

NEUN 10 DREIßIG

Feb – 23

GESUNDHEIT

Sport bei Erkältung

ALLE 2 MONATE
NEU UND GRATIS
FÜR EUCH!



WETTKAMPFSPORT

**Basketball-Schiedsrichter
Linus Glowinski im Interview**

#wirbewegenhiltrup



Sei dein eigener Frühlingsbote
und belohne dich einfach mal selbst.



**Bees
sammeln:**
Für jeden **Euro**
erhältst du **1 Bee**.

**Bees
einlösen:**
1 Bee = 1 Cent
100 Bees = 1 Euro

JETZT APP
herunterladen
und Bees sammeln.



**Mit jedem Einkauf im SuperBioMarkt
Bees sammeln und sparen.**

Wir möchten dich für jeden Einkauf mit Bees belohnen, mit denen du den nächsten Einkauf sofort rabattieren kannst. Profitiere darüber hinaus von unserem nachhaltigen Multipartnerprogramm, attraktiven Coupons und Spendenaktionen.

www.oekobonus.de

Das Programm von:



Liebe sportbegeisterte
Hiltruper*innen,

draußen ist es kalt und meist regnerisch – ein Münsteraner Winter, wie wir ihn kennen: eher ungemütlich und die schönen, sonnigen Wintertage waren bisher rar gesät.



Wir hoffen, dass eure guten Vorsätze für das neue Jahr noch Bestand haben, vor allem wenn sie mit Sport und Bewegung zu tun haben, und, dass ihr gesund seid und es weiterhin bleibt. Wer sich dennoch eine Erkältung eingefangen hat, liest in der Rubrik Gesundheit dieses Mal (S. 28), was beim Wiedereinstieg in den Sport zu beachten ist.

Viele unserer Outdoorsportarten sind aktuell drinnen unterwegs, so zum Beispiel auch unsere Leichtathletikabteilung. In dieser Ausgabe berichten wir ausführlich über den erfolgreichen Auftakt ihrer Hallensaison. Außerdem erwartet euch ein sehr persönliches Interview über das Schiedsrichter-Dasein im Basketball, unsere neue Stepptanz-Abteilung stellt sich vor und die Fußballer geben eine Rückschau zur E-Jugend-Stadtmeisterschaft, die sie Anfang Januar gewonnen haben!

Mit dem Vorstand und allen weiteren Beteiligten arbeiten wir weiterhin intensiv daran, den TuS Hiltrup als Gesamtverein für die Zukunft gut aufzustellen und die zurückliegenden und aktuellen Krisen zu bewältigen. Ihr wisst: die Energiekrise trifft auch uns. Heiz- und Stromkosten ziehen deutlich an, und das, während wir uns gerade noch von zwei Jahren Coronapandemie erholen. Bei vielen schwierigen Entscheidungen, die wir gerade zu treffen haben, steht jedoch eines stets an erster Stelle: euer Sportbetrieb soll auf keinen Fall leiden! Wir sind uns sicher, hierfür gemeinsam einen guten Weg zu finden – für die aktuelle Situation und unsere sportliche Zukunft.

Trotz der widrigen Umstände blicken wir auch froh und gespannt nach vorne. Wir freuen uns auf das Frühjahr, wenn die Tage wieder länger werden und uns verschiedenste sportliche Aktivitäten und Events erwarten.

In diesem Sinne: Blicken wir positiv in die kommende Zeit!
Bleibt gesund und in Bewegung!

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

Simon Chrobak
Geschäftsführer



12

WETTKAMPFSPORT

Interview mit Schiedsrichter
Linus Glowinski



SPOTLIGHT

Kung Fu

18



11

WETTKAMPFSPORT

E-Jugend-Stadtmeisterschaften



INHalt

FEB
2023

3 EDITORIAL

6 WETTKAMPFSPORT

Leichtathletik: Auftakt in die Hallensaison

Tischtennis: DTTB-Talent-Cup

Fußball: Jahresrückblick 1. Mannschaft/

E-Jugend-Stadtmeisterschaften

Basketball: Interview mit Schiedsrichter

Linus Glowinski



SPOTLIGHT: KUNG FU

20 BREITENSPORT

Fit Kids: Weihnachtsrätsel/ BabyFit/

Kinderbetreuung

Stepptanz: Gründung einer neuen Abteilung

22 KURZMELDUNGEN

24 VEREINSLEBEN

Das „Phrasenschwein“ der Alten Herren

Nachruf: Ferdinand Figge

Ein Verein • Viele Gesichter: Franz Derleh

Erste-Hilfe erprobt

28 GESUNDHEIT

Sport bei Erkältung

30 IMPRESSUM

LEICHTATHLETIK

GELUNGENER AUFTAKT IN DIE HALLENSAISON – STARKE LEISTUNGEN IN DORTMUND UND SOEST

Es war der perfekte Einstieg in die Hallensaison: In der gut gefüllten Helmut Körnig Halle in Dortmund starteten mehrere TuS-Leichtathlet*innen auf einer international top besetzten Bühne (722 Teilnehmer*innen) und präsentierten sich in einer vielversprechenden Form.

Allen voran sorgte **Luka Herden** mit der schnellsten Vorlaufszeit im 60m-Sprint (6,87 Sek) für viel Freude im Brillux-Lager auf der Tribüne. Auch im Weitsprung dominierte er das Wettkampfgeschehen und siegte klar nach einer konstanten Sprungserie mit einer Weite von 7,45m. Damit löste Luka das Ticket für die Deutschen Hallenmeisterschaften am 18. und 19. Februar in Dortmund ein. Trainer Lars Goldbeck war mit dem ersten Auftritt in der neuen Hallensaison mehr als zufrieden.

Marvin Staubermann belegte in dieser Disziplin mit gesprungenen 6,52m den vierten Platz.

Eine starke Vorstellung bot der Schützling von Jan Vogt – **Silyan Peshev**. Er verbesserte seine Bestleistung im 60m-Sprint und belegte im C Finale in 7,09 Sek den zweiten Platz. Am Ende des Tages präsentierte er erneut seine steigende Form und wurde im 400m-Lauf guter Zweiter (49,40 Sek.)

Kai Sparenberg stieg ebenfalls mit einem Doppelstart in die Saison. Er qualifizierte sich im 60m-Sprint mit 7,01 Sekunden in das A Finale und wurde dort in 7,04 Sek. Achter. In seiner Parade-disziplin kam er als zweiter in seinem 200m-Vorlauf in 22,19 Sekunden ins Ziel und musste sich nur gegenüber seinem Vereinspartner **Jakob Bruns** geschlagen geben.

Desweiteren gelang **Ida Schwering** ein sehr guter Saisonauftakt mit einigen ansehnlichen Höhenflügen. So übersprang sie im Hochsprung

eine Höhe von 1,60m und scheiterte nur knapp an 1,63m. Dabei soll es jedoch nicht bleiben. So hat sich Ida das Aufstellen einer neuen Bestleistung in dieser Disziplin bei dem internationalen Hochsprung-Meeting in Unna am 29.01 bereits fest vorgenommen. Auf dem zweiten Platz landete ihre Trainingspartnerin **Guely Batantou**. Sie musste sich nach technischen Schwierigkeiten im Anlauf mit 1,55m zufriedengeben.

Als letzte Disziplin des Tages standen die 4x200m-Staffeln auf dem Zeitplan. Das weibliche U20-Team der LG Brillux Münster konnte dabei mit großem Vorsprung den zweiten Vorlauf für sich entscheiden und sicherte sich damit in 1:46,13 die Eintrittskarte für die Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften am 26. Februar in Dortmund.

Das Staffel-Team wies dabei durch die Bank eine starke Form auf. Am Start waren schließlich drei Teilnehmerinnen der sechstplatzierten 4x100m-Staffel der letzten Deutschen Jugend Meisterschaften in Ulm (**Guely Batantou**, **Ida Schwering**, **Maja Huesmann**). Neu im Team zeigte aber ebenso die Schlussläuferin **Franziska Lupfer** (SC Preußen), dass kein Weg an ihr vorbeiführt. So baute sie den erarbeiteten Vorsprung weiter aus und brachte den Staffelstab zur Freude des ganzen Teams sicher ins Ziel. Kleine Unsicherheiten bei den Wechseln gilt es nun im Training in Ruhe auszubessern und das damit vorhandene Leistungspotenzial des Teams noch weiter zu fördern.

Bei den Westfälischen bzw. NRW-Meisterschaften ergeben sich dabei optimale Möglichkeiten, die verfeinerten Wechsel auszutesten.

