugendspieler ist das eine Herausforderung, aber auch eine wichtige Erfahrung fürs Leben.

Gibt es jüngere Spieler, in denen du dich ein bisschen selbst erkennst?

Das kommt durchaus manchmal vor.

Was würdest du einem Nachwuchsspieler sagen, der überlegt, ob der TuS der richtige Verein für ihn ist?

Der TuS hat eine super Jugendförderung mit besonderen Events, wie zum Beispiel dem TuS Summercamp. Hier bekommt jeder eine Chance sich zu beweisen. Und Talente werden von den Coaches gefördert. Wir haben einige Jugendspieler, die bereits bei der 1. Herrenmannschaft mittrainieren dürfen.

Wie würdest du den TuS Hilstrup in drei Worten beschreiben ohne „familiär“ zu sagen?

Engagiert, leidenschaftlich, bodenständig. Viele meiner Mitspieler habe ich auch privat begleitet – von gemeinsamen Hochzeiten bis hin dazu, dass mittlerweile unsere Kinder miteinander mit dem Ball spielen. Das zeigt, wie eng wir hier nicht nur sportlich, sondern auch menschlich verbunden sind.

Gibt es einen Menschen im Verein, der dich besonders geprägt oder beeindruckt hat?

Coach Adam begleitet mich seit meinem ersten Tag im Herrenbereich und hat mich zu dem Spieler geformt, der ich heute bin!

Du kennst die TuS Basketball-Abteilung wie kaum ein anderer: Was sollten wir unbedingt bewahren – und worin sollten wir mutiger werden?

Ich denke wir machen in vielen Dingen vieles richtig. Das Wachstum der letzten Jahre beweist die gute

Arbeit innerhalb der Abteilung. Wir sollten jedoch weiterhin das Ziel haben, mit unseren Mannschaften aufsteigen zu wollen, sodass der Verein noch attraktiver für gute Basketballer in Münster und Umgebung wird.

Hand aufs Herz:

Noch wie viele Jahre hast du im Tank?

Mein Körper sagt mir schon seit Jahren, dass es Zeit wäre aufzuhören. Und mit Kind zuhause ist die Zeit für Basketball natürlich nochmal begrenzter. Aber ich habe weiterhin Lust! Solange die Trainer mich im Kader haben wollen, bin ich bereit.



„Ich kenne ihn seit seinem ersten Tag beim TuS und konnte ihn über so viele Jahre als Trainer begleiten. Über die Zeit habe ich ihn nicht nur menschlich ins Herz geschlossen, sondern auch all seine Lebenssituationen miterlebt. Er hat sich dabei immer mit dem TuS identifiziert. Es ist bemerkenswert, wie lange er durchgehend in der 1. Herren spielt – er ist das Paradebeispiel eines echten TuS-Basketballers.“

Abteilungsleiter Adam Ligocki

Stell dir vor, es gäbe ein TuS-Museum: Was müsste von dir darin unbedingt ausgestellt sein?

Ein Bild von mir mit einem Pinguin in der Hand (Insider!)

Wenn du dem Verein einen Wunsch für die Zukunft schenken könntest – welcher wäre das?

Natürlich wünsche ich dem Verein vor allem sportlichen Erfolg – idealerweise mit einem Aufstieg in die Regionalliga.

Dominic, danke, dass du dir die Zeit genommen und so ausführlich geantwortet hast!

Interview: Leila Prousch; Fotos: Binia Helén

FITNESS & GESUNDHEIT

MÜNSTER GRÖSSTE YOGA-STUNDE



An einem Sonntag Anfang Juli wurde der Prinzipalmarkt in Münster zu einem Ort der Bewegung, Entspannung und Gemeinschaft. Mehr als 500 Menschen versammelten sich, um gemeinsam eine außergewöhnliche Yogastunde zu erleben – ein Event, das inspiriert war von den großen Bildern aus New York, wo hunderte Menschen auf dem Times Square in Yoga-Posen zu sehen sind. Was dort möglich war, sollte doch auch in Münster ein Erfolg werden!?

Mitarbeiterinnen von Münster Marketing hatten die Idee, und zusammen mit dem Stadtsportbund sowie dem TuS Hilstrup wurde dieses besondere Event schnell auf die Beine gestellt. Eingebettet in den Rahmen des Schlauraums 2025, dessen Thema in diesem Jahr Gesundheit ist, sollte die Yogastunde auch den Auftakt für die „Sport im Park“-Saison 2025 bilden.

Trotz einer eher bescheidenen Wetterprognose ließen sich die Yoga begeisterten Münsteraner*innen nicht abhalten – im Gegenteil: Die vorab ausgerollten Matten reichten kaum aus, um alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterzubringen.

Merisa Rohoffs einleitende Worte zu Beginn der größten Yoga Stunde Münsters sorgten bei den Yogis und Yoginis bereits für ein warmes Gefühl und einen herzlichen Empfang:

„Es freut uns sehr, dass ihr so zahlreich hier seid, um mit uns gemeinsam Yoga zu praktizieren – hier vor dieser großartigen Kulisse im Herzen von Münster. Unser Ziel ist heute, einen Raum der Vielfalt, Gemeinschaft und gegenseitigen Unterstützung zu schaffen.

Yoga ist für jeden da! Es geht im Yoga nie um Perfektion, sondern um die Verbindung von Atem und Bewegung und vor allem um das Verbinden mit dir selbst und den Menschen um dich herum.

Lasst uns heute gemeinsam eine Atmosphäre der Offenheit, Akzeptanz und Freundschaft feiern. Wir laden euch ein, mit offenem Herzen und neugierigem Geist dabei zu sein. Genießt mit uns zusammen diese einmalige Yoga-Erfahrung hier auf dem Prinzipalmarkt!“

Unsere Yogalehrerinnen Merisa und Jule sorgten von der Bühne aus für eine von Dynamik und fließenden Bewegungen betonte Atmosphäre, unterstützt von Annika, Katharina und weiteren Trainer*innen des Hochschulsports und mehrerer Münsteraner Vereine, die in der Menge für den nötigen Support sorgten. Das Wetter hielt zum Glück bis zum Ende – erst in den letzten Minuten fielen die ersten Tropfen vom Himmel.

