

JAHRESPROGRAMM

2022



*Zusammen
läuft mehr!*





**Alles für Deinen
Sport ...**

**... der
Partner
des SuS
in Stadtlohn**

INTERSPORT®
UEPPING

Eschstr. 26 · 48703 Stadtlohn • Münsterstr. 36 · 48249 Dülmen

Werte SuS-Freundinnen und -Freunde,



schon wieder ist ein Jahr vergangen. Momente, wie die jährliche Neuauflage unseres Jahresprogramms, sind es, die einen daran erinnern, wie schnelllebig das Leben ist. In Zeiten der Digitalisierung empfindet man diese Geschwindigkeit zumindest anders. Auch im Sportverein. Dabei war das vergangene Sportjahr ein besonderes – vor allem, weil der Sportbetrieb lange Zeit komplett zum Erliegen gekommen war.

In diesen Zeiten – gerade während des Lockdowns – ist uns eines bewusst geworden: Die Digitalisierung ist wichtig, hilfreich, wer die Chancen verpasst, der wird abgehängt. Sie kann aber den Kern eines Sportvereins nicht ersetzen: Spiel und Sport ist ein Gemeinschafts-erlebnis, das nur „offline“ funktioniert – auf dem Sportplatz oder in der Halle, während des Trainings und Spiels, in der Kabine wie im Sportheim. Bei all den Online-Angeboten, den Challenges, die unsere engagierten Übungsleiter organisiert hatten, um den Draht zu den Mitgliedern zu halten, wurde mit zunehmender Dauer klar: Die soziale Aufgabe des Vereins kann nur vor Ort spürbar wahrgenommen werden. Und das ist auch gut so. Unseren vielen Ehrenamtlichen spreche ich einen großen Dank aus, sie waren es, die dafür gesorgt haben, dass der Verein in diesen schwierigen Zeiten weiterlebte. Gerade diesen ist es zu wünschen, dass sie nun, da der Spiel- und Sportbetrieb langsam wieder zur Normalität zurückkehrt, wieder ihrer Kernkompetenz nachkommen können: den Verein und seine Mitglieder zu bewegen, zu begeistern, zu fordern und zu fördern.

Im Hintergrund hat der Vorstand die Zeit genutzt, wichtige Weichen für die Zukunft zu stellen. Zukunftsträchtig ist zum Beispiel die Gründung des J-Teams, durch das unsere Jugend noch mehr Gehör finden und in Entscheidungen eingebunden werden wird. Die Partizipation ist heute ein wesentlicher Schlüssel zum Erfolg. Eine zeitgemäße Satzung ist auf den Weg gebracht worden, der Verein wurde weiter konsolidiert, so dass er nun wieder im ruhigen Fahrwasser fährt. Zeitnah wird es eine überarbeitete Homepage geben und nicht zuletzt gibt es in Sachen Infrastruktur enorme Herausforderungen, die der SuS Stadtlohn in Angriff nehmen muss. Ich denke zum Beispiel an die Kabinensituation am VR-Bank Sportpark. Mit der

Containerlösung konnte eine wichtige Übergangslösung zum Wohle vor allem unserer Kinder und Jugendlichen geschaffen werden. Dafür danken wir besonders Verwaltung und Politik in unserer Sportstadt.

Einen großen Dank möchte ich stellvertretend unseren Mitgliedern aussprechen für das Verständnis in schwierigen Zeiten – und nicht zuletzt unseren vielen treuen Partnern und Sponsoren, die den SuS auch in Phasen, in denen der Sport- und Vereinsbetrieb nahezu gänzlich zum Erliegen gekommen war, eng und treu begleitet haben.