Autorin: Klaudia Schönfeld



DM QUALI 4X200M-STAFFEL IN DORTMUND

(v.l.n.r.): IDA SCHWERING (TUS HILTRUP); MAJA HUESMANN (SC PREUSSEN MÜNSTER); FRANZISKA LUPFER (SC PREUSSEN MÜNSTER); GUELY BATANTOU (TUS HILTRUP)

SIEGEREHRUNG IN SOEST

PLATZ 1. IM SPEERWURF: HENRIK LAUFER



WURF-MEETING IN SOEST

Neben dem Wettkampf in Dortmund startete auch **Henrik Laufer** andernorts in seine Wettkampfsaison. Frisch aus dem Aufbautraining ging es in die Winterwurfsaison mit dem ersten Wettkampf des Jahres in Soest. Während beim Diskuswurf Regen und Wind die Wettkampfleistungen etwas beeinträchtigen – ein Start mit 34,53m entspricht dem Trainingsumfang – klarte das Wetter passend zum Speerwurf auf. Die Lieblingsdisziplin von Henrik, die in dieser Saison neben dem Zehnkampf im Fokus steht, konnte bei sehr guten Wetterbedingungen stattfinden.

Entsprechend hoch war die Motivation und vermutlich auch die Anspannung beim ersten Wurf, in den Henrik alles hineinlegte. Mit neuer persönlicher Bestleistung von 52,66m erzielte er nicht nur die führende Weite, sondern verfehlte die Deutsche Norm lediglich um knapp 1,40m.

Für die kommenden Wochen folgen noch Wettkämpfe zum Testen der DM-Norm.

In den nächsten Wochen erwarten die Leichtathlet*innen mehrere spannende Wettkämpfe, wie die Westfälischen Meisterschaften am 21./22. und 28./29. Januar in Dortmund beziehungsweise die NRW-Hallenmeisterschaften am 04. und 05. Februar in Düsseldorf.

Der Höhepunkt der Hallensaison findet direkt vor unserer Haustür in der Dortmunder Helmut Körnig Halle am 18. und 19. Februar statt.

Eine Woche später gehört die Bühne in Dortmund während der Deutschen Meisterschaften der U20 Jugend. Dort können wir uns schon jetzt auf den Auftritt mehrerer Athletinnen und Athleten des LG Brillux-Teams sowohl in Einzel- als auch in Staffeln freuen.

Autor: Jörg Laufer

TISCHTENNIS

Sebastian Lenz wird Zweiter mit dem Team des Westdeutschen Tischtennis-Verbandes



Das WTTV-Team (v.l.n.r.): Eitan Yordanov, Sebastian Lenz, Darijan Halilovic, Dorian Lheriau.

Sebastian Lenz, Top-Talent des TuS Hiltrup, konnte am letzten Wochenende der Weihnachtsferien einen ganz besonderen Erfolg feiern. Mit der Mannschaft des Westdeutschen Tischtennis-Verbandes (WTTV) belegte der 11-jährige unter 15 Verbandsmannschaften seiner Altersklasse beim DTTB-Talent-Cup im hessischen Bad Homburg einen hervorragenden zweiten Platz.

Zusammen mit Dorian Lheriau (Borussia Düsseldorf), Darijan Halilovic (Spvgg. Sterkrade-Nord) und Eitan Yordanov (TTC Altena) gewann Lenz seine 4er-Gruppe.

Nach 4:1-Siegen gegen Sachsen-Anhalt und Brandenburg brachte Lenz mit seinem Sieg im entscheidenden Match den WTTV zum 3:2-Endstand gegen Niedersachsen ins Viertelfinale. Da war es wieder der Hiltruper, der das entscheidende 3:2, diesmal gegen den Gastgeber Hessen, erspielte. Beim 4:1 im Halbfinale gegen Sachsen trug Lenz zwei Punkte bei, und selbst bei einer knappen 2:3-Finalniederlage gegen Baden-Württemberg konnte er noch einmal punkten.

Insgesamt kam das WTTV-Kadermitglied des TuS Hiltrup auf eine 9:2-Bilanz und war damit bester Spieler des WTTV-Teams.

Autor: Ralf Brameier; Foto: Georg Lenz
Schläger-Icon: ibrandify / Freepik

Maler
Glaser
Gerüste
Böden
Türen
Fenster
Bautrocknung
Graffiti-Entfernung

Fuggerstraße 14a
48165 Münster
Telefon 02501 4482-0



JUNGENBLUT.DE
Seit über 45 Jahren – Ihr Handwerker-Team am Bau



MOIN
MÜNSTER!

Zu Gast IN DER EIGENEN STADT

Das ATLANTIC Hotel Münster lädt Münsteraner:innen im Februar zu den Entdecker-Tagen 2.0 ein. Und dieses Mal können Sie nicht nur das Hotel mit seinen vielseitigen und kulinarischen Möglichkeiten entdecken, sondern auch durch ausgewählte Angebote unserer Partner die Heimatstadt aus einem anderen Blickwinkel erleben.

Was Sie dafür tun müssen, um in den gleichen Betten wie die G7-Außenminister:innen zu schlafen und es sich am großzügigen Frühstücksbuffet gut gehen zu lassen? – Gar nicht viel: Suchen Sie sich ein Reisedatum im Februar aus und melden Sie sich bei uns mit dem Stichwort ATLANTIC2.0. Und das Beste daran: Für Sie als Münsteraner:in sind Übernachtung mit Frühstück und die Extras unserer Partner quasi geschenkt!

Nur € 89,– im Doppelzimmer, inkl. Frühstück und weiterer Goodies.

Buchbar ab sofort für den Reisemonat Februar 2023 unter dem Stichwort ATLANTIC2.0. Auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.



Tipp: Auch super als Valentinstagsgeschenk in Verbindung mit dem Valentinstags-Menü im ATLANTIC Grillroom!



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

ATLANTIC
HOTEL Münster

FUSSBALL



JAHRESRÜCKBLICK VON MARCEL STÖPPEL, TRAINER DER 1. HERRENMANNSCHAFT

Liebe TuS'ler,

ein gesellschaftlich, politisch aber auch sportlich bewegtes Jahr 2022 liegt hinter uns. Dank eines tollen Endsprints in 21/22 konnten wir die Saison mit Platz 7 abschließen. Leider ging dafür das Pokalfinale gegen den 1. FC Gievenbeck im Elfmeterschießen verloren.

Für die neue Saison hatten sich Mannschaft, Staff und Verein erneut einiges vorgenommen – insbesondere ein insgesamt ruhigeres Jahr ohne Abstiegssorgen spielen zu können. Einer äußerst intensiven und erfolgreichen Vorbereitung folgten dann direkt zu Beginn vier Punkteteilungen, die seit der Einführung der Drei-Punkte-Regel im Jahr 1994 bekanntlich nicht mehr allzu viel wert sind im Hinblick auf die Tabellenkonstellation. Mit drei Partien in Folge, die 0:0 endeten, stellten wir dabei einen zugegebenermaßen nicht angestrebten, gefühlten "Ergebnisrekord" auf.

Der Herbst zeigte, dass trotz aller Bemühungen einen die Realität auch im Sport schnell einholt. Langfristige Verletzungen, zweifelhafte Schiedsrichterentscheidungen, aber auch schlecht gespielte Partien führten dazu, dass sich insbesondere im Monat Oktober nicht nur die Wetterlage merklich verschlechterte.

Passend zum Weihnachtsfest hat sich die Mannschaft aber durch zwei Siege – insbesondere durch eine Willensleistung bei der U21 des SC Verl – wieder aus dem Tief herausgekämpft, sodass wir zuversichtlich in das neue Jahr blicken können.

Im Jahr 2023 wollen wir definitiv noch den ein oder anderen Platz in der Tabelle hinauf klettern und hoffen dabei auf die Rückkehr von einigen erfahrenen Leistungsträgern, die für unsere junge Mannschaft eine enorme Bedeutung haben.



» **"Auch was einen Pokal angeht, haben wir ein großes Ziel vor Augen: nach langer Zeit wieder den Kreispokal nach Hilstrup holen. Alle Beteiligten im und außerhalb des Vereins können sich sicher sein, dass das Trainerteam und die Mannschaft alles dafür geben werden, diese Ziele zu erreichen."**

Wir hoffen dabei auf die Unterstützung von möglichst vielen Zuschauer*innen bei Heim- und gerne auch Auswärtsspielen!

