

Programmheft – Der ganze Sport und mehr!

# SV BLAUWEIß AASEE

2018/19



JEFF KOONS

Balloon Dog (Magenta)

Porzellanobjekt von 2016, metallplattiert, eingebrannte Signatur von Jeff Koons  
und handgeschriebene Editionsnummer auf der Rückseite, 26,7 x 26,7 x 12,7 cm.  
Auflage: 2300 Exemplare.



Öffnungszeiten:  
Montag–Freitag: 9.30–13.00 Uhr und 14.00–18.30 Uhr  
Samstag: 10.00–18.00 Uhr

PRINZIPALMARKT 11 · 48143 MÜNSTER · TEL.: 0251 57404  
WWW.OSTENDORFF.DE · INFO@OSTENDORFF.DE



GALERIE  
OSTEN  
DORFF

Prinzipalmarkt Münster



# HERZLICH WILLKOMMEN ...

... LIEBE MÜNSTERANER, LIEBE ZUGEREISTE AUS NAH UND FERN,

im Programmheft des SV Blau-Weiß Aasee finden Sie das ganze Angebot unseres Vereins im Druckformat zusammengefasst. Vieles hat sich über Jahre etabliert, anderes drängt neu auf den „Markt“ der Sportarten. Fußball und Volleyball sind riesige Abteilungen mit eigenen Vorständen; beim Crossminton und der Vertikaltuch-Akrobatik haben einige wenige genau ihr Ding gefunden und möchten ihre Begeisterung weitergeben.

Unter dem Dach des Multifunktionshauses findet täglich ein breites Spektrum an Sportangeboten für Kinder und Erwachsene statt. In seinem Umfeld gedeihen auch die Teamsportarten im Wettkampf- und Spielbetrieb. Einen besonderen Akzent legt Blau-Weiß Aasee auf den integrativen Sport,

sodass immer dort, wo es möglich ist, behinderte und nicht-behinderte Menschen gemeinsam Sport treiben können.

Das Mehr, das ein Verein bieten kann, ist die Atmosphäre, erzeugt durch ein offenes Konzept, welches die Wünsche und Ideen der Mitglieder und Bewohner des Viertels aufzunehmen und umzusetzen versucht.

Sie dürfen gerne mitmachen! Wir freuen uns auf Sie.

Jens Nagl  
Geschäftsstelle

# INHALT

Herzlich willkommen	S. 3
Eigentlich ein ganz normaler Sportverein	S. 6
Öffnungszeiten	S. 6
Teilnahme und Mitgliedschaft	S. 8

## UNSERE VEREINSSPORTANGEBOTE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Wassersport und Schwimmen	S. 14
Badminton / Crossminton	S. 16
Fußball	S. 18
Integrativer Sport	S. 22
Laufen	S. 24
Tischtennis	S. 26
Volleyball	S. 28
Einzelangebote	S. 42

## UNSERE ANGEBOTE IM MULTIFUNKTIONSHAUS

Unsere „Mannschaftsaufstellung“	S. 49
---------------------------------	-------

## KINDER- UND JUGENDSPORT

Psychomotorische Bewegungsförderung	S. 53
Ballett	S. 53
Kreativer Kindertanz	S. 53
1-2-3 im Sauseschritt	S. 54
Kung Fu	S. 54

## FORTLAUFENDES ANGEBOT

### Fitness und Aerobic

Zumba®	S. 57
Fitnessgymnastik	S. 57
Step & Shape	S. 59
Step Aerobic	S. 59
Thai Bo Fit Kick & Core Workout	S. 59
Full Body Workout	S. 59
Fit & aktiv ab 50 / 60	S. 60
Herz-Kreislauf-Training	S. 60
Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining	S. 60
Rückenfitness	S. 61

### Yoga & Pilates

Hatha Yoga – Der Sonnengruß	S. 61
Hatha Yoga – Fit und relaxed in den Tag	S. 62
Dynamic Yoga	S. 62
Yoga für Jeder-Mensch	S. 63
Kundalini Yoga	S. 63
Yoga Flow	S. 63

Fitness & Meditation	S. 64
Pilates	S. 64
Taijiquan	S. 66
Unter Männern (Pilates & Qi Gong)	S. 66

### Kampfsport

Offenes Training für Kampf- und Bewegungskünste	S. 67
Shaolin Kempo	S. 67

### Walking

XCO Walking für trainierte AusdauersportlerInnen	S. 68
Walking mit unterschiedlichen Handgeräten	S. 68

## REHABILITATIONSSPORT

Rehabilitationssport Orthopädie	S. 70
Rehasport-Gymnastik	S. 70
Rehasport-Gymnastik für RehasportlerInnen mit eingeschränkter Mobilität	S. 71
Rehasport mit Yogaelementen	S. 71

## FITNESSSTUDIO

	S. 72
--	-------

## PRÄVENTIONSKURSE

Kraftworkout im Studio	S. 75
Reaktiv Faszien Training	S. 75
Functional Training	S. 75

## KURSE & WORKSHOPS

Gesellschaftstanz	S. 77
-------------------	-------

## MUSIK, AUßERSPORTLICHES UND BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Blau-Weiß-Aasee-Chor	S. 79
Kurdische Volkstanzgruppe	S. 79
20. Running Dinner	S. 80
Englische Bierprobe: Yorkshire und der Lake District	S. 81
Skifreizeit 2018/19	S. 81
Bierprobe – in Vorbereitung	S. 82
5. Winterfest	S. 82

## KINDER-FERIENFREIZEITEN

	S. 84
--	-------

## DAS BISTRO<sub>54</sub>

	S. 86
Anfahrtsskizze	S. 90
Kontakte – Vorstand und MitarbeiterInnen	S. 91
Blau-Weiß-Aasee-Song	S. 92
Anschriften der genutzten Sportstätten	S. 93
Impressum	S. 93
Kursübersichten	S. 94

## EIGENTLICH EIN GANZ NORMALER SPORTVEREIN...

... WÄRE DA NICHT UNSER INNOVATIVES  
KONZEPT

### Normal ist,

dass ein Sportverein ein ganz bestimmtes Angebot hat; zum Beispiel Fußball oder Tischtennis. Wer Lust hat mitzumachen, kommt zum Training und kämpft mit seiner Mannschaft um die Siege. Genauso haben wir es immer gemacht und machen es auch heute noch.

### Nicht ganz normal ist,

dass ein Sportverein sich als Teil eines Wohnviertels versteht und sein Angebot nach dem Bedarf der Bewohner ausrichtet. Wer eine Idee hat, die unter das Motto „Sport, Spiel, Spaß, Kultur“ passt, der findet bei uns offene Ohren.

Und fast immer entsteht daraus ein neuer Programmpunkt, sodass wir einfach mal behaupten: Wir sind offen für jeden und alles, vernetzt und transparent nach innen und außen. Die Akzeptanz ist enorm, der Umfang und die Vielfalt des Angebotes wachsen kontinuierlich.

Für all diese Vorhaben haben wir mit dem Multifunktionshaus an der Bonhoefferstraße eine komfortable Basis geschaffen. Fitness- und Gesundheitssport, Tanz-Workshops, außersportliche Veranstaltungen und das Bistro54 haben hier ihr Zuhause gefunden.

## GESCHÄFTSSTELLE

info@blau-weiss-aasee.de  
www.blau-weiss-aasee.de

☎ 79 92 19

☎ 1 62 35 42

### Öffnungszeiten:

Mo 10.00 – 12.00 / 16.00 – 18.00 Uhr  
Di 16.00 – 18.00 Uhr  
Mi 16.00 – 18.00 Uhr  
Do 16.00 – 18.00 Uhr  
Fr 10.00 – 12.00 Uhr

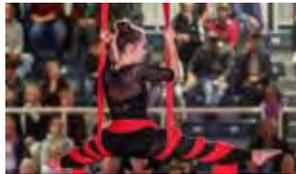
## FITNESSSTUDIO\*

gesundheitssport@blau-weiss-aasee.de

☎ 53 08 99 66

### Öffnungszeiten:

Mo 09.00 – 13.00 / 15.00 – 18.30 Uhr  
Di 09.00 – 12.00 / 16.30 – 21.30 Uhr  
Mi 09.00 – 12.00 / 15.00 – 21.30 Uhr  
Do 09.00 – 12.00 / 16.30 – 21.30 Uhr  
Fr 09.00 – 12.00 / 15.00 – 20.00 Uhr  
Sa 11.00 – 16.00 Uhr  
So 09.00 – 14.00 Uhr



## BISTRO<sub>54</sub>\*

bistro54@blau-weiss-aasee.de

☎ 1 62 35 43

### Öffnungszeiten:

Mo – Fr 18.00 – 23.00 Uhr  
(Küche bis 22.00 Uhr)

Sa nach Matchkalender

So 14.30 – 20.30 Uhr  
(Küche bis 20.00 Uhr)

\* Veränderte Öffnungszeiten während der Schulferien und an Feiertagen.

## REHASPORT-ANGELEGENHEITEN

gesundheitssport@blau-weiss-aasee.de

☎ 53 08 99 66

### Telefonische Sprechzeiten:

Di 14.00 – 15.00 & Do 14.00 – 15.00 Uhr



INFO: Telefonnummern ohne Vorwahl stehen für Münster 0251

## TEILNAHME UND MITGLIEDSCHAFT

Sport treiben, Kontakte knüpfen, neue Freunde finden. Im Verein fällt vieles leichter, macht häufig mehr Spaß und ist vergleichsweise günstig. Ob Fußball oder Yoga – für alle Angebote gilt: Erst einmal ausprobieren und mitmachen. Falls es dann gefällt:

Wer regelmäßig bei Blau-Weiß Aasee Sport treiben möchte, muss – mit Ausnahme der ausschließlichen Nutzung der Gruppenangebote im Fitness- und Gesundheitssport (s. Seite 10) – Vereinsmitglied werden und mit einem finanziellen Beitrag dafür sorgen, dass der Verein sein Angebot und sein Eigenleben selbst organisieren kann. Mitglieder bestimmen die Vereinspolitik über die Jahreshauptversammlung, Vereinsmitglieder genießen Versicherungsschutz im Rahmen des Sportversicherungsvertrages der Sporthilfe NRW.

Um Mitglied im SV Blau-Weiß Aasee zu werden, ist das Ausfüllen einer Eintrittserklärung (Muster auf Seite 11) notwendig. Diese liegt im Multifunktionshaus aus oder ist auf der Homepage des Vereins [www.blau-weiss-aasee.de](http://www.blau-weiss-aasee.de) als PDF zum Ausdruck hinterlegt.

### Drei Stufen

Die reguläre [Vereinsmitgliedschaft](#) berechtigt zur Teilnahme an allen [Team-sportarten](#) (Fußball, Volleyball, Tischtennis, Crossminton) und weiteren Angeboten in den städtischen Turnhallen (Akrobatik, Badminton, Basketball,

Einradfahren, Eltern-Kind-Sporteln, Freestyle Slalom,...) sowie an den Lauftreffs (im Heft bis Seite 47).

Aufbauend auf die Vereinsmitgliedschaft ist es möglich, über die [Mitgliedschaft G](#) (Gruppenangebote im Multifunktionshaus) zusätzlich die fortlaufenden Angebote im Fitness- und Gesundheitssport bzw. die Kinderangebote im [Multifunktionshaus](#) (Tanzen, Psychomotorik etc.) unbegrenzt zu nutzen. Auch für die Teilnahme am Herz-Kreislauf-Training, Kung Fu, Step & Shape, Walking und Zumba ist eine Mitgliedschaft G erforderlich.

Darüber hinaus erwerben Sie durch die [Mitgliedschaft S](#) das Recht, zusätzlich das [Fitness-Studio](#) zu den regulären Öffnungszeiten zu nutzen.

Für die neue Sparte [„Wassersport – Schwimmen“](#) fällt – unabhängig von den genannten Stufen – ein zusätzlicher Spartenbeitrag von 5,- €/Monat (Familie 8,- €/Monat) an.

Ein Sonderfall ist das [Tennis](#). Hier beträgt der Spartenbeitrag für eine Freiluftsaison (Mai bis Oktober) auf Platz 7 im Sportpark Sentruper Höhe 30,- € (Kinder und Jugendliche), 40,- € (Studierende, Schüler), 60,- € (Erwachsene) bzw. 75,- € (Familien).

Eine bestehende Mitgliedschaft kann jederzeit um eine solche Spartenmitgliedschaft erweitert werden; ebenso kann eine Einzelmitgliedschaft jederzeit auf die ganze Familie ausgedehnt werden.

Art der Mitgliedschaft	Welche Angebote kann ich nutzen?		
	Vereins-sport-angebote	Gruppenangebote im Multifunktionshaus	Fitnessstudio
V-Mitgliedschaft	✓	—	—
G-Mitgliedschaft	✓	✓	—
S-Mitgliedschaft*	✓	✓	✓

\*S-Mitgliedschaft – ab 16 Jahren

## BEITRÄGE:

	V-Mitgliedschaft € pro Monat	G-Mitgliedschaft € pro Monat	S-Mitgliedschaft € pro Monat
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	9,00	14,00	25,00
Erwachsene	12,50	21,50	32,50
Familien mit Kindern	19,00	31,00	49,00
Ermäßigter Beitrag (Studierende, Azubis etc.)	11,00	18,00	29,00

Bei Vereinseintritt wird zusätzlich eine **einmalige** Verwaltungsgebühr in Höhe von 10,- € erhoben. Bei allen Beiträgen handelt es sich um Endsummen.

## TEILNAHME UND MITGLIEDSCHAFT

### Kosten

Neben den monatlichen Beitragssätzen (siehe Tabelle auf Seite 9) wird beim Eintritt eine einmalige Verwaltungsgebühr in Höhe von 10,- € (bzw. 5,- € für Kinder, Jugendliche, Studierende) erhoben.

Gegen Vorlage des Münster-Passes oder auf begründeten, schriftlichen Antrag gewährt der Verein eine 50 %-ige Ermäßigung auf die Vereinsmitgliedschaft inkl. Spartenmitgliedschaft G für die Dauer eines Jahres (Sozialbeitrag).

Blau-Weiß Aasee akzeptiert die MünsterlandKarte zur Abrechnung von Vereinsmitgliedschaften und anderen Angeboten (z. B. Teilnahme an Ferienfreizeiten) als Leistungen für Bildung und Teilhabe (BuT). Kinder und Jugendliche können also über diesen „Bildungsgutschein“ das Sportangebot des Vereins nutzen; das Vorzeigen der MünsterlandKarte ersetzt jedoch nicht das reguläre Ausfüllen der Eintrittserklärung.

### Austritt

Der Austritt aus dem Verein ist laut Vereinsatzung schriftlich (auch E-Mail) zu erklären und nur zum 30.06. bzw. 31.12. eines jeden Jahres unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von sechs Wochen zulässig; dies gilt auch für die Kündigung von Spartenmitgliedschaften. Die Kündigung ist an die Vereinsadresse zu richten; eine Abmeldung beim Trainer oder Vorstandsmitglied genügt nicht.

### Auch ohne Mitgliedschaft teilnehmen?

Sie haben die Möglichkeit, sich auch ohne Mitgliedschaft für einen Kurs Ihrer Wahl aus dem fortlaufenden Angebot anzumelden. Die Kosten belaufen sich für einen 60-minütigen Kurs auf 96,- €, für einen 90-minütigen Kurs auf 120,- € pro Halbjahr. Nur für diesen Fall einer Kursteilnahme ohne Mitgliedschaft nutzen Sie bitte das Formular „Anmeldung“ auf Seite 12.

Die Anmeldung sollte bis spätestens zehn Tage vor Kursbeginn bei Blau-Weiß Aasee eingetroffen sein; es erfolgt keine schriftliche Anmeldebestätigung. Bei rechtzeitigem Rücktritt (bis eine Woche vor Kursbeginn) wird lediglich eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,- € erhoben; nach Verstreichen dieser Frist wird die volle Teilnahmegebühr fällig.

Ohne Mitgliedschaft können Sie auch an den Präventionsangeboten (Seite 74/75) sowie an den Workshops und Kursen (Seite 76/77) teilnehmen.

### Sport auf Probe

Wenn Sie sich noch nicht sicher sind, welcher Kurs/welche Mitgliedschaft die Richtige für Sie ist, nutzen Sie den Probemonat. Für 20,- € können Sie vier Wochen lang die Vereinsangebote testen. Weitere Informationen zum Probemonat erhalten Sie im Fitnessstudio (siehe auch Seite 72/73).



## Eintrittserklärung

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße/Haus-Nr. \_\_\_\_\_ PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ mobil \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Beruf (Angabe freiwillig) \_\_\_\_\_ Sportart \_\_\_\_\_ ÜbungsleiterIn \_\_\_\_\_

Vereineintritt zum 01. . 201  Ich möchte zudem Gruppenangebote im Multifunktionshaus nutzen. (Beitrag G)  
 Ich trete darüber hinaus dem Fitness-Studio bei. (Beitrag S)

Weitere Familienmitglieder bei Familienmitgliedschaft:

Name	Vorname	Geburtsdatum	Sportart	ÜbungsleiterIn	G	S
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Ort, Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen aller Erziehungsberechtigten, bei Familieneintritt aller Erwachsenen)

Bei Minderjährigen, insbes. Jugendlichen: Hiermit erkläre(n) ich/wir mein/unser Einverständnis, dass oben angeführte minderjährige Person(en) ihre Mitgliedsrechte ausüben darf/dürfen.

Unterschriften der erziehungsberechtigten Personen

## Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den SV Blau-Weiß Aasee e.V., Gläubiger-Identifikationsnummer DE43ZZ00000291941 widerruflich, einmalig eine Eintrittsgebühr sowie regelmäßig die fälligen Mitgliedsbeiträge durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SV Blau-Weiß Aasee e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber \_\_\_\_\_ Zahlungsweise:  vierteljährlich  halbjährlich  jährlich

IBAN \_\_\_\_\_ BIC \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift des Kontoinhabers \_\_\_\_\_

**Einmalige Verwaltungsgebühr** bei Eintritt: € 5,- (Kinder und Jugendliche, Ermäßigte), € 10,- (Aktive, Familien)

**Monatliche Beiträge** (Grundbeitrag, optional plus G oder S; ab 01.01.2019)

- 1 Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre) € 9,- Beitrag G € 5,- Beitrag S € 16,-
- 2 Aktive Mitglieder (Erwachsene) € 12,50 Beitrag G € 9,- Beitrag S € 20,-
- 3 Familien mit Kindern € 19,- Beitrag G € 11,- Beitrag S € 30,-
- 4 Ermäßigt (Studierende, Azubis, etc.) \* € 11,- Beitrag G € 7,- Beitrag S € 18,-
- 5 Passive/Passive Familien (Förderbeitrag) € 6,- / € 7,-

### Das Kleingedruckte

Der Austritt aus dem Verein ist laut Vereinsatzung schriftlich zu erklären und nur zum 30.06. bzw. 31.12. eines jeden Jahres unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von sechs Wochen zulässig.

Gegen Vorlage des MÜNSTER-PASSES gewährt der Verein eine 50%-ige Ermäßigung auf die Grundbeiträge 1-3 inkl. G für ein Jahr.

\* Der ermäßigte Beitrag (4) wird gegen Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung (Studierenden-Ausweis etc.) jeweils für die Dauer von einem Jahr – und nicht rückwirkend – gewährt.

# ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich an für die Monate \_\_\_\_\_ bis Juni / Dezember 20\_\_.

Kurstitel/Termin

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon

---

Datum / Unterschrift Teilnehmer/in bzw. Erziehungsberechtigter

## Einzugsermächtigung und SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den SV Blau-Weiß Aasee e.V., Gläubiger-Identifikationsnummer

DE43ZZZ0000291941, einmalig die Kursgebühr in Höhe von \_\_\_\_\_ € durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SV Blau-Weiß Aasee e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

E-Mail (für Vorabinformation)

IBAN

BIC

---

Datum / Unterschrift Kontoinhaber/in

Diese Anmeldung senden Sie bitte an: **SV Blau-Weiß Aasee e.V., Bonhoefferstr. 54, 48151 Münster**



# UNSERE VEREINSSPORTANGEBOTE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Wassersport und Schwimmen	S. 14
Badminton / Crossminton	S. 16
Fußball	S. 18
Integrativer Sport	S. 22
Laufen	S. 24
Tischtennis	S. 26
Volleyball	S. 28
Einzelangebote	S. 42

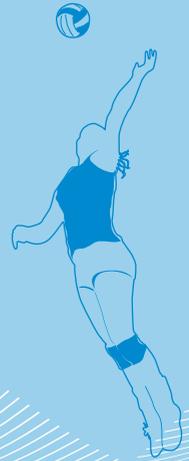
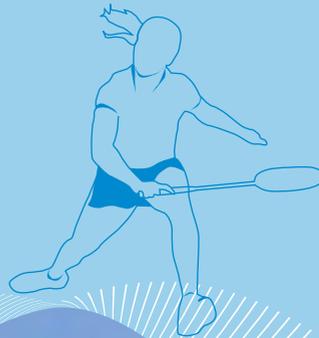


Foto: Christian Lehmann / heimspiel-online

## WASSERSPORT UND SCHWIMMEN IN DER FRIEDENSSCHULE

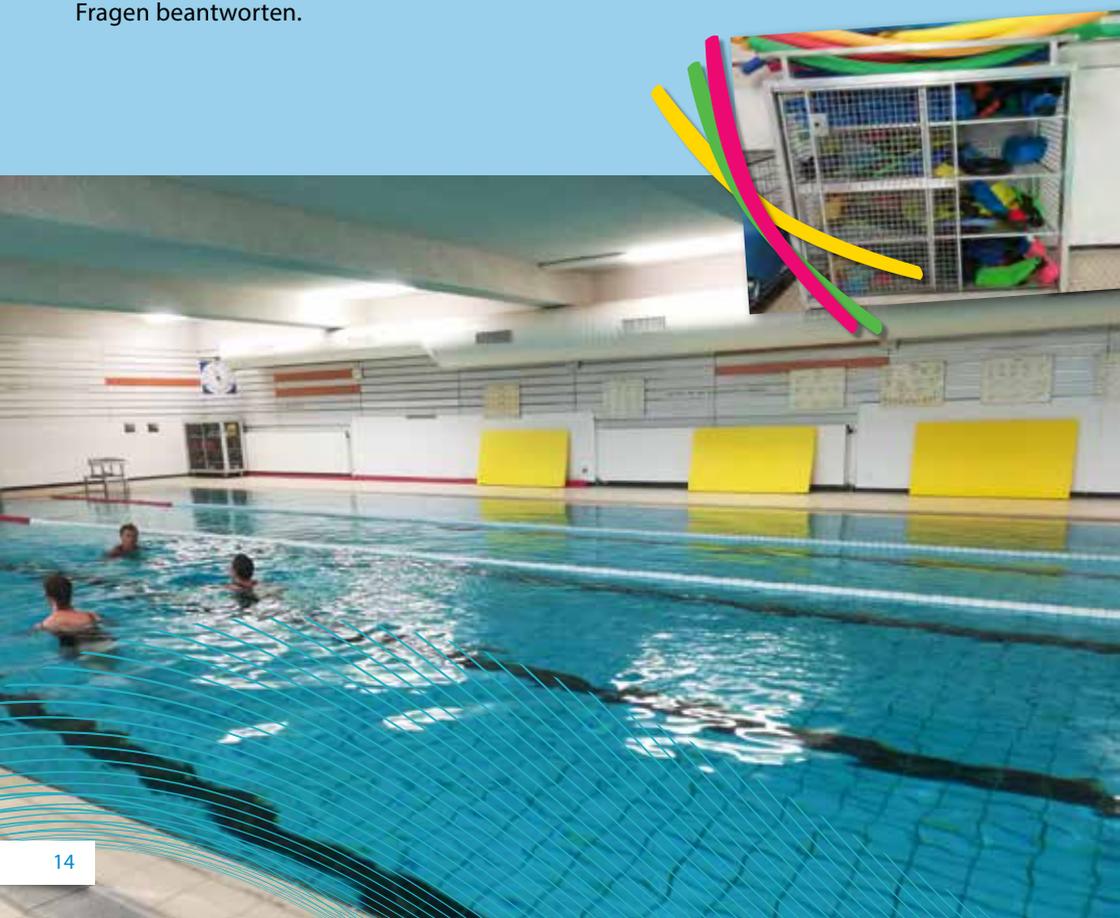
Jetzt anmelden!

Ab sofort können die Mitglieder von Blau-Weiß Aasee richtig ins Schwimmen kommen. Das neue Angebot „Wassersport – Schwimmen“ ist im Hallenbad der Friedensschule (Echelmeyerstraße 19) gestartet.

Um dabei zu sein, ist eine Anmeldung bei Daggi Lücke (0157-87 33 09 03 bzw. dagmar.lueke@googlemail.com) oder Dieter Theis (0157-74 70 06 52) erforderlich; die beiden können auch Eure evtl. Fragen beantworten.

Mit einer solchen Anmeldung verbunden ist die Erweiterung der Vereinsmitgliedschaft auf die neue Sparte „Wassersport – Schwimmen“, was einen zusätzlichen Spartenbeitrag in Höhe von monatlich 5,- € (Familien 8,- €) nach sich zieht.

Auch Nicht-Mitglieder können sich für 120,- €/Halbjahr für einen Kurs im Hallenbad der Friedensschule anmelden.



## SCHWIMMKURSE



<b>Schwimmkurs 1</b> für Kinder und Jugendliche	<b>Dienstag</b> 17.00 – 18.00 Uhr	Hallenbad Friedensschule	Dirk Steinhauer Gerald Matis Sina Runge	
<b>Schwimmkurs 2</b> für Kinder und Jugendliche	<b>Donnerstag</b> 17.00 – 18.00 Uhr	Hallenbad Friedensschule	Gerald Matis Sina Runge	

Für die Teilnahme an den Schwimmkursen ist das Bronzeabzeichen die Voraussetzung.

## AQUA JOGGING



<b>Aqua Jogging 1</b> für Erwachsene	<b>Donnerstag</b> 18.00 – 19.00 Uhr	Hallenbad Friedensschule	Christina Pollmann	
<b>Aqua Jogging 2</b> für Erwachsene	<b>Donnerstag</b> 19.00 – 20.00 Uhr	Hallenbad Friedensschule	Christina Pollmann	

## FREIES SCHWIMMEN

**Freies Schwimmen** bieten wir dienstags von 18.00 bis 19.00 Uhr (auf allen vier Bahnen) sowie donnerstags von 18.00 bis 20.00 Uhr (auf zwei Bahnen) an.



## BADMINTON

Die Badmintonabteilung des SV Blau-Weiß Aasee stellt innerhalb des Vereins mit annähernd 50 Hobbyspielerinnen und -spielern eine eher kleine, aber trotzdem sehr aktive Spiel- und Sportgruppe. Bei uns spielen und trainieren Anfänger, Fortgeschrittene, aber auch Spielerinnen und Spieler mit Ligaspielstärke in der Sporthalle der Dietrich-Bonhoeffer-Schule.

Mit der 24. Blau-Weißen FEDER-Ballnacht, dem sportlichen Neujahrsempfang des SV Blau-Weiß Aasee, starten wir am 27. Januar 2019 in das neue Kalenderjahr. Dieses Doppel-/Mixed-Turnier, bei dem nur Hobbyspielerinnen und -spieler zugelassen sind, ist seit 1994 fester Bestandteil unserer Aktivitäten und mittlerweile zu einem der größten Hobbyturniere in NRW geworden. An diesem Turnier können bis zu 64 Badmintonspielerinnen und -spieler teilnehmen. In den vergangenen Jahren

konnten wir Gäste aus ganz NRW, aus Rheinland-Pfalz und Thüringen begrüßen.

Einmal jährlich richten wir unsere Badminton-Vereinsmeisterschaften im Einzel, Doppel und Mixed aus. Die Differenzierung nach Altersklassen (U18 und Ü45 im Einzel und U36, Ü90 und G2\* im Doppel/Mixed) bietet allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, diesen Sport bei uns erfolgreich auszuüben.

\*Bei einem G2-Doppel bzw. -Mixed ist ein Teilnehmer unter 18 Jahre und ein Teilnehmer über 45 Jahre alt. Mit dieser speziellen Wertung fördern wir aktiv das gemeinsame Spiel von jüngeren und älteren Sportlerinnen und Sportlern.

Siggi Piastowski  
für die Badmintonabteilung



## BADMINTON



<b>Badminton</b> und andere Spiele für Kinder und Jugendliche	<b>Dienstag</b> 17.00 – 19.00 Uhr	(ehem.) St.-Josef- Schule	Dennis Zühlsdorf  Uwe Kelle	9 61 40-37  0151-62 51 14 11
<b>Badminton</b> für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren	<b>Sonntag</b> 19.45 – 21.30 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Siggi Piastowski	8 10 75
<b>Früher Federball – jetzt Badminton</b> Training für die Al- tersgruppe 50plus	<b>Sonntag</b> 19.45 – 21.30 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Siggi Piastowski	8 10 75
<b>Badminton</b> für Anfänger und Fortgeschrittene – Spielgruppe	<b>Freitag</b> 20.00 – 22.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Dieter Erthel	79 57 45
<b>Badminton</b> für Fortgeschrittene – Spielgruppe	<b>Dienstag</b> 20.00 – 22.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Sven Ahrens	51 16 64

## CROSSMINTON

### Crossminton, die neue Trendsportart, in Münster nur bei Blau-Weiß Aasee

Crossminton, besser bekannt unter dem Herstellernamen Speedminton, ist eine neue Rückschlagsportart, welche die Elemente aus Tennis, Squash und Badminton vereint. Sie erreicht Fluggeschwindigkeiten von bis zu 300 km/h und ist bei fast jedem Wetter spielbar! Die Sportart wurde 2001 in Berlin erfunden und wird inzwischen weltweit gespielt. Der SV Blau-Weiß Aasee ist der erste und bisher einzige Verein, der diese Sportart in Münster anbietet. Die Wettkampfmannschaft schloss ihre erste Saison nach dem Aufstieg als Vizemeister der 1. Bundesliga West ab.

Das Angebot richtet sich an Interessenten aus allen Altersklassen, die Spaß an Schlägersportarten haben. Ball- und Schlägermaterial werden gestellt.



<b>Crossminton</b> für Jugendliche und Erwachsene	<b>Freitag</b> 20.00 – 22.00 Uhr	Peter-Wust-Schule	Adrian Lutz	0179-8 78 45 03
<b>Crossminton</b> Wettkampf- training	<b>Sonntag</b> 18.15 – 19.45 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Adrian Lutz	crossminton@ blau-weiss- aasee.de

Fußball am Aasee ist Kult. Der etwas andere Fußballverein in Münsters Süden hat sein positives Image in den mehr als 40 Jahren seines Bestehens redlich verdient. Mit den modernen Sportanlagen, freundlichen Sportlern und fairem Umgang auf und neben dem Platz ist der SV Blau-Weiß Aasee heute erste Anlaufstelle für alle Fußballerinnen und Fußballer in Münster, die sich bei der Ausübung ihres Hobbys Spaß UND Erfolg wünschen.

Mit der Einweihung des neuen Sportparks 2009 hat die Fußballabteilung einen Schub bekommen. Die zwei Kunstrasenplätze (ein Trainingsfeld und ein Großfeld) bieten optimale Bedingungen für die fast 500 Spielerinnen und Spieler, die mittlerweile dem runden Leder hinterherjagen. Unsere Abteilung wächst stetig und mit ihr auch die Anforderungen an Trainer und Umfeld. Mit dem Konzept 2017 haben wir den Rahmen gesetzt für eine sportlich erfolgreiche Zukunft. Die Entwicklung unserer Frauenfußballmannschaften haben wir mit einem eigenen Frauenfußball-Konzept auf den Weg gebracht.

Bei Blau-Weiß Aasee Fußball zu spielen, ist auch unter dem Leistungs-Aspekt attraktiv. Unsere erste Herrenmannschaft wurde im Sommer 2016 Meister in der Kreisliga A2 und ist in die Bezirksliga aufgestiegen und hat sich dort sehr gut akklimatisiert.

Die guten Platzierungen unserer zweiten Herrenmannschaft in der Kreisliga B

und der Damenmannschaft sowie die Erfolge im Jugendbereich zeigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Daneben wollen wir aber nicht vergessen, was uns auch ausmacht. Wir fordern und fördern ein sportlich-faires Miteinander unserer Sportlerinnen und Sportler untereinander, aber auch gegenüber unseren Gegnern. In unseren Mannschaften, die von gut ausgebildeten Trainerinnen und Trainern betreut werden, findet jeder seine sportliche Heimat – vom ambitionierten Talent bis zum Hobbykicker.

Auch wenn Gewinnen immer noch nicht alles für uns ist, sind wir auf den Geschmack gekommen. Wir wollen unsere Mannschaften noch weiter leistungsmäßig verbessern. Dafür haben wir schon einiges getan und werden uns bemühen, auch in Zukunft für unsere Spieler, Trainer und Fans die bestmöglichen Bedingungen zu schaffen. Denn nichts ist schöner als gemeinsam zu jubeln. Geht es nach uns, darf auch das gerne Kult werden.

Rolf Gerlach



# FUßBALL für Kinder und Jugendliche



<b>U19</b> (Jahrgang 2000/01)	<b>Montag</b> 18.00 – 19.30 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Costa Rulle	0152-27 08 72 01
	<b>Mittwoch</b> 18.00 – 19.30 Uhr		Theo Schwarzendahl	0157-32 09 17 82
<b>Mädchen U17</b> (Jahrgang 2002-04)	<b>Dienstag</b> 18.00 – 19.30 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Angela Schraml	0172-1 67 06 93
	<b>Donnerstag</b> 18.00 – 19.30 Uhr		Lisa Ziehm  Franziska Hansmersmann	0162-9 71 74 33  0157-34 50 54 29
<b>U15</b> (Jahrgang 2004/05)	<b>Montag</b> 18.00 – 19.30 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Jan-Philipp Schwitzki	0176-57 60 44 37
	<b>Mittwoch</b> 18.00 – 19.30 Uhr		Dennis Marzinkowski  Matthias Ackermann	0157-34 68 94 58  0176-70 68 64 14
<b>U13-1</b> (Jahrgang 2006/07)	<b>Montag</b> 18.00 – 19.30 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Franz-Josef Walters	0170- 4 41 74 54
	<b>Mittwoch</b> 16.30 – 18.00 Uhr		Olaf Kieserling	1 34 58 70
<b>U13-2</b> (Jahrgang 2006/07)	<b>Dienstag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Filip Savic	0157-88 31 90 16
	<b>Donnerstag</b> 18.00 – 19.30 Uhr		Till Becker  Erich Strieter	0160-6 31 11 09  0178-8 49 80 12
<b>U13-3</b> (Jahrgang 2006/07)	<b>Dienstag</b> 18.00 – 19.30 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Kurt Scholl-Weidemann	0151-22 68 86 45
	<b>Donnerstag</b> 18.00 – 19.30 Uhr		Rainer Willmig	0157-54 26 63 25
<b>U11</b> (Jahrgang 2008)	<b>Dienstag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Milan Folkers	39 47 19 32
	<b>Donnerstag</b> 16.30 – 18.00 Uhr		Malte Gärtner	0176-47 79 09 53
<b>Mädchen U11</b> (Jahrgang 2008 und jünger)	<b>Donnerstag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Deborah Timm  Vera Thiede	0172-5 13 85 98  0157-32 36 97 37
<b>U10-1</b> (Jahrgang 2009)	<b>Montag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Georg Lütke Harmölle	0157-56 15 43 88
	<b>Mittwoch</b> 16.30 – 18.00 Uhr			



<b>U10-2</b> (Jahrgang 2009)	<b>Montag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Noah Greiner	0170-8 28 43 85
	<b>Mittwoch</b> 16.30 – 18.00 Uhr		Fabian Fuchs	0151-72 91 75 74
<b>U9</b> (Jahrgang 2010)	<b>Donnerstag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Boris Neuer Sven Thoma	97 44 53 61
<b>U8</b> (Jahrgang 2011)	<b>Mittwoch</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Finn Wilkens Daniel Prank	0157-54 26 52 43 0173-8 93 98 95
<b>U7</b> (Jahrgang 2012)	<b>Montag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Marvin Averkamp Samuel Tsehaye Abed Allah Hamdan	0152-33 76 41 54 0173-9 56 53 13 0176-62 29 13 15
<b>U6</b> (Jahrgang 2013/14)	<b>Samstag</b> 10.00 – 11.00 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Beate Ochsenfarth	0157-74 43 74 26

Informationen zum Jugendfußball bei Dimitra Deligianni-Hartmann unter Tel. 79 71 50  
oder Georg Lütke Harmölle unter Tel. 0157-56 15 43 88.

Ansprechpartnerin Mädchenfußball ist Beate Ochsenfarth unter Tel. 0157-74 43 74 26.

Auskunft zu Spielberechtigungen/Spielerpässen gibt Costa Rulle unter Tel. 28 76 92 68.

SV Blau-Weiß Aasee vs. Sportfreunde Ay Yildiz Derne



# FUßBALL für Erwachsene



1. Herren (Bezirksliga)	<b>Dienstag</b> 19.30 – 21.00 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Matthias Gerigk	0176-23 14 53 10
	<b>Donnerstag</b> 19.30 – 21.00 Uhr		Tobias Steens	2 70 57 58
	<b>Freitag</b> 18.00 – 19.30 Uhr			
1. Damen (Kreisliga A)	<b>Montag</b> 19.30 – 21.30 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Kolja Steinrötter	0176-61 15 86 84
	<b>Mittwoch</b> 19.30 – 21.30 Uhr		Jill Eis	0173-2 78 67 99
	<b>Freitag</b> 19.30 – 21.30 Uhr			
2. Herren (Kreisliga A)	<b>Dienstag</b> 19.30 – 21.00 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Christian Gruber	0160-5 46 67 46
	<b>Donnerstag</b> 19.30 – 21.00 Uhr			
2. Damen (Kreisliga B)	<b>Montag</b> 19.30 – 21.00 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Matthias van Dijk	0157-76 62 67 20
	<b>Mittwoch</b> 19.30 – 21.00 Uhr		Miriam Disselkamp	0152-03 62 79 95
3. Herren (Kreisliga C)	<b>Mittwoch</b> 19.30 – 21.00 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Henning Müter	0176-72 50 50 54
	<b>Freitag</b> 19.30 – 21.00 Uhr		Stefan Ludwig	0157-73 14 81 19
			Simon Brach	0176-72 14 39 76
Ü32 Ü40 Ü50 (im Spielbetrieb)	<b>Montag</b> 19.30 – 21.00 Uhr	Sportpark Blau- Weiß Aasee	Totti Gehling	0173-4 15 87 71
	<b>Freitag</b> 18.00 – 19.30 Uhr		Frank Schmidt	0177-8 99 34 10
<b>Freizeitfußball</b> (in der Halle)	<b>Freitag</b> 18.00 – 20.00 Uhr	Erich-Klausener- Schule	Marcus Rudke	0172-8 05 21 42

Weitere Infos zum Fußball für Erwachsene bei Totti Gehling unter Tel. 0173-4 15 87 71.

## INTEGRATIVE SPORTGRUPPEN

Inklusion bedeutet: Sich wohlfühlen

In unseren integrativ-inklusive Sportgruppen steht nicht die Leistung, sondern Spaß und Freude am Sport im Vordergrund. Daher ist es auch möglich, dass ganz unterschiedlich talentierte Sportlerinnen und Sportler im Rahmen dieser Gruppen Sport treiben und sich im Verein wohlfühlen. Wir laden im Besonderen auch Menschen mit Unterstützungsbedarfen ein, an diesen Sportangeboten teilzunehmen. Voraussetzung ist allerdings, dass man Lust hat, mit anderen in einer Gemeinschaft aktiv zu sein. In unseren vier integrativen Fußballgruppen spielen rund 80 Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit unterschiedlichsten Unterstützungsbedarfen. Neben dem Trainingsalltag nehmen wir an vielen Turnieren in ganz Nordrhein-Westfalen teil.

In der Turnierserie des Westdeutschen Fußballverbandes wird bewusst auf ein Meisterschaftsdenken verzichtet. Jede(r) ist hier willkommen. Jede(r) kann mitspielen. Der Erfolgsgedanke ist hier zweitrangig. Für leistungsorientierte Spieler/innen bieten wir (ab 16 Jahren) die Teilnahme an den Regio-Spieltagen des BRS-NW an. Unsere 1. Mannschaft schaffte 2016 als Aufsteiger den Durchmarsch von der 4. in die 2. Regionalliga und belegt derzeit einen Platz im gesicherten Mittelfeld.

Ein besonderer Höhepunkt der Saison ist der Wildemann-Cup, ein inklusives Fußballfest in Zusammenarbeit mit der Wildemann Stiftung. Er findet dieses Jahr zum neunten Male statt. Alljährlich



veranstalten wir ein Fußballcamp in den Sommerferien, offen für ALLE.

Neben dem Fußball bieten wir eine integrative Laufgruppe und ein inklusiv-offenes Tischtennis-Training an. Die Tischtennispieler spielen mit einem Team sogar im regulären Ligabetrieb; das ist einzigartig im gesamten Kreis.

Wer sich gerne mal ausprobieren oder schnuppern möchte, kann sich in der Geschäftsstelle oder bei Koordinator Dietmar Sonius melden.

Wir freuen uns auf Euch!

