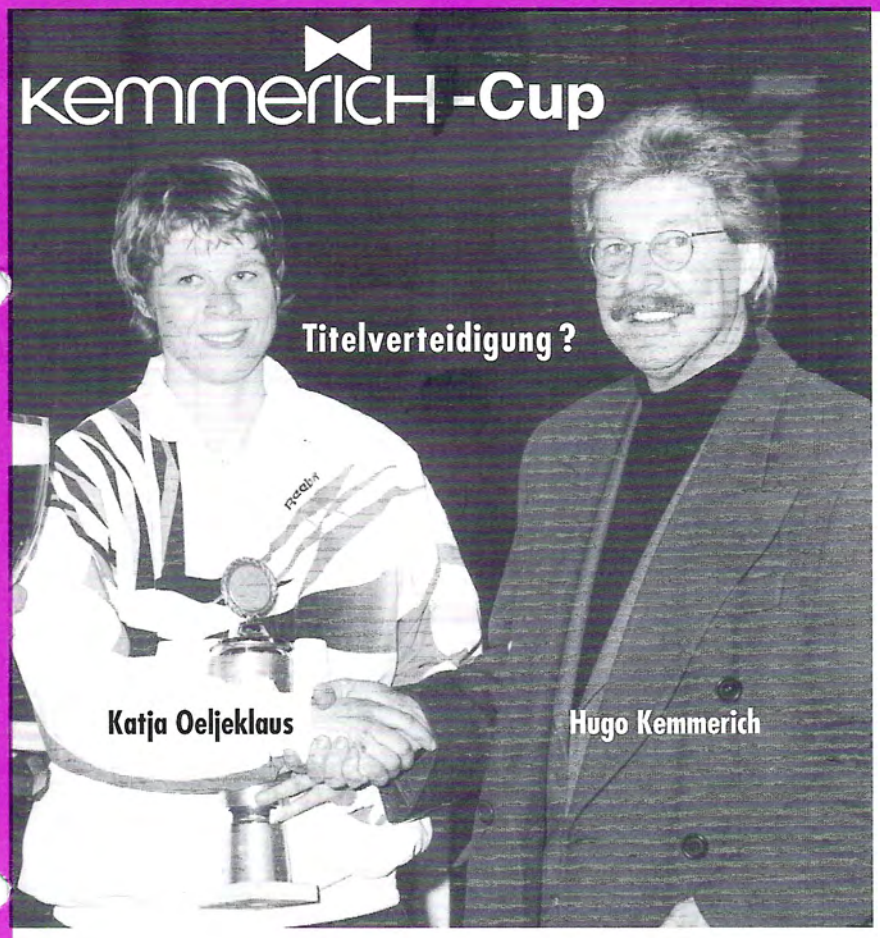
TENNIS
GOLF

SMASH

SQUASH

14. Jahrgang | Ausgabe Kemmerich-Cup | **Januar** 1994



28.-30. Januar 1994

TENNIS CENTER
Geister Landweg, Münster

GOLF
Fit im Winter

SQUASH
GERMANIA-CUP

Tennisschuhe vom Spezialisten

Wir führen die Fabrikate:
ADIDAS · PUMA · NIKE · KANGAROOS · BALLY · ROMIKA

Zumnorde
Münster, Prinzipalmarkt 34

MARCUS
Münster, Ludgeristraße 9 und Salzstraße 9

INHALT

TENNIS : KEMMERICH-CUP

3 Der Zeitplan
5 Grußworte
Der Oberbürgermeister Dr. Jörg Twenhöven
Der IG-Vorsitzende Dr. Rainer Stroband
Der Hauptsponsor Hugo Kemmerich
7 Ausschreibung/Spielordnung
8 Der Kemmerich-Cup - Turnier der Superlative eine Vorschau: -Herren
9 -Damen; Jungsenioren; Senioren
10 -Jugend: Championat der Stadtsparkasse
11 Leserbrief von Union-Jugendwart Heilborn zum Thema: Jugenderfolge 1993
13 Der Organisationsausschuß
14 Die Teilnehmerlisten: Damen
15 -Herren
16 Die Sieger der Vorjahre
17 Die kompletten Auslosungen der Jugendkonkurrenzen um das Championat der Stadtsparkasse
AUSLOSUNGEN
21 Qualifikation Damen
22 Qualifikation Herren
23 Damen-Einzel
24 Herren-Einzel
25 Jungsenioren-Einzel um den LVM-Cup
26 Senioren-Einzel

SQUASH

28 Spindler bei den Deutschen
29 11.Germania-Cup
-Siegerliste/Turnierpaket
-Preisausschreiben
30 Wilfried Bücker heiratet

GOLF

30 Fit im Winter
Dr. Klaus Klein gibt Tips

ALLGEMEIN

34 Fußballturnier um den „Iserlohner-Pokal" (5. März)
Anmeldeformular

Zum Titelbild:
Im besten Damen-Endspiel aller Jahre bezwang Katja Oeljeklaus 1993 Sabine Lohmann, wobei sie schon Matchbälle abwehren mußte, bevor „ihre Stunde" im 3. Satz schlug. Freudestrahlend nahm sie bei der Siegerehrung den Pokal aus den Händen von Hugo Kemmerich entgegen. In diesem Jahr haben beide wieder gemeldet. Weitere erstklassige Meldungen garantieren, daß gerade bei den Damen ein ganz „heißer" Tanz bevorsteht.

Der Kemmerich-Cup bietet am Finalwochenende vom 28.-30. Januar im TC Geister Landweg einige Attraktionen, die man sich als Zuschauer nicht entgehen lassen sollte. Aus gegebenem Anlaß beschäftigt sich diese Smash-Ausgabe ausführlich mit Münsters bester Hallen-Tennis-Veranstaltung.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:
ACE JETCO, Agentur für Sport- und Kommunikationsmarketing, Mondstr. 17, 48155 Münster

VERWALTUNG/CHEFREDAKTION:
Dr. jur. Stefan Bremicker, Mondstr. 17, 48155 Münster, ✆ (02 51) 31 15 47, Auto (01 61) 5 20 97 27, FAX 3 111 662,

REDAKTEURE:

TENNIS & GOLF:
(V.i.S.d.P.) Dr. jur. Stefan Bremicker

SQUASH:
Bernd Adamaschek, Steinfurter Str. 104, 48149 Münster, ✆ 29 62 20

HOCKEY:
Martin Symanowski, Nottulner Landweg 23a, 48161 Münster-Roxel, ✆ (0 25 34) 26 60

SATZ:
SATZ und BILD SERVICE GmbH, Sandfortskamp 17, 48159 Münster, ✆ (02 51) 27 91 27

DRUCK:
alfra-druck, Sandfortskamp 17, 48159 Münster, ✆ (02 51)2 58 80

ERSCHEINUNGSORT:
Großraum Münster

REDAKTIONSCHLUSS
der nächsten Ausgabe:

11. März 1994

KEMMERICH-Cup

Allgemeiner Zeitplan

21.- 23. Januar Qualifikation/Vorrunden			
	TC Geister Landweg	Tennishalle Hünenburg	TH Club 66 Wolbeck
Freitag, 21. ab 12 Uhr ab 16 Uhr ab 21 Uhr	 Quali Herren	 Uni-Herren Jungsen 1. Rd	 Uni Damen Sen. 1. Rd Quali Herr.
Samstag, 22. ab 08 Uhr ab 10 Uhr ab 14 Uhr ab 20 Uhr	 Quali Damen + Herren	 Quali-Herren Jungsenioren OLDIE-PARTY	 Quali-Damen Senioren
Sonntag, 23. ab 09 Uhr ab 12 Uhr bis ca. 22 Uhr	 Jugend Quali Dam (HF + Fin)	 Quali Herren Halbfinals Finals	 Jungsenior. Senioren Uni-Finale D + H

TENNIS CENTER

Geister Landweg, Münster

Turniertelefon: (01 61) 5 20 97 27

28.- 30. Januar	
Freitag, 28.1. ab 16 Uhr	1. Runde Herren-Einzel 1. Runde Damen-Einzel 1. Runde Herren-Doppel + Mixed
Samstag, 29.1. 14 bis 24 Uhr.	Viertel- und Halbfinale: Damen- und Herren-Einzel Jugendhalbfinals Herren-Doppel und Mixed
Sonntag, 30.1. ab 12 Uhr ca 14 Uhr ca 16 Uhr ca 18 Uhr ca 20 Uhr	 Endspiele Jugend (bis 17 Uhr) Endspiele Senioren u. Jungsenioren Endspiel Damen Endspiel Herren Endspiele Herren-Doppel u. Mixed letzte Siegerehrung/Abschluß

LVM 3

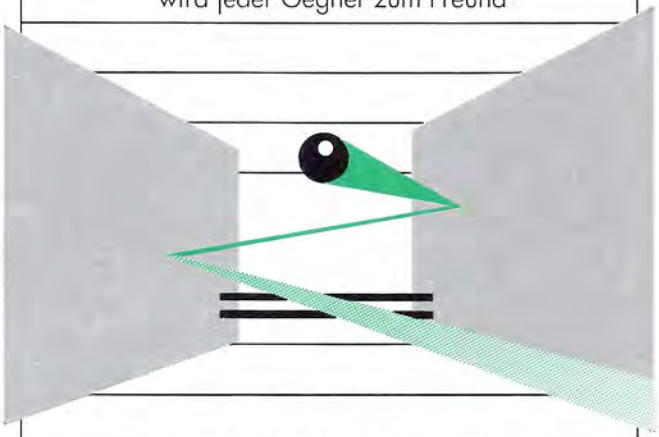
Iserlohner
Natürlich Iserlohner.
Das Pils für gewisse Stunden.

BB

McDonald's
Das etwas andere Restaurant

DAS WELTBEKANNTE HAUS NEBEN DEM RATHAUS
STUHLMACHER
GASTLICHKEIT MIT TRADITION seit 1890
Regionale und hausgemachte Spezialitäten
10 Biere führender europäischer Braustätten vom Faß
Prinzipalmarkt 6/7
48143 Münster
Telefon 4 48 77

Power to all our friends
Auf den 8 Courts im Squash Münster
wird jeder Gegner zum Freund



Aus Spaß am Squash
Squash Münster
Der heiße Draht zum schnellen Sport
Tel. 02 51 – 2 55 95 · Steinfurter Str. 104

MÜNSTERS EXCLUSIVER DISCO-CLUB

LE CLUB
Mieten Sie „LE CLUB"
auch für Ihre Privatparties
(Montags bis Freitags)
ROGGENMARKT 11/12 · MÜNSTER · ☎ (0251) 511615

EINE ERSTE ADRESSE FÜR ELEGANTE UND SPORTIVE MÄNNERMODE.

kemmerich

Herrenausstatter
Spiekerhof 13-14 · 48143 Münster
Tel. (02 51) 4 60 43

WENN SICH LANGE KEINE MEHR NACH IHNEN UMGEDREHT HAT, SOLLTEN SIE UNS NOCH HEUTE BESUCHEN.

kemmerich

Herrenausstatter
Spiekerhof 13-14 · 48143 Münster
Tel. (02 51) 4 60 43

UNSERE KUNDEN HABEN EINEN EINFACHEN GESCHMACK. SIE WOLLEN NUR DAS BESTE.

kemmerich

Herrenausstatter
Spiekerhof 13-14 · 48143 Münster
Tel. (02 51) 4 60 43

DEN ELEGANTEN HERRENAUSSTATTER ERKENNEN SIE AN DER FLIEGE.

kemmerich

Herrenausstatter
Spiekerhof 13-14 · 48143 Münster
Tel. (02 51) 4 60 43

GRUSSWORT

Die offenen Stadt- und Hochschulmeisterschaften um den **Kemmerich-Cup** haben seit Jahren einen festen Platz im sportlichen Veranstaltungskalender in der Stadt Münster. In diesem Jahr findet das attraktive Turnier nun bereits zum 14. Mal statt. Dazu heiße ich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Besucher und Gäste herzlich willkommen.
Die Attraktivität des Tennissports ist in den letzten Jahren stetig gestiegen. Entscheidend dafür waren nicht zuletzt Steffi Graf, Boris Becker und Michael Stich, sondern vor allem auch die ungezählten Helferinnen und Helfer in den Vereinen, die mit ihrem ehrenamtlichen Engagement entscheidend dazu beigetragen haben, daß die ständig wachsende Nachfrage befriedigt werden konnte. Das sage ich mit Respekt und herzlichem Dank.
Wettkämpfe, Wettbewerbe und Turniere sind Höhepunkte im sportlichen Leben. So möchte ich den Veranstaltern der 14. Offenen Stadt- und Hochschulmeisterschaften um den **Kemmerich-Cup** für ihr Veranstaltungsengagement ein herzliches Dankeschön sagen. Ein besonderer Dank allen, die im Wege des Sponsorings diese Veranstaltung mittragen und ermöglichen.
Allen Sportlerinnen und Sportlern, sowie ihren Betreuern wünsche ich den erhofften Turniererfolg, allen Besuchern und Gästen spannende Wettkämpfe und unterhaltsamen Sport.