Ein besonderes Highlight war die Übersetzung der Yogastunde durch eine Gebärdendolmetscherin, die es auch Gehörlosen ermöglichte, aktiv teilzunehmen und die Stunde mitzuerleben – eine schöne Erinnerung daran, dass Yoga für alle da ist.

Wer die Stimmung noch einmal nacherleben möchte, kann sich auf unserem Instagram-Kanal bewegte Bilder vom Event ansehen – auch von oben! Ein großes Dankeschön an alle, die mitgemacht haben sowie an Münster Marketing und den Stadtsportbund für die großartige Unterstützung!

Text: Simon Chrobak, Merisa Rohoff

FOLGE UNS AUF INSTAGRAM



tushilstrup1930ev



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



FITNESS & GESUNDHEIT

KURSPROGRAMM GESUNDHEIT

Neben unserem vielfältigen und flexibel buchbaren Fitness & Gesundheit-Programm bieten wir unseren Mitgliedern ein ebenso vielfältiges und verstärkt gesundheitsorientiertes Kursprogramm an. Unter diese Kategorie fallen zum Beispiel Aqua Fitness, Beckenbodentraining, Yoga, Pilates, Wirbelsäulengymnastik und Qigong.

Der größte Teil unserer Indoor Cycling Stunden wird im festen Kursformat angeboten, wobei hierbei der Fitness-Aspekt im Vordergrund steht. Eine Ausnahme bilden unsere beiden Sensitive Cycling Kurse – diese sind besonders geeignet für (Wieder-) Einsteiger*innen, Senior*innen, mehrgewichtige Teilnehmer*innen und für Teilnehmer*innen mit Knie und/oder Hüft-Einschränkungen.

Wie die Bezeichnung *Kurs* bereits suggeriert, handelt es sich um Angebote, welche über einen begrenzten Zeitraum und in einer festen Teilnehmer*innen-Gruppe stattfinden. Wir orientieren uns bei der Planung der Zeiträume an den Schulferien NRW, sodass die „Quartale“ teilweise unterschiedlich lang sind.

Unser Kursprogramm bietet für Teilnehmer*innen und Trainer*innen viele Vorteile. Das Training findet je nach Angebot und Raum in einer Gruppe von maximal 16 Personen statt. So kann die Planung der Kursstunden durch die Übungsleiter*innen progressiv und speziell auf die Bedürfnisse der angemeldeten Sporttreibenden erfolgen. Für dich als Teilnehmer*in ergeben sich neben dem psychosozialen Mehrwert einer festen Gruppe weitere positive Effekte: Meine Trainer*in kennt meine Besonderheiten und kann mich aufgrund der kleineren Gruppengröße individueller unterstützen.

Die Gesundheitskurse werden von Trainer*innen angeleitet, die eine intensive und größtenteils kostspielige Ausbildung absolviert haben. Eine Yogalehrer-Ausbildung ist beispielsweise mindestens 200 Unterrichtsstunden lang. Dazu kommen unzählige Stunden in Eigenpraxis und Hospitationen. Das sieht beim Pilates, QiGong und unseren anderen Kursformaten ähnlich aus.

Unsere Kursangebote sind beliebt als Reha-sport-Anschluss Option, beachtet dabei aber bitte die Einstufung der Angebote von Einsteiger bis Fortgeschrittene. Bei bekannten körperlichen Einschränkungen ist es ratsam, vorab mit dem behandelnden Arzt/ der Ärztin Rücksprache zu halten. Das Team der Geschäftsstelle steht zudem für Beratung und Infos zu den einzelnen Kursformaten zur Verfügung.

Unsere Kursgebühren richten sich nach Terminanzahl und Länge der Kurseinheit. Diese variiert zwischen 45 und 90 min. Mitglieder zahlen eine reduzierte Kursgebühr im Vergleich zu Nicht-Mitgliedern. Wir empfehlen allen Kursteilnehmer*innen einen Beitritt in unseren Verein und in die Abteilung *Fitness & Gesundheit*. Neben der reduzierten Kursgebühr liegt ein weiterer Vorteil klar auf der Hand: In den Ferien oder anderen Kursfreien Zeiten ist die Teilnahme an unseren Fitness & Gesundheit-Angeboten möglich.

**TuS-Mitglied
zu sein
lohnt sich:
Für Mitglieder
sind die
Kursgebühren
günstiger!**



Yoga-Lehrerin Merisa unterstützt bei der richtigen
Ausführung der Yoga-Pose (Asana) "Krieger 2"

Laut, intensiv und schweißtreibend: Das ist Indoor Cycling. Es geht aber auch ruhiger und gemächlicher, zum Beispiel beim Sensitive Cycling. So oder so sind Spaß und gute Laune hier vorprogrammiert.

Aufgrund der hohen Nachfrage hat Merisa, Leiterin der Abteilung Fitness und Gesundheit, weitere Kurse organisiert. Nach den Sommerferien neu im Programm haben wir:



YOGA "SANFT UND ENTSPANNT"

Dienstags von 19.15-20.30 Uhr
Neubau-Halle im TuS-Zentrum
mit Theo Boekenkötter



FLOW-YOGA AM ABEND

Donnerstags von 19.30-20.30 Uhr
Multifunktionsraum im TuS-Zentrum
mit Julia Brinkmann



Schaut gerne auf unserer Homepage in das aktuelle Programm, unter www.tus-hiltrup.de/kursprogramm findet ihr eine Auflistung aller derzeit angebotenen Kurse. Wir freuen uns auf euch!



Mit der Handy-Kamera
scannen und direkt zum
Kursprogramm gelangen!

Der Beginn der nächsten Kurse liegt in der ersten Septemberwoche. Die Kurslaufzeit reicht – aufgrund der kurzen Spanne bis zu den Herbstferien – bis in den Dezember. In den Sommerferien finden vorab einige Schnuppertermine statt, in denen ihr das Training unverbindlich ausprobieren könnt.

Die Anmeldungen erfolgen über das Kursbuchungssystem Yolawo auf der Homepage.

Bei Fragen wendet euch an Merisa oder an die Geschäftsstelle.

