

# SPORT FÜR FRAUEN IN MÜNSTER

Ein Überblick



von Move and Meet e.V.





# Hallo,

auf den folgenden Seiten findest du zahlreiche Informationen rund um das Thema Sport für Frauen in Münster. Es soll einen Überblick über die verschiedenen Angebote in den unterschiedlichen Stadtgebieten geben. Diese Broschüre ist ein Angebot des Vereins Move and Meet e.V. in Münster.

Der Verein richtet sich besonders an Personen, die im organisierten Sport unterrepräsentiert sind und (verschiedenen) Diskriminierungsformen ausgesetzt sind (z.B. Frauen mit Migrations- oder Fluchterfahrung). Auf den ersten Seiten erklären wir grundlegende Ideen für die Arbeit von Move and Meet: Warum wir gerne Sport machen und was für uns Krafträume sind. Wir stellen dir das Angebot von Move and Meet vor und hoffen, dass du in dieser Broschüre ein Angebot findest, das dich anspricht.

Viel Freude bei der Lektüre!

**Dein Team von Move and Meet e.V.**

**Kontakt bei Fragen:**

**Move and Meet e.V.**

Heisstr. 57

48145 Münster

[info@move-and-meet.de](mailto:info@move-and-meet.de)

Tel.: 0176 42921472

[www.move-and-meet.de](http://www.move-and-meet.de)



[@move.and.meet](https://www.instagram.com/@move.and.meet)



[www.facebook.com/MoveandMeeteV](https://www.facebook.com/MoveandMeeteV)



# Inhalt

- 04 Warum Sport?
- 06 Einführung: Sport und Sportvereine  
in Münster
- 08 Schutzraum = Kraftraum
- 10 Der Verein Move and Meet e.V.
- 13 Schwimmen in Münster
- 14 Schwimmbäder
- 17 Schwimmkurse für Frauen
- 19 Sportvereine für Frauen in Münsters  
Stadtteilen
- 43 Spenden

# Warum Sport?

## GESUNDHEIT

**Sport tut dir gut :**

- Du fühlst dich gut in deinem Körper
- Du stärkst Herz und Kreislauf
- Du machst deinen Körper kräftig und flexibel
- Du hast weniger Schmerzen und Verspannungen

## PERSÖNLICHER GEWINN

**Das findest du beim Sport:**

- Zeit für dich
- Zeit mit anderen Frauen
- Du fühlst dich glücklicher
- Neue Freundinnen und Bekannte
- Sprechen über verschiedene Themen
- Üben der deutschen Sprache

# ENGAGEMENT

## **Du bist Teil einer Gemeinschaft:**

- Bring deine Fähigkeiten ein, als Trainerin, Kinderbetreuerin oder Sportmittlerin
- Du entwickelst neue Ideen
- Du arbeitest im Team
- Du lernst etwas Neues

## **Anmerkungen:**

Wir sind bemüht, unsere Angebote und unsere Materialien diskriminierungs- und sprachsensibel zu gestalten. Wir freuen uns daher immer über eure Rückmeldungen, wenn euch Verbesserungen und Alternativen ein- und auffallen!

Wir gendern, wenn wir von Personen aller Geschlechter sprechen (Cis-, Trans-, Inter- und nonbinäre Personen), Bsp.: Sportler\*innen.

# Einführung: Sport und Sportvereine in Münster

In Münster gibt es viele Möglichkeiten für Frauen und Mädchen, Sport zu machen. Dazu zählen u.a. Fitnessstudios, Sportvereine und andere Vereine (z.B. Mütter- und Mehrgenerationen-Haus (MuM) in Gievenbeck).

Sportvereine gibt es in Münster in allen Stadtteilen, die angebotenen Sportarten sind vielfältig: von Gymnastik, Fitness und Yoga über Ballsportarten (z.B. Volleyball, Basketball, Fußball) bis hin zu Kampfsport (z.B. Karate, Boxen, Ju-Jutsu) ist alles dabei. Es gibt Sportangebote für Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche. Viele Vereine engagieren sich im Bereich der Teilhabe von Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung und auch im Bereich der Inklusion von Menschen mit Behinderung.

Es wird unterschieden zwischen Leistungssport und Breitensport. Leistungssport meint, dass an Wettkämpfen teilgenommen wird und die Trainings oft darauf ausgelegt sind, in eben diesen Wettkämpfen gut abzuschließen. Breitensport verzichtet eher auf diese Wettkämpfe (nicht immer). Im Leistungssport sind die Gruppen nach Männern und Frauen getrennt, im Breitensport sind die Angebote häufig für Frauen und Männer gemeinsam. In einigen Sportarten, wie beispielsweise Tischtennis, Badminton oder Kampfsport ist es auch im Leistungssport üblich, dass die Trainings für Männer und Frauen gemeinsam durchgeführt werden. Jedoch bieten viele Sportvereine in Münster auch spezielle Sportgruppen nur für Frauen oder Mädchen. Einige achten darüber

hinaus darauf, dass diese Sportgruppen Schutzräume für Frauen und Mädchen darstellen (eine genauere Erläuterung zu Schutzräumen für Frauen findest du auf Seite 8 und 9). Viele Frauen- oder Mädchen-Teams werden von Männern trainiert. Wenn du sichergehen willst, dass keine Männer beim Training anwesend sind, informiere dich vorher bei dem entsprechenden Verein.

Eine begleitende Kinderbetreuung haben nur wenige Sportangebote für Frauen: Im TuS Hilstrup gibt es Sport für Frauen mit Kinderbetreuung, bei Move and Meet e.V. und beim MuM.

Für die Nutzung der meisten Angebote ist eine Vereinsmitgliedschaft nötig: ca. 100 bis 200 Euro pro Jahr pro Person. Häufig gibt es Ermäßigungen, wenn mehrere Mitglieder einer Familie in einem Sportverein angemeldet sind. Zum Vergleich: Fitnessstudios kosten pro Person pro Monat meist zwischen 20 bis 80 Euro. Einige Sportvereine bieten jedoch auch Sportkurse/Trainings an, für die keine Vereinsmitgliedschaft nötig ist oder die besonders günstig oder sogar kostenfrei sind.