Nun wollen wir nach vorne blicken. Unser engagiertes Team aus der Geschäftsstelle und aus der Abteilung Freizeitsport haben wieder ein Programm zusammengestellt, dass für das hoffentlich wieder halbwegs normale Sportjahr 2022 ein vielfältiges Sportangebot liefern wird. Wenn Sie das Jahresprogramm durchblättern, dann werden Sie viele bekannte und erfolgreiche Angebote finden. Sie werden aber auch auf neue Kurse stoßen, denn auch der Gesundheits- und Rehasport entwickelt sich weiter. Auch verschieben sich gerade in den Zeiten der demographischen Entwicklung die Zielgruppen. Ich denke, der Bogen, der gespannt wurde, ist sehr gelungen.

Ihnen wünsche ich abschließend viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung in die Praxis, dies stets bei guter Gesundheit. Nicht immer sind es die großen Würfe, denen wir nahefeiern müssen. Oft sind es die kurzen Schritte, die täglichen kleinen Erfolgserlebnisse, die zufriedenstellen, die ein gutes Gefühl hinterlassen. Gerade in der Corona-Zeit haben wir alle die kleinen Dinge wieder mehr wertschätzen gelernt, haben diese „neue“ Demut entwickelt, die wir uns bewahren sollten. Auch dann, wenn Corona unser Leben nicht mehr zentral bestimmen sollte. Und exakt diese Einstellung sollten wir konkret auf unseren SuS Stadtlohn anwenden. Neben dem Streben nach (persönlichen) Erfolgen, für den unser Verein steht, ist er gleichsam mehr denn je eines: ein Breitensport- und Familiensportverein, in dem zusammen eben mehr läuft.

Bleiben Sie gesund!

Ihr **Wilfried Steinhage** Vorsitzender

Vorstand



von links vordere Reihe: Dieter Heming, Karin Raber, Marcel Lücke, Wilfried Steinhage, Nina Martinko, Manuel Terhürne, Daniel Kondring

von links hintere Reihe: Michael Schley, Guido Cirtaut, Stefan Schulze-Icking, Reinhard Valtwies, Mechthild Wüpping

es fehlt: Clemens Bonin



Kursleiter/-innen



von links vordere Reihe: Christiane Busch, Elisabeth Heming, Hanna Vennemann, Annette Vonk, Fabian Hagedorn, Lydia Puszcz, Doris Rärer, Mimi te Pas, Veronika Höhlschen

von links hintere Reihe: Angelika Liesner, Annette Wewers, Martin Brockherde, Ulla Koschinski, Melanie Hagedorn, Pia Tenbrinck, Luzie Verwohlt, Peter Heming, Petra Cohaus, Nadine Cohaus, Petra Jelges, Henrika Nauheimer

es fehlt: Andrea Stratmann



Der Vorstand des SuS Stadtlohn 19/20 e.V.

| Funktion | Name/Abteilung | Anschrift | Telefon | Mailadresse |
|---------------------|--|----------------------------------|---|--|
| 1. Vorsitzender | Wilfried Steinhage | Lessingstraße 15 | privat 02563 204793 dienstlich 02563 9059770 | wilfried@ra-steinhage.de |
| 2. Vorsitzende | Karin Raber Leichtathletik | Biermannstraße 30 48683 Ahaus | 0157 88999543 | karinraber@gmail.com |
| Kassierer | Marcel Lücke Triathlon | Heggenpatt 4 | 02563 9005063 | info@sus-stadtlohn.de |
| Stellv. Kassierer | Clemens Bonin Turnen | Nikolaus-Groß-Straße 11 | 0177 6624071 | clemens.bonin@gmx.de |
| Geschäftsführer | Michael Schley Fußball | Mühlenstraße 15 | 0151 10458215 | schleym@gmx.de |
| Stellv. Geschäftsf. | Manuel Terhürne Triathlon | Bomers Kamp 49 | 0151 52815150 | manuel.terhuerne@gmail.com |
| Jugendvertreter | Stefan Schulze-Icking Fußball Junioren | Eichendorffstraße 13a | 0151 65101563 | jugendleiter-fussball@sus-stadtlohn.de |
| Jugendvertreter | Daniel Kondring Turnen | Up de Haare 39 48691 Vreden | 015176 43373297 | jteam@sus-stadtlohn.de |
| Beisitzerin | Mechthild Wüpping Leichtathletik | Almsick 7b | 02563 98678 | mechtildwuepping@icloud.com |
| Beisitzer | Guido Cirtaut Handball | Pfarrer-Lauvers-Str. 6 | 02563 207780 | guido@sus-handball-stadtlohn.de |
| Beisitzerin | Nina Martinko Laufabteilung | Vredener Str. 51 | 02563 404833 | ninamartinko@gmail.com |
| Beisitzer | Reinhard Valtwies Tischtennis | Overbergstraße 35 | 0173 2902446 | revast@web.de |



