

NEUN 10 DREIßIG

Aug - 22

AB JETZT
ALLE 2 MONATE
NEU UND GRATIS
FÜR EUCH!

WETTKAMPFSPORT

**Basketball
Summer Camp 2022**

GESUNDHEIT

Sport bei Hitze

#wirbewegenhiltrup



Für Deine Bio-Pause und einen bunten Schulstart. SuperBio von Anfang an.
Von Herzen. Natürlich. Konsequenz.

www.superbiomarkt.de

Liebe Mitglieder
und Freund*Innen
des TuS Hiltrup,



Jetzt ist es soweit, die erste Ausgabe der NEUN-10DREIßIG liegt vor Euch - unser neues Vereinsmagazin als Nachfolger der Stadionzeitung *TuS Aktuell*. Zunächst einmal möchte ich Danke sagen an alle Mitarbeiter*Innen, die über viele Jahre hinweg die *TuS Aktuell* entwickelt und mitgestaltet haben. Stellvertretend für alle sei Jonas Gunsthövel genannt, der nun, zusammen mit unserem Geschäftsführer Simon Chrobak, Saskia Dufhues und Ilka Asbach-von Lengerke, auch für die NEUN-10DREIßIG in Verantwortung steht. Auch an Saskia meinen Dank für die Gestaltung und Entwicklung des neuen Magazins.

Neues Vereinsmagazin soll Zusammenhalt fördern

Mit unserem neuen Magazin repräsentieren und fördern wir den Zusammenhalt der gesamten TuS-Familie. Dieses Wir-Gefühl drücken wir aus, indem wir unsere Mitglieder und die Hiltruper Bürger*Innen mit der NEUN10DREIßIG über die Aktivitäten aus *allen* Abteilungen informieren; hiermit soll das gesamte TuS-Angebot abgebildet werden. Auch informative Beiträge zu Gesundheit und aus unserem Vereinsleben werden dabei nicht zu kurz kommen. Das umfangreiche Sportmagazin erscheint alle zwei Monate; zusätzlich sind zwei Sonderausgaben geplant - jeweils zum Jahreswechsel und zu den Sommerferien.

Sport im Verein bedeutet Zukunft

Das gesündeste Mittel gegen Langeweile und einen sehr guter Ausgleich zum Arbeitsalltag bietet der Sport im Verein. In Gesellschaft zu trainieren und gemeinsam sportliche Erfolge zu erzielen, ist die beste Motivation, sich regelmäßig zu bewegen und fit zu halten. Dazu macht es riesig Spaß. In Deutschland bietet vor allem der Vereinssport erstklassige Voraussetzungen, um Kinder und Jugendliche zum Sporttreiben zu bewegen. Ganz nebenbei erfahren die Kids so nicht nur Freude an Bewegung, sondern schließen darüber hinaus Freundschaften, schulen ihr Empathievermögen und entwickeln echte Sozialkompetenz durch das Miteinander.

In diesem Sinne: viel Spaß beim Lesen der ersten Ausgabe unseres neuen Vereinsmagazins.

Rolf Neuhaus
Präsident

6

WETTKAMPFSPORT
Basketball
Summer Camp 2022



18

28

GESUNDHEIT
Sport bei hohen Temperaturen





BREITENSport

Sport im Park 2022

INHALT

AUG
2022

3 EDITORIAL

6 WETTKAMPFSport

Basketball: Summer Camp 2022

Fußball: Motiviert in die neue Saison

Leichtathletik: Staffeln holen Medaillen

Tischtennis: Nachwuchs erfolgreich /

Damen halten Oberliga

18 BREITENSport

Sport im Park 2022



SPOTLIGHT: YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

22 KURZMELDUNGEN

24 VEREINSLEBEN

Time to Du it!

Das neue Heft

28 GESUNDHEIT

Sport bei hohen Temperaturen

30 IMPRESSUM

BASKETBALL SUMMER CAMP 2022

ZUM ZEHNTEN MAL FAND IN DIESEM JAHR DAS SUMMERCAMP DER BASKETBALL-ABTEILUNG STATT – UND DAS SEHR ERFOLGREICH!

Wie gewohnt, in der vierten Ferienwoche, öffnete die Halle an der Bodelschwinghstraße ihre Türen für alle Basketballerinnen und Basketballer und die, die es noch werden wollen. Komplett ausgebucht, mit 40 Kindern und Jugendlichen, konnte die Basketball-Abteilung des TuS das Jubiläums-Summercamp austragen. Betreut wurden die 40 Teilnehmer*innen an den 5 Tagen von 10-16 Uhr von 5 Jugendtrainern und einer -trainerin! Jeder erhielt ein Camp-Shirt. Wasser und Obst war jederzeit für alle verfügbar.

Gestartet ist das Camp mit einer kleinen Einleitung durch die Abteilungsleiterin Ines Mangels. Die Trainer Paul Kampruwen, Thomas Elberfeld, Marko Hagen, Falk Stöcker, Marek Dütting und Leonie Langer stellten sich kurz vor. Danach ging es auch direkt schon los. Ein kleines Warm-Up, Korbleger und jeweils kurzzeitige Pass-, Wurf und Dribbelübungen standen auf dem Programm. Dadurch wurden die Teilnehmenden in eine von drei Gruppen zugeteilt, in der das Niveau und Alter jeweils ähnlich war. So konnten die Trainer in den folgenden Tagen spezifisch auf die Fähigkeiten in den Gruppen eingehen. Gefeuert wurde am Wurf, den Korblegern, dem Zusammenspiel, dem Dribbling und am taktischen Verständnis.

Neben den basketballerischen Fähigkeiten standen aber auch Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits- und Koordinationsübungen auf dem Programm. Mal alle zusammen als Laufschiene, mal als Zirkeltraining und mal zusammen im Kreis, konnten die Basketballerinnen und Basketballer ihre Körperspannung und Bewegungsausführung verbessern. Die Ausdauer und Fitnessübungen wurden stets von Marek Dütting betreut, der als ausgebildeter Physiotherapeut professionelle Hilfestellung geben konnte. Zwischendurch gab es regelmäßige Trinkpausen, um bei dem hei-

ßen Wetter für genügend Flüssigkeitsnachschub zu sorgen. Nach der einstündigen Mittagspause standen dann kleinere Spielchen und Challenges auf dem Programm. Dazu gehörte zum Beispiel ein Wurfspiel, bei dem ein jüngerer Teilnehmer je mit einem älteren zusammen von verschiedenen Positionen aus versucht, möglichst viele Punkte in einer Minute zu erzielen.

Ebenfalls nachmittags wurde auch das eins-gegen-eins-Turnier in den drei Altersgruppen durchgeführt. 2 Minuten lang spielten 2 Spieler auf einem Korb gegeneinander und probierten, mehr Körbe zu erzielen als ihr Gegenspieler.

Das Gelernte aus der Vormittagseinheit konnte später im großen Turnier angewandt werden. Die gemischten Teams bestanden aus jeweils zwei Spielern jeder Altersgruppe. Waren die Jüngsten erst acht, so war der älteste Teilnehmer bereits 17 Jahre alt. Die jüngeren konnten sich Tricks von den älteren anschauen und von ihnen lernen. Die älteren hingegen konnten den jüngeren mit ihrer Erfahrung zur Seite stehen und lernen ein Team zu führen.