Unabhängig vom Sport wünsche ich stellvertretend für die erste Mannschaft allen TuS'ler*innen ein erfolgreiches und vor allem gesundes neues Jahr. Denn auch 2023 gilt: Es gibt Dinge, die bedeutender sind als der Fußball – wenn auch wenige ;-)

Herzliche Grüße, Marcel Stöppel

SIEG DER FUSSBALLJUNGEN BEI DEN E-JUGEND-STADTMEISTERSCHAFTEN



Die Vorrunde

Am Samstag, den 7. Januar 2023 starteten die 20. E-Jugend-Stadtmeisterschaften im Fußball nach gelungener Vorbereitung und guter Organisation der Abteilung des Jugendfußballs. Austragungsort war die Sporthalle Hiltrup-Mitte. An diesem Tag traten ab 9 Uhr 19 Münsteraner Mannschaften gegeneinander an. Alle Spiele wurden von begeistertem Tribünenpublikum verfolgt und waren von enormer Spannung geprägt. Bereits ab dem ersten Spiel waren in der sehr gut besuchten Halle kaum noch Sitzplätze zu ergattern. Für das leibliche Wohl der Fußballteams und der vielen Besucher sorgten viele helfenden Hände sowohl in der Halle als auch draußen bestens und umfangreich.

Der Endrudentag

Ab 10 Uhr ging es am Sonntag weiter. Gespielt wurde um die 8 Pokale. Wieder war die Tribüne am Austragungsort voll besetzt und Spannung prägte auch den zweiten Tag des Turniers. Nach den zwei Halbfinals spielten der VfL Wolbeck und Wacker Mecklenbeck um Platz 7, GW Amelsbüren und Saxonia Münster um Platz 5, BSV Roxel und Westfalia Kinderhaus um Platz 3.

Das Finale

Im Finale der E-Jugend-Stadtmeisterschaften war es eine klare Sache: mit 4:0 bezwang die U11 vom TuS Hiltrup den Stadtrivalen und Titelinhaber aus der 19. Auflage des Turniers SC Münster 08. Damit hat das Team vom TuS Hiltrup den Titel bereits zum achten Mal seit Beginn der Austragung in 2003 gewonnen. Hierzu gratulieren wir dem neuen Meister an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich für die tolle Leistung und überragende Stimmung. Ein großes und herzliches Dankeschön geht nicht nur an die kleinen Kicker, sondern auch an das gesamte Organisationsteam: an die fünf Schiedsrichter Marvin Giesecking, Joel Gust, Jürgen Erb-stößer, Michael Beitelhoff und Henning Moselage sowie an alle kleinen und großen Unterstützenden.

Ausführliche Details zu den Spielergebnissen haben wir online für euch bereitgestellt.

Text: Ute Wilmink
Fotos: Olaf Kerber



Eine große Auswahl an professionellen Fotos von den E-Jugend-Stadtmeisterschaften findet ihr auf unserer Homepage. Weiterleiten und Teilen ausdrücklich erwünscht!



BASKETBALL

LINUS GLOWINSKI (24) IST BASKETBALL-SCHIEDSRICHTER – UND DAS SEIT MITTLERWEILE ZEHN JAHREN. DER 24-JÄHRIGE PFIFF SCHON IN DER NACHWUCHS-BUNDESLIGA UND TRAF OLYMPIA-TEILNEHMER*INNEN. IM INTERVIEW BERICHTET ER, WIE ER ZUM REFEREE WURDE UND WAS IHM DARAN BESONDERS SPASS MACHT. AUSSERDEM ERZÄHLT ER VON SEINEN TOLLSTEN MOMENTEN AUF DEM FELD UND DAVON, WIE SICH DAS PFEIFEN AUF SEINE PERSÖNLICHKEIT AUSGEWIRKT HAT.

Foto: Maximilian Konrad

**„ICH MUSSTE
ERSTMAL LERNEN,
RICHTIG IN DIE
PFEIFE ZU PUSTEN“**

**LINUS GLOWINSKI (24),
BASKETBALLSCHIEDSRICHTER**



Moin Linus. Erzähl doch mal, warum du Schiedsrichter geworden bist.

Vermutlich ist es so, wie bei vielen anderen auch: Mein damaliger Jugendtrainer kam auf mich zu und meinte, dass er es mir zutrauen und, dass es gut zu mir passen würde. Dann bin ich zur Ausbildung gegangen und das hat mir Spaß gemacht.

Dann kam der Impuls von außen?

Ja, das kann man so sagen. Ich glaube, niemand träumt davon, Schiedsrichter zu werden, oder?

Damals warst du 14 Jahre alt. Wie lief die Ausbildung?

Ich war der Jüngste in der Ausbildung. Es war interessant, das Spiel aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen. Ich musste erstmal lernen, richtig in die Pfeife zu pusten, damit ein Ton herauskommt. Die erste spannende Erkenntnis für mich war: Auch wenn ich keine Entscheidung treffe, treffe ich eine Entscheidung. Das kannte ich als Spieler nicht. Das ist der Unterschied zwischen der Position des Spielers und der des Schiedsrichters.

Die ersten Spiele waren....

... stressig. Die erste Partie war ein U12-Spiel. Ich durfte alleine pfeifen, weil mein Kollege nicht gekommen war. Die Trainer haben oft gemeckert. Viele meiner Teamkollegen, die mit mir zusammen die Schiedsrichter-Ausbildung gemacht haben, haben deshalb auch nach wenigen Spielen wieder aufgehört – weil zu viel gemeckert wurde. Der Vorteil hier in Münster ist, dass Neulinge ein „Rookie-Shirt“ bekommen. Daran erkennt man, dass sie in ihrer ersten Saison sind und sie stehen unter einem Schutz, was die Kommunikation mit den Trainer*innen und Spieler*innen betrifft. Diesen besonderen Schutz hatte ich damals nicht.

Wie bist du mit den Meckereien umgegangen?

Ich fand es nicht so schlimm, angemekert zu werden. Ich konnte damit umgehen und habe einen Weg für mich entwickelt, damit klarzukommen. Ich habe sehr schnell gemerkt, dass die Meckerei sich nicht gegen mich als Person, sondern gegen meine Rolle als Schiedsrichter richtet.

Trotz der Schwierigkeiten bist du drangeblieben...

... es war natürlich cool, sein Taschengeld aufzubessern. Ich habe einige Spiele der U12 und U14 im eigenen Verein gepfiffen. Dann kam der Impuls von meinem Trainer, ob ich nicht höher pfeifen möchte. Danach hat mich der Ehrgeiz gepackt. Mein Trainer hat mich unterstützt und ich habe mit ihm zusammen, als ich 15 Jahre alt war, in der Kreisliga Herren gepfiffen. Es war für mich ein großer Vorteil, dass er mich gecoacht und begleitet hat.

Wie war es, so einen Mentor zu haben?

Für mich war das megawichtig. Sonst hätte ich das Pfeifen mit Blick auf die nächsten Jahre auch nicht so verfolgt.

Wie ging es dann weiter?

Bei einem meiner Spiele war ein Coach des Westdeutschen Basketball-Verbandes anwesend und gab mir nach der Partie einige Tipps. Das war für mich ein großer Ansporn. Ich wollte immer besser werden. Anschließend bin ich zum Kader-Tag für die Bezirksliga der Erwachsenen gegangen und es ging stetig eine Liga höher.

Bis hin zur Nachwuchs-Bundesliga?

Genau. Ich bin immer eine Liga pro Jahr aufgestiegen. Im Alter von 17 Jahren habe ich schon in der Oberliga Herren gepfiffen. Der Verband hat mich in meiner Tätigkeit auch sehr unterstützt. Ich durfte dann beim Turnier „Jugend trainiert für Olympia“ in Berlin pfeifen. Dort habe ich erstmals Kontakt mit dem Deutschen Basketball Bund gehabt. Ich hatte aber kein Ziel nach dem Motto: „Ich will Bundesliga-Referee werden.“ Ich wusste, dass man dafür sehr viel Freizeit opfern muss. Ich wollte einfach so hoch wie möglich pfeifen.

Und dann kam der Schritt von deiner Heimat Aachen nach Münster.

Als ich nach Münster kam, habe ich gleich in der 2. Regionalliga der Erwachsenen gepfiffen. Davor hatte ich schon Spiele in der Jugend-Bundesliga (U16) geleitet. Später kam dann die NBBL (Nachwuchs-Bundesliga, U19) dazu. Das hat am meisten Spaß gemacht.



SCHIEDSRICHTER LINUS GLOWINSKI IN AKTION – "ICH DENKE, ICH WÄRE OHNE DAS PFEIFEN EIN GANZ ANDERER MENSCH GEWORDEN."
FOTO: JÖRG MÄß; NBBL-SPIEL TELEKOM BASKETS BONN GEGEN TEAM SÜDHESSEN, SAISON 2019/2020

Weil...?

Es war das erste Mal, dass ich als Schiedsrichter im Profi-Basketball angekommen war. Gerade zu der Zeit, da als Spieler für mich abzusehen war, dass ich diese Erfahrungen nicht machen werde. In dieser Zeit habe ich Spiele von Alba Berlin, den MHP Riesen Ludwigsburg, den Telekom Baskets Bonn und vielen anderen Top-Teams gepfiffen. Richtig Spaß gemacht haben die Spiele auch deshalb, weil die Trainer interessant waren. Da waren einige Persönlichkeiten dabei, der Austausch war spannend. Zudem war alles super professionell: Es gibt einen Schiedsrichter-Betreuer, man hat Zugang zum Buffet. Und: Man sieht in der Liga Basketballspiele auf einem hohem taktischen und athletischen Niveau.