Leitbild des SuS Stadtlohn

Sport im "SuS Stadtlohn 19/20 e.V." zu treiben ist gesund, hält fit und fördert die soziale Kompetenz.

Unser Leitbild ist verbindliche Grundlage für die Arbeit sowie Ausübung des Sports in unserem Verein.

1. Wir sind ein familienfreundlicher Mehrspartenverein und bieten sowohl Leistungs-, Breiten- und Freizeitsport sowie Sport zur Rehabilitation und gesundheitlichen Vorbeugung für alle Altersklassen vom Kind bis zum Senior an.
 2. Unser Handeln ist geprägt durch Offenheit, Verständnis füreinander, Fairness und soziale Verantwortung.
 3. Wir tragen zur kulturellen Vielfalt und Attraktivität der Stadt Stadtlohn bei. Wir fördern das soziale Miteinander zwischen unseren Mitgliedern, unabhängig von Geschlecht, Alter oder Herkunft. Jede Form von Diskriminierung und Ausgrenzung hat in unserem Verein keinen Platz.
 4. Wir leisten den Großteil unserer Arbeit in unserem Verein ehrenamtlich.
 5. Wir fördern Talente in zahlreichen Abteilungen und Leistungsgruppen.
 6. Unsere Trainer nehmen regelmäßig an Fort- und Weiterbildungen teil, um ein qualifiziertes Training zu gewährleisten.
 7. Das Wohl unserer Mitglieder, insbesondere der Kinder und Jugendlichen, liegt uns besonders am Herzen.
 8. Die Verantwortung für den Verein liegt nicht nur bei der Vereinsführung, sondern auch bei den Mitgliedern.
 9. Unsere Mitglieder verbessern ihre Leistungen aus eigener Kraft und Training. Doping lehnen wir ab.
-



Übersicht

Kurse für Kinder und Jugendliche

- 8 Eltern-Kind-Turnen
- 9 Kinder-Turnen
- 10 Bodygym and Dance
- 11 Alles mit dem Ball
- 12 Inklusive Psychomotorik

Gymnastik/Fitness

- 14 Wirbelsäulengymnastik
- 18 Wirbelsäulenfitness
- 18 Kurven-Fitness
- 20 Cardio Aktiv
- 21 Step Aerobic und Bauch-Beine-Po
- 22 Variantenreiches Power-Training
- 23 Body fit
- 23 Intervalltraining Tabata
- 24 Fun-Nordic-Walking 55+
- 24 ATF-AllTagsFitness
- 25 Bewegung und Ernährung

Wassergymnastik

- 26 Wassergymnastik

Senioren

- 28 Sport für Frauen
- 29 Sport für Männer

Reha-Sport

- 30 Reha-Sport
- 33 Reha-Kurvenfitness

Tanz

- 34 Orientalischer Tanz
- 41 Line Dance
- 42 Tanzwerkstatt Ruhmöller

Übersicht

- 44 Stundenplan



Abteilungen

| | |
|----|------------------------------|
| 46 | Dodgeball |
| 48 | Fußball-Jugend |
| 50 | Handball |
| 54 | Laufabteilung mit Laufkursen |
| 58 | Lauftreff |
| 60 | Leichtathletik |
| 62 | Schwimmen |
| 64 | Sportabzeichen-Treff |
| 66 | Tischtennis |

| | |
|----|-----------|
| 68 | Trampolin |
| 69 | Triathlon |
| 70 | Turnen |

SuS Stadtlohn 19/20 e.V.

