

NEUN 10 DREIßIG

Juni - 23

VEREINSLEBEN

Hiltruper Frühlingsfest 2023



BREITENSORT

Functional Training: HIIT,
Sling, Cross Training & Co.

ALLE 2 MONATE
NEU UND GRATIS
FÜR EUCH!

#wirbewegenhiltrup



SUPER **Bio** MARKT

immer
**100 %
Bio**

DEIN URLAUB

(für)

ZUHAUSE

MUND AUF, AUGEN ZU, SINNE AN! GENUSS – VERSPROCHEN!*

Ganz egal ob du diesen Sommer in die Ferne schweifst oder Zuhause deinen Garten oder Balkon zu deinem Paradies kürst – mach es dir schön und genieße unser 100 % Bio aus nah und fern in vollen Zügen. Lass dich bei deinem SuperBioMarkt-Besuch von mediterranen Spezialitäten, feinen Weinen und dem frischem Duft von Obst entführen. Wir freuen uns auf dich – jeden Tag!

*Kennst du unsere Geschmacksgarantie? Wir versprechen dir, dass du mit und bei uns immer die leckerste Bio-Auswahl findest. Solltest du einmal nicht zufrieden sein, sprich uns an und du bekommst dein Geld zurück.

Von Herzen. Natürlich. Konsequenz.

www.superbiomarkt.de

Liebe Sportfreund*innen,
des TuS Hiltrup,



in dieser Ausgabe beginnen wir mit einem Rückblick auf das Feriencamp der U 10-2 auf Norderney, das in den Osterferien stattgefunden hat. Die jungen Spieler hatten eine tolle Zeit und konnten ihre Fähigkeiten im Fußball weiter verbessern; so war es ein unvergessliches Erlebnis für alle Teilnehmenden. Ein großes Dankeschön gilt allen Beteiligten und insbesondere den Betreuer*innen und Helfer*innen, die dies erst möglich gemacht haben.

Außerdem freuen wir uns, das Basketball Summercamp ankündigen zu können, das in diesem Jahr bereits zum zehnten Mal stattfindet. Auch dieses wird eine großartige Gelegenheit für junge Spielerinnen und Spieler sein, ihre Fähigkeiten zu verbessern und darüber hinaus auch neue Freundschaften zu schließen. Des Weiteren gewähren wir euch einen spannenden Einblick in die Aktivitäten unserer Mädchen-Basketballmannschaft.

Auch im *Breitensport* ist einiges los: Nach mehreren Jahren Pause findet im Juni endlich wieder ein Wellness-Tag statt; unter dem Titel *Happy Yoga Sunday* könnt ihr am 18.06. einen Tag lang all unsere Yoga-Angebote ausprobieren und dabei so richtig entspannen.

Merisa, neue hauptamtliche Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle und viel-erfahrene Trainerin im Bereich Fitness & Gesundheit, stellt euch in diesem Heft unsere Functional Training-Angebote genauer vor.

Ein Highlight in diesem Jahr wird das 20-jährige Jubiläum der Boule-Abteilung. Wir gratulieren herzlich und freuen uns auf viele weitere Jahre erfolgreichen Boulesports im TuS Hiltrup. Mehr zur Abteilung lest ihr im *Spotlight*.

Unter *Vereinsleben* zeigen wir euch Impressionen von einem gelungenen Auftritt des TuS Hiltrup beim Hiltruper Frühlingsfest Mitte Mai.

Habt ihr schon mal von der PECH-Regel gehört? In der Rubrik *Gesundheit* beschäftigen wir uns dieses Mal mit Sportverletzungen und wie wir alle effektiv Erste Hilfe beim Sport leisten können.

Wir hoffen, dass ihr die Lektüre dieser Ausgabe des Vereinsmagazins genießt und freuen uns darauf, euch bei unseren kommenden Aktivitäten und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Mit sportlichen Grüßen,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'R. Neuhaus'.

Rolf Neuhaus
Präsident



20

VEREINSLEBEN

Hiltruper Frühlingsfest 2023



14

SPOTLIGHT
Boule



6

WETTKAMPFSPORT

Fußball Feriencamp
Norderney 2023



INHALT

JUNI
2023

3 EDITORIAL

6 WETTKAMPFSPORT

Fußball: Feriencamp Norderney 2023/
Wiedersehen macht Freude

Basketball: Gute Vibes bei den Mädchen

Tischtennis: Ein Jahr Bufdi im Deutschen

Tischtennis-Zentrum Düsseldorf

Leichtathletik: Fortbildung mit dem Profi



SPOTLIGHT: BOULE

18 BREITENSSPORT

Functional Training: HIIT, Sling, Cross Training & Co.
Ankündigung Happy Yoga Sunday

20 KURZMELDUNGEN

22 VEREINSLEBEN

Nachruf Werner Blomberg

Hiltruper Frühlingsfest 2023

Ein Verein • Viele Gesichter: Merisa Rohoff

28 GESUNDHEIT

Erste Hilfe im Sport

30 IMPRESSUM

FUSSBALL

FERIENCAMP NORDERNEY 2023

VOM 13.04. BIS 16.04.2023 FAND ZUM ZWEITEN MAL DAS FUSSBALLCAMP DES TUS HILTRUP STATT UND FÜHRTE DIE JUNGEN FUSSBALLSPIELER DER U10-2 WIEDER AUF DIE WUNDERSCHÖNE NORDSEE-INSEL NORDERNEY. MIT EINEM ABWECHSLUNGSREICHEN PROGRAMM WURDE DEN TEILNEHMERN EIN UNVERGESSLICHES ERLEBNIS GEBOTEN.



Nach der Anreise per Bahn und Fähre ging es direkt ins Haus Detmold, wo die Zimmer bezogen wurden. Schon am ersten Tag durften die Jungs ihre Kräfte am Strand messen und bei einem Fußballspiel zeigen, was sie draufhaben. Die Stimmung war großartig und alle waren motiviert, das Beste aus der Zeit auf der Insel zu machen.

Am zweiten Tag stand eine Fußballolympiade auf dem Kunstrasenplatz auf dem Plan. In zwei Teilen durften die Jugendlichen ihr Können unter Beweis stellen. Aber nicht nur auf dem Platz gab es jede Menge Action, auch eine Schiffsfahrt zu den Seehundbänken sorgte für Begeisterung bei den Teilnehmern. Der Tag klang mit einem gemeinsamen Abendessen und freier Zeit aus.

Der Samstag begann mit einem Training in der ebenfalls vorhandenen Sporthalle, da der starke Wind die ersten Regenwolken mit sich brachte. Beim Training ging es ein bisschen lockerer zu, da viele Muskeln noch von der anstrengenden Olympiade belastet waren. Nach dem Mittagessen

kam unser Bus, der uns zum Freundschaftsspiel gegen die U10 des TuS Norderney zum Norderneyer Sportplatz brachte. Auf dem Platz ging es dann furios los: Wir konnten von Anfang an das Spiel bestimmen und die jungen Kicker zeigten, was sie können – schnell stand es 3:0 für uns, aber noch vor der Halbzeitpause konnte Norderney auf 1:3 verkürzen. Nach der Pause mussten wir den anstrengenden Tagen vor dem Spiel Tribut zollen und die Norderneyer kamen immer besser ins Spiel. Sie drehten das Spiel und gewannen letztendlich glücklich mit 4:3.

Nach dem Spiel ging es mit dem Bus zum Nordstrand in das Restaurant Cornelius, wo sich unsere Kicker nach der sehr guten Leistung in der ersten Halbzeit eine Pizza verdient hatten.

Mit einem Strandspaziergang ging es dann wieder zurück ins Haus Detmold. Nach dem Abendessen waren alle wieder munter und fit und kickten in der Halle weiter. Auch Tischtennis und Kickern stand auf dem Plan.

FUSSBALL

Am letzten Tag hieß es früh aufstehen, um die Zimmer aufzuräumen und die Sachen zu packen. Bei der Siegerehrung der Fußballolympiade wurden dann die Pokale übergeben, jeder Spieler erhielt einen Siegerpokal. Aber natürlich gab es für die besten drei – wie das für eine Olympiade halt üblich ist – einen 1., 2. und 3. Platz. Sieger wurde Till Schneider vor Jonah Suttrup und Tom von Schrötter. Alle drei erhielten einen entsprechenden Pokal. Nach einer leckeren Currywurst mit Pommes ging's mit dem Bus wieder zum Hafen und mit der Fähre zurück zum Festland.

Das Jugendcamp auf Norderney war für alle

Beteiligten ein unvergessliches Erlebnis. Die jungen Spieler konnten nicht nur ihr fußballerisches Können verbessern, sondern auch viele neue Freundschaften schließen und unvergessliche Erlebnisse sammeln. Ein großer Dank geht an alle Betreuer und Helfer, die das Jugendcamp ermöglicht haben. Sie sorgten vor allen Dingen in den Abendstunden dafür, dass es auch tatsächlich geruhsame Nächte für unsere jungen Kicker gab, indem sie bei einer gemütlichen Runde in unserem „Wohnzimmer“ den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!