Dietmar Sonius  
für den integrativ-inklusive Sport

## INTEGRATIVE SPORTANGEBOTE

Ansprechpartner für den integrativen Sport ist Dietmar Sonius, Tel. 78 53 83



<b>Integrative Fußballgruppe 1</b> (Jahrgang 1996 und älter)	<b>Freitag</b> 16.30 – 18.30 Uhr	Sportpark Blau-Weiß Aasee	Falk Köcher Jill Eis	39 47 90 30 0173-2 78 67 99
<b>Integrative Fußballgruppe 2</b> (Jahrgang 1997 – 2001)	<b>Freitag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Sportpark Blau-Weiß Aasee	Dietmar Sonius Georg Brzesny Sarah Wieck	78 53 83 0175-1 58 99 89 0178-6 53 65 47
<b>Integrative Fußballgruppe 3</b> (Jahrgang 2002 – 2004)	<b>Freitag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Sportpark Blau-Weiß Aasee	Johannes Beermann Matthias Beermann	0151-12 10 10 39 0157-80 49 71 61
<b>Integrative Fußballgruppe 4</b> (Jahrgang 2005 und jünger)	<b>Freitag</b> 16.00 – 17.30 Uhr	Sportpark Blau-Weiß Aasee	Chris Gahlen Patrick Menkhaus	0157-70 28 63 74 0157-85 65 84 85
<b>Integrativer Laufftreff</b>	<b>Dienstag</b> 18.00 Uhr	<b>Start:</b> Multifunktionshaus	Volker Brummel Kornelia Hüsing	75 42 05 3 83 32 33
<b>Tischtennis offen für alle</b>	<b>Samstag</b> 12.00 – 14.00 Uhr	Matthias-Claudius-Schule	Sophie Briefs	(02501) 7 06 69

## LAUFEN

### Laufen macht zusammen mehr Spaß

Offen, integrativ, international sind die Lauftreffs bei Blau-Weiß Aasee. Unsere integrativen Läufer und Läuferinnen trainieren regelmäßig am Dienstagabend und nehmen an unterschiedlichsten Laufveranstaltungen teil. Highlight der Saison ist die Teilnahme am Volksbank Münster Marathon.

Die internationale Laufgruppe startet immer am Mittwochnachmittag ab Dahlweg 116. Am 18.03.2017 fand der „Lauf gegen Rassismus“ statt. 65 Läufer hatten sich zum Lauf für Toleranz und Vielfalt angemeldet und wollten gemeinsam ein Zeichen setzen. Dies war kein gewöhnlicher Lauf, denn hier stand das Gewinnen nicht im Vordergrund. Die Idee entstand in einer Kooperation von SV Blau-Weiß Aasee und dem Arbeiter-Samariter-Bund.

Start und Treffpunkt war – wie sonst unter der Woche auch – die Flüchtlingsunterkunft am Dahlweg, Ziel war unser Vereinshaus.

Die Idee wurde begeistert angenommen, es liefen Vereinsmitglieder, Flüchtlingsheimbewohner und Gäste die ungefähr 6,6 Kilometer lange Strecke.

Speziell für diesen Lauf gefertigte blaue T-Shirts mit der Aufschrift „Ich bin dabei“ sowohl auf Deutsch als auch auf Arabisch waren das Erkennungszeichen. Am Ende stand ein gemeinsamer Ausklang bei kulinarischen Köstlichkeiten in unserem Vereinshaus.

Petra Gerke



## HANDICAP-LAUF BEIM MÜNSTER-MARATHON – Wer läuft mit?

Welche Läufer oder Läuferinnen mit einer Behinderung möchten beim Volksbank Marathon Münster am 9. September 2018 eine kurze Strecke bis ins Ziel am Prinzipalmarkt mitlaufen? Dann könnt Ihr mit uns trainieren. Das Lauftraining findet ab dem 13.08. in vier Einheiten jeweils montags ab 18.00 Uhr statt. Teilnahmegebühr: 7,- €

Auskünfte bei Annette Erthel Tel. 79 57 45, [Annette@Erthel-MS.de](mailto:Annette@Erthel-MS.de)

### LAUFTREFFS



<b>Offener Lauftreff für Erwachsene</b>	<b>Donnerstag</b> 20.10 Uhr	<b>Start:</b> Multifunktionshaus	Annette Erthel	79 57 45
<b>Integrativer Lauftreff</b>	<b>Dienstag</b> 18.00 Uhr	<b>Start:</b> Multifunktionshaus	Volker Brummel	75 42 05
			Kornelia Hüsing	3 83 32 33
<b>Internationale Laufgruppe</b> Lauftraining mit Core Übungen	<b>Mittwoch</b> 17.15 Uhr	<b>Start:</b> Dahlweg 116, Flüchtlingsunterkunft	Thorsten Langner	53 08 99 66

### WALKING MIT UNTERSCHIEDLICHEN HANDGERÄTE



<b>XCO Walking</b> für trainierte AusdauersportlerInnen	<b>Montag</b> 18.30 – 19.30 Uhr	<b>Start:</b> Multifunktionshaus	Annette Heinz	53 08 99 66
--	------------------------------------	-------------------------------------	---------------	-------------

Möchten Sie eine Alternative zum einfachen Walking oder Nordic Walking? Das XCO-Walking ist eine neue Variante! Die unumgängliche Rumpfspannung bei dem einfachen Umgang mit den XCOs gewährleistet eine stets aufrechte Haltung während des Trainings. Die XCOs sind auch während des Walkens vielseitig einsetzbar (G-Mitgliedschaft erforderlich).

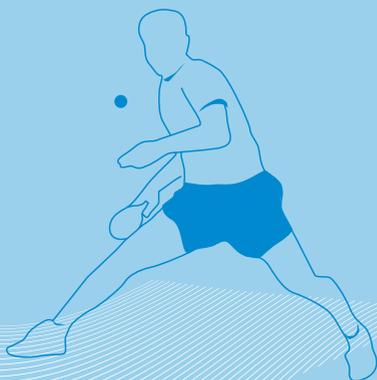
<b>Walking mit Handgeräten</b>	<b>Mittwoch</b> 18.30 – 19.30 Uhr	<b>Start:</b> Multifunktionshaus	Jule Claaßen	53 08 99 66
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	--------------	-------------

Trainieren Sie am und um den Aasee Ihre Ausdauer und gleichzeitig die rumpfstabilisierende und aufrichtende Muskulatur beim Walking mit kleinen Handgeräten (G-Mitgliedschaft erforderlich).

## TISCHTENNIS

Tischtennis – ein Sport für alle Menschen! Wir, die Tischtennisabteilung des SV Blau-Weiß Aasee, treiben einen Sport, bei dem jeder mitmachen kann. Schulkinder spielen bei uns Tischtennis genauso wie Spieler und Spielerinnen über 60 oder 70 Jahren – und natürlich auch Sportbegeisterte in allen Lebensaltern dazwischen. Dabei hilft sicherlich, dass unser Sport im Vergleich zu vielen anderen Ballsportarten weniger Verletzungsrisiko bietet. Trotzdem arbeiten wir mit dem Ball und das macht schon kleinen Kindern Spaß – uns auch.

Wer Tischtennis bei uns spielen will, braucht eigentlich kaum etwas mitzubringen: Kurze Hose, T-Shirt, Sportschuhe reichen, um loszulegen. Ein Tischtennisschläger ist nicht teuer und kann am Anfang auch bei uns ausgeborgt werden. Bei uns stehen Männer und Frauen selbstverständlich gemeinsam an der Platte, ob als Partner beim Doppel oder beim Trainingsspiel auf unterschiedlichen Seiten der Platte. Auch gemischte Meisterschaftsmannschaften sind im Tischtennis normal.



Wir haben Sportler, die einfach nur zum Spaß zum Training kommen und ein paar Bälle hin und her schlagen und wir haben Sportler, die in Mannschaften um Meisterschaftspunkte kämpfen. Wir spielen nicht hochklassig (1., 2. und 3. Kreisklasse), aber wir haben Spaß in unseren Teams und freuen uns, wenn wir gut abschneiden.

Als etwas Besonderes haben wir eine starke integrative Gruppe von Menschen mit und ohne Einschränkungen, die sowohl untereinander Tischtennis spielen als auch am allgemeinen Training teilnehmen und mit allen anderen Spielern an der Platte stehen. Die integrative Gruppe stellt seit 2012 eine eigene Mannschaft, die ganz normal am Meisterschaftsbetrieb teilnimmt. Erfolg wird hier nach anderen Maßstäben gemessen und Spaß macht es nicht nur uns, sondern auch vielen gegnerischen Mannschaften, wie das Feedback aus anderen Vereinen gezeigt hat.

Wenn Du jetzt Lust auf den Sport mit dem kleinen weißen Ball bekommen hast, dann schau einfach mal bei uns herein. Wir freuen uns über jede und jeden, die/der bei uns mitspielen möchte.

Frank Janßen  
Abteilungsleiter

## TISCHTENNIS

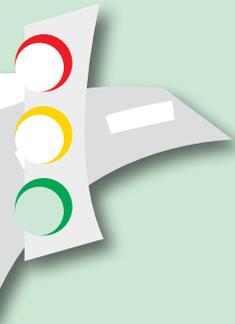


<b>Kinder und Jugend</b>	<b>Mittwoch</b> 17.30 – 19.00 Uhr	Matthias-Claudius-Schule	Sophie Briefs	(02501) 7 06 69
<b>Jugend und Erwachsene</b>	<b>Montag</b> 19.30 – 22.30 Uhr	Matthias-Claudius-Schule	Sophie Briefs	(02501) 7 06 69
	<b>Mittwoch</b> 19.00 – 23.00 Uhr	Matthias-Claudius-Schule	Alf Kuhlenbäumer	(02501) 7 06 69
<b>Jugend und Herren</b>	<b>Freitag</b> 18.45 – 23.00 Uhr	Matthias-Claudius-Schule	Alf Kuhlenbäumer	(02501) 7 06 69
<b>offen für alle</b>	<b>Samstag</b> 12.00 – 14.00 Uhr	Matthias-Claudius-Schule	Sophie Briefs	(02501) 7 06 69

# Eure Fahrschule im Viertel

## FAHRSCHULE

*Protte Lohmann GmbH*



[www.fahrschule-pl.de](http://www.fahrschule-pl.de)

# VOLLEYBALL

Die einen nennen es lobend Schach mit Tempo zweihundert, die anderen nennen es augenzwinkernd Affentennis! Für Blau-Weiß Aasee ist Volleyball mindestens beides, aber eigentlich noch viel mehr: Nämlich Frauen- und Männervolleyball von der Bezirksklasse bis in die Dritte Liga. Kinder- und Jugendvolleyball von der Grundschule bis zu den Westdeutschen Meisterschaften. Senioren- und Hobbyvolleyball für Jungbleibende und Jedermenschen. Und wenn es draußen nicht zu kalt ist – Hauptsache über Null –, wühlt man sich auch gerne durch den Sand der Beachvolleyballfelder!

Mehr als dreißig Trainerinnen und Trainer kümmern sich um die fast vierzig gemeldeten Wettkampfteams und die rund 400 Athletinnen und Athleten. Das Trainerteam lebt von seiner Vielseitigkeit und setzt sich zusammen aus erfahrenen Sportlehrkräften, qualifizierten A-, B- und C-Trainern im Hallenvolleyball und engagierten Nachwuchstrainern, die ihre ersten Schritte an der Seitenlinie gehen. Gemeinsam bietet das Team von Montag bis Freitag so rund hundert Trainingsstun-

den an; kaum eine Minute also, in der kein Ball in der Luft ist. Und dann sind da ja auch noch die Wochenenden mit Ligaspielen, Turnieren, Schiedsrichter-, Auswahl- und Trainerlehrgängen.

Warum wir das alles tun? Hier drei von ganz vielen wichtigen Gründen: Volleyball ist unsere Leidenschaft. Wir sind eine große Gemeinschaft von Sportlern, Eltern, Freunden und Sponsoren. Und: Wir haben heute schon Lust auf morgen! Falls ihr also mit uns zusammen in die Volleyballzukunft springen wollt oder noch mehr Informationen braucht, spricht uns an, besucht die Abteilungshomepage oder abonniert unseren Newsletter! Dazu genügt ein formlose E-Mail an [bwa-volleyballnews@web.de](mailto:bwa-volleyballnews@web.de). Und noch viel einfacher: Weiterblättern und auf den folgenden Seiten durch unser Angebot stöbern!

Nils Kaufmann  
für die Volleyballabteilung

**DZ HYP**

**Clemenshospital**

**Comfort Finance**  
Aktiengesellschaft

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**LEDERER**  
Qualität verbindet

**Jutta Holtmann**  
Physiotherapeutin

**Vereinigte Volksbank Münster eG**

**Raphaelsklinik**

**G**

**GALERIE OSTEN DORFF**  
Pringelsmarkt Münster

**Brillux**  
„mehr als Farbe“

**DRAHITSEL**

**gerstlitz**  
Gerstlitz  
Hermann Brück

**CL**  
CL Münster eG

**TABU LOS**

**HEINZ MANTZ**  
HEINZ MANTZ  
HEINZ & FUNCKE GMBH

**FAHRSCHULE**  
Piaße (Lernort) (Lernort)

**KFZ FEDER**

**druck-drauf**  
WIE DRUCKEN (PARTY ALLES)  
0251 - 7 48 39 20

**flaschenpost.de**

**Stark mit starken Partnern**

**PROBIA**  
PROBIA  
PROBIA

**Hebamme Claudia Fuchs**  
1.0251 370 9630

**margo**  
farmakotekadip

**aqua maris**  
Schwemmstädt/Friem/Teitel



**Henrichmann**  
Zahnchirurgie  
www.henrichmann-zahn.de

**Made & Co**  
High Quality

**SCHRIEVERHOFF**  
Kochen - Backen - & Tortenwerk

# VOLLEYBALL für Kinder und Jugendliche

## Mädchen-Volleyball

**Ansprechpartner U20-, U18- und U16-Mädchen: Nils Kaufmann Tel. 0170-5 99 35 60** 

<b>U20-1</b> (Oberliga)	<b>Mittwoch</b> 18.00 – 19.30 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Clarissa Lamm Adriana Spinelli	0157-89 22 40 67 0160-96 54 19 96
<b>U18-1</b> (Oberliga)	<b>Dienstag</b> 18.00 – 20.00 Uhr	Geistschule (neue Halle)	Dieter Theis Kerstin Theis	0157-74 70 06 52 0152-53 49 20 64
<b>U18-2</b> (Oberliga)	<b>Freitag</b> 15.30 – 17.00 Uhr	Hermannschule	Philipp Beckmann Elja Lasar	0157-35 61 25 66 0157-53 45 54 94
<b>U18-3</b> (Bezirksliga)	<b>Freitag</b> 15.30 – 17.00 Uhr	Ludwig-Erhard- Berufskolleg	Elisa Mascaro Luka Landheer	elisa_mascaro@web.de 0176-80 49 10 99
<b>U16-1</b> (NRW-Liga)	<b>Donnerstag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Dieter Theis Marcel Middendorf	0157-74 70 06 52 0152-53 49 20 64
<b>U16-2</b> (Oberliga)	<b>Montag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Nils Kaufmann	0170-5 99 35 60
<b>U16-3</b> (Bezirksliga)	<b>Montag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Ludwig-Erhard- Berufskolleg	Sandra Zimmer	0179-8 51 63 95

**Finale um die Deutsche Meisterschaft U14 Schweriner SC vs. Blau-Weiß Aasee (Foto: Jörg Papke)**



## VOLL COOL – VOLLEY COOL!

Volleyball für Kinder ab 6 Jahren? Geht das überhaupt? Aus Erfahrung können wir dies mit einem klaren „Ja“ beantworten! Seit einigen Jahren trainieren wir Kinder schon ab der ersten Klasse. Es geht los mit viel Ballgeschicklichkeit und ersten „Fangen und Werfen“-Übungen. Wenn die Kids das Fangen und Werfen sowie das Antizipieren erlernt haben, geht es auf das erste Volley-Cool-Turnier. Hier können sie ihre ersten Wettkampferfahrungen sammeln, die Freude zu gewinnen, aber genauso auch das Verlieren lernen.

Diese Turnierform wird von allen Volleyballvereinen aus dem Kreis Münster regelmäßig organisiert. BWA ist seit Jahren hier ein echter Verfechter dieser Turnierform. Es werden immer drei Leistungsstufen angeboten, sodass alle Jugendlichen sich in ihrem Tempo entwickeln können und Spaß haben. Unsere Kids sollen, bevor sie in den Ligaspielbetrieb einsteigen, schon kleine Profis sein. Ab dem 2. Schuljahr kommen dann die ersten Volley-Erfahrungen dazu und bei dem nächsten Volley-Cool-Turnier wird dann auch der erste Ball „volley“ gespielt. So nach und nach werden immer weitere Volleyballtechniken erlernt

und ausprobiert. Wenn die Kids dann ihre erste U12-Kreismeisterschaft spielen, sind sie schon längst im Ligaspielbetrieb und erfahrene Volleyballspieler. Mit diesem Konzept konnten wir in den letzten Jahren wiederholt den Kreismeister, Bezirksmeister und dieses Jahr neu die Westdeutschen Meisterschaften gewinnen.

Wir gehen auch gerne im Sommer (wenn das Wetter dies zulässt) mit den Kindern in den Sand. Sich auszuprobieren, neue Freundschaften zu schließen, andere Volleyballvereine aus dem Volleyballkreis Münster kennenzulernen. Kontakte zu den Eltern aufzubauen. All das soll diese Turnierform bieten. Jungen wie Mädchen spielen hier zusammen und gegeneinander. Bis zu 90 Kinder nehmen regelmäßig beim Volley-Cool-Turnier teil.



Seit drei Jahren wird im Januar auch ein Grundschulturnier angeboten. Hier sind die 1. Damen des USC unsere Paten und helfen den Lehrern beim Coachen und Organisieren. Für mich gibt es keinen besseren Einstieg in den Volleyball!

Esther Mauß



## Ansprechpartner U14-, U13- und U12-Mädchen: Esther Mauß Tel. 7 47 51 20



U14-1 (Oberliga)	<b>Montag</b> 16.00 – 18.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Nils Kaufmann	0170-5 99 35 60
	<b>Donnerstag</b> 16.00 – 18.00 Uhr		Theresa Enzl	0157-55 86 78 37
U14-2 (Oberliga)	<b>Montag</b> 16.00 – 18.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Theresa Enzl	0157-55 86 78 37
	<b>Donnerstag</b> 16.00 – 18.00 Uhr		Elisa Wember	0157-77 45 55 29
U14-3 (Bezirksliga)	<b>Montag</b> 16.00 – 18.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Hajo Frerichs	0160-99 39 19 18
	<b>Donnerstag</b> 16.00 – 18.00 Uhr		Ella Meier	
U14-4 (Bezirksliga)	<b>Mittwoch</b> 16.00 – 17.30 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Ronja Kanne	0157-30 69 17 95
			Luka Landheer	0176-80 49 10 99
U13-1 (Oberliga)	<b>Montag</b> 16.00 – 18.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer-Schule	Hannah Niehues	0170-1 17 51 06
	<b>Freitag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Wilhelm-Hittorf- Gymnasium (SH)	Johanna Brockmann	0157-32 36 78 37
U13-2 (Oberliga)	<b>Freitag</b> 15.30 – 17.00 Uhr	Ludwig-Erhard- Berufskolleg	Hugo Domin  Maggie Theisen	77 87 37
U13-3 (Bezirksliga)	<b>Freitag</b> 15.30 – 17.00 Uhr	Ludwig-Erhard- Berufskolleg	Hilla Bönigk-Domin  Sara Bonhoff  Friederike Domin	77 87 37
U13-4 (Bezirksliga)	<b>Freitag</b> 15.30 – 17.00 Uhr	Ludwig-Erhard- Berufskolleg	Hugo Domin  Imke Brackemann	77 87 37

## Ansprechpartner Volley Cool: Esther Mauß Tel. 7 47 51 20



Volley Cool – 3. Schuljahr (nur Turniere)	<b>Donnerstag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Doris Batke-Bonhoff	0170-4 46 67 54
Volley Cool – 1./2. Schuljahr (nur Turniere)	<b>Mittwoch</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Nils Kaufmann	0170-5 99 35 60



B I C I C A P A C E



**DRAHITESSEL**

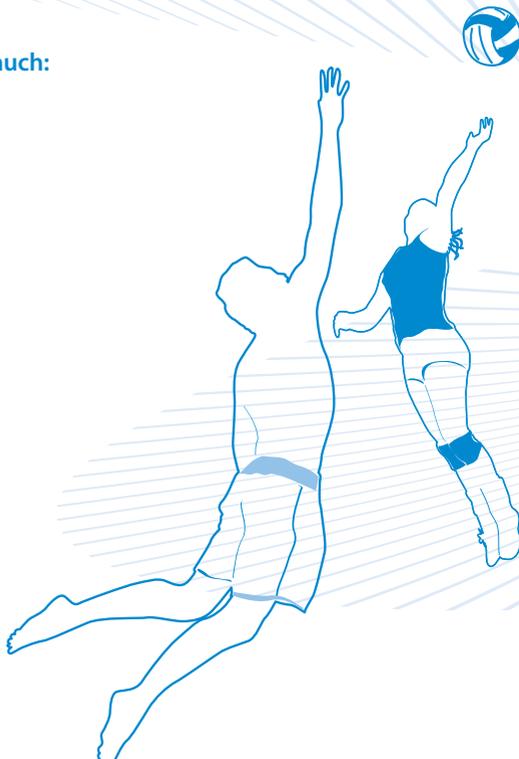
Servatiiplatz 7 Münster • drahtesel-muenster.de