Dr. Jörg Twenhöven
Oberbürgermeister

GRUSSWORT

Die jährlichen offenen Tennis-Stadt- und Hochschulmeisterschaften um den **Kemmerich-Cup** gehören inzwischen schon länger zu den traditionellen sportlichen Großveranstaltungen in Münster.

Tennis ist lange schon zum Sport der Massen geworden. Eine Entwicklung, die ihren Höhepunkt noch nicht überschritten hat. Tennis bedeutet aber heute nicht nur Sport und Freizeitgestaltung, sondern ist auch ein unbestreitbares Medienereignis und in der Rangliste der beliebtesten Sportarten auf einem der Spitzenränge zu finden.

Der **Kemmerich-Cup** hat in den vergangenen Jahren immer wieder herausragende Akzente im Tennissport der Region setzen können. Bei guter Qualität sind quantitativ in weitem Umkreis sämtliche Rekorde für vergleichbare Hallenveranstaltungen gebrochen worden.

Ich freue mich, durch meine langjährige „Sponsorship" auch einen kleinen Beitrag hierzu geleistet zu haben.

Alle Sportlerinnen und Sportler, Besucher, Gäste sowie ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer heiße ich herzlich willkommen.

Auf ein gutes Gelingen des 14. **Kemmerich-Cups**.

Hugo Kemmerich

Ihr Hugo Kemmerich

GRUSSWORT

Liebe Tennisfreunde,

Am Freitag, den 21. Januar 1994 ist es soweit, der **14. Kemmerich-Cup**, d.h. die Offenen Hallen-Tennis-Stadt- und Hochschul-Meisterschaften 1994, kann beginnen. Auch in diesem Jahr haben die Veranstalter wieder ein Mammutfeld zu bewältigen, denn mehr als 300 Spieler und Spielerinnen werden in insgesamt 18 Konkurrenzen an den Start gehen. Neben der A-Klasse auch die Senioren, die Jungsenioren bzw. die Jugend.
Und gerade in der Mischung der verschiedenen Altersklassen liegt sicherlich der Reiz dieser Veranstaltung.
Ich wünsche den Veranstaltern, Dr. Stefan Bremicker und den Verantwortlichen der IG Tennis Münster, alles erdenklich Gute, einen reibungslosen Ablauf und einen großen Zuschauerzuspruch.

Es lohnt sich sicherlich wieder einmal zum Tennis zu gehen, denn neben großem Sport bietet der **Kemmerich-Cup** die Möglichkeit alte Bekannte und Freunde wiederzutreffen und in angenehmer Umgebung zu diskutieren und zu plaudern.

Vielleicht treffen wir uns ja, entweder in den verschiedenen Hallen oder bei der Turnierparty am Samstag, den 22. Januar in der Hünenburg Hiltrup. Ich würde mich sehr freuen.

Allen Beteiligten wünsche ich viel Erfolg.

Ihr Dr. Rainer Stroband
1. Vorsitzender der IG Tennis

Deutschlands Nr. 1 made for Europe

DUNLOP TOURNAMENT

Gehören Sie auch zu den Millionen von Tennisspielern, die seit Jahren auf den DUNLOP DTB OFFICIAL schwören?

Dann möchten wir uns erstmal bei Ihnen bedanken, denn durch Ihr Vertrauen wurde er zum meistgespielten Tennisball in Deutschland.

Bis jetzt kannten unsere europäischen Nachbarn „Deutschlands Nr.1" nur vom Hörensagen.

Das wird sich jetzt ändern. Der DUNLOP DTB OFFICIAL heißt ab sofort DUNLOP TOURNAMENT und ist damit bereit, die Tennisspieler europaweit zu begeistern.

Außer dem Namen hat sich aber am DUNLOP TOURNAMENT absolut nichts geändert. Erstklassige Qualität „made in Germany" steht auch weiterhin für exakte Sprungkraft, präzise Flugeigenschaften und lange Lebensdauer.

DTB POOL
TURNIERBALL DER GERMAN OPEN HAMBURG

Selbstverständlich werden auch weiterhin viele nationale und internationale Turniere sowie die Punktspiele der DTB-Landesverbände überwiegend mit dem DUNLOP TOURNAMENT gespielt.

Setzen Sie auch weiterhin auf Deutschlands Nr.1 – den DUNLOP TOURNAMENT.

DUNLOP®
FEEL THE DIFFERENCE

IMPULS

Wenn's um Geld geht
Stadtsparkasse Münster

KEMMERICH-Cup

Ausschreibung

GENEHMIGUNGSNUMMER des WTV:
0070/ET

TURNIER:
14. offene münstersche Hallen-Tennis-Stadt- und Hochschulmeisterschaften, KEMMERICH-CUP 1994

TERMINE:
siehe Seite 3

VERANSTALTER:
Westfälische Wilhelms-Universität Münster, Interessengemeinschaft münsterscher TVe

TURNIERAUSSCHUSS:
1. Jürgen Bauer, Club 66 Wolbeck
2. Heinz Braasch, WTV-Herrenreferent
3. Dr. Stefan Bremicker, Gesamtorganisator
4. Jürgen Kentrup, Sportwart TC Preußen
5. Horst Leistenschneider, Turnierleiter
6. Lutz Rethfeld, Spielervertreter
7. Heinz Wirtz o.V.i.A., Oberschiedsrichter

TURNIERLEITER:
1. Jürgen Bauer, Senioren
2. Peter Geukes, Gesamtbereich
3. Rolf Koslowski, Jungsenioren
4. Gaby Kubig-Steltig, Jugend
5. Horst Leistenschneider, Gesamtbereich
6. Lutz Rethfeld, z.b.V.

OBERSCHIEDSRICHTER:
1. Heinz Wirtz, Schiedsrichterwart WTV
2. Dr. Stefan Bremicker
3. Jürgen Kentrup
4. Thomas Heilborn, Jugend

KONKURRENZEN:
1.) Damen-Einzel (16-er Feld)
2.) Herren-Einzel (16-er Feld)
3.) Herren-Doppel (16-er Feld)
4.) Mixed (16-er Feld)
5.) Jungsenioren-Einzel (32-er Feld)
6.) Jungsenioren-Doppel (16-er Feld)
7.) Senioren-Einzel (32-er Feld)
8.) Senioren-Doppel (16-er Feld)
9.) Junioren-/Juniorinnen-Einzel AK I-V

In den Wettbewerben 1.)+2.) wird Qualifikation gespielt. Die Jugendwettbewerbe 9.) stehen nur Spielern aus Münster zur Verfügung.

Die 16 Plätze im Hauptfeld des Damen- und Herren-Einzels setzen sich wie folgt zusammen:

1. -7. (direkte Plätze nach Rangliste)
8.-14. (7 Qualifikanten/innen)
15. Wild-card (vom WTV vergeben)16. Wild-Card (für den münsterschen Hochschulmeister 1994)

TEILNAHMEBERECHTIGUNG:
gemäß Nr. 29 Turnierordnung DTB in der Reihenfolge
1. Deutsche Rangliste,
2. Verbandsranglisten,
3. sonstige Ranglisten.
Alle übrigen Spieler/innen gemäß der Reihenfolge ihres ordnungsgemäßen Nennungseinganges.

QUALIFIKATION:
Es gibt kein sign-in, sondern für die ordnungsgemäß gemeldeten Spieler/innen, stehen zur Verfügung:
Damen : ca. 56 Qualiplätze
Herren: ca. 91 Qualiplätze
Die Damen spielen in 7 Qualigruppen zu 8 Spielerinnen.
Die Herren spielen in 7 Gruppen zu 13 (14) Spielern, wobei die 14-21 ranglistenhöchsten Spieler der Qualifikation direkt ins Viertelfinale einer Qualigruppe gesetzt sind. Die Sieger jeder Qualigruppe sind im Hauptfeld.

WILD-CARDS:
Am Qualifikationswochenende finden die internen Hochschulmeisterschaften der Westfälischen Wilhelms-Universität statt. Die Hochschulmeister (Damen und Herren) erhalten je 1 Wild-Card für die Qualifikation. Je 1 weitere Wild-Card können der WTV-Damen- und Herrenreferent beanspruchen. Sofern diese Wild-Cards nicht in Anspruch genommen werden, kann der Veranstalter sie vergeben.

PREISGELD/PREISE:
Es stehen mindestens zur Verfügung:
Damen- und Herren-Einzel:
1. Sieger : DM 800.-
2. Sieger : DM 500.-
3. (2x) : DM 250.-

Es stehen folgende Sachpreisgutscheine mindestens zur Verfügung:
1. Sieger Jungsenioren-Einzel und -Doppel (2x), Senioren-Einzel-und-Doppel (2x), Mixed (2x): je DM 100.-; jeweils die 2. Sieger : je DM 50.-

Die Geldpreise sind steuerpflichtig.

POKALE:
Die Sieger aller Konkurrenzen erhalten Wanderpokale, die nach dreimaligem ununterbrochenen bzw. fünfmaligem unterbrochenen Gewinn ins Eigentum der Spieler fallen.

TURNIERORDNUNG:
Es wird nach der Wettspielordnung des DTB und sonstigen WTV-Bestimmungen gespielt. In allen Spielen entscheidet der Gewinn von 2 Sätzen. Bei 6:6 Tiebreak-Entscheidung. Es gilt der DTB-Verhaltenskodex.
Die Turnierleitung behält sich iVm dem Oberschiedsrichter vor, einzelne Bestimmungen zu ändern, wenn dies für eine ordnungsgemäße Durchführung des Turniers notwendig erscheint.
Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, daß alle Spieler verpflichtet sind, im Bedarfsfall das Amt des Schiedsrichters zu übernehmen; im Zweifel ist ein ausgeschiedener Spieler heranzuziehen. Ein Verstoß gegen diese Verpflichtung kann zur Disqualifikation/Sperrung im Folgejahr des Spielers/in führen.

BALL:
Dunlop Tournament

GESAMTORGANISATION.
Dr. Stefan Bremicker
Mondstr. 17, 48155 Münster
Tel.: (02 51) 31 15 47 / (01 61) 5 20 97 27
FAX: (02 51) 3 11 16 62

Der Kemmerich-Cup ist und bleibt ein Turnier der Superlative:

Im durchschnittlichen Vergleich aller Konkurrenzen waren die 14. offenen Stadt- und Hochschulmeisterschaften noch nie so stark besetzt. Während es auch bei den Herren nominell ein stärkeres Feld als im Vorjahr gibt, liegt der sogenannte „Cut" (das ist der Schnitt zwischen dem/r letzten Spieler/in, der/die noch ins Hauptfeld kommt, und dem/der 1. Qualifikant/in) bei den Damen bei Nr. 70 der deutschen Rangliste. Das gab es noch nie. Man wird also bei den Damen durchaus live in Münster Spiele miterleben können, die auch die ersten Runden in einem Grand-Slam-Turnier sein könnten.