Punkte der jüngsten zählten in den Spielen doppelt. Besonders erfreulich war für die Trainer zu sehen, dass die Teams diesen Vorteil auch nutzten und gezielt versuchten, die jüngeren Spieler einzusetzen.

Auf dem Programm stand auch dieses Jahr wieder der mittlerweile legendäre Lauf von der Halle zum Sportplatz-Süd. Bei milderem Temperaturen am Donnerstag lief die Gruppe ausnahmsweise bereits vormittags einheitlich in den Camp-Shirts über die Marktallee. Dabei fehlte ebenfalls nicht das traditionelle Camp-Lied, welches zwar weniger schön, dafür aber lauthals gesungen wurde. Auf dem Sportplatz wurde dann noch einmal gegeneinander gesprintet. Als Belohnung gab es



Foto:
Marko Hagen

schließlich für alle ein Eis vor der verdienten Mittagspause.

Am letzten Tag wurden die Entscheidungen im Wurfwettkampf, der eins-gegen-eins-Competition und dem Turnier ausgespielt. Bei der abschließenden Ehrung erhielten alle Siegerinnen und Sieger einen kleinen Preis.

Dazu wurden wie in jedem Jahr auch einige Medaillen vergeben, um besondere Leistungen zu würdigen. Der *Hustleking*, die Person mit dem größten Einsatz; der *MIP*, die Person, die sich am meisten verbessert hat; der *MSP*, die Person mit besonderem sozialem Engagement; der *MVP*, der beste Spieler des

Camps und als letztes den *Faulpelz*, der sich durch zu spät kommen und einer Menge an Ruhe um den Preis verdient gemacht hat – diese Auszeichnung ist natürlich mit einem Augenzwinkern zu verstehen.

Im Anschluss an den letzten Camp-Tag, am Freitag, hat sich die Basketball-Abteilung kurzfristig dazu entschieden, ein kleines Vereins-Turnier für die U16, U18 und den Herrenmannschaften auf die Beine zu stellen. Mit Gegrilltem und Getränken wurde so ein kleines Sommerfest zelebriert.

Autor: Thomas Elberfeld



Foto:
Ines Mangels

1. MANNSCHAFT _____

RÜCKBLICK TRAININGSLAGER / KURZER AUSBLICK EIN GRUSSWORT VON MARCEL STÖPPEL

Liebe TuS'ler,

nach einer kurzen Sommerpause haben wir, die 1. Mannschaft der Fußballabteilung, am 03.07. bereits die Vorbereitung für die neue Saison 2022/23 aufgenommen. Vom 15.07.-17.07. durften wir dann drei gemeinsame Tage im Hotel Weissenburg in Billerbeck verbringen – wobei die Mannschaft mich hier wohl korrigieren würde und mehr von einem Trainingsplatz als von einem Hotel spräche. Wie auch immer: Wir hatten drei tolle Tage, in denen wir inhaltlich einige Dinge angehen, neue Spieler integrieren und ganz allgemein eine schöne gemeinsame Zeit miteinander verbringen konnten. Sechs Trainingseinheiten, eine Laufeinheit und ein Testspiel zum Abschluss haben dazu geführt, dass unsere professionelle medizinische Abteilung ebenfalls stark gefordert wurde. Eine 1. Mannschaft steht in nahezu jedem Verein ja immer etwas unter Verdacht, wenig zu tun, aber alles zu bekommen, aber jeder, der unsere ersten zwei Wochen verfolgt hat, dürfte ein anderes Bild bekommen haben. Das gemütliche abendliche Bei-

sammensein oder das FIFA-Turnier mit so mancher Überraschung am letzten Abend rundeten die Sache letztendlich ab. Herzlichen Dank an Verein, sportliche Leitung und Staff, die das Ganze gemeinschaftlich erst möglich gemacht haben!

Wer den ersten Absatz aufmerksam liest, wird erkennen, dass das Wort „Gemeinsam“ mehrmals auftaucht. Wir haben eine gute Truppe beisammen, auch wenn schwierige Phasen und der ein oder andere Rückschlag bei solch einer jungen Mannschaft einkalkuliert sind. Der Zusammenhalt soll dabei nicht nur innerhalb der Mannschaft mit Staff, sondern vielmehr vereinsübergreifend gelebt werden. Wir als 1. Mannschaft sind froh über einen guten Austausch zu anderen Mannschaften und Abteilungen. Sprecht uns an und besucht gerne unsere Heimspiele, damit wir einen solch großen Verein wie den TuS Hiltrup auch GEMEINSAM leben!

Viele Grüße, euer Marcel Stöppel



Die 1. Herrenmannschaft der Fußballabteilung bei einem Trainingswochenende in Billerbeck. Foto: Edgar Moeller

► FUSSBALLJUGEND

AUFHOLJAGD SCHREITET VORAN EIN BEITRAG VON GORAN STAUB

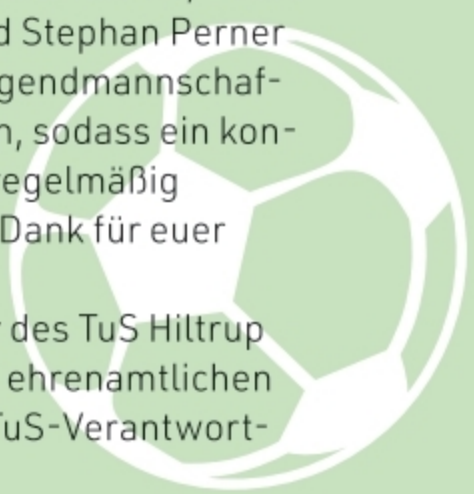
Die Nachwuchsteams des TuS Hiltrup erreichten in der vergangenen Fußballsaison die ersten wichtigen sportlichen Schritte: Die B-Jugend hat den Aufstieg in die Bezirksliga geschafft, zudem hat die C-Jugend trotz einer schwierigen Saison die Landesliga gehalten. Damit hat die Fußballjugendabteilung für die kommende Saison 22/23 gleich zwei überkreislich spielende Mannschaften im Rennen. Damit das auch so bleibt, müssen die angefangenen Umstrukturierungen innerhalb der Jugendabteilung weiter voranschreiten und muss versucht werden, den Verein noch attraktiver zu gestalten. Der Sportvorstand der Jugend blickt somit insgesamt zufrieden zurück. Zum einem sind die ersten wichtigen Vereinsziele erreicht worden, dazu konnten durch die Fußballcamps und den TuS-Familientag zusätzliche Einnahmen für den Gesamtverein generiert werden.

Bekanntlich spielt der Fußball zu bestimmten Zeiten nur eine Nebenrolle, so war es auch im April dieses Jahres, nachdem bekannt wurde, dass un-

ser beliebter und geschätzter Kollege Hugo Forsthövel nach langer schwere Krankheit verstarb. Hugo wir vermissen dich! Danke für alles was Du für die Fußballjugendabteilung geleistet hast. Der Sportvorstand der Jugend erwägt zu Ehren von Hugo demnächst ein jährlich stattfindendes Turnier ins Leben zu rufen.