| | |
|----|---------------------------|
| 37 | Beiträge und Sportstätten |
| 38 | Mitgliedsantrag |
| 40 | Kursanmeldung |
| 75 | Ansprechpartner |

Physiotherapie KAMPS

Thomas Kamps

Physiotherapeut/ Heilpraktiker für Physiotherapie

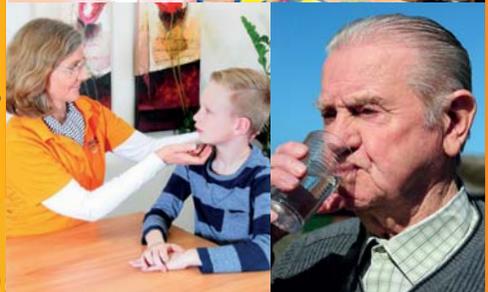
- Manuelle Therapie
- Therapie nach Bobath
- Krankengymnastik
- CMD
- Osteopathische Techniken
- Manuelle Lymphdrainage
- Sportphysiotherapie
- Manuelle Massage
- Wärmebehandlung (Naturmoorpackung, Heißluftbehandlung)
- Eisbehandlung
- Atemtherapie
- Elektrotherapie
- Hausbesuche

Weststraße 72
48703 Stadtlohn
Tel: 0 25 63 - 35 55



LOGOPÄDIE LERNTHERAPIE Manuela Bolte

Beratung, Diagnostik und Therapie
bei Sprach-, Sprech-, Stimm- und
Schluckstörungen



Weststraße 72
48703 Stadtlohn
Tel: 0 25 63 - 905 08 03

Fotos: Klaus Leigemann • Grafik: WWW.KLDESIGN.DE

Eltern-Kind-Turnen

Alter: 1,5 - 3 Jahre

Ein Angebot für Kinder im Alter von 1-3 Jahren, bei dem sie in Begleitung eines Elternteils altersgemäß Sport treiben können. Bewegungs- und Fingerspiele können hier gemeinsam ausprobiert werden. Mit dem Eltern-Kind-Turnen wird ein guter Grundstein für alle weiteren Sportarten gelegt und der Übergang in das zukünftige selbstständige Sporttreiben damit erleichtert.

Kursleitung:

Petra Cohaus

Tel. 905801

SuS-Geschäftsstelle

Kursort:

**Gymnastikraum im
Losbergstadion**

Montag, 10.01.22

09:30 - 10:30 Uhr
10:30 - 11:30 Uhr
15:00 - 16:00 Uhr
16:00 - 17:00 Uhr

12 Stunden
60 €/18 €

Montag, 25.04.22

09:30 - 10:30 Uhr
10:30 - 11:30 Uhr
15:00 - 16:00 Uhr
16:00 - 17:00 Uhr

8 Stunden
40 €/12 €

Montag, 08.08.22

09:30 - 10:30 Uhr
10:30 - 11:30 Uhr
15:00 - 16:00 Uhr
16:00 - 17:00 Uhr

15 Stunden
75 €/22,50 €

Mittwoch, 12.01.22

08:30 - 09:30 Uhr
09:30 - 10:30 Uhr
15:00 - 16:00 Uhr

13 Stunden
65 €/19,50 €

Mittwoch, 27.04.22

08:30 - 09:30 Uhr
09:30 - 10:30 Uhr
15:00 - 16:00 Uhr

9 Stunden
45 €/13,50 €

Mittwoch, 10.08.22

08:30 - 09:30 Uhr
09:30 - 10:30 Uhr
15:00 - 16:00 Uhr

15 Stunden
75 €/22,50 €

**Die angegebenen Kursgebühren verstehen sich jeweils
als Kursgebühren für Nichtmitglieder/SuS-Vereinsmitglieder**



Kinder-Turnen

Alter: 3 - 6 Jahre

Der Spaß am gemeinsamen Bewegen soll in diesem Kurs im Vordergrund stehen. Die Kinder erleben sich selbst als Teil der Gruppe und erfahren so ein neues Umfeld. Frühkindliche Bewegungserziehung fördert das Selbstbewusstsein und die geistige Entwicklung des Kindes.