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

FUSSBALL

WIEDERSEHEN MACHT FREUDE

TREFFEN DER MÄCHTIG IN DIE JAHRE GEKOMMENEN "TUS-FUSSBALL-LEGENDEN" DER SPÄTEN SECHZIGER-/ SIEBZIGER JAHRE, AM DONNERSTAG, 04.05.2023, BEI HUBERT FUCHS IN DAVENSBURG. ANWESEND WAREN: MANFRED BAHR, WOLFGANG BENSTEIN, DIETER DOLINA, HUBERT FUCHS, HORST KAMP, HERMANN KLEINE-WILKE, MANFRED LAUKÖTTER UND NORBERT REISENER. NICHT TEILNEHMEN KONNTEN: NORBERT LAUN SOWIE KARL-HEINZ GIESEKING.



**TUS-FUSSBALL-MANNSCHAFT
1959/60. (v.l.n.r.)**

HINTEN STEHEND

Trainer Arthur Hillebrecht
Kapitän Heinz-Rüdiger Voß
Günter Schwaer
Dieter Klitsch
Ulli Krevert
Werner Maiwald
Jugendleiter Alfons Reisener

MITTE

Manfred Laukötter
Paul Rohlmann
Johann Bäumer

VORNE

Antonius Gellenbeck
Horst Buschmann
Günter Lohoff

Die Freude war groß beim Wiedersehen der ehemaligen aktiven Kicker unseres TuS Hiltrup. Anlässlich eines ausgedehnten Frühstücks trafen sie sich zu einem Austausch alter Erinnerungen, über errungene Meisterschaften und die vielen ausgetragenen Spielzeiten in der Jugend, im Senioren- und, nachher im Alt-Herren-Bereich.

Norbert Reisener (damaliger Fußballobmann) hielt einen ausführlichen, bebilderten Bericht über das Thema: „TuS-Fußball von Anfang an. Rückschau in die Vergangenheit. Wie 1930 auf dem Gelände an der alten Ludgerusschule, hinter der alten Kirche, der TuS-Fußball begann.“

Es folgten Rückblicke auf erzielte Kreismeisterschaften der TuS-Jugendteams. Als Höhepunkt wies Reisener noch einmal auf das Jahr 1959/60 hin, als die A-Junioren Nordwestfalenmeister wur-

den. Das war der bislang größte Triumph in der Vereinsgeschichte. Das Team war gespickt mit hochgradigen Talenten, wie zum Beispiel Spielführer Heinz-Rüdiger Voß als Jugendnationalspieler. Aus dieser Mannschaft war als einziger Manfred Laukötter beim Wiedersehen anwesend.

Schließlich konnte Gastgeber Hubert Fuchs noch einmal die damaligen Jahre des Seniorenbereichs aus TuS-Sicht Revue passieren lassen.

In den frühen Nachmittagsstunden gingen die ehemaligen „TuS-Flemmer“ nach einem ausführlichen Wiedersehenstreffen, mit dem Austausch alter Erinnerungen, zufrieden auseinander. Alle nahmen persönliche Bildgeschenke aus der aktiven Zeit als Geschenk von Hubert Fuchs mit auf den Heimweg.

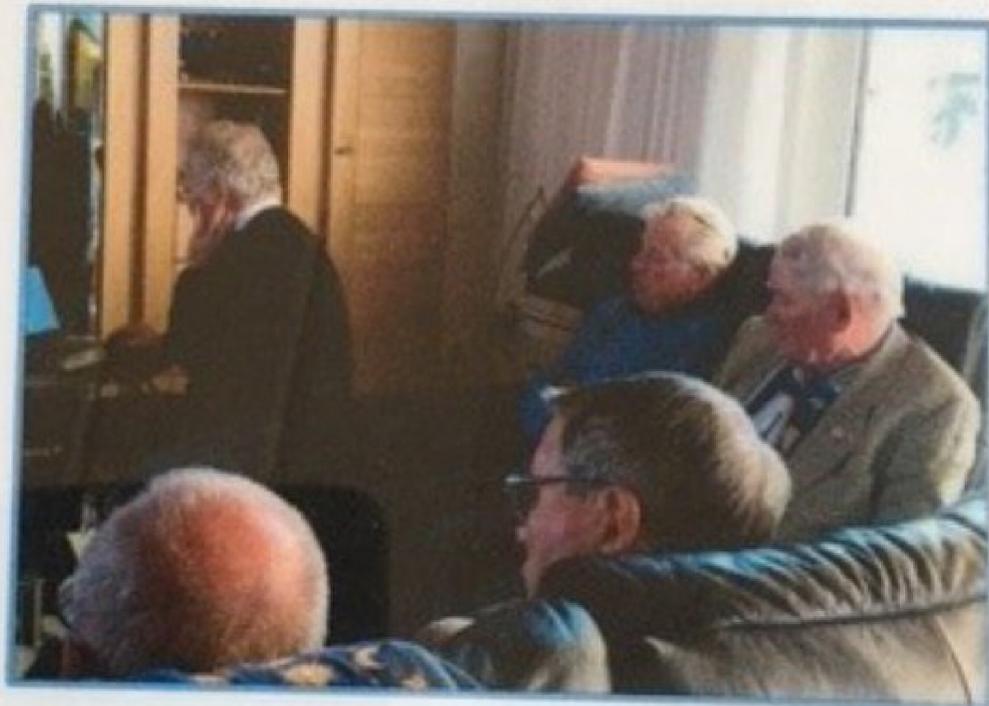
Text: Norbert Reisener; Fotos:

FUSSBALL



„Der TuS Hilstrup
der sechziger und
siebziger Jahre -
mehr als nur
ein Verein“

Hubert Fuchs



Lieber Norbert,

zur Erinnerung an das
„Wiedersehen“ - fünfzig
Jahre nach der sowohl
unter sportlichen als
auch zwischenmensch-
lichen Aspekten unver-
gesslichen, gemeinsam
erlebten „Hiltruper Zeit
der späten sechziger und
frühen siebziger Jahre“ -
am 4. Mai 2023.

Dein ehemaliger
„Weggefährte“
Hubert Fuchs

Im Nachgang zum Treffen erstellte Gastgeber Hubert Fuchs Collagen mit Fotos und netten Worten für seine ehemaligen Weggefährten.

10.

BASKETBALL SUMMERCAMP



17.-21. JULI 2023

TÄGLICH 10-16 UHR VOLLES PROGRAMM!

**MÄDELS UND JUNGS VON 8-16 JAHREN
ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE**

**GEBÜHREN: 90,- € INKLUSIVE CAMP-SHIRT &
KLEINER VERPFLEGUNG MIT WASSER UND OBST**



**JETZT ANMELDEN UNTER
WWW.TUSHILSTRUP.DE/BASKETBALL**



MIT GUTEN VIBES AUF DER JAGD NACH KÖRBE

Ja, auch Mädchen spielen beim TuS Hilstrup Basketball. Zwei Mal die Woche trifft sich die Gruppe. Gerade die positive Stimmung und das tolle Miteinander treibt die Korbjägerinnen an.

Ein Wort fällt dabei besonders oft. In den Momenten, wo die Bälle ruhen und niemand auf dem Parkett in der Sporthalle des Kardinal-von-Galen Gymnasiums Hilstrup dribbelt: **Vibe**. Ein „positiver Vibe“ herrsche beim Training der Nachwuchs-Basketballerinnen beim TuS. „Wir sind wie eine kleine Familie. Wir nehmen Rücksicht aufeinander und machen alles zusammen“, erzählt Leonie (15). „Früher, als ich noch bei den Jungs gespielt habe, war das meist anders. Da gab es eher ein Gegeneinander.“ Der positive Vibe – also die gute Stimmung im Team – ist das, was viele Mädchen antreibt, zum Training zu gehen. Passen, Dribbling, Korbleger – aber vor allem das Miteinander steht im Fokus.

„Bei den Jungs gab es viele Grüppchen. Ich hatte häufig das Gefühl, dass wir keine richtige Mannschaft sind. Hier ist die Energie jedoch anders. Das gefällt mir“, sagt Sophie (13).