## Jungen-Volleyball

**Ansprechpartner Jungen-Volleyball: Armin Schulz Tel. 0173-9 99 79 19** 

<b>U20</b> (Oberliga)	<b>Montag</b> 16.00 – 18.00 Uhr	Ludwig-Erhard-Berufskolleg	Michael von Schroetter	0176-84 01 57 01
	<b>Freitag</b> 18.00 – 20.00 Uhr	Wilhelm-Hittorf-Gymnasium (TH)		
<b>U14</b> (Oberliga)	<b>Dienstag</b> 16.00 – 18.00 Uhr	Dietrich-Bonhoeffer-Schule	Moritz Kunz	0178-9 07 20 57
<b>U13</b> (Oberliga)	<b>Montag</b> 16.00 – 18.00 Uhr	Ludwig-Erhard-Berufskolleg	Matthias Krabbe	0176-20 12 61 87
	<b>Freitag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Wilhelm-Hittorf-Gymnasium (SH)	Armin Schulz	0173-9 99 79 19
<b>U12</b>	<b>Montag</b> 16.00 – 18.00 Uhr	Ludwig-Erhard-Berufskolleg	Matthias Krabbe	0176-20 12 61 87
	<b>Freitag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	Wilhelm-Hittorf-Gymnasium (SH)	Lukas Salimi Armin Schulz	0157-35 68 12 77 0173-9 99 79 19

Änderungen möglich;  
aktuelle Trainingszeiten siehe auch:  
[www.blau-weiss-aasee.de](http://www.blau-weiss-aasee.de)



## VOLLEYBALL für Erwachsene

### Ansprechpartner Frauen 1: Hugo Domin Tel. 77 87 37



Frauen 1 (3. Liga)	<b>Dienstag</b> 18.00 – 20.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Kai Annacker	0177-2 31 53 63
	<b>Mittwoch</b> 20.00 – 22.00 Uhr		Maren Lamschik	0174-7 13 44 56
	<b>Freitag</b> 18.00 – 20.00 Uhr	Wilhelm-Hittorf- Gymnasium (SH)	Nils Kaufmann	0170-5 99 35 60

### Ansprechpartner Frauen 2 bis 7: Marcel Middendorf Tel. 0179-7 53 56 78

Frauen 2 (Oberliga)	<b>Montag</b> 18.00 – 21.00 Uhr	Friedensschule	Nils Kaufmann	0170-5 99 35 60
	<b>Donnerstag</b> 18.00 – 20.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Hartmut Röttger	0151-26 94 54 49
Frauen 3 (Verbandsliga)	<b>Dienstag</b> 18.00 – 20.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Marcel Middendorf	0179-7 53 56 78
	<b>Donnerstag</b> 18.00 – 20.00 Uhr			
Frauen 4 (Bezirksliga)	<b>Montag</b> 18.00 – 20.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Dieter Theis	0157-74 70 06 52
	<b>Donnerstag</b> 18.00 – 20.00 Uhr			
Frauen 5 (Bezirksliga)	<b>Montag</b> 20.00 – 22.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Christian Körting	0157-84 07 33 14
	<b>Donnerstag</b> 18.00 – 20.00 Uhr			
Frauen 6 (Bezirksliga)	<b>Montag</b> 18.00 – 20.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Ralph Kochendörfer	0157-58 16 71 93
	<b>Mittwoch</b> 18.00 – 20.00 Uhr		Asja Rozitis	0169-98 56 94 52
Frauen 7 (Bezirksklasse)	<b>Dienstag</b> 16.00 – 18.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Nils Kaufmann	0170-5 99 35 60
	<b>Donnerstag</b> 16.00 – 18.00 Uhr			



# AUS LEIDENSCHAFT ZUM SPORT

**BLAU  
WEIß AASEE-  
Mitglieder**  
erhalten bei uns  
**10% Rabatt**

[BAUERFEIND.COM](http://BAUERFEIND.COM)

**WORAUF TOP-ATHLETEN  
VERTRAUEN, DARAUf MUSS IM  
ALLTAG NIEMAND VERZICHTEN!**

Hier erfahren Sie, wie Sie mit Bandagen,  
Kompressionsstrümpfen und Einlagen von  
Bauerfeind beweglich bleiben – heute, morgen  
und bis ins hohe Alter.

**Lassen Sie sich jetzt beraten.**

*Micke & Co.*

**SANITÄTSHAUS  
ORTHOPÄDIE-TECHNIK**

Grevener Straße 105  
(am Germania Campus)  
48159 Münster  
Tel. 0251 2845457  
[www.mickeundco.de](http://www.mickeundco.de)

## VOLLEYBALL

### 1. HERREN REGIONALLIGA WEST SAISON 2018/2019



Für die 1. Herren von BWA ist der Wandel mittlerweile Teil der Mannschafts-DNA. In erster Linie betrifft das die wichtigste Position im Team, nämlich den Trainer. Nach dem Wechsel von Matthias Warneck zu Markus Schneider im vorletzten Jahr hat nach dem Ende der abgelaufenen Spielzeit Johanna „Jojo“ Paetz das Zepter bei unseren Männern übernommen.

Der Verein und die Mannschaft freuen sich sehr darüber, bereits vor zwei

Monaten die Nachfolge auf der Trainerposition geregelt zu haben. Jojo ist ja in der Szene keine Unbekannte. Das gebürtige

Nordlicht lernte das Volleyballspielen

zunächst in seiner Heimat Schleswig-Holstein und dann in Hamburg. Beim CVJM zu Hamburg entwickelte sie sich als Jugendspielerin bis in die 2. Bundesliga und schaffte 2003 den Sprung in die höchste nationale Liga beim TV Fischbek Hamburg (jetzt VT Hamburg).

Von 2005–2009 spielte sie für den USC Münster in der höchsten deutschen Volleyballspielklasse. Danach folgten mit dem 1. VC Wiesbaden und den Roten Raben Vilsbiburg noch weitere Topteams,

bei denen auch internationale Erfahrungen gesammelt wurden. Ihre größten sportlichen Erfolge waren neben der Deutschen Vizemeisterschaft sowie einem 3. und 4. Platz in der Meisterschaft auch das zweimalige Erreichen des Endspiels um den DVV-Pokal.

Im Anschluss an ihre Profikarriere blieb Jojo dem Volleyball jedoch immer verbunden und begann bei BWA als Co-Trainerin der 1. Damen. Zusammen mit Nils Kaufmann führte sie das Team von der Oberliga bis in die 3. Liga.

Nachdem sie sich für einen Wechsel zum Männervolleyball entschlossen hat, gestaltet sie den sportlichen Werdegang des Teams. Die Jungs sind schon alle Feuer und Flamme und freuen sich über die vielfältigen neuen Impulse in den ersten Trainingseinheiten der bereits begonnenen Vorbereitung. Der Vorstand ist ebenfalls sehr angetan, dass die kompetente und sympathische 34-Jährige dem Verein in ihrer neuen Funktion erhalten bleibt.

Auf der Spielerseite gibt es ebenfalls Neuigkeiten: Lukas Salimi verlässt nach nur einer Spielzeit BWA und hat sich dem TV Hörde angeschlossen. Dafür hat Sebastian Förster wieder den Weg in die Aaseesporthalle gefunden. Jonas Halfmann ist nach einer beruflichen Pause ebenfalls wieder mit von der Partie. Da im Laufe des Sommers immer noch Bewegung im Kader stattfinden kann, können sich interessierte Volleyballer mit sportlicher Perspektive gerne bei den anstehenden Trainingseinheiten für die kommende Spielzeit bei Jojo und der Mannschaft vorstellen.

Wir begrüßen alle herzlich!

Bis demnächst in der Halle, die 1. Herren

# Beste Beratung für höchste Ansprüche.

Die Comfort Finance AG ist ein Tochterunternehmen der Sparda-Bank Münster und berät ihre Kunden zu allen Geldanlage- und Versicherungsthemen.

Jede Lebenssituation und Lebensphase bedarf einer individuellen Beratung. Bei der Comfort Finance AG steht jedem Kunden dafür dauerhaft ein persönlicher Ansprechpartner zur Seite. Mittlerweile haben uns über 8.000 Kunden das Vertrauen geschenkt.

Für Mitglieder von Blau-Weiß Aasee haben wir besondere finanzielle Angebote. Ein Beispiel hierfür ist ein kostenoptimierter Ansparplan in Investmentfonds, der insbesondere zum Vermögensaufbau gedacht ist.

**”Kostenoptimierte Sparpläne für  
SV BLAUWEIß AASEE-Mitglieder,  
sprechen Sie mich an.“**

Unsere Beratungsleistungen umfassen weiterhin

- Finanzielle Beratung, Betreuung und Begleitung in allen Lebensphasen
- Zusammenarbeit mit allen renommierten und in Deutschland vertretenen Fondsgesellschaften
- Beratung zur Altersvorsorge
- Beratung zu allen führenden Privaten Krankenversicherungen in Deutschland
- Beratung zur Absicherung von Berufsunfähigkeit, schweren Krankheiten und Pflegebedürftigkeit

Sie möchten gerne mehr über interessante Anlage- und Vorsorgeprodukte wissen? Vereinbaren Sie einen Termin mit mir.



## Ansprechpartner Männer 1: Hugo Domin Tel. 77 87 37



Männer 1 (Regionalliga)	<b>Dienstag</b> 20.00 – 22.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Johanna Paetz	0176-31 01 71 18
	<b>Donnerstag</b> 20.30 – 22.30 Uhr		Markus Sporkmann	0176-22 32 68 80

## Ansprechpartner Männer 2 bis 5: Markus Sporkmann Tel. 0176-22 32 68 80

Männer 2 (Verbandsliga)	<b>Dienstag</b> 20.00 – 22.00 Uhr	Friedensschule	Ben Helmus	79 33 87
	<b>Donnerstag</b> 20.00 – 22.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Benjamin Hennig	0177-7 80 36 42
Männer 3 (Verbandsliga)	<b>Montag</b> 20.00 – 22.00 Uhr	Dietrich- Bonhoeffer- Schule	Dieter Theis	0157-74 70 06 52
	<b>Mittwoch</b> 20.00 – 22.00 Uhr		Christian Niet	0177-7 51 86 84
Männer 4 (Landesliga)	<b>Dienstag</b> 20.00 – 22.00 Uhr	Friedensschule	Jens Paweletz	0157-39 24 96 73
	<b>Donnerstag</b> 20.00 – 22.00 Uhr	Geistschule (neue Halle)	Armin Schulz	0173-9 99 79 19
Männer 5 (Bezirksliga)	<b>Montag</b> 16.00 – 18.00 Uhr	Ludwig-Erhard- Berufskolleg	Michael von Schroetter	0176-84 01 57 01
	<b>Freitag</b> 18.00 – 20.00 Uhr	Wilhelm-Hittorf- Gymnasium (TH)		

## Freizeitvolleyball



Frauen- Spielgemeinschaft	<b>Dienstag</b> 20.00 – 22.00 Uhr	Friedensschule	Burkhard Schwabe	0172-5 31 62 81
Herren „im Volleyballherbst“	<b>Freitag</b> 20.00 – 22.00 Uhr	Erna-de-Vries- Schule (gr. H.)	Fabian Schnelle	62 56 17 97
Mixed	<b>Dienstag</b> 18.00 – 20.00 Uhr	Erna-de-Vries- Schule (gr. H.)	Michael Seifert	76 17 78
Mixed für Fortgeschrittene	<b>Dienstag</b> 20.00 – 22.00 Uhr	Matthias-Claudius- Schule	Hugo Olzmann	(02534) 64 65 83
			Andreas Roth	39 48 69 78
Mixed	<b>Mittwoch</b> 21.00 – 22.00 Uhr	Gottfried-von- Cappenberg- Schule	Andreas Müller	78 64 94

# Volleyballshop

<https://bwa.druck-drauf.de/>

# SV BLAUWEIß



Artikel jetzt bestellen  
bei **druck-drauf**

# AASEE

per Mail: [webshop@druck-drauf.de](mailto:webshop@druck-drauf.de)  
per Tel.: 0251-7483920



**Kempa CORE 2.0 KAPUZENJACKE**  
kempablau/dark grau melan  
inkl. Druck 49,95 EUR



**KEMPA CORE 2.0 TRIKOT WOMEN**  
kempablau/dark grau melan Damen Shirt  
inkl. Druck Logo BWA  
2150 EUR

vorne

hinten



**Kempa CORE 2.0 HOSE schwarz 200508901**  
inkl. Druck 32,50 EUR  
Kinder 29,00 EUR (ähnlicher Artikel)



Handtuch 19,50 EUR  
100 x 50 cm  
Duschtuch 27,50 EUR  
140 x 70 cm



**Kempa Performance**  
Damen Tights schwarz  
inkl. Druck Logo BWA  
2390 EUR  
Kinder 1990 EUR



**Erima CLUB 5 Sporttasche new royal-schwarz, M**  
inkl. Druck 26,50 EUR

In Kürze im neuen Volleyball  
**SV BLAUWEIß AASEE**  
Online-Shop  
<https://bwa.druck-drauf.de/>





## BEACHVOLLEYBALL

**Beachsaison 2018 beim Blau-Weiß Aasee mit erfolgreichen Turniersiegen auf heimischem Terrain**

Mit sechs Kursen ist der Beachvolleyball mit Trainerteam um Melanie Czubernat, Florian Hollermann, Luca Adolph und Headcoach Michael von Schroetter dieses Jahr zum zweiten Mal in die Saison gestartet. Eine tolle Bilanz! In diesem Jahr fanden insgesamt 22 Turniere auf unserer Beachanlage in Münster statt, die von Tom Theißing, Laura Jansen und Michael von Schroetter mit großem Engagement veranstaltet wurden. Es fanden Turniere auf jeder Niveaustufe im Bereich Damen, Herren und Mixed statt. Dazu haben die Flutlichtturniere das Turnierprogramm ideal abgerundet.

Auch die Beacherinnen und Beacher, die für Blau-Weiß Aasee an den Start gegangen sind, haben bei den zahlreichen und sehr gut organisierten Heimturnieren erfolgreiche Ergebnisse erzielt: Bei den Herren punktete Jan Romund (SV Blau-Weiß Aasee), der mit verschiedenen Partnern an den Start ging, beim ersten A-Turnier mit dem 1. Platz und konnte mit weiteren Platzierungen bei den darauffolgenden B-Turnieren glänzen (1. und 2. Platz). Auch Mannschaftskollege Tobias Beuker (SV Blau-Weiß Aasee) tat es ihm gleich und fuhr mit Partner Erik Kerp (TSC Gievenbeck) einen Sieg beim B-Turnier ein.

Eine sehr gute Turnierbilanz konnten Laura Twent und Carmen Wiehe (SV Blau-Weiß Aasee) ziehen, die souverän und zwei Mal in Folge den Titel bei den B-Turnieren auf



heimischem Terrain verteidigten. Lena Puhl mit Spielpartnerin Laura Iserloh (Hildener AT) erreichte in einem packenden Finale den 2. Platz. Laura Jansen und Frauke Bartonitz (beide SV Blau-Weiß Aasee) erzielten einen erfolgreichen 3. Platz.

Einen guten Saisonanstieg konnte Laura Jansen gemeinsam mit Oliver Ester im Mixed-B-Bereich feiern (1. Platz), genauso wie Daniel Philippi und Finja Mauß (SV Blau-Weiß Aasee), die den Sieg beim D-Turnier einfuhren. Lisa Klein-Schmeink mit Partner Lennart Gollata (SV Blau-Weiß Aasee) belegten den 3. Platz. Rundum tolle Ergebnisse, die sich sehen lassen können.

Im nächsten Jahr soll weiterhin fleißig beachtet werden und bei Interesse meldet euch gerne bei [beachvolleyball@blau-weiss-aasee.de](mailto:beachvolleyball@blau-weiss-aasee.de), damit ihr an Kursen teilnehmen könnt.



## EINZELANGEBOTE FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Kinder, Kinder aufgepasst, hier wird mit Euch Sport gemacht.

Auch wenn Kinder über so viel eigene Kreativität in der Entdeckung des eigenen Körpers mit all seinen Bewegungen verfügen, brauchen sie immer wieder neue Reize. Was gibt es alles? Womit und wie kann ich mich bewegen?

Wir bieten Ihren Kindern einen Ausschnitt aus dem, was alles möglich ist. Es geht um das Kennenlernen von klassischen Sportarten, neuen Trends, kleinen Spielen – letztendlich aber geht es um Bewegungserfahrungen. Die Kinder bekommen neue Anstöße und Ideen, wie bunt und vielfältig die Welt der Bewegungen

und des Sportes ist – abwechslungsreich mit und ohne Geräte, bekannt oder unbekannt!

Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind viele spannende Angebote!

Noch ein Hinweis:

Wir bieten auch Angebote im Bereich Offener Ganzttag an. Weitere Information hierzu erhalten Sie auf Anfrage!

Und welche Einzelangebote wir für Erwachsene anbieten, lesen Sie auf Seite 47.



# EINZELANGEBOTE für Kinder und Jugendliche

## Eltern-Kind-Sporteln



<b>Eltern-Kind-Sporteln</b> für 2- bis 4-jährige Kinder	<b>Montag</b> 16.00 – 17.00 Uhr	G.-v.-Cappenberg-Schule	Carmen Wiehe	53 08 99 66 carmen.wiehe@blau-weiss-aasee.de
	<b>Mittwoch</b> 15.15 – 16.15 Uhr	(ehem.) St.-Josef-Schule	Carmen Wiehe	53 08 99 66 carmen.wiehe@blau-weiss-aasee.de
<b>Eltern-Kind-Sporteln</b> für 3- bis 5-jährige Kinder	<b>Montag</b> 17.00 – 18.00 Uhr	G.-v.-Cappenberg-Schule	Carmen Wiehe	53 08 99 66 carmen.wiehe@blau-weiss-aasee.de
	<b>Mittwoch</b> 16.15 – 17.15 Uhr	(ehem.) St.-Josef-Schule	Carmen Wiehe	53 08 99 66 carmen.wiehe@blau-weiss-aasee.de

## Bewegungslandschaft



<b>Bewegungslandschaft</b> für 5- bis 9-jährige Kinder	<b>Freitag</b> 15.00 – 16.00 Uhr	G.-v.-Cappenberg-Schule	Vanessa Reil	53 08 99 66 carmen.wiehe@blau-weiss-aasee.de
			Carmen Wiehe	

Bei diesem Angebot wird die Turnhalle zum Erlebnisspielplatz: Die Tauen werden zu Lianen, die dicken Weichbodenmatten zur Gletscherspalte und der große Kasten zum Berg, den es zu erklimmen gilt! Hier hast Du die Möglichkeit, dich richtig auszutoben und nach Lust und Laune zu klettern, schwingen, balancieren und springen.

## ACRO IN WONDERLAND



Die Akrobatik- und Luftakrobatikgruppen des Sportvereins Blau-Weiß Aasee führten am 19.09.17 ihre Show „Acro in Wonderland“ auf, welche an die Geschichte von Alice im Wunderland angelehnt ist. Geturnt wurde sowohl am Boden als auch in der Luft, zum Beispiel am Vertikaltuch oder Luftring. Im Sommer hatten einige Gruppenmitglieder die Akrobatik-Show des Vereins Mutoto e.V. bei Blau-Weiß Aasee gesehen und waren von dem Verein

begeistert. So kam die Idee auf, die Show im September als Anlass zu nutzen, um Spenden für Mutoto zu sammeln. Auch dem Publikum gefiel diese Idee sehr gut und so kamen an dem Abend insgesamt 300,- € zusammen, welche nun von Mutoto genutzt werden können, um weiteren Kindern im Kongo zu helfen.

Sarah Brinkheetker

## Einradfahren



<b>Einradfahren</b> für Mädchen und Jungen	<b>Donnerstag</b> 16.00 – 17.30 Uhr	Matthias-Claudius- Schule	Sofie Liesegang	78 47 38
--	--	------------------------------	-----------------	----------

Zum offenen Einrad-Treff sind alle eingeladen, die Spaß am Einradfahren haben oder dies gerne erlernen wollen. Egal ob erwachsen oder Kind, in der Halle kann man mit Unterstützung das Einradfahren erlernen, sich Tipps holen oder einfach den glatten Boden zum Fahren nutzen.

Auch als geübte Fahrer und Fahrerinnen seid Ihr hier willkommen. Zusammen mit Trainerin Sofie Liesegang könnt Ihr verschiedene Aufstiege üben, Hindernisse überfahren, Pendeln üben, Formationen fahren und vieles mehr. In der Gemeinschaft macht es einfach mehr Spaß und vielleicht schafft es ja eine Gruppe zu einem Wettkampf zu fahren.

## Luftakrobatik



<b>Luftakrobatik</b> Vertikaltuch	<b>Sonntag</b> 12.00 – 14.00 Uhr	Grundschule Berg Fidel	Steffi Kortmann	0176-78 03 46 53
	<b>Dienstag</b> 19.15 – 22.00 Uhr		Sarah Brinkheetker	3 92 93 99

Am 4. November 2016 fand unser erster Luftakrobatik-Auftritt bei der „Show des Sports“ in der Großsporthalle Berg Fidel statt. Da wir sonst mit einer Deckenhöhe von ca. 4 – 5 m trainieren, war die Halle Berg Fidel mit ihren 9 m eine ganz neue Erfahrung. Alles hat gut geklappt und wir konnten eine Mischung aus Bodenakrobatik, Tanz im geknoteten Tuch und klassischen luftakrobatischen Figuren und Faller zeigen. Nach den wochenlangen Proben an der Choreographie ist es jetzt wieder schön, neue Elemente auszuprobieren oder an alten Tricks weiterzuüben. Da wir in der Regel alleine am Vertikaltuch oder Ring turnen, ist ein Einstieg für Neulinge jederzeit möglich. Vorerfahrungen sind nicht notwendig! Wer Lust hat, Luftakrobatik auszuprobieren, ist herzlich eingeladen, vorbeizukommen und mitzumachen. Der Kurs am Sonntag in der Primus-Grundschule Berg Fidel von 12.00 bis 14.00 Uhr richtet sich an Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren. Es wird barfuß geturnt mit normaler Sportbekleidung.