Kursleitung: Kursort:

Mittwoch, 12.01.22

15:30 - 16:30 Uhr
16:30 - 17:30 Uhr

13 Stunden

52 €/für Mitglieder kostenlos

Samstag, 15.01.22

10:00 - 11:00 Uhr
11:00 - 12:00 Uhr

12 Stunden

48 €/für Mitglieder kostenlos

Kursleitung:

Kursort:

Donnerstag, 13.01.22

14:30 - 15:30 Uhr
15:30 - 16:30 Uhr
16:30 - 17:30 Uhr

12 Stunden

48 €/für Mitglieder kostenlos

Melanie Hagedorn Sporthalle Hilgenbergschule

Mittwoch, 27.04.22

15:30 - 16:30 Uhr
16:30 - 17:30 Uhr

9 Stunden

36 €/für Mitglieder kostenlos

Samstag, 30.04.22

10:00 - 11:00 Uhr
11:00 - 12:00 Uhr

7 Stunden

28 €/für Mitglieder kostenlos

Petra Cohaus

Sporthalle Gescher-Dyk-Schule

Donnerstag, 28.04.22

14:30 - 15:30 Uhr
15:30 - 16:30 Uhr
16:30 - 17:30 Uhr

7 Stunden

28 €/für Mitglieder kostenlos

Tel. 9498804

Mittwoch, 17.08.22

15:30 - 16:30 Uhr
16:30 - 17:30 Uhr

14 Stunden

56 €/für Mitglieder kostenlos

Samstag, 13.08.22

10:00 - 11:00 Uhr
11:00 - 12:00 Uhr

14 Stunden

56 €/für Mitglieder kostenlos

Tel. 905801

SuS-Geschäftsstelle

Donnerstag, 11.08.22

14:30 - 15:30 Uhr
15:30 - 16:30 Uhr
16:30 - 17:30 Uhr

15 Stunden

60 €/für Mitglieder kostenlos



Bodygym and Dance

Alter: 5 - 12 Jahre

Die Kinder erlernen gymnastische Übungen in Verbindung mit tänzerischen Elementen. Hierdurch wird das Rhythmusgefühl der Kinder geweckt und kann sich individuell entfalten.

Kursleitung: **Henrika Nauheimer** **Tel. 905801**
SuS-Geschäftsstelle

Kursort: **Gymnastikraum
im Losbergstadion**

Mittwoch, 12.01.22

16:00 - 17:00 Uhr
17:00 - 18:00 Uhr

13 Stunden
52 €/für Mitglieder kostenlos

Mittwoch, 27.04.22

16:00 - 17:00 Uhr
17:00 - 18:00 Uhr

9 Stunden
36 €/für Mitglieder kostenlos

Mittwoch, 10.08.22

16:00 - 17:00 Uhr
17:00 - 18:00 Uhr

15 Stunden
60 €/für Mitglieder kostenlos

Alles mit dem Ball

Alter: 6 - 9 Jahre

Die Kinder lernen unter anderem den sicheren Umgang mit dem Ball und erleben in einfacher Form spielerisch die Regeln verschiedener Ballsportarten. Sie lernen Grundfertigkeiten wie Werfen, Fangen und Passen, sowohl in zahlreichen kleinen Spielen als auch in traditionellen Ballspielen. Bei Mannschaftsspielen wird das "Teamplay" gefördert.