Die Mädchen, die dem braunen Leder nachjagen, sind zwischen 12 und 18 Jahren alt und werden von Carla und Rudy trainiert. Seit gut fünf Jahren gibt es die Gruppe mittlerweile. Seit November des vergangenen Jahres leitet Carla die Übungseinheiten. Die 19-Jährige hat vorher auch andere Sportarten ausprobiert, blieb dann aber beim Basketball. „Am Basketball mag ich die Vielfältigkeit. Es ist ein Laufsport – in dem man als Team agieren muss.“

Da die Mannschaft wegen der unterschiedlichen Altersgruppen nicht im Spielbetrieb antritt, liegt der Schwerpunkt vor allem auf den Grundelementen des Sports. Deshalb sagt Nele (13). „Bei den Korblegern möchte ich mich noch verbessern.“ Und Trainerin Carla fügt hinzu. „Meine Trefferquote bei Würfen könnte auch noch besser werden.“

Maria (13) sieht den Sport vor allem als Ausgleich zu Schule, Familie und Verpflichtungen. „Das Training ist wie eine Therapie. Wenn ich in der Halle bin, vergesse ich den anderen Stress. Ich kann gut den Kopf abschalten.“ Trainer Rudy freut das. „Die Mädels nehmen was mit von unserem Training. Das ist richtig toll und gibt mir ein gutes Gefühl.“

Zum Basketball kamen die Mädchen über unterschiedliche Wege: Sophie durch ihren großen Bruder, Leonie fing erst mit Fußball an, merkte aber schnell, dass der Sport nix für sie ist. Also wurde sie zur Korbjägerin und brachte ihre Zwillingsschwester Amy gleich mit. Und Nele sagt: „In der Schule hat Basketball viel Spaß gemacht. Daher wollte ich es mal ausprobieren.“

Und wer sind die Vorbilder? „LeBron James“ kommt es bei Amy wie aus der Pistole geschossen. Passend dazu trägt sie eine Hose der Los Angeles Lakers, dem aktuellen Verein des Superstars. Ihre Zwillingsschwester Leonie ist dagegen eher Stephen-Curry-Fan. „Es ist krass, wie der werfen kann. Außerdem mag ich sein Lächeln.“

Text und Foto: Maximilian Konrad

IHR WOLLT EUCH DEM MÄDELSTEAM ANSCHLIESSEN UND AUCH KÖRBE WERFEN?

Dann schaut gerne beim Training vorbei.

WANN montags und mittwochs
17-19 Uhr

WO Turnhalle des
Kardinal-von-Galen-Gymnasiums,
Zum Roten Berge 25

Meldet euch für ein Probetraining bei Carla
c-rodriques@gmx.de

TISCHTENNIS

FREDERIKE STARP – EIN JAHR LANG GANZ NAH BEI DEN TISCHTENNIS-STARNS

SEIT 2006 SCHLÄGT DAS HERZ DES DEUTSCHEN TISCHTENNISSPORTS IN DÜSSELDORF. MIT SEINEN PERFEKTEN TRAININGSBEDINGUNGEN IST ES EINE ABSOLUTE TOP-ADRESSE FÜR TISCHTENNISPIELER*INNEN AUS GANZ DEUTSCHLAND.

Ein Großteil der Damen- und Herren-Nationalmannschaft ist in der Nähe des Deutschen Tischtennis-Zentrums (DTTZ) ansässig und trainiert täglich in den beiden, speziell für Tischtennis konzipierten Hallen. Neben optimalen Lichtverhältnissen bieten sie auch den roten Spezialboden, der international auf allen Turnieren gespielt wird. Für das Athletik-Training steht ein modern ausgestatteter Fitnessraum zur Verfügung, an den eine Sauna zur Entspannung angeschlossen ist. Neben den Spitzenspielerinnen und -Spielern des DTTB sind auch die kommenden Generationen im DTTZ präsent: Im Deutschen Tischtennis-Internat (DTTI) leben unter der Woche bis zu 14 der besten deutschen Nachwuchs-Talente, besuchen die Schule und trainieren unter Top-Trainer*innen.

Die Tischtennis-Männer von Borussia Düsseldorf sind inzwischen 32 mal Deutscher Meister geworden – genauso oft wie die Fußballer des FC Bayern München.

Ein Teil dieser Tischtennis-Welt ist seit dem 1. August 2022 Frederike Starp. 18 Jahre jung, wohnhaft in Billerbeck, seit vier Jahren Mitglied der 1. Tischtennis-Damenmannschaft des TuS Hilstrup, Abiturjahrgang 2022.



Wohnraum im DTTZ Düsseldorf. Foto: DTTZ

Die Nr. 2 des TuS wollte nach dem Abitur ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) machen. Dass das auch in einem Sportverein geht, hat sie beim TuS Hilstrup mitbekommen. Auf Instagram hat sie dann aber irgendwann entdeckt, dass ein FSJ beziehungsweise der Bundesfreiwilligendienst (Bufdi) auch mit Tischtennis geht. Das wusste auch ihre Mannschaftskollegin Isabell Braun.



Frederike Starp (1.v.l.) und ihre Mitspielerinnen aus der 1. Tischtennis-Damenmannschaft des TuS Hilstrup. Foto: TuS Hilstrup

Zu ihrem Glück suchte der Deutsche Tischtennis-Bund (DTTB) für das Deutsche Tischtennis-Internat in Düsseldorf zum 1.8.22 noch einen Bufdi. Frederike bewarb sich und wurde prompt zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen. „Das war ganz locker“, berichtet Frederike, die die pädagogische Leiterin des Internats Ilkido Imamura (selbst früher ungarische Nationalspielerin) schon als Betreuerin



**Selfie mit dem Bundestrainer der Herren:
Jörg Roßkopf und Frederike Starp**



**Pressekonferenz im Deutschen Tischtennis-Zentrum.
Foto: Frederike Starp**

von verschiedenen Tischtennisturnieren kannte. Linkshänderin Frederike bekam den Zuschlag und ist nun bis Ende Juli 2023 zusammen mit einem weiteren Bufdi unter anderem dafür verantwortlich, dass die Talente aus dem Internat morgens pünktlich zur Schule kommen (mit dem Auto) und mittags pünktlich wieder zurück. Dabei bleibt es nicht aus, dass man ins Gespräch kommt und viele Erlebnisse und Stimmungen mit den Jugendlichen teilt, die alle nach Düsseldorf gekommen sind, um dort Tischtennis zu leben. Auch Herren-Bundestrainer Jörg Roßkopf hat Frederike schon vom Bahnhof abgeholt – zuletzt vor dem Lehrgang für die Weltmeisterschaften in Südafrika Ende Mai.

Die Pressekonferenz vor der WM hat Frederike wesentlich mit vorbereitet. „Man muss auf vieles achten, vor allem auch auf die Werbung. Die ist auch für den Tischtennisport sehr wichtig“,

ordnet Starp ein. Den Talenten, aber auch den Nationalspieler*innen, die oft in Düsseldorf sind, jeden Wunsch von den Lippen abzulesen und auch mal was hinter ihnen her zu räumen – das macht Frederike viel und häufig. Dafür darf sie gerne auch

schon mal mit den Talenten als Sparringspartnerin an den Tisch. „Das bringt mir für mein Spiel eine Menge“, ist Frederike ganz begeistert von dieser exklusiven Trainingsmöglichkeit. „Ein bisschen Buchhaltung – das gehört auch dazu“, so Starp, die von montags bis freitags ein Zimmer im Internat hat. Eines, genau wie die Jugendlichen.

Zur Arbeit eines Bufdis gehören auch Lehrgänge. Frederike hat auf diese Weise so ganz nebenbei kostenfrei den C-Trainer-Schein Tischtennis gemacht. Den wird sie mitnehmen nach dem Jahr in Düsseldorf. Denn: Ende Juli wird sie „ihr“ Zimmer räumen, dann wird hier wieder ein anderer Bufdi einziehen. Frederike aber wird dieses Jahr, in dem sie ihrem großen Hobby und ihren Vorbildern so nahe sein konnte, sicher so schnell nicht vergessen. „Die Internatler werde ich besonders vermissen“, weiß die 18-jährige schon vor ihrem Abschied.

„Ich würde das Jahr in Düsseldorf jedem, der mit Tischtennis zu tun hat, empfehlen. Das ist schon richtig cool hier.“

Bestimmt auch das, was nach Düsseldorf kommt. „Ich will Psychologie studieren“, ist sich Frederike sicher. Wie sie das organisieren kann, weiß sie auch schon. Das hat sie ja in Düsseldorf gelernt.

LEICHTATHLETIK

DOMINIC ULLRICH BEGEISTERT MIT FORTBILDUNG BEI DER LG BRILLUX MÜNSTER

Leichtathletik lebt – wie jede andere Sportart auch – von einem dynamischen Nachwuchs. Kinder und Jugendliche mit Begeisterung fürs Laufen, Springen und Werfen sind die Zukunft der Leichtathletik, zugleich hat ein Großteil heutiger Aushängeschilder der Aktiven-Klassen das Fundament im U16- und U18-Bereich gelegt. Aber wie gelingt es in einer strukturell bewegungsarmen Zeit, Kinder und Jugendliche für die Leichtathletik zu gewinnen?

Erfolgversprechende Strategien fokussierte am letzten März-Wochenende in der Münsteraner Leichtathletikhalle am Horstmarer Landweg Dominic Ullrich, DLV-Vizepräsident und Leichtathletik-Lehrertrainer an der Eliteschule des Sports in Frankfurt am Main. Organisiert hatte die vom Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) anerkannte Fortbildung LG Brillux-Trainerin Klau-dia Schönfeld (Grundverein TuS Hiltrup) für den FLVW-Kreis Münster.