## Akrobatik für Kinder



<b>Akrobatik</b> für Kinder von 8 – 15 Jahren	<b>Dienstag</b> 17.00 – 19.15 Uhr	Grundschule Berg Fidel	Sarah Brinkheetker	3 92 93 99
			Chiara Bobke	4 89 12 10

Du wolltest schon immer einmal wie im Zirkus turnen und Menschenpyramiden bauen? Dann bist Du in der neuen Akrobatikgruppe bei Blau-Weiß Aasee richtig! Gemeinsam üben wir sowohl einfachere als auch etwas schwierigere Menschenpyramiden. Das Tolle an der Akrobatik ist, dass jeder einen für sich geeigneten Platz in der Menschenpyramide finden kann. Deshalb sind turnerische Vorerfahrungen auch nicht notwendig. Neben großen Pyramiden mit der ganzen Gruppe erarbeiten wir uns auch Figuren, die zu zweit oder zu dritt ausgeführt werden. Wenn wir uns mit der Zeit einige Tricks erarbeitet haben, können wir diese in einer Choreographie zusammenfügen und vielleicht auch einmal damit auftreten.



<b>Freestyle Slalom Skating</b>	<b>Sonntag</b> 14.00 – 18.00 Uhr	Fürstin-von-Gallitzin-Schule	Cornelia Schütz	0176-23 41 78 60
			Tim Vengels	0178-1 47 23 22

Freestyle Slalom – ein Sport für alle begeisterten Inliner und Rollschuhfahrer.

Beim Freestyle Slalom gilt es, möglichst elegant und kunstvoll Tricks und Figuren durch eine Reihe von kleinen Hütchen zu fahren. Dabei ist Geschick, Körperbeherrschung und Kreativität gefordert.

Nach unserem gemeinsamen Aufwärmprogramm trainieren wir in kleinen Gruppen Tricks, die Spaß machen und dem individuellen Leistungsstand entsprechen. Auch für Hobbyskater ist der Sport geeignet, denn die unterschiedlichen Tricks sind in Schwierigkeitsstufen gegliedert. Somit sind auch für Anfänger schnelle Lernerfolge garantiert. Und auch für Fortgeschrittene wird der Sport nie langweilig, da es eine Vielzahl von Figuren zu erlernen gibt, die zudem beliebig kombiniert werden können.

Wenn du Lust hast das Freestyle Slalom Skaten auszuprobieren, schnapp dir deine Skates oder Rollschuhe und komm am Sonntag vorbei! Die Halle der Fürstin-von-Gallitzin-Schule in der Manfred-von-Richthofen-Straße ist in Münster die einzige für Inliner zugelassene Sporthalle.

Du bist herzlich eingeladen. Wir freuen uns!

Wenn du weitere Fragen hast, erreichst du uns auf Facebook:

<https://www.facebook.com/SlalomSkaterMuenster>

**Weitere Infos zu Bewegung für Kinder bei Carmen Wiehe unter Tel. 53 08 99 66 oder [carmen.wiehe@blau-weiss-aasee.de](mailto:carmen.wiehe@blau-weiss-aasee.de)**





<b>Basketball</b> für 8- bis 10-jährige Kinder	<b>Montag</b> 15.45 – 16.45 Uhr	Matthias-Claudius- Schule	Inga Hox	0157-87 96 35 10 inga.hox@ googlemail.com
<b>Basketball</b> ab 11 Jahren	<b>Montag</b> 16.45 – 17.45 Uhr	Matthias-Claudius- Schule	Inga Hox	0157-87 96 35 10 inga.hox@ googlemail.com
<b>Kung Fu</b> ab 8 Jahren (G-Mitgliedschaft erforderlich)	<b>Donnerstag</b> 17.30 – 19.00 Uhr	Matthias-Claudius- Schule	Solveig Reinecke  Patrick Kubis	0176-87 60 26 32  paddy114@ freenet.de

## EINZELANGEBOTE für Erwachsene



<b>Freestyle Slalom Skating</b>	<b>Sonntag</b> 14.00 – 18.00 Uhr	Fürstin-von- Gallitzin-Schule	Cornelia Schütz  Tim Vengels	0176-23 41 78 60  0178-1 47 23 22
<b>Luftakrobatik Vertikaltuch</b>	<b>Sonntag</b> 12.00 – 14.00 Uhr	Grundschule Berg Fidel	Sarah Brinkheetker	3 92 93 99

## Tennis

Der SV Blau-Weiß Aasee hat den Tennisplatz 7 auf der Sentruper Höhe von der Stadt Münster angemietet. Mitglieder der Abteilung Tennis können während der Freiluftsaison (Mai bis Oktober) für einen günstigen Saisonbeitrag unbegrenzt auf diesen Courts spielen.

Ansprechpartnerin für Tennis ist Ingrid Stüwe unter 79 97 44.

Tenniskurse für Anfänger und Fortgeschrittene werden am Montag- und Dienstagabend angeboten: Ansprechpartner für die Kurse ist Christian Hahne unter 0176-23 38 55 85.

<b>Tennis</b>	<b>täglich</b> 07.00 – 21.00 Uhr	Sentruper Höhe Platz 7	Ingrid Stüwe	79 97 44
---------------	-------------------------------------	---------------------------	--------------	----------

## UNSERE ANGEBOTE IM MULTIFUNKTIONSHAUS

Kinder- und Jugendsport	S. 52
Fortlaufendes Angebot	S. 56
Rehabilitationssport	S. 69
Fitnessstudio	S. 72
Präventionskurse	S. 74
Kurse & Workshops	S. 76
Musik, Außersportliches und besondere Veranstaltungen	S. 86



## UNSERE „MANNSCHAFTSAUFSTELLUNG“



Vili Agia Priya Kaur  
Kundalini-  
Yoga-Lehrerin



Jule Claaßen  
Übungsleiterin C  
Prävention



Lara Bätz  
Tanzpädagogin



Andreas Damberg  
Tanzlehrer



Renate Beckmann  
Physiotherapeutin/  
Fach-ÜL Rehasport



Beate Drewes  
Motopädin



Sabine Beckmann  
Übungsleiterin  
C-Lizenz



Dieter Eiermann  
Trainer für Shaolin  
Kempo

- › FITNESS & AEROBIC
- › YOGA & PILATES
- › KAMPFSport
- › LAUFEN
- › REHABILITATIONSSport

- › PRÄVENTIONSKURSE
- › KURSE
- › KINDER- UND JUGENDSPORT
- › MUSIK
- › VERANSTALTUNGEN



**Annette Erthel**  
Leitung Lauftreff



**Annette Heinz**  
Diplom-Sport-  
lehrerin/Fach-ÜL  
Rehasport



**Fadu Färber**  
Zumba® Instructor



**Sina  
Hernandez Aragon**  
Sport- und Gym-  
nastiklehrerin i.A.



**Petra Gehlhar**  
Pilates-/  
Qi-Gong-Lehrerin



**Jutta Holtmann**  
Physiotherapeutin



**Petra Gerke**  
Trainerin C  
(Gesundheitssport/  
DTB)/Fach-ÜL  
Rehasport



**Parvin Kamp**  
Fitnesstrainerin



**Silke Gollata**  
Dipl. Sportlehrerin/  
Fach-ÜL Rehasport



**Manuela Korduan**  
lizenzierte Yoga-  
Lehrerin 200+/  
Pilates-Trainerin,  
Fach-ÜL Rehasport



**Alberto Gonzales**  
Zumba® Instructor



**Annette Kriener**  
staatl. gepr.  
Gymnastiklehrerin/  
Sporttherapeutin



**Annette Günther**  
Lizenzierte Vinyasa-  
Yoga-Lehrerin 500+,  
Kinderyoga-  
Lehrerin



**Sonja  
Kuhlbusch-Kluge**  
Step-Aerobic-  
Trainerin



**Thorsten Langner**  
ÜL C, ÜL B Prävention,  
Lauf- und Walking-Lehrtrainer,  
Zumba® Instructor



**Verena Roschka**  
staatl. gepr.  
Gymnastiklehrerin/  
Sporttherapeutin



**Katrin Letunowski**  
Tanzpädagogin und  
Tanztherapie



**Katharina Schäfer**  
Taijiquan-Lehrerin



**Irmgard Meis-Fleischer**  
Yoga-Lehrerin



**Jana Selle**  
Tanzpädagogin



**Claudia Pogorzalek**  
Pilates-Trainerin,  
lizenzierte Yoga-  
Lehrerin 500+



**Dirk Steinhauer**  
Diplom-Sportlehrer,  
Fach-ÜL Rehasport



**Christina Pollmann**  
Trainerin C  
(Prävention),  
Fach-ÜL Rehasport



**Ulla Struck-Gerlach**  
Gesangslehrerin



**Kirsten Prinz**  
Aerobic-Trainerin



**Carmen Wiehe**  
Leitung Kinder- und  
Jugendспорт



**Vanessa Reil**  
Gymnastiklehrerin/  
Sporttherapeutin/  
Fach-ÜL Rehasport

## KINDER- UND JUGENDSPORT

(Psychomotorik, Tanzen und Kung Fu)

### Fakten:

- › Ganzjährig
- › Findet nicht in den Ferien statt
- › Mitgliedschaft erforderlich

### Wer kann teilnehmen?

G-Mitglieder



# KINDER- UND JUGENDSPORT

## Psychomotorische Bewegungsförderung

### Für Jungen und Mädchen im Alter von 4 bis 6 Jahren

Spiel und Spaß ist das Motto der psychomotorischen Bewegungsförderung unter der Leitung einer ausgebildeten Motopädin. Bei Spielen mit dem Schwungtuch, Bällen, Tüchern oder einfach nur Durch-den-Raum-Flitzen haben die Kinder viel Spaß, denn Zuhause hat man oft nicht so viel Platz für Bewegung. Unbewusst und spielerisch schulen und verbessern die Kinder ihre Grob- und Feinmotorik. Gleichzeitig lernen sie ihren eigenen Körper kennen, ihm zu vertrauen und somit die eigene Persönlichkeit aufzubauen und zu festigen.

**Kurstitel:** PsyMo1  
**Termin:** Dienstag  
16.30 – 17.15 Uhr  
**Kursleitung:** Beate Drewes  
**Ort:** Bewegungsraum

**Kurstitel:** PsyMo2  
**Termin:** Dienstag  
17.15 – 18.00 Uhr  
**Kursleitung:** Beate Drewes  
**Ort:** Bewegungsraum

---

## Ballett

### Für Jungen und Mädchen im Alter von 5 bis 7 Jahren

Die Kinder lernen hier spielerisch die Grundschrirte des klassischen Balletts und entwickeln dabei ein eigenes Körpergefühl. Mit Übungen à la barre (an der Stange) und au milieu (in der Mitte) wird die Muskulatur des Kindes gestärkt und auf schwierigere

Übungen vorbereitet. Mit einer großen Portion Spaß erwerben die Kinder Konzentration und Teamfähigkeit und werden in ihrem kreativen Denken gefördert. Ballett schult darüber hinaus die Körperhaltung und die koordinativen Fähigkeiten des Kindes und bildet mitunter eine Grundlage für alle weiteren Tanzstile und Bewegungsformen.

**Kurstitel:** Ballett  
**Termin:** Mittwoch  
15.00 – 15.45 Uhr  
**Kursleitung:** Lara Bätz  
larabaetz@gmx.de  
**Ort:** Bewegungsraum

---

## Kreativer Kindertanz

### Für Mädchen und Jungen im Alter von 4 bis 10 Jahren

Die Freude an der Bewegung zur Musik steht in diesem Kurs an oberster Stelle. Spielerisch werden die Kinder auf ihrem Weg in die Welt des Tanzes begleitet und lernen auch schon ganz nebenbei die Grundlagen aus Ballett, Jazz-, Modern und Latin Dance. Durch Tanzspiele, Bewegungsgeschichten und Gruppentänze werden die Kinder angeregt, selbst zu improvisieren, ihr eigenes Körpergefühl zu finden und geistige, motorische und soziale Fähigkeiten zu entwickeln.

**Kurstitel:** Kindertanz 1 (4–6 Jahre)  
**Termin:** Montag  
16.00 – 16.45 Uhr  
**Kursleitung:** Katrin Letunowski  
katrin.letunowski@gmx.de  
**Ort:** Bewegungsraum

**Kurstitel:** Kindertanz 2 (4– 6 Jahre)  
**Termin:** Mittwoch  
15.45 – 16.30 Uhr

**Kursleitung:** Lara Bätz  
larabaetz@gmx.de

**Ort:** Bewegungsraum

**Kurstitel:** Kindertanz 5 (7 – 10 Jahre)  
**Termin:** Montag  
16.45 – 17.30 Uhr

**Kursleitung:** Katrin Letunowski  
katrin.letunowski@gmx.de

**Ort:** Bewegungsraum

---

## Kreativer Kindertanz

**Für Mädchen und Jungen im Alter von 4 bis 5 Jahre**

In diesem Kurs steht die ganzheitliche Förderung der Kinder durch Tanzen in seiner ursprünglichsten Form, d. h. in der Einheit von Bewegung, Musik und Sprache im Mittelpunkt sowie die Freude an spontaner Bewegung und das Miteinander in der Gruppe.

Inhalt: Tanzspiele, Tanzgeschichten, Gruppentänze, Tänze mit Instrumenten und Objekten, Rhythmik- und Wahrnehmungsspiele.

**Kurstitel:** Kindertanz 3 (4– 5 Jahre)  
**Termin:** Donnerstag  
15.30 – 16.15 Uhr

**Kursleitung:** Jana Selle  
aurel.selle@googlemail.com

**Ort:** Multifunktionsraum

## 1-2-3 im Sauseschritt

**Für Mädchen und Jungen ab 3 Jahren mit den Eltern**

Dieser Kurs bietet Kleinkindern die Möglichkeit, zusammen mit ihren Eltern spielerisch, ganzheitlich und kindgerecht die ersten Eindrücke von Musik und Tanz zu erhalten. Inhalt: Rhythmik, Singspiele, Kinderreime, Fingerverse, bewusstes Hören von Tönen und Klängen, Erkennen von Rhythmen.

**Kurstitel:** 1-2-3 im Sauseschritt (ab 3 Jahren)

**Termin:** Donnerstag  
14.45 – 15.30 Uhr

**Kursleitung:** Jana Selle  
aurel.selle@googlemail.com

**Ort:** Multifunktionsraum

---

## Kung Fu

**Für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 16 Jahren**

Donnerstags dreht sich in der Turnhalle der Matthias-Claudius-Schule alles um Kung Fu. Unterrichtet wird traditionelles Kung Fu, aber auch Selbstverteidigung. Du möchtest dabei sein? Informationen bekommst Du bei Patrick Kubis unter paddy114@freenet.de

**Kurstitel:** Kung Fu  
**Termin:** Donnerstag  
17.30 – 19.00 Uhr

**Kursleitung:** Gaulin Solveig Reinecke  
Patrick Kubis

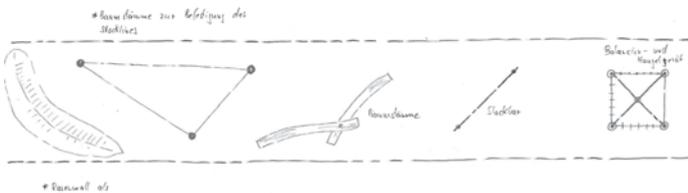
**Ort:** Turnhalle der  
Matthias-Claudius-Schule

**Für die Teilnahme am Kung-Fu-Training ist eine G-Mitgliedschaft erforderlich.**

## Balancieren und Slacklining – neue Attraktion bei Blau-Weiß Aasee

Unser Außenbereich soll noch attraktiver werden, und deshalb wollen wir unsere in die Jahre gekommene Gymnastikwiese umgestalten: Wir werden eine Möglichkeit schaffen, zu balancieren und Slacklining zu betreiben. In Sichtweite zur Außenterrasse des Bistros, der Beachanlage und der Fußballplätze wird ein Bereich entstehen, der Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen ansprechen soll. Ganz nach dem Konzept „Vom Leichten zum Schweren“ wird es verschiedene Möglichkeiten geben, seinen Gleichgewichtssinn zu testen und zu trainieren. Die Anlage wird jederzeit zugänglich sein, zudem planen wir jedoch auch Kurse, in denen man das Slacklining erlernen kann. Auch für unsere integrativen Gruppen wird dieser Bereich Spaß und Gemeinschaft bedeuten.

Petra Gerke, Gesundheitssportabteilung



## ! Spendenaufruf

Die Finanzierung steht noch nicht ganz, daher sind wir auf Ihre **Mithilfe** angewiesen: Wenn Sie unser Vorhaben finanziell unterstützen wollen, sind wir für jede Spende dankbar!

Unsere Kontoverbindung:  
**DE29 4005 0150 0113 0290 78**  
 (Kontoinhaber SV Blau-Weiß Aasee),  
 Verwendungszweck „Slacklineanlage“.

Auf Wunsch erstellen wir gerne eine Spendenbescheinigung. Spender/innen mit Beträgen ab 50,- € werden besonders geehrt.



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann



## FORTLAUFENDES ANGEBOT

(Fitness, Pilates, Yoga, Kampfsport, Laufen)

### Fakten:

- › Ganzjährig
- › z.T. reduziertes Programm in den Ferien
- › Einstieg jederzeit möglich

### Wer kann teilnehmen?

**V-Mitglieder:** ermäßigte Gebühr für Einzelangebote (30,- € / 60 Min-Kurs)

**G-Mitglieder:** kostenfrei

**S-Mitglieder:** kostenfrei

**Nichtmitglieder:** Gebühr für Einzelangebot (96,- € / 60 Min-Kurs)



# FORTLAUFENDES ANGEBOT

## Fitness & Aerobic



**Kurstitel:** Zumba®1  
**Termin:** Montag  
18.00 – 19.00 Uhr  
**Kursleitung:** Alberto Gonzales  
**Ort:** TH der G.-v.-Cappenberg-Schule, Glatzer Weg 9

**Kurstitel:** Zumba®2  
**Termin:** Dienstag  
16.00 – 17.00 Uhr  
**Kursleitung:** Thorsten Langner  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurstitel:** Zumba®3  
**Termin:** Mittwoch  
20.30 – 21.30 Uhr  
**Kursleitung:** Thorsten Langner  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurstitel:** Zumba®4  
**Termin:** Donnerstag  
09.00 – 10.00 Uhr  
**Kursleitung:** Fadu Färber  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurstitel:** Zumba®5  
**Termin:** Freitag  
10.30 – 11.30 Uhr  
**Kursleitung:** Elisabeth Zimmermann  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurstitel:** Zumba®6  
**Termin:** Freitag  
15.45 – 16.45 Uhr  
**Kursleitung:** Alberto Gonzales  
**Ort:** Multifunktionsraum

---

## Fitnessgymnastik

### Für trainierte FitnesssportlerInnen mit Energie und Power

Mit den bekannten Schrittfolgen wie Step-Touch, Step-Leg-Curl, Grapevine, V-Step und anderen trainieren die TeilnehmerInnen Ausdauer und Koordination. Anschließend werden mit Übungen zur funktionellen Kräftigung besonders die großen Muskelgruppen angesprochen. Das Training ist ideal, um den alltagsbedingten Fehlhaltungen entgegenzuarbeiten. Mit umfassenden Dehnübungen schließen die Stunden ab.

**Kurstitel:** Fitnessgymnastik  
**Termin:** Montag  
19.30 – 20.30 Uhr  
**Kursleitung:** Kirsten Prinz  
**Ort:** Multifunktionsraum



## Gesundheit *#verbessern* Auch bei Schwermetall- belastung

Wir sind da, damit Sie „verbessern“ können: versorgen und verbessern – z. B. mit satten Rabatten in Fitness-Studios durch AOK-Vorteilspartner.

AOK NORDWEST –  
Gesundheit in besten Händen

Jetzt zur AOK wechseln!

**Noch mehr  
Leistungen  
noch weniger  
Beitrag!**

## Step & Shape

Mit flotter aktueller Step-Aerobic-Music und viel Spaß beginnt das Cardio-Training. Dieses Ganzkörper-Training kurbelt intensiv die Fettverbrennung an und fördert das Herz-Kreislauf-System moderat und ausdauernd. Gemeinsam wird eine kleine Choreo erarbeitet. In der zweiten Hälfte der Stunde geht es mit Bodyshape weiter. Um möglichst alle Muskelgruppen mit ausgewogenen und variantenreichen Kraft- und Stabilisationsübungen zu stärken, werden teils verschiedene Sportgeräte wie Recondo-Ball, Theraband und auch das Step miteinbezogen. Ein abwechslungsreiches Stretching rundet die Stunden ab.