✉ merisa.rohoff@tushiltrup.de

✉ geschaeftsstelle@tushiltrup.de

TAEKWONDO

PROJEKTTAGE SELBSTVERTEIDIGUNG



Am 30. Juni und 7. Juli 2025 fanden am Gymnasium Wolbeck zwei spannende Projektstage zum Thema Selbstverteidigung statt. Geleitet wurden sie von Alexander Zabel (TuS Hiltrup) und Julien Köhnlein (Wacker Mecklenbeck), die den Schülerinnen und Schülern nicht nur sportliche Techniken vermittelten, sondern auch rechtliche Grundlagen und Handlungskompetenz für den Ernstfall mit auf den Weg gaben.

Insgesamt vier Klassen erhielten an diesen Tagen die Gelegenheit, jeweils drei Schulstunden lang in die vielseitige Welt der Selbstverteidigung einzutauchen. Der Einstieg erfolgte mit einem kurzen Überblick über den Notwehr-Paragraphen (§32 StGB), um ein rechtliches Bewusstsein für das Thema zu schaffen. Anschließend ging es praktisch zur Sache: Die Teilnehmenden lernten verschiedene Befreiungstechniken sowie effektive Schlag- und Tritttechniken kennen.

Besonderes Highlight waren die abschließenden Partnerübungen in Form kleiner, abgesprochener Choreografien. Hier konnten die Schülerinnen und Schüler ihr neu erlerntes Wissen anwenden und mit viel Spaß und Engagement ausprobieren, wie Selbstverteidigung in konkreten Situationen aussehen kann.



Die Begeisterung der Teilnehmenden war während der gesamten Projektstage deutlich spürbar. „Es war schön zu sehen, mit wie viel Interesse und Energie die Jugendlichen bei der Sache waren“, betonten die beiden Trainer. Auch das Organisationsteam des Gymnasiums, geleitet von Frau Ute Meures, zeigte sich offen und unterstützend, sodass sich Alexander Zabel und Julien Köhnlein als Gäste rundum willkommen fühlten.

Ein gelungener Einblick in ein wichtiges Thema, das hoffentlich noch lange nachwirkt.

Text: Alexander Zabel; Foto: Gymnasium Wolbeck

Weitere Fotos von den Projekttagen findet ihr auf der Seite des Gymnasiums Wolbeck!

BOULE

BOULE-GRUPPE *CARAMBOLAGE* SPIELT DEN RICHTERS CUP



Die Boule-Gruppe *Carambolage* spielte um den "Richters-Cup". 10 Mannschaften spielten um diesen Pokal. Am Vormittag fanden die Vorrundenspiele statt. Nach einem gemeinsamen Mittagessen wurden die Halbfinale gespielt.

Für das Finale haben sich Andreas Focke und Helga Heyen sowie Reinhold Jostes und Sigrid Köhl qualifiziert. Am späten Nachmittag standen die diesjährigen Sieger fest: Reinhold Jostes und Sigrid Köhl gewannen 10:13.

Text: Margret Müller

Mein Schiff

Höhepunkte des westlichen Mittelmeers - ab/bis Palma

ab **1.319 €****

Mein Schiff Flow
19.07.–28.07.2026
09 Nächte
Innenkabine
ab/bis Hafen

Beratung und Buchung:

Reisebüro Hülsmann
Wir beraten Sie gerne!

Reisebüro Hülsmann
Westfalenstr. 159
48165 Münster
Tel.: 02501-27790
reisebuero-huelmann.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 Innenkabine ab/bis Hafen inkl. 200 € Frühbucher-Ermäßigung (limitiertes Kontingent) bei Buchung bis max. zum 30.09.2025. An-/Abreise nach Verfügbarkeit zubuchbar.

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

*SPOTLIGHT

BECKENBODEN-FIT FÜR JUNGE MÜTTER



Deine letzte Schwangerschaft ist schon eine Weile her und dein Beckenboden braucht ein Update? Ist deine Rückbildung bereits vollständig abgeschlossen, dann bist du hier genau richtig! Der BeckenbodenFit Kurs für junge Mütter bietet dir genau die richtige Plattform um deinen Beckenboden und deine Körpermitte nachhaltig zu stärken. In kleinen Einheiten zur Theorie und Wahrnehmung lernst du deinen Beckenboden kennen, zu verstehen und im Alltag bewusst einzusetzen. Durch gezielte Trainingseinheiten bringen wir dein Herz-Kreislauf-System, deinen Beckenboden und vieles mehr in Schwung. Dieser Kurs bietet dir nicht nur einen sicheren Raum, sondern auch das nötige Know-How, wie du kraftvoll und aufrecht durchs Leben gehen kannst!

Postpartales Training beginnt nach der Geburt und unterstützt die Rückbildung des Körpers sowie die Regeneration. Es hilft, die Muskulatur wieder zu stärken, insbesondere den Beckenboden, der während der Schwangerschaft stark beansprucht wurde. Außerdem fördert es das allgemeine Wohlbefinden, die Rückbildung der Gebärmutter und kann auch beim Wiedereinstieg in den Alltag mit einem Neugeborenen hilfreich sein. Das Training ist meist sanft und angepasst an die individuellen Bedürfnisse der frischgebackenen Mutter.

Beckenbodenfitness ist besonders für junge Mütter eine wichtige Unterstützung, um den Beckenboden gezielt wahrzunehmen und zu stärken. Der Beckenboden ist eine zentrale Muskelgruppe, die eine wichtige Rolle für die Stabilität, die Kontrolle über Blase und Darm sowie für die Unterstützung des Beckens spielt.

Durch gezielte Übungen zur Beckenbodenwahrnehmung lernen Mütter, ihre Beckenbodenmuskulatur bewusst zu aktivieren und zu kontrollieren. Das Training hilft, die Muskulatur zu stärken, was nach Schwangerschaft und Geburt besonders wichtig ist, um Inkontinenz vorzubeugen und die Beckenorgane zu unterstützen.

Mit der Anleitung zur richtigen Atmung während des Trainings unterstützen wir die Muskelaktivierung und sorgen für eine gezielte Beckenbodenentspannung, was die Regeneration fördert.

Zu einem ausgewogenen Training zählt sowohl die Beckenbodenstärkung als auch die Beckenbodenentspannung, um die Muskulatur auszugleichen und die Funktion optimal zu erhalten.