Und der Kreis zeigte überwältigende Reso-nanz: 45 Trainerinnen und Trainer aus dem ganzen Münsterland waren dabei, ange-lockt vom promi-nenten Referenten und dem vielversprechenden Titel „4B: Erfolgsformel im Kinder- und Jugend-training“. Hinter den 4B verbergen sich Strategien, wie man heute Kinder und Jugendliche BEWEGEN und BEGEISTERN und damit in der Leichtathletik BILDEN und BINDEN kann. Dominic Ullrich, der sich auch als YouTuber einen Namen gemacht hat, vermittelte das den Teilnehmenden in Theorie und Praxis.

Theorie: Spiel und Spaß im Team als Schlüssel zum Erfolg

Längst reicht es nicht mehr aus, Leichtathletik als niedrighschwellige, der Natur des Menschen ent-sprechende Sportart aus sich selbst heraus wirken zu lassen. Bewegung ist heute kein selbstverständ-licher Bestandteil der Freizeitgestaltung von Kin-



Dominic Ullrich (l.) sorgte mit seinem Fortbildungsangebot für eine große Resonanz im FLVW-Kreis Münster.

dern und Jugendlichen, sodass Vereine weder eine gute Grundbildung noch ein gegebenes Interesse in Rechnung stellen können. Auf Kinder und Jugend-liche zugeschnittene Vereinsangebote müssen her, die sich am Alter und der Entwicklungsrealität der jungen Sportler*innen orientieren. Diese Angebote müssen einerseits begeistern, andererseits mehr als je zuvor die koordinativen und konditionellen Grundlagen aufbauen.

So komplex die Anforderungen klingen, so fol-gerichtig und simpel ist das von Dominik Ullrich vertretene Konzept: Im Vordergrund der Trainings-planung und -gestaltung stehen hier Teamorien-tierung sowie Spiel und Spaß; die Trainingsmittel sollten möglichst einfach und dabei vielseitig einsetzbar sein und bei den Kindern Koordination, Konzentration und Rhythmusvermögen schulen.



Auch beim LG-Nachwuchs kam die Fortbildung mit dem prominenten Referenten hervorragend an.

„DAS TRAINING WAR EFFEKTIV UND HAT DENNOCH SPASS GEMACHT.“

Praxis: Koordination und Kräftigung mit Alltagsgegenständen

Im Praxisteil der Fortbildung waren nicht nur die Trainerinnen und Trainer gefragt. Auch insgesamt zwölf Kinder und Jugendliche aus zwei Grundvereinen der LG Brillux lösten die koordinativ höchst anspruchsvollen Aufgaben von Dominic Ullrich mit Bravour. Zum Einsatz kamen Geräte und Materialien, die in jeder Turnhalle und zumeist auch in jedem Haushalt zu finden sind – Niedrigschwelligkeit war hier Programm, und die simplen Mittel brachten die Fortbildungsgäste zum Staunen: Mit Hütchen, Matten, Zeitungen, Fahrradreifen, Feder- und Tennisbällen ging es in motivierende Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen. Sowohl die Trainerinnen und Trainer als auch die jungen Sportlerinnen und Sportler erlebten eine Verbindung von Teambuilding und der spielerischen Vermittlung komplexer Koordinations- und Kräftigungsübungen im Lauf, Sprung- und Wurfbereich.

Eine junge Nachwuchs-Leichtathletin der LG Brillux brachte die Begeisterung auf den Punkt: „Das Training war effektiv und hat dennoch sehr Spaß gemacht. Es war nicht zu leicht oder zu anstrengend, denn es gab immer wieder Übungen, die die anderen ausglich. Außerdem war es cool, sich beim Training nicht nur körperlich anzustrengen, sondern auch mit den Gedanken konzentrieren zu müssen. Ich bin froh dabei gewesen zu sein!“

Auch für die teilnehmenden Trainerinnen und Trainer war die Fortbildung äußerst lehrreich und zugleich kurzweilig. Vom FLVW genehmigt, können sie sich die Teilnahme mit 8 Lerneinheiten zur Verlängerung ihrer C/B-Trainer-Lizenzen anrechnen lassen.

Text: Frederik Töpel / LG Brillux Münster

Fotos: Klaudia Schönfeld / TuS Hilstrup

Zum Referenten Dominic Ullrich

Vorsitzender der DLV-Jugend und YouTubeGröße Dominic Ullrich ist seit 2017 Vorsitzender der DLV-Jugend und gehört in dieser Funktion dem Präsidium des DLV an. Zugleich ist er Mitglied der Bildungskommission des Deutschen Olympischen Sportbundes. Viele dürften Dominic Ullrich allerdings weniger als Funktionär, sondern als Trainer kennen: International bekannt ist er unter anderem durch seinen YouTube-Kanal „Athletics and more“, auf dem er seinen mittlerweile fast 15.000 Followern in knapp 500 Videos Eindrücke aus dem praktischen Alltag an der Eliteschule des Sports in Frankfurt am Main zeigt. Die Clips und Mitschnitte von Trainingsübungen, Trainingsspielen, Wettbewerbsformen und Wettkämpfen sind eine unerschöpfliche Fundgrube für Sportler*innen und Trainer*innen.

* SPOTLIGHT

BOULE

DIE BOULE-GRUPPE „CARAMBOLAGE“ FEIERT IN DIESEM JAHR IHR ZWANZIGJÄHRIGES JUBILÄUM. ALS DIE BOULE-ANLAGE IM STADION DES TUS HILTRUP IN 2003 ERÖFFNET WURDE, UMFASSTE DIE DAMALIGE BOULE-GEMEINDE SCHON 33 MITGLIEDER; HEUTE – 20 JAHRE SPÄTER – SIND ES 67.



Boulen ist ein Kugelspiel und doch Präzisionssport, der von Alt und Jung gleichermaßen ausgeübt werden kann. Im Alter soll er überwiegend der Geselligkeit und Freude dienen, ohne dabei jedoch den Anspruch des gesunden Ehrgeizes aufgegeben zu haben. Beim Boulen geht es darum, seine Kugeln näher am „Schweinchen“ (kleine Zielkugel) zu platzieren, als die des Gegners. Die Mannschaft, die nach mehreren Durchgängen als erste 13 Punkte erreicht, hat die Partie gewonnen.

Folgende Formationen sind dabei möglich:

Doublette zwei Spieler gegen zwei Spieler mit 3 Kugeln pro Spieler.

Triplette drei Spieler gegen drei Spieler mit 2 Kugeln pro Spieler. Diese Formation wird überwiegend gespielt, auch in unserer Boule-Gruppe. Die Boule-Mitglieder treffen sich regelmäßig, um sich mit den Boule-Kugeln auseinanderzusetzen.

In diesem Jahr finden noch vereinsinterne Turniere statt: der Richters-Cup, der Damenpokal und die Vereinsmeisterschaft.

Darüber hinaus sind weitere gesellige Veranstaltungen im Jubiläumsjahr geplant: Ein Fest zum 20-jährigen Bestehen im August, traditionsgemäß ein Grünkohl-Essen zum Abschluss der Boule-Saison sowie das Moonlight-Boulen. Wir laden alle Interessierten herzlich dazu ein, Boule bei einem unserer wöchentlichen Trainings auszuprobieren.

Weitere Infos erhaltet ihr von Schriftführerin Margret Müller: Margret.Mueller1@gmx.de

Text: Margret Müller

Foto: Andrea Bowinkelmann, LSB NRW

»»» Leitung der Boule-Gruppe

Margret Müller – Schriftführerin
Ludger Borkens – Festausschuss
Gudrun Schuler – Festausschuss
Uli Breker – Festausschuss
Elke Breker – Beisitzerin
Herbert Mohr – Chef de Boule

»»» short facts

- ▶ Beim Boule gibt es weder Trainer*innen noch Schiedsrichter*innen. Wir spielen gemeinsam in der Gruppe und achten zusammen auf die Einhaltung der Regeln. Selbstverständlich bekommen Anfänger*innen Tipps von den erfahrenen Mitspieler*innen im Umgang mit den Kugeln und zum perfekten Wurf aus dem Handgelenk.

»»» was / wann / wo ?

Boule

- ▶ März/April bis Oktober (je nach Wetterlage)
dienstags, 10.-12.00 und 15.-17.00 Uhr
donnerstags, 10.-12.00 und 15.-17.00 Uhr
samstags, 14.-17.00 Uhr
- ▶ Boule-Anlage am Stadion am Oststor,
Am Osttor 85, Hilstrup



FUNCTIONAL TRAINING

FUNCTIONAL TRAINING IN ALLEN VARIANTEN UND FÜR ALLE LEVEL IST SCHON LANGE IM BREITENSORT ANGEKOMMEN! ABER WAS VERSTECKT SICH DAHINTER? FUNCTIONAL TRAINING IST EINE TRAININGSFORM, DIE MITTELS KOMPLEXER ÜBUNGEN DIE BEWEGUNGSQUALITÄT VERBESSERT UND VERLETZUNGEN VORBEUGT. BEIM FUNKTIONELLEN TRAINING WERDEN (VOR ALLEM) MIT EIGENKÖRPERGEWICHT MUSKELGRUPPEN DAZU BEWEGT, MITEINANDER ZU ARBEITEN. HEISST: DAS TRAINING ZIELT AUF DEN GANZEN KÖRPER AB UND NICHT NUR AUF EINZELNE MUSKELGRUPPEN. KRAFT, BEWEGLICHKEIT UND AUSDAUER SIND GLEICHERMASSEN GEFORDERT, WERDEN TRAINIERT UND LANGFRISTIG AUFGEBAUT.