Darüberhinaus gibt es in ganz Deutschland von der Größe kein vergleichbares Turnier in der Halle. Über 400 Matches werden notwendig sein um alle 18 ausgespielten Konkurrenzen zu beenden, phasenweise wird in 3 Hallen auf 17 Plätzen gleichzeitig gespielt werden, um die mehr als 350 Spieler/innen „verarzten" zu können. Und alle sind es noch nicht einmal, denn wie jedes Jahr konnten auch diesmal nicht sämtliche Meldungswünsche berücksichtigt werden, obschon auch die letzten Platzreserven ausgereizt wurden. Nichts spricht eine offensichtlichere Sprache für die Beliebtheit des **Kemmerich-Cups** als diese Zahlen.

Dieser Gigantismus beansprucht die Organisatoren aufs Äußerste, die Turnierleiter haben alle Hände voll zu tun, um den Spielbetrieb ordnungsgemäß abzuwickeln. An der Seite des neuen „shooting-stars" unter den Turnierleitern, Horst Leistenschneider, wird THC-Sportwart Peter Geukes wohl souverän die Fäden im Damen- und Herrenbereich in der Hand halten. Kompetente Mitstreiter sind der IG-Jugendausschuß unter Gaby Kubig- Steltig, die das Championat der Stadtsparkasse (= Jugendmeisterschaften) managen und die Jungsenioren- und Senioren-Turnierleiter Rolf Koslowski und Jürgen Bauer. Was diese münstersche Crew zu leisten imstande ist, wurde in den vergangenen Jahren bereits aufs Eindrucksvollste demonstriert.

Es gibt auch ein paar kleine Änderungen, deren wichtigste die Qualifikation betrifft: Ab sofort gibt es nicht mehr 8, sondern nur noch 7 Qualifikationsgruppen. Die speziellen Stadtgruppen bei Damen und Herren, die das Lokalkolorit auch im Hauptfeld sicherstellten, sind ersatzlos gecancelt worden. Als 8. Gruppe werden jeweils die internen Hochschulmeisterschaften der WWU Münster ausgespielt. Die Sieger sind jedoch nicht als Qualifikanten qualifiziert, sondern erhalten je 1 wildcard fürs Hauptfeld. Diese Änderung berücksichtigt die Einhaltung der Turnierordnung des DTB und wurde vom Westfälischen Tennisverband zur Auflage gemacht. Aus münsterscher Sicht zwar nicht erfreulich, jedoch folgerichtig und daher auch eine akzeptable Lösung.

In der Einzelbetrachtung lassen sich die Teilbereiche wie folgt an:

Herren

Nach einem deutlichen Rückgang 1993 (in Bezug auf die Ranglistenpositionen), ist bei den Herren diesmal wieder eine Aufwärtsbewegung zu verzeichnen, auch wenn die Damen zumindest diesbezüglich die Männer in den Schatten stellen. Etwas unglücklich aus dieser Sicht ist der Umstand, das am Finalwochenende der Winter-Satellite in Lippstadt beginnt und viele sich dort in der Hoffnung versuchen, mit ein paar guten Ergebnissen Verbesserungen in der Weltrangliste zu erzielen.

Titelverteidiger bei den Herren ist der Berliner Florian Loddenkemper

Die 120 Teilnehmer, die in Qualifikation und Hauptfeld aus ganz Deutschland gemeldet haben, können sich indes sehen lassen. Man darf gespannt sein, welcher Nachwuchsstar sich am Ende durchsetzt und möglicherweise beim Kemmerich-Cup zu einem Höhenflug ansetzt. Titelverteidiger Florian Loddenkemper aus Berlin, der im vergangenen Jahr attraktives Serve-and-volley demonstrierte, verbesserte sich in den letzten 12 Monaten um mehr als 50 Plätze in der Dt. Rangliste. Er gehört sicherlich mit zu den Topfavoriten.

Vor ihm ist nur Stefan Kohlmann aus Bochum gesetzt. Kohlmann schaffte übrigens im Herren-Einzel in allen Jahren die größte Überraschung, als er 1990 als Youngster sensationell den **Kemmerich-Cup** gewann, ihn bislang aber nicht verteidigte.

Damen

Bei den Damen tummeln sich erlesene Namen im Hauptfeld: Angeführt von der Titelverteidigerin Katja Oeljeklaus und Vizemeisterin Sabine Lohmann, die sich im vergangenen Jahr ein begeisterndes Finale geliefert hatten, spielen auch die Siegerinnen von 1992, 1990 und 1989 Florentina Curpene, Swenja Truelsen und Stefanie Thiemann direkt im Hauptfeld mit. Carola Kintrup (Meisterin von 1991) muß ihrerseits erst in die Qualifikation.

Seit Ute Strakerjahn 1985 gelang es keiner Spielerin zweimal den **Kemmerich-Cup** zu gewinnen. Es spricht viel dafür, daß diese Serie 1994 nicht mehr hält. Interessant dürfte auch hier der Ausgang der Qualifikation sein, denn immerhin spielen hier fast 40 Spielerinnen mit, die in der Dt. Rangliste geführt werden.

Jungsenioren um den LVM-Pokal

Die Meldezahl ist zurückgegangen, die Qualität allerdings gesteigert worden, zu sehen schon daran, daß der Mauritzer Titelverteidiger Robert Brzozowski nur an 4 gesetzt worden ist. Es finden sich im Einzel so bekannte Namen wie Dr. Georg Hackenberg, Jochen Künkler, Vizemeister Othmar Tietz oder der Topgesetzte Randolf Fischer, Nr. 10 der Dt. Rangliste. Das ganze ist dann buntgemischt mit Spielern münsterscher Vereine, von denen Sommerstadtmeister Jochen Schremmer hinter Robert Brzozowski wohl die größten Aussichten einzuräumen sind.

Die Jungsenioren beginnen ihre Konkurrenzen in der Hünenburg in Hiltrup, wo Pächter Ditz Kuhr am Samstagabend, 22. 1. zur Oldie-Party mit Livemusik einlädt.
Hierzu sind alle, also nicht nur die Jungsenioren herzlich eingeladen.

Senioren

Auch bei den Senioren, die in Wolbeck beim Club 66 spielen, ist ein ordentliches Feld zusammen gekommen. Der überlegene Sieger des Vorjahrs Andreas Czarpracki hat sich diesmal bei einer Titelverteidigung wohl in erster Linie mit dem Hammer Günter Darenberg und dem Grevener Jost Langweg auseinanderzusetzen. Auch hier komplettieren münsteraner Größen wie Kentrup, Theißing, Mertens, Sudmann, Friemann usw. ein ausgewogenes Feld.

Im Doppel wird auch Turnierleiter Jürgen Bauer ins Geschehen eingreifen, schließlich hat er an der Seite von Czarpracki seinen Titel zu verteidigen; eine schwierige Aufgabe, wenn man bedenkt, daß Bauer im letzten Jahr verletzungsbedingt fast gar nicht spielen konnte.

Die Continentale
mehr als eine Versicherung

Wir haben das moderne lückenlose Programm: Alle Versicherungen, die man braucht. Lebens-, Kranken-, Sach-Versicherungen

Sudmann GmbH
48167 Münster-Wolbeck
An der Vogelrute 33 · Telefon (0 25 06) 23 12

Tennishalle
hünenburg
is it

Tennis und Squash:
vormittags noch Stunden frei!

Super Konditionen für Studenten!

Laßt Euch überraschen!

Tennis · Squash · Gaststätte · Badminton · Sportshop
Ditz Kuhr · Hünenburg 50 · 48165 Münster-Hiltrup

☎ 0 25 01/23 60

Mitfavorit: Neusenior und Altpreuße Günter Darenberg aus Hamm

Jugend um das Championat der Stadtsparkasse

Gaby Kubig-Steltig und ihr Jugendausschuß werden bei den Jugendlichen wieder an die 100 Spieler und Spielerinnen um die Titel in den jeweils 5 Alterklassen an den Start schicken.

Während alle übrigen Klassen und Konkurrenzen auch nicht Münsteranern offenstehen, ist das von der Stadtsparkasse gesponsorte Championat der Jugendlichen auf Spieler aus münsterschen Clubs beschränkt.

Kriterium für eine Teilnahme ist das Abschneiden bei den Sommerstadtmeisterschaften, denn - ginge es vom Interesse her - würden auch hier sofort die doppelte Anzahl ihre Meldung abgeben.
Dank der großzügigen Sponsorenschaft der Stadtsparkasse muß Münster sich im Jugendbereich keine großen Sorgen machen.

Ein besonderes Bonbon wurde von der Stadtsparkasse letztes Jahr neu eingeführt:
der Fairneßpokal, der neben dem Pokal mit einem Sparbuch im Wert von DM 100,– als Preis dotiert ist und vom IG-Ausschuß jedes Jahr aufs Neue an ein Mädchen oder Jungen vergeben wird, das/der sich besonders fair auf dem Tennisplatz verhält. Dabei kommt es nicht so sehr darauf an, daß dieses faire Verhalten direkt beim Turnier beobachtet wird, sondern der Fairneßpokal kann auch eine Auszeichnung für schon länger beoabachtete Fairneß bei diesen Jugendlichen sein. Im vergangenen Jahr war Michael Roloff von der SV 91 der erste, an den der Fairneß-Pokal vergeben wurde. Man darf gespannt sein, für wen sich der Jugendausschuß diesmal entscheidet.

Leserbrief

Von Union-Jugendwart Thomas Heilborn erreichte uns ein Leserbrief, der sich auf den Bericht über das Saison-Fazit in der letzten Smash bezog und gleichzeitig eine Bilanzierung der diesjährigen Jugenderfolge ist, also gut zum Thema „Jugendmeisterschaften um das Championat der Stadtsparkasse" paßt.

„Obwohl man der Smash - leider - insgesamt Recht geben muß, was den Überblick („Schwarze Bilanz") bezüglich der abgelaufenden Tennissaison aus münsterscher Sicht betrifft, möchte ich doch darauf verweisen, daß man die zugegebenermaßen wenigen Lichtblicke - vor allem im Jugendsektor - erwähnt.

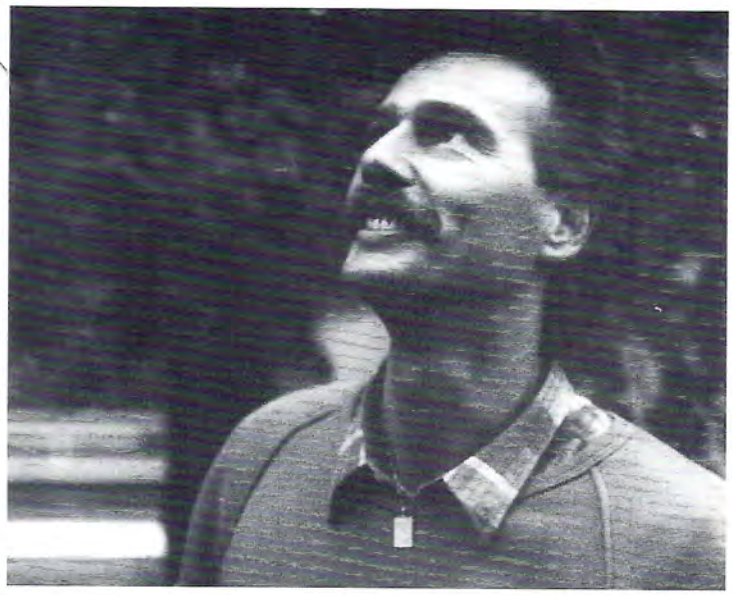
Vorweg möchte ich Smash Nr. 6 noch, nicht ohne Stolz, korrigieren: Es spielt nicht nur noch je 1 Damen- und Herren-Team in der Oberliga, sondern durch den Aufstieg der 2. Poensgen-Mannschaft des TC-Union in eben diese Klasse spielen 1994 zwei Damen-Teams in der Oberliga.

Sicherlich muß man die Worte in der Smash von der seit 13 Jahren nicht mehr so „Schwarzen Bilanz" akzeptieren, daher ist es umso wichtiger, die wenigen sportlichen Highlights im Jugendsektor zu erwähnen:

Die Juniorinnen-Mannschaft (Cilly Aussem) des TC Union wurde in Leverkusen Westdeutscher Vizemeister, die zweithöchste Auszeichnung, die eine Jugendmannschaft erreichen kann und die - meines Wissens - noch nie ein münstersches Team erreicht hat.