**Kurstitel:** Step & Shape

**Termin:** Mittwoch  
20.00 – 21.00 Uhr

**Kursleitung:** Sonja Kuhlbusch-Kluge  
Sabine Beckmann

**Ort:** TH der G.-v.-Cappenberg-Schule, Glatzer Weg 9

---

## Step Aerobic

Aerobic allein reizt Sie nicht? Ein bisschen Abwechslung wäre nicht schlecht? Ein vielfältiges Ganzkörper-Fettverbrennungstraining bietet Ihnen Step Aerobic. Mit Aerobic-Schrittfolgen auf dem Step und motivierender Musik trainieren Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem.

**Kurstitel:** StepAerobic

**Termin:** Dienstag  
19.00 – 20.00 Uhr

**Kursleitung:** Petra Gerke

**Ort:** Multifunktionsraum

## Thai Bo Fit Kick & Core Workout

Was ist das? Thai Bo Fit Kick: Fitnesstraining mit Elementen aus verschiedenen Kampfsportarten zu antreibenden Rhythmen... Core Workout: „Core“ bedeutet Kern! Kräftigung des Körperkerns (Rumpf), d.h. Training der Tiefenmuskulatur mit Hilfe komplexer Bewegungsabläufe und unter Berücksichtigung der gesamten Muskulatur.

**Kurstitel:** ThaiBo

**Termin:** Freitag  
16.45 – 17.45 Uhr

**Kursleitung:** Thorsten Langner

**Ort:** Multifunktionsraum

---

## Full Body Workout

Auspowern mit motivierender Musik, aber ohne Aerobic-Choreographie? Trainieren Sie die konditionellen Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Nämlich genau das, was Sie brauchen, um etwa beim Fußball ausdauernder, beim Volleyball sprunghäftiger oder um einfach fitter zu werden. Ein schweißtreibendes und effektives Training!

**Kurstitel:** Full Body Workout1

**Termin:** Donnerstag  
19.00 – 20.00 Uhr

**Kursleitung:** Sina Hernandez Aragon

**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurstitel:** Full Body Workout2

**Termin:** Freitag  
17.45 – 18.45 Uhr

**Kursleitung:** Thorsten Langner

**Ort:** Multifunktionsraum

## Fit & aktiv ab 50/60

Sie sind 50 oder älter und haben Lust auf Sport und Spiel? Sie wollen aber nicht in einen Seniorensportkurs, der Sie wenig fordert und/oder langweilt? Dann nehmen Sie an unserem präventiven Angebot „Fit & aktiv ab 50/60“ teil. Hier bekommen Sie die Gelegenheit, unter qualifizierter Anleitung Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern. Jede/r SportlerIn oder NichtsportlerIn ist herzlich willkommen, den Alltag hinter sich zu lassen und mit viel Spaß und Abwechslung gemeinschaftlich sein/ihr körperliches Wohlbefinden zu steigern. Probieren Sie es aus!

**Kurstitel:** Fit ab 50\_1

**Termin:** Montag  
10.30 – 11.30 Uhr

**Kursleitung:** Christina Pollmann  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurstitel:** Fit ab 50\_2

**Termin:** Mittwoch  
17.30 – 18.30 Uhr

**Kursleitung:** Annette Kriener  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurstitel:** Fit ab 60\_1

**Termin:** Freitag  
08.30 – 09.30 Uhr

**Kursleitung:** Silke Gollata  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurstitel:** Fit ab 60\_2

**Termin:** Freitag  
09.30 – 10.30 Uhr

**Kursleitung:** Silke Gollata  
**Ort:** Multifunktionsraum

## Herz-Kreislauf-Training ...

... verbunden mit Spaß und Geselligkeit. Unter diesem Motto steht das Angebot „Herz-Kreislauf-Training“. Trainieren Sie mit fachlicher Unterstützung Ihre Koordination, Kraft und vor allem Ausdauer. Ein abwechslungsreiches Training aus individuell dosierten Übungs- und Spielformen in netter Gruppenatmosphäre bringt Sie wieder richtig in Schwung.

**Kurstitel:** Herz-Kreislauf-Training

**Termin:** Montag  
19.00 – 20.00 Uhr

**Kursleitung:** Dirk Steinhauer

**Ort:** TH der G.-v.-Cappenberg-Schule, Glatzer Weg 9

---

## Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining

Rückenleiden haben sich zu einer echten Volkskrankheit entwickelt: Durch Bewegungsmangel vermindert sich die Muskelkraft. Eine falsche Körperhaltung ist die Folge. Der Rücken schmerzt! Dieser Kurs ist für all diejenigen gedacht, die an Verspannungen leiden und ihre Rückenmuskulatur durch funktionelle und rückenfreundliche Gymnastikübungen kräftigen und/oder Verspannungen vorbeugen möchten.

**Kurstitel:** WS-Gymnastik

**Termin:** Montag  
08.30 – 09.30 Uhr

**Kursleitung:** Jutta Holtmann

**Ort:** Multifunktionsraum

## Rückenfitness

Bestimmt kennen Sie das auch: Ein verspannter Nacken nach zu langem Sitzen, der untere Rücken schmerzt, obwohl Sie nur einen Sonntagsspaziergang gemacht haben oder etwas länger gestanden haben!? – Rückenfitness ist genau das richtige Rezept gegen Ihre Schmerzen. Starten Sie unter sport- bzw. physiotherapeutischer Anleitung mit einem gezielten Dehn- und Kräftigungsprogramm in einen Alltag ohne Rückenschmerzen. Läuferisches Aufwärmtraining gefolgt von funktioneller Gymnastik und anschließender Entspannung lässt Ihr allgemeines Wohlbefinden steigen.

**Kurstitel:** Rückenfitness1  
**Termin:** Montag  
09.30 – 10.30 Uhr  
**Kursleitung:** Christina Pollmann  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurstitel:** Rückenfitness2  
**Termin:** Montag  
17.00 – 18.00 Uhr  
**Kursleitung:** Annette Heinz  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurstitel:** Rückenfitness3  
**Termin:** Montag  
18.30 – 19.30 Uhr  
**Kursleitung:** Jutta Holtmann  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurstitel:** Rückenfitness4  
**Termin:** Dienstag  
17.00 – 18.00 Uhr  
**Kursleitung:** Annette Heinz  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurstitel:** Rückenfitness5  
**Termin:** Donnerstag  
18.00 – 19.00 Uhr  
**Kursleitung:** Sina Hernandez Aragon  
**Ort:** Multifunktionsraum

---

## Yoga, Pilates & Taiji

### Hatha Yoga – Der Sonnengruß

Wir genießen mit Yoga den Augenblick, tauchen ein in dynamische Flows (Abfolge von Yogahaltungen) oder sanftes Yin Yoga und begleiten unsere Praxis stets mit liebevoller Achtsamkeit für uns selbst. In diesem Kurs wird Dir zu jeder Yogahaltung eine für Dich passende Variante angeboten und Du entwickelst ein gutes Körpergefühl. Durch ein sanftes Herz-Kreislauf-Training dehnen und kräftigen wir unseren Körper und erfahren unsere Atmung als ein kraftvolles Werkzeug, um ganz im Moment anzukommen. Eine schöne Entspannung, Meditation oder Phantasiereise am Ende lässt uns angenehm zur Ruhe kommen.

**Kurstitel:** Hatha Yoga  
für Fortgeschrittene  
**Termin:** Montag  
18.00 – 19.30 Uhr  
**Kursleitung:** Annette Günther  
**Ort:** Bewegungsraum

**Kurstitel:** Hatha Yoga\_2  
für alle Level  
**Termin:** Donnerstag  
17.00 – 18.00 Uhr  
**Kursleitung:** Annette Günther  
**Ort:** Multifunktionsraum

## Hatha Yoga – Fit und relaxed in den Tag

Mit liebevoller Achtsamkeit begrüßen wir den Morgen mit einer sanften Mobilisation des Körpers und Erforschung der Atemräume. Anschließend fließen wir durch verschiedene Sonnengruß-Varianten (Abfolge von Yogahaltungen) und tanken Kraft und Energie für den Tag. Dabei lassen wir uns ganz auf den Moment ein, lernen unsere körperlichen und mentalen Grenzen besser kennen und verbessern unser Körpergefühl. Nach einer schönen Entspannung am Ende der Stunde sind wir gestärkt für die Anforderungen des restlichen Tages. Der Kurs ist für alle Level geeignet.

**Kurstitel:** Hatha Yoga\_3  
**Termin:** Mittwoch  
9.30 – 11.00 Uhr  
**Kursleitung:** Annette Günther  
**Ort:** Bewegungsraum

## Dynamic Yoga

Über den Weg der Entspannung, Atemvergrößerung, Körperdehnung und Kräftigung und der Endentspannung läuft jede Yogastunde für Anfänger und Fortgeschrittene ab. Nach den „Sonnengrüßen“, die Energie, Kraft und Erwärmung bringen, folgen im harmonischen Wechselspiel die „Asanas“ (dehnende und kräftigende Körperstellungen) und das jeweilige „Nachspüren“ des Erlebten. AnfängerInnen und Menschen mit Yoga-Erfahrungen sind gleichermaßen willkommen in diesem Kurs, der eine hervorragende Ergänzung zu anderen Sportarten bietet.

**Kurstitel:** Dynamic Yoga  
**Termin:** Dienstag  
18.30 – 20.00 Uhr  
**Kursleitung:** Irmgard Meis-Fleischer  
**Ort:** Bewegungsraum



## Yoga für Jeder-Mensch

Ankommen... Erspüren der feinen Körperteile über differenzierte Mikrobewegungen bis hin zu kräftigenden, dynamischen Liege-, Sitz- und Stehhaltungen. Je nach Level fordernder oder sanfter. Immer mit der ruhigen Beobachtung des lebenspendenden Atemflusses.

**Kurstitel:** Yoga für Jeder-Mensch

**Termin:** Donnerstag  
17.00 – 18.30 Uhr

**Kursleitung:** Irmgard Meis-Fleischer

**Ort:** Gruppenraum

---

## Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist das Yoga des Bewusstseins. Es ist ein kraftvolles Werkzeug, das innere Blockaden sowie unterbewusste, negative Gewohnheiten durchbricht und zu körperlicher Gesundheit und emotionaler Heilung führt. Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung geeignet. Es ist die uralte Technik, die dazu dient, unsere angeborene Kundalini-Energie zu wecken. Kundalini Yoga zu praktizieren, kann sehr schnell tiefgreifende und äußerst kraftvolle Resultate zeigen. Es hebt dein Energieniveau auf ungeahnte Höhen und richtet dadurch Dein gesamtes System aus, sodass Du sicherer, bewusster und von pulsierender Gesundheit bist. Nach einer Sitzung Kundalini Yoga fühlst Du Dich topfit und gehst die täglichen Herausforderungen mit neuem Schwung an!

**Kurstitel:** Kundalini Yoga

**Termin:** Samstag  
08.30 – 10.00 Uhr

**Kursleitung:** Vili Agia Priya Kaur

**Ort:** Bewegungsraum

---

## Yoga Flow

Yoga ist die einfachste Methode, Euer Leben nachhaltig zu verändern und Ihr braucht gerade mal zwei Quadratmeter dafür. Yoga Flow ist eine westliche Form und hat ihren Ursprung im Ashtanga Yoga. Es ist ein Bodyworkout, das uns eine neuartige Beziehung zu unserem Körper gibt. Die Asanas (Yoga-Stellungen) und Pranayamas (Atemkontrollen) werden in fließenden atemsynchronen Yogaübungen (Flows) verbunden. Besondere Beachtung schenken wir unseren Energiezentren (Chakren), indem die Asanas immer in einer bestimmten Reihenfolge durchgeführt werden. Schon bald werdet Ihr merken, dass Euer Körper sich vital und gesund fühlt. Verspannungen lösen sich, Krankheiten verschwinden, Euer Geist wird wach und konzentriert. Ihr bringt Euch und Euren Körper ins Gleichgewicht. Es macht sich das Gefühl des inneren Friedens breit.

### Für Einsteiger geeignet

Hier werden dem Teilnehmer u.a. die Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, Asanas (= Yoga-Haltungen) und die Übergänge zwischen den Asanas gelenkschonend und rückengerecht auszuführen. Auch werden die Sonnengrüße A und B erlernt.

**Kurstitel:** Yoga Flow  
**Termin:** Mittwoch  
17.30 – 18.30 Uhr  
**Kursleitung:** Manuela Korduan  
**Ort:** Bewegungsraum

### Für Fortgeschrittene

Das Beherrschen des Sonnengrußes A und B wird vorausgesetzt. In mehreren Flows werden bis zu fünf Yogastellungen ohne Pause aneinandergereiht (Vinyasa Krama).

**Kurstitel:** Yoga Flow Fortgeschrittene  
**Termin:** Mittwoch  
18.30 – 19.30 Uhr  
**Kursleitung:** Claudia Pogorzalek  
**Ort:** Multifunktionsraum

## Fitness & Meditation Wohlergehen für Körper & Geist

Fühlen Sie sich wohl in Ihrem Körper, aufgebaut durch Übungen aus Pilates und Callenetics sowie einfachen Jazz-Tanz-Sequenzen. Energetische Übungen aus dem westlichen wie östlichen medizinischen Kulturbereich und Positionen aus dem Qi Gong vertiefen Ihren Kontakt zur Atmung und führen so zu Entspannung und Gelassenheit in Ihrem täglichen Leben.

**Kurstitel:** Fitness & Meditation  
**Termin:** Mittwoch  
18.30 – 20.00 Uhr  
**Kursleitung:** Petra Gehlhar  
**Ort:** Bewegungsraum

---

## Pilates

Pilates ist das ideale Training, um den Körper ins Lot zu bringen. Ohne komplizierte Schrittfolgen bietet Ihnen dieses Ganzkörpertraining eine Kombination aus Atemtechnik, Koordination, Kraftübungen und Stretching. Mit Hilfe fließender, harmonischer Bewegungen steht das Training der tiefen Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens im Vordergrund. Ein Ganzkörperprogramm mit mittlerweile weltweiter Anerkennung.

**Kurstitel:** Pilates1  
**Termin:** Montag  
18.00 – 19.00 Uhr  
**Kursleitung:** Parvin Kamp  
**Ort:** Gruppenraum

**Kurstitel:** Pilates2  
**Termin:** Mittwoch  
19.30 – 20.30 Uhr  
**Kursleitung:** Claudia Pogorzalek  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurstitel:** Pilates3  
**Termin:** Samstag  
10.15 – 11.15 Uhr  
**Kursleitung:** Parvin Kamp  
**Ort:** Bewegungsraum



„Jeder Mensch  
braucht einmal  
Zeit für sich.  
Ich auch.“

**Sie genießen  
Ihre Freizeit,  
wir betreuen  
Ihre Angehörigen.**

Kosten-  
übernahme  
durch alle  
Pflegekassen  
möglich



Sie bestimmen die Zeit:

Von wenigen Stunden bis zu ganzen Tagen.

Gerne beraten wir Sie kostenlos und unverbindlich:

**0251 - 14 98 99 40**

**muenster@homeinstead.de**

**www.homeinstead.de**

  
**Seniorenbetreuung**

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig.  
© 2017 Home Instead GmbH & Co. KG

*Zuhause umsorgt*

**Kurstitel:** Pilates4  
**Termin:** Freitag  
08.30 – 09.30 Uhr  
**Kursleitung:** Petra Gehlhar  
**Ort:** Bewegungsraum

**Kurstitel:** Pilates5  
**Termin:** Freitag  
09.30 – 10.30 Uhr  
**Kursleitung:** Petra Gehlhar  
**Ort:** Bewegungsraum

---

## Taijiquan

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine traditionelle chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die ihre Wurzeln in der daoistischen Philosophie des Wandels von Yin und Yang hat. Durch langsame, fließende Bewegungen und ruhige, bewusste Atmung werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Der gesamte Körper wird auf sanfte Art gelockert und gekräftigt, die Atmung vertieft. Regelmäßige Taijiquan-Praxis kann uns so helfen, in jedem Alter die körperliche Fitness zu verbessern und Stress zu vermindern. Im Mittelpunkt des Trainings stehen Basisübungen, feste Bewegungsabläufe sowie Atem- und Meditationstechniken aus dem Wudang-Stil.

**Kurstitel:** Taiji  
**Termin:** Dienstag  
08.15 – 09.15 Uhr  
**Kursleitung:** Katharina Schäfer  
**Ort:** Multifunktionsraum

## Unter Männern (Pilates & Qi Gong)

Kurse nur für Frauen gibt es genug, aber was ist, wenn Männer unter sich sein wollen? „Mann“ sucht ein ausgefeiltes Training von Körper und Geist anstelle eines eintönigen „Augen zu und durch“-Trainings? Sie haben vielfältigen Stress ohne ausreichenden Ausgleich durch Bewegung und Ruhe?

Pilates ist ein Tiefenmuskulaturtraining, das durch Stärkung der tiefen Bauchmuskulatur, des Beckenbodens und der kleinen Rückenmuskulatur entlang der Wirbelsäule das Körperzentrum stärkt. Die gezielte Verbindung von Atmung und Bewegung macht die Effektivität von Pilates aus.

Qi Gong-Übungen schaffen innere Harmonie, ermöglichen den Aufbau neuer Energien und fördern den energetischen (Qi-)Fluss. Das gilt für den Geist (Shen) in gleicher Weise wie für den Körper. Rückenbeschwerden, Nackenverspannungen und Haltungsproblemen kann durch richtige Entspannung und Kräftigung gezielt entgegengewirkt werden.

**Kurstitel:** Unter Männern  
**Termin:** Mittwoch  
20.00 – 21.30 Uhr  
**Kursleitung:** Petra Gehlhar  
**Ort:** Bewegungsraum

## Kampfsport

### Offenes Training für Kampf- und Bewegungskünste

**Kurstitel:** Bewegungskünste  
**Termin:** Sonntag  
11.30 – 13.30 Uhr  
**Kursleitung:** Wolfgang Schmidt  
**Ort:** Bewegungsraum

---

### Shaolin Kempo

Shaolin Kempo („chinesisches Karate im Drachenstil“) ist eine asiatische Kampfkunst, die Elemente des chinesischen Kung Fu und des japanischen Karate in sich vereint. Kursinhalt wird neben der Vermittlung einfacher Tritt-, Schlag- und Selbstverteidigungstechniken das gesamte Prüfungsprogramm bis zum gelben Gürtel sein, sodass am Ende des Kurses eine anerkannte Gürtelprüfung abgelegt werden kann. Die Art der Prüfung richtet sich natürlich nach dem Trainingsfortschritt des Teilnehmers und kann vom 8. Kyu (1. roter Streifen) bis zum 5. Kyu (gelber Gürtel) variieren.

Wegen der fortgeschrittenen Uhrzeit sollten die Teilnehmer wenigstens 14 Jahre alt sein. – Eingeschränkte Teilnehmerzahl –

**Kurstitel:** Shaolin Kempo  
**Termin:** Dienstag  
21.15 – 22.30 Uhr  
**Kursleitung:** Dieter Eiermann  
**Ort:** Bewegungsraum



## Walking

### XCO Walking für trainierte AusdauersportlerInnen

Möchten Sie eine Alternative zum einfachen Walking oder Nordic Walking?

Das XCO-Walking ist eine neue Variante! Die unumgängliche Rumpfspannung bei dem einfachen Umgang mit den XCOs gewährleistet eine stets aufrechte Haltung während des Trainings. Die XCOs sind auch während des Walkens vielseitig einsetzbar.

**Kurzinfo:** Was ist XCO überhaupt? Der XCO-Trainer ist eine Aluminiumröhre gefüllt mit einem speziellen Granulat. Dynamisches Hin- und Herbewegen bewirkt ein explosionsartiges Schleudern des Granulates von der einen zur anderen Seite. Eine sogenannte Co-Kontraktion ist die Folge. Ein gelenkschonendes Training ist garantiert. Durch die erhöhte Intensität und Effektivität können Sie zudem Ihren Energieumsatz steigern. Wer erfahrene/r GeherIn ist, ist beim XCO-Walking für trainierte AusdauersportlerInnen richtig aufgehoben. Nach einer kurzen Einführung in den Umgang mit dem innovativen Trainingsgerät geht's sofort los mit einem intensiven Ausdauertraining.

**Kurstitel:** XCO Walking

**Termin:** Montag  
18.30 – 19.30 Uhr

**Kursleitung:** Annette Heinz

**Ort:** Treffpunkt vor dem  
Multifunktionshaus

### Walking mit unterschiedlichen Handgeräten

Trainieren Sie am und um den Aasee Ihre Ausdauer und gleichzeitig die rumpfstabilisierende und aufrichtende Muskulatur beim Walking mit kleinen Handgeräten.

**Kurstitel:** Walking mit Handgeräten

**Termin:** Mittwoch  
18.30 – 19.30 Uhr

**Kursleitung:** Jule Claaßen

**Ort:** Treffpunkt vor dem  
Multifunktionshaus

## REHASPORT

### Fakten:

- › Ganzjährig
- › z.T. reduziertes Programm in den Ferien
- › Einstieg nur nach vorheriger Anmeldung möglich
- › Begrenzte Teilnehmerzahl

### Wer kann teilnehmen?

- › Teilnahme **nur** mit einer Verordnung für Rehasport aus dem **orthopädischen** Bereich möglich
- › Unabhängig von der Vereinsmitgliedschaft



# REHABILITATIONSSPORT

## Rehabilitationssport Orthopädie

(nur mit ärztlicher Verordnung)

Eine vom (Haus-)Arzt ausgestellte und von Ihrer Krankenkasse genehmigte Verordnung für Rehabilitationssport (Orthopädie) ist Voraussetzung für die Teilnahme an allen Rehasport-Angeboten. Aus organisatorischen Gründen melden Sie sich bitte vorab telefonisch oder persönlich bei uns. Wir beraten Sie gerne. Informationen erhalten Sie bei Annette Heinz, Carmen Wiehe oder Verena Roschka unter Tel. 53 08 99 66.