**OUTDOOR
SPECIAL**

FUNCTIONAL TRAINING
AM 17.06. UM 9.30-11 UHR
TREFFPUNKT: PARKPLATZ
AM TUS ZENTRUM



INTERVALL TRAINING

Intervalltraining ist durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen gekennzeichnet. Der Schwerpunkt einer Stunde liegt mal mehr auf Fettverbrennung, mal auf einer bestimmten Körperregion, aber eines auf jeden Fall: immer wird sich dabei richtig ausgepowert – Jede/ jeder Teilnehmer*in in seinem ganz eigenen Level!

WANN montags 17.-18.00 Uhr
WO im TuS Zentrum, neue Halle
WER mit Simone

TOTAL BODY INTENSIV

In dieser Stunde erwartet die Teilnehmer*innen ein High Intensity Intervall Training (kurz HIIT) für mehr Kraft und Ausdauer. In diesem Training wechseln sich kurze, knackige Trainingseinheiten mit Erholungsphasen in schneller Folge ab. In der einen Woche steht dabei die Ausdauer mehr im Vordergrund, in der anderen die Kraft.

WANN mittwochs 19.05-20.00 Uhr
WO im TuS Zentrum, neue Halle
WER mit Merisa



Text: Merisa Rohoff; Fotos: freepik, freepik.diller;
Stoppuhr-Icon: flaticon

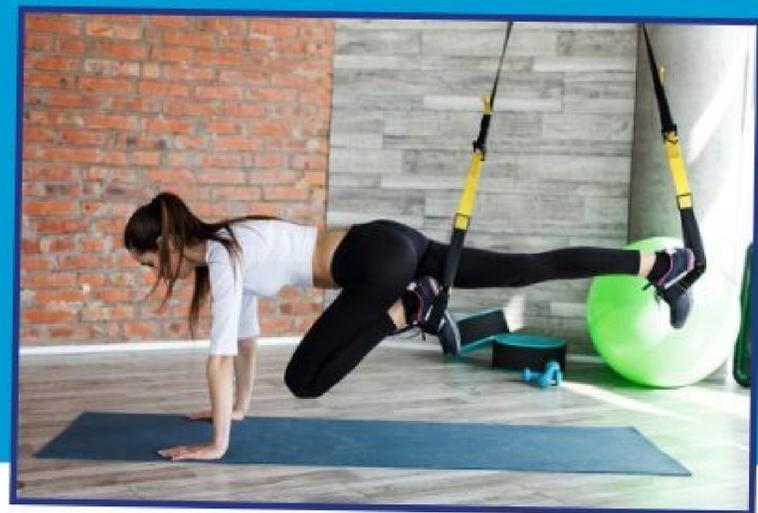
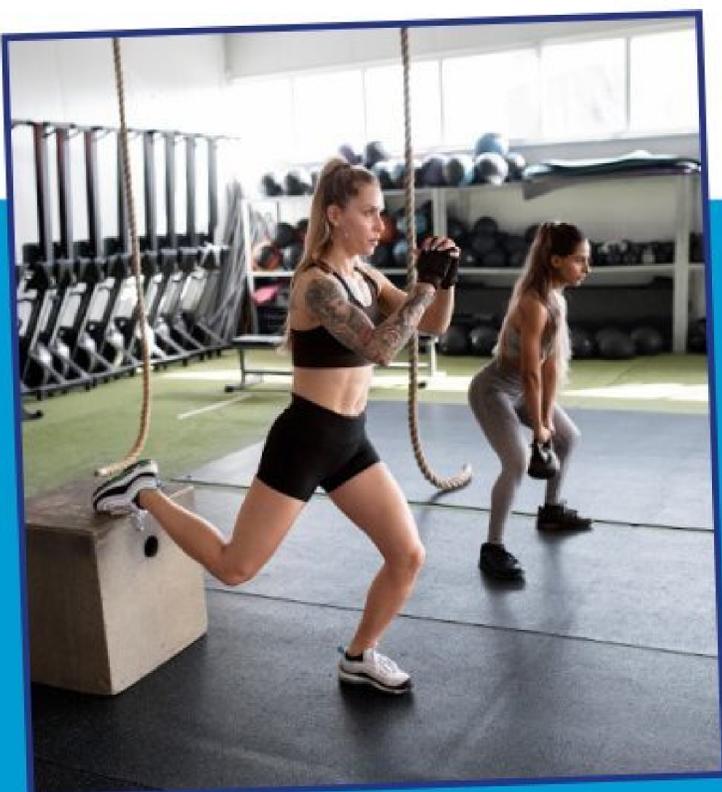
FUNKTIONELLES (= FUNCTIONAL) TRAINING

- ▶ berücksichtigt die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer*innen und ist deshalb für alle geeignet
- ▶ beansprucht immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig
- ▶ arbeitet mit mehrdimensionalen Bewegungen und verschiedenen Bewegungsrichtungen, um alle Körperachsen und -ebenen anzusprechen
- ▶ integriert alle 5 sportmotorischen Grundfähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination
- ▶ beinhaltet immer ein Core-Training (Rumpfstabilität)
- ▶ arbeitet mit freien Gewichten, instabilen Elementen, Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht

CROSS TRAINING

Cross Training ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer, das Elemente aus dem Ausdauersport, klassischen Gewichtheben und Gymnastik kombiniert. Kein Workout gleicht hier dem anderen – jede Stunde erwartet die Teilnehmer*innen eine neue, spannende Herausforderung. Trainiert wird unter Einsatz des eigenen Körpergewichts und mit verschiedenen wechselnden Geräten wie zum Beispiel Kettlebells, Medizinbällen, Kurz- und Langhanteln.

WANN donnerstags 18:45-19.45 Uhr
WO im TuS Zentrum, neue Halle
WER mit Ilka



SLING TRAINING

Ein hoch effektives Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Vorrangiges Trainingsgerät ist der sogenannte Sling-Trainer. Dieser besteht aus zwei, an der Decke befestigten, nicht elastischen Bändern, die sich in der Länge variieren lassen und am unteren Ende mit Schlaufen und Griffen versehen sind. An den Schlaufen und Griffen wird sich während des Trainings festgehalten oder auch schon mal die Füße reingehängt, für Übungen am Boden. Die Instabilität der Bänder erfordert dabei, dass der Körper immer wieder stabilisiert und ins Gleichgewicht gebracht werden muss, was Sling Training insgesamt so effektiv macht.

WANN montags 17.-18.00 Uhr
 freitags 17.-18.00 Uhr
WO im TuS Zentrum,
 Multifunktionsraum
WER mit Merisa

KURZ- MELDUNGEN

SPORT IM PARK

IN DER SOMMERFERIEN

Frei nach dem Motto „Münster, beweg dich!“ hat der Stadtsportbund zusammen mit der AOK und diversen lokalen Vereinen wieder ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt – umsonst, draußen und somit zugänglich für alle, die Lust darauf haben, gemeinsam an der frischen Luft Sport zu treiben.

Ob Yogilates, Lacrosse für Damen, Eltern-Kind-Sport, Parkour, Aktiv gegen Rückenschmerzen mit Taiji und Qi Gong, Rugby oder Zirkeltraining... – hier ist unabhängig von Alter und Fitnessstand für jede/n etwas zu finden!

Auch wir, als größter Sportverein Münsters, sind natürlich dabei und bieten hier bei uns in Hilstrup, direkt vor eurer Haustür, Yogilates, XCO Walking und –in diesem Jahr neu! – Outdoor Bootcamp und Outdoor HIIT an sowie, wie in den letzten Jahren auch, Yogilates auf der Wiese am Wewerka-Pavillion am Aasee.

Weitere Informationen zu den konkreten Angeboten und Standorten gibt es zeitnah auf der Seite des Stadtsportbundes <https://ssb.ms/sportimpark/> oder in der offiziellen App „Sport im Park – MS“, verfügbar für iOS und Android.

Um vorherige Anmeldung zu den Kursen wird dringend gebeten, da die Teilnahmezahlen begrenzt sind und die Kursleitungen so besser planen und vorbereiten können.

Den QR-Code zur App findet ihr auf der Rückseite dieser Ausgabe!

HOHE NACHFRAGE FÜR JUMPING-FITNESS: WIR STOCKEN AUF!

Unsere Jumping-Kurse erfreuen sich seit ihrer Einführung in 2021 einer großen Beliebtheit: viele Teilnehmer*innen kommen von Anfang an oder bereits seit Monaten regelmäßig zu den unterschiedlichen wöchentlich angebotenen Terminen.