Wenn du mehr über Beckenbodenfitness erfahren möchtest, hilft Trainerin Amely dir gerne weiter. Schreib einfach eine E-Mail an:

✉ bauchverliebt@gmx.de

Eine Teilnahme ist über das Kursprogramm Gesundheit möglich – für Vereinsmitglieder vergünstigt. Anmeldung über die Seite des Kursprogramms Gesundheit auf der TuS Homepage unter www.tus-hiltrup.de/kursprogramm

»» 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).

Text und Portraitfoto links: Amely Dekik



Foto: senivpetro / freepik

Babybauch Fitness
stellten wir euch
in der letzten Aus-
gabe (Juni 2025)
vor - online 24/7
verfügbar unter
www.tus-hiltrup.de/vereinsmagazin
oder einfach dem
QR-Code folgen

»» short facts

- ▶ Hilft, den Beckenboden zu verstehen und richtig einzusetzen.
- ▶ Dient der Vorbeugung von Inkontinenz
- ▶ Fördert die Beweglichkeit nach der Schwangerschaft.
- ▶ Trainiert nicht nur den Beckenboden, sondern den ganzen Körper.

»» was / wann / wo ?

- ▶ **BeckenbodenFit für junge Mütter**
Dienstags, 18:05 Uhr – 18:50 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



LAUFSPEKTAKEL AM OSTTOR

Auch wenn die Startplätze für den VIACTIV Halbmarathon Hiltrup und die Staffelläufe schon lange alle vergeben sind, lohnt es sich als Nicht-Läufer*in vorbeizukommen! Es gibt ein buntes Rahmenprogramm und mit der neuen Strecke und dem Durchlauf im Stadion auch immer was zu sehen!

Bei unseren Kids-Runs sind noch Plätze frei, wir haben eine Hüpfburg, es gibt Kinderschminken mit Fiffikus und unser Gesundheitspartner VIACTIV lädt zu Bewegung abseits von Laufschuhen ein. Also, kommt gerne am 31.08.2025 zum Startschuss um 9:00 Uhr ins Stadion am Osttor, erlebt das Hiltruper Laufspektakel live und feuert die Läuferinnen und Läufer an!

Foto: Sophie Popplewell / unsplash

JOBMESSE BEIM TUS

Am Samstag, den 6. September veranstalten wir zum ersten Mal eine Jobmesse im TuS Zentrum. Unser Ziel: Interessierte und Unternehmen möglichst niedrigschwellig zusammen zu bringen. Egal ob Praktikum, Ausbildungsplatz oder ausgebildete Fachkraft auf Jobsuche: Hier kannst du unkompliziert in Kontakt kommen. Mit dabei sind kleine und große Unternehmen aus Hiltrup, Münster und dem Umland aus verschiedensten Branchen.

Wo: TuS Zentrum
Moränenstraße 14
48165 Münster

Wann: Samstag, 6. September
10:00 - 14:00 Uhr

**Eintritt frei, keine Voranmeldung nötig –
einfach vorbeikommen!**

Ausstellende Unternehmen

- ATLANTIC Hotel Münster
- BASF
- Herz-Jesu-Krankenhaus Hiltrup
- LVM Ahlers
- MTM GmbH & Co.
- muvv GmbH
- Pherthes Pflegedienst Münster
- TuS Hiltrup
- Volksbank Hiltrup
- Wohnbau Expert

Du hast ein Unternehmen und möchtest dich auch gerne auf unserer Jobmesse präsentieren? Dann melde dich gerne bei Ralf Stötzel

✉ ralf.stoetzel@tushiltrup.de

VIER
ACHT
EINS
SECHS
FÜNF

TUS
HILTRUP



31/08/2025

DERMASENCE KIDS RUN

BEIM VIACTIV HALBMARATHON HILTRUP

JETZT ANMELDEN!

100 m · 3-6 JAHRE · START 9.10 UHR

400 m · 6-8 JAHRE · START 9.20 UHR

1 km · 8-10 JAHRE · START 9.45 UHR

**WIR
FREUEN
UNS AUF
DICH!**



INFOS & ANMELDUNG

WWW.TUS-HILTRUP.DE/

HALBMARATHON

Mit freundlicher Unterstützung von

DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

FIFFIKUS
Spiel-Fiffikus.de

DIESES MAL MIT **EMMANUEL DUDZIK**

**AUSZUBILDENDER SPORT- UND FITNESS-KAUFMANN
AB AUGUST 2025**



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 Emmanuel Dudzik. Seit August bereichert Emmanuel das Team der Geschäftsstelle und absolviert im TuS Hilstrup eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann. Hier stellt er sich euch vor:

WER BIST DU? STELL DICH KURZ VOR!

Ich heiße Emmanuel, bin 18 alt und komme aus Gremmendorf. Vor kurzem habe ich mein Fachabi im Bereich Gesundheit und Soziales mit dem Schwerpunkt Sport abgeschlossen. Da ich mich schon immer für Sport begeistern konnte, wollte ich gerne auch beruflich diese Richtung einschlagen. Beim TuS Hilstrup bin ich fündig geworden und hatte Glück, den Ausbildungsplatz zu bekommen. Seit meinem fünften Lebensjahr habe ich großen Spaß an Kampfsport jeglicher Art und habe schon verschiedenstes ausprobiert. Vor allem Boxen, Kickboxen und Mixed Martial Arts (kurz MMA) betreibe ich bis heute mit großer Leidenschaft. Nebenbei gehe ich ins Fitnessstudio und trainiere meine Kraft an Geräten.

WAS MACHT DEN VEREIN FÜR DICH AUS?

Im TuS Hilstrup bin ich ja erst neu. Generell schätze ich an Vereinen das Zusammengehörigkeitsgefühl: Es fühlt sich an, wie in einer großen Familie. Ich finds toll, sich als Team gemeinsam neuen Herausforderungen zu stellen und gemeinsam zu wachsen. Man kann neue Menschen kennenlernen und generell fürs Leben lernen.

AUF WAS KÖNNTEST DU UNTER KEINEN UMSTÄNDEN VERZICHTEN?

Auf Sport, meine Familie und Freunde. Ehrlicherweise auch auf meine Playstation nicht.