Bei den Westfälischen Jugendmeisterschaften siegte Tina Kötter vom THC in ihrer Altersklasse, Janine Schröder (TC Union) und Marc Bussmann (SV 91) wurden Zweite und Jens Himmelmann (SV 91) erreichte das Halbfinale.

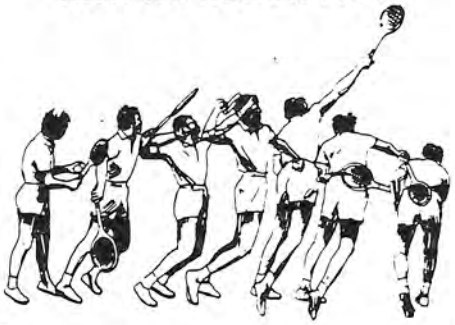
Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Essen wurde Tina Kötter



Unions „Macher" Thomas Heilborn weist in seinem Leserbrief zu Recht auf die Erfolge der münsterschen Jugendlichen hin, von denen Tina Kötter -unten- als prima inter pares bezeichnet werden darf.

Tennisschule Advantage

WILFRIED HÜLSKÖTTER



- Jede Tennisstunde nach ausgearbeitetem Trainingsplan
- Spezielles Kindertraining
- Kursangebote für alle Spielstärken
- Individuelles Wettkampftraining
- Nur in erstklassigen Tennishallen

Information und Anmeldung

Tennisschule Advantage

Wilfried Hülskötter, examinierter Sportlehrer, staatl. geprüfter und lizenzierter Tennislehrer

Schubertstr. 6, 4400 Münster, ☎ 0 25 01/1 63 56

Michael Roloff gewann im Vorjahr nicht nur seine Altersklasse, sondern bekam auch den 1. Fairneß-Pokal der Stadtsparkasse. Bild: Hyper

mit ihrer Doppelpartnerin Esther Bruns Zweite im Doppel, im Sommer dann Einzel-Halbfinalistin bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Eppelheim und 1.der Norddeutschen Meisterschaften in Lüneburg; hier wurde Christian Thiemann (SV 91) Dritter. Beide wurden dann in die jeweilige Auswahlmannschaft des WTV berufen.

In der Verbandsjugendrangliste nehmen die Spieler/innen folgende Ranglisten-Positionen ein.

AK 1:
Marbus Heuer (THC) Nr. 7
Marc Bussmann (SV 91) Nr. 8
Jens Himmelmann (SV 91) Nr. 9
AK 2:
Christian Thiemann (SV 91) Nr. 4
Tina Kötter (THC) Nr. 1
AK 3:
Uli Tippenhauer (SV 91) Nr. 2
Daniel Deventer (Union) Nr. 4

Nicht daß ich falsch verstanden werde: Sicher weiß ich, daß man solche Ergebnisse auch publik machen muß (hiermit geschehen), wobei hier sicherlich ein gewisses Manko in den vergangenen Jahren bestand, aber es ist den seit Jahren engagierten und erfolgreichen Arbeitern im Jugendbereich (Gaby Kubig-Steltig, Wilfried Hülskötter, Harald Tenhagen etc. und auch meine Person) sicherlich nicht vorzuwerfen, daß sie nicht gerade zu den Lautsprechern der münsterschen Tennisszene gehören.

Rechnet man die oben erwähnten Ergebnisse auf den Damen- und Herren-Bereich hoch, muß einem dann nicht um das münstersche Tennis „bange" werden, wenn es gelingt diese Talente auch im Lande zu halten und entsprechend zu führen. Hierzu bedarf es allerdings auch Persönlichkeiten, die - wie im Jugendbereich - auch etwas tun und nicht nur darüber reden.

In diesem Sinne
Thomas Heilborn

Organisationsausschuß

Turnierleiter

Horst Leistenschneider

Oberschiedsrichter
Turnierleiter Senioren

Jürgen Bauer

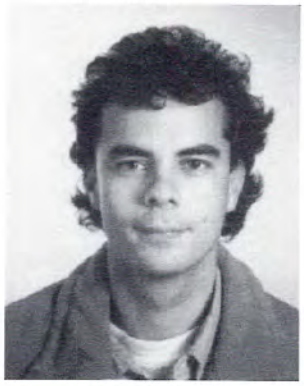
Oberschiedsrichter

Thomas Heilborn

Oberschiedsrichter

Jürgen Kentrup

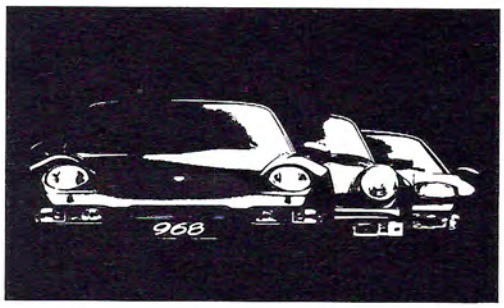
Turnierleiter



Peter Geukes

Turnierleiter-Jungsenioren

Rolf Koslowski

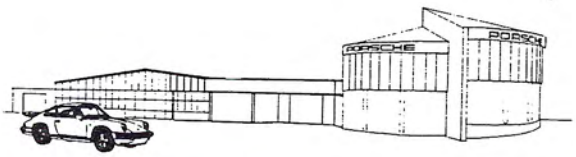


Erleben Sie Porsche

Willkommen

im neuen Porsche Zentrum

Unser neues Porsche Zentrum: Das ist für uns mehr als bestmöglicher Service für Ihren Porsche. Porsche Zentrum heißt für uns auch: Individualität und Beratung auf höchstem Niveau. Und letztlich auch eine Atmosphäre, in der der Mythos lebt. Sie sind herzlich willkommen.



PORSCHE

Porsche Zentrum Münster

Knubel GmbH & Co. · 4400 Münster · Weseler Straße 485

Turnierleiter-Jugend

Gaby Kubig-Steltig

Organisation

Lutz Rethfeld

Gesamtorganisation

Dr. Stefan Bremicker

TEILNEHMERLISTE DAMEN

KEMMERICH -Cup

ACKERMANN, Simone	SP Rheinbach
ALLWERMANN, St.	TC Hohenstein Witten
ALTEVOGT, Nicole	TC Union
AMBERG, Manuela	BW Bocholt
BAHRENBURG, Mona	TK BG Steglitz
BEITZER, Carmen	RW Barsinghausen
BERG, Svenja	Friederika Bochum
BROMBERG, Anne-Katrin	RW Dinslaken
BRUCKMANN, Nina	Lintorfer TC
BÜKER, Stephanie	THC im VfL Bochum
CRUTCHLEY, Natalie	Tus 59 Hamm
CURPENE, Florentina	BW Halle
DAHLENBURG, Jenny	THC
DANNE, Britta	Lintorfer TC
DÖRING, Denise	Babcock Oberhausen
FEDDERMANN, Nina	SV 91
FEDER, Kirsten	TC Kiel
FINKENDEI, Nicole	BW Soest
FORGER, Jennifer	TC Marl 33
FRANKEN, Anja	Etuf Essen
GEMKOW, Nina	TTC Bielefeld
GÖRNER, Franca	RW Düsseldorf
GRÜNES, Cornelia	Berlin
HECKMANN, Katja	Tus 59 Hamm
HECKMANN, Svenja	Tus 59 Hamm
HESS, Eva	TuS Breitscheid
HOSBACH, Alexandra	RC Hamm
JAGENBERG, Vera	OTHC Osnabrück
JOBS, Sandra-Diana	TC Brambauer
KARUN, Katja	Ukraine
KEMPERS, Tina	TC Lese GW Köln
KINTRUP, Carola	TC Union
KLAPPSCHUS, Sylvia	SC Frankfurt 1880
KÖSTER, Andrea	RW Hagen
KÖTTER, Tina	THC
KOX, Astrid	CHTC Krefeld
KRUSE, Nina	RC Hamm
LAND, Svenja	Lintorfer TC
LOHMANN, Sabine	GR Hildesheim
LÜBKE, Judith	THC Münster
LUKASCHEK, Anja	TC Union
MAHNCKE, Sonja	TC Iserlohn
MANTWILL, Jennnifer	Jahn Hiesfeld
MÖLLMANN, Barbara	BW Bocholt
NESVADBOVA, Sylva	RW Dinslaken
NIGGEMANN, Birgit	TC Union
NOLTING, Imke	
OELJEKLAUS, Katja	TTC Bielefeld
OVERHAGE, Birte	TC Brambauer
PFEFFER, Pamela	RW Hagen
PLAIZIER, Nadine	BW Soest
REHFELDT, Katja	Tus 59 Hamm
REHFELDT, Nicole	Tus 59 Hamm
REINLÄNDER, Claudia	RW Hagen
SCHEER, Tanja	SV 91
SCHLENSKER, Kata	RW Berlin
SCHRÖDER, Janine	TC Union
SCHUBART, Katrin	BW Tecklenburg
SCHULTE, Michaela	THC
SCHULTE, Simone	Babcock Oberhausen
SEELEN, Lotty	TC Heek
SILLING, Britta	THC
STADLER, Isabel	TC Herford
STAUBACH, Nina	TC Iserlohn
STRELTSOVA, Nadya	Friederika Bochum
THIEMANN, Stefanie	TTC Bielefeld
THIER, Nadine	TC Union
TIPPENHAUER, Alexandra	SV 91
TRUELSEN, Swenja	RC Hamm
VATHEUER, Uta	Tus 59 Hamm
WEBER, Kirsten	THC im VfL Bochum
WEISGERBER, Anja	TC Würzburg
ZAPOROGANOVA, Anna	Ukraine
ZDOROVIDSKAJA, Angelin	Ukraine

TEILNEHMERLISTE HERREN

AMMERMANN, Dirk	THC Münster
BACHMANN, Andre	DTG Dinslaken
BARTELS, Edvard	SV 91
BARTZ, Sascha	GW Telgte
BERNDSEN, Oliver	BW Flüren
BERNSMANN, Oliver	SV 91
BLASE, Frieder	Marienburger SC
BLASE, Henner	Marienburger SC
BOCK, Christian	TC Union
BOENISCH, Andreas	Bayer Dormagen
BÖHMER, Daniel	BW Kamp-Lintfort
BREY, Steffen	Rechen Bochum
BRUNS, Stefan	GW Ahaus
BÜRING, Detlef	1 TC Hiltrup
BUSSMANN, Mark	SV 91
BÜTTNER, Mathias	THC Münster
CUBELIC, Ante	BR Paderborn
DAMASKE, Christian	THC Münster
DEVENTER, Daniel	TC Union
FABER, Pierre	TK Dortmund 98
FLEISCHMANN, Markus	TC Union
FOITZIK, Ingo	SV 91
FRATZKE, Guido	TC Bensheim
FRIEBE, Maik	BW Halle
GABBE, Hans	SG Lünen-Gahmen
GARBERDING, Jens	RTHC Leverkusen
GENTZSCH, Martin	Lintorfer TC
GÖPFRICH, Peer	TG Bochum 49
GÜNTHER, Mario	RW Hagen
HABIG, Thomas	TC Lintorf
HACKBARTH, Andreas	THC Münster
HAMANN, Alexander	OTHC Osnabrück
HARTVEG, Paul	RTHC Leverkusen
HEUER, Marcus	THC Münster
HIMMELMANN, Jens	SV 91
HINZ, Mathias	THC Münster
HIRSCHFELD, Rene	RTHC Leverkusen
HOHM, Rene	GW Ahaus
HOLLMANN, Lars	TV Werder
HOLLMANN, Sebastian	TC Herford
HOLLMANN, Thomas	TC Herford
HOMSCHEID, Dirk	TG Bochum 49
HUMANN, Alexander	BW Anröchte
JÄCKEL, Alexander	Lintorfer TC
JAGIELSKI, Krzysztof	VfL Ahaus
JANZ, Oliver	TK Dortmund 98
JENTSCH, Gregor	Südpark Bochum
JETHON, Andre	Lintorfer TC
KALKOWSKI, Christian	Südpark Bochum
KANTHER, Wolfgang	TG Bochum 49
KLAPPROTH, Markus	THC Münster
KLASS, Oliver	TC Rheinbach
KLEMPT, Philipp	TG Bochum 49
KOHLMANN, Michael	RW Hagen
KOHLMANN, Stefan	TG Bochum 49
KUCHENBECKER, Marc	BW Halle
LEISTENSCHNEIDER, Dino	SV 91
LENZE, Daniel	Lintorfer TC
LEOPOLD, Martin	SV 91
LETTGEN, Christoph	RW Dinslaken
LIEBICH, Torsten	BW Halle
LÖCHTER, Sven	Rechen Bochum
LODDENKEMPER, Florian	RW Berlin
LUBESEDER, Torsten	TC Oelde
LÜKE, Lars	TC Union
MENDELIN, Jan	BW Sundern
MENDELIN, Ulf	STK Arnsberg
MERTENS, Philipp	SV 91
MIELE, Christian	TC Oelde
MISPELKAMP, Mike	GW Telgte
MÖLLER, Frank	VfL Ahaus
MÖLLERS, Thomas	BW Stadtlohn
MÜLLER, Frank	GW Telgte
MÜLLER, Hendrik	TK Dortmund 98

TENNIS CENTER
GEISTER LANDWEG

Der Maßstab für Komfort im Hallentennis!

