

NEUN 10 DREIßIG

Okt – 22

ALLE 2 MONATE
NEU UND GRATIS
FÜR EUCH!

WETTKAMPFSPORT

**10. Hiltruper
Halbmarathon**

VEREINSLEBEN

**TuS jetzt Ökoprofit
zertifiziert**

#wirbewegenhilstrup



**SuperBio
Preis**

**SuperBio
Preis**

**Unser
SuperBioPreis
dauerhaft günstig**

**SuperBio
Preis**

**SuperBio
Preis**

**SuperBio
Preis**

**100 % Bio und trotzdem preiswert – ausgewählte
SuperBioPreis-Produkte finden Sie in jedem unserer Sortimente.**

Von Herzen. Natürlich. Konsequenz.
www.superbiomarkt.de

Liebe
sportbegeisterte
Hiltruper*innen,



wir merken es alle: die Tage werden wieder kürzer, die Temperaturen kühler – der Sommer ist endgültig vorbei. Wir blicken sportlich auf die vergangenen Monate und einige Highlights zurück. Nach zwei Jahren Coronapause konnte endlich der **10. Hiltruper Halbmarathon** stattfinden. Und erstmals waren wir Gastgeber der neu gestalteten **Show des Sports**: Gemeinsam mit dem Stadtsportbund haben wir Ende August im Stadion am Osttor ein tolles Fest mit Spiel, Spaß und Bewegung gefeiert – und einen Preis haben wir dabei auch noch gewonnen! Mehr dazu in diesem Heft.

Mit der Zeitumstellung heißt es für alle sportlich Aktiven auch wieder Training bei Flutlicht oder der Wechsel von draußen in die Halle. In den Sporthallen geht generell wieder früher das Licht an und wir müssen natürlich auch heizen; auch uns trifft somit die geopolitische Lage mit gestiegenen Strom- und Gaspreisen. Ganz unabhängig davon haben wir im vergangenen Jahr aber schon einmal genau auf unsere Verbräuche geschaut. Der TuS darf sich jetzt offiziell **„Ökoprofit zertifiziert“** nennen. Einige Maßnahmen zum Energiesparen wurden dabei schon ergriffen, die uns jetzt natürlich helfen. Welche genau, lest ihr ebenfalls in diesem Heft.

Wir hoffen auf jeden Fall, dass uns die Pandemie in diesem Herbst und Winter in Ruhe lässt und wir uneingeschränkt weiter trainieren dürfen. Denn Sport ist – und davon bin ich fest überzeugt – viel mehr Teil der Lösung als Teil des Problems.

In diesem Sinne passt auf euch auf und bleibt gesund!

PS: Wer als letztes aus der Halle geht, macht das Licht aus!
Und haltet die Fenster geschlossen, damit unsere Lüftungsanlage nicht meint, halb Hiltrup mit frischer Luft versorgen zu müssen.

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Simon Chrobak'.

Simon Chrobak
Geschäftsführer



6

WETTKAMPFSPORT
10. Hiltruper
Halbmarathon



26



22

VEREINSLEBEN
TuS jetzt Ökoprofit
zertifiziert



VEREINSLEBEN

22. Show des Sports



INHALT

OKT
2022

3 EDITORIAL

6 WETTKAMPFSPORT

10. Hiltruper Halbmarathon

Tischtennis: Schwimmbad Cup 2022 /
Kreismeisterschaften

Fußball: Elvir Osmoni und Rocco Levo
zum aktuellen Geschehen

14 BREITENSPORT

Boule: Vereinsmeisterschaft

Engagierter Lauftreff



SPOTLIGHT: MABAFIT

20 KURZMELDUNGEN

22 VEREINSLEBEN

TuS jetzt Ökoprofit zertifiziert

22. Show des Sports

28 GESUNDHEIT

Fit am Arbeitsplatz

30 IMPRESSUM

10. HILTRUPER HALBMARATHON !



Für viele Hiltruper*innen ist der Kanal die angestammte Laufstrecke, die „Hausrunde“ um die Kanalinsel das geübte Trainingsrevier. Mindestens ein Mal im Jahr werden die Schuhe aber etwas fester geschnürt und der Puls schlägt ein paar Schläge höher. Nämlich dann, wenn die Läuferinnen und Läufer an die Startlinie zum Hiltruper Halbmarathon treten. Auch wenn der Streckenverlauf den meisten vertraut ist, ist die Distanz eine Herausforderung: 21,1 km gilt es nun zu bewältigen. Wer mit Partner*in als Staffel läuft, teilt sich die Strecke. So weit, so gewohnt.

In diesem Jahr war das Event aber ein ganz besonderes: zum 10. Mal fiel der Startschuss – wir haben also unseren Jubiläumslauf gefeiert. Das der eigentlich schon vor zwei Jahren hätte stattfinden sollen, hatten die Laufbegeisterten aber erfolgreich verdrängt bzw. die Veranstaltung trotz der coronabedingten Absagen nicht vergessen. Zum ersten Mal überhaupt war der Halbmarathon

bereits vor dem Veranstaltungstag ausgebucht. 350 Einzelstarter*innen und 30 Staffeln hatten sich auf die Startliste setzen lassen. Ein Erfolg, für den sich der Verein herzlich bedankt und der, wie wir den vielen glücklichen Stimmen entnehmen konnten, auch für das Event spricht. „Endlich wieder Halbmarathon in Hiltrup“ und „schön, dass ihr wieder da seid!“ war vielfach zu hören.

Wie immer fiel der Startschuss auf der Kanalinsel um 9 Uhr und unser Präsident Rolf schickte das Läuferfeld auf die 21,1 km. Bei besten Witterungsbedingungen mit Sonne und angenehmen Lauftemperaturen zog sich das Feld schnell auseinander. Was von Anfang an klar war: Es wird eine neue Siegerin und einen neuen Sieger geben, denn die Erstplatzierten des letzten Durchgangs von 2019 hatten sich nicht angemeldet. Dass es auch ein schneller Lauf werden würde, zeichnete sich spätestens nach den ersten fünf Kilometern ab, als der Führende Linus Korsmeier bereits nach knapp

HILTRUPER HALBMARATHON



17 Minuten wieder in Sichtweite zum Start-Zielbereich kam. Mit deutlichem Vorsprung führte er den Lauf bereits an. Diesen konnte der gebürtige Wolbecker, der jetzt in Köln studiert, auch über den Rest der Strecke halten und lief zum ungefährdeten Sieg – und das sogar in neuer Streckenbestzeit von 1:11:10. Als erste Frau lief Raija Schmidt von den Laufsportfreunden Münster nach 1:28:23 glücklich ins Ziel. Während die Spitze der Frauen zur Hälfte des Rennens noch dicht beieinander lag, konnte sich Raija auf dem zweiten Teilstück einen komfortablen Vorsprung herauslaufen und siegte ebenfalls souverän.

Nachdem die Podien für die Einzelstarts gefüllt waren, wurden die Abstände dichter und es kamen nach und nach auch die ersten Staffeln ins Ziel. Hier wurde sich die Strecke zu zweit geteilt. (Ergebnisse siehe Kasten). Angefeuert von den Cheerleaderinnen der Münster Mammuts ging es für den einen oder die andere nochmal an den Schlussspurt. Oder Mama und Papa wurden vom Nachwuchs auf den letzten Metern begleitet. Nach dem Zieleinlauf konnten sich dann alle mit Obst und Laugenstangen stärken, außerdem gab es kühles Erdinger Alkoholfrei zur Erfrischung. Diese gab es übrigens auch schon auf der Strecke: Ein Trupp der Freiwilligen Feuerwehr Hiltrup hat mit einer großen Wasserfontäne für Abkühlung gesorgt.