Gab es in dieser Zeit das Highlight-Spiel? Eine Partie, an die du dich immer erinnern wirst?

Das war nicht in der NBBL, sondern in der 2. Regionalliga der Herren. Hamm gegen Werne – ein Lokalderby vor 800 oder 900 Zuschauern. Das war krass. Im Publikum war es so laut, dass man die Piffe kaum noch gehört hat. Ein weiterer ganz toller Moment war auch das Bundesjugendlager in Heidelberg. Dort werden die künftigen Jugend-Nationalspieler ausgesucht. Da habe ich mit Henrik Rödl, der damals zum Trainerteam der deutschen Nationalmannschaft gehörte, an einem Tisch gegessen. Neben uns saß eine Gewichtheberin, die gerade von Olympia zurück gekommen war.

In dieser Saison lässt du es etwas ruhiger angehen.

Genau. Das ist meine erste Spielzeit seit neun Jahren, in der ich nicht pfeife. Ich wollte mich als Trainer ausprobieren und lasse die Pfeife ruhen. Ich kann mir schon vorstellen, noch einmal Regionalliga zu pfeifen, aber Höheres strebe ich nicht mehr an.

Was bringt dir die Schiedsrichter-Erfahrung als Spieler?

In erster Linie natürlich Toleranz und Respekt gegenüber Schiedsrichtern im Allgemeinen. Ich habe gemerkt, dass es oft einfacher ist, von außen eine Entscheidung zu fällen, als in der Rolle eines Schiedsrichters.

Und was bringt dir die Schiedsrichter-Erfahrung als Mensch für deine Persönlichkeit?

Durch das Pfeifen bin ich von einem schüchternen Typen zu einem extrovertierten Menschen geworden. Ich bin viel kommunikativer heute. Das war und ist für mich und mein Leben mega-wichtig, sodass ich denke, ich wäre ohne das Pfeifen ein ganz anderer Mensch geworden. Dafür bin ich sehr dankbar. Man lernt, viel zu kommunizieren und Sicherheit auszustrahlen. Dazu kommt, dass man sich darin übt, kritikfähig zu sein. Ich musste in den höheren Ligen häufig Selbstreflexionen anstellen. Das hat mich weitergebracht.

►►► zur Fortsetzung

Noch was Grundsätzliches: Was macht dir Spaß am Pfeifen?

Bei mir ist es vor allem die Geistesgegenwärtigkeit, die man haben muss, um blitzschnell Entscheidungen zu treffen. Man hat ja keine Zeit, um nachzudenken, sondern muss in einer Millisekunde direkt pfeifen. Mir hat die Herausforderung dabei immer viel Spaß gemacht. Und dann natürlich der nette Umgang mit allen Spielbeteiligten. Deshalb ist es auch umso wichtiger, dass alle sich respektvoll verhalten. Sonst gehen die Trainer und/oder Spieler dem Schiedsrichter nicht nur auf die Nerven, sondern nehmen ihm auch das, was Spaß am Pfeifen macht. Außerdem ist man 40 Minuten auf dem Platz und hat dauerhaft was zu tun. Als Spieler kann es ja auch sein, dass man in manchen Angriffen den Ball nicht bekommt oder über längere Strecken auf der Bank sitzt.

Zum Abschluss noch: Welche Tipps hast du für junge Schiedsrichter?

Man muss sich trauen zu pfeifen. Mut haben. Was soll passieren? Zudem sollte man nach Tipps fragen: nicht die Spieler, aber seinen Schiedsrichter-Kolleg*in oder man nimmt seine*n Trainer*in zum Spiel mit. Und: Man sollte kritikfähig sein. Man darf die Worte von Spieler*innen und Trainer*innen nicht persönlich nehmen, sondern sollte sie als Feedback auffassen. Das war sehr wichtig für mich. Man sollte damit konstruktiv umgehen können.

Das Interview führte Maximilian Konrad.



NEUGIERIG GEWORDEN?!

Linus hat euch begeistert und ihr wollt auch Schiedsrichter*in im Basketball werden? Gerne! Wir freuen uns immer über Mädchen, Jungs, Frauen und Männer, die Lust auf den Job mit der Pfeife haben.

Wie läuft die Ausbildung?

Als erstes macht man eine so genannte LS-E-Lizenz. Diese Grundausbildung setzt sich aus einem Präsenztage in der Halle sowie einem E-Learning Kurs zusammen. Im Anschluss daran dürfen Spiele in der Kreisliga geleitet werden. Das Mindestalter, um diese Lizenzstufe zu erwerben, ist 14 Jahre.

Kontakt

Wenn ihr Interesse habt, meldet euch gerne bei unserem Schiedsrichterwart Steven-Lee Liebing unter schiedsrichterbb@tushiltrup.de oder bei Abteilungsleiterin Ines Mangels unter basketball@tushiltrup.de.



Aktuelle Spielstände sowie Informationen zu den verschiedenen Mannschaften und Trainingszeiten gibt es auf der Seite unserer Basketballabteilung.



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



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

*SPOTLIGHT

KUNG FU

KUNG FU KENNEN MANCHE VON EUCH AUS DER GLEICHNAMIGEN TV-SERIE ODER VON DER ANIMATIONSFILMREIHE „KUNG FU PANDA“. WIR UNTERRICHTEN IM TUS EINEN KUNG FU-STIL BENANNT NACH DER GOTTESANBETERIN "MANTIS", DER VOR MEHR ALS 390 JAHREN IN EINEM SHAOLIN KLOSTER IN HONG KONG (CHINA) ENTWICKELT UND SEITDEM TRADIERT WURDE.



Der Mönch Wang Lang (vor ca. 390 Jahren) gilt allgemein als Gründer/Erfinder des Mantis Stils. Der Legende nach beobachtete Wang Lang eine Gottesanbeterin im Kampf mit einer Zikade, wobei ihn besonders die blitzschnellen Fass-, Zieh- und Reißbewegungen des Raubinsektes faszinierten. Die viel größere Zikade unterlag im Kampf schließlich. Nachdem Wong Lang sein neues Wissen im Trainingskampf mit Ordensbrüdern geprüft und getestet hatte, verbreitete sich der Stil schnell in ganz China und wurde dann von Generation zu Generation weiterentwickelt.

Im TuS-Training werden Abwehren, Angriffe, Blöcke, Schläge, Tritte, Positionen und für Fortgeschrittene komplexe Abläufe mit Stock, Säbel, Schwert und anderen chinesischen Trainingswaffen vermittelt. Gegenseitiger Respekt und Achtsamkeit – gerade bei Partnerübungen – sind uns ebenfalls wichtig. Kung Fu macht beweglich; es werden Koordination, Motorik, Kraft und Kondition geschult. Daneben legen wir Wert auf den Aufbau von Konzentration, Aufmerksamkeit, Gelassenheit und einen respektvollen Umgang mit den Trainingspartner*innen.

Kommt vorbei, Kung Fu macht einfach Spaß!

Für ein Schnuppertraining oder weitere Infos meldet euch direkt bei Nicolai:
kungfu@tushiltrup.de

Text und Fotos: Nicolai Schild

Logo: German Mantis Kung Fu Association

»»» Übungsleiter

Sifu (Meister) Nicolai Schild und Instructor Freek Verboom sind neu im TuS, leiten aber schon seit mehreren Jahrzehnten in Vereinen, z.B. in Münster und Rinkerode, erfolgreich Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppen.
Mehr dazu: www.kungfu-hiltrup.de

»»» short facts

- ▶ für alle von 6-99 Jahren geeignet
- ▶ für Frauen, Männer, Diverse, Jugendliche und Kinder
- ▶ Steigert Konzentration, Koordination, Kraft und Beweglichkeit
- ▶ Fördert Mut, Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung

»»» was / wann / wo ?

Kung Fu

- ▶ freitags 16:00-17:00:
Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren
- ▶ freitags 17:00-18:00:
Jugendliche und Erwachsene ab 12 Jahren
- ▶ "alte" Halle im TuS Zentrum



FIT KIDS



AUFLÖSUNG DES WEIHNACHTSRÄTSELS

Strahlende Kinderaugen gab es unter den Teilnehmer*innen unseres Weihnachtsrätsels – als Belohnung für die richtige Lösung bekamen alle eine Trinkflasche mit dem TuS-Logo geschenkt.