- 11 Felder
- Velours-Teppichboden
- neuzeitige Sonnendusch-Kabinen
- VDT-Tennisschule mit Boutique
- Buchungs- und Bewirtungsservice im Bistro Match 7.00 bis 24.00 Uhr ganzjährig, auch an Wochenenden

Tel.: (0251) 7 81 08
78 74 00

MUSENBERG, Tim	Rochusclub Düsseldorf
NOLTE, Thomas	BR Paderborn
NORPOTH, Oliver	GW Telgte
OFF, Dennis	SG Lünen Gahmen
PAULOVIC, Stefan	GW Ahaus
PENICKA, Michael	TC Union
PETERS, Andreas	SV 91
PFEIFFER, Manuel	RW Dinslaken
POTTHOFF, Frank	OTHC Osnabrück
PREUSSNERS, Lutz	TC Union
REMY, Stefan	TC Rheinbach
RETHFELD, Lutz	THC Münster
RHEYDT, Daniel	Rochusclub Düsseldorf
RIBBE, Gerald	TC Bad Oehnhausen
RIES, Christian	RTHC Bayer Leverkusen
ROGGENDORF, Claus	RW Bremen
ROLOFF, Michael	SV 91
RUNTE, Christoph	TTC Bielefeld
SCHAAF, Gregor	RTHC Leverkusen
SCHEFFER, Markus	BW Sundern
SCHILLER, Karsten	Kurhaus Aachen
SCHINKELS, David	BW Neuss
SCHIRIN, Ramon	BR Paderborn
SCHULTE, Jan	1. TC Hiltrup
SCHUNDER, Marco	RW Vellmar
SCHUTZ, Carsten	BW Stadtlohn
SCHWEGMANN, Bernd	TV Altlünen
SÖLLER, Jan-Hendrik	THC Münster
STEINHOFF, Holger	BW Ahlen
SZÖKE, Szabols	RW Dinslaken
SZPYDOWSKI, Maurice	Kurhaus Aachen
ULATOVSKI, Thomasz	BW Stadtlohn
VENNEMANN,Jörg	OTHC Osnabrück
VETTER, Henning	SV 91
VOGLER, Kai	TV Feldmark
VRENEGOR, Jens	GW Ahaus
WAHL, Carsten	TG Bochum 49
WEIKERT, Björn	SV 91
WIEMANN, Martin	THC Münster
WILMES, David	THC Münster
WIRTZ, Stefan	Bayer Dormagen
YANEZ, Gifford	ESV Münster
ZIELINSKY, Christoph	GW Telgte

Die Sieger der Vorjahre

Herren-Einzel

1981	Uwe Wellerdieck	Christian Messinger
1982	Uwe Wellerdieck	Axel Heger
1983	Willy Weyel	Axel Heger
1984	Carl Yorston	Dirk Leppen
1985	Dirk Leppen	Willy Weyel
1986	Dirk Leppen	Kai Giesker
1987	Dirk Leppen	Klaus Weitzenbürger
1988	Dirk Leppen	Michael Rosenkranz
1989	Dirk Leppen	Christian Wand
1990	Stefan Kohlmann	Gregor Paul
1991	Lars Koslowski	Mansour Bahrami
1992	Markus Nacke	Henry de Wet
1993	Florian Loddenkemper	Dimitrij Palenov

Damen-Einzel

1981	Petra Thülig	Heike Deda
1982	Petra Thülig	Heike Deda
1983	Petra Thülig	Gaby Wellerdieck/
1984	Ute Strakerjahn	Gaby Wellerdieck

optik egbring

BRAUCHEN STARKE BRILLEN

optik egbring
Hammer Straße 101
48153 Münster
Telefon (02 51) 79 45 48

Die Finalisten von 1990: Stefan Kohlmann (mitte) und Gregor Paul. Bild: Hyper

1985	Ute Strakerjahn	Petra Pennekamp
1986	Ute Strakerjahn	Carola Kintrup
1987	Katrin Edelkötter	Christin Riemann
1988	Claudia Bloch	Jutta Rittershaus
1989	Stefanie Thiemann	Claudia Bloch
1990	Swenja Truelsen	Elke Heck
1991	Carola Kintrup	Birgit Hülskötter
1992	Florentine Curpene	Swenja Truelsen
1993	Katja Oeljeklaus	Sabine Lohmann

Herren-Doppel

1981	Marcus/Fröhlich	Bremicker/Chocholouschek
1982	Minoggio/Heger	Erlenhardt/Dr. Weinhold
1983	Weyel/Ritter	Minoggio/Heger
1984	Weyel/Messinger	Haddick/Tenhagen
1985	Weyel/Leppen	Wellerdieck/Blase
1986	Weyel/Giesker	Ritter/Richardt
1987	Weyel/Bolsius	Krampe/Frömming
1988	Giesker/Rosenkranz	Mispelkamp/Budweg
1989	Richardt/Hahneiser	Mispelkamp/Budweg
1990	Wald/ Nowicki	Paul/Kuchenbecker
1991	Leopold/Dölken	Grote/Leistenschneider
1992	Rethfeld/Overhues	Leopold/Zielinsky
1993	Vetter/Bussmann	Wiggers/Kwiatkowski

Mixed

1981	Brüning/Marcus	Wellerdieck/Bremicker
1982	Deda/Erlenhardt	Wellerdieck/Balz
1983	Taylor/Sanders	G. und U. Wellerdieck
1984	Hinz/Hackenberg,M.	Zschenderlein/Messinger
1985	Pennekamp/Tenhagen	Wellerdieck/Ritter
1986	nicht ausgespielt	
1987	Vennhoff/Krampe	Friemel/Richardt
1988	Grote/Sibbel	Rittershaus/Blase
1989	Fauser/Wald	Münte/Richardt
1990	Friemel/Leopold	Krafft/Weskamp
1991	Lübke/Rethfeld	Friemel/Leopold
1992	Lübke/Rethfeld	Bahrenburg/Söller
1993	Thiemann/Humann	Kintrup/Preußners

Fairneß-Pokal

1988	Uwe Wellerdieck	(Schwimmvereinigung 91)
1989	Bernd Richardt	(Rechen Bochum)
1990	Petra Thülig	(TC Preußen Münster)
1991	Mathias Büttner	(THC Münster)
1992	Lutz Rethfeld	(THC Münster)
1993	Karl Theißing	(Club 66)

Jungsenioren-Einzel

1989	Jochen Obermeier	Günter Darenberg
1990	Günter Darenberg	Ingo Minoggio
1991	Paul Grive	Peter Kumbrink
1992	Peter Kumbrink	Paul Grive
1993	Robert Brzozowski	Othmar Tietz

Jungsenioren-Doppel

1989	Obermeier/Darenberg	Wallraff/Weikert
1990	Kumbring/Schockmann	Mensing/Höneke
1991	Grive/Masuhr	Kumbrink/Schockmann
1992	Kumbrink/Schockmann	Koslowski/Kampschulte
1993	Minoggio/Brzozowski	Faber/Drucks

Senioren-Einzel

1989	Werner Theising	Karl-Heinz Westekemper
1990	Karl Theißing	Jürgen Kentrup
1991	Dr. Klaus-Peter Weinhold	Jürgen Kentrup
1992	Dr. Wolfgang Weikert	Karl Theißing
1993	Andreas Czarpracki	Dr. Wolfgang Weikert

Senioren-Doppel

1989	Theising/Theißing	Westekemper/Becker
1990	Kentrup/Kampschulte	Reinhold/Rücker
1991	Höhmann/Breuer	Dr. Stroband/Hahneiser
1992	Theising/Theißing	Dr. Weikert/Wallraff
1993	Bauer/Czarpracki	Mispelkamp/Ahmann

Tennis Championat der Stadtsparkasse Münster

Hallen-Jugendmeisterschaften

(integriert in den „Kemmerich-Cup")

Konkurrenzen:

Junioren	AK I-V (Einzel)
Juniorinnen	AK I-V (Einzel)
Turnierleitung:	**IG-Jugendausschuß**
Vorsitzende:	**Gaby Kubig-Steltig**
	(Telefon: (02 51) 7 26 23)

TERMINE:

Vorrunde:	Sonntag, 23.01.94 ab 12 Uhr
Halbfinals:	Samstag, 29.01.94 ab 15 Uhr
Endspiele:	Sonntag, 30.01.94 ab 12 Uhr

Austragungsort: Tennis-Center Geister Landweg,
Turniertelefon: (01 61) 5 20 97 27

AUSLOSUNG

JUNIOREN AK I

ROLOFF
WESTERMANN
STREITBÜRGER
TAUSCH
WIEMANN
STRATHMANN
HÖTTLER
KÖTTER
FRIESE
WEIKERT
HORWARTH
WILMES

AUSLOSUNG

JUNIOREN AK II

DEVENTER
DANCKWERTS
MERTENS
JÖKEL
KÖTTER
KLEFFMANN
SCHIRMEL
WASSILIEW
LEISTENSCHNEIDER
SCHRÖDER
TRETOW
JAHN

AUSLOSUNG

JUNIOREN AK III

MÖLLERS
GEISTER
HOFFMANN
KLEFFMANN
ZURKUHLEN
HUCHATZ
KRAUTKRÄMER
HOMANN
ZEIDLER
PEIKERT
BAKALOV
KRINS
GRIMM
WILMES
BIRTH
HILLER

Wenn's um Geld geht
Stadtsparkasse Münster

AUSLOSUNG

JUNIOREN AK IV

GROHS
SPITZNER
OELLERS
WEISTROPP
DEGE
BULLER
MANGELMANNS
HAVERSATH
WAGENER
HERGEMÖLLER
WEITKAMP
VAN DE KAMP

AUSLOSUNG

JUNIOREN AK V

OBEX
CHROMIK
MÖLLERS, R
PIEPER, D.
REICHERT
VAN LEYEN

AUSLOSUNG

JUNIORINNEN AK I

TIPPENHAUER
LENZE
HARDAM
BÖCKELER
GELBE
HOHEISEL
BREUER
ZÜCHNER

AUSLOSUNG

JUNIORINNEN AK II

FEDDERMANN
EGGERT
STRIETMANN
WEBERS/WESTERMANN
MÜLLER/DAMASKE
KÖHLER
APEL
MIDDRUP

AUSLOSUNG

JUNIORINNEN AK III

GRIVE
ROLOFF
KOCH
BRAMEIER
KLAPPROTH
KUBIG-STELTIG
WIEWEL
DANCKWERTS

AUSLOSUNG

JUNIORINNEN AK IV

KAUB
ZIPPELIUS
UPHOFF
MENSE
BAARLAGE
KOCH
DAMASKE
WIEWEL

AUSLOSUNG

JUNIORINNEN AK V

Modus:
jeder gegen jeden

	GRIVE	ZURKUHLEN	HOMANN	NORTMANN
GRIVE	XXXXX			
ZURKUHLEN		XXXXX		
HOMANN			XXXXX	
NORTMANN				XXXXX

Wenn's um Geld geht
Stadtsparkasse Münster

KEMMERICH-Cup

QUALIFIKATIONSFELDER DAMEN

UNIMEISTERSCHAFT

LUKASCHEK
NOLTING
REHFELDT,N.
SILLING
MÖLLMANN
FEDER
THIER
LÜBKE

I

CRUTCHLEY
SCHRÖDER, A.
NIGGEMANN
STADLER
SEELEN
BÜKER
FINKENDEI
WEBER, K.