Wir freuen uns, dass auch nach zwei Jahren Pause der Zuspruch für unsere Veranstaltung so groß und die glücklichen Gesichter im Ziel so zahlreich waren. Der TuS Hiltrup möchte sich ausdrücklich auch bei allen helfenden Händen und Unterstützer*innen bedanken. Und natürlich bei allen, die an der Startlinie standen! Wir freuen uns auf 2023, wenn es das nächste Mal für die 21,1 km auf die Kanalinsel geht.

Autor: Simon Chrobak;
Fotos: Tobias Stein

DIE DIESJÄHRIGEN SIEGER*INNEN

Frauen

- | | |
|-----------------------|---------|
| 1. Raija Schmidt | 1:28:23 |
| 2. Judith Schmalbrock | 1:32:57 |
| 3. Diana Neufeld | 1:33:29 |

Männer

- | | |
|--------------------------|---------|
| 1. Linus Korsmeiser | 1:11:10 |
| 2. Ludger Schröer | 1:21:50 |
| 3. Maximilian Schimanski | 1:22:50 |

Staffel Männer

- | | |
|--|---------|
| 1. Ulrich Krempel & Georg Wiemann | 1:31:38 |
| 2. Dennis Kerkenhoff & Fabian Krüskemper | 1:35:50 |
| 3. Florian Gauder & Tom Niermann | 1:37:48 |

Staffel Frauen

- | | |
|-------------------------------------|---------|
| 1. Nora Schomacher & Laura Kortmann | 1:58:05 |
| 2. Anne Schröder & Lea Schröder | 1:59:23 |
| 3. Anne Sollbach & Linda Heckötter | 2:00:14 |

Staffel Mixed

- | | |
|---|---------|
| 1. Veronique Rosendahl & Sascha Rosendahl | 1:36:25 |
| 2. N.N. Leiendecker & Iryna Cherniavska | 1:43:24 |
| 3. Verena Peters & Daniel Peters | 1:44:15 |



Die Ergebnisse aller Teilnehmer*innen findet ihr online bei my.raceresult.com

TISCHTENNIS SCHWIMMBAD CUP 2022

WEIT GEREISTE BADEGÄSTE BEIM ERSTEN TISCHTENNIS-SCHWIMMBAD-CUP

Bei schönstem Sonnenschein fand in einem nur mäßig gefüllten Hiltruper Freibad am Samstag, den 06. August, die Premiere des Hiltruper Tischtennis-Schwimmbad-Cups statt. Norbert Weyers, Referent für Sportentwicklung und Breitensport beim Westdeutschen Tischtennis-Verband (WTTV) hatte allerhand Material dabei, um den schnellen Sport in Hiltrup zu bewerben. Im Sportbereich des Hiltruper Freibades, in dem sich eine Steinplatte mit Stahlnetz in Originalmaßen und eine runde Steinplatte befinden, stellte der erfahrene Weyers unter anderem zwei Mini-Tische auf. Weyers lobte die gute Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern des Hiltruper Freibades und die Unterstützung durch die Stadt Münster: „Das war vorbildlich und macht Lust auf ein Wiedersehen im kommenden Jahr.“

Drei Stunden lang probierten viele Badegäste die Spielmöglichkeiten aus. Auch Turniere gab es, für Vereinsspieler, aber auch für Nichtvereinsspieler. Letztere kamen von weit her und wurden eher zufällig auf das Angebot aufmerksam – Spielerinnen und Spieler aus Dortmund, Ibbenbüren und sogar aus den Niederlanden machten mit. Das Turnier der Hobbyspieler gewann der elfjährige Mats Voß aus Münster, der im Finale die Niederländerin Fien De Leeuw mit 11:8 bezwingen konnte. Das Turnier der Vereinsspieler entschied Alexander Michelis vom Landesligisten Westfalia Kinderhaus für sich.

Autor: Ralf Brameier



Foto: Norbert Weyers, WTTV

NACHWUCHS MISCHT BEI DEN KREISMEISTERSCHAFTEN AUF



Sebastian Lenz (l.),
Philipp Schoofs (r.)



Kevin Gotthardt (l.),
Tristan Heitger (r.)



Achim Schoofs (r.), Jürgen Peter
vom 1. TTC Münster (l.)

Gute Ergebnisse gab es für den TuS bei den Tischtennis-Kreismeisterschaften in Greven. Vor allem der ganz junge Nachwuchs glänzte. Sebastian Lenz (11) gewann als mit Abstand jüngster Spieler das Einzel bei den Jungen 19, Philipp Schoofs (11) das der Jungen 13. Lenz düpierte die teils sechs(!) Jahre ältere Konkurrenz. Kein einziger Gegner konnte den für sein Alter ganz schön abgeklärten Strahlemann an den Rand einer Niederlage bringen. Ähnlich souverän gewann Schoofs bei den Jungen 13. Auch ihm konnte kein Gegner das Wasser reichen.

Den dritten Einzeltitel für den TuS holte Achim Schoofs, Vater von Philipp, im Herren-E-Einzel. Das Schoofs-Glück komplett machte Sohnnemann Philipp mit einem hervorragenden 2. Platz bei den Jungen 15. Einen weiteren Sieg gab es für Kevin Gotthardt und Tristan Heitger im Doppel der Herren-C-Klasse. Gut zufrieden war außerdem Noel Stern, der bei den Jungen C zwei zweite Plätze erkämpfte.

Text und Fotos: Ralf Brameier

FOLGENDE TUS-LER SIND FÜR DIE BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN AM 15./16. OKTOBER IN HILTRUP (DREIFACHHALLE HILTRUP-MITTE, JEWEILS AB 9 UHR) QUALIFIZIERT: JUNGEN 19: SEBASTIAN LENZ; JUNGEN 15: SEBASTIAN LENZ (WAR FREIGESTELLT), PHILIPP SCHOOFS UND CHRISTIAN LEMMER; JUNGEN 13: PHILIPP SCHOOFS



40-JÄHRIGES JUBILÄUM DER TISCHTENNIS-MINI-MEISTERSCHAFTEN

ORTSENTSCHEID HILTRUP AM SONNTAG, 6. NOVEMBER 2022, 15 UHR

Tischtennis-mini-Meisterschaften – Was ist das?

Die mini-Meisterschaften im Tischtennis sind ein Nachwuchswettbewerb, bei dem es darum geht, diese faszinierende Sportart kennenzulernen. Kinder bekommen dort Gelegenheit, zu spielen und die Sportart mit vielen anderen Kindern auszubüben. Seit 1983 nahmen rund 1,4 Millionen Kinder an einem der bisher insgesamt über 55.000 Ortsentscheide teil. Diese Zahlen machen das Turnier zur erfolgreichsten Nachwuchswerbeaktion im deutschen Sport.

Wer darf starten?