BABY FIT

Das BabyFit-Angebot geht weiter – zu einer neuen Zeit und mit einer neuen Übungsleiterin. Elke Roselt ist seit fast 40 Jahren als erfahrene Übungsleiterin in unserem Fit Kids Bereich unterwegs und hat die BabyFit-Kurse zum neuen Jahr übernommen. Ab sofort immer donnerstags im Kinderbetreuungsraum im TuS-Zentrum: 8.45-9.30 Uhr – rollen und krabbeln und 9.35-10.20 Uhr – selbstständig sitzen und stehen. Weitere Infos erhaltet ihr über unsere Homepage!



KINDERBETREUUNG AUSBAUFÄHIG!



Schon seit Langem bieten wir jungen Eltern bei uns die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Kindern (z.B. MaBaFit), aber auch ohne die Kinder Fitnesskurse zu besuchen. Wer nach der Rückbildung wieder richtig loslegen möchte mit Sport, kann sein Kind währenddessen kostenlos von erfahrenen Müttern im Raum nebenan betreuen lassen. Den Raum haben wir extra für die Bedürfnisse von kleinen Kindern liebevoll hergerichtet, sodass auch sie voll auf ihre Kosten kommen. Die Kinderbetreuung findet **aktuell mittwochs zu dem Bodyshape-Kurs von 9.00-10.00 Uhr** statt. Gibt es sonst noch einen Kurs, den ihr gerne besuchen würdet und zu dem ihr eine Betreuung braucht? Teilt es uns mit und wir schauen, was wir einrichten können! Oder hast du selbst Lust und Zeit, dich für die Kinderbetreuung zu engagieren?

Kinderwagen-Icon: Alvaro_cabrera / Freepik



STEPPTANZ

ZUM ENDE DES JAHRES 2022 HAT DIE TANZABTEILUNG DES TUS HILTRUP EINE UMSTRUKTURIERUNG ERFAHREN: ALS EINER VON GANZ WENIGEN SPORTVEREINEN IM UMLAND BEHERBERGEN WIR NUN EINE EIGENSTÄNDIGE STEPPTANZ-ABTEILUNG.

Bei der Gründungsversammlung Anfang Dezember wurde Trainerin Simone Dütting, die bereits seit mehr als 20 Jahren Steppunterricht im TuS Hiltrup gibt, zur Leiterin der neuen Abteilung gewählt. Ihre Stellvertreterin wurde Ute Jandrey. Als Schriftführerin konnten Nicola Staubermann und als Kassenwärtin Anita Heldstab gewonnen werden. Um die Öffentlichkeitsarbeit kümmern sich ab sofort Sibylle Sander und Isabell Raschke.



„Wir sind froh – und danken dem Vorstand –, dass die Anschaffung des speziellen Tanzteppichs es uns ermöglicht, auch nach der Erneuerung des Hallenbodens weiter unseren Sport beim TuS ausüben zu können. Ziel ist nun, noch mehr Leute für diesen besonderen Tanzsport zu begeistern. Anfänger*innen sind genauso willkommen wie Wiedereinsteiger*innen!“
Simone Dütting, Abteilungsleiterin.



Text und Fotos: Simone Dütting



NEUGIERIG GEWORDEN?

Dann erfahre mehr über Stepptanz und unsere Trainingszeiten auf der Homepage, wende dich per E-Mail an stepptanz@tushiltrup.de oder an die Geschäftsstelle. Noch einfacher: Komm spontan mittwochs um 20.00 Uhr zum Schnuppern vorbei. Eine Kiste mit Steppschuhen in allen Größen zum Ausprobieren haben wir da!

KURZ- MELDUNGEN

■ 78 – NICHT 87

Liebe Männer,

es tut uns außerordentlich leid, euch das jetzt mitteilen zu müssen, aber leider liegt eure durchschnittliche Lebenserwartung aktuell doch nur bei 78 Jahren* und nicht bei 87, wie in der Dezemberausgabe in Kirstens Artikel über Sport im Alter fälschlicherweise angegeben. An dieser Stelle hatte sich schlicht ein Zahlendreher eingeschlichen, der in den Korrekturläufen niemandem aufgefallen ist. Tatsächlich haben uns Beschwerden dazu erreicht.

Wir sagen abermals Entschuldigung und bieten euch an, das Lebensende durch gemeinsame sportliche Betätigung und Spaß am Beisammensein womöglich noch etwas über die 78 Jahre hinauszuzögern.

*Euer NEUNIODREIßIG-
Redaktionsteam*

* Quelle: Statistisches Bundesamt.

URL: https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Sterbefaelle-Lebenserwartung/_inhalt.html
(Stand: 03.01.2023)

■ LAUFTREFF BEIM SILVESTERLAUF 2022

Zum Ende des Jahres 2022 waren wieder einige Läufer*innen des TuS Lauf- und Walkingtreffs beim alljährlichen Silvesterlauf am Sportpark Sentruper Höhe vertreten. Der Lauf wurde wie gewohnt organisiert von den Laufsportfreunden Münster und erstmals gesponsort vom Active Laufshop. Angeboten wurden Distanzen von 3, 5 oder 10 Kilometern; die Teilnahme erfolgte entweder just-for-fun (3 Kilometer) oder mit offizieller Zeitmessung für nationale Bestenlisten.

Trotz Nieselregens und starken Windes gingen insgesamt um die 1.000 Läufer*innen an den Start. Für den TuS Hilstrup waren 15 dabei; sechs für die Strecke über 5 Kilometer und neun für die über 10 Kilometer.

Nass, aber glücklich, kamen alle ins Ziel und bei der Strecke über 5 Kilometer gab es sogar etwas zu feiern: Sabine Düffel und Gerhard Canstein landeten in ihren Altersklassen jeweils auf dem ersten Platz, Marlis Wimber und Magret Eggenhaus auf Platz 2. Auf ein Neues beim nächsten Silvesterlauf 2023!



Foto: Isf Münster e.V.

SAFE THE DATE

DELEGIERTENVERSAMMLUNG

Der Termin für die nächste Versammlung steht fest:

Was: Delegiertenversammlung
Wer: alle Delegierten und Vorstandsmitglieder
Wann: am 31.03.2023 um 19.00 Uhr
Wo: im Clubheim am Stadion am Osttor und digital via Zoom

Wie im vergangenen Jahr auch, wollen wir die Versammlung hybrid gestalten. Das heißt, ihr könnt persönlich bei uns im Clubheim erscheinen oder digital von zu Hause aus (oder sonst wo) teilnehmen.

Eine Einladung zu der Präsenz- und Zoom-Veranstaltung sowie eine Auflistung aller Tages-Ordnungspunkte erhaltet ihr rechtzeitig von uns.

Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung!



Foto der letzten Versammlung im Frühjahr 2022

JETZT ANMELDEN FÜR EIN "SAUBERES MÜNSTER"

Aktuell läuft wieder die Anmeldung für die Müllsammelaktion "Sauberes Münster" der awm Münster. Noch bis zum 24. Februar können sich Schulen, Kitas, Vereine (oder sonstige Gruppen), Familien und selbstverständlich auch Einzelpersonen online anmelden. Die awm stellen Zangen, Handschuhe und Müllsäcke bereit und dann heißt es getreu dem Motto *alle wirken mit!* **in der Woche vom 24.-30. März wieder gemeinsam Müll zu sammeln!**

Im Anschluss holen die awm die vollen Säcke an vereinbarten Stellen ab. Unter allen Teilnehmenden werden außerdem Preisgelder verlost!



DU MÖCHTEST DICH ENGAGIEREN?

Frag doch mal deinen Trainer/ deine Trainerin, Mannschaftskolleg*innen, Nachbarn oder Freunde ob sie mitmachen! Schickt uns danach gerne ein Foto an: presse@tushiltrup.de



„ALTE HERREN“ DES TUS HILTRUP ÜBERGEBEN „PHRASENSCHWEIN“ AN DEN KINDERGARTEN ST. MARIEN

Ein kleiner Teil der Alten Herren vom Tus Hilstrup hat sich vor der Pandemie regelmäßig zu den Spielen der Senioren am Platz getroffen und in gemütlicher Runde den einen oder anderen Spruch (Phrase) zum Besten gegeben – wie zum Beispiel „das Runde muss ins Eckige“ oder „das Spiel dauert 90 Minuten“. Dabei wurde dann immer gewitzelt: „3 Euro ins Phrasenschwein!“

Gesagt, getan! Udo Schomacker und meine Wenigkeit halfen nach und stellten nunmehr bei jedem Spiel ein Phrasenschwein auf den Tisch der Alten Herren. Fortan sollte das Geld für alle Phrasen gesammelt werden.

Leider machte uns die Pandemie dann einen Strich durch die Rechnung; es waren bis dahin lediglich 70,00 € im Phrasenschwein zusammengekommen. Es verweilte dann eine ganze Zeit sicher bei mir zu Hause.