II

NESVADBOVA
OVERHAGE
ZAPOROGANOVA
GEMKOW
ALTEVOGT
BROMBERG
FORGER
LAND

III

SCHULTE, S.
ZDOROVIDSKAJA
GRÜNES
MANTWILL
KARUN
KEMPERS
MAHNCKE
PLAIZIER

IV

SCHLENSKER
HECKMANN,K.
FEDDERMANN
KOX
JAGENBERG
HOSBACH
WEISGERBER
AMBERG

V

BRUCKMANN
ACKERMANN
GÖRNER
KÖSTER
JOBS
DÖRING
HESS
KRUSE

VI

STRELTSOVA
ALLWERMANN
PFEFFER
STAUBACH
SCHRÖDER
REINLÄNDER
HECKMANN, S.
KLAPSCHUS

VII

BAHRENBURG
BERG
REHFELDT.K/SCHULTE,M.
SCHEER/DAHLENBURG
BEITZER
TIPPENHAUER/SCHUBART
VATHEUER
KINTRUP

WEIKERT
TENNIS-GOLF-Sportswear
Hörsterstraße 35/36 · 48143 Münster · ☎ (02 51) 4 59 95

KEMMERICH -Cup

QUALIFIKATIONSFELDER HERREN

UNIGRUPPE

RETHFELD/NORPOTH
BARTZ/SCHWEGMANN
SÖLLER/FLEISCHMANN
LEISTENSCHNEIDER/HINZ
BOCK/MÜLLER
LEOPOLD/SCHUNDER
AMMERMANN/YANEZ
BÜTTNER/BARTELS

QUALI I

BUSSMANN,MARK
MERTENS/KLAPPROTH
FABER
SCHULTE/WEIKERT
HIMMELMANN/BRUNS
BLASE,F/FOITZIK
BERNSMANN/WILMES
HIRSCHFELD

QUALI II

HOMSCHEID
MENDELIN,U./JANZ
BLASE,H/KALKOWSKI
HOLLMANN,S./HOHM
NOLTE/ROGGENDORF
SCHINKELS/SZPYDOWSKI
SCHEFFER/BOENISCH
WIRTZ

QUALI III

KUCHENBECKER
SZÖKE/GÖPFRICH
JENTZSCH/OFF
GÜNTHER/KLASS
PAULOVIC/RHEYDT
VOGLER/PREUSSNERS
FRIEBE/VETTER
RUNTE

QUALI IV

RIBBE
HOLLMANN,L./PETERS
HUMANN/MÖLLERS
SCHAAF/REMY
VRENEGOR/CUBELIC
DEVENTER/HARTVEG
JÄCKEL/HAMANN
FRATZKE

QUALI V

LIEBICH
GARBERDING/HABIG
LETTGEN/LUBESEDER
MUSENBERG/PFEIFFER
SCHUTZ/STEINHOFF
KANTHER
BÜRING/ROLOFF
GABBE

QUALI VI

WIGGERS
JETHON/WIEMANN
PENICKA/DAMASKE
LÜKE, L/HACKBARTH
KLEMPT/RADERMACHER
ULATOVSKI
JAGIELSKI/MIELE
MÜLLER, H.

QUALI VII

BREY
BACHMANN/LENZ
BERNDSEN/MISPELKAMP
GENTZSCH/MÖLLER,F
HEUER/ZIELINSKY
BÖHMER/WAHL
RIES/SCHIRIN
HOLLMANN, T.

22

LACOSTE VILLAGE

LACOSTE VILLAGE
Die ganze Vielfalt der Lacoste-Kollektion,
Lacoste-Hemden, Oberhemden, T-Shirts,
Pullover, Sweatshirts, Hosen,
Tenniskleidung, Jogginganzüge, Blousons
und Accessoires – alles unter einem Dach
für Freizeit, Sport und Reise.

exklusiv in Münster
natürlich bei...

hüttmann
sport + freizeit GmbH

Marktallee 26 · 48165 Münster-Hiltrup
Telefon: (0 25 01) 47 72

Damen-Einzel

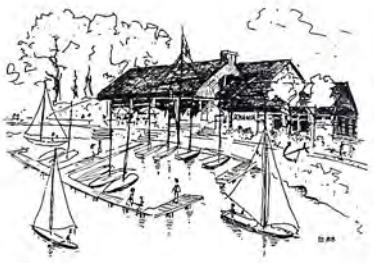
KEMMERICH -Cup

LVM Versicherungen

Natürlich Iserlohner.
Das Pils für gewisse Stunden.

CAFE-RESTAURANT
im Segelclub Hansa

- Familienfeiern
- Geschäftsbanquette
- Gesellschaften
  von 10-100 Personen



Cafe - Restaurant im Segelclub Hansa
Fam. Ullrich / Schneider · Mecklenbecker Str. 112 · 4400 Münster

Montags / Dienstags Ruhetag

KEMMERICH-Cup

Herren-Einzel

Heino L. Tondera
Graveurmeister
Günstige Pokale

Fachhandel für Hand- und Maschinengravuren
Orden- und Ehrenzeichen
Schmuckgravuren - Schilder - Stempel
Pokale - Schützen- und Couleur-Artikel

Verspoel 15 · 48143 MÜNSTER
☎ (02 51) 4 23 90 · Fax: (02 51) 4 23 90

Iserlohner
Natürlich Iserlohner.
Das Pils für gewisse Stunden.

JUNGSENIOREN - EINZEL um den LVM - Pokal

Natürlich Iserlohner.
Das Pils für gewisse Stunden.

Gewinnen Sie mehr Sicherheit

durch den Anschluß Ihrer **ALARMANLAGE** an unsere **NOTRUFZENTRALE**
über ein **Telefon-Wählgerät** oder die eigene **Postmietleitung.**

- Alarmverfolgung und Objektsicherung durch unser ausgebildetes Wachpersonal.
- Wir sind Tag und Nacht für Sie einsatzbereit.
- Unsere Notrufzentrale ist vom Verband der Sachversicherer anerkannt.
- **Bewachungen aller Art.**

1905 Seit über 80 Jahren 1991

Wach- u. Schließgesellschaft

48163 Münster · Harkortstraße 12
Ruf Tag und Nacht: (02 51) 9 71 22-0

KEMMERICH-Cup

SENIOREN-EINZEL

Natürlich Iserlohner.
Das Pils für gewisse Stunden.

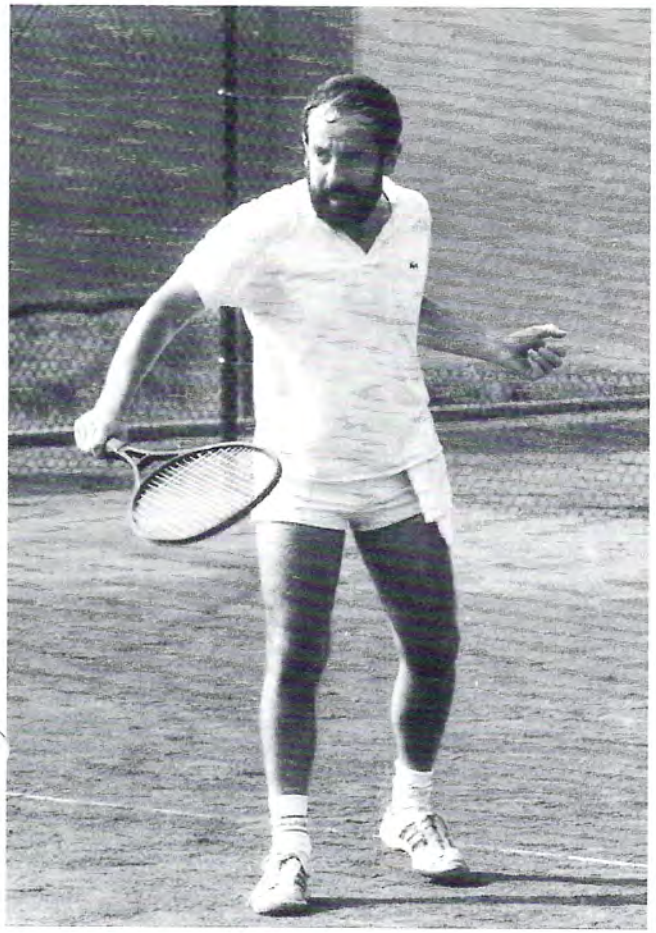
McDonald's
Das etwas andere Restaurant

Motionfield - Fitness verbessert Ihr Spiel.

Motion field - Fit für das Leben -
Welsingheide 16 , 48161 Münster - Roxel

Sie trainieren mit hochmodernen Fitnessgeräten nach einem für Sie maßgeschneiderten Trainingsprogramm.
Rufen Sie uns an.
Telefon: 0 25 34 / 20 53

Mit frdl. Grüßen
Ihr
Axel Heger



Heimspiel: Die Wolbecker Manni Friedmann (oben) und Bodo Mertens sorgen bei den Senioren für Lokalkolorit.

Mit dem Zusatzpaket der Vereinten sichern Sie sich im Krankheitsfall rundum ab.

Ob fürs Krankenhaus, für Zahnersatzkosten, für Auslandsreisen, für Einkommensausfall: fragen Sie mich einfach.

Bezirksleitung der
Vereinten Krankenversicherung AG

Bezirksleiter Jürgen Kentrup
Theißingstraße 18
48153 Münster
Tel. (02 51) 52 66 62

Mit Sicherheit gut beraten

Vereinte
Versicherungen

tennis-Lehrteam

Rudolf Selhorst, VDT
staatl. gepr. Tennislehrer
Geister Landweg 2 · 48153 Münster
Telefon (02 51) 78 45 00 + 7 81 08

SQUASH

Deutsche Meisterschaften

19.-23. Januar in Recklinghausen

Christian Spindler zählt derzeit zu den Stützen und Punktelieferanten des Bundesligisten 1.SQCM'77. Kann er bei der DM bis ins Viertelfinale vorstoßen?

Wie im letzten Jahr ist er Münsters einziger Vertreter bei den nationalen Titelkämpfen: Christian Spindler vom 1. SQCM '77, dessen Formkurve weiter nach oben steigt. Darauf begründen sich auch seine Hoffnungen und die seines Trainers Jan Kvant, in diesem Jahr über die zweite Runde hinauszukommen. „Ich bin insbesondere mit der Auslosung sehr zufrieden," war Spindlers erster Kommentar. Nach einem schwach einzuschätzenden Auftaktgegner muß er in Runde zwei gegen den in der Deutschen Rangliste an Position 9 geführten Andre Maur spielen. „Diese Position spiegelt derzeit auf keinen Fall seinen schlechten Leistungsstand wider, Christian hingegen hat gerade durch seinen Sieg gegen Benno Bay (Nr. 11) bewiesen, daß er in exzellenter Form ist," glaubt Kvant an die gute Chance seines Schützlings. Sollte ihm ein Sieg gelingen, trifft er wahrscheinlich auf den an 12 rangierenden Ralf Neuer aus Köln. Auch hier sehen Spindler und Kvant Chancen, die aber ungleich schlechter sind. Dennoch, sollte ihm der Einzug ins Viertelfinale gelingen, wäre das sein bisher bestes Ergebnis.

Ebenfalls eingeladen waren auch Dirk Ludwig und Wilfried Bücker. Beide indes erteilten dem Verband eine Absage. Dirk Ludwig aus beruflichen Gründen, Wilfried Bücker weil er zu diesem Zeitpunkt Vaterfreuden entgegensieht. Als Ersatzspieler wird Christian Meyer nach Recklinghausen fahren, in der Hoffnung durch eine kurzfristige Absage als NRW-Erstreservist noch einen Platz zu bekommen. Es wären seine ersten Deutschen Meisterschaften.