Mitmachen können alle Mädchen und Jungen im Alter bis zu 12 Jahren. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne jede Verpflichtung, dafür mit einem hohem Spaß- und Bewegungsfaktor. Mitspielen können alle Kinder, die am 01.01.2010 oder später geboren sind. Sie dürfen dabei schon Mitglied in einem Tischtennisverein sein, jedoch keine Spielberechtigung eines Mitgliedsverbandes des DTTB besitzen, besessen oder beantragt haben.

Qualifikation – Werdegang eines Minis

Dabei sein, der Fun-Faktor und Bewegung stehen im Mittelpunkt der mini-Meisterschaften. Auf die Siegerinnen und Sieger warten weitere Entschiede auf Kreis-, Bezirks- und Verbandsebene. Für alle Verbandssieger der Altersklasse 10-Jährige und Jüngere bildet das Bundesfinale im Mai 2023 dann den krönenden Abschluss.

Was kommt danach?

Kontinuierliches Training in einem Verein ist wichtig, wenn Tischtennis richtig erlernt werden soll. Es gibt zahlreiche Spiel- und Übungsformen, die viel Spaß machen. Im Verein erhält Du qualifizierte Trainingseinheiten, um mit anderen Kindern spie-

lerisch die verschiedenen Techniken einzuüben. Wir bieten Angebote für Einsteiger und Fortgeschrittene, jeweils in der alten Turnhalle Hilstrup-Mitte: montags, mittwochs, freitags von 17.00-18.30 Uhr.

Autor: Ralf Brameier



Weitere Informationen sowie stets aktuelle News gibt es auf der Internetseite unserer Tischtennis-Abteilung!

ALLE INFOS AUF EINEN BLICK

Termin Sonntag 6. November 2022

Ort alte Turnhalle Hilstrup-Mitte (Clemens-Grundschule), Kardinalstr. 25

Beginn 15 Uhr (bitte um 14.45 Uhr in der Halle sein)

Wer alle Kinder bis 12 Jahre (Stichtag: 01.01.2010)

Ablauf der Veranstaltung Es werden in jeder Altersklasse in Gruppen und in der folgenden K.O.-Runde die Sieger*Innen ausgespielt. Mindestens die ersten vier jeder Altersklasse/Geschlecht werden zum Kreisentscheid angemeldet. Auf den Ortsentscheid folgt der Kreisentscheid. Die qualifizierten Teilnehmer*Innen erhalten vom Ausrichter des Kreisentscheids eine Einladung.

Ausrüstung Tischtennisschläger, feste Hallenschuhe, Sporthose und T-Shirt

Preise Pokale und Medaillen

Icon: ibrandify / Freepik



40 Jahre mini-Meisterschaften

40. mini-Meisterschaften

Saison 2022/2023

Gespielt wird in 3 Altersklassen:

AK3: 8-Jährige und Jüngere - AK2: 9-/10-Jährige - AK1: 11-/12-Jährige

www.tischtennis.de

ARAG. Auf ins Leben.

Minis an den Ball



DONIC
CREATE SUCCESS



Ortsentscheid Hilstrup

Sonntag, 6. November 2022, 15.00 Uhr
alte Turnhalle Hilstrup-Mitte (Clemensschule)

Anmeldung bis 15 Minuten vor Spielbeginn möglich

FUSSBALL - FUSSBALL -

ELVIR OSMONI, COACH DER 2. HERRENMANNSCHAFT, ZUR LETZTEN SAISON:

Liebe TuS'ler,

eine turbulente letzte Saison liegt hinter der Zweiten. Kaderumbruch, Trainerentlassungen und Verletzungen! Also Worte, die nicht miteinander kombinierbar waren und auch niemals sein werden, bestimmten das Geschehen in dieser Zeit.

Kurz vor Saisonende bekam ich vom TuS Hilstrup das Vertrauen, die Zweite zu übernehmen. Seit der Übernahme sind nun gut fünf Monate vergangen und ich nehme euch mit, einen kleinen Blick auf diese Zeit zu werfen.

Am vorletzten Spieltag sicherten wir uns den so enorm wichtigen Klassenerhalt und damit den Verbleib in der höchsten Kreisspielklasse Münsters. Erleichterung pur bei allen Beteiligten und Balsam, für die in den Vormonaten so in Anspruch genommene TuS Seele.

Ausruhen war aber nicht. Die neue Saison stand vor der Tür und die Planungen liefen auf Hochtouren. Der Plan: Mit jungen, entwicklungsfähigen Spielern aus der Umgebung die Zweite mal wieder so richtig sexy machen und Ruhe reinbringen. Gesagt, getan!

Einige Spieler aus der Vorsaison durften den Verein verlassen. Fast alle Wunschkarte konnte gehalten werden. Vier Spieler sind aus der eigenen U19 hochgezogen worden und insgesamt 9! neue Spieler konnten wir am Osttor Willkommen heißen. Zudem wurde der Posten des Co-Trainers durch Michael Goßling besetzt.

Der erste Schritt war also getan. Nun sollte die Vorbereitung auf die neue Spielzeit zeigen, aus welchem Holz wir geschnitzt sind.

Sechs Wochen Vorbereitungszeit standen vor der Tür. Insgesamt 18 Trainingseinheiten, sechs Testspiele und ein Großfeldturnier waren geplant. All das fand statt! Trotz der ferienbedingten Urlaubszeit begrüßten wir beim Training im Schnitt

20! Spieler. Eine Situation, die in der Vorsaison nicht annähernd vorzufinden war. Die Stimmung in den sechs Wochen? Überraschend! Jeder hatte Bock und Lust zu arbeiten, zu malochen und zu marschieren. Aus dem jungen Haufen wurde eine Einheit, eine Mannschaft, eine Familie! Fehler und Unstimmigkeiten werden akzeptiert und nicht wegdiskutiert. Ein wichtiger Schritt, um eine Entwicklung positiv zu gestalten.

Die Testspiele spiegelten genau das wider. Souveränen Siegen standen nur zwei Niederlagen gegen Mannschaften der Bezirksliga gegenüber. Ein Geschmack, den man lange nicht mehr genießen konnte. Der Saisonstart durfte also gerne kommen. Dass dieser uns erst mal wieder auf die Bretter schickt, war vielleicht nicht abzusehen, brachte uns aber nicht vom Weg ab. Drei Spiele, drei Niederlagen, letzter Platz: Bäm! Waren wir zu der neuen alten Truppe geworden? Klares Nein! Nicht nur aktuell, sondern auch in den Wochen davor war die Stimmung innerhalb der Mannschaft intakt. Wir begrüßen im Schnitt weiterhin 20! Spieler beim Training und arbeiten hart nach dem Motto „Fleiß wird belohnt!“

Dieses Motto bestätigten die darauffolgenden Partien nämlich: Drei Spiele, drei Siege: Bäm! Plötzlich sind wir überall wieder Thema. Wir schauen von Spiel zu Spiel, wollen in jedem Spiel unabhängig vom Gegner Punkte holen, schauen nicht auf die Tabelle, tragen das Hilstruper Logo mit Stolz, präsentieren uns von der besten Seite – wir haben einfach wieder Bock auf Fußball. So wollen wir das Ganze weiter angehen und uns nicht von Misserfolgen leiten lassen. Step by Step.

In diesem Sinne...