Du weißt nicht, welche Sportart dir gefällt? Normalerweise kannst du bei Sportvereinen drei- bis viermal kostenfrei ein Sportangebot mitmachen, bevor ein Eintritt in den Sportverein nötig ist – am besten einfach im Büro des Sportvereins nachfragen!

Weiterführende Informationen zu Sprachkursen, Beratungs- und Sportangeboten in Münster gibt es auf der Onlinekarte der Stadt Münster:

[https://geo.stadt-muenster.de/Sprache\\_Sport\\_Beratung\\_Zugewanderte/](https://geo.stadt-muenster.de/Sprache_Sport_Beratung_Zugewanderte/)

oder beim Stadtsportbund Münster:  
Felix Lüppens, Fachkraft Integration durch Sport  
Tel.: 0251 / 383476-51, f.lueppens@ssb.ms

# Schutzraum = Kraftraum

Viele Menschen erleben alltäglich physische und/oder psychische Übergriffe aufgrund verschiedener (angenommener) Merkmale oder Faktoren. Diese Übergriffe oder Grenzüberschreitungen sind nicht nur ein individuelles Phänomen, sondern haben einen strukturellen Charakter. Diskriminierungsformen wie Rassismus, Ableismus, Homophobie, Sexismus, Transfeindlichkeit, Klassismus, Altersdiskriminierung oder Diskriminierung aufgrund von Bildungshintergründen, Herkunftsländern oder Religionszugehörigkeiten führen dazu, dass viele Menschen keinen oder nur einen erschwerten Zugang zu gesellschaftlichen Strukturen oder Systemen haben. Dies gilt auch für den (organisierten) Sport.

Jegliche Form der Diskriminierung (ob unbewusst oder bewusst) kann zu Stress, Trauma oder psychischer Belastung führen und langfristige Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der betroffenen Personen haben.

Daher versuchen wir sogenannte Schutzräume oder safer spaces für Personen zu schaffen, die (strukturellen) Grenzüberschreitungen besonders ausgesetzt sind.

Wir versuchen unsere Angebote diskriminierungsarm, gewaltfrei und traumasensibel zu gestalten. Personen, die sich in diesem Schutzraum bewegen, sind hinsichtlich möglicher Diskriminierungsformen sensibilisiert – weil sie sich aktiv mit ihrer eigenen Haltung und Position beschäftigen und/oder sich solidarisch erklären mit Personen, die verschiedene Formen von Diskriminierung erleben.

Bei unseren Angeboten kommen viele verschiedene Menschen zusammen, die alle eine andere Geschichte haben. Deshalb können wir nicht immer sicherstellen, dass diese Schutzräume für alle Teilnehmenden gleichermaßen sicher sind, weil Sicherheit ein sehr individuelles Bedürfnis ist.

Die Trainerinnen und andere Mitarbeitende im Team von Move and Meet tragen besondere Verantwortung dafür, auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen und jede einzelne Person zu „sehen“. Sie gestalten die Atmosphäre und die Rahmenbedingungen, innerhalb derer sich die Sportlerinnen treffen. Sie agieren als Vorbilder in ihrer Haltung, Sprache und Positionierung. Aber: Den Schutzraum im Sport gestalten auch alle Sportlerinnen mit!

Wenn du dich sicher fühlst, gibt dir das nicht nur emotional sehr viel Kraft. Du kannst deinen Körper anders wahrnehmen und belasten. Deshalb sprechen wir auch oft von Krafräumen statt Schutzräumen.



# Der Verein Move and Meet e.V.

## DIE IDEE

### Gemeinnütziger Sport- und Bildungsverein

- Unterstützt Personen, die im organisierten Sport unterrepräsentiert sind
- Kostengünstige oder kostenlose Angebote
- Kinderbetreuung
- Sportmittlerinnen geben einen Einblick in die Perspektive zugewanderter Frauen, die in Münster Sport machen und stehen Frauen bei Übersetzungsbedarf zur Seite
- Flexible Angebote, die sich an den Interessen unserer Sportlerinnen orientieren
- Freude an Bewegung und dem Kontakt miteinander
- Stärken der physischen und mentalen Gesundheit

## MITMACHEN:

### Du möchtest Teil von Move and Meet werden?

Wir sind ein Team aus Trainerinnen, Sportmittlerinnen, Kinderbetreuerinnen und Frauen im Veranstaltungs- und Kommunikationsteam. Wir haben unterschiedliche Hintergründe, sprechen viele Sprachen und uns verbindet die Liebe zum Sport! Es gibt verschiedene Möglichkeiten, deine Ideen und Fähigkeiten ehrenamtlich bei uns im Team einzubringen. Erkundige dich gerne nach offenen Positionen auf unserer Website unter:

<https://www.move-and-meet.de/engagement/mitmachen-engage/>

# MOVE

## **Wöchentliches Angebot:**

- Fitness und Yoga, Marienschule (Kooperation mit dem Frauensportverein Münster)
- Volleyball, Overbergschule
- Beachvolleyball, Wienburgpark (von April bis September)
- Sport für Groß und Klein, Gesamtschule Mitte
- Walk and Talk, Treffpunkt Mondstr. 223

## **Kurse (Anmeldung erforderlich):**

- Anfängerinnen-Schwimmkurse, aqua maris
- Anfängerinnen-Fahrradkurse (in Kooperation mit der AWO/ Stadtteilbüro Coerde und Bike Bridge)

## **Specials:**

- Kostenfreie Schnuppertrainings für Frauengruppen in Unterkünften für Geflüchtete, in Sprachkursen und Frauenhäusern und in Migrant\*innenselbstorganisationen
- Workshops und Vorträge, u.a. zum Thema Sport und Frauen
- Sportkurse in Kooperation mit unterschiedlichen Institutionen in Münster

# MEET

- Wir verbinden Freizeit mit der Erkundung der Stadt und Umgebung
- Ob Spaziergang, Wanderung, Sport-Workshops, Picknicks, Stammtische, ein Museumsbesuch oder eine Stadtführung – unser Angebot an Aktivitäten richtet sich nach euch und euren Interessen!