Nachdem wir euch Jumping in der letzten Ausgabe dann im Spotlight noch einmal näher vorgestellt haben, kommen darüber hinaus auch viele neue Interessierte hinzu, die Jumping gerne ausprobieren möchten oder während der ersten Stunde sprichwörtlich "Blut gelect" haben.

Nun sind jedes Mal innerhalb weniger Minuten nach Freigabe der Anmeldung in Yolawo alle Plätze belegt und auch die Wartelisten ruckzuck voll – und das, obwohl wir aktuell bereits vier Termine pro Woche anbieten mit jeweils 10 Plätzen. Und dann haben Merisa und ihre Mitstreiterinnen beim Frühlingsfest mit einem Wahnsinns-Auftritt auch noch halb Hilstrup in Wallungen gebracht und wir erfreuen uns seit dem einer noch größeren Nachfrage...

Deshalb haben wir jetzt reagiert und kurzerhand aufgestockt. Nach den Sommerferien erwarten euch fünf weitere neue Tampoline, sodass demnächst 15 Teilnehmer*innen zusammen hüpfen können sowie erst einmal ein weiterer Kurstermin pro Woche. Dieser richtet sich vornehmlich an Einsteiger*innen; Ziel ist hier, zunächst die Grundausdauer zu steigern und Schritte zu erlernen. Daneben möchten wir zukünftig regelmäßig Schnupper-Termine für alle veranstalten und mit "Jumping Teens" auch ein Angebot für hüpf-freudige Teens im Alter von 12-16 Jahren etablieren.

Alle Infos zu den Terminen gibts auf unserer Homepage im Bereich Fitness & Gesundheit. 10er Karten erhaltet ihr für 30 € über die Geschäftsstelle. Anmeldung über Yolawo.

HAPPY YOGA 18/06/ SUNDAY

5 STUNDEN YOGA ZUM ENTSPANNEN & AUSPROBIEREN

GOOD MORNING YOGA
VINYASA / FLOW YOGA

ENERGYOGA

POWER YOGA

YIN YOGA

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

SONNTAG · 18.06. · 10-15.00 UHR · IM TUS-ZENTRUM
6 EINHEITEN À 30 MINUTEN · JEWEILS 15 MINUTEN PAUSE
15 € FÜR MITGLIEDER / 20 € FÜR NICHT-MITGLIEDER
TEE & OBST INKLUSIVE · MAX. 20 TEILNEHMER*INNEN
ANMELDUNG ÜBER YOLAWO



NACHRUUF



WERNER BLOMBERG

NACH MEHR ALS 30 JAHREN IM TUS HILTRUP IST EINE PRÄGENDE STIMME DES VEREINS FÜR IMMER VERSTUMMT. AM 29.03. IST UNSER LANGJÄHRIGES MITGLIED WERNER BLOMBERG PLÖTZLICH VERSTORBEN. UNSER BEILEID GILT SEINER FAMILIE UND SEINEN FREUNDEN.

Angefangen hat Werner 1992 als Trainer in der Abteilung Fitness & Gesundheit. Hier und auch im Rehasport hat er viele Menschen sportlich bewegt und motiviert. Vor allem auch die älteren Semester fühlten sich von ihm angesprochen. Darüber hinaus hatte Werner immer etwas zu erzählen, auch deshalb hat er gerne unsere großen Sportveranstaltungen moderiert. Seine Stimme war beim Hiltruper Halbmarathon genauso prägend wie bei Leichtathletik-Sportfesten oder auf dem Hiltruper Frühlingsfest. Viel Engagement ist auch in die Vorstandsarbeit in der (damals noch) Turnabteilung geflossen. Nicht zuletzt Werner haben wir es maßgeblich zu verdanken, dass das TuS Zentrum seine Hallenerweiterung bekommen hat. Als "Bauminister" hat er sich im Vorstand um die Betreuung des Baus vom ersten Spatenstich bis zur Eröffnung gekümmert. Das bedeutete auch, nach unserem Wasserschaden kurz vor Fertigstellung der Halle an Heilig Abend oder Silvester für unseren Verein tätig zu werden um Dinge zu tun, für die sich besonders an diesen Tagen nur wenige Menschen zur Verfügung stellen würden, z.B. die Trocknungsgeräte zu entleeren.

Noch im letzten Jahr wurde er für ein herausragendes Engagement auf der Ehrungsveranstaltung des Vereins gewürdigt. Mit der Neufassung der Satzung 2019 hat sich Werner aus seinem Vorstandsamt zurück gezogen und ist in den Ruhestand vom „Ruhestand“ gegangen. Doch auch danach hat er den Kontakt zum Verein nie abreißen lassen, stand immer mit Rat und Tat zur Seite. Mit Werner verliert der TuS Hiltrup eine engagierte Persönlichkeit und ein überzeugtes TuS Mitglied. Seine Stimme wird uns auf den vielen Events fehlen.

Autor: Simon Chrobak, Geschäftsführer des TuS Hiltrup



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

10%
Neukunden-
rabatt

Spanisches Olivenöl

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

**TABERNAS
OLIVENÖL**

01

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



HILTRUPER FRÜHLINGSFEST 2023

Am Muttertags-Wochenende gab es auf der Marktallee kein Durchkommen mehr – zumindest nicht für den normalen Auto- und Fahrradverkehr: das traditionelle Hiltruper Frühlingsfest stand auf dem Programm. Und der TuS Hiltrup war natürlich auch am Start. An unserem extra großen Stand auf der Vereinsmeile am Anfang der Marktallee konnten wir viele gute Gespräche und Beratungen zum Sportprogramm mit Interessierten und Mitgliedern führen. Groß und Klein waren außerdem dazu eingeladen, an Ort und Stelle und mithilfe von verschiedenen Sportgeräten selbst aktiv zu werden. Aus dem TuS Zentrum hatten wir unter anderem Hanteln, Hula Hoop-Ringe, Springseile und ein Trampolin mitgebracht. Vor allem die Tischtennisplatte erfreute sich allseits großer Begeisterung.

Mit einem vielfältigen Programm waren wir außerdem an beiden Tagen auf der Bühne vertreten: Direkt nach der offiziellen Eröffnung am Samstag hatten erst unsere Kindertanzgruppen ihren großen Auftritt.

Von ganz Klein bis fast schon Groß haben alle freudestrahlend ihre einstudierten Tänze präsentiert; die kleineren noch mit ihren Trainerinnen zusammen und die großen Teens schon als Gruppe alleine.

Am Sonntag flogen dann zunächst beim Kampfsport mit Taekwondo und Kung Fu die Füße und Fäuste (durch die Luft). Anschließend heizte unsere Jumping Fitness-Crew dem Publikum so richtig ein und ließ den Schweiß ordentlich tropfen.

Wir freuen uns über ein erfolgreiches Wochenende und dass wir mit so vielen Hiltruperinnen und Hiltrupern ins Gespräch kommen konnten! Ein großer Dank an dieser Stelle an alle TuS-Aktiven, die bei Vorbereitung und Durchführung auf der Bühne und am Stand geholfen haben! Und ebenfalls an den Wirtschaftsverbund Hiltrup und die Stadtteiloffensive für die tolle Organisation des Festes! Auf ein Neues im nächsten Jahr!

Text: Simon Chrobak und Saskia Dufhues

Fotos: Dies., Lars Rohwer

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





PASST ALLES:
PÜNKTLICH ZU 11.00
UHR WAR UNSER
STAND AM SAMSTAG-
VORMITTAG BEREIT
FÜR DIE ALLJÄHR-
LICHEN BESUCHER*
INNENSCHAREN.



WÄHREND DER TANZAUFTRITTE
WURDE ES AUCH NEBEN DER
BÜHNE VOLL: VIELE, VIELE KIN-
DER WARTETEN DORT AUF IHREN
EINSATZ. ABTEILUNGSLEITERIN
ANNIKA SCHWENKEN MODERIERT
ZWISCHENDURCH DIE EINZELNEN
GRUPPEN AN UND TANZLEHRE-
RIN VERENA KÄSTINGSCHÄFER
SPRICHT DEN AUFGEREGTEN MÄU-
SEN NOCH EINMAL MUT ZU.



OB KLEIN ODER GROSS:
ALLE TANZGRUPPEN
WAREN BESTENS VOR-
BEREITET - NICHT NUR
WAS IHRE OUTFITS
BETRIFFT.



VOR DEM AUFTRITT DER KUNG FU-
SPORTLER*INNEN LIEFERTEN ZWEI
JUNGE FRAUEN IN EINEM TRADI-
TIONELLEN DRACHENGEWAND
EINE EINDRUCKSVOLLE EINSTIM-
MUNG AUF ECHTES CHINESISCHES
WELTKULTURERBE.



DIE TAEKWONDO-
ABTEILUNG BEEIN-
DRUCKTE BEI IHREM
AUFTRITT MITUNTER
DURCH EINE GROSSE
ALTERSSPANNWEITE -
DIESER SPORT IST FÜR
JEDE/N SPANNEND.