Euer Elvir Osmoni

FUSSBALL

SEIT FEBRUAR 2022 IST ROCCO LEVO NEUER SPORTLICHER LEITER DER A-D JUGEND. AN DIESER STELLE GEBEN WIR ROCCO DAS WORT:



Icon: iBrandify / Freepik

„Als Trainer bist du immer sehr nah an deiner Mannschaft dran und zu jederzeit am Trainings- und Spielgeschehen beteiligt. Als sportlicher Leiter fallen diese Aufgaben nicht mehr in meinen Bereich. Jetzt beschreibe ich es gern als 50:50 – Man interagiert viel "hinter den Kulissen" und ist trotzdem noch mit dem Team verknüpft. Das ist ein toller Kompromiss für mich.

Hauptsächlich befasse ich mich mit Zu-, bzw. Abgängen von Spielern/Trainern. Ich kümmere mich um das allgemeine Management der Prämienv- oder Gehaltsverhandlungen. Spieler suchen, verpflichten und halten, Kaderplanung aller Mannschaften von A-Jugend bis D-Jugend was den sportlichen Aspekt betrifft. Natürlich funktioniert das nur dank der reibungslosen Zusammenarbeit mit unserem Vorstand, Trainern und allen Verantwortlichen im Verein.

Der Saisonverlauf unserer Jugendmannschaften ist sehr zufriedenstellend. Unsere C-Jugend hat die Landesliga gehalten und unsere B-Jugend ist aufgestiegen in die Bezirksliga. Ziel ist, dass unsere 1. Mannschaften im Jugendbereich alle überregional spielen.

In den letzten Monaten ist viel passiert in der Abteilung Jugendfußball. Wir haben durch einige personelle Umstrukturierungen viel mehr Möglichkeiten, den Fußball im Verein noch professioneller zu gestalten. Mit dem neuem Jugendvorstand, mit dem ich sehr gut zusammenarbeite und der mir den Rücken freihält, haben wir noch mehr Unterstützung im sportlichen sowie finanziellen Bereich erhalten. Mit unserer neuen Vereinsstruktur ist es nun unsere Aufgabe, viele angesprochene

Dinge in die Tat umzusetzen beispielsweise dass mindestens einer der Trainer in den 1. Mannschaften im Jugendbereich eine Trainerlizenz besitzt. Wir dürfen auch nicht die 2. und 3. Mannschaften vergessen, die sehr wichtig für den Unterbau sind. Auch da werden die Trainer gefördert mit Lizenzen.

Natürlich ist die Aufgabenverteilung in jedem Verein unterschiedlich. Aber ganz allgemein sollte der sportliche Leiter Bindeglied sein zwischen Vorstand, Mannschaft und Trainer. Ich bin jederzeit erreichbar für Spieler, Trainer und Eltern, sollte es Probleme geben.

Als erfahrener Trainer mit B-Lizenz bringe ich die Fachkompetenz mit, Spieler zu scouten und neue Trainer zu installieren oder auch zu entlassen. Durch meine berufliche Kompetenz – ich leite die Fußballhalle *Roccas Soccer Arena* – sowie ein Riesennetzwerk kenne ich viele Vereine, Spieler und Trainer in Münster und Umgebung.

Ich bedanke mich bei dem Jugendvorstand für das Vertrauen und freue mich auf die Aufgabe als sportlicher Leiter.

Wir sitzen alle in einem Boot und der Nachwuchs ist unsere Zukunft. Lass uns alle zusammenarbeiten und unsere Jugend weiter entwickeln.

WeAreOne."

Sportliche Grüße

Rocco



Die aktuellen Spielstände sowie Informationen zu den verschiedenen Mannschaften und Trainingszeiten gibt es auf der Seite unserer Fußballabteilung.

BOULE

VEREINSMEISTERSCHAFT DER BOULE-GRUPPE „CARAMBOLAGE“



Die diesjährigen Sieger (v.l.n.r.):
Reinhold Joster, Inge Bauhaus-Baur
und Herbert Niehaus.
Foto: Margret Müller

Bei herrlichem Sommerwetter spielte die Boule-Gruppe „Carambolage“ am 13. August ihren Vereinsmeister auf der Anlage im Stadion des TuS-Hiltrup aus. Für das Turnier hatten sich 24 Mitglieder angemeldet, die in 8 Mannschaften – vier in Gruppe A und vier in Gruppe B – gelost wurden. Nach den Gruppenspielen kämpften die Sieger und Zweitplatzierten jeder Gruppe um den Einzug ins Finale.

Das Halbfinale erreichten die Mannschaft 1 mit Uli Breker, Elke Breker und Buggi Zeuch; Mannschaft 6 mit Karl Jenschke, Rita Zumdick und Epi Bördemann; Mannschaft 5 mit Herbert Mohr, Ulla Richter und Manfred Müller sowie Mannschaft 2 mit Reinhold Jostes, Inge Bauhaus-Baur und Herbert Niehaus. Mannschaft 6 und 5 errangen gemeinsam den 3. Platz, da dieser nicht mehr ausgespielt wurde. Die Siegermannschaften 1 und 2 spielten dann um den Titel Vereinsmeister 2022.

Die Zuschauer sahen ein Spiel, in der die Mannschaft 1 sehr schnell mit 9:2 führte. Doch Mannschaft 2 änderte ihr taktisches Spiel und holte Punkt für Punkt auf und gewann am Ende mit 13:9 Punkten. Vereinsmeister wurden schließlich Reinhold Jostes, Inge Bauhaus-Baur und Herbert Niehaus. Zur Ehrung der Sieger kam der Spielmannszug des Schützenvereins Dicke Eiche vorbei, der zur gleichen Zeit nebenan beim Vogelschießen war, und brachte den Siegern und der Boule-Gruppe ein musikalisches Ständchen. Gemeinsam mit den Zweitplatzierten luden die neuen Vereinsmeister alle anwesenden Spieler*Innen und Boule-Mitglieder abschließend zum Umtrunk ein.

Autorin: Margret Müller



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

ENGAGIERTER LAUFTREFF

DASS DAS TEAM UNSERES LAUFTREFFS NICHT NUR SCHNELL LAUFEN KANN, SONDERN AUCH RICHTIG ANPACKEN, WENN ES DARAUF ANKOMMT, BEWIES ES DIESES JAHR WIEDER GLEICH ZWEIFACH: ZUERST BEI EINER ERNEUTEN TEILNAHME AN DER AKTION "SAUBERES MÜNSTER" DER ABFALLWIRTSCHAFTSBETRIEBE MÜNSTER (AWM) UND KURZ DARAUF, INDEM ES BEI DEM VOLKSBANK-MÜNSTER-MARATHON WIEDER DEN ZIELBEREICH BETREUTE.



Zwei Stunden lang sammelten Abteilungsleiter Thomas Schluer und weitere freiwillige Helfer*innen Müll in der Hohen Ward ein – dieses Jahr coronabedingt im August anstatt wie sonst im Frühjahr. Die Ausbeute: Zehn Beutel voll mit Mist, der in der Natur nichts zu suchen hat, sowie einige ausgediente Autoreifen und sogar ein Fahrrad.



Glücklich und stolz, dass auch beim Jubiläumslauf wieder alles gut geklappt hat, waren die Helfer*innen nach dem 20. Münster-Marathon Mitte September. Bereits von Anfang an versorgen sie die ankommenden Läufer*innen aus aller Welt im Zielbereich mit Erfrischungsgetränken, Obst und natürlich den Teilnahme-Medaillen.