# Schwimmen in Münster

## Eintrittspreise

bei allen (außer Bürgerbad Handorf):

[www.stadt-muenster.de/sportamt/baeder/eintrittspreise](http://www.stadt-muenster.de/sportamt/baeder/eintrittspreise)

- Erwachsene: 4 Euro
- Kinder unter 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen: frei
- Kinder und Jugendliche 5–17 Jahre: 2 Euro
- Schulkinder, Studierende und Auszubildende unter 27 Jahren (bei Vorlage des Nachweises): 2 Euro
- Menschen mit Behinderungen (bei Vorlage des Ausweises ab Behinderungsgrad 50 %): 2 Euro
- Einzeleintritt Ostbad Sole kombiniert: 7 Euro
- Der Münster-Pass gibt 50 % Ermäßigung. Wer bereits Anspruch auf ermäßigten Eintrittspreis hat, erhält keinen weiteren Preisnachlass.
- Außerdem: Bonus-Karten, Jahres-Karten und Saison-Karten erhältlich

## Die Schwimmbäder

### HALLENBAD MITTE

Badestr. 8

48149 Münster

Busverbindung: Linien 11, 12, 13, 22 und N80

Haltestelle Landgericht

### HALLENBAD OST

Mauritz-Lindenweg 101

48145 Münster

Busverbindung: Linie: 14

Haltestelle 08-Stadion

### SÜDBAD MÜNSTER

Inselbogen, im Bau

Hallenbad Kinderhaus

Idenbrockplatz 8

48159 Münster

Busverbindung: Linien 9, 16, 17, 19, N81

Haltestelle Idenbrockplatz

# HALLENBAD KINDERHAUS

Idenbrockplatz 8

48159 Münster

Busverbindung: Linien 9, 16, 17, 19, N81

Haltestelle Idenbrockplatz

# HALLENBAD ROXEL

Tilbecker Straße 36

48161 Münster

Busverbindung: Linien 1, 10, N80, 562, R63

Haltestelle Roxel Hallenbad

# HALLENBAD WOLBECK

Brandhoveweg 101

48167 Münster

Busverbindung: Linien: 6, 8, N85

Haltestelle Wolbeck Schulzentrum

# HALLENBAD HILTRUP

Westfalenstraße 201

48165 Münster

Busverbindung: Linien: 1, 5, 6, 9, 18, N81 und N82

Haltestelle HiltrupSchulzentrum / Stadthalle

# BÜRGERBAD HANDORF

Hobbeltstraße 144  
48157 Münster

# FREIBAD STAPELSKOTTEN

Laerer Werseufer 2  
48157 Münster  
Busverbindung: Linien: 22, R22 und R32  
Haltestelle Freibad Stapelskotten

# FREIBAD HILTRUP

Zum Hiltruper See 171  
48165 Münster

# FREIBAD COBURG

Grevener Straße 125/127  
48159 Münster  
Busverbindung: Linien: 15, 16 und N81  
Haltestelle Meßkamp

## Schwimmkurse für Frauen

# MOVE AND MEET E.V.

Montags von 11.40 bis 12.20 Uhr

Ort: aqua maris,

Gasselstiege 21 a, Münster

Anmeldung:

E-Mail: [info@move-and-meet.de](mailto:info@move-and-meet.de)

Tel.: 0176 42921472

Kosten: 50 Euro

### **In der Vergangenheit gab es Schwimmkurse für Frauen bei:**

- Mehrgenerationen- und Mütterhaus (MuM) in Gievenbeck in Kooperation mit dem TSC Gievenbeck
- SC Westfalia Kinderhaus
- Bürgerzentrum Kinderhaus

Eine Nachfrage bei diesen Institutionen lohnt sich!

### **Gut zu wissen!**

Die Stadt Münster, der SSB Münster und Move and Meet planen gemeinsam mit weiteren Vereinen und Einzelpersonen 2023 eine FLINTA-Schwimmzeit in einem Schwimmbad in Münster. Sobald diese eingeführt wird, finden sich die Informationen dazu auf der Website des Vereins unter [www.move-and-meet.de](http://www.move-and-meet.de).



**Vorab: Nicht alle Trainings werden von Frauen geleitet!**

Wenn wir nicht ausschließen können, dass Männer oder männlich gelesene Personen das Training anleiten, kennzeichnen wir das mit „(Trainer)“.

**Bitte beachte: Viele der hier aufgeführten Informationen**

**können sich ändern!** (Kontaktdaten, Trainingsleitung, Zielgruppe des Trainings, Ort und Zeit des Trainings).  
Schau deshalb gerne auch auf der Website des jeweiligen Vereins nach aktuellen Informationen!



# Sportangebote für Frauen in Münsters Stadtteilen

Die Angebote von  
Move and Meet e.V. findest du  
auf den Seiten 12 und 13!

## AASEESTADT

### **SV Blau-Weiß Aasee e.V.:**

[www.blau-weiss-aasee.de](http://www.blau-weiss-aasee.de)

Bonhoefferstraße 54, 48151 Münster

Tel.: 0251 799219, [info@blau-weiss-aasee.de](mailto:info@blau-weiss-aasee.de)

### **Sportarten:**

Fußball, Volleyball, Laufen, Tischtennis, Badminton, Crossminton, Schwimmen, Zumba, Funktionelles Training, Step Aerobic, Full Body Workout, Thai Bo, Fit und Aktiv Ü50, Tanzen Ü50, Fit ab 60, Rückenfitness/Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, Shaolin Kempo, Kung Fu, Laufen, Walking

### **Davon für Frauen und Mädchen:**

- Volleyball (Trainer) viele verschiedene Gruppen, Zeiten und Orte

# ALBACHTEN

## **SV Concordia Albachten 1955 e.V.:**

[www.concordia-albachten.de](http://www.concordia-albachten.de)

Sportanlage Hohe Geist 7, 48163 Münster

Tel.: 02536 6224, [heinrich.schulzeblasum@concordia-albachten.de](mailto:heinrich.schulzeblasum@concordia-albachten.de)