ZUM ABSCHLUSS
GABEN MERISA UND
IHRE JUMPING-CREW
NOCH EINMAL ALLES
UND LIESSEN MIT IHRER
POWER GEFÜHLT GANZ
HILTRUP BEBEN.

DIESES MAL MIT **MERISA ROHOFF** FITNESSTRAINERIN



Im Rahmen der NEUN10DREIßIG möchten wir euch Menschen aus dem Verein mit ihrer Arbeit, Funktion oder ihrem Engagement genauer vorstellen. In dieser Ausgabe ist das unsere Fitnesstrainerin Merisa Rohoff. Seit Anfang Mai ist Merisa als hauptamtliche Trainerin bei uns angestellt und übernimmt viele Stunden im Fitness-, Gesundheits- und Reha-Bereich. Mit ihren mehr als 15 Jahren Erfahrung ergänzt sie unser Team perfekt und ermöglicht uns, noch mehr Angebote für euch entwickeln zu können. Hier stellt sie sich euch vor:

WER BIST DU? STELL DICH KURZ VOR!

Ich heiße Merisa und bin 44 Jahre alt. Seit August 2021 bin ich im TuS Hilstrup tätig, seit Mai 2023 hauptamtlich angestellt und unterstütze den Verein in den Bereichen Fitness & Gesundheit, Reha-Sport und darüber hinaus auch in der Verwaltung. Ursprünglich habe ich eine kaufmännische Ausbildung abgeschlossen und war von 2013-2021 hauptamtlich im benachbarten TV Wolbeck angestellt. Dort war ich in verschiedenen Bereichen tätig, unter anderem als Ausbilderin IHK für Sport- und Fitnesskaufleute. Als Trainerin habe ich seit 2009 diverse Lizenzen erworben und Ausbildungen absolviert; darunter für Yoga, Pilates, Reha-Sport, Sling-Training, Bellicon Jumping®, Indoor Cycling uvm. In meiner Freizeit mache ich selbst gern Sport und engagiere mich als Referentin für den Westfälischen Turnerbund (WTB).

WAS MACHT DEN VEREIN FÜR DICH AUS?

In erster Linie das Miteinander von Teilnehmer*innen, Übungsleiter*innen und Kolleg*innen im Team der Geschäftsstelle – es fühlt sich so an, als wären wir eine große Familie. Mir ist wichtig, den Sport im Verein weiter voranzutreiben und immer attraktiver für die Menschen in unserem Stadtteil sowie gerne auch für Münster im Gesamten zu machen. Es geht für mich um das Miteinander und Füreinander.

AUF WAS KÖNNTEST DU UNTER KEINEN UMSTÄNDEN VERZICHTEN?

Auf meine Familie, meine Freunde, meinen Mann und meinen Hund.

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

Entweder beim Chillen auf dem Sofa oder irgendwo anders sportlich unterwegs. Ich bin gerne und die meiste Zeit in Bewegung.

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

Ich habe schon vieles ausprobiert, aber alles, was mit einem Ball zu tun hat, ist nichts für mich.

DAS INTERVIEW FÜHRTE SASKIA DUFHUES

MOIN
MÜNSTER!

Zu Gast IN DER EIGENEN STADT

Es ist wieder soweit: Das ATLANTIC Hotel Münster lädt Münsteraner:innen zu den Entdecker-Tagen im Sommer ein. Als Münsteraner:in profitieren Sie vom Angebot „Zu Gast in der eigenen Stadt“, um dann unser Hotel mit seinen vielseitigen Möglichkeiten – auch kulinarisch – zu entdecken.

Was Sie dafür tun müssen, um in den modernen, gemütlichen Zimmern zu übernachten und es sich am nächsten Morgen am großzügigen Frühstücksbuffet gut gehen zu lassen? Gar nicht viel: Suchen Sie sich ein Reisedatum zwischen dem 15. Juli und 15. August aus und melden Sie sich bei uns mit dem Stichwort **Sommerspecial** oder geben Sie das Stichwort online auf der Buchungsseite ein.

Nur € 111,- für zwei Personen im Comfort Zimmer inklusive Frühstück zzgl. Beherbergungssteuer.



**Buchbar ab sofort für den Zeitraum 15. Juli bis
15. August 2023 unter dem Stichwort Sommerspecial.**

Auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.



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

ATLANTIC
HOTEL Münster



ERSTE HILFE IM SPORT

BEWEGUNG UND SPORT FÖRDERN DIE GESUNDHEIT UND ERHÖHEN DIE LEBENSQUALITÄT. DAS IST UNS IM SPORTVEREIN NATÜRLICH ALLEN UMFASSEND BEKANNT. NICHTSDESTOTROTZ KÖNNEN SPORTLICHE AKTIVITÄTEN AUCH ZU VERLETZUNGEN FÜHREN.

KLEINERE VERLETZUNGEN / ZUSAMMENSTÖSSE

Am häufigsten sind dabei wohl die Klassiker: Bei einer falschen Bewegung umgeknickt, unkontrollierter – das heißt unbeabsichtigter – Kontakt durch einen Zusammenstoß mit einer Mitspielerin, einem Gegner oder auch mit einem Sportgerät oder, leider immer wieder auch, Verletzungen durch/ nach Überlastung. Damit vermeidbare Unfälle möglichst erst gar nicht passieren, ist es wichtig, beim Sport generell auf Sicherheit, zum Beispiel im Umgang mit den Sportgeräten zu achten und je nach Sportart ein spezifisches Aufwärmprogramm durchzuführen.

Präventiv hilft außerdem ein spezifisches Training von Koordination und sensomotorischen Fähigkeiten. Letzteres schützt dann nicht nur während des Sporttreibens, sondern auch im gesamten Alltag und ist vor allem für Kinder und ältere Menschen ein wesentlicher Aspekt für die Entwicklung und Erhaltung von motorischen Fähigkeiten sowie darüber hinaus einer allgemeinen Selbstsicherheit.

Wenn eine Sportverletzung doch passiert ist, gilt es, zügig zu handeln, damit die anschließende Genesung möglichst gut und schnell eintreten kann. Für kleinere Verletzungen, wie aufgeschürfte Knie oder geprellte Schultern, hilft meist schon ein schlichtes Pflaster oder ein Kühlpack. Die gibt es bei uns in den Erste-Hilfe-Kästen, die überall in unseren Indoor-Hallen genauso wie an den Outdoor-Plätzen hängen – selbstverständlich auch in/ auf den städtischen Anlagen. Darüber hinaus haben all unsere Trainer*innen eine Erste Hilfe Ausbildung absolviert und helfen euch im Fall der Fälle kompetent.

Bei größeren orthopädischen Unfällen, wie einem Umknicken oder einem verdrehten Knie, ist es ratsam, die PECH-Regel anzuwenden. Hier kommt es darauf an, möglichst rasch zu handeln, um eine gegebenenfalls im Anschluss erforderliche Behandlung eines Arztes/ einer Ärztin bestmöglich vorzubereiten.

DIE PECH-REGEL

Pause

Den Sport unterbrechen, sich auswechseln lassen, das betroffene Körperteil ruhig stellen und nicht mehr belasten.

Eis

Die betroffene Stelle kühlen, das mindert eine Schwellung oder Einblutungen und lindert den Schmerz.

Compression

Das betroffene Körperteil mit einer Wickel o.Ä. straff bandagieren und ruhig stellen, vermindert ebenfalls eine Schwellung.

Hochlegen

Das betroffene Körperteil über Körperhöhe lagern, reduziert den Blutfluss in das betroffene Körperteil und vermindert ebenfalls eine Schwellung.



Neben orthopädischen Verletzungen treten beim Sport des Öfteren Herz-Kreislauf Beschwerden auf – am häufigsten Schwindel oder Übelkeit. An dieser Stelle sei – der Sommer steht vor der Tür – auch noch einmal auf unseren Artikel zu „Sport bei Hitze“ hingewiesen (Ausgabe August '22 – alle bisher erschienenen Ausgaben findet ihr jederzeit online unter www.tus-hiltrup.de/vereinsmagazin).

Im Sommer sind eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit (auch schon vor dem Sport!) sowie ein angemessener Sonnenschutz in Form von Sonnencreme, Kopfbedeckung usw. gerade bei allen Outdoor-Sportarten unabdingbar. Sollte es dennoch einmal zu Unwohlsein kommen, hilft es, etwas zu trinken, sich in den Schatten zu begeben und gegebenenfalls etwas zu essen, um zum Beispiel den Elektrolyte-Speicher nach starkem Schwitzen wieder aufzufüllen.

Auch wenn es nicht gerade Hochsommer ist und draußen trainiert wird, auch in der Halle und im Winter können Übelkeit und/oder Schwindel auftreten, zum Beispiel als Anzeichen einer Überlastung. Auch hier hilft es, erst einmal Pause zu machen, etwas zu trinken und bei Unterzuckerung etwas Zuckerhaltiges zu sich zu nehmen, sowie die Füße hochzulegen.