Text: Saskia Dufhues; Fotos: Thomas Schluer; Footprint-Icon: macrovector_official / freepik

LAUFTREFF

LAUFTREFF

Trainingszeiten

montags,
mittwochs,
freitags,
jeweils um 17.30 Uhr.

Treffpunkt Sommerzeit

Wasserinfohütte
in der Hohen Ward

Treffpunkt Winterzeit

Sportanlage Süd,
mit entsprechender Ausrüstung
(Kopflampen) wird auch
rausgelaufen.



Das Training findet in mehreren Gruppen statt, die je nach Tempo von qualifizierten Übungsleiter*innen betreut werden. Hier findet jede*r Läufer*in eine Gruppe, der er/sie sich anschließen kann und nicht unter- bzw. überfordert fühlt. Auf Wunsch finden gezielte Vorbereitungen für Volksläufe statt, angefangen bei 5 km über den Halbmarathon bis hin zum Marathon. Zwei Mal im Jahr bietet der Lauftreff darüber hinaus Kurse für Laufeinsteiger*innen an – Ziel ist eine Stunde Dauerlauf.

Aktuelle Informationen zu den Angeboten des Lauftreffs findet
ihr auf unserer Homepage – daneben auch alles Wichtige zu
dem parallel stattfindenden (Nordic-) Walkingtreff.



Kaven - Voß - Moorkamp - Bergkeller

Rechtsanwälte in Partnerschaft mbB



**JAN
KAVEN**

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Miet-
und Wohnungseigentumsrecht



**JÜRGEN
VOß**

Notar
Rechtsanwalt
Fachanwalt für
Arbeitsrecht



**HARALD
MOORKAMP LL.M.**

Rechtsanwalt
Fachanwalt für
Sozialrecht
Master of Insurance Law



**MAIKE
BERGKELLER**

Notarin
Rechtsanwältin
Fachanwältin für
Familienrecht

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



SPOTLIGHT

MAMA-BABY-FIT

**DU BRAUCHST KEINEN BABYSITTER, DEIN BABY MACHT MIT!
UNSERE MABAFIT ANGEBOTE SIND DARAUF AUSGELEGT, DASS MÜTTER MIT IHREN KINDERN
GEMEINSAM SPORT MACHEN – SOWOHL DRINNEN ALS AUCH DRAUSSEN, OB ZUSAMMEN AUF
DER MATTE ODER DAS KIND IM KINDERWAGEN MIT DABEI.**

Mit Mama-Baby Fit bieten wir Fitness für Mütter mit Baby. Dabei hast Du die Wahl, ob Du Dich drinnen, gemeinsam mit Deinem Baby bewegst oder ob Du lieber an die frische Luft, mit Deinem Baby im Kinderwagen, möchtest. Das Alter Deines Babys spielt besonders beim Besuch eines Indoor-Kurses eine Rolle. Dort gilt, Dein Kind braucht schon etwas Körperspannung und sollte sein Köpfchen halten können, da es in viele Übungen direkt eingebunden wird. Daher lautet unsere Empfehlung Indoor für das Alter des Babys: ab circa drei Monate bis zum Wegkrabbeln.

Outdoor spielt das Alter des Kindes eine weniger große Rolle. Wenn Dein Kind gerne im Kinderwagen, Buggy, Fahrradanhänger oder auch mal in der Trage mit Dir an der frischen Luft ist, seid Ihr im MaBaFit Outdoor Kurs genau richtig. Größere Kinder können unterwegs während der Übungseinheiten auch mal aussteigen, Stöckchen und Steinchen sammeln oder im Sand spielen.

Frischgebackene Mamas haben in unseren Mama-Baby-Fit Angeboten die Möglichkeit, gemeinsam mit ihrem Baby den gesamten Körper zu trainieren; dabei wird das Kind, beziehungsweise der Kinderwagen mit dem Kind, einfach in die Übungen miteinbezogen. Während Du Dich also fit machst, kannst du die gemeinsame Zeit mit Deinem Baby genießen. In dieser besonderen Phase nach Schwangerschaft und Geburt und der neuen Alltagssituation mit Deinem Baby tun Dir Sport und Bewegung ganz besonders gut. Wir achten in allen Kursen auf den andauernden Ausnahmezustand, in dem sich Dein Körper befindet und helfen ihm durch gezielte, wohl dosierte und schonende Übungen wieder zu seiner alten Form zurückzufinden. Rückbildungselemente sind in jeder Kursstunde enthalten. Trotzdem solltest Du einen Rückbildungskurs idealerweise schon angefangen oder bereits abgeschlossen haben, bevor Du mit Deinem Baby einen MaBaFit-Kurs besuchst.

Text und Foto: Astrid Bangen



»»» übungsleiterin

Astrid ist unsere qualifizierte Mama-Workout-Trainerin und als Sportlehrerin und Mutter von drei Kindern mit euch sportlich unterwegs.

»»» short facts

- ▶ Training nach Schwangerschaft und Geburt
- ▶ Fördert die Rückbildung
- ▶ Durch viel Beweglichmachung, sanfte Kräftigung und wohltuendes Stretching trainierst du schonend den ganzen Körper
- ▶ Du genießt die Zeit mit Deinem Baby und tust Dir dabei etwas Gutes
- ▶ Dein Baby ist dabei – auf der Matte oder im Kinderwagen

»»» was / wann / wo ?

MaBaFit outdoor

Dienstags, 9:30-11:00 Uhr

Donnerstags, 9:30-11:00 Uhr

Treffpunkt am Eingang des TuS Zentrums

MaBa Fit Indoor

Mittwochs, 10:30-11:45 Uhr

Kinderraum im TuS Zentrum

**Anmeldung online oder über
die Geschäftsstelle**

KURZ- MELDUNGEN

TAEKWONDO: KLAUS ZUMDICK JETZT MIT DTU PRÜFERLIZENZ

Trainer Klaus Zumdick hat den DTU-Lehrgang vom 22.07.2022 - 24.07.2022 in Bruchsal zum Erwerb der DTU-Prüferlizenz erfolgreich bestanden. Damit ist er im Besitz der DTU-Prüferlizenz und kann ab sofort DTU-Prüfungen abnehmen.



DEMNÄCHST MIT NEUEM BUFDI

Wir freuen uns, einen neuen „Bufdi“ bei uns aufnehmen zu können – Falk Stöcker wird ab Oktober seinen Bundesfreiwilligendienst bei uns antreten und das Team des TuS Hiltrup tatkräftig unterstützen.

Für Falk wird das quasi ein Heimspiel, stammt er doch aus einer sehr sportaffinen Familie; seit einiger Zeit engagiert er sich auch schon in unserer Basketballjugend.



Selbstverständlich werden wir euch Falk in der nächsten Ausgabe noch einmal ausführlicher vorstellen und seine aufregende Reise durch das kommende Jahr crossmedial begleiten. Herzlich Willkommen, Falk!

TAG DES KINDERTURNENS 2022

Am **13.11.2022** veranstalten wir in der Turnhalle der Ludgerus-Grundschule wieder den Tag des Kinderturnens. In Kooperation mit dem Deutschen Turner-Bund und kinder Joy of moving wird die Leitung unserer Fit Kids-Abteilung, Gabi Schoeps mit ihrem Team zusammen auch in diesem Jahr wieder einen tollen Parkour für alle bewegungsfreudigen Kinder im Vorschul- und Grundschulalter aufbauen. Selbstverständlich auch für all diejenigen, die es noch werden wollen, denn Ziel ist, Kindern den Spaß an Bewegung näher zu bringen und ihr Gefühl für die eigenen Fähigkeiten zu stärken.