### **Sportarten:**

Fußball, Badminton, Volleyball, Radsport, Laufsport, Ski/Nordic Walking, Kinderhandball, Selbstverteidigung/Karate, Kinderturnen, Faustball, Fitness- und Gymnastikkurse, Tischtennis, Rollsport, Speckbrett

### **Davon für Frauen und Mädchen:**

- Fußball: Mädchen U 17 (Trainer)
- Volleyball: Mädchen ab 9 Jahren

# AMELSBÜREN

## **DJK GrünWeiß Amelsbüren 1928 e.V.:**

[www.djk-gwa.eu](http://www.djk-gwa.eu)

Zum Häpper 24, 48163 Münster

Tel.: 02501 588170, [djk.gwa@t-online.de](mailto:djk.gwa@t-online.de)

### **Sportarten:**

Schwimmen (Hallenbad Hilstrup), Fußball, Tennis, Tischtennis, Fitness, Volleyball, Turnen, Judo, Boule

### **Davon für Frauen und Mädchen:**

- Fußball (Trainer) U9, U11; U13; U15, U17 Frauen

# ANGELMODDE

## **TSV Angelmodde 1967 e.V.:**

[www.tsv-angelmodde.de](http://www.tsv-angelmodde.de)

Juffernkamp 5, 48167 Münster

Tel.: 02506 7469, [info@tsv-angelmodde.de](mailto:info@tsv-angelmodde.de)

## **Sportarten:**

Badminton, Tennis, Volleyball, Handball, Gymnastik, Kinder-Turnen, Tennis, Kinderschwimmen, Aqua-Fitness, Tanz & Akrobatik, Yoga, Tischtennis

## **Davon für Frauen:**

- Aquafitness, Hallenbad Wolbeck
- Gymnastik 60+: Turnhalle Eichendorffschule

# BERG FIDEL

## **Eisenbahner-Sportverein Schwarz-Weiß Münster e.V.**

[www.esv-muenster.de](http://www.esv-muenster.de)

Robert-Bosch-Straße 1B, 48153 Münster

Tel.: 0251 65438, [esv-muenster@t-online.de](mailto:esv-muenster@t-online.de)

## **Sportarten:**

Fußball, Tennis, Kegeln, Leichtathletik, Kinder-Turnen

## **Davon für Frauen:**

- Kegeln
- Mutter-Vater-Kind Turnen (Trainer), Margaretenschule, Brentanoweg 18

# COERDE

## **SV Teutonia Coerde**

[www.sv-teutonia-coerde.de](http://www.sv-teutonia-coerde.de)

Coerheide 46, 48157 Münster

Tel.: 0251 247604, [geschaeftsstelle@sv-teutonia-coerde.de](mailto:geschaeftsstelle@sv-teutonia-coerde.de)

### **Sportarten:**

Fußball, Schwimmen, Funktionsgymnastik, Aerobic, Eltern-Kind-Turnen, Body Styling, Gymnastik ab 50, Rückentraining, Basketball Ü30, Tischtennis, Wassergymnastik, Sporteln am Wochenende

### **Davon für Frauen:**

- Bodystyling, Sporthalle Norbert-Hauptschule
- Gymnastik ab 50, Turnhalle Melanchtonschule
- Fit in Form, Turnhalle Melanchtonschule

# GELMER

## **DJK Grün-Weiß Gelmer e.V.**

[www.gw-gelmer.de](http://www.gw-gelmer.de)

Heidestadion, Hakenesheide 39, 48157 Münster

Tel.: 0251 325155, [info@gw-gelmer.de](mailto:info@gw-gelmer.de)

### **Sportarten:**

Fußball, Tennis, Volleyball, Gymnastik, Eltern-Kind-Turnen, Kinder-tanzen, Badminton, Tischtennis, Boule, FIT für Jedermann, Kartenspielen, Basketball, Laufen, Fit von Kopf bis Fuß

### **Davon für Frauen und Mädchen:**

- Fußball (Trainer), Heidestadion
- Eltern-Kind-Turnen, Turnhalle Westerheide
- Tanzen für Kinder (Mädchen und Jungen)

# GIEVENBECK

### **TSC Münster-Gievenbeck e.V.**

[www.tsc-muenster-gievenbeck.de](http://www.tsc-muenster-gievenbeck.de)

Arnheimweg 42, 48161 Münster

Tel.: 0251 867783, [tsc@muenster.de](mailto:tsc@muenster.de)

### **Sportarten:**

Badminton, Basketball, Fitness, Fußball, Turnen (Mädchen), Kinder-Turnen, Handball, Judo, Kung Fu, Kindersport, Taekwondo, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Trampolin, Volleyball, Gesundheits-sport (Nordic Walking, Faszienkurs, Pilates, Fit over 50 für Männer, Yoga, Qi Gong, Ausgleichsgymnastik, Ganzheitliches Körpertraining für Männer und Frauen ab 50, Wassergymnastik, Rückenfit)

### **Davon für Frauen und Mädchen:**

- Geräteturnen für Mädchen von 5–10 Jahren, Freiherr-vom-Stein-Gymnasium
- Kinderturnen mit Eltern, verschiedene Termine
- Sporteln für Kinder
- Orientalischer Tanz, Freiherr-vom-Stein-Gymnasium
- Volleyball (Trainer), 5 Mannschaften von Kreis- bis Verbandsliga; Mädchen U13, U14, U16, U18, U20

# GREMMENDORF

## **SC Gremmendorf 1946 e.V.**

[www.sc-gremmendorf.de](http://www.sc-gremmendorf.de)

Gremmendorfer Weg 7, 48167 Münster

Tel.: 0251 615045, [info@sc-gremmendorf.de](mailto:info@sc-gremmendorf.de)

### **Sportarten:**

Badminton, Basketball (Hobbygruppe ab 15 Jahren), Boule, Fußball, Gymnastik, Handball, Pilates, Tennis, Tischtennis, Volleyball, Yoga

### **Davon für Frauen und Mädchen:**

- Fußball (Trainer) Mädchen U9 bis U17, 2. Damen
- Eltern-Kind-Turnen: Dreifachhalle, Anton-Knubel-Weg 24

