

„Sport ist Mord“ – dieses geflügelte Sprichwort gilt wohl nicht für die Kinder und Jugendlichen in Steinfurt. Wir Kinderreporter haben uns umgehört und erfahren, ob und wie sie sich sportlich betätigen.

Wir haben unter anderem mit dem Vorstand des Sportverbandes gesprochen. Außerdem stellen wir euch heute Bjarne vor, einen engagierten Vertreter einer so genannten Randsportart.



Sport hat nicht nur was mit Schwitzen, sondern vor allem auch mit Spaß zu tun. Das kann man diesen Jungs anmerken. MZ-Foto Kinderreporter

„Ich tanze in der Wilmsberger Tanzgarde, wir trainieren ein Mal in der Woche. Besonders gut gefällt mir, dass wir viele Auftritte haben und viel Applaus bekommen.“



Hannah Stegemann (8 Jahre)

„Ich spiele Fußball in der U8-Mädchenmannschaft und fahre Einarad, weil es mir einfach viel Spaß macht.“



Lara Kreimer (8 Jahre)

DREI FRAGEN AN ...

... Uli Fischer (Foto), Geschäftsführer des Kreissportbundes und Vorstandsmitglied des Stadtsportverbandes Steinfurt.

Woran liegt es, dass neben Fuß- und Handball einzelne Sportarten in verschiedenen Orten so stark nachgefragt werden, in anderen aber nicht?

Herr Fischer, wie schätzen Sie das Interesse der Kinder und Jugendlichen ein: Gibt es einen Trend, dass klassische Sportarten wie Fuß- oder Handball an Zuspruch verlieren?

Fischer: Der Erfolg hängt immer von den Übungsleitern und Trainern ab. Wenn hier gute Leute aktiv sind, finden Sportarten auch einen Zulauf durch Kinder und Jugendliche: In Steinfurt läuft zum Beispiel das Fechten seit vielen Jahren gut, in Emsdetten gibt es eine starke Kanu-Abteilung oder in Ibbenbüren wird viel Leichtathletik betrieben. Aber die Schwerpunkte sind stark personenabhängig.

Fischer: Nein, das sehe ich nicht. Der Trend zu den klassischen Sportarten ist weiterhin sehr hoch. Das liegt zum Beispiel auch an der Entwicklung in den Medien: Fußball zum Beispiel ist dauerhaft zu erleben. Wenn aber Kinder und Jugendliche den Leistungsanforderungen im einen Sport nicht entsprechen, gucken sie nach anderen Sportarten: Kampfsport oder die so genannten Outdoor-Sportarten, wie Klettern, Mountainbike oder Waveboarding.



Noch eine persönliche Frage: welchen Sport würden Sie selbst einmal gerne ausprobieren?

Fischer: Ich habe eigentlich fast alles schon einmal ausprobiert – und jünger werde ich ja auch nicht. Aber einen Sprung mit einem Fallschirm wollte ich immer schon mal gerne machen.

Keine Klassik, sondern Kunst

STEINFURT Viele seiner Freunde und Schulkameraden haben den Weg zum klassischen Sport gefunden. Bjarne nicht. Er ist ein „Taekwondoka“. Seine Freunde spielen Fußball, interessieren sich für Handball oder schreddern mit dem Skateboard über den Asphalt. Bjarne Laumann hat sein Herz an einen anderen Sport verloren: die Kunst des Taekwondo. Der achtjährige Borghorster hat dabei schon einiges erreicht, wie er uns erzählt: „Ich habe schon den grünen Gurt. Das ist der vier-

te, den man erreichen kann.“ Seit seinem sechsten Lebensjahr trainiert er regelmäßig in der Taekwondo-Schule von Klaus Wellmeier an der Ochtruper Straße in Burgsteinfurt. „Erst zweimal in der Woche für 45 Minuten, jetzt nur noch eine Stunde pro Woche“, sagt Bjarne. Zehn bis 18 Nachwuchskämpfer treffen