An insgesamt 12 Stationen können die Kinder sich ausprobieren; nach bestandenerm Durchgang gibt es dann wie gewohnt das „Das kann ich schon“-Abzeichen als Urkunde.

Weitere Informationen zu der Organisation erhaltet ihr rechtzeitig über Aushänge und unsere Homepage.



Viele spannende Angebote für Kinder und Jugendliche bieten wir mit unserer Abteilung Fit Kids; von Baby Fit bis Abenteuersport und Klettern – hier ist für alle etwas dabei! Allgemeine und aktuelle Infos zu den Gruppen und Kursen gibt es auf der Homepage!



UUPSi...

In der letzten Ausgabe der NEUN10DREiBiG stellten wir euch im Kontext des Spotlights den Schwangerschaftsyoga-Kurs von Trainerin Jule vor – und dann schlug der Fehlerteufel zu: Greiling heißt Jule mit Nachnamen und nicht Prinz, wie fälschlicherweise angegeben... Also, sorry Jule, für diesen Fauxpas!



Foto: freepik

ÖKOPROFIT ZERTIFIZIERT

OB KICKEN BEI HITZEWELLEN AUF DEM FUSSBALLPLATZ ODER DER VERZICHT AUF EINWEGPLASTIKBECHERN BEI DER LAUFVERANSTALTUNG: DIE AUSWIRKUNGEN DES KLIMAWANDELS SIND AUCH BEIM SPORTTREIBEN ZU SPÜREN UND DAS THEMA NACHHALTIGKEIT LÄNGST IM SPORTVEREIN ANGEKOMMEN.



Zertifikatsverleihung mit Umweltteam (v.l.n.r.): Daniel Hartmann vom Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Verkehr, Simon Chrobak und Ines Mangels vom TuS Hilstrup, Bürgermeister Klaus Rosenau und Petra Michalczak-Hülsmann, Geschäftsführerin der Wirtschaftsförderung im Kreis Warendorf.

Deshalb haben wir gemeinsam mit dem Stadt-sportbund Münster (SSB) an dem städtischen Projekt Ökoprofit teilgenommen. Die 15 Projektteilnehmenden aus ganz unterschiedlichen Branchen wurden über ein Jahr von erfahrenen Coaches in verschiedenen Workshops unter anderem zu Themen wie Energieeffizienz, Wasser- und Ressourcennutzung, Mobilität und Biodiversität beraten. Für Münster und den Kreis Warendorf war es bereits die 15. Ökoprofitrunde. Erstmals war mit uns auch ein Sportverein mit dabei.

Konkret wurde es dann vor Ort: Gemeinsam mit dem Coach haben wir uns am TuS Zentrum die verschiedenen Bereiche im Detail angeschaut. Es wurden ein Leuchtenkataster erstellt und Stromverbräuche ermittelt, um Einsparpotential zu erkennen. An Waschbecken und Duschen wurden die Durchlaufmengen reduziert, um Wasser einzusparen. Für weniger Papierverbrauch in der Geschäftsstelle digitalisieren wir sukzessive verschiedene Prozesse, aktuell zum Beispiel die komplette Verwaltung des Rehasports. Unser Wasser trinken wir im Büro jetzt aus der Leitung und selbst gesprudelt; das spart

Transport und Produktion von Wasserkisten. Diese kleinen Maßnahmen erscheinen auf den ersten Blick nicht der Rede wert. Neben den vielen anderen Dingen, die wir bereits in Sachen Nachhaltigkeit getan haben, kommt aber einiges an Kosten- und Energieersparnis zusammen. So generiert die Photovoltaikanlage auf dem Hallendach so viel Strom, dass wir uns selbst an Tagen mit bedecktem Himmel tagsüber komplett autark versorgen können. Rund um die Geschäftsstelle sind Bienen- und insektenfreundliche Blümmischungen gesät und es wurden – übrigens an allen unseren Sportanlagen – Nistkästen aufgehängt. Und unser schon länger bekundeter Verzicht von Einwegplastikbechern bei Veranstaltungen, wie z.B. dem Hilstruper Halbmarathon, gilt ohnehin. In Sachen Mobilität sind wir sowieso schon gut aufgestellt: Die meisten von euch kommen mit dem Rad zum Sport, das sagen zumindest unsere vollen Fahrradständer vor den Hallen und Sportplätzen. Unterm Strich lassen sich so, nur auf das TuS-Zentrum bezogen, bereits mit kleinen Maßnahmen eine Menge an CO₂, Wasser, Energie und natürlich auch Kosten einsparen:



PV-Anlage auf dem TuS-Zentrum
Foto: Jan Steinberg

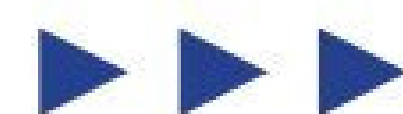
knapp 1.000 € im Jahr werden es sein!

Unsere Maßnahmen haben auch die Prüfungskommission überzeugt, deshalb können wir uns ab sofort „zertifizierter Ökoprofit Betrieb“ nennen.

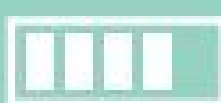
Doch damit nicht genug, wir arbeiten natürlich weiter daran, unseren Verein nachhaltiger aufzustellen: Zum einen möchten wir das gewonnene Know-How aus dem Projekt zusammen mit dem SSB an andere Vereine in Münster weitergeben; zum anderen uns selbst natürlich stetig verbessern. Im vergangenen Jahr stand vor allem das TuS Zentrum im Fokus, hauptsächlich weil wir in unseren eigenen Gebäuden selbst Chef sind. In den anderen Hallen, auf den Plätzen und auch am Stadion am Osttor bewegen wir uns auf städtischen Flächen und unser Handlungsspielraum ist demenspre-

chend begrenzt. Nichts desto trotz gehen wir hier auch auf die Stadt zu, zum Beispiel bei den laufenden Planungen für die Neugestaltung des Sportgeländes am Osttor.

Darüber hinaus möchten wir natürlich auch euch weiter für das Thema sensibilisieren. Deshalb wird es hier im Magazin und auch über unsere anderen Kanäle, wie Homepage und Social Media, immer wieder Artikel und Informationen rund um den Themenkomplex Sport, Nachhaltigkeit und Klimaschutz geben. Jede*r kann – auch im Sport – einen kleinen Teil zum großen Ganzen beitragen!



KONKRETE MASSNAHMEN IM RAHMEN DER ÖKOPROFIT-ZERTIFIZIERUNG

- ▶ Wassersprudler statt Wasser aus PET-Flaschen in der Geschäftsstelle ✓
- ▶ Umstellung auf ein papierloses Büro durch Digitalisierung vieler Prozesse, ansonsten Nutzung von Recyclingpapier 
- ▶ Blühstreifen eingesäht und Nistkästen aufgehängt ✓
- ▶ Duchlaufmengen an Duschen und Waschtischen reduziert ✓
- ▶ Einsatz von Microfasertüchern anstelle von Einweg-Papiertüchern ✓
- ▶ Aktualisierung der Arbeitsschutzdokumentation ✓
- ▶ Aufbau einer übergreifenden Nachhaltigkeitsstrategie mit dem SSB (z.B. Bündnis zur Selbstverpflichtung) 
- ▶ Aufbau eines gemeinsamen nachhaltigen Beschaffungspools für Sportvereine (mit dem SSB) 



Weitere Informationen zu Ökoprofit und den insgesamt 118 ausgezeichneten Teilnehmer*innen.