Kursleitung: **Melanie Hagedorn** **Tel. 9498804**
Kursort: **Sporthalle Hilgenbergschule**

Donnerstag, 13.01.22

16:20 - 17:20 Uhr

12 Stunden
48 €/für Mitglieder kostenlos

Donnerstag, 28.04.22

16:20 - 17:20 Uhr

7 Stunden
28 €/für Mitglieder kostenlos

Donnerstag, 18.08.22

16:20 - 17:20 Uhr

14 Stunden
60 €/für Mitglieder kostenlos



- Verleih von Medela-Milchpumpen
- Anmessen von medizinischen Kompressionsstrümpfen
- Blutdruckmessungen
- Blutzuckermessungen
- Diabetesberatung
- Primavera Aromatherapie
- Botendienst

VON KLEIN BIS GROß
bei uns sind Sie in den besten Händen.



Apothekerin

Johanne Elias e.K.

Josefstraße 41
48703 Stadtilohn

Telefon 02563 206244
info@berkel-apotheke.de

Inklusive Psychomotorik

Sich bewegen und erspüren, staunen und erleben, ausprobieren, sich erproben, experimentieren und variieren, erfahren mit allen Sinnen, Zeit haben, sich auseinandersetzen zu können, gemeinsam erleben, entdecken und lachen, lernen durch Bewegung, spielen(d) Leben lernen...

In kleinen Gruppen (bis zu 6 Kinder/Jugendliche) wird somit das Ziel verfolgt, die vielfältigen Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen zu erweitern.

| | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------|
| Kursleitung: | Nadine Cohaus | Tel. 2580 |
| Kursort: | Gymnastikraum im Losbergstadion | |
| Donnerstag, 13.01.22 | Donnerstag, 28.04.22 | Donnerstag, 11.08.22 |
| 17:30 - 18:30 Uhr | 17:30 - 18:30 Uhr | 17:30 - 18:30 Uhr |
| 12 Stunden | 7 Stunden | 15 Stunden |
| 60 €/für Mitglieder kostenlos | 35 €/für Mitglieder kostenlos | 75 €/für Mitglieder kostenlos |



- **Fenster**
- **Rollläden**
- **Haustüren**

Josef **LÜTKENHAUS** GmbH

Prozessweg 1-3 • 48703 Stadthoorn • Tel. 02563 / 1879 • Fax 4840

www.Luetkenhaus.de

FAHRSCHULE

AHAUS · STADTLOHN



Seit 1979 existiert die Fahrschule JUNG also schon 40 Jahre – und das an zwei Standorten: Ahaus und Stadtlohn. Aktuelle Fahrzeuge, moderne und klimatisierte Schulungsräume, Online-Lernmittel, abwechslungsreiche Unterrichtsabende – das alles könnt ihr bei uns erleben. Überzeugt Euch selbst!



- » **Ahaus, Wessumer Straße 35**
Unterricht / Anmeldung
Dienstag / Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr
- » **Stadtlohn, Mühlenstraße 7**
Unterricht / Anmeldung
Montag / Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr

JUNG für die Hosentasche

Fahrschule JUNG gibt's als offizielle App für's Smartphone! Alle Neuigkeiten, Fotos, Veranstaltungen und Termine landen so direkt in der Hosentasche. Wann immer es etwas Neues gibt, klingelt es auf Eurem Smartphone. Und weil ein Smartphone eben auch Telefon ist, lässt sich per Knopfdruck gleich eine Verbindung herstellen. Die Fahrschule JUNG-App sorgt immer für den direkten Draht.

Aktuelle News
mit unserer App!