# HANDORF

## **Tennisclub Handorf e.V.**

[www.tc-handorf.de](http://www.tc-handorf.de)

Hobbeltstraße 100, 48157 Münster

Tel.: 0251 328125, [info@tc-handorf.de](mailto:info@tc-handorf.de)

### **Sportarten:**

Tennis

### **Davon für Frauen und Mädchen:**

- Tennis im Ligabetrieb und im Breitensport
- Tennis Mädchenmannschaft U12

## **TSV Handorf**

[www.website.tsv-handorf.de/](http://www.website.tsv-handorf.de/)

Hobbeltstraße 132, 48157 Münster

Tel.: 0251 142592, [info@tsv-handorf.de](mailto:info@tsv-handorf.de)

### **Sportarten:**

Basketball, Fußball, Judo, Karate, Schwimmen, Tischtennis,  
Leichtathletik, Turnen, Volleyball

### **Davon für Frauen und Mädchen:**

- Turnen für Mädchen ab 12 Jahren
  - Gymnastik
  - Fitnessgymnastik
  - Fun Fitness
  - Volleyball (Trainer) U 16, U18, U20, ab 20 Jahren
- 

## **SG DJK Dyckburg**

[www.djk-dyckburg.de](http://www.djk-dyckburg.de)

Mariendorfer Straße 79, 48155 Münster

Tel.: 0251 325186, [domi.koenig@web.de](mailto:domi.koenig@web.de)

### **Sportarten:**

Badminton, Fußball, Karate, Volleyball, Laufen, Walking, Wandern,  
Fit für die Woche, Damengymnastik, Kinderturnen, FunTone,  
Eltern-Kind-Turnen

### **Davon für Frauen:**

- Gymnastik, Turnhalle „Im Sundern“
- Eltern-Kind-Turnen, Turnhalle Dyckburgschule (Im Sundern)

# HILTRUP

## **TUS Hiltrup 1930 e.V.:**

[www.tus-hiltrup.de](http://www.tus-hiltrup.de)

Moränenstr. 14, 48165 Münster

Tel.: 02501 8888, [geschaeftsstelle@tushiltrup.de](mailto:geschaeftsstelle@tushiltrup.de)

### **Sportarten:**

Basketball, Fußball, Leichtathletik, Speckbrett, Judo, Boule, Reha-Sport, Taekwondo, Fitness, Schwimmen, Tanzen, Laufen, Walking, Seniorensport, Tischtennis, Badminton, Fit Kids

### **Davon für Frauen:**

- Gymnastik, TuS-Zentrum
  - Mama und Baby fit, TuS-Zentrum
- 

## **DJK Eintracht Hiltrup 1964 e.V.**

[www.eintracht-hiltrup.de](http://www.eintracht-hiltrup.de)

Hanses-Ketteler-Str. 6 D, 48165 Münster-Hiltrup

Tel.: 02501 261038, [info@eintracht-hiltrup.de](mailto:info@eintracht-hiltrup.de)

### **Sportarten:**

Handball, Fußball

### **Davon für Mädchen:**

- Handball (Trainer), Kanthalle
- Handball (Trainer) E-Jugend, Marienschule

## **1. American Football Club Münster Mammut e.V.**

www.mammut.com

Schiffahrter Damm 315, 48030 Münster

Tel.: 0251 719331, info@mammut.com

### **Sportarten:**

Football, Cheerleading

### **Davon für Frauen:**

- Football „Ladies“, Sportplatz Hiltrup Süd
- 

## **1. Tennisclub Hiltrup e.V.**

www.1tchiltrup.de

Zum Hiltruper See 175, 48165 Münster

Tel.: 0172 9930161, info@1tchiltrup.de

**Sportart:** Tennis

**Davon für Frauen und Mädchen:** Tennis

---

## **Hünenburger Tennisclub Münster 1984 e.V.**

www.huenenburger-tc.de

Hünenburg 36, 48165 Münster

Tel.: 02501 4884, info@huenenburger-tc.de

**Sportart:** Tennis

**Davon für Frauen und Mädchen:** Tennis

# KINDERHAUS

## **SC Westfalia Kinderhaus**

[www.westfalia-kinderhaus.de](http://www.westfalia-kinderhaus.de)

Bernd-Feldhaus-Platz 1, 48159 Münster

Tel.: 0251 214198, [info@westfalia-kinderhaus.de](mailto:info@westfalia-kinderhaus.de)

### **Sportarten:**

Badminton, Basketball, Billard, Cricket, Europäischer Schwertkampf, Fußball, Gymnastik, Handball, Judo, Kinder in Bewegung, Leichtathletik, Schwimmen, Sporteln am Wochenende, Tanzsport, Tennis, Tischtennis, Volleyball, Wassergymnastik

### **Davon für Frauen und Mädchen:**

- Fußball (Trainer), Bernd-Feldhaus-Platz 1
- Handball (Trainer), Schulzentrum Kinderhaus/Halle an der Meerwiese/Regenbogen Schule/Hansa Berufskolleg
- Volleyball (Trainer), U 18 und U 14 Jahre Mädchen, Uppenbergschule
- Beachvolleyball (Trainer), Beachvolleyballplatz/SC Westfalia-Kinderhaus
- Ausgleichsgymnastik Kompassschule/Bröderichweg

---

## **Tennis Club Union Münster**

[www.tcunion.de](http://www.tcunion.de)

Steinfurter Straße 345, 48159 Münster

Tel.: 0251 211178, [tc-union@t-online.de](mailto:tc-union@t-online.de)

**Sportart:**

Tennis, zukünftig Padel

**Davon für Frauen und Mädchen:**

Tennis

# MAURITZ

**DJK SV Mauritz 1906 e.V.**

[www.sv-mauritz.de](http://www.sv-mauritz.de)

Coppenrathsweg 21 oder Sportanlage am Schiffahrter

Damm 315, 48155 Münster

Tel.: 0251 33250, [gf@sv-mauritz.de](mailto:gf@sv-mauritz.de)