Der Ausblick auf die kommende Saison 22/23 ist sehr vielversprechend. Die Jugendnachwuchsmannschaften haben sich mit einigen guten Fußballern verstärkt. Unsere sportlichen Leiter, Rocco Levo, Hans-Jürgen Friessner und Stephan Perner haben es geschafft, fasst alle Jugendmannschaften mit 2-3 Trainern zu besetzen, sodass ein kontinuierlich qualitatives Training regelmäßig angeboten werden kann. Vielen Dank für euer Engagement.

Danke an alle Jugendspieler des TuS Hiltrup und ihre Eltern, sowie an unsere ehrenamtlichen Trainer/innen und alle anderen TuS-Verantwortlichen.



Icon: ibrandify / Freepik

10%
Neukunden-
rabatt

Spanisches Olivenöl

Hochwertige Olivenöle mit einer natürlichen Säure von nur 0,1%

TABERNAS
OLIVENÖL

0,1

www.tabernas-olivenoel.de

Überzeugen Sie sich von diesem sehr samtigen, kaum bitteren und mit einer leichten Schärfe schmeckenden Olivenöl

Besuchen Sie unseren Online Shop!
www.tabernas-olivenoel.de



1. MANNSCHAFT

SPIELER LARS FINKELMANN ZUM START IN DIE NEUE SAISON

Hallo liebe Fußballfreunde,

ich möchte euch ganz herzlich zur Saison 2022/2023 begrüßen. Zunächst jedoch ein kurzer Rückblick auf die vergangene Saison: Nach den coronabedingten Saisonabbrüchen 2019/2020 sowie 2020/2021 war auch die letzte Saison keine einfache für uns. Wir hatten vor allem nach der Winterpause leider mit vielen schweren und langwierigen Verletzungen zu kämpfen. An einigen Wochenenden standen nur elf oder zwölf einsatzbereite Spieler im Spieltagskader. Dieser Umstand war auch für die eingesetzten Spieler nicht einfach, da diese dauerhaft belastet wurden, z.T. mit Schmerzen gespielt haben und kaum Zeit zur Erholung hatten. Dadurch haben zum Ende der Saison auch die Kräfte etwas nachgelassen. Dennoch konnten wir die Saison auf einem ordentlichen 7. Tabellenplatz sowie mit dem Einzug in das Kreispokalfinale beenden. Nach dem letzten Pflichtspiel am 06. Juni ging es dann in die wohlverdiente, aber recht kurze Sommerpause (inkl. standesgemäßer Mannschaftsfahrt nach Mallorca).

Nun heißt es abhaken und den Blick nach vorne richten. Bereits am 03. Juli hatten der zum Chef-Trainer aufgestiegene Marcel Stöppel und der

neue Co-Trainer Simeon Uhlenbrock zum Trainingsauftakt geladen. Dabei standen auch einige neue Gesichter auf dem Trainingsplatz. Bei den Spielern stehen den Abgängen zahlreiche, zum Großteil sehr junge Neuzugänge gegenüber. Aber auch im Team rund um die Mannschaft hat es einige Veränderungen gegeben. An dieser Stelle ein herzliches Willkommen an alle Neuzugänge.

Nach einem ersten lockeren Training zum Auftakt stand am nächsten Tag der obligatorische Fitnessstest an. Im Anschluss gab es sogar noch eine Einheit mit unserem neuen Athletik- und Fitnesstrainer Philipp Plöger. Wer ihn vielleicht aus der Sendung Ninja Warrior kennt, der weiß was das bedeutet... Unter der Woche stand dann auch das erste Testspiel gegen SC Münster 08 (Bezirksliga) an. Leider verlief der Testspielauftritt nicht nach unseren Vorstellungen. Es passte einfach noch nicht alles zusammen und die schlechte Leistung wurde mit 0:4 Niederlage bestraft. Das war in keiner Hinsicht zufriedenstellend. Am folgenden



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

Fuggerstraße 14a
48165 Münster
Telefon 02501 4482-0



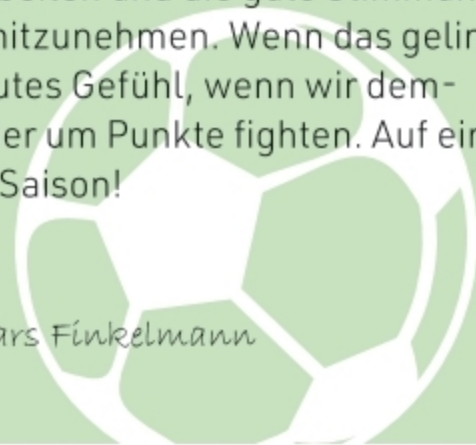
Wochenende stand dann bereits das nächste Testspiel auf dem Plan. Dieses Mal waren wir beim Regionalligisten RW Ahlen zu Gast. Mit einem klaren Plan für die Defensive haben wir hinten wenig Chancen zugelassen. Darüber hinaus konnten wir uns aber auch eigene gute Offensivaktionen erspielen. Das Ergebnis einer geschlossenen und kämpferischen Mannschaftsleistung: 3:1 Sieg. Die Ergebnisse der ersten beiden Testspiele hätten somit unterschiedlicher nicht sein können. Man darf die beide Ergebnisse aber auch nicht zu hoch bewerten, es ist ja schließlich noch Vorbereitung.

Im weiteren Verlauf der Vorbereitung hatten wir die Möglichkeit ein Trainingslager zu absolvieren. Mit der Unterbringung im Hotel Weissenburg in Billerbeck und dem ganzen Drumherum war für uns ein überragendes Umfeld für so ein Trainingslager gegeben. Bereits am Freitagmorgen haben wir uns für die erste von vielen Trainingseinheiten getroffen. Auch unser neuer Physiotherapeut Patrick Timmermann hatte aufgrund der Vielzahl an Trainingseinheiten alle Hände voll zu tun. Samstagabend wurde dann die Playstation ausgepackt und es stand ein FIFA-Turnier auf dem Plan. Nur

das Duo Gockel/Schwick hatte sich getraut das Team mit dem Trainer (Stöppel/Plock) zu besiegen und gewann somit das Turnier. Zum Abschluss stand am Sonntag noch ein Testspiel gegen FC Remscheid an. Auch wenn die Beine aufgrund der Vortage sehr schwer waren, konnten wir das Spiel bei sommerlichen Temperaturen mit einer Kraft- und Willensleistung mit 3:0 für uns entscheiden. Neben den fußballerischen Inhalten konnten wir als Mannschaft in den Tagen weiter zusammenwachsen und auch die Neuzugänge weiter integrieren. Das ganze Trainingslager war eine sehr gelungene Aktion!

Die Vorbereitung ist aber noch lange nicht zu Ende. Es stehen noch zahlreiche Trainingseinheiten und Testspiele auf dem Plan. Nun heißt es auch weiterhin hart zu arbeiten und die gute Stimmung in der Mannschaft mitzunehmen. Wenn das gelingt, dann habe ich ein gutes Gefühl, wenn wir demnächst endlich wieder um Punkte fighten. Auf eine gute GEMEINSAME Saison!