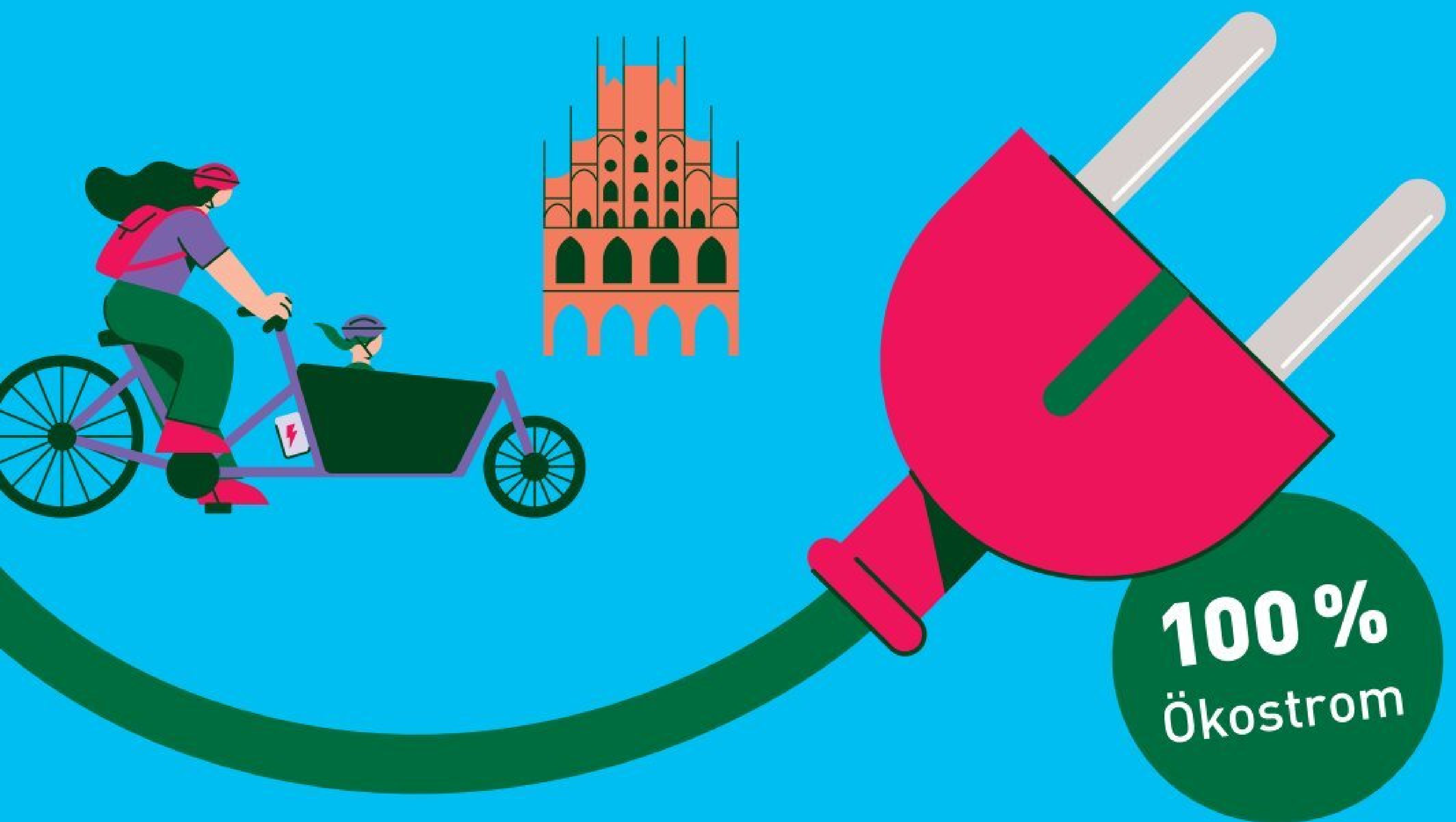


ÖKOPROFIT
Münster - Kreis Warendorf

Autor: Simon Chrobak;
Bild: rawpixel.com / freepik

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

22. SHOW DES SPORTS

MITMACHEN, AUSPROBIEREN, ENTDECKEN



Wenn bisher von der Show des Sports die Rede war, dachten die sportbegeisterte Münsteraner*innen an die Sporthalle Berg Fidel, eine Abendveranstaltung und, dass dem Bühnenprogramm vom Sitzplatz aus zugeschaut wird. Mit der 22. Ausgabe änderte sich das jetzt: erstmals fand die Show unter freiem Himmel und an einem Nachmittag statt. Statt passivem Zuschauen war aktives Mitmachen angesagt. In unserem Stadion am Osttor waren wir als TuS Hilstrup der erste neue Gastgeber. Während bislang die Präsentationen von Sportarten und Ehrungen einen Großteil der Show einnahmen und es nur eine kurze bewegte

Pause gab, sollte es dieses Mal genau andersherum sein: Mitmachen war angesagt! Der Stadtsportbund und die Sportjugend Münster haben gemeinsam mit uns ein buntes Programm auf die Beine gestellt.

Gut drei Stunden lang konnten die Besucher*innen am Osttor Sportarten wie Lacrosse, Taekwondo, Discgolf oder Rhönrad-Turnen ausprobieren oder auf einer Airtrack-Bahn unter Anleitung turnen. Auch das Tischtennismobil des WTTV war mit einem besonderen Highlight vor Ort: Tischtennis gegen einen Roboter spielen. Außerdem gab es mit Low-T-Ball eine attraktive Tennis-Alternative für die ganz kleinen.

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

Fuggerstraße 14a
48165 Münster
Telefon 02501 4482-0



SHOW DES SPORTS



Für nachhaltiges Engagement wurden folgende Vereine mit dem Stadtwerke Jugend-Sportvereinspreis ausgezeichnet:

1. THC Münster (1000 € Preisgeld), 2. ImpulsWerk Münster (600 €),
3. GW Marathon Münster, TuS Hiltrup und Akademischer Ruderclub zu Münster (je 300 €). Um den Anstrengungen der Vereine gerecht zu werden, wurde der dritte Platz dreimal vergeben.



Ein vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot, bei dem die Ehrungen trotzdem nicht zu kurz kamen. Denn auch die 22. Show des Sports war wieder nur dank viel ehrenamtlichem Engagement möglich. Und so freuten sich die engagierten Jugendlichen im Ehrenamt und auch die beim Stadtwerke Jugend-Sportvereinspreis zum Thema Nachhaltigkeit erfolgreichen Vereine über Auszeichnungen und stattlichen Applaus. Davor und danach gab es Showprogramm unter anderem von unseren TuS Hip Hop-Tänzerinnen sowie eine Vorführung unserer Taekwondo Abteilung. Für ein hervorragendes leibliche Wohl sorgte das

Team vom Clubheim. Es gab Pommes und allerlei Leckerer vom Grill für alle. Auch das Wetter hat mitgespielt, sodass die knapp 1.000 Besucher*innen einen tollen Tag verbringen konnten.