**Sportarten:**

Fußball, Futsal, Taekwondo, Tennis, Handball, Kampfsport, Volleyball, Darts

**Davon für Frauen und Mädchen:**

- Fußball, (Trainer),
- Gymnasium St. Mauritz und Norbert Grundschule

---

**SC Münster 08 e.V.**

[www.scmuenster08.de](http://www.scmuenster08.de)

Manfred-von-Richthofen-Straße 56, 48145 Münster

Tel.: 0251 35600, [info@scm08.de](mailto:info@scm08.de)

**Sportarten:**

Fußball, Badminton, Handball, Ultimate Frisbee, Volleyball, Leichtathletik, Gymnastik-Dance

**Davon für Frauen:**

- Fußball, (Trainer): Engelbert Kampling, Sportpark Ost
  - Handball, 08-Halle
  - Volleyball, (Trainer), 08-Halle/ Bodelschwingschule
  - Gymnastik-Dance: 08-Halle, Gruppe besteht aus Frauen ab 65 Jahren
- 

**SV Adler Münster von 1932 e.V.**

[www.sv-adler-muenster.de](http://www.sv-adler-muenster.de)

Habichtshöhe 24, 48151 Münster

[erstervorsitzender@sv-adler-muenster.de](mailto:erstervorsitzender@sv-adler-muenster.de)

**Sportart:** Handball

**Davon für Frauen:** Handball, (Trainer), Hans-Böckler-Schule

---

**TC St. Mauritz Münster e.V.**

[www.tcmauritz.de](http://www.tcmauritz.de)

Pleistemühlenweg 117, 48157 Münster

Tel.: 0251 31293, [kontakt@tcmauritz.de](mailto:kontakt@tcmauritz.de)

**Sportart:** Tennis

**Davon für Frauen:** Tennis

## **TUS Saxonia Münster von 1883 e.V.**

[www.tussaxonia.de](http://www.tussaxonia.de)

August-Schepers-Straße 20, 48155 Münster

Tel.: 0251 31323, [geschaeftsstelle@tussaxonia.de](mailto:geschaeftsstelle@tussaxonia.de)

### **Sportarten:**

Fußball, Volleyball, Tennis, Tischtennis, Badminton, Boule

### **Davon für Frauen und Mädchen:**

- Fußball (Trainer), Fußballplatz TUS Saxonia
- Volleyball (Trainer) Mathilde-Anneke-Gesamtschule, Wilhelm-Hittorf-Gymnasium, Ratsgymnasium, Pötterhoekschule (Mädchen)

---

## **Rugby Tourists Münster e.V.**

[www.rugby-muenster.de](http://www.rugby-muenster.de)

Saarbrückerstraße 103, 48151 Münster

Tel.: 01578 7023716, [praesident@rugby-muenster.de](mailto:praesident@rugby-muenster.de)

**Sportart:** Rugby

**Davon für Frauen:** Rugby, (Trainer), Pleistermühlenweg

---

## **Kanu-Polo Münster e.V.**

[www.muenster.org/kpm/](http://www.muenster.org/kpm/)

Am Breilbusch 7, 48161 Münster

[kpm.polowart@gmail.com](mailto:kpm.polowart@gmail.com)

**Sportart:** Kanu Polo

**Davon für Frauen:** Kanu-Polo (Trainer), Hafenbecken

## MECKLENBECK

**DJK Wacker Mecklenbeck 1956 e.V.**

[www.djk-wacker.de](http://www.djk-wacker.de)

Egelshove 1, 48163 Münster

Tel.: 0251 719331, [geschaeftsstelle@wacker-djk.de](mailto:geschaeftsstelle@wacker-djk.de)

**Sportarten:**

Fußball, Tennis, Tischtennis, Kinderturnen, Gymnastik, Kampfsport (Taekwondo, Aikido), Pilates, Yoga, Zumba, Lauffreffen, Basketball oder Volleyball

**Davon für Frauen:**

- Fußball (Trainer), auch für Mädchen, Wacker Fußballplätze
- Tennis, Wacker Tennisplatz

## MÜNSTER MITTE

**DJK SV Borussia Münster e.V.**

[www.borussia-ms.de](http://www.borussia-ms.de)

Grevingstraße 32, 48151 Münster

Tel.: 0251 8997510, [info@borussia-ms.de](mailto:info@borussia-ms.de)

**Sportarten:**

Fußball, Badminton, Kinder-Turnen, Tischtennis, Handball, Gymnastik, Boule, Calisthenics

**Davon für Frauen:**

- Fußball für Mädchen, (Trainer), Borussia-Stadion
- Fußball (Trainer), Borussia-Stadion

---

**Frauensportverein Münster e.V.**

[www.frauensport-muenster.de](http://www.frauensport-muenster.de)

Achtermannstraße 10-12, 48143 Münster

Tel.: 0251 519066, [kontakt@frauensport-muenster.de](mailto:kontakt@frauensport-muenster.de)

**Sportarten:**

Selbstverteidigung, Aikido, Ju Jutsu, Karate, Fitness, Yoga, Wandern, verschiedene Workshops

**Davon für Frauen:**

- Selbstverteidigung, Ratsgymnasium
- Selbstverteidigung für Mädchen (Kurse), Ratsgymnasium
- Aikido, Johann-Conrad-Schlaun Gymnasium
- Ju Jutsu, Johannisschule
- Karate, Aegidii Ludgeri Schule
- Fitness, Wilhelm-Hittorf Gymnasium und in Kooperation mit Move and Meet e.V.
- Yoga, (ab 16 Jahre) Aegidii-Ludgeri Schule
- Wandern, verschiedene Orte
- Workshops, verschiedene Orte

## **ImpulsWerk Münster e.V.**

www.impulswerk-muenster.de

Soester Str. 32, 48155 Münster

Tel.: 0251 661421, info@impulswerk-muenster.de

### **Sportarten:**

Turnen, Tanzen, Yoga, Pilates, Aqua-Fitness, Schwimmen

### **Davon für Frauen:**

- Sporteln am Wochenende, Josefhalle, Thomas-Morus Schule Ost, Overberg-Schule, Bodelschwingh-Schule
- Bewegter Sonntag, Ketteler-Berufskolleg oder Bodelschwingschule
- Eltern-Kind-Turnen, im Hansaviertel, im Mauritzviertel, für Kinder von 2 bis 4 Jahren