---

## Rehasport-Gymnastik

Sie möchten Ihren Alltag wieder schmerzfreier und aktiver gestalten und zu mehr Fitness finden? Sie sind bereit, die Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen und Ihre orthopädischen Probleme selbstbestimmt in den Griff zu bekommen? Dann heißen wir Sie beim Rehabilitationssport des SV Blau-Weiß Aasee herzlich willkommen!

In den Rehasportkursen legen wir besonderen Wert auf ein umfassendes Bewegungstraining für den ganzen Körper.

**Kurs-Nr.:** 2211 - 45768  
**Termin:** Montag  
11.30 – 12.15 Uhr  
**Kursleitung:** Christina Pollmann  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurs-Nr.:** 2211 - 52426  
**Termin:** Montag  
16.00 – 16.45 Uhr  
**Kursleitung:** Petra Gerke  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurs-Nr.:** 2211 - 24403  
**Termin:** Montag  
19.30 – 20.15 Uhr  
**Kursleitung:** Annette Heinz  
**Ort:** Bewegungsraum

**Kurs-Nr.:** 2211 - 58941  
**Termin:** Dienstag  
10.30 – 11.15 Uhr  
**Kursleitung:** Dirk Steinhauer  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurs-Nr.:** 2211 - 9958  
**Termin:** Dienstag  
18.00 – 18.45 Uhr  
**Kursleitung:** Annette Heinz  
**Ort:** Multifunktionsraum



**Kurs-Nr.:** 2211 - 27512  
**Termin:** Dienstag  
20.10 – 20.55 Uhr  
**Kursleitung:** Petra Gerke  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurs-Nr.:** 2211 - 39329  
**Termin:** Mittwoch  
15.50 – 16.35 Uhr  
**Kursleitung:** Silke Gollata  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurs-Nr.:** 2211 - 39330  
**Termin:** Mittwoch  
16.40 – 17.25 Uhr  
**Kursleitung:** Silke Gollata  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurs-Nr.:** 2211 - 27514  
**Termin:** Donnerstag  
11.30 – 12.15 Uhr  
**Kursleitung:** Renate Beckmann  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurs-Nr.:** 2211 - 27515  
**Termin:** Donnerstag  
18.00 – 18.45 Uhr  
**Kursleitung:** Vanessa Reil  
**Ort:** Bewegungsraum

**Kurs-Nr.:** 2211 - 24405  
**Termin:** Donnerstag  
18.45 – 19.30 Uhr  
**Kursleitung:** Vanessa Reil  
**Ort:** Bewegungsraum

## Rehasport-Gymnastik für RehasportlerInnen mit eingeschränkter Mobilität

Sie würden sich gerne bewegen, fühlen sich in Ihren alltäglichen Bewegungen jedoch erheblich eingeschränkt? Ihnen bereiten beispielsweise längere Gehstrecken Mühe, Sie haben Schwierigkeiten, sich zu bücken oder auf den Boden zu legen? Dann probieren Sie doch diesen Kurs! Es erwartet Sie eine gesundheitsfördernde Gymnastik, in der Sie selbst entscheiden, wie sehr Sie sich und Ihren Körper fordern.

**Kurs-Nr.:** 2211 - 58940  
**Termin:** Dienstag  
09.30 – 10.15 Uhr

**Kursleitung:** Dirk Steinhauer  
**Ort:** Multifunktionsraum

**Kurs-Nr.:** 2211 - 27513  
**Termin:** Donnerstag  
10.45 – 11.30 Uhr

**Kursleitung:** Renate Beckmann  
**Ort:** Multifunktionsraum

---

## Rehasport mit Yogaelementen

**Kurs-Nr.:** 2211 - 59878  
**Termin:** Mittwoch  
16.30 – 17.15 Uhr

**Kursleitung:** Manuela Korduan  
**Ort:** Gruppenraum



#### Öffnungszeiten:

Mo 09.00 – 13.00 / 15.00 – 18.30 Uhr

Di 09.00 – 12.00 / 16.30 – 21.30 Uhr

Mi 09.00 – 12.00 / 15.00 – 21.30 Uhr

Do 09.00 – 12.00 / 16.30 – 21.30 Uhr

Fr 09.00 – 12.00 / 15.00 – 20.00 Uhr

Sa 11.00 – 16.00 Uhr

So 09.00 – 14.00 Uhr



# FITNESSSTUDIO

☎ 53 08 99 66

[gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de](mailto:gesundheitsport@blau-weiss-aasee.de)

## **FLEXIBLE TRAININGSZEITEN? INDIVIDUELLES EINZELTRAINING?**

Mit einem Probemonat im Fitnessstudio können Sie testen, ob das zu Ihnen passt – vier Wochen mit individuell erstelltem Trainingsplan.

Trotzdem müssen Sie auf Rückenfitness & Co. nicht verzichten, denn auch das „Fortlaufende Angebot“ können Sie während des Probemonats „durchlaufen“. Testen Sie die besondere Atmosphäre in unserem besonderen Fitnessstudio – individuell besonders, statt kommerziell konventionell.

## **WARUM DIESES FITNESSSTUDIO?**

Machen Sie sich Ihr eigenes Bild: überschaubare Trainingsfläche mit allen Möglichkeiten! Diplom-SportlehrerInnen und SporttherapeutInnen begleiten Sie auf Ihrem Weg zu mehr Fitness, Wohlbefinden, Entspannung, Schmerzfreiheit oder sportartspezifischer Optimierung.

Fazit: Kommen Sie in den Genuss eines Studiotrainings in persönlicher Atmosphäre, ohne auf Gruppentraining verzichten zu müssen! Denn als Studiomitglied können Sie zudem auch in unserem abwechslungsreichen fortlaufenden Angebot aktiv werden.

## PRÄVENTIONSKURSE

in Kooperation mit der AOK  
(Bezuschussung nach §20 SGB V)

### Fakten:

- › Abgeschlossener Kurs mit festgelegter Terminanzahl
- › Findet nicht in den Ferien statt
- › Anmeldung **nur** in der AOK-Geschäftsstelle Münster (☎ 595 307)
- › Begrenzte Teilnehmerzahl

### Wer kann teilnehmen?

- › AOK Versicherte



# PRÄVENTIONSKURSE

## Kursangebote in Kooperation mit der AOK

**Achtung:** Die folgenden Kurse finden in Kooperation mit der AOK statt. Die Anmeldung erfolgt **nur** in der AOK-Geschäftsstelle Münster. Für AOK-Mitglieder sind die Kurse kostenlos. Diese Angebote werden nach geprüften Konzepten und mit besonders qualifizierten Kursleiterinnen durchgeführt.

Anmeldung über AOK-Geschäftsstelle, Telefon ☎ 595 307

---

### Kraftworkout im Studio

Bei diesem gesunden Fitnesstraining an Geräten werden Grundbegriffe des gesundheitsorientierten Bewegens mit vielen Tipps vermittelt. Im Mittelpunkt steht das Training an modernen Ausdauer- und Kraftgeräten, womit das Herz-Kreislauf- und das Muskel-Skelett-System gezielt gestärkt werden, damit Sie sich rundum wohl fühlen.

**Termin:** Montags  
18.15 – 19.45 Uhr  
(jeweils 10 Einheiten)

**Kursleitung:** Verena Roschka

**Ort:** Fitnessstudio  
nur für AOK Versicherte

Es finden mehrere Kurse im Jahr statt.  
Anmeldung und weitere Information  
zu Kursterminen unter: [nordwest.aok.de/  
inhalt/gesundheitskurse](http://nordwest.aok.de/inhalt/gesundheitskurse)

## Reaktiv Faszien Training

Reaktiv Training ist der Sport von morgen. Diese effektive Trainingsform mit den speziell mit Granulat gefüllten Schwunghanteln kräftigt die Tiefenmuskulatur und strafft das Bindegewebe. Gleichzeitig ist mittlerweile nachgewiesen, dass das Faszien-gewebe eine enorme Bedeutung hat. Sie lernen die optimale Handhabung der Reaktivhanteln in Kombination mit der Faszienrolle kennen. Neben Kraft und Ausdauer können Verklebungen des Bindegewebes und auch muskuläre Verspannungen gelöst werden. Und Spaß macht das auch noch!

**Termin:** Freitags  
17.00 – 18.00 Uhr  
(jeweils 8 Einheiten)

**Kursleitung:** Vanessa Reil

**Ort:** Bewegungsraum  
nur für AOK-Versicherte

---

## Functional Training

Functional Training ist kluges Muskeltraining und bringt richtig Stabilität in den Körper. Der Trend ist, wieder unabhängig von Geräten mit dem eigenen Körpergewicht effektiv zu trainieren. Auch im Alltag finden sich viele Gelegenheiten und Möglichkeiten zum Training. Lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen! Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert.

**Termin:** Montags  
18.45 – 19.45 Uhr  
(jeweils 8 Einheiten)

**Kursleitung:** Vanessa Reil

**Ort:** Outdoor  
nur für AOK-Versicherte

## KURSE & WORKSHOPS

### Fakten:

- › Abgeschlossener Kurs mit festgelegter Terminanzahl
- › Findet nicht in den Ferien statt
- › Anmeldung erforderlich
- › Begrenzte Teilnehmerzahl

### Wer kann teilnehmen?

**Vereinsmitglieder:** ermäßigte Gebühr

**Nichtmitglieder:** komplette Gebühr



## KURSE & WORKSHOPS

## Gesellschaftstanz

Ob Langsamer Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha oder Discofox: Jeder Kurs bietet sowohl für AnfängerInnen, WiedereinsteigerInnen als auch Fortgeschrittene den passenden Rahmen, Neues zu erlernen, alte Kenntnisse aufzufrischen oder zu vertiefen. Dabei steht nicht zuletzt das gemeinschaftliche Erleben mit dem/der PartnerIn im Vordergrund.

### Gesellschaftstanz für AnfängerInnen

**Kurstitel:** Gesellschaftstanz A  
**Beginn:** 08.11.2018  
**Termin:** Donnerstag (7x)  
21.00 – 22.30 Uhr  
**Kursleitung:** Andreas Damberg  
**Ort:** Multifunktionsraum  
**Kursgebühr:** 59,50 € (Nichtmitglieder)  
42,- € (Mitglieder)

### Gesellschaftstanz für Anfänger mit Vorkenntnissen

**Kurstitel:** Gesellschaftstanz AV  
**Beginn:** 03.09.2018  
**Termin:** Montag (6x)  
20.30 – 22.00 Uhr  
**Kursleitung:** Andreas Damberg  
**Ort:** Multifunktionsraum  
**Kursgebühr:** 51,- € (Nichtmitglieder)  
36,- € (Mitglieder)

### Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 1

**Kurstitel:** Gesellschaftstanz F1  
**Beginn:** 04.09.2018  
**Termin:** Dienstag, 14-tgl. (7x)  
21.00 – 22.30 Uhr  
**Kursleitung:** Andreas Damberg  
**Ort:** Multifunktionsraum  
**Kursgebühr:** 59,50 € (Nichtmitglieder)  
42,- € (Mitglieder)

### Gesellschaftstanz Fortgeschrittene 2

**Kurstitel:** Gesellschaftstanz F2  
**Beginn:** 29.10.2018  
**Termin:** Montag (7x)  
20.30 – 22.00 Uhr  
**Kursleitung:** Andreas Damberg  
**Ort:** Multifunktionsraum  
**Kursgebühr:** 59,50 € (Nichtmitglieder)  
42,- € (Mitglieder)

### Gesellschaftstanz Fortgeschrittene 3

**Kurstitel:** Gesellschaftstanz F3  
**Beginn:** 30.08.2018  
**Termin:** Donnerstag (7x)  
21.00 – 22.30 Uhr  
**Kursleitung:** Andreas Damberg  
**Ort:** Multifunktionsraum  
**Kursgebühr:** 59,50 € (Nichtmitglieder)  
42,- € (Mitglieder)

### Gesellschaftstanz Fortgeschrittene 4

**Kurstitel:** Gesellschaftstanz F4  
**Beginn:** 28.08.2018  
**Termin:** Dienstag, 14-tgl. (7x)  
21.00 – 22.30 Uhr  
**Kursleitung:** Andreas Damberg  
**Ort:** Multifunktionsraum  
**Kursgebühr:** 59,50 € (Nichtmitglieder)  
42,- € (Mitglieder)

Bitte insbesondere an alle Neu- und Wiedereinsteiger: Klärung bzgl. der Zuordnung zu den einzelnen Tanzkursen sowie zu weiteren Angeboten vorab mit Andreas Damberg ☎ 77 54 98.

### Sunday Ballroom

Der offene Tanztreff in lockerer und ungezwungener Atmosphäre i. d. R. jeweils am 1. Sonntag im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr (nicht in den Schulferien).

## MUSIK, AUßERSPORTLICHES UND BESONDERE VERANSTALTUNGEN

### Musik

#### Fakten:

- › Ganzjährig
- › Findet nicht in den Ferien statt
- › Anmeldung pro Halbjahr

#### Wer kann teilnehmen?

Jeder, auch ohne Vereinsmitgliedschaft. Die jeweilige Kursgebühr können Sie den Beschreibungen der einzelnen Veranstaltungen auf den folgenden Seiten entnehmen.

Achten Sie zudem auf weitere Bekanntmachungen zu verschiedenen Veranstaltungen im Internet oder auf Aushänge im Multifunktionshaus.

Termine und Anmeldemodalitäten bei Bekanntgabe. Weitere Informationen in der Geschäftsstelle ☎ 79 92 19.



## MUSIK, AUßERSPORTLICHES UND BESONDERE VERANSTALTUNGEN

## Blau-Weiß-Aasee-Chor

Singen für alle Eltern und Kinder,  
Großeltern und Enkel

Die „Blue White Mondays“ sind der Chor des SV Blau-Weiß Aasee. Eine bunte Gruppe, in der jeder Mann und jede Frau einen Platz finden kann. Wir versuchen, die Lust am Singen und die Freude an der Weiterentwicklung unserer Stimmen für alle hörbar zu machen. Wir singen alles, was uns Spaß macht mit allen, die sich trauen. Ohne das leidige Vorsingen darf bei uns jede/r mitmachen, unabhängig von Alter und Vorbildung. Die Bereitschaft zur Teilnahme an den regelmäßig stattfindenden Vocal-Workshops sollte allerdings vorhanden sein. Und natürlich die Neugier auf neue Leute.

**Termin:** Montag  
19.30 – 20.30 Uhr  
**Kursleitung:** Ulla Struck-Gerlach  
**Ort:** Gruppenraum  
**Kursgebühr:** 66,- € (halbjährlich)  
30,- € (Vereinsmitglieder)



Die Tänze und Lieder thematisieren das traditionelle gesellschaftliche Leben der verschiedenen kurdischen Stämme – Jagd, Saat und Ernte, Kampf und natürlich: die Liebe.

Die derzeit elfköpfige multikulturelle Gruppe trainiert seit Ende letzten Jahres im Multifunktionshaus und wird sich erstmalig auf dem Winterfest am 09.02.2019 der Vereinsöffentlichkeit vorstellen. AZADÎ ist für neue – gern auch deutschstämmige – Mitglieder offen; Informationen bei Rezana, Tel. 0174-9 62 35 90.



## Kurdische Volkstanzgruppe

Offen für neue Mitglieder

Die kurdische Folklore- und Tanzgruppe AZADÎ (Freiheit) hat sich zum Ziel gesetzt, sich um das künstlerische und kulturelle Erbe ihrer Heimat zu kümmern und ihre reiche und schöne Folklore zu bewahren. Folklore – das sind nicht nur Volkstänze, dazu gehören auch Theaterstücke als Spiegel der Geschichte.

**Termin:** Samstag  
**Zeit:** 14.00 – 16.00 Uhr  
**Ort:** Gruppenraum

WIR LADEN EIN ZUM

# 20. RUNNING DINNER

AM 17. NOVEMBER 2018



*Das Vergnügen eines Running Dinner, in freier münsterscher Übersetzung eine abendliche kulinarische Etappenfahrt mit der Leeze, steht bei Blau-Weiß Aasee am Samstag, 17. November 2018 nun bereits zum zwanzigsten Male an.*

## Letzter Anmeldetermin 10. November 2018

### Anmelden

- › bei Barbara und Franz Niesing 75 47 20
- › in der Blau-Weiß-Aasee Geschäftsstelle 79 92 19



**DIE IDEE:** In verschiedenen Haushalten im Viertel an einem Abend gemeinsam essen und trinken, sich kennenlernen und hinterher miteinander feiern.

**DER START:** Die Teilnehmer (Paare oder auch Einzelpersonen) treffen sich um 18.30 Uhr im Multifunktionshaus; zuerst einmal ein kleiner Sektempfang.

**UND DANN:** Vorspeise – Hauptspeise – Nachspeise. Jede Person isst und trinkt ein komplettes Menü in drei verschiedenen Haushalten mit jeweils unterschiedlichen Menschen.

**UND ZUM ABSCHLUSS:** Im Multifunktionshaus zusammen noch ein wenig feiern. Natürlich kann jeder/jede an dieser Aktion teilnehmen, ob alt oder jung, Einzelperson oder Paar, Vereinsmitglied oder nicht. Wichtig nur: Sich auf Neues einlassen.

Die Kosten für Speis und Trank tragen die Gastgeber, zusätzlich wird ein kleiner Teilnehmerbeitrag für die Getränke der abschließenden Feier eingesammelt.

*Jeder ist zu dieser Aktion herzlich eingeladen!*

Der SV Blau-Weiß Aasee und seine Kooperationspartner aus der Aaseestadt, die Thomas- und die Stephanus-Gemeinde, freuen sich auf eine rege Teilnahme.

### Voraussetzungen sind:

Im Einzugsbereich des Viertels wohnen, damit die Adressen mit dem Fahrrad erreichbar sind, und aktives Mitmachen, d. h. Einladen von ca. vier bis sechs Personen zur Vor- oder Haupt- oder Nachspeise.

## Englische Bierprobe: Yorkshire und der Lake District am 10. November 2018



Yorkshire und der Lake District – ein Streifzug durch den Norden Englands. Wir stellen zehn Brauereien vor, die von jeweils einem interessanten Bier repräsentiert werden. Dazu gibt es Fotos von der Umgebung, Geschichten von unterwegs, Literaturtipps und ein englisches Abendessen. Auf Anfrage bieten wir eine vegetarische Variante des Abendessens an.

**Termin:** Samstag, 10.11.2018  
**Zeit:** 19.00 Uhr  
**Ort:** Bistro54  
**Kosten:** 39,- € pro Person  
Anmeldung erforderlich  
**Vorverkauf:** ab 08.10.2018

## Skifreizeit 2018/19

Zum Jahreswechsel 2018/2019 bietet der SV Blau-Weiß Aasee – nicht nur seinen Mitgliedern – erneut eine Skifreizeit an. In der Zeit vom 29. Dezember 2018 (Nachtfahrt) bis 6. Januar 2019 (Tagfahrt) geht es ins riesige Skigebiet Kaltenbach/Hochzillertal-Hochfuegen einschließlich aller Anlagen im österreichischen Zillertal mit Hintertuxer Gletscher. Die Fahrt ist besonders für Familien mit Kindern (ca. 11 bis 19 Jahre) geeignet; Unterbringung in Aschau in einem sehr guten Jugendgästehaus in Drei- bis Fünfbettzimmern.

Leistungen: Hin- und Rückfahrt im Fernreisebus ab Multifunktionshaus, Unterbringung mit Halbpension, Skiausleihe komplett (Allround-Carving-Ski inkl. Stöcke, Schuhe, Helm), Skipass, Vor-, Nachtreffen, Rodeln, Betreuung.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Armin Runge unter [aub.runge@t-online.de](mailto:aub.runge@t-online.de) bzw. (0251-) 79 12 17 oder 0151-21 63 01 09.



## Bierprobe – in Vorbereitung

am 19. Januar 2019



Das Thema dieser Bierprobe ist bei Redaktionsschluss des Programmhefts noch nicht festgelegt. Wir informieren rechtzeitig auf der Homepage des Vereins [www.blau-weiss-aasee.de](http://www.blau-weiss-aasee.de) und per Aushang im Multifunktionshaus.

**Termin:** Samstag, 19.01.2019  
**Zeit:** 19.00 Uhr  
**Ort:** Bistro54  
**Kosten:** 39,- € pro Person  
Anmeldung erforderlich  
**Vorverkauf:** ab 26.11.2018

---

## 5. Winterfest

am 9. Februar 2019

Der schwungvolle Jahresauftakt für alle Aaseerinnen und Aaseer soll es sein: Das 5. Winterfest am Samstag, 9. Februar 2019: Mit Tanz, DJ Klaus Hamachers, Programm und Ehrungen knüpft es – im „kleinen Rahmen“ des Multifunktionshauses – an die gute Blue-Night-Tradition an; in Cocktailbar und Bistro lässt sich mit etwas Distanz zum Tanzball feiern.