Wir bedanken uns beim Stadtsportbund und der Sportjugend für das gemeinsame Event und freuen uns schon auf die nächste Ausgabe der neuen Show des Sports – dann mit dem nächsten Verein als Gastgeber. Neustart gelungen, wir sehen uns 2023!

Autor: Simon Chrobak; Fotos: Peter Leßmann;
Überschrift: Edo SZ by Vic Fieger / dafont.com

JUNGENBLUT.DE

Seit über 45 Jahren – Ihr Handwerker-Team am Bau



FIT AM ARBEITSPLATZ



MAL EHRlich... BEKOMMST DU WÄHREND DEINES ARBEITSALLTAGES GENUG BEWEGUNG? WUSSTEST DU, DASS FAST 50 % DER BERUFSTÄTIGEN IM SITZEN ARBEITEN UND SICH MEIST WENIGER ALS EINE HALBE STUNDE AM TAG BEWEGEN?

Langes Sitzen in meist vorgeneigter Sitzposition und hochgezogene Schultern bedingen sich gegenseitig, das wiederum führt zu verspannten Hals und Nackenmuskeln. Daraus resultieren oft Kopf- und Rückenschmerzen. Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht wächst. Selbst Sport nach der Arbeit kann die negativen gesundheitlichen Auswirkungen ständigen Sitzens oft nicht vollkommen ausgleichen. Deshalb macht es Sinn, auch während des Büroalltags Sitzen, Stehen, Gehen und körperlich aktiv werden zu kombinieren. Länger als 45 Minuten dauerhaftes Sitzen solltest du vermeiden.

Die gute Nachricht: Ohne großen Aufwand kann ein bewegtes Arbeitsleben sogar schon beim Weg zur Arbeit beginnen. Willst du? Dann versuch's mal mit diesen Tipps:

- ▶ Fahr doch mal mit dem Fahrrad zur Arbeit
- ▶ Geht nicht?
- ▶ Dann steig doch mal eine Bushaltestelle früher aus und geh den Rest des Weges zu Fuß!
- ▶ Du fährst gar nicht mit dem Bus?
- ▶ Dann parke dein Auto doch mal ein bisschen weiter entfernt und nutze den Weg zum Job für ein paar tiefe Atemzüge!
- ▶ Nutze Treppen anstelle von Aufzügen!

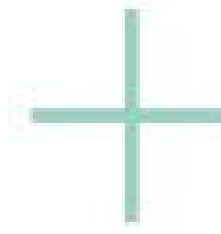
Oft wird geraten, sich für bestimmte wiederkehrende Arbeitsabläufe hinzustellen; das geht beispielsweise gut beim Telefonieren. Ich persönlich habe meinen Locher so positioniert, dass ich immer aufstehen muss, um ihn zu benutzen (Ja, ja lacht ruhig...). Außerdem habe ich mir angewöhnt, meine Kolleg*innen im Haus persönlich zu besuchen, anstatt sie anzurufen, wenn es etwas zu besprechen gibt. Auf meinem Schreibtischstuhl liegt ein luftgefülltes Kissen, auf dem ich sitze. Dadurch muss ich – beziehungsweise müssen meine Bauch- und Rückenmuskulatur – meine Sitzposition ständig ausgleichen und ich sitze aktiver. Außerdem habe ich den Luxus eines höhenverstellbaren Schreibtisches.

Darüber hinaus gibt es spezielle Bürogymnastik, die helfen kann, Beschwerden entgegenzuwirken oder vorzubeugen. Schöner Nebeneffekt – und das freut auch den Arbeitgeber: Gymnastik am Arbeitsplatz fördert die Konzentration und Leistungsfähigkeit, kann Stress entgegenwirken und reduziert somit letztendlich den Krankenstand.

Autorin: Kirsten Prinz

DIESE ÜBUNGEN HALTEN DICH FIT

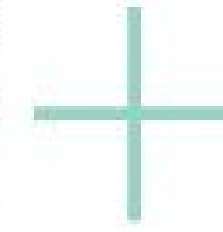
1
Alles, was die
Wirbelsäule bewegt,
dehnt und ihr Kraft gibt.



Lendenwirbelsäule aufrichten und kippen
(aktive Sitzposition auf der vorderen Hälfte des Stuhles)

Im Sitzen den Oberkörper vorbeugen

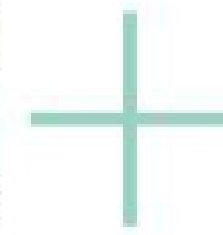
2
Alles, was dich
aufrichtet –
Dehnübungen für
die Schulter- und
Nackenmuskulatur.



Schultern kreisen

Nacken dehnen (Hände an den Hinterkopf,
Kopf Richtung Brust und Ellenbogen nach
unten sinken lassen)

3
Alles, was die
Beinmuskulatur
beansprucht,
um geschwollenen
Beinen und Throm-
bosen vorzubeugen.



Abwechselnd hinsetzen und aufstehen
(stärkt auch die Oberschenkelmuskulatur)

Venenpumpe (im Wechsel Fußspitzen
an das Schienbein ziehen und auf die
Zehenspitzen stellen)

Darüber hinaus:

Spezielle Hand-, Arm- und Augenübungen zur Entlastung bei der Bildschirmarbeit,

zum Beispiel Blick in die Ferne (Den Blick vom Bildschirm lösen und einen Punkt in der Ferne fokussieren, dann zurück auf den Bildschirm schauen, wiederholen)

Powernapping / Entspannung, zum Beispiel „4711“ – entspannende Atemübung (mit geschlossenen Augen:

4 Sekunden einatmen durch Nase oder Mund, 7 Sekunden ausatmen durch den Mund, 11x wiederholen)



Kennt ihr schon unseren Youtube-Kanal? Hier zeigen euch Kirsten und andere Übungsleiter*innen in kurzen Videos zum Beispiel weitere nützliche Übungen und Anregungen rund um das Thema "Fit am Arbeitsplatz" beziehungsweise "Fit im Homeoffice"!

IMPRESSUM

Die NEUN10DREIßIG ist das offizielle Vereinsmagazin des TuS Hilstrup 1930 e.V.

HERAUSGEBER

Verantwortlich i.S.d.P. ist
der geschäftsführende Vorstand:
Rolf Neuhaus, Bernd Krüger, Daniel Tollkamp,
Ralf Angerstein, Albert Möller

Geschäftsstelle:

TuS Hilstrup 1930 e.V.
Moränenstraße 14
48165 Münster
02501 - 8888
www.tus-hilstrup.de

REDAKTIONSLEITUNG

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

ANZEIGEN

Jonas Gunsthövel
marketing@tushilstrup.de

GESTALTUNG, LAYOUT UND SATZ

Saskia Dufhues
saskia.dufhues@tushilstrup.de

DRUCK

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

Die NEUN10DREIßIG erscheint sechs mal im Jahr,
jeweils zu den geraden Monaten + zwei Sonderhefte.
Sie liegt gedruckt vielerorts in Hilstrup aus.
Redaktionsschluss für diese Ausgabe: 18.09.2022

TITELFOTO

Tobias Stein

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



Die nächste NEUN10DREIßIG erscheint im Dezember

THEMEN IM NÄCHSTEN HEFT

- Sport im Alter
- Ehrenamt im Sportverein



**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



NEUN10 DREIßIG

ALLE AUSGABEN AUCH DIGITAL ANSEHEN.