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

In bin gerne in der Stadt und treffe dort Freunde, gehe mit ihnen essen oder shoppen. Ansonsten im Fitnessstudio oder da, wo man sich sonst noch austoben kann – auf einem Spielplatz zum Beispiel mit Geräten zum Trainieren.

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

Verschiedene Ballsportarten habe ich ausprobiert: Fußball, Basketball, Tischtennis, Handball. Ich war auch lange Zeit beim Schwimmen. Am besten gefallen haben mir aber, wie beschrieben, die verschiedenen Kampfsportarten. Nichts für mich wäre Leichtathletik oder Turnen, vor allem an Geräten.

DAS INTERVIEW FÜHRTE SASKIA DUFHUES

JUBILARFEIER & DANKE-PARTY

Nach der Aufstiegsfeier der 1. Fußballmannschaft Ende Juni gab es direkt am Tag drauf weitere Gründe zu feiern: Im Clubheim fanden die Jubilarfeier und Danke-Party statt.



Um 17:00 Uhr ging es los mit den Ehrungen der langjährigen Mitglieder. Viele 25. und 50. Jubilare galt es zu beglückwünschen. Außerdem wurden Ines Mangels als langjährige Abteilungsleiterin Basketball und Kirsten Prinz als Mitarbeiterin der Geschäftsstelle verabschiedet. Ines hat die Basketballabteilung mehr 10 Jahre lang mit aufgebaut und sich im Februar aus dem Amt zurückgezogen. Kirsten hat nach 25 Jahren als Abteilungsleitung Fitness & Gesundheit ihre Rente angetreten. Zumindest für den Verwaltungspart, im Sport bleibt sie dem Verein als Trainerin erhalten. Anschließend wurde bei Kaffee & Kuchen über die Entwicklung des Vereins und "wie es früher war" geplaudert.

Ab 19:00 Uhr waren dann alle Ehrenamtlichen, Engagierte und Sponsoren des Vereins eingeladen. Nach dem positiven Feedback im letzten Jahr gab es eine Neuauflage der Danke-Party, als Anerkennung für alle, die sich für den TuS auf vielfältige Art und Weise engagieren. Ein Highlight war, wie auch schon bei der Aufstiegsfeier, die Live-Performance von Chiara Pietro unserer Vereinshymne.

Schließlich eröffnetet das Clubhausteam das Grillbuffett und wir haben gemeinsam einen lauen Sommerabend am Osttor genossen.

Text: Simon Chrobak



VEREINSENTWICKLUNG



VEREINSNEWS AUF ALLEN PLATTFORMEN

Als Verein halten wir unsere Mitglieder über verschiedenste Kanäle auf dem Laufenden. Das Magazin, welches du hier in der Hand hältst, berichtet über Hintergründe, Wettkämpfe und bietet viel Platz für ausführliche Inhalte.

Daneben gibt es unsere Homepage, auf der du sowohl auf der Startseite einen allgemeinen Überblick, wie auch auf den Unterseiten der einzelnen Abteilungen eine sportartspezifische Übersicht über alle aktuellen Geschehnisse und Meldungen bekommst. Diese News kannst du dank der Umstellung auf die neue Homepage jetzt aus als RSS-Feed abonnieren.

RSS-Feed

Mehr Details, wie das geht, findest du auf der Homepage unter Aktuelles.

Für alle Netz-Expert*innen gibt's hier direkt die Links zum Feed:



RSS-Feed: <https://www.tus-hiltrup.de/news-rss/?module=3>



ATOM-Feed: <https://www.tus-hiltrup.de/news-atom/?module=3>

WhatsApp

Außerdem haben wir einen WhatsApp-Kanal eingerichtet, den du abonnieren kannst, um direkt und bequem alle Infos erhalten zu können. Auch hier verschicken wir Ankündigungen und Infos rund um den TuS Hiltrup.



<https://whatsapp.com/channel/0029Vb6W50RLY6d3xy4ZzA2X>



← TuS Hiltrup - News
WhatsApp-Kanal

Fußball Abteilung
WhatsApp-Kanal →



Für alle Fußballfans unter uns: Auch die Abteilung Fußball hat einen WhatsApp-Kanal:



<https://whatsapp.com/channel/0029Vaj-MatjHrDZZ2RuyoC1w>

Instagram

Für alle ganz kurzfristigen Infos haben wir natürlich auch noch unsere Instagram Kanäle, auf denen wir euch via Social Media auf dem Laufenden halten:

Gesamtverein:  **tushiltrup1930ev**

Fußball:  **tushiltrup_fussball**

Basketball:  **tushiltrupbasketball**

Leichtathletik:  **tushiltrup_leichtathletik**

Neu mit dabei: Auch für unser Clubheim haben wir den Instagram-Kanal reaktiviert. Dort findet ihr Infos und News auch zu außersportlichen Events und allem Rund um die Fußballkneipe!

TuS-Clubheim:  **clubhaus_tus_hiltrup**

Auch für die Fitness-Abteilung bekommt demnächst einen eigenen Instagram-Kanal!



Kaven - Voß - Moorkamp - Bergkeller

Rechtsanwälte in Partnerschaft mbB



JAN
KAVEN

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Miet-
und Wohnungs-
eigentumsrecht



JÜRGEN
VOß

Notar
Rechtsanwalt
Fachanwalt für
Arbeitsrecht



HARALD
MOORKAMP LL.M.

Rechtsanwalt
Fachanwalt für
Sozialrecht
Master of Insurance Law



MAIKE
BERGKELLER

Notarin
Rechtsanwältin
Fachanwältin für
Familienrecht

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

Wir bringen Farbe ins Spiel
Idee, Druck und Finish aus einer Hand

MEDIENGESTALTUNG

OFFSETDRUCK

DIGITALDRUCK

VERARBEITUNG

VEREDELUNG

LETTERSHP



DAS SONNENSCHUTZ 1X1 FÜR SPORTLER*INNEN

MIT SONNENCREME, KAPPE UND CO. SICHER DRAUSSEN SPORTELEN

Sobald die Temperaturen steigen und die Tage länger werden, zieht es Sportler*innen magisch ins Freie. Ob Joggen im Morgenlicht, schweißtreibendes Fußballtraining oder Leichtathletik-Wettkämpfe – im Sommer finden viele Sportarten vor allem draußen statt. Die Sonne ist dabei oft ein treuer Begleiter. Aber strahlender Sonnenschein hebt nicht nur die Laune, sondern leider auch das Risiko für Sonnenbrand, frühzeitige Hautalterung und Hautkrebs. Ausreichender UV-Schutz ist da unabdingbar!