Wirbelsäulengymnastik

Die aufrechte Haltung wird neu definiert und die Muskulatur aufgebaut, gedehnt und gelockert, so dass die Wirbelsäule entlastet wird. Ebenso wird die Beweglichkeit trainiert. Der Einsatz von Kleingeräten intensiviert die Übungen. Die Beweglichkeit im Rücken und in den Gelenken wird verbessert.

| | | |
|---------------------------|---|----------------------------|
| Kursleitung: | Lydia Puszcz | Tel. 905801 |
| Kursort: | Gymnastikraum im VR-Bank-Sportpark | SuS-Geschäftsstelle |
| Montag, 10.01.22 | Montag, 25.04.22 | Montag, 15.08.22 |
| 09:30 - 10:30 Uhr | 09:30 - 10:30 Uhr | 09:30 - 10:30 Uhr |
| 12 Stunden | 8 Stunden | 14 Stunden |
| 60 €/18 € | 40 €/12 € | 70 €/21 € |
| Kursleitung: | Lydia Puszcz | Tel. 905801 |
| Kursort: | Gymnastikraum im Losbergstadion | SuS-Geschäftsstelle |
| Montag, 10.01.22 | Montag, 25.04.22 | Montag, 15.08.22 |
| 17:00 - 18:00 Uhr | 17:00 - 18:00 Uhr | 17:00 - 18:00 Uhr |
| 18:00 - 19:00 Uhr | 18:00 - 19:00 Uhr | 18:00 - 19:00 Uhr |
| 12 Stunden | 8 Stunden | 14 Stunden |
| 60 €/18 € | 40 €/12 € | 70 €/21 € |
| Dienstag, 11.01.22 | Dienstag, 26.04.22 | Dienstag, 16.08.22 |
| 18:00 - 19:00 Uhr | 18:00 - 19:00 Uhr | 18:00 - 19:00 Uhr |
| 19:00 - 20:00 Uhr | 19:00 - 20:00 Uhr | 19:00 - 20:00 Uhr |
| 13 Stunden | 8 Stunden | 13 Stunden |
| 65 €/19,50 € | 40 €/12 € | 65 €/19,50 € |



Wirbelsäulengymnastik

Freitag, 14.01.22

08:30 - 09:30 Uhr
09:30 - 10:30 Uhr

12 Stunden
60 €/18 €

Kursleitung:

Kursort:

Montag, 10.01.22

18:00 - 19:00 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr

11 Stunden
55 €/16,50 €

Dienstag, 11.01.22

19:00 - 20:00 Uhr
20:00 - 21:00 Uhr

12 Stunden
60 €/18 €

Donnerstag, 13.01.22

17:00 - 18:00 Uhr
18:00 - 19:00 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr

11 Stunden
55 €/16,50 €

Freitag, 29.04.22

08:30 - 09:30 Uhr
09:30 - 10:30 Uhr

7 Stunden
35 €/10,50 €

Petra Jelges
Tel. 4354

**Gymnastikraum im
VR-Bank-Sportpark**

Montag, 25.04.22

18:00 - 19:00 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr

8 Stunden
40 €/12 €

Dienstag, 26.04.22

19:00 - 20:00 Uhr
20:00 - 21:00 Uhr

8 Stunden
40 €/12 €

Donnerstag, 28.04.22

17:00 - 18:00 Uhr
18:00 - 19:00 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr

7 Stunden
35 €/10,50 €

Freitag, 12.08.22

08:30 - 09:30 Uhr
09:30 - 10:30 Uhr

15 Stunden
75 €/22,50 €

**Sport- und
Gymnastiklehrerin/
DTB Rückenschulleiterin**

Montag, 08.08.22

18:00 - 19:00 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr

15 Stunden
75 €/22,50 €

Dienstag, 09.08.22

19:00 - 20:00 Uhr
20:00 - 21:00 Uhr

14 Stunden
70 €/21 €

Donnerstag, 11.08.22

17:00 - 18:00 Uhr
18:00 - 19:00 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr

15 Stunden
75 €/22,50 €

Die Stunde um 19:00 Uhr ist nur für Männer!