Eure Nummer 22, Lars Finkelmann





Kaven - Voß - Moorkamp - Bergkeller

Rechtsanwälte in Partnerschaft mbB



**JAN
KAVEN**
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht



**JÜRGEN
VOß**
Notar
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht



**HARALD
MOORKAMP LL.M.**
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Sozialrecht
Master of Insurance Law



**MAIKE
BERGKELLER**
Notarin
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

Hohe Geest 6 | 48165 Münster | 02501-44720 | www.kaven.de



Du bist ein kreativer Kopf und bastelst gerne an DIY-Projekten? Dann bist du hier genau richtig!



Ein großes Umbau-Projekt steht an oder eine Renovierung wäre mal wieder fällig?



Nachhaltigkeit liegt dir am Herzen? Uns auch! Deshalb sind unsere Produkte umweltbewusst und fair produziert.

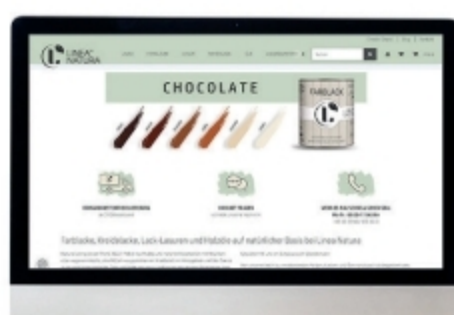
FARBEN



LACKE



ÖLE



www.lineanatura-shop.de

► SENIOREN

SAISON 2022 / 2023

EIN AUSBLICK VON RAUL PRIETO



Hallo liebe Fußballfreunde,

sollen wir erneut vom Umbruch sprechen, oder nennen wir es einfach weitere Investitionen in die Zukunft für unseren Verein TuS Hiltrup?

Herzlich willkommen zur neuen Saison 2022 / 2023. Bereits ab der ersten August-Woche ging es mit unserem Team 1 beim Pokalwochenende in Ascheberg los. Gegen den Kreisligisten erwartete uns ein guter „Pokalfight“.

Mitte August geht es dann auch endlich in der Liga los. Mit einem doppelten Heimspiel starten wir endlich in die neue Saison.

Als verantwortlicher sportlicher Leiter bin ich mit den Anstrengungen zur Saison 2022/2023 recht zufrieden.

So haben wir alle Trainerposten in unseren Seniorenteams mit unseren Wunschkandidaten besetzen können und gleichzeitig für ein gemeinsames Miteinander gesorgt. Inhaltlich und sportlich sind wir uns alle einig. Die Kommunikation untereinander ist Top und jeder weiß sich unterzuordnen. Nur so kann es funktionieren. Ich freue mich mit den Trainerteams zu arbeiten.

Und nun zu der meistgestellten Frage. „Welche Ziele wir haben“? In der Tat haben wir Ziele. Diese sind aber fortschrittlich zu sehen. Im Allgemeinen

wollen wir uns natürlich weiter entwickeln und vor allem natürlich die Ligen halten. Ambitioniert gesehen möchten wir sicherlich sportlich das Maximum erreichen. Was dieses bedeutet werden wir sehen. Motivieren muss ich niemanden. Die Jungs schauen alle nach vorne und haben Lust etwas zu erreichen. Wir werden in einigen Wochen sehen, in welche Richtung es für die jeweiligen Mannschaften gehen kann.

Ich wünsche vorab unseren Teams sowie auch dem Gesamtverein TuS Hiltrup eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison 2022 / 2023.

Gleichzeitig wünsche ich mir aber auch mit allen unseren Fans und Mitgliedern enger zusammen zu rücken und das „WIR“ weiter nach vorne zu bringen.

Um weiterhin erfolgreich zu sein, benötigen wir Eure Unterstützung. Vielen Dank für Euer Verständnis und bleibt bitte gesund.

Euer sportlicher Leiter Vorstand, Raul Prieto

Icon: ibrandify / Freepik



LEICHTATHLETIK

STAFFELN HOLEN MEDAILLEN

SIEG BEI DEN DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN

Die 4x100 Meter-Männerstaffel der LG Brillux hat bei den Deutschen Meisterschaften in Berlin die Bronze Medaille gewonnen; drei Athleten davon sind Hiltruper: Kai Sparenberg, Markus Greufe und Luka Herden; Jakob Bruns ist von der TG Münster.

Sie stellten dabei einen neuen Kreisrekord auf. Markus Greufe verbesserte außerdem seinen eigenen Kreisrekord im 100 Meter Sprint auf 10,42 Sekunden – mit dieser Zeit erreichte er sogar das Halbfinale.



Einen ausführlichen Bericht zu den Deutschen Meisterschaften sowie stets aktuelle News von der LG Brillux gibt es auf der Homepage von Brillux.

Foto: Peter Seifert.

V.l.n.r.: Luka Herden, Jakob Bruns und Kai Sparenberg

**STAFFEL WIRD NRW-MEISTER**

Bei den NRW-Meisterschaften gewann am gleichen Wochenende (25./26.06.) in Troisdorf die 4x100 Meter-Staffel mit Guely Batantou, Ida Schwering (beide TuS Hiltrup), Laura Brandhove und Liv Patterson (beide Preußen Münster) den NRW-Meistertitel.

Ida wurde zudem Zweite im Speer mit 35,02 Metern.

Foto: Klaudia Schönfeld.

Auf Platz 1 hinten v.l.n.r.: Guely Batantou, Ida Schwering; vorne v.l.n.r.: Laura Brandhove, Liv Patterson

ESSEN &
TRINKEN

Moin Münster!



URBAN. VIELFÄLTIG. INDIVIDUELL.

Das **ATLANTIC Hotel Münster** ist *der* neue kulinarische Treffpunkt der Stadt – rund um die Uhr! Kommen Sie gerne schon morgens bei uns vorbei und arbeiten Sie in unserem Co-Working Bereich. Unsere Deli Lounge verwöhnt Sie mit frischen und gesunden Snacks sowie mit eigener Kaffeeröstung.

Mittags und abends empfängt Sie unser Küchenteam des ATLANTIC Grillroom mit seinen Kreationen vom Lavasteingrill. Exzellente Cocktails erwarten Sie bis spät in die Nacht in der ATLANTIC Skybar Münster. Passend dazu servieren wir Ihnen eine fantastische Aussicht über die Altstadt!



Wir freuen uns auf Sie!

Mehr Informationen: atlantic-hotels.de/muenster



Wohnraum-ID: 004-3-0010830-22

ATLANTIC Hotel Münster
Engelstraße 39 · 48143 Münster
Tel. 0251 20800-0
muenster@atlantic-hotels.de

ATLANTIC
HOTEL Münster

TISCHTENNIS

SEBASTIAN LENZ AUF PLATZ 1 BEIM WTTV-TOP32

Hiltrups 10-jähriges Tischtennis-Talent Sebastian Lenz vermeldete am zweiten Juni-Wochenende einen ganz besonderen Erfolg. Beim WTTV-TOP 32 der Jungen 13 im ostwestfälischen Minden belegte der junge Mann Platz 1.