Um gesundheitlichen Schäden durch UV-Strahlung vorzubeugen, denen wir beim Sport im Freien automatisch ausgesetzt sind, ist ein bewusster Umgang mit der Sonne wichtig. Dazu gehören Sonnenschutzmittel mit passendem Lichtschutzfaktor, regelmäßiges Nachcremen und zusätzlicher Hautschutz durch lichtundurchlässige Kleidung.

WARUM SPORTLER*INNEN IHRE KOPFHAUT NICHT VERGESSEN UND BESONDERS SCHÜTZEN SOLLTEN

Die Kopfhaut ist eine Körperpartie, die in Sachen Sonnenschutz häufig übersehen wird. Und das, obwohl Sonnenbrände – egal ob entlang des Haarscheitels oder auf dem ganzen Kopf – das Risiko für aktinische Keratosen erhöhen. Dabei handelt es sich um rötlich, braune oder hautfarbene Verhornungsstörungen, die auf den ersten Blick vom Laien häufig mit trockener, rauer Haut verwechselt werden und als Vorstufe für weißen Hautkrebs (Plattenzellkarzinom) betrachtet werden.

Aktinische Keratosen treten häufiger bei Männern auf, meist ab etwa 50 Jahren. Sie entstehen vor allem, wenn die Haut im Laufe des Lebens viel Sonne abbekommen hat – sozusagen, wenn das ‚UV-Konto‘ voll ist. Deshalb ist es sinnvoll, schon in jungen Jahren konsequent auf Sonnenschutz zu setzen, um die Haut langfristig zu schützen.

Text: Mona Harkötter
Medicos Kosmetik GmbH & Co. KG | DERMASENCE
Foto links: Shutterstock; Produktfoto: DERMASENCE

- REDAKTIONELLE ANZEIGE -

Mit dem ultraleichten Fluid *DERMASENCE Solvinea Liquid AK LSF 50+* lässt sich die Kopfhaut gezielt vor UV-Strahlung schützen und dem Krankheitsbild kann wirksam vorgebeugt werden. Die transparente, besonders leichte Formulierung kann sowohl auf behaarter als auch auf unbehaarter Kopfhaut aufgetragen werden, ohne einen fettigen Film zu hinterlassen.

Doch nicht nur der Kopf sollte bei sportlichen Aktivitäten im Freien geschützt werden: Je nach Hauttyp, Alter und Körperpartie eignen sich Sonnencremes, Sonnensprays oder Sonnenliquids mit entsprechenden Lichtschutzfaktoren. Als Spezialist für medizinische Hautpflege legt DERMASENCE großen Wert darauf, die Haut wirksam zu schützen und ihre Gesundheit zu bewahren. Die Sonnen-schutzprodukte sind in Apotheken erhältlich.

DIE WICHTIGSTEN SONNENSCHUTZ-TIPPS FÜR SPORTLER*INNEN

- ▶ Die Mittagssonne ist die intensivste – besser in den Morgen- oder späten Nachmittagsstunden trainieren
- ▶ Wenn möglich, schattige Plätze für das Training wählen
- ▶ Auf textilen Sonnenschutz setzen: breitkrempige Kopfbedeckung, Sonnenbrille und (UV-)Kleidung
- ▶ Sonnenschutz etwa 30 Minuten vor dem Training und dem Aufenthalt draußen auftragen, idealerweise also bereits zuhause.
- ▶ Bei Sonnenschutz gilt: Klotzen statt kleckern! Für den Körper rund 3-4 Esslöffel, fürs Gesicht etwa 1 Teelöffel – die Ohren nicht vergessen!
- ▶ Die „Sonnenterassen“ (Dekolletee, Schultern, Nacken, Gesicht, und Hände), welche nicht durch Kleidung bedeckt werden können, sollten besonders großzügig eingecremt werden.
- ▶ Spätestens alle zwei Stunden Sonnenschutz erneut auftragen. Bei starkem Schwitzen oder nach Wasserkontakt entsprechend früher.

GEWUSST?

Viele denken, dass Wolken die UV-Strahlen komplett blocken und man an grauen Tagen keinen Sonnenschutz braucht – doch das stimmt nicht. UVA-Strahlen sind das ganze Jahr über und zu jeder Tageszeit fast gleich stark – egal, ob Sonne oder Wolken. Sie können sogar Fensterglas durchdringen. Gerade wer viel draußen Sport treibt, sollte deshalb ganzjährig auf einen zuverlässigen UVA-Schutz setzen. Achte beim Kauf von Sonnencreme auf das UVA-Symbol!



WASSER IST NICHT GLEICH WASSER

Der Ernährungsartikel in der letzten Ausgabe handelte von der neuen Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Dabei wurde hervorgehoben, dass Getränke und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr die Grundlage für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind. Die DGE empfiehlt Erwachsenen eine tägliche Trinkmenge von mindestens 1,5 Litern. Geeignet sind neben verdünnter Saftschorle im Verhältnis 3:1 (3 Teile Wasser und 1 Teil Saft) und ungesüßten Tees insbesondere Wasser. Wasser ist wichtig für viele Körperfunktionen wie die Nierenfunktion, die Verdauung, die Leistungsfähigkeit und das Gehirn. Doch Wasser ist nicht gleich Wasser, es gibt Mineralwasser, Heilwasser, Quellwasser, Tafelwasser oder Leitungswasser. Wo liegt hier der Unterschied? Sport- und Ernährungswissenschaftlerin Sina gibt euch einen Überblick.