Wie immer sind nicht nur die Mitglieder eingeladen, sondern ebenso alle Kursteilnehmer, Nachbarn, Freunde, Sponsoren und Unterstützer des Vereins.



**Termin:** Samstag, 09.02.2019  
**Zeit:** 19.30 Uhr  
**Eintritt:** 7,- €  
(inkl. Begrüßungssekt)  
**Vorverkauf:** ab 02.11.2018

# MZ-Gewinnspiel

Blau-Weiß Aasee – immer ein Gewinn



Letzte Chance!  
Das Gewinnspiel  
endet am  
31.12.2018.

[www.muensterschezeitung.de/bwa](http://www.muensterschezeitung.de/bwa)

Die Münstersche Zeitung verlost als Partner von SV Blau-Weiß Aasee tolle Preise:

- 1 x ein BWA-Fahrrad von **DRAHTESEL** im Wert von **499 Euro**
- 1 x eine **Jahres-Mitgliedschaft** beim SV Blau-Weiß Aasee (S-Mitgliedschaft Erwachsene)
- 5 x **50 Euro** Warengutscheine von Karstadt Sports



Infos und Teilnahme unter:  
[www.muensterschezeitung.de/bwa](http://www.muensterschezeitung.de/bwa)

**Münstersche Zeitung**

Das Beste am Guten Morgen

## KINDER-FERIENFREIZEITEN

### Fakten:

- › nur wochenweise buchbar
- › Kosten für eine Ferienwoche (5 Tage):  
Mitglieder 120,- €

### Wer kann teilnehmen?

Jedes Kind zwischen 6 und 12 Jahren



## KINDER-FERIENFREIZEITEN

## Kinder-Ferienfreizeiten

Seit Anfang 2011 bietet der SV Blau-Weiß Aasee Ferienfreizeiten für Kinder an. Inhaltlich dreht sich während der Freizeiten alles um Spiel, Spaß und Bewegung! Wir tanzen zu aktuellen Chart-Hits, spielen Fußball und Volleyball oder veranstalten lustige Spiele-Turniere. Hierbei sind – je nach Teilnehmeranzahl – drei bis sechs Betreuer/innen für die Kinder im Einsatz, um einen Betreuungsschlüssel von 1 zu 6 zu gewährleisten.

Teilnehmen können alle Kinder zwischen 6 und 12 Jahren. Die Betreuungszeiten sind i. d. R. täglich von 8.00 bis 17.00 Uhr. Während dieser Zeit werden die Kinder mit Frühstück, Mittagessen, einem Nachmittagssnack sowie Getränken versorgt.

Der Teilnehmerbeitrag für ein Vereinsmitglied beträgt pro Kind 120,- € für fünf Tage (Nichtmitglieder auf Anfrage). Die Verpflegungskosten in Höhe von 40,- € sind darin bereits enthalten. Bei Freizeiten mit weniger oder mehr als fünf Betreuungstagen verändert sich der Beitrag entsprechend. Sonderfälle werden separat ausgewiesen.



Für die Anmeldung schicken Sie bitte eine E-Mail mit folgenden Angaben an [info@blau-weiss-aasee.de](mailto:info@blau-weiss-aasee.de):

- › Name und Geburtsdatum des Kindes
- › Datum der Ferienfreizeit
- › Ihre Adresse und Telefonnummer

Anmeldungen sind grundsätzlich nur für eine komplette Woche/Freizeit möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



### In Planung für 2019:

#### Osterferien

15. bis 18. April 2019

#### Sommerferien

15. bis 19. Juli 2019

19. bis 23. August 2019

#### Herbstferien

14. bis 18. Oktober 2019

Die Ferienfreizeiten werden regelmäßig in den Sommer- und Herbstferien, häufig auch in den Osterferien, angeboten.

Aktualisierte Informationen auf <http://www.blau-weiss-aasee.de>



*Come in* we're  
**OPEN**

Die Vereinsgaststätte Bistro54 unter neuer Leitung von Hüseyin Düzgün bietet Mitgliedern, Nachbarn und Freunden von Blau-Weiß Aasee eine sportlich-frische Küche in familiärer Atmosphäre.

- Mannschafts-/Gruppen-Essen auf Anfrage
- Private Feiern für Vereinsmitglieder am Samstagabend
- Besondere Veranstaltungen

**Das Bistro-Team freut sich auf Ihren Besuch!**

# HERZLICH WILLKOMMEN IM BISTRO54

BLAU  
WEISS  
AASEE



oto: Hartmu röttger

## Kontakt:

Hüseyin Düzgün

bistro54@blau-weiss-aasee.de

Küche: (0251) 1 62 35 43

## Öffnungszeiten:

Mo – Fr 18.00 – 23.00 Uhr  
(Küche bis 22.00 Uhr)

So 14.30 – 20.30 Uhr  
(Küche bis 20.00 Uhr)



© HLPhoto – Fotolia

# Speisen & Getränke



## Köstliche Nebensachen

### **Kartoffel-Möhren- Creme-Suppe**

mit Sahne, Schwarzkümmel  
& Brot  
— 3,70 €

### **Gebratene Aubergine und Möhren**

mit Tsatsiki, Rucola-Pesto  
& Brot  
— 6,00 €

### **Sigara böreği – Teigröllchen**

gefüllt mit Feta-Käse  
& Petersilie  
— 5,00 €

### **Tsatsiki**

mit Brot  
— 4,20 €

### **Hummus-Kicher- erbsen-Creme**

mit Brot  
— 4,20 €

### **Feta-Käse-Creme**

mit Brot  
— 4,20 €

### **Gegrillter Feta-Käse**

mit Feigenmarmelade & Brot  
— 5,90 €

### **Gemischter Vorspeiseteller**

mit Brot  
— 8,50 €

## Salat

### **Salat der Saison**

mit Brot  
— 6,00 €

### **Salat der Saison**

mit Feta-Käse & Brot  
— 7,20 €

### **Salat der Saison**

mit Hähnchenbruststreifen  
& Brot  
— 7,80 €

## Leckere Hauptsachen

### **Aaseplatte**

zwei gegrillte Schweine-  
steaks, Pommes, Tsatsiki  
— 6,50 €

### **Aaseplatte**

mit Beilagensalat  
— 8,00 €

### **Aase-Huhn**

gegrilltes Hähnchensteak,  
Pommes, Tsatsiki  
& Beilagensalat  
— 8,80 €

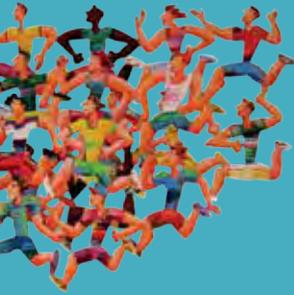
### **Leberkäse**

mit Spiegelei, Bratkartoffeln  
& Beilagensalat  
— 8,00 €

### **Bratkartoffeln**

mit Spiegelei &  
Beilagensalat  
— 6,00 €





# BISTRO 54

**BLAU  
WEIß  
AASEE**

**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag — 18.00 bis 23.00 Uhr — Küche bis 22.00 Uhr  
Sonntag — 14.30 bis 20.30 Uhr — Küche bis 20.00 Uhr

## Gebratenes Saisongemüse

mit Brot  
— 7,50 €

## Gebratenes Saisongemüse

mit Hähnchenbruststreifen,  
Sesam & Brot  
— 9,80 €

## Bratwurst

mit Pommes Frites  
— 4,20 €

## Pommes Frites

— 2,00 €

## Majo/Ketchup/Tsatsiki

— 0,30 €



## Alkoholfreies

### Salvus Mineralwasser

0,50 l — 1,50 €

### Salvus Apfelschorle

0,50 l — 2,00 €

### Salvus Sport

0,50 l — 2,00 €

### Coca Cola

0,33 l — 2,00 €

### Fanta

0,33 l — 2,00 €

### Sprite

0,33 l — 2,00 €

### Bionade

(verschiedene Sorten)  
0,33 l — 2,50 €

## Wein

### Merlot (rot, trocken)

0,20 l — 3,50 €

### Grauer Burgunder

(weiß, trocken)  
0,20 l — 3,50 €

Weine auch als Flasche erhältlich

1,00 l — 16,00 €

### Sekt (Flasche)

0,20 l — 3,50 €  
0,75 l — 12,00 €

## Bier

### Bitburger Pils (vom Fass)

0,25 l — 1,90 €  
0,40 l — 3,00 €

### Bitburger 0.0 (Pils alkoholfrei)

0,33 l — 2,00 €

### Bitburger Radler

0,33 l — 2,00 €

### Bitburger Radler 0.0

(alkoholfrei)  
0,33 l — 2,00 €

### Köstritzer Schwarzbier

0,33 l — 2,00 €

### Erdinger Hefeweizen

(hell/dunkel)  
0,50 l — 3,50 €

### Erdinger alkoholfrei

0,50 l — 3,50 €

## Heißes

Kaffee — 1,50 €

Cappuccino — 2,00 €

Trinkschokolade — 2,00 €

Café au lait — 2,00 €

Latte Macchiato — 2,00 €

Espresso — 1,50 €

Frischer Minztee

(mit Ingwer) — 2,00 €

## ANFAHRT

Von der Weseler Straße stadtauswärts kommend, biegen Sie direkt hinter dem neuen Gebäude der Sparkasse Münsterland Ost rechts in die Bonhoefferstraße ab. Nach ca. 200 m kommt links ein Wegweiser „Sportanlage“. Folgen Sie dem Fußweg vorbei an der Sporthalle zum Multifunktionshaus. Fahrräder können direkt vor dem Haus abgestellt werden. Parkmöglichkeiten auf der Bonhoeffer- und Von-Stauffenberg-Straße.



## BUSVERBINDUNG

Nutzen Sie folgende Linien zur Haltestelle Inselbogen/Sparkassenzentrale: 4, 7, 15, 16

## DER VORSTAND

WIR HABEN IMMER EIN OFFENES OHR FÜR FRAGEN, PROBLEME UND ANREGUNGEN!

Hugo Domin, 1. Vorsitzender	77 87 37
Olga Lunina, 2. Vorsitzende	2 37 26 98
Ludwig Tellen, Geschäftsführer	53 55 83 20
Dieter Erthel, Kassenwart	79 57 45
Annette Schrieverhoff, stellv. Kassenwartin	79 50 06
Regina Moenck, Schriftführerin	79 90 53
Sven Ahrens, stellv. Schriftführer	51 16 64
Dimitra Deligianni-Hartmann, Beisitzerin	79 71 50
Petra Gerke, Beisitzerin	52 50 81
Ulla Greßhoff, Beisitzerin	79 92 19
Vera Knackstedt, Beisitzerin	7 21 35
Manni Kehr, Beisitzer	79 92 19
Dieter Theis, Beisitzer	0157-74 70 06 52
Dietmar Sonius, Jugendobmann	78 53 83

## DIE MITARBEITER/INNEN

Verena Roschka, Gesundheitssport und Fitnessstudio	53 08 99 66
Annette Heinz, Gesundheits- und Rehasport	53 08 99 66
Carmen Wiehe, Gesundheits- und Kindersport	53 08 99 66
Horst Engelhardt, Platzwart	0171-6 90 06 58
Jens Nagl, Geschäftsstelle	74 86 77 33
Dieter Theis, Geschäftsstelle	0157-74 70 06 52
Hüseyin Düzgün, Bistro54	1 62 35 43
Franz Brakel, FSJler	0151-42 37 05 93

Der aktuelle Vereinsvorstand



# BLAU-WEIß-AASEE-SONG

(Marzinkowski/Sonius / Struck)

„Am späten Montagabend, schallt durch das Haus Gesang,  
und draußen fliegt ein Volleyball im Sonnenuntergang,  
jung und alt trainieren hier nicht nur die Muskelkraft,  
bei uns kannst Du erleben, was echter Teamgeist schafft.“

## Und jetzt alle:

Blau-Weiß Aasee du bist mein Verein,  
Blau-Weiß Aasee für Groß und auch für Klein,  
man muss nur dran glauben, dann werden Wunder wahr,  
Blau-Weiß Aasee ist immer für uns da.

Der ganze Song und Songtext im Internet unter [www.blau-weiss-aasee.de](http://www.blau-weiss-aasee.de)



## ANSCHRIFTEN DER GENUTZTEN SPORTSTÄTTEN

Aaseesporthalle Dietrich-Bonhoeffer-Schule	Bonhoefferstr. 50
Matthias-Claudius-Schule	Gut Insel 36
Ludwig-Erhard-Berufskolleg	Gut Insel 41
Gottfried-von-Cappenberg-Schule	Glätzer Weg 9
Geistschule	Grevingstr. 24
Erna-de-Vries-Schule	Spichernstr. 17-19
Wilhelm-Hittorf-Gymnasium	Prinz-Eugen-Str. 27
Friedensschule	Echelmeyerstr. 19
Erich-Klausener-Schule	Bismarckallee 55
Hermannschule	Dahlweg 66
(ehem.) St.-Josef-Schule	Hermannstr. 58
Johannisschule	Vogel-von-Falkenstein-Str. 4
Grundschule Berg Fidel	Hogenbergstr. 160
Peter-Wust-Schule	Dingbängerweg 80
Marienschule	Hermannstr. 21
Fürstin-von-Gallitzin-Schule	Manfred-von-Richthofen-Str. 60



## Impressum

### Herausgeber:

SV Blau-Weiß Aasee e.V.

Bonhoefferstr. 54  
48151 Münster

Tel. 0251-79 92 19  
Fax 0251-162 35 42

info@blau-weiss-aasee.de  
www.blau-weiss-aasee.de

### Sparkasse Münsterland Ost

IBAN: DE29 4005 0150 0113 0290 78

### Vereinigte Volksbank Münster

IBAN: DE10 4016 0050 0705 1100 00

### Redaktion:

Jens Nagl

**Auflage:** 2.500

**Layout/Gestaltung:** margo.eu

2018/19

# KINDER- UND JUGENDSPORT

## MUSIK UND AUßERSPORTLICHES

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
		<b>B 15.00 – 15.45</b> Ballett 5 – 7 Jahre	<b>MFR 14.45 – 15.30</b> 1-2-3 im Sauseschritt ab 3 Jahren
<b>B 16.00 – 16.45</b> Kreativer Kindertanz 4 – 6 Jahre		<b>B 15.45 – 16.30</b> Kreativer Kindertanz 4 – 6 Jahre	<b>MFR 15.30 – 16.15</b> Kreativer Kindertanz 4 – 5 Jahre
<b>B 16.45 – 17.30</b> Kreativer Kindertanz 7 – 10 Jahre	<b>B 16.30 – 17.15</b> Psychomotorik 4 – 6 Jahre		
	<b>B 17.15 – 18.00</b> Psychomotorik 4 – 6 Jahre		<b>MCS 17.30 – 19.00</b> Kung Fu 8 – 16 Jahre
<b>G 19.30 – 20.30</b> Blau-Weiß- Aasee-Chor			

**MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum **G** – Gruppenraum

**MCS** – Matthias-Claudius-Schule

### WICHTIGE INFO

Für die Teilnahme an den Kinderkursen im Multifunktionshaus ist die G-Mitgliedschaft erforderlich.



## FORTLAUFENDES ANGEBOT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>Fitnessstudio</b> 09.00 – 13.00	<b>Fitnessstudio</b> 09.00 – 12.00	<b>Fitnessstudio</b> 09.00 – 12.00	<b>Fitnessstudio</b> 09.00 – 12.00	<b>Fitnessstudio</b> 09.00 – 12.00	<b>Fitnessstudio</b> 11.00 – 16.00
<b>MFR 08.30 – 09.30</b> Wirbelsäulen- gymnastik	<b>MFR 08.15 – 09.15</b> Taijiquan			<b>B 08.30 – 09.30</b> Pilates	<b>B 08.30 – 10.00</b> Kundalini Yoga
			<b>MFR 09.00 – 10.00</b> Zumba®	<b>MFR 08.30 – 09.30</b> Fit ab 60	
<b>MFR 09.30 – 10.30</b> Rückenfitness		<b>B 09.30 – 11.00</b> Hatha Yoga		<b>B 09.30 – 10.30</b> Pilates	
				<b>MFR 09.30 – 10.30</b> Fit ab 60	<b>B 10.15 – 11.15</b> Pilates
<b>MFR 10.30 – 11.30</b> Fit & aktiv ab 50/60				<b>MFR 10.30 – 11.30</b> Zumba®	

## SONNTAG

Fitnessstudio 15.00 – 18.30	Fitnessstudio 16.30 – 21.30	Fitnessstudio 15.00 – 21.30	Fitnessstudio 16.30 – 21.30	Fitnessstudio 15.00 – 20.00	Fitnessstudio 09.00 – 14.00
	<b>MFR 16.00 – 17.00</b> Zumba®			<b>MFR 15.45 – 16.45</b> Zumba®	
<b>MFR 17.00 – 18.00</b> Rückenfitness	<b>MFR 17.00 – 18.00</b> Rückenfitness	<b>B 17.30 – 18.30</b> Yoga Flow		<b>MFR 16.45 – 17.45</b> Thai Bo & Core	<b>B 11.30 – 13.30</b> Kampf- und Bewegungskünste
<b>G 18.00 – 19.00</b> Pilates		<b>MFR 17.30 – 18.30</b> Fit & aktiv ab 50/60	<b>MFR 17.00 – 18.00</b> Hatha Yoga	<b>MFR 17.45 – 18.45</b> Full Body Workout	
<b>GvC 18.00 – 19.00</b> Zumba®	<b>B 18.30 – 20.00</b> Dynamic Yoga	<b>MFR 18.30 – 19.30</b> Yoga Flow für Fortgeschrittene	<b>G 17.00 – 18.30</b> Yoga für Jeder- Mensch		
<b>B 18.00 – 19.30</b> Hatha Yoga für Fortgeschrittene			<b>MFR 18.00 – 19.00</b> Rückenfitness		
<b>18.30 – 19.30*</b> XCO-Walking		<b>18.30 – 19.30*</b> Walking mit Handgeräten			
<b>MFR 18.30 – 19.30</b> Rückenfitness		<b>B 18.30 – 20.00</b> Fitness & Meditation			
<b>GvC 19.00 – 20.00</b> Herz-Kreislauf- Training	<b>MFR 19.00 – 20.00</b> Step Aerobic	<b>MFR 19.30 – 20.30</b> Pilates	<b>MFR 19.00 – 20.00</b> Full Body Workout		
<b>MFR 19.30 – 20.30</b> Fitnessgymnastik		<b>GvC 20.00 – 21.00</b> Step & Shape			
		<b>B 20.00 – 21.30</b> „Unter Männern“ – Pilates & Qi Gong			
	<b>B 21.15 – 22.30</b> Shaolin Kempo	<b>MFR 20.30 – 21.30</b> Zumba®			

Für die Teilnahme am fortlaufenden Angebot genügt die Mitgliedschaft „G“; das Gerätetraining im Fitnessstudio erfordert die Mitgliedschaft „S“.

**MFR** – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum  
**G** – Gruppenraum **GvC** – Gottfried-von-Cappenberg-Schule  
**\*Walking und Laufen** – Treffpunkt vor dem Haus

# REHABILITATIONSSPORT

## KURSE, PRÄVENTIONSKURSE

2018/19

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	MFR 09.30 – 10.15 Rehasport-Gymnastik			
	MFR 10.30 – 11.15 Rehasport-Gymnastik		MFR 10.45 – 11.30 Rehasport-Gymnastik	
MFR 11.30 – 12.15 Rehasport-Gymnastik			MFR 11.30 – 12.15 Rehasport-Gymnastik	
		MFR 15.50 – 16.35 Rehasport-Gymnastik		
MFR 16.00 – 16.45 Rehasport-Gymnastik		G 16.30 – 17.15 Rehasport mit Yogaelementen		
		MFR 16.40 – 17.25 Rehasport-Gymnastik		B 17.00 – 18.00 AOK Reaktiv Faszien Training
F 18.15 – 19.45 AOK – Kraftwork-out im Studio	MFR 18.00 – 18.45 Rehasport-Gymnastik		B 18.00 – 18.45 Rehasport-Gymnastik	
18.45 – 19.45 AOK - Functional Training			B 18.45 – 19.30 Rehasport-Gymnastik	
B 19.30 – 20.15 Rehasport-Gymnastik	MFR 20.10 – 20.55 Rehasport-Gymnastik			
MFR 20.30 – 22.00 Gesellschaftstanz	MFR 21.00 – 22.30 Gesellschaftstanz		MFR 21.00 – 22.30 Gesellschaftstanz	

### WICHTIGE INFORMATION

Gesellschaftstanz – Anmeldung erforderlich | Rehabilitationssport – für die Teilnahme ist eine Verordnung für Rehabilitationssport Orthopädie erforderlich! Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.



Sebastian Siewering,  
seit Anfang 2018 ausgebildeter Gerüstbauer

# Nichts für schwache Nerven und halbe Portionen: Ausbildung zum/r Gerüstbauer/in

[www.condor-geruest.de](http://www.condor-geruest.de)

FIRMENGRUPPE  HERMANN BRÜCK  
Düsseldorf, Essen, Münster