---

## **Polizeisportverein Münster**

www.polizei-sv-muenster.de

Schürmannstraße 28 48351 Everswinkel

Tel.: 02582 65864, Sikma@gmx.net

### **Sportarten:**

Ju-Jutsu, Judo

### **Davon für Frauen:**

- Ju-Jutsu (Kurs mit Schwerpunkt Selbstverteidigung)

### **Münster Mohawks Lacrosse e.V.**

[www.muenster-lacrosse.de](http://www.muenster-lacrosse.de)

Maximilianstraße 5, 48147 Münster

[sportwaartin@muenster-lacrosse.de](mailto:sportwaartin@muenster-lacrosse.de)

#### **Sportarten:**

Lacrosse

#### **Davon für Frauen und Mädchen:**

- Lacrosse (vorher anmelden), Sentruper Höhe Ascheplatz
- 

### **Ski-Club Münster e.V.**

[www.ski-klub-muenster.de](http://www.ski-klub-muenster.de)

Mehringweg 54, 48159 Münster

Tel.: 0251 39639371, [ski-klub@muenster.de](mailto:ski-klub@muenster.de)

#### **Sportarten:**

Skifahren, Wandern, Langlauf, Gymnastik, Walking; Kombi-Touren wie Rad-oder Inlinefahrten

#### **Davon für Frauen:**

- Ski- und Fitnessgymnastik: Erna-de-Vries Schule
- 

### **Turngemeinde Münster von 1862 e.V**

[www.tg-muenster.de](http://www.tg-muenster.de)

Lotharingerstr. 17, 48147 Münster

Tel.: 0251 40180, [info@tg-muenster.de](mailto:info@tg-muenster.de)

## **Sportarten:**

Aikido, Badminton, Basketball, Beachvolleyball, Gymnastik, (historisches) Fechten, Inlinehockey, Judo, Aikido, Schwimmen, Taekwondo, Tanzen, Tennis, Leichtathletik, Paddeln, Schwertkampf, Trampolinturnen, Turnen, Fitness, Rhythmische Sportgymnastik, Cheerleading, Federfußball, Grundmotorik für Kinder, Roller Derby, Tischtennis, Volleyball

## **Davon für Frauen:**

- Cheerleading (ab 5 Jahre) verschiedene Gruppen und Orte
- Judo (6-12 Jahre), Overbergschule, Margaretenstraße
- MamaFit (Kurs), kleine Brücke am Moro 112 Mecklenbeckerstrasse
- Rhythmische Sportgymnastik (ab 3.5 Jahre), Sporthalle Lotharingerstr. 17
- Schwimmen (Mädchen ab 16 Jahre), Stadtbad Mitte (ab Goldabzeichen)
- Tanzen, Gymnastiksaal TG Münster, Lotharingerstr. 17
- Eltern-Kind-Turnen von 2–4 Jahren, Lotharingerstr. 17/ Erich-Kästner-Schule
- Sporteln am Wochenende, Oktober-März, Lotharingerstr. 17
- Turnen (Mädchen ab 5 Jahre), Gymnastiksaal, Lotharingerstr. 17

---

## **UBC Münster e.V.**

[www.wwubaskets.ms](http://www.wwubaskets.ms)

Hammerstr. 420, 48153 Münster

Tel.: 0251 97438300, [info@ubc.ms](mailto:info@ubc.ms)

## **Sportart:**

Basketball

### **Davon für Frauen und Mädchen:**

- Basketball (Trainer), verschiedene Zeiten und Orte
- 

### **Verein für Mototherapie und Psychomotorische Entwicklungsförderung e.V.**

[www.mototherapie-muenster.de](http://www.mototherapie-muenster.de)

Gasselstiege 13, 38159 Münster

Tel.: 0251 295640, [info@mototherapie-muenster.de](mailto:info@mototherapie-muenster.de)

### **Sportarten:**

Parkour, Selbstbehauptung, Bewegungsförderung

### **Davon für Frauen:**

- SB/SV: „Starke Mädels“: 6–8-Jährige, 10–12-Jährige, Gesundheitshaus
  - SB/SV: „Starke Mädels-Starke Mütter“, 7–12 Jahre und ihre Mütter
- 

### **UFC Münster e.V.**

[www.ufc-muenster.de](http://www.ufc-muenster.de)

Hafenstraße 64, 48153 Münster

Tel.: 0151 21222522, [info@ufc-muenster.de](mailto:info@ufc-muenster.de)

**Sportart:** Futsal

**Davon für Frauen:** Futsal (Trainer)

## **USC Münster e.V.**

[www.usc-muenster.de](http://www.usc-muenster.de)

Sperlichstraße 10, 48151 Münster

Tel.: 0251 97438300, [uscmuenster@lvm.de](mailto:uscmuenster@lvm.de)

**Sportart:** Volleyball

### **Davon für Frauen:**

- Volleyball (Trainer): Bezirksklasse, Bezirksliga, Verbandsliga, 3. Liga West, Bundesliga, viele Trainingstermine und Orte
- Volleyball für Mädchen (Trainer): U13, U14, U16, U18, U20, viele Trainingstermine und Orte

# MÜNSTER WEST

## **Tennis- und Hockeyclub Münster e.V.**

[www.thc-muenster.de](http://www.thc-muenster.de)

Dingbängerweg 349, 48161 Münster,

Tel.: 02534 7722, [info@thc-muenster.de](mailto:info@thc-muenster.de)

### **Sportarten:**

Tennis, Hockey

### **Davon für Frauen und Mädchen:**

- Tennis (Trainer), Anlage Dingbängerweg
- Hockey (Trainer), Anlage Dingbängerweg

## **Sparta Münster e.V.**

[www.sparta-muenster.de](http://www.sparta-muenster.de)

Sentruper Str. 155, 48149 Münster

Tel.: 0251 48822919, [info@sparta-muenster.de](mailto:info@sparta-muenster.de)