Für schwerwiegendere Herz-Kreislauf Probleme, die zum Glück nur sehr selten vorgekommen, sind das TuS Zentrum und das Stadion am Osttor mit sogenannten AED ausgestattet: Automatische Defibrillatoren, die bei akuten Herzproblemen von jeder und jedem eingesetzt werden können. Keine Scheu im Ernstfall: Die Geräte erklären dem Nutzer oder der Nutzerin beim Öffnen durch eine Sprachansage Schritt für Schritt, welche Maßnahmen zu ergreifen sind. Am wichtigsten ist hierbei, parallel einen Notruf abzusetzen – am besten durch eine zweite anwesende Person! Und auch hier gilt: Schnell, aber besonnen handeln, denn im Zweifel zählt jede Sekunde!

Wichtig bei allen Sportverletzungen (und nicht nur da): Sollten nach Unfällen Schmerzen länger anhalten oder Probleme dauerhaft bestehen bleiben, unbedingt eine Ärztin/einen Arzt aufsuchen und den Sachverhalt medizinisch abklären lassen. Gleiches gilt für einen Wiedereinstieg in den Sport nach der Genesung.

Text: Simon Chrobak

Grafiken: macrovector / freepik



UNFALLBOGEN NICHT VERGESSEN!

Grundsätzlich gilt für jede Sportverletzung, die ihr euch bei einem Training mit oder bei uns zuzieht: unbedingt einen Unfallbogen ausfüllen! Als Mitglieder des TuS Hiltrup seid ihr über die Sporthilfeversicherung der ARAG für mögliche Folgeschäden oder -erkrankungen versichert. Dafür ist wichtig, bei größeren Sportunfällen auf jeden Fall einen Unfallbogen auszufüllen, sodass der Vorgang erfasst werden kann. Den Bogen erhaltet ihr über eure Trainer*innen, in der Geschäftsstelle oder im Downloadbereich auf unserer Homepage (www.tus-hiltrup.de/downloadcenter). Bitte nach einem Unfall möglichst zeitnah ausgefüllt an die Geschäftsstelle schicken, damit Kontakt zu unserem Versicherungsbeauftragten Uli Dütting hergestellt werden kann.



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: 14.05.2023

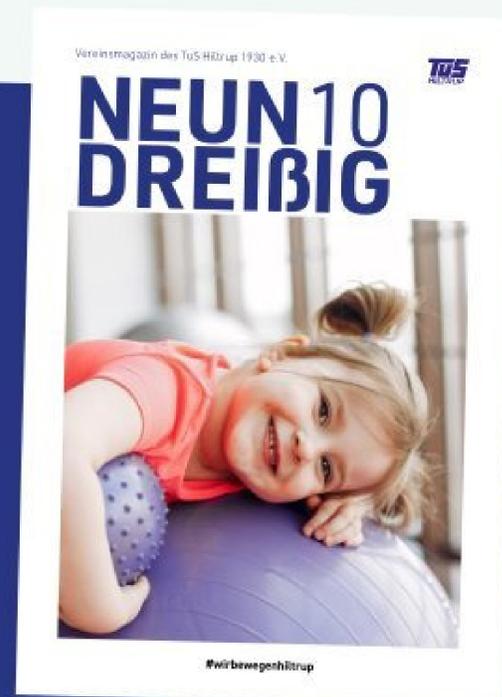
TITELFOTO

Simon Chrobak

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



Im Juli erscheint die
nächste Sonderausgabe:
das **Kids-Special!**

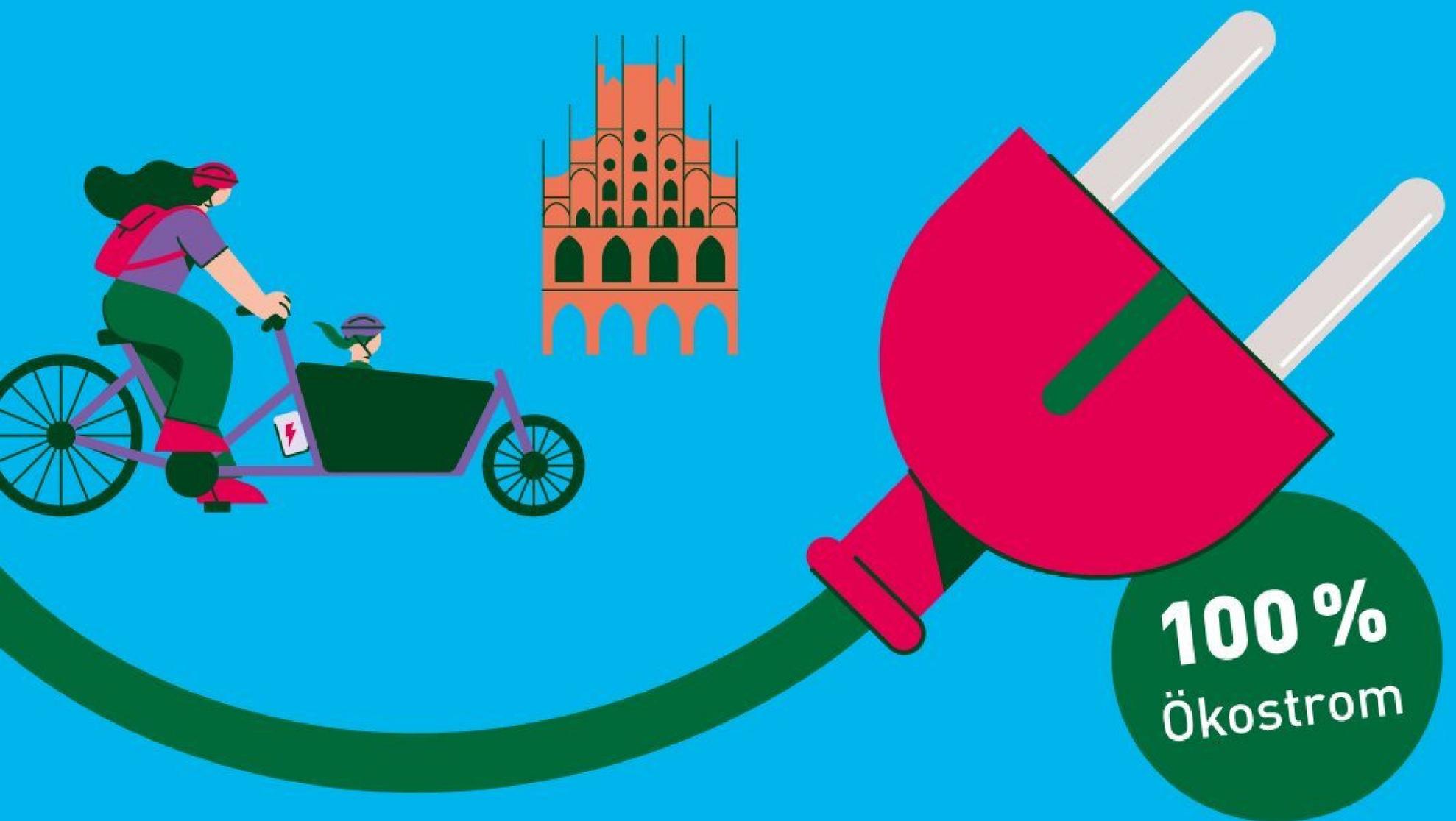


THEMEN IM NÄCHSTEN HEFT

- ▶ Alle Infos rund um unser Programm für Kids und Teens
- ▶ Spiel- und Bewegungsideen für Urlaub und Sommerferien

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



MÜNSTER, BEWEG DICH! SPORT IM PARK

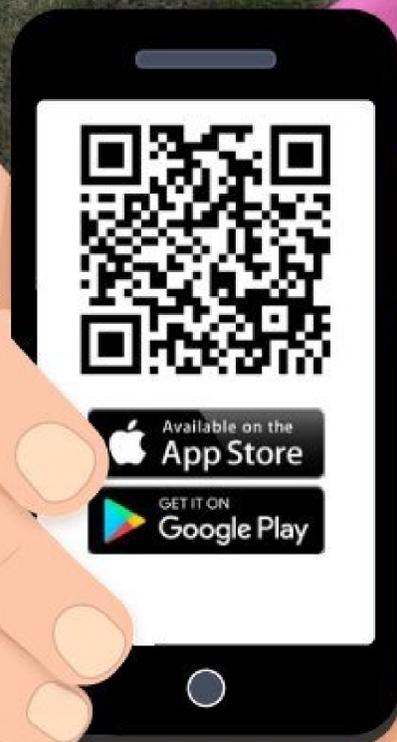
**HOL DIR
DIE APP!**

**26. JUNI BIS
3. SEPTEMBER
DRAUßEN!
KOSTENLOS!
FÜR ALLE!**

MIT FREUNDLICHER
UNTERSTÜTZUNG VON:

AOK 
Die Gesundheitskasse.

 **Sparkasse
Münsterland Ost**



www.sportimpark-ms.de