In dieser Zeit – und das zum Glück – verjüngten sich die Alten Herren. Tolle neue Fußball-Kollegen kamen dazu. Die Älteren, aber Junggebliebenen, gründeten dann eine „TuS-Knacker“-Truppe, die sich nun einmal im Monat zum Austausch trifft. Hier wurde das „Phrasenschwein“ vorgestellt. Udo und ich hatten uns vorher darauf verständigt, dass das Geld einer guten Sache zugutekommen soll.

Dieses Ziel unterbreiteten wir den TuS-Knackern und prompt füllte sich das Schwein auf 145,00 €. Udo kümmerte sich dann um eine Institution, die das Geld gespendet bekommen sollte.

So kam es, dass wir im Dezember 2022 schließlich die Leiterin und deren Stellvertretung des Kindergarten St. Marien in Hilstrup Ost zur „Scheinheiligen Nacht“ der Alten Herren einluden.

Aber damit nicht genug: im Laufe des Abends füllte sich das „Phrasenschwein“ noch einmal auf satte 350,00 €!

An dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön an die tolle Alte-Herren Truppe!

Nun wurde das „Phrasenschwein“ dem Kindergarten übergeben. Dort hieß es: „Da das Geld von Sportlern übergeben wurde, wird es auch im Kindergarten in Sportutensilien umgesetzt.“

Eine schöne Sache und mal sehen, wer das „Phrasenschwein“ Ende dieses Jahres in Hilstrup überreicht bekommt. Wir wollen diese großartige Sache auf jeden Fall beinhalten.

Denn Phrasen droschen wir immer!

Autor: Hans-Juergen Ziegner

Sparschwein-Icon: rawpixel.com / Freepik

NACHRUF



FERDINAND FIGGE

DER TUS HILTRUP TRAUERT UM SEIN EHRENMITGLIED FERDINAND FIGGE, DER AM 15.12.2022 IM ALTER VON 90 VERSTORBEN IST.

Das TuS Urgestein trat 1946 als 14-jähriger begeisterter, aktiver Kicker der Fußball-Jugendabteilung bei. Er durchlief alle Juniorenteams und spielte danach in den Herrenmannschaften. Auch in unzähligen Fußballbegegnungen mit dem Betriebssport der Glasurit-Werke, damals Max-Winkelmann AG, kam er zum Einsatz.

Ferdinand Figge übernahm schon früh Verantwortung für das Management der Fußballabteilung, indem er seine Erfahrungen als Personalleiter eines Großunternehmens in den Verein einbrachte. Durch seinen persönlichen Einsatz gelang es ihm bereits Anfang der 80er-Jahre, einen Sponsorenvertrag zwischen dem größten Hiltruper Unternehmen und der Fußballabteilung des TuS abzuschließen. Später wurde nach dem Namen des Hauptsponsors sogar die Sportanlage in Hiltrup-Ost benannt: die Glasurit-Arena.

Mit unter anderem diesem, seinem von den Mitgliedern und Aktiven hochgeschätzten sozialen Engagement, hat sich Ferdinand Figge in besonderer Weise für den TuS Hiltrup verdient gemacht. Deshalb wurden ihm alle Auszeichnungen des Vereins zuteil und schlussendlich wählten ihn die Mitglieder auf der Delegiertenversammlung 2006 einstimmig zum Ehrenmitglied. Mit Ferdinand Figge geht unser ältestes Vereinsmitglied von Bord. Er bleibt dem TuS Hiltrup und seinen Sportler*innen unvergessen.

Unser Mitgefühl gilt Ferdinands Familie.

Autor: Norbert Reisener, Ehrenvorsitzender der Fußballabteilung des TuS Hiltrup

DIESES MAL MIT FRANZ DERLEH, HAUSTECHNIKER



Im Rahmen der NEUN10DREIßIG möchten wir euch Menschen aus dem Verein mit ihrer Arbeit, Funktion oder ihrem Engagement genauer vorstellen. In dieser Ausgabe geht es weiter mit unserem Haustechniker Franz.

Dass wir als Verein mit dem TuS-Zentrum eine eigene Sporthalle und Räumlichkeiten für die Geschäftsstelle haben, macht uns stolz und bietet uns einige Vorteile. Gleichzeitig ist es aber auch eine Menge Arbeit, alles gut in Schuss zu halten. Funktionieren die Heizung, die Lüftungsanlage und die Beleuchtung ordnungsgemäß? Braucht die Grünanlage einen Rückschnitt? Muss der Parkplatz gegen Glatteis gestreut werden? Um all diese Belange kümmert sich unser Haustechniker Franz. Im Alltag begegnet er euch wahrscheinlich eher selten, deshalb stellen wir ihn euch hier vor.

WER BIST DU? STELL DICH KURZ VOR!

Ich heiße Franz, bin 67 Jahre alt, 47 Jahre verheiratet und habe zwei erwachsene Kinder. Im TuS arbeite ich seit ungefähr zweieinhalb Jahren. Ursprünglich hatte ich mal eine Ausbildung zum KFZ-Mechaniker absolviert und später eine Umschulung zum Dachdecker. Im Laufe meines Lebens habe ich verschiedenste Jobs gemacht. Spannend war zum Beispiel die Hausmeistertätigkeit in einem Berufskolleg – über das, was mir hier alles begegnet ist, sollte ich eigentlich ein Buch schreiben. Man kann im Großen und Ganzen sagen, ich bin ein echter Allrounder.

WAS MACHT DEN VEREIN FÜR DICH AUS?

Mir gefällt, dass der TuS solch ein großes Spektrum an Angeboten bereit hält. Von Kursen für die ganz Kleinen bis hin zu Gesundheitskursen für Menschen mit krankem Herzen ist alles dabei. Wenn ich während der Arbeit Kolleg*innen treffe, habe ich immer einen lockeren Spruch auf Lager. Gerne witzel ich zwischendurch mit Doris (Leiterin der Reha-Sportabteilung) durch ihr Fenster, wenn ich draußen zugange bin und sie am Schreibtisch sitzt.

AUF WAS KÖNNTEST DU UNTER KEINEN UMSTÄNDEN VERZICHTEN?

Auf Urlaube in Spanien. Ich versuche mindestens einmal im Jahr dorthin zu fahren. Mir gefallen das gute Essen und die schönen Städte, wie zum Beispiel Sevilla. Ansonsten treffe ich mich regelmäßig zum Doppelkopf und habe früher auch gerne Schach gespielt.

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

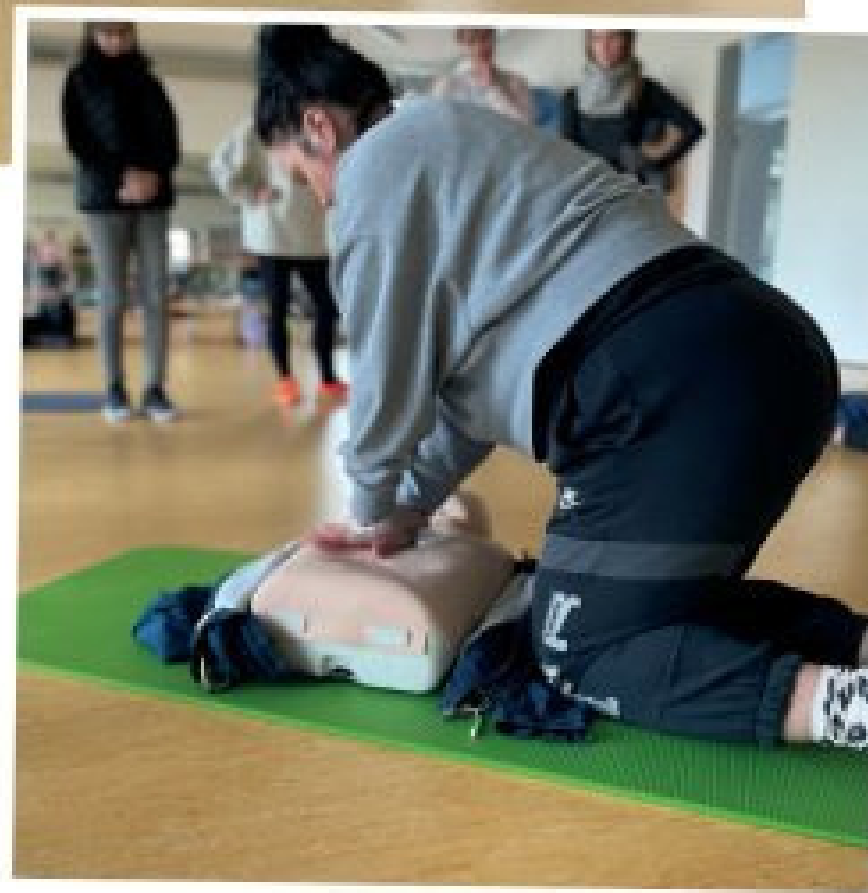
Im Spanischen Zentrum zum Essen oder auf der Marktallee im Eiskaffee. Hier treffe ich mich gerne für einen Kaffee und netten Plausch.