### **Sportart:**

Handball

### **Davon für Frauen:**

- Handball (auch für Mädchen) (Trainer), Hans-Böckler-Schule/Sentruper Höhe
- Eltern-Kind-Gruppe Sport: verschiedene Altersklassen, Sporthalle Sentruper Höhe, Sentruper Straße 151
- Funktions- und Gesundheitstraining für Seniorinnen, Sporthalle Sentruper Straße 151
- Gesund und bewegt älter werden für Frauen ab 60 + Jahren, Sporthalle Sentruper Straße 151

# NIENBERGE

## **DJK SC Nienberge e.V.**

[www.djk-sc-nienberge.de](http://www.djk-sc-nienberge.de)

Feldstiege 45, 48161 Münster

Tel.: 02533 3483, [info@djk-sc-nienberge.de](mailto:info@djk-sc-nienberge.de)

### **Sportarten:**

Aikido, Badminton, Fitness, Bogenschießen, Fußball, Gymnastik, Karate, Turnen, Laufen, Pilates, Rhönrad, Schwimmen, Speedball, Tennis, Tischtennis, Volleyball, Wandern, Yoga, Zumba

### **Davon für Frauen:**

- Gymnastik: Grundschulturnhalle, Kirmstr. 1
- Fitness: Grundschulturnhalle, Kirmstr. 1
- Lauf- und Walkingtreff: SCN Sportplatz an der Feldstiege
- Kreislauf und Muskeltraining: SCN Sportplatz an der Feldstiege
- Turnen: drei Altersgruppen und viele verschiedene Trainingszeiten

## ROXEL

### **BSV Roxel e.V.**

[www.2020.bsvroxel.de](http://www.2020.bsvroxel.de)

Tillbecker Str. 34, 48161 Münster

Tel.: 02534 645758, [buero@bsvroxel.de](mailto:buero@bsvroxel.de)

### **Sportarten:**

Volleyball, Tennis, Handball, Fußball, Floorball, Badminton, Basketball, Zumba, Kinderyoga, Sporteln am Wochenende, Fitness, Gymnastik, Reha-Sport, Leichtathletik, Tischtennis, Turnen, Zumba, Leichtathletik, Walking

### **Davon für Frauen:**

- Volleyball (Trainer) Anfängerinnen und fortgeschrittene Anfängerinnen, Marienschule Roxel
- Floorball, (Trainer) in der neuen Sporthalle am Schulzentrum Roxel in der Tilbecker Straße 26
- Handball (auch für Mädchen) (Trainer), verschiedene Zeiten und Orte
- Tennis (Trainer), Tennisanlage BSV

- Rückenschonende Gymnastik für Seniorinnen, BSV Vereinsheim
- Allgemeine Fitnessgymnastik, Turnhalle der Mariengrundschule in Roxel
- Eltern-Kind-Turnen und Geräteturnen für Mädchen, viele Termine

## SPRAKEL

### **SC Sprakel 1930 e.V.**

[www.scsprakel.de](http://www.scsprakel.de)

Im Draum 34, 48159 Münster

Tel.: 0251 53557240, [info@scsprakel.de](mailto:info@scsprakel.de)

### **Sportarten:**

Turnen, Gymnastik, Yoga, Pilates, Wandern, Radfahren, Fitness, Fußball, Tennis, Tischtennis, Volleyball

### **Davon für Frauen:**

- Tennis, Sportplatz des SC Sprakel
- Eltern-Kind-Turnen, Turnhalle der Grundschule Sprakel

## WOLBECK

### **TV Wolbeck von 1962 e.V.**

[www.tvwolbeck.de](http://www.tvwolbeck.de)

Brandhoveweg 97, 48167 Münster

Tel.: 02506 302102, [info@tvwolbeck.de](mailto:info@tvwolbeck.de)

**Sportarten:**

Kinderschwimmen, Aqua-Fitness, Fitness & Gymnastik, Kindertanz & Ballett, Reha-Sport, Leichtathletik, Laufen, Judo, Karate, Boule, Badminton, Basketball, Beachvolleyball, Tischtennis, Volleyball, Eltern-Kind-Turnen, Trampolin, Parkour

**Davon für Frauen:**

- Eltern-Kind-Turnen, Nikolaihalle
  - Teenie Fit, Angebot für Mädchen (9-14 Jahre) die sich nicht auf eine Sportart festlegen möchten, Nikolaihalle
- 

**VFL Wolbeck**

Tel.: 0251 56138034, [www.vfl-wolbeck.de](http://www.vfl-wolbeck.de)

Brandhoveweg 97, 48167 Münster

**Sportarten:**

Fußball

**Davon für Frauen:**

- Fußball Hobbygruppe, Stadion Brandhoveweg

WIR FREUEN UNS ÜBER  
DEINE SPENDE FÜR  
BEWEGUNG UND BEGEGNUNG  
AUF FOLGENDES KONTO:

**Move and Meet e.V.**

**Bank:** Deutsche Skatbank, Zweigniederlassung der  
VR-Bank Altenburger Land eG

**IBAN:** DE39 8306 5408 0005 2198 84

**BIC:** GENO DEF1 SLR

**Verwendungszweck:** Spende

Move and Meet e.V. ist als gemeinnützig anerkannt.  
Wir stellen Dir gerne eine Spendenbescheinigung aus!

Herausgegeben vom Verein Move and Meet e.V.  
Recherche und Text: Fenna Stegemerten, Laura Verweyen,  
Maren Thölking, Malina Spieker, Mel Frischmuth, Mareike Braun  
Lektorat: Laura Verweyen und Fenna Stegemerten  
Gestaltung und Satz: Claudia Wieczorek  
Bildnachweise: Move and Meet e.V.  
Druck: Die Umweltdruckerei  
2. Auflage 2023



Wo kann ich in Münster als Frau oder Mädchen Sport treiben? Welche Angebote gibt es in der Nähe meines Wohnortes? Was bieten öffentliche Schwimmbäder? Diese Broschüre gibt dir einen Überblick über Vereine und Sportangebote in den verschiedenen Stadtteilen Münsters, speziell für Frauen!

- Übersicht von Sportvereinen nach Stadtteilen
- Schwimmangebote
- Schutz- und Krafträume für Frauen



Gefördert von:



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