Die aus ganz NRW angereisten Jungen spielten zunächst in acht Vierergruppen, dabei qualifizierten sich die beiden Erstplatzierten für das KO-Feld der Plätze 1-16. Die ersten fünf Einzel gewann der wieselflinke Rechtshänder alle mit 3:0 Sätzen, ab dem Halbfinale wurde es dann ein wenig spannender. Im Halbfinale konnte sich Sebastian gegen Matthias Jax (Borussia Düsseldorf) in vier Sätzen durchsetzen. Im Finale standen sich Sebastian Lenz und mit Dorian Lheriau ein weiterer Düssel-

dorfer gegenüber. In diesem Match zeigten beide nochmal, warum sie im Finale standen. In einem Spiel mit vielen langen und umkämpften Ballwechseln konnte Sebastian im vierten Satz den Sack zumachen und den Turniersieg einfahren.

Weiter geht es nun am 14. August mit dem WTTV-TOP24. Tags darauf ging es für Sebastian an gleicher Stelle übrigens mit dem WTTV-TOP 32 der Jungen 15 weiter. Mit der bis zu 4(!) Jahren älteren Konkurrenz hielt Sebastian teilweise großartig mit. Am Ende landete er mit 3:4 Spielen auf Platz 23 – sicher unter Wert. Nach dem Triumph am Vortag konnte der 10-jährige Sebastian das gut aushalten.

Autor: Ralf Brameier; Foto: WTTV



**Sebastian Lenz (10)
ist hochkonzentriert.**



Die 1. Damenmannschaft des TuS Hilstrup (v.l.n.r.): Frederike Starp, Miriam Kötter, Antonia Rewer, Melanie Meredig.

TISCHTENNIS

1. Damenmannschaft bleibt nun doch in der Oberliga

Die 1. Damenmannschaft des TuS Hilstrup muss doch nicht absteigen und verbleibt in der Oberliga. Lange fünf Wochen war das nicht klar.

Am 8.5. hatten die TuS-Damen in eigener Halle das Relegationsspiel gegen BW Ottmarsbocholt, viel zu hoch, mit 2:8 verloren. Ottmarsbocholt war damit aufgestiegen, als 11. Mannschaft in der Oberliga. Am 2.6, zwei Tage nach dem Wechseltermin, verzichtete Ottmarsbocholt dann auf den Aufstieg. Das bedeutete aber nicht das Nachrücken des TuS Hilstrup. Es seien ja schon 10 Mannschaften in der Oberliga, hieß es von der Staffelleitung.

Das war aber auch noch nicht das letzte Wort. Am 3.6. zogen nämlich zwei Mannschaften aus der Regionalliga zurück. Damit war der Weg frei für Mannschaften aus der Oberliga. Letztlich ent-

schied sich BW Annen II am 9.6. zum Aufstieg in die Regionalliga. Damit war in der Oberliga der 10. Platz wieder frei. Und den sollten nun die TuS-Lerinnen, die die Oberliga-Saison 2021/22 (bei 11 Mannschaften) als Achte abgeschlossen haben, bekommen. Nachdem Sportchef Ralf Brameier kurzfristig die Teilnahmeerklärung und ein Auszug aus dem Vereinsregister beschaffte und bei der Staffelleitung einreichte, gab die wiederum das O.K. – Hilstrup bleibt in der Oberliga!

Damit gibt es nach einer schwierigen Rückrunde, in deren Verlauf sich Miriam Kötter im Februar in einem Heimspiel einen Kreuzbandriss zuzog, doch noch ein Happy End für das muntere Quartett.

Autor: Ralf Brameier; Foto: Petra Wermeling

MÜNSTER, BEWEG DICH! SPORT IM PARK

**YOGA DRAUSSEN AUF DER WIESE? FITNESSTRAINING AM AASEE?
WAS ZUNÄCHST VIELLEICHT KOMISCH KLINGT, IST DAS MOTTO VON SPORT IM PARK:
MÜNSTER, BEWEG DICH! – UND ZWAR UNTER FREIEM HIMMEL.**

Sport im Park ist ein Projekt des Stadtsportbundes Münster zusammen mit dem Sportamt und der AOK. Seit 2019 können sich alle Münsteraner*innen draußen, an für die Sportart eher ungewöhnlichen Orten, bewegen. Das Beste für alle Sportbegeisterten: Alle Angebote sind kostenlos! Ziel der Aktion ist es, Sport und Bewegung in den öffentlichen Raum zu bringen und damit sichtbar zu machen. Und dabei auch explizit jene Sportarten ans Licht zu holen, die sonst nur „unsichtbar“ hinter Hallenwänden stattfinden. In diesem Jahr fand die Aktion wieder über die gesamten Sommerferien statt. 15 verschiedene Sportvereine

haben zum Beispiel am Aasee, im Wienburgpark oder auf den Wiesen rund um die Uni ihren Sport an die frische Luft verlegt.

Selbstverständlich ist auch der TuS Hiltrup von Anfang an mit dabei; seit dem Start vor drei Jahren bieten wir Yogilates am Aasee an. In der Abendsonne rund um den Wewerka Pavillon mit Blick auf das Wasser durch die Asanas fließen und dabei die Aussicht genießen – für viele der perfekte Sommerabend. Unsere Fitnesstrainerinnen Kirsten und Jule begleiteten so teilweise über 50 Teilnehmer*innen durch Entspannung und Kräftigung auf der Matte. „Es ist einfach eine ganz besondere



„Es ist einfach eine ganz besondere Atmosphäre, in dieser Umgebung zur Ruhe zu kommen.“

Atmosphäre, in dieser Umgebung zur Ruhe zu kommen“, erzählt Kirsten. Aus allen Richtungen fahren oder gehen Menschen in Richtung Pavillon, alle mit einer Matte unter dem Arm oder auf dem Gepäckträger. Nach einer kurzen Begrüßung geht es dann auch schon los mit einem Sonnengruß, auch wenn diese sich schon wieder dem Horizont entgegen bewegt. Eine Stunde voll Mobilisation, Kräftigung und Entspannung später sitzen glückliche Gesichter in der Abendsonne.

„Ein Mal sind wir richtig nass geworden, da hat es auf einmal Platzregen gegeben“, erzählt Jule, „aber es ist Sommer und warm, da war das nicht so schlimm. Wir haben die Taschen einfach unter einem Baum in Sicherheit gebracht und kurz Pause eingelegt. Als es weniger wurde sind wir dann wieder zurück auf die Matte gegangen.“

Da sich immer wieder auch Hiltruper*innen auf den Weg in die Innenstadt gemacht haben, gab es Yogilates in diesem Jahr nun auch hier, vor Ort: Im Park an der Alten Kirche konnten alle, die wollten,

diesen Sommer ebenfalls die Matten ausrollen.

Und wer es etwas intensiver mag, war beim XCo Walken gut aufgehoben. Dort ist Kirsten mit sogenannten XCo Hanteln (leichte Hanteln gefüllt mit Sand, der sich bewegt) auf eine Walkingrunde gegangen. Während des Laufens werden die Hanteln mit der Armbewegung mitgeschwungen und aktivieren so auch Schultern und Oberkörper. Kombiniert wurde der Walk dann mit verschiedenen kleinen Fitnessübungen. Auch hier genossen die Teilnehmer*innen ihr Fitnessprogramm draußen – dieses Mal allerdings mit Blick aufs Wasser, die Strecke ging nämlich Richtung Kanal.



Weitere Infos zu Sport im Park gibt es auf der offiziellen Homepage.