sich dann dort, um gemeinsam die unterschiedlichen Schritte und Kombinationen aus Schlag- und Tritt-Techniken zu üben. Aufpassen kann er sie aus dem Eff-eff – und umsetzen natürlich auch. Seit zwei Jahren dabei. Dabei ist er selbst erst seit zwei Jahren dabei. „Durch den Sohn einer Betreuerin im Kindergarten bin ich zum Taekwondo gekommen“, erinnert sich Bjarne. Die koreanische Kampfkunst ist seine Leidenschaft, das hört man aus jedem Satz

heraus, den er sagt. „Es gibt nichts, was mir mehr Spaß macht!“ Bjarne hat seine Erfüllung gefunden. Warum? „Weil ich mich dabei richtig auspowern kann, und weil ich Verteidigungs- und Angriffstechniken lerne.“ Dass er noch lange nicht aufhören will, steht fest – schließlich hat er ein großes Ziel vor Augen: „Ich werde weitermachen, bis ich den Dan habe.“ Dann nämlich kann man ein echter Großmeister sein. Texte: Insa Duvos



„Ich spiele Fußball in der E-Jugend und ich mache das total gerne: Es macht verdammst viel Spaß und hält mich fit!“



Nico Tiemann (9 Jahre)

„Ich fahre seit zwei Jahren Einarad und spiele seit diesem Jahr Fußball. Beides sind meine größten Hobbys und deshalb will ich unbedingt weitermachen!“



Karla Stegemann (8 Jahre)



Tae Kwon Do: Fuß, Faust, Weg

Taekwondo (auch Tae-Kwon-Do oder Taekwon-Do) ist ein koreanischer Kampfsport und lehrt die Kunst des waffenlosen Kampfes. Wörtlich übersetzt stehen die Worte für Fuß (Tae), Faust (Kwon) und den Weg des Geistes oder des Charakters (Do). Im Taekwondo dominieren Fußtechniken gegenüber Handtechniken. Die Schulen lehren in mehreren Disziplinen: Wettkampf, Selbstverteidigung, Formenshule, Bruchtest, Sparring. Zudem achten die Lehrer vor allem auch auf die geistige Entwicklung ihrer Schüler. Taekwondo ist kein Mittel zum Angriff, sondern ausschließlich zur Verteidigung – allerdings gilt es, als „Taekwondoka“, also als Schüler des Taekwondo, mit der inneren Geisteshaltung eine Deeskalation zu

vermeiden. Viele Trainingseinheiten werden in Partnerübungen gemacht. So lernt der Schüler, sich körperlich und geistig auf sein Gegenüber einzustellen – das ist nicht nur in der Situation eines Kampfes notwendig, sondern auch hilfreich für im Alltag mit anderen Menschen. Körperliche und geistige Fitness – das fordert und lehrt Taekwondo.

Sonntag ist Schautag

Es lohnt sich, das „beste Bettenfachgeschäft“ hautnah zu erleben. Doch ein entspannter Bummel ist unter der Woche für viele nur schwer mit dem Arbeitsalltag zu vereinbaren. Ihnen kommt das Bettenhaus Schröder mit dem Schautag am Sonntag entgegen: Von 11 bis 18 Uhr können Interessierte die umfangreiche Ausstellung in den eleganten Räumlichkeiten entdecken. Allerdings ohne Beratung und Verkauf. Gern können unter ☎ 02 51 / 66 33 74 Beratungsgespräche vereinbart werden.



Nur wer gut durchschläft, kann erhoht und damit konzentriert und leistungsfähig in den neuen Tag starten. Dank wissenschaftlich fundierter Messverfahren werde individuell optimale Schlafsysteme ermittelt.