KOMM ZU UNS..... KOMM ZU UNS..... KOMM ZU UNS..... KOMM ZU UNS..... KOMM ZU UNS

IHR FREIZEITZENTRUM

SQUASH
- 5 Squash-Courts
- gute Be- u. Entlüftung

FITNESS
- Geräte-Training unter Anleitung
- Gymnastik
- Lauftreffs

vitalis
squash · sauna · fitness

SAUNA
- Sechseck-Sauna
- Dampfbad
- Relaxbecken
- Schwimmbad
- Ruheräume
- Großbildschirm

TURBO-Bräuner
Sonnenbänke

Kerstingskamp 6 · 48159 Münster · Tel. 02 51/ 21 77 85

11. Germania Cup Münstersche Squash Meisterschaften

28.-30. Januar 1994

Das Turnierpaket für DM 30.- enthält:

- ☞ Turnierteilnahme
- ☞ Abendessen
- ☞ 2 Eintrittskarten für die Turnierfete
- ☞ Coupon für das Preisausschreiben
- ☞ Tombola-Los

Meldeschluß:
21. Januar 1994 oder wenn die Felder voll sind

Turnierfete:
am **29. Januar 1994 ab 21:00 Uhr**
mit Live-Musik von „Baby Hübner"

Siegerehrung:
am 30. Januar 1994 um ca. 18:00 Uhr
wie immer mit Freibier

Die Germania-Cup-Sieger im Überblick

Jahr	Damen	Herren	Jahr	Damen	Herren
1984	Magdalene Heimes	Christian Farthing	1989	Christiane Dirkes	Gregor Berges
1985	Britta Johannsen	Christian Farthing	1990	Christiane Dirkes	Bernd Adamaschek
1986	Tanya Farthing	Christian Spindler	1991	Leni Stöppelmann	Christian Buschmann
1987	Joyce Huddleston	Christian Farthing	1992	Britta Johannsen	Christian Buschmann
1988	Leni Stannek	Gregor Berges	1993	Britta Johannsen	Christian Meyer

Coupon für das Preisausschreiben

Wie heißen die neuen Stadtmeister?

Damen: _____ Herren: _____

Vor- und Zuname: _____ Anschrift: _____

Telefon: privat _____ dienstl. _____

Abzugeben im Squash Münster bis Samstag, 29.01.94, 24:00 Uhr, Tip-Gebühr 1.- DM.

Wir gratulieren zur Vermählung

Silke und Wilfried Bücker

Foto: Momente...

GOLF

Wintergolf aus Medizinischer Sicht

von Dr. K. G. Klein

Der münstersche Arzt Dr. Klaus Klein, Orthopäde, Chirotherapeut und Sportmediziner gehört zu den bekannten und renommierten Fachärzten der Umgebung. In golfmedizinischer Hinsicht machte er durch diverse Publikationen bereits auf sich aufmerksam. Der begeisterte Hobbygolfer (Hcp 18) vom GC Wilkinghege betreut u.a. den Deutschen Mannschaftsmeister im Golf von 1992, das Team des GC Bergisch-Land. In dieser Ausgabe gibt er den Smash-Lesern einige Tips für die Wintersaison.

Der Sport ist in unserer von zunehmender Freizeit geprägten Gesellschaft ein ganz wesentlicher Faktor, sowohl für Physis und Psyche des Einzelnen, als auch allgemein für Gesundheitswesen, Wirtschaftspolitik, Wissenschaft, Ethik und Kunst.

Sport in Maßen betrieben ist äußerst positiv.
Was ist, wenn das Wetter uns daran hindert, unseren Lieblingssport zu betreiben? Das alte Sprichwort: „Rast ich, so rost ich" trifft insbesondere auf Golfspieler zu. Die Schonung der Wirbelsäule und Gelenke, die der Winter erzwingt, ist nicht gut für uns Golfspieler, sondern eine leichte fortgesetzte Bewegung oder gezielte Golfgymnastik.

Lassen die äußeren Bedingungen es zu, so ist der sogenannte bewaffnete Spaziergang auf dem leicht gefrorenen Golfplatz durchaus sehr sinnvoll, denn die Gelenke, wie auch die Wirbelsäule, werden überwiegend durch Sauerstoff und Nährstoffe versorgt, die durch Bewegung mit leichtem Druck auf die Muskulatur dadurch in die Gelenkflüssigkeit gelangen. Ein Gelenk, das geschont wird, altert schneller und erkrankt früher an Arthrose, als ein Gelenk, das regelmäßig bewegt wird. Der bewaffnete Spaziergang allein ist zu wenig. Zweimal wöchentlich zu Hause ein gezieltes Stretching von 20 Minuten ersetzt sicherlich eine komplette, wenn nicht gar zwei komplette Golfrunden.

Die Wiederherstellung der sommerlichen Gelenkigkeit und Beweglichkeit bedeuten nicht nur die alternative Form für einen gesunden Körper, sondern sie beantworten auch die Frage, wie die sportliche Leistungsfähigkeit erhalten werden kann. Ästhetische und geschickte Bewegungsabläufe bewirken in uns eine natürliche und positive Selbstverständlichkeit, die unserem seelischen Gleichgewicht auch sehr zuträglich sind. Die dadurch gesteigerte Entspannungsfähigkeit und bewußte Empfindung schafft Raum für die notwendige Konzentration. Wir er-

halten uns dadurch die Freiheit, die eine Sportart - erfolgreich betrieben - bedarf.

Die Frage, wie wir diesen riesigen Komplex an Vorbereitungen ohne großen Aufwand an technischen Geräten mit Helfern und dergleichen erreichen wollen, ist berechtigt; die Antwort aber erstaunlich einfach. Sie lautet: gezieltes Stretching.

Stretching ist kein Zauberwort, sondern die Bezeichnung für eine animalische Neigung, die uns bereits in die Wiege gelegt worden ist. Wir haben alle nach längerem Verweilen in Zwangshaltungen, etwa bei langem Sitzen, Liegen oder Stehen, das große Bedürfnis uns zu strecken und zu dehnen. Beugen wir uns unserem animalischen Instinkt, insbesondere im Winter. Die Wirkung des Stretching erstreckt sich auf die Muskulatur, die Sehnen, die Bänder, die Gelenkkapseln, die Muskelhöhlen, sowie die benachbarten Gewebe. Zusätzlich werden die sensiblen Nerven, mit denen die vorgenannten Bewegungselemente ausgestattet sind, positiv beeinflußt. Ihre Aufgabe ist es, den jeweiligen Spannungszustand im Gewebe zu messen und an das zentrale Nervensystem weiterzuleiten. Als Nebeneffekt tritt eine verbesserte Durchblutung, sowie eine allgemeine Kreislaufanregung auf.

Wie sieht nun der Ablauf Ihres persönlichen Programms im Winter aus?

Wichtig ist das regelmäßige Stretchen, also wenigstens zwei- bis dreimal wöchentlich 20-30 Minuten. Es empfiehlt sich etwa eine Stunde vorher nichts mehr zu essen. Wählen sie einen Raum mit genügend Platz, angenehmer Temperatur und guter Luft. Die Kleidung sollte locker und bequem, die Umgebung ruhig, aber nicht unbedingt lautlos sein. Entspannende Musik, ihre Lieblingsmusik, kann den akustischen Hintergrund bilden.
Bevor Sie mit dem Programm beginnen, ist ein leichtes Aufwärmen von etwa fünf Minuten notwendig. Joggen Sie zwei Minuten auf der Stelle!

Intensivieren Sie diese Übung, indem Sie zunächst die Knie beim Laufen an den Körper ziehen und dann versuchen Sie Ihre Fersen so weit wie möglich nach hinten hochzuschwingen, daß sie sich in Richtung Gesäßmuskulatur bewegen. Achten Sie immer darauf, daß Ihr Oberkörper in aufrechter Haltung ist. Dann lassen Sie Ihre Arme kreisen. Wenn ein leichter Feuchtigkeitsfilm auf Ihrer Haut liegt, ist das Aufwärmen des Körpers erreicht. Zu diesem Zeitpunkt ist die Muskulatur bereits gut durchblutet, der Kreislauf angeregt und die Pulsfrequenz etwas gesteigert, also die optimale Ausgangssituation für den Beginn der gezielten Übungen erreicht.

Nehmen Sie eine stabile Grundhaltung ein. Der Kopf ist aufrecht, denn Sie stretchen mit erhobenem Haupt. Seien Sie stolz auf sich, denn Sie tun etwas sehr Wichtiges und dieses für sich selbst. Bauch-, Brust- und Gesäßmuskulatur sind leicht angespannt. Nehmen Sie eine lässige „Hab-Acht-Stellung" ein. Atmen Sie regelmäßig und ruhig. Jede der neun folgenden Übungen wird dreimal in 20 Sekundeneinheiten beidseitig durchgeführt. Achten Sie darauf, daß Sie Ihre Gelenke nicht verkanten. Das bei jeder Dehnung anfänglich entstehende starke Spannungsgefühl muß nach wenigen Sekunden nachlassen und gut verträglich sein. Das ist das Zeichen für die sogenannte Hemmung des Streckreflexes. Läßt das starke Spannungsgefühl bzw. ein leichter Schmerz nicht nach, muß der Dehnungswinkel leicht korrigiert werden, bis wieder ein gut verträgliches oder ein gar angenehmes Dehnungsgefühl empfunden wird. Diese Empfindung ist der Maßstab für den richtigen Endanschlag der jeweiligen Dehnung. Verzichten Sie auf jedes Federn und Wippen, denn diese Übungen provozieren die Streckreflexe in den Muskeln, die das Stretching nicht fördern, sondern hemmen. Alle Dehnungsübungen sind um so effektiver, wenn es gelingt, dabei positive Gedanken zu entwickeln. Mit dem gesamten Übungsprogramm fördern wir gute und sinnvolle körperliche und psychische Fähigkeiten des Organismus und damit unser Gesundheitsbewußtsein. Die neun Übungen beziehen sich auf die folgenden zusammenhängenden Körperabschnitte, die wie bereits zuvor besprochen, sich aus Muskeln, Sehnen, Gelenken und deren Zwischengewebe zusammensetzen:

1. Wadenmuskulatur, Achillessehne und Sprunggelenk.
2. Oberschenkelstrecker, Hüftbeuger, Hüft- und Kniegelenk.
3. Hüftstrecker, Oberschenkelbeuger und Hüftgelenk.
4. Langer Rückenstrecker, Adduktoren und damit verbunden die kleinen Wirbelgelenke wie auch die Hüftgelenke.
5. Oberarmmuskel und Unterarmbeuger sowie auch die beiden Rükkenmuskeln und damit verbunden Schultergelenk, Ellenbogengelenk, Handgelenk und kleine Wirbelgelenke.
6. Hintere Schultermuskulatur, Oberarmstrecker, Schultergelenk und Ellenbogengelenk.
7. Breite Rückenmuskulatur, Oberarmstrecker sowie verschiedene kleine Schultermuskeln, verbunden damit Schultergelenk und Ellenbogengelenk.
8. Nackenmuskulatur und kleine Wirbelgelenke.
9. Große Brustmuskulatur, Ober- und Unterarmbeuger, damit verbunden Schultergelenke, Ellenbogengelenke und Handgelenke.

Übung 1

Dehnung der Wadenmuskulatur im gesamten Bereich.

Der Fuß steht gerade, ganzflächig und weit genug nach hinten gesetzt bei gestrecktem Knie. Die Spannung wird durch die Beckenbewegung reguliert.

Übung 2

Dehnung der Oberschenkelstrecker und Hüftbeuger.

Mit sicherem Halt stehend wird die Ferse gegen das Gesäß gedrückt und das Knie nach hinten bewegt. Vermeiden Sie dabei ein Hohlkreuz.

Übung 3

Dehnung der Hüftstrecker und Oberschenkelbeuger.

Beide Füße stehen etwa schulterbreit parallel. Die Kiegelenke sind gestreckt. Der Oberkörper wird langsam nach vorne gebeugt, während die Arme in Ruhe hängen, aber nicht unbedingt Bodenkontakt erreichen müssen.