SPOTLIGHT

YOGA WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

DER TUS HILTRUP IST EIN SPORTVEREIN FÜR DAS GANZE LEBEN. EGAL IN WELCHEM ALTER, HIER FINDEN ALLE DAS PASSENDE SPORTANGEBOT; UND DAS SOGAR SCHON VOR DER GEBURT – MIT YOGA WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT.

Die Schwangerschaft ist eine Zeit großer Veränderungen. Um deinen Körper und deine mentale Gesundheit in den Monaten der Schwangerschaft zu stärken, ist Yoga der ideale sportliche und meditative Begleiter.

Durch sanfte Übungen und kontrolliertes Atmen kannst du deinen, sich verändernden Körper kennenlernen und dich auf die Geburt vorbereiten. Der ausgewogene Unterricht optimiert die Haltung, löst Verspannungen, baut Kraft auf und fördert die für die Geburt nötige Flexibilität. Im Kurs wird auf alle individuellen Bedürfnisse eingegangen, es gibt Übungen für jede Phase der Schwangerschaft.

Durch sinnvoll geführte Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemtechniken) werden einerseits viele Beschwerden in dieser besonderen Zeit gelindert, zudem können hier Mutter und das junge Leben liebevoll miteinander in Kontakt kommen und gemeinsam fit zu bleiben.

»» was / wann / wo ?

Yoga während der Schwangerschaft
Montags, 9:00 – 10:00 Uhr
TuS Zentrum – Multifunktionsraum
Anmeldung online oder über die Geschäftsstelle

»» short facts

- Verbessert den Schlaf
- Reduziert Stress
- Mindert Schmerzen im unteren Rücken und beugt Kopfschmerzen vor
- Fördert die Stärke und Flexibilität der Muskeln, die für die Entbindung wichtig sind
- Verbessert die Atmung und kann so bei der Entbindung helfen
- Erleichtert die Geburt



Übungsleiterin Jule Prinz



KURZ- MELDUNGEN

NEUE ÖFFNUNGSZEITEN DER GESCHÄFTSSTELLE

Die Geschäftsstelle im TuS Zentrum hat neue Öffnungszeiten. Auf vielfachen Wunsch unserer Mitglieder sind wir ab sofort Montagabends bis 19 Uhr für euch da. Ebenfalls sind wir für frühe Marktbesucher*innen freitags ab 8 Uhr vor Ort.

Dafür schließen die Türen donnerstags jetzt eine Stunde früher, schon um 17 Uhr. Natürlich sind wir darüber hinaus auch nach Rücksprache erreichbar. Rund um die Uhr könnt ihr uns E-Mails schreiben oder auf den Anrufbeantworter sprechen, wir melden uns dann schnellstmöglich zurück!

Montag	15:00 – 19:00
Dienstag	geschlossen
Mittwoch	10:00 – 13:00
Donnerstag	15:00 – 17:00
Freitag	8:00 – 12:00

FREIE PLÄTZE IM GESUNDHEITS- PROGRAMM

In einigen Kursen unseres Gesundheitsprogramms sind noch Plätze frei. Ob Yoga oder Wirbelsäulengymnastik: Wer zuerst kommt, kommt als erstes auf die Matte!

Infos zu freien Plätzen und Anmeldung gibt es in der Geschäftsstelle oder online.



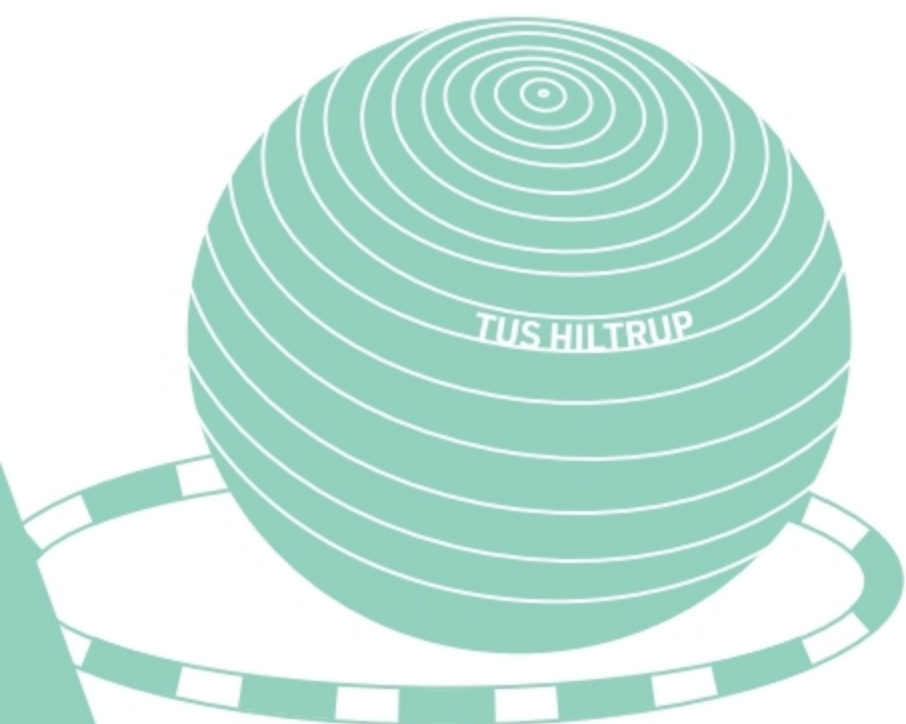
abfotografieren und
direkt zum Kursprogramm
Gesundheit gelangen!

NEUER REHA-KURS AB OKTOBER: KREBSNACHSORGE

Neben den bekannten Angeboten des REHA-Sportes Orthopädie und Herzsport bietet der TuS ab Oktober 2022 auch Krebsnachsorge an. Mit entsprechender ärztlicher Verordnung können Patient*Innen nach einer Krebserkrankung an diesem, spezifisch auf ihre individuelle Erkrankung ausgerichteten Sport teilnehmen.

Weitere Informationen und Beratung erhaltet ihr von Doris Weber (REHA-Sport) immer montags, mittwochs und donnerstags von 8.30-11.00 Uhr unter der Rufnummer 02501 929 78 104, persönlich in der Sprechstunde jeden Donnerstag von 8.30-12.00 Uhr oder per E-Mail an doris.weber@tushiltrup.de.

Anmeldungen sind ab sofort möglich.



DEMNÄCHST BEI UNS: „NO LIMIT“ – TANZEN FÜR SENIOR*INNEN

Das Angebot richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die Spaß daran haben, in lockerer Atmosphäre gemeinsam kleine Tänze zu eingängiger Musik einzustudieren. Als Voraussetzung genügen Freude an Rhythmus, moderater Bewegung und Geselligkeit.

Beginn voraussichtlich nach den Herbstferien. Weitere Infos folgen über die Homepage.



Liebe Sportler*Innen,
Liebe TuS-Mitglieder,
Liebe Freunde,

die gemeinsame Freude an der Bewegung hält uns zusammen.
Wir schwitzen gemeinschaftlich, leiden manchmal ein bisschen und lachen oft miteinander. Aber der Sport in unserem Verein ist viel mehr als das: Wir fühlen uns verbunden, kennen uns gut, sehen uns vielleicht regelmäßig, vermissen die Trainingspartner, wenn sie einmal nicht dabei sind – und quasseln in den Pausen auch gern einmal über Gott und die Welt... Kurz: Wir sind uns nah! Und ich stelle fest, dass wir durch die herausfordernderen Zeiten in den letzten Jahren noch ein bisschen näher zusammengedrückt sind.
Diese Nähe, dieses Gefühl der Gemeinschaft, das möchten wir nun gerne noch deutlicher herausstellen.