MINERALWASSER

Mineralwasser bedeutet nicht automatisch, dass das Wasser reich an Mineralstoffen ist, sondern Mineralwasser muss immer aus einer unterirdischen Quelle kommen, welche amtlich genehmigt wurde. Das Wasser wird stets geprüft. Dies wird alles in der Mineral- und Tafelwasserverordnung geregelt. Dadurch ist ein gleichbleibender Mineralstoffgehalt garantiert. Übrigens, ob das Mineralwasser still oder kohlenensäurehaltig ist, kann einen natürlichen Ursprung haben oder dem Wasser wurde nachträglich Kohlenensäure entzogen beziehungsweise es wurde mit Kohlenensäure versetzt.

Die meisten Mineralstoffe nimmt man zwar über die Nahrung auf, darüber hinaus kann aber auch Mineralwasser zur Mineralstoffversorgung des Körpers beitragen. Bei sportlichen Aktivitäten empfiehlt es sich, ein Mineralwasser mit einem höheren Gehalt an Magnesium und Natrium zu verwenden. Calciumreiches Mineralwasser kann, neben Milchprodukten und grünem Gemüse, den Körper mit Calcium versorgen – es enthält sogar mehr Calcium als die gleiche Menge Vollmilch.

Bei Bluthochdruck und ohne häufige sportliche Betätigung empfiehlt es sich, eher auf ein natriumarmes Mineralwasser zu setzen.

Sobald ein Mineralwasser einen dieser Grenzwerte über- oder unterschreitet, müssen die genauen Angaben aufgeführt werden.

Magnesiumreiches Mineralwasser > 50 mg / Liter

Natriumreiches Mineralwasser > 200 mg / Liter

Calciumreiches Mineralwasser > 150 mg / Liter

Natriumarmes Mineralwasser < 20 mg / Liter

HEILWASSER

Heilwasser ist ein Wasser, welches heilende oder krankheitslindernde Eigenschaften besitzt, die amtlich bestätigt und wissenschaftlich nachgewiesen sind. Es zählt nicht zu den Lebensmitteln, sondern zu den Arzneimitteln. Je nach Heilwasser kann dieses zum Beispiel präventiv bei der Entstehung von Osteoporose wirken oder den Säure-Basen-Haushalt regulieren.

QUELLWASSER

Quellwasser stammt wie Mineralwasser aus unterirdischen Quellen. Die Quelle muss allerdings nicht amtlich anerkannt sein und es muss keine gleichbleibende Menge an Mineralstoffen enthalten.

TAFELWASSER

Tafelwasser ist Mineralwasser oder Leitungswasser, dem Mineralstoffe und Kohlenensäure hinzugefügt werden dürfen. Es darf in der Gastronomie auch aus der Zapfanlage kommen und es muss nicht – im Gegensatz zu Mineralwasser – in der Flasche serviert werden.

Schon gewusst !?!

Wenn in einem Restaurant Wasser in einem Glas serviert wird, handelt es sich immer um Leitungs- oder Tafelwasser. Mineralwasser muss hingegen immer in der Originalflasche an den Tisch serviert werden.

LEITUNGSWASSER

Das Leitungswasser in Deutschland unterliegt der Deutschen Trinkwasserverordnung. Es ist damit eines der am strengsten kontrollierten Lebensmittel und kann bedenkenlos getrunken werden. Bei der Verwendung von Leitungswasser spart man zudem einiges an Geld im Vergleich zu Flaschenwasser. Gleichzeitig reduziert man Plastikmüll und vermeidet Transportwege. Leitungswasser kann also als nachhaltiges Lebensmittel bezeichnet werden. Wer nun immer noch Bedenken haben sollte, etwa aufgrund von alten Kupferleitungen, kann einen Wassertest durchführen. Ansprechpartner sind lokale Wasserversorger. Einfache Selbsttests sind zudem in der Apotheke erhältlich.

INFUSED WATER

Bei Infused Water handelt es sich um Wasser, welches mit Obst, Gemüse oder Kräutern versetzt wird. Das muss man übrigens nicht für viel Geld kaufen, sondern kann es zuhause einfach selbst herstellen: Dazu eignen sich beispielsweise Gurken, Möhren, Orangen, Erdbeeren, Minze oder Rosmarin. Das verwendete Obst und Gemüse sollte gründlich gewaschen werden und möglichst aus biologischem Anbau stammen. Sein volles Aroma entfaltet das Infused Water, wenn es anschließend einige Minuten im Kühlschrank ziehen kann. Das Getränk sollte optimalerweise immer gekühlt werden und nicht länger als einen Tag stehen. Die verwendeten Frucht- oder Gemüsestücke kann man anschließend in einem Smoothie weiterverwenden.



TRINKT WASSER!

Egal ob Leitungs-, Mineral-, Quell- oder Tafelwasser: Wichtig ist in jedem Fall, dass die ausreichende Menge gleichmäßig über den Tag verteilt aufgenommen wird. Daher jetzt: Prost!

TRINK-CHECK

Im Alltag wird das regelmäßige Trinken oftmals vergessen. Dazu gibt es einige hilfreiche Tipps: Zum Beispiel ein Erinnerungs-Post-It an den Computer kleben oder im Großraumbüro allen zuposten, wenn einer etwas trinkt, so dass alle aufgefordert sind mitzutrinken. Es gibt auch Apps, die an das regelmäßige Trinken erinnern, oder Flaschen mit Markierungen, die die Trinkmenge über den Tag aufteilen und anzeigen, wie es weniger wird.