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

Früher war ich eine richtige Wasserratte und habe Fußball, Tennis und Schach gespielt. Außerdem bin ich Joggen gegangen. Heute würde ich auf gar keinen Fall noch einmal Joggen gehen – es sei denn, Simon nimmt mich auf den Arm.

DAS INTERVIEW FÜHRTE SASKIA DUFHUES

ERSTE-HILFE ERPROBT



Beim Sport kann es – wie auch sonst im Leben – immer mal passieren, dass jemand umknickt, ausrutscht oder einen Asthma-Anfall bekommt. Damit unsere Übungsleiter*innen und Trainer*innen im Ernstfall sofort wissen, wie sie zu reagieren haben und wann es angebracht ist, einen Notruf abzusetzen, nehmen sie regelmäßig an Erste-Hilfe-Schulungen teil.

Um den Jahreswechsel holten wir uns dafür erstmalig Experten direkt in die eigenen Hallen: an zwei Terminen brachten Referent*innen vom Deutschen Roten Kreuz insgesamt 26 Teilnehmende auf den aktuellen Stand der Ersten-Hilfe.

Weil das Angebot, den Kurs Haus-intern durchzuführen, so gut angenommen wurde, möchten wir es zukünftig jährlich wiederholen.

Text und Fotos: Saskia Dufhues

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





SPORT GEGEN ERKÄLTUNG ✓

SPORT MIT ERKÄLTUNG ✗

IM WINTER ROLLT REGELMÄSSIG AUCH DIE ERKÄLTUNGSWELLE AN. HALSSCHMERZEN, SCHNUPFEN UND HUSTEN HALTEN UNS AUF TRAB UND DAZU NOCH DIE FRAGE: IST DAS JETZT CORONA ODER „NUR“ EINE ERKÄLTUNG? IN DEN DREI JAHREN, IN DENEN WIR WEGEN DER PANDEMIE HÄUFIG MASKEN TRUGEN (UND TRAGEN) UND DESINFEKTIONSMITTEL AUF DEN HÄNDEN VERTEILTEN, IST UNSER IMMUNSYSTEM WENIG BIS GAR NICHT IN KONTAKT MIT KRANKMACHENDEN ERREGERN GEKOMMEN. AUCH DADURCH SIND MANCHE AKTUELL EIN STÜCK WEIT ANFÄLLIGER, SICH ANZUSTECKEN. BEI ALLEN SPORTAFFINEN STELLT SICH DANN DIE FRAGE: WANN KANN ICH WIEDER SPORT MACHEN?

Das Immunsystem unseres Körpers stellt eine hoch komplexe Angelegenheit mit verschiedensten unterschiedlichen Zellen, Geweben und Funktionen dar. Wie einzelne Prozesse dafür ablaufen und ineinandergreifen, ist noch gar nicht vollständig erforscht. Sicher ist aber:

Sport beeinflusst das Immunsystem und damit das Risiko, krank zu werden, positiv.

Wer regelmäßig sportlich aktiv ist, vermehrt und aktiviert die für die Immunantwort verantwortlichen Zellen im Blut. Das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel und die Psyche profitieren von dem Training ebenfalls nachhaltig.

Andersherum erhöhen ein Bewegungs- oder Schlafmangel, Rauchen sowie zu viel negativer Stress das Infektionsrisiko.

Trotz der **insgesamt positiven Effekte** bedeutet Sport Stress für den Körper – wenn auch mit weniger negativen Auswirkungen. So sollte nach dem Sport der sogenannte „**Open Window-Effekt**“ beachtet werden: Neben einer allgemein erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen atmen wir unter Belastung zum Beispiel mehr, dadurch ist die Nasenschleimhaut gereizt, vor allem bei Sport draußen und bei Kälte. Die erste Barriere unseres **Immunsystems ist damit geschwächt** und Erreger haben ein leichteres Spiel, einzudringen. Wenn ihr nach dem Training oder einer Sportstunde **verschwitzt draußen steht**, um euch zu unterhalten, kann eine Unterkühlung noch dazukommen. Es gilt deshalb, sich direkt nach dem Sport – vor allem im Winter – warm anzuziehen, abzduschen und sich die nötige **Zeit zur Regeneration** zu geben, um das „Fenster“ für Erreger nicht zu weit aufzuhalten. Je nach Intensität des Trainings kann der beschriebene Effekt zwischen drei Stunden bis hin zu drei Tagen andauern.

Aber was tun, **wenn es einen doch erwischt hat?** Die Nase läuft, wir Husten oder die Nebenhöhlen sind dicht. Gliederschmerzen, Schläppheit oder sogar Fieber kommen vielleicht noch hinzu.

Klar ist: wer sich krank fühlt, sollte keinen Sport machen! Das Immunsystem ist hinreichend damit beschäftigt, die ungewollten Eindringlinge zu bekämpfen.

Wir sollten unserem Körper nun alle Energie dafür zur Verfügung stellen, schnell wieder fit zu werden und ihm **keine zusätzliche Belastung** durch Sport zumuten. Sport verzögert während einer Krankheit den Genesungsverlauf und im schlimmsten Fall können sich die Erreger auch noch auf das Herz oder die Lunge setzen und dort für weitaus schwerer wiegende Erkrankungen wie Herzmuskel- oder Lungenentzündungen sorgen.

Der Wiedereinstieg ins Training und in den Sport sollte erst dann erfolgen, wenn alle **Symptome vollständig abgeklungen** sind und wir uns wieder richtig fit fühlen. Und auch dann nicht direkt wieder mit Vollgas durchstarten, sondern die ersten Belastungen mit moderater Intensität absolvieren. **Lieber einen Tag länger Pause machen**, als verfrüht wieder ins Training einsteigen und dann im schlimmsten Fall anschließend wieder für längere Zeit krank sein, weil der Infekt noch nicht komplett überwunden war. Gleiches gilt für eine sich anbahnende Erkältung: Wer das Gefühl hat, krank zu werden, sollte lieber frühzeitig pausieren!

Inzwischen tragen viele von uns auch im Alltag Fitnesstracker und Sportuhren, die unter anderem die Pulswerte aufzeichnen. Neben dem reinen Körpergefühl können auch diese als Parameter Auskunft über den Gesundheitszustand geben: Wenn der **Ruhepuls** zum Beispiel deutlich höher ist als gewohnt, kann das ein Zeichen dafür sein, dass der Körper damit beschäftigt ist, einen Infekt zu bekämpfen. Wer seine Daten regelmäßig aufzeichnet beziehungsweise über eine App aufzeichnen lässt, kann sich also auch an den Pulswerten orientieren, um nicht zu früh wieder ins Training einzusteigen. **Nach vollständiger Genesung** kann man dann wieder in den Genuss der positiven Eigenschaften des Sports für unser Immunsystem kommen.

Autor: Simon Chrobak; Abbildung: vector_corp/Freepik

Es handelt sich hierbei um allgemeine Empfehlungen. Bei einem schwerer wiegenden oder länger andauernden Infekt solltet ihr selbstverständlich eure Ärztin oder euren Arzt zu Rate ziehen!