IT'S TIME TO **DU** IT!

So fordere ich uns alle auf, uns untereinander mit Du anzusprechen.
Alle, das heißt wirklich alle – egal ob jung oder alt, Übungsleiter*in oder Teilnehmer*in, von hier oder anderswo.
Traut Euch! Wir sind eine Familie – eine große Sport-Familie.
Lasst uns diese Nähe auch durch unsere Sprache ausdrücken.

Ich freue mich, Dich und Euch kennenzulernen!



Rolf Neuhaus
Präsident



ACHTUNG!

FERTIG!

LOS!

alle Ausgaben der
NEUN10DREIßIG auch
digital lesen



Aus Veränderungen entsteht häufig etwas Neues. So ist es auch mit diesem Magazin, das du gerade in den Händen hältst.

Viele Jahre hat die TuS Aktuell zu jedem Heimspiel unserer 1. Mannschaft die Besucher*innen des Stadions am Osttor über die Geschehnisse und Aktivitäten der Fußballabteilung informiert, während die Turnabteilung – bis auf ein Jahresheft der Tischtennisabteilung – keine solche Veröffentlichung hatte. Die „Trennung“ allerdings von Fußball- und Turnabteilung ist seit längerem in der gängigen Praxis und im Alltagsgeschäft immer weniger zu spüren. Sowohl Vorstände als auch Abteilungen haben beschlossen: zusammen sind wir stärker!

Dieses Wir-Gefühl wurde dann mit der Satzungsänderung im Dezember 2019 endgültig besiegelt. So sind wir seitdem als Gesamtverein mit *einem* geschäftsführenden Vorstand und *gleichberechtigten* Abteilungen gut aufgestellt. Eine Veränderung, die für die sporttreibenden Mitglieder kaum spürbar ist, im Hintergrund und den internen Strukturen des Vereins aber einige Prozesse in Gang gesetzt hat. Klares Ziel: Den TuS Hilstrup für die Zukunft aufstellen, Ressourcen bündeln und von jetzt an gemeinsam nach vorne blicken.

Ein Baustein in dieser Vision ist auch die Darstellung des Vereins nach außen – womit wir wieder bei diesem Heft wären: Mit dem Saisonende 2021/2022 wurde die TuS Aktuell als Stadionzeitung eingestellt.

Durch das Aufgreifen von Artikeln aus anderen Abteilungen zeichnete sich der Zusammenschluss der Abteilungen zwar bereits ab. Mit diesem Heft, der NEUN10DREIßIG, starten wir als Vereinsmagazin der gesamten TuS-Familie aber nun noch einmal komplett neu.

Wir möchten in verschiedenen Rubriken die gesamte Breite unseres Sportangebotes, wie auch das Vereinsleben drum herum darstellen. Darüber hinaus werden Beiträge zu dem Thema Gesundheit für alle Hiltruper Leser*innen einen Mehrwert schaffen.

Das Magazin NEUN10DREIßIG erscheint in Zukunft zu allen geraden Monaten, also sechsmal im Jahr. Zusätzlich sind Sonderausga-

ben mit einem Jahresrückblick und ein Heft speziell für Kinder geplant. Auch optisch haben wir alles komplett neu aufgesetzt und dem Heft einen modernen Look verpasst; außerdem soll es das Magazin auch erstmals digital als ePaper zu lesen geben. Die Printausgabe wird übrigens auf zertifiziertem Umweltpapier gedruckt, inklusive CO₂-Kompensation!

Freut euch also auf ein Magazin randvoll mit Themen rund um den Sport – für alle, die sich dem Verein und Hilstrup verbunden fühlen!

Autor: Simon Chrobak



DAS REDAKTIONSTEAM DER NEUN10DREIßIG v.l.n.r.:

Ilka Asbach-von Lengerke: Redaktion, Lektorat; **Simon Chrobak:** Redaktionsleitung; **Jonas Gunsthövel:** Anzeigen; **Saskia Dufhues:** Layout und Satz, Konzeption

SPORT BEI HOHEN

AUCH AN HEISSEN TAGEN IST ES MÖGLICH, SPORT ZU TREIBEN – WENN MAN AUF BEACHTET. DIE LEITERIN UNSERER FITNESS- UND GESUNDHEITSABTEILUNG KÖNNT. ALSO REIN IN DIE SPORTSCHUHE UND LOS GEHT'S! EINE ZUSAMMEN

Vor und während des Trainings viel Trinken

Durch das Schwitzen verliert der Körper größere Mengen an Flüssigkeit und zusätzlich auch Mineralien und Salze, die ihm wieder zugeführt werden müssen. Schon ab einem Wasserverlust von etwa zwei Prozent des Körpergewichts drohen Leistungseinbußen und Kreislaufschwäche.

Deshalb ist es wichtig, schon vor dem Training ausreichend zu trinken und dann während des Trainings je 100-150 ml Wasser alle 20 Minuten, um den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten. Mineralwasser mit einem hohen Gehalt an Mineralien ist empfehlenswert.

Trainingspensum reduzieren / anpassen

Bei hohen Temperaturen ist die sportliche Leistungsfähigkeit herabgesetzt, da das Herz bei gleicher Trainingsintensität bis zu 20 Schläge pro Minute mehr schlägt als an kühleren Tagen. Warum? Um den Körper abzukühlen wird die körpereigene Klimaanlage, sprich die Produktion von Schweiß, angekurbelt, der für die notwendige Verdunstungskälte sorgen soll. Die Schweißflüssigkeit wird dabei über das Blut in großen Mengen zur Haut gepumpt. Der Körper muss also nicht nur die Muskeln mit Blut versorgen, sondern auch die Haut. Damit das gleichzeitig passieren kann, muss das Herz mehr Blut pumpen und daher öfter schlagen.

Bei hohen Temperaturen ist es also nicht angeraten neue Bestzeiten anzustreben und an's Limit zu gehen, eher sollte man das Trainingspensum reduzieren und anpassen, damit danach noch Kraftreserven übrig sind.



TEMPERATUREN

DIE SIGNALE DES EIGENEN KÖRPERS HÖRT UND FOLGENDE REGELN GIBT EUCH TIPPS, WIE IHR AUCH BEI HITZE EINE GUTE FIGUR MACHEN STELLUNG VON KIRSTEN PRINZ.

Ein Tipp für nach dem Training

Nicht direkt unter die eiskalte Dusche gehen, denn das kann zu Herzrhythmusstörungen führen. Besser: Nachschwitzphase von etwa fünfzehn Minuten abwarten und mit einer als angenehm empfundenen Wassertemperatur duschen.

Übrigens: die Hitzeverträglichkeit ist hauptsächlich eine Gewöhnungssache und die Anpassung bei gesunden Menschen ein relativ schneller Prozess. Schon nach 10 Tagen mit hohen Temperaturen hat der Körper eine höhere Hitzetoleranz erreicht.