Kissentest-Wochen bei Schröder

Maßgeschneiderte Kissen fördern gesunden Schlaf

Wohl dem, der morgens frisch und ausgeschlafen aufwacht. Wenn man sich kaum erholt fühlt, es in den Armen krabbeln oder der Nacken völlig verspannt ist, könnte aus orthopädischer Sicht ein maßgeschneidertes Nackenstützkissen Abhilfe schaffen. „Jeder Mensch hat eine individuelle Kopf- und Nackenform, unterschiedliche Schulterbreite und ganz persönliche Schlafgewohnheiten. Deshalb ist das Kopfkissen wichtiger Bestandteil der Betausstattung“, gibt Gerd Schröder, Innenarchitekt und Inhaber des gleichnamigen Bettenhauses an der Weseler Straße 77 in Münster zu bedenken. Diese Spezialkissen fördern eine gesunde Haltung im Schlaf, die den Nackenbereich nachhaltig entlastet. Im Rahmen der aktuellen Testwochen macht Gerd Schröder noch bis zum 12. Dezember das unverbindliche Angebot, den Schlaf mit einem optimalen Nackenstützkissen auszuprobieren. Zuvor wird jedoch dank wissenschaftlich fundierter Analyse der optimale Kissenbedarf ermittelt. Mit dem Kissen geht es nach Hause – und in den erholsamen Schlaf. Wenn nicht, kann das Kissen umgetauscht werden – falls Sie nach der ersten Nacht das neue Kopfkissen überhaupt noch wieder hergeben möchten...

Dank modernster Messtechnik wird das optimale Nackenkissen für den Nutzer ermittelt.

Deutschlands Bettenfachgeschäft des Jahres

Innovatives Bettsystem verspricht ruhigen Schlaf

Schröder: Körpergerechte Betausstattung entlastet den Rücken

Der menschliche Körper braucht ausreichend Ruhe, um seine begrenzten Energiereserven zu schonen und sich ausgiebig zu erholen. „Es gibt kein Universalfußbett für Jedermann“, weiß Gerd Schröder. Das Bett ist Herzstück der Privatsphäre und muss höchste Ansprüche an Design, Komfort und Funktionalität erfüllen. Da jeder Mensch in Größe, Figur und Gewicht unterschiedlich ist, benötigt er ein auf ihn perfekt abgestimmtes Bettsystem. dem renommierten Münchner Ergonomie Institut von Dr. Heider, Dr. Jaspert und Dr. Hocke entstand ein aussagekräftiges Analyseprogramm. Grunddaten werden im Bettenhaus Schröder ermittelt und vor Ort in ein Messprotokoll eingetragen. Als Ergebnis präsentiert sich ein abgestimmtes, sich ergänzendes System aus Lattenrost und Matratze, das künftig allabendlich unbeschwert „Gute Nacht“ wünscht. Wer sich auf die große Erfahrung und die außergewöhnliche Kompetenz des Hauses Schröder verlässt, bekommt die „Zufriedenheitsgarantie“ als Zugabe. Denn auch beim Jubiläumsvorlauf können natürlich alle Betausstattungen innerhalb von sechs Wochen umgetauscht werden, wenn sie nicht den Vorstellungen des Kunden entsprechen. www.schruender.de

Schenken Sie doch gesunden Schlaf

Es gilt folglich, unter Berücksichtigung von Körperbau, Schlafklima, Schlafraumsituation und dem jeweils individuellen Empfinden des Einzelnen, das optimale Bett zu finden. Leiden Sie unter Ein- und Durchschlafstörungen? Haben Sie häufig Kopfschmerzen? Sind Sie im Nacken verspannt? Oder haben Sie nach dem Aufstehen das Gefühl, gerädert zu sein? Die Fragen aus dem Beratungskatalog des Schlaf- und Kompetenzzentrums Schröder treffen ins Mark. Und die Hilfe, die ohne Umwege zum erholsamen Schlaf führt, ist kein Zauberwerk, sondern wissenschaftlich fundiert. „Erholsamer Schlaf ist Grundlage für viele lebensnotwendige geistige und körperliche Regenerationsprozesse und Basis für gesundes Leben“, sensibilisiert der Schlafexperte. In enger Zusammenarbeit mit

Ihre persönliche Schlafberatung

SCHRÜNDER

Ihr Kleiderschrank – maßgeschneidert, bequem und stilischer wie Ihre Garderobe.

NOTEBORN

Schröder Münster
Weseler Straße 77
48151 Münster
Tel.: 02 51 - 66 33 74
Fax: 02 51 - 66 33 78
info@schruender.de
www.schruender.de

Deutschlands Bettenfachgeschäft des Jahres