Übung 4

Dehnung der langen Rückenstrecker und der Adduktoren.

Nehmen Sie eine Sitzhaltung mit etwa schulterbreit parallel gestellten Füßen ein, lassen Sie die Knie leicht nach außen fallen. Der Oberkörper wird mit gesenktem Kopf nach vorne gebeugt. Durch Druck gegen die Knie und verstärkter Beugung der Wirbelsäule entsteht eine intensive Dehnung.

Übung 5

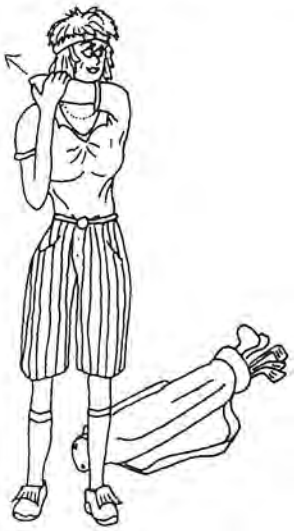
Dehnung des breiten Rückenmuskels, der Oberarmmuskeln und der Unterarmbeuger.

Nehmen Sie einen festen Stand ein, beide Füße stehen parallel etwa in Schulterbreite. Bei aufrechtem Rükken werden die Arme mit gefalteten Händen durchgestreckt, so daß die Handflächen nach oben zeigen.

Übung 6

Dehnung der hinteren Schultermuskulatur und Oberarmstrecker.

Nehmen Sie einen bequemen Stand ein. Der Arm wird im Ellenbogen gebeugt und um den Hals gelegt. Mit der anderen Hand wird weit nach seitlich hinten gedrückt.



Übung 7

Dehnung des breiten Rückenmuskels, der Oberarmstrecker sowie verschiedener kleiner Schultermuskeln.

Der im Ellenbogengelenk gebeugte Arm wird hinter den Kopf durch die andere Hand seitlich gestreckt.

Übung 8

Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur.

Bequemer fester Stand wird eingenommen, ein Arm wird in die Hüfte gestützt, mit der anderen Hand fassen Sie den Kopf seitlich und dehnen entsprechend.

Übung 9

Dehnung des großen Brustmuskels, sowie der Ober- und Unterarmbeuger.

Nehmen Sie einen festen Stand ein mit parallel gestellten Füßen etwa in halber Schulterbreite. Die Hand des gestreckten Armes hat vorne Kontakt mit der Wand. Nun wird der Körper seitlich verdreht.

Sie haben es geschafft.

Sie können stolz auf sich sein; aber Stretching ist nur dann erfolgreich, wenn Sie es regelmäßig durchführen. Die einzelnen Übungsprogramme werden Ihnen in Fleisch und Blut übergehen, so daß Sie nach kurzer Zeit auf Vorlagen verzichten können.

Eines der wichtigsten Rezepte ist Geduld (und diese brauchen wir ja insbesondere im Winter) und gezielte Gelassenheit. Unter Geduld verstehen wir auch Beharrlichkeit, Wartenkönnen, Toleranz und Nachsicht - auch mit sich selbst. Mit Gelassenheit verbinden wir Gefaßtheit, Selbstbeherrschung und Ausgeglichenheit.

Irgendwann wird der Golfwinter, die golfarme Zeit wieder vorbei sein, und wir gehen gut vorbereitet in den neuen, hoffentlich erfolgreichen Golffrühling.

SHIRTS &
SHORTS &
SLIPS &
SCHLIPS &
SOCKS &
SWEATERS &

für Sport & Spaß, all Antistreß, super schnell, super scharf im Underdress, straight styled, starker Sound, sehr spirituell, zum Mann mit dem steilen Stich, geradeaus bei ...

HEMD & Co

Bellenhaus · Ludgeristraße 105 unter den Bögen in Münster

SITRONIC-Sievers

Sicherheits-Systeme

SICHERHEIT für private und gewerbliche Objekte

Einbruchmeldeanlagen (vom Verband der Sachversicherer anerkannter Errichter für Einbruchmeldeanlagen)

VdS

Brandmelde- und Video-Überwachungsanlagen

BHE

Schlüsseldienst und mechanische Sicherungen

SCHLÜSSEL ECKERT GmbH
Sicherheitssysteme am Bahnhof

Rund um die Uhr besetzte **VdS-Notrufzentrale Leitstand** für die schnelle und sichere **Alarmüberwachung, Alarmverfolgung, Störmeldungen und Altennotruf.**

VdS

TEMEX

PLANUNG · MONTAGE · SERVICE · VERTRIEB

48149 Münster · Steinfurter Straße 132 · Telefon: 02 51/ 2 05 23 · Telefax: 02 51/ 27 77 84

SITRONIC Sicherungselektronic

Dr. Klaus Klein gibt Tips für die Wintersaison. Bild: Hyper

Advantage-McDonald's!

Ob nach dem Match oder vor dem Training, bei McDonald's haben Sie immer Vorteil. Denn wir haben Ihnen jede Menge Asse zu bieten. In Sachen Essen und Trinken und natürlich auch beim Service. Unser Team ist mit Vor- und Rückhand immer für Sie da. Ob deftiger Big Mäc, kühles Coke oder knackiger Salat – wenn's um den Appetit geht, sind wir schlicht und ergreifend unschlagbar.

Probieren Sie's doch einfach mal aus!

Heye, Needham

McDonald's Restaurants
Ludgeristraße/Verspoel
Salzstraße 42
Weseler Str. 60 mit McDrive
48145 Münster

McDonald's
Das etwas andere Restaurant

Pane e Vino

PANINOTECA

Kalte und warme italienische
Köstlichkeiten
morgens, mittags, abends

MÜNSTER'S IN - TREFF
Neubrückenstr. 35-37

l'Ostaria
ristorante

Exzellente italienische
Spezialitätenküche
mit Ambiente
mittags und abends
☎ 4 42 94

Fußballturnier um den ISERLOHNER-POKAL

Samstag, 5. März 1994 ab 12 Uhr

findet wieder das beliebte Fußballturnier der münsterschen Racketvereine (Tennis, Golf, Squash, Hockey- oder Badminton) um den Iserlohner-Pokal statt. Die Anmeldungen bitte an

SQUASH MÜNSTER, Bernd Adamaschek
Steinfurter Straße 104, 48159 Münster

schicken. Abends gibts natürlich wieder leckeres Iserlohner-Freibier und diesmal ist auch ein kleines Essen für alle Mitspieler im Startgeld enthalten. Unten die Vorjahressieger, die Tennisspieler der TG, die in den "Pane e Vino"-Farben gestartet waren..

ANMELDUNG

Hiermit melde ich zum
6. Fußballturnier um den „LVM-Pokal"
am Samstag, dem 5. März 1994

Name: _____

Verein: _____

☐ Tennis ☐ Squash ☐ Badminton
☐ Golf ☐ Hockey

Kontaktadresse: _____

_____

_____

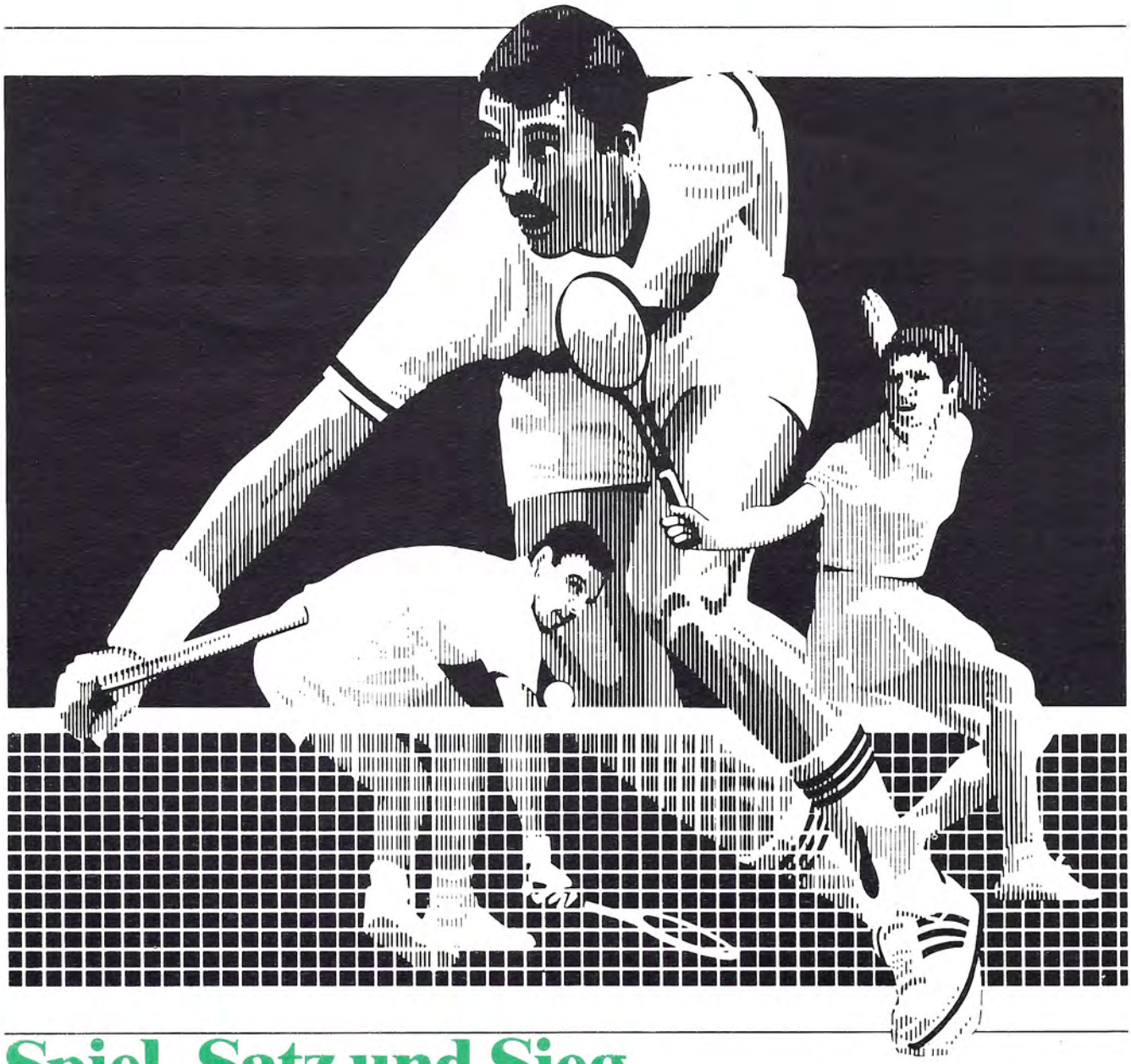
_____

Telefon: _____

Einen Verrechnungsscheck über DM 120,00 habe ich beigelegt.

_____
Unterschrift

LVM
Versicherungen



Spiel, Satz und Sieg

Haftpflichtversicherungen
Unfallversicherungen
Kfz-Versicherungen
Rechtsschutzversicherungen
Sachversicherungen
Tierversicherungen
Lebensversicherungen
Krankenversicherungen
Technische Versicherungen
Transportversicherungen

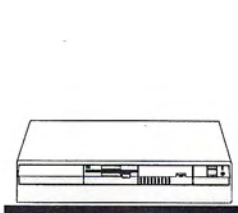
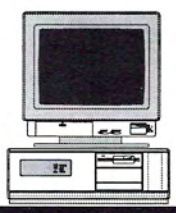
Vom Tennis wissen Sie, wie wertvoll ein zuverlässiger Doppelpartner sein kann. Ihr Partner in „Sachen Sicherheit" heißt LVM.

Sprechen Sie doch einmal mit uns!

LVM-Versicherungen
Kolde-Ring 21, 48151 Münster, Tel. (02 51) 70 20

EDV

WO
WAS
WIESO
WOFÜR
WARUM
WESHALB
WER



TECHNOCONSULT

Ihr Partner für wirtschaftliche PC-Lösungen

Robert-Bosch-Str. 2 · 48153 Münster
Tel.: (02 51) 97 90 10 · Fax: (02 51) 78 82 20