Training draußen im Schatten mit Sonnenschutz

Beim Training draußen die pralle Sonne vermeiden und am besten nur noch im Schatten aufhalten, luftig leichte und helle Kleidung tragen und den Sonnenschutz nicht vergessen. Kappe auf, um den Kopf zu schützen!

In den frühen Morgenstunden oder spät abends sind die Temperaturen meist am niedrigsten. Bei erhöhten Ozonwerten sollte draußen gar kein Sport betrieben werden.

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, Bernd Krüger, Daniel Tollkamp,
Ralf Angerstein, Albert Möller

Geschäftsstelle:

TuS Hiltrup 1930 e.V.
Moränenstraße 14
48165 Münster
02501 - 8888
www.tus-hiltrup.de

REDAKTIONSLEITUNG

Simon Chrobak (Geschäftsführer)
Jonas Gunsthövel
Saskia Dufhues
Ilka Asbach-von Lengerke
presse@tushiltrup.de

ANZEIGEN

Jonas Gunsthövel
marketing@tushiltrup.de

GESTALTUNG, LAYOUT UND SATZ

Saskia Dufhues

DRUCK

FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg
Klimaneutral gedruckt auf 100 %
zertifiziertem Recyclingpapier.

Die NEUN10DREIßIG erscheint sechs mal im Jahr,
jeweils zu den geraden Monaten + zwei Sonderhefte.
Sie liegt gedruckt vielerorts in Hiltrup aus.
Redaktionsschluss für diese Ausgabe: 31.07.2022

TITELFOTO

Saskia Dufhues

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



Die nächste NEUN10DREIßIG erscheint Anfang Oktober

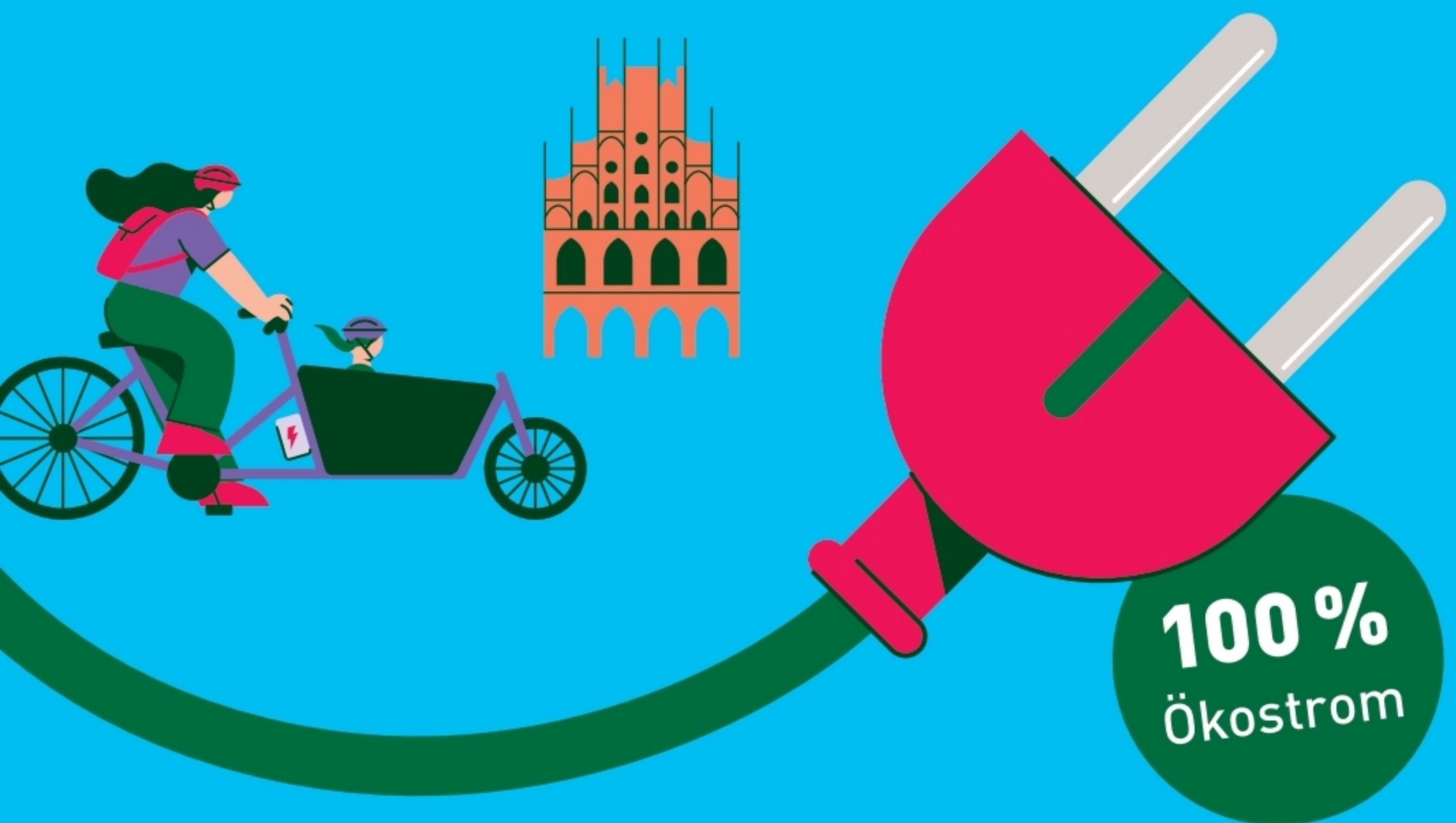
THEMEN IM NÄCHSTEN HEFT

- 10. Hiltruper Halbmarathon
- TuS jetzt Ökoproofit zertifiziert
- Fit am Arbeitsplatz



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

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU im TuS?

Als Sportverein mit mehr als 4.500 Mitgliedern bieten wir eine Vielzahl an Sport- und Bewegungsangeboten für alle! Egal ob Jung oder Alt, mit Handicap oder ohne, von hier oder anderswo, ob mit Bällen oder Schlägern, im Wald oder in der Halle, im Wasser oder an Land ... – beim TuS Hilstrup findet jede*r das passende Sportangebot.



QR-Code einfach mit der
Handykamera scannen
und direkt auf die Home-
page gelangen :-)

Allgemeine Informationen & stets aktuelle Meldungen zu unserem Angebot findet ihr online auf www.tus-hilstrup.de

- ▶ Mitgliedsanträge
- ▶ Wochenübersichten
- ▶ Kursdaten: was/wann/wo/wer?
- ▶ Anmeldung zum Kursprogramm Gesundheit/REHA-Sport
- ▶ Lagepläne/Sportstätten
- ▶ Beitragsordnung
- ▶ Vorstand und Satzung
- ▶ weitere Infos sowie Formulare im Downloadcenter

Darüber hinaus stehen euch unsere Mitarbeiter*Innen aus dem Geschäftszimmer mit Rat und Tat zur Seite:

montags 15:00 – 19:00
mittwochs 10:00 – 13:00
donnerstags 15:00 – 17:00
freitags 08:00 – 12:00

Moränenstr. 14
48165 Hilstrup
02501 – 8888
geschaeftsstelle@tushilstrup.de