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: 15.01.2023

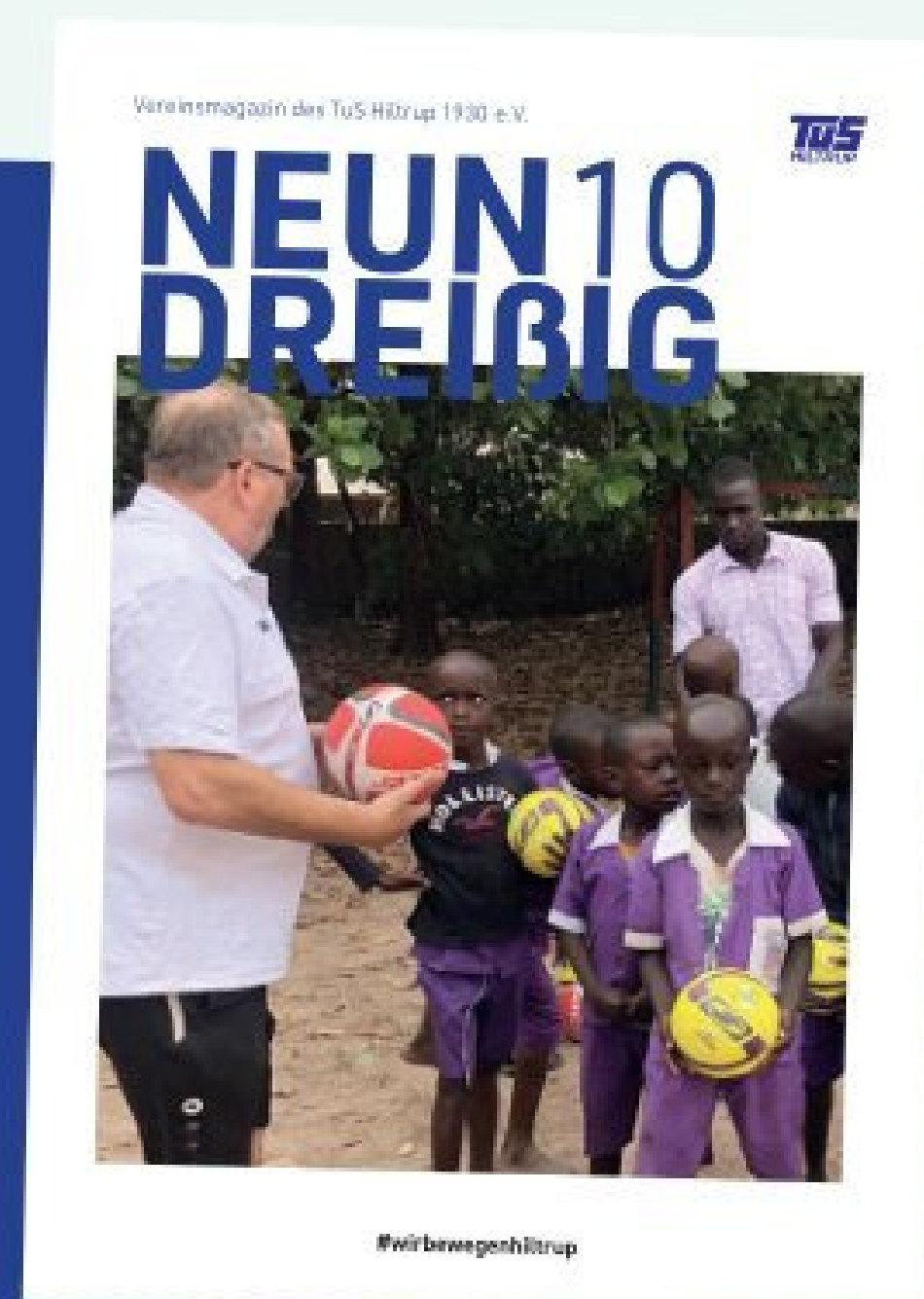
TITELFOTO

LSOphoto / iStock

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



Die nächste Ausgabe
der **NEUN10DREIßIG**
erscheint im April!

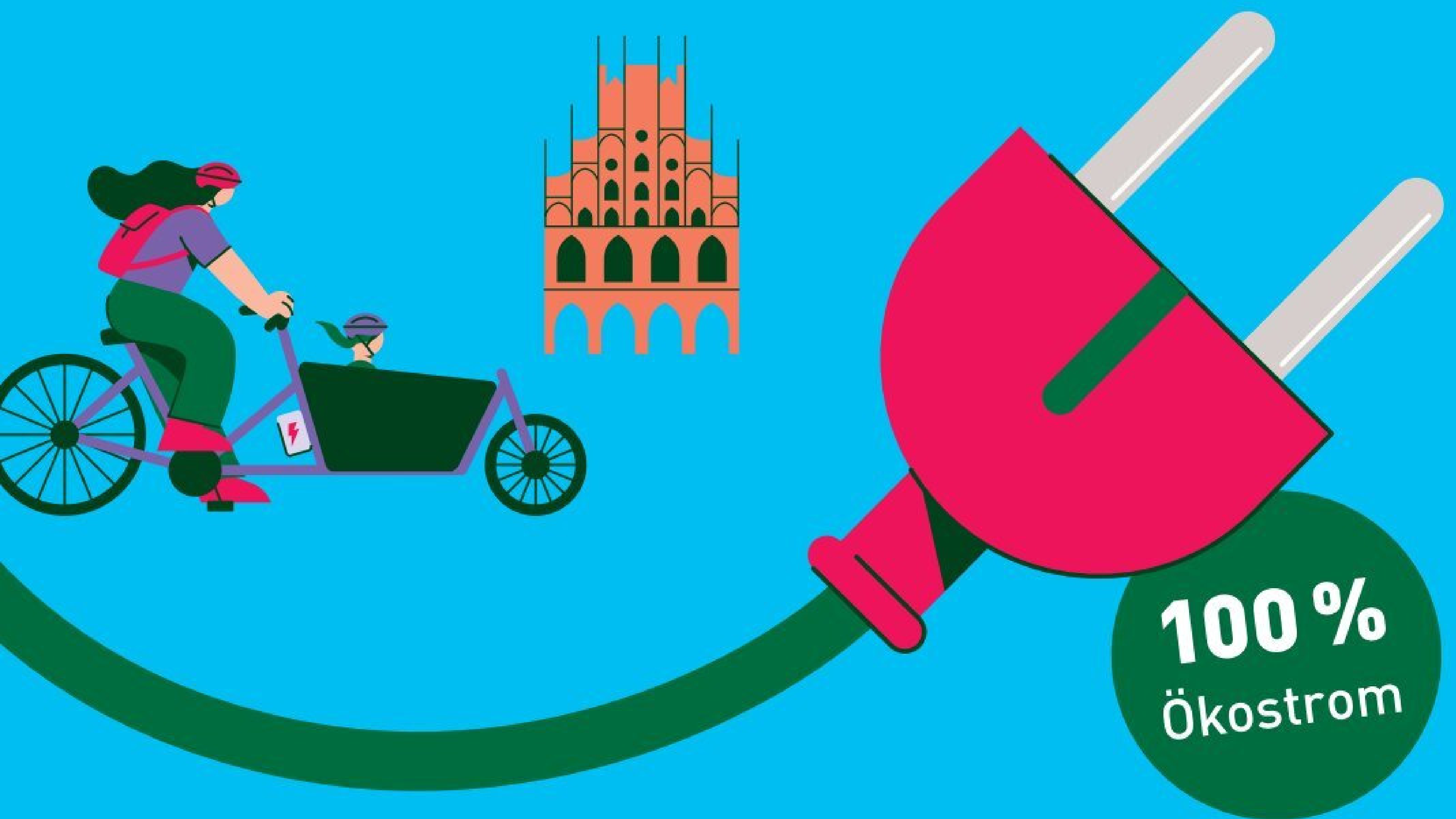


THEMEN IM NÄCHSTEN HEFT

- ▶ Prävention gegen sexualisierte Gewalt
- ▶ Engagement in Gambia

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



SPORT
DEUTSCH
LAND

**LIEBER EIN
NEUES HOBBY ALS
NOCH EIN VORSATZ.**

DEIN VEREIN: SPORT, NUR BESSER.

MEHR INFOS AUF
sportnurbesser.de



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

TuS
HILTRUP

Sportvereinscheck nutzen und Mitgliedsbeitrag sparen!

DER DEUTSCHE OLYMPISCHE SPORTBUND (DOSB) HAT ZUSAMMEN MIT DEM BUNDESINNEN-MINISTERIUM EINE NEUE KAMPAGNE GESTARTET, UM MEHR MENSCHEN IN BEWEGUNG ZU BRINGEN. 150.000 SPORTVEREINSSCHECKS STEHEN DAFÜR AKTUELL IN GANZ DEUTSCHLAND ZUR VERFÜGUNG.

Du bist noch kein Mitglied im TuS Hiltrup? Dann kannst du dir jetzt einen Sportvereinscheck im Wert von 40 € für den Mitgliedsbeitrag sichern. So geht's: Einfach online das Formular ausfüllen und per E-Mail einen Link zu deinem Sportvereinscheck erhalten. Den Scheck kannst du dann digital oder ausgedruckt bei uns einlösen. Lass dir dabei aber nicht zu viel Zeit – dein Sportvereinscheck muss innerhalb von vier Wochen eingereicht worden sein! Das Downloadportal für die Schecks ist noch bis zum 31. August 2023 geöffnet. Letzte Möglichkeit, einen Sportvereinscheck einzulösen, ist der 31. Oktober 2023. Damit möglichst viele Menschen das Angebot nutzen können, ist die Anzahl pro Person auf einen Sportvereinscheck begrenzt. Es gelten die Bedingungen des DOSB.

HIER GEHTS ZUR HOMEPAGE DER AKTION

Du bist schon Mitglied im TuS? Dann erzähl doch deinen Nachbar*innen, Freund*innen oder deiner Oma von der Aktion :-)



JETZT
40€
**SPORTVEREINS-
SHECK
SICHERN!**