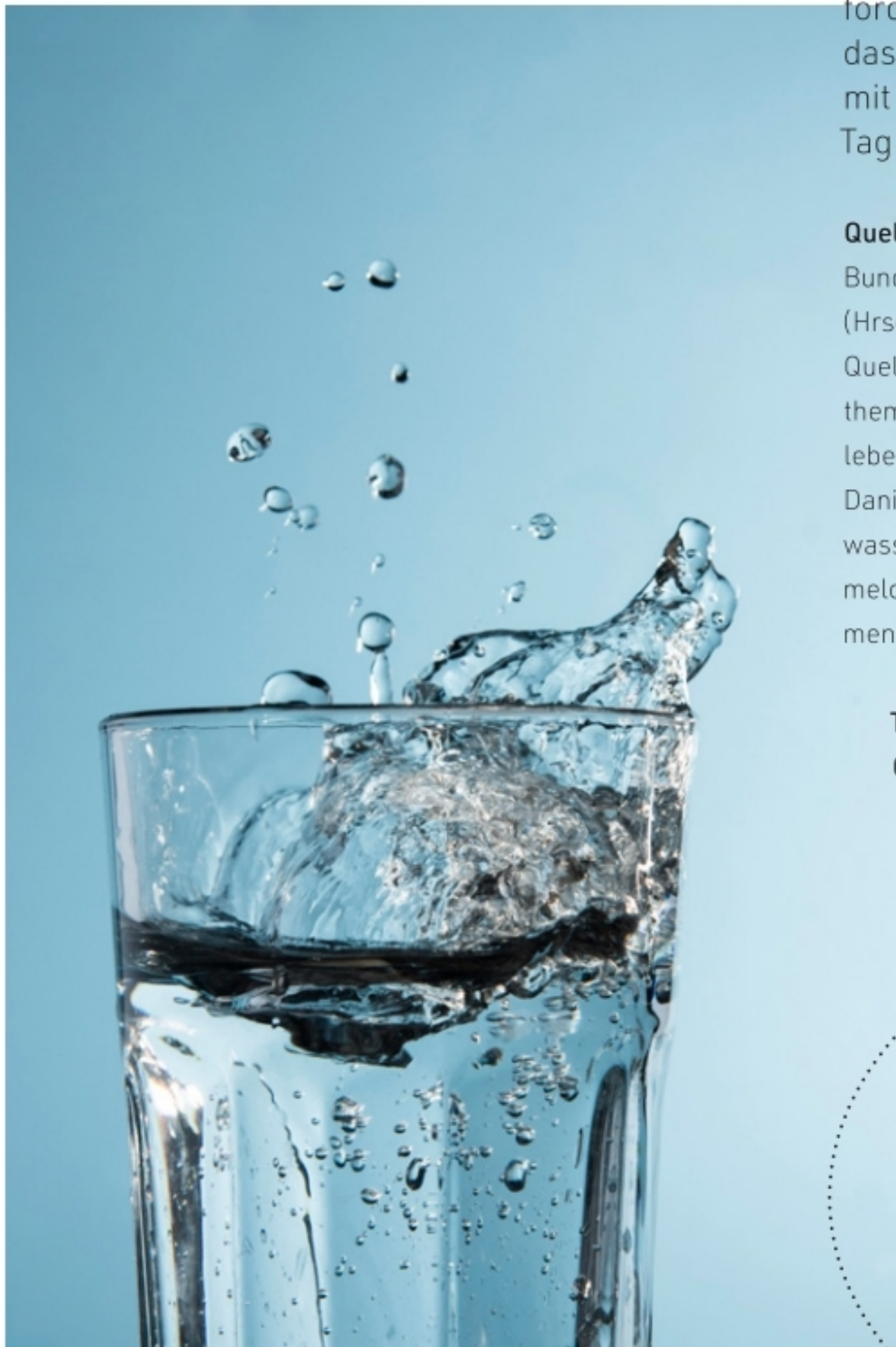
Quellen

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (Hrsg.). (2024, 26. November): Natürliches Mineralwasser - Quellwasser - Tafelwasser. URL: <https://www.bmel.de/DE/themen/verbraucherschutz/lebensmittelsicherheit/spezielle-lebensmittel/wasser.html>

Daniels P. (2023, 5. Juli): Fünf starke Argumente für Leitungswasser. BZfE. URL: <https://www.bzfe.de/presse/presse-meldungen-archiv-2024-und-frueher/fuenf-starke-argumente-fuer-leitungswasser>

Text: Sina Hofmayer; Foto Wasserglas: freepik

Grafik Wasserwelle: chickenbugagashenka /freepik



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

#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



Tierrfino
X



DIE BESTE KOMBI FÜR HEIßE TAGE?

Natürlicher Lehm von Tierrfino und wassergekühlte
Klimaelemente von WEM

Wir von **Tierrfino** haben uns mit **WEM** zusammengetan. Denn mit den **WEM** Wand- und Deckensystemen kann im Sommer angenehm sanft gekühlt werden. Dazu wird statt warmem kaltes Wasser durch die Rohre geleitet und die leicht gekühlten Flächen funktionieren als Klimaanlage, doch im Vergleich zu normaler Aircondition ganz ohne Zugluft und laute Geräusche. In Verbindung mit kühlendem Lehm von **Tierrfino** die perfekte Lösung für heiße Sommertage.



IMPRESSUM

IMPRESSUM

Die NEUN10DREIßIG ist das offizielle Vereinsmagazin des TuS Hiltrup 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 Hiltrup 1930 e.V.
Moränenstraße 14
48165 Münster
02501 – 8888
www.tus-hiltrup.de

REDAKTIONSLEITUNG

Simon Chrobak (Geschäftsführer)
Saskia Dufhues
Christa Chrobak (Lektorat)
presse@tushiltrup.de

ANZEIGEN

Ralf Stötzel
ralf.stoetzel@tushiltrup.de

GESTALTUNG, LAYOUT UND SATZ

Saskia Dufhues
saskia.dufhues@tushiltrup.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 Hiltrup aus.
Redaktionsschluss für diese Ausgabe: 03.08.2025

TITELFOTO

Münster Marketing / Peter Schwabe

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



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



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

Fuggerstraße 14a
48165 Münster
Telefon 02501 4482-0





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.

JUNGENBLUT.DE

Seit über 45 Jahren – Ihr Handwerker-Team am Bau



DU SUCHST EINEN JOB? KOMM ZU UNSERER JOBMESSE!

SA 06/09/25
VON 10-14 UHR
IM TUS ZENTRUM
MORÄNENSTRAßE 14

**EGAL OB PRAKTIKUM, AUSBILDUNG ODER
FACHKRAFT – HIER FINDEST DU DEINEN JOB!**
**MIT VIELEN UNTERNEHMEN AUS HILTRUP,
MÜNSTER UND UMGEBUNG.**

**ALLE WEITEREN INFOS ÜBER
WWW.TUS-HILTRUP.DE/JOBMESSE**



**OHNE
ANMELDUNG
ODER EINTRITT –
EINFACH
VORBEIKOMEN!**



IN KOOPERATION MIT DEM JOBCENTER DER STADT MÜNSTER.