Wirbelsäulengymnastik

Freitag, 14.01.22

10:30 - 11:30 Uhr

11 Stunden

55 €/16,50 €

Kursleitung:

Kursort:

Donnerstag, 13.01.22

8:00 - 9:00 Uhr

12 Stunden

60 €/18 €

Kursleitung:

Kursort:

Montag, 10.01.22

14:45 - 15:45 Uhr

11 Stunden

55 €/16,50 €

Donnerstag, 13.01.22

8:00 - 9:00 Uhr

11 Stunden

55 €/16,50 €

Freitag, 29.04.22

10:30 - 11:30 Uhr

7 Stunden

35 €/10,50 €

Petra Jelges

Tel. 4354

**Gymnastikraum im
Losbergstadion**

Donnerstag, 28.04.22

8:00 - 9:00 Uhr

7 Stunden

35 €/10,50 €

Annette Vonk

**Gymnastikraum im
VR-Bank-Sportpark**

Montag, 25.04.22

14:45 - 15:45 Uhr

8 Stunden

40 €/12 €

Donnerstag, 28.04.22

8:00 - 9:00 Uhr

7 Stunden

35 €/10,50 €

Freitag, 12.08.22

10:30 - 11:30 Uhr

15 Stunden

75 €/22,50 €

**Sport- und
Gymnastiklehrerin /
DTB Rückenschul-
leiterin**

Donnerstag, 11.08.22

8:00 - 9:00 Uhr

15 Stunden

75 €/22,50 €

Tel. 6860

Montag, 08.08.22

14:45 - 15:45 Uhr

15 Stunden

75 €/22,50 €

Donnerstag, 11.08.22

8:00 - 9:00 Uhr

15 Stunden

75 €/22,50 €



Wirbelsäulengymnastik

Kursleitung:

Annette Vonk

Tel. 6860

Kursort:

**Gymnastikraum im
Losbergstadion**

Dienstag, 11.01.22

8:30 - 9:30 Uhr

12 Stunden

60 €/18 €

Dienstag, 26.04.22

8:30 - 9:30 Uhr

8 Stunden

40 €/12 €

Dienstag, 09.08.22

8:30 - 9:30 Uhr

14 Stunden

70 €/21 €

Kursleitung:

Annette Wewers

Tel. 4811

Kursort:

**Gymnastikraum im
Losbergstadion**

Mittwoch, 12.01.22

18:15 - 19:15 Uhr

13 Stunden

65 €/19,50 €

Mittwoch, 27.04.22

18:15 - 19:15 Uhr

9 Stunden

45 €/13,50 €

Mittwoch, 10.08.22

18:15 - 19:15 Uhr

15 Stunden

75 €/22,50 €

Donnerstag, 13.01.22

16:30 - 17:30 Uhr

13 Stunden

65 €/19,50 €

Donnerstag, 28.04.22

16:30 - 17:30 Uhr

8 Stunden

40 €/12 €

Donnerstag, 11.08.22

16:30 - 17:30 Uhr

14 Stunden

70 €/21 €

Sie arbeiten im Schichtdienst?

Das ist bei uns gar kein Problem. Wir suchen Ihnen gerne verschiedene Kurse heraus, die Sie je nach Bedarf morgens und abends im Wechsel belegen können.



Wirbelsäulenfitness

Mit Rücksicht auf die Wirbelsäule wird die Ausdauer in verschiedenen Gymnastikformen geschult. Durch effektive Übungen werden Rücken- und Bauchmuskeln gestärkt.

| | | |
|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| Kursleitung: | Doris Rärer | Tel. 3827 |
| Kursort: | Gymnastikraum im Losbergstadion | |
| Donnerstag, 13.01.22 | Donnerstag, 28.04.22 | Donnerstag, 11.08.22 |
| 9:00 - 10:00 Uhr | 9:00 - 10:00 Uhr | 9:00 - 10:00 Uhr |
| <i>13 Stunden</i> | <i>8 Stunden</i> | <i>14 Stunden</i> |
| <i>65 €/für Mitglieder kostenlos</i> | <i>40 €/für Mitglieder kostenlos</i> | <i>70 €/für Mitglieder kostenlos</i> |

Kurven-Fitness

Dieser Kurs ist für „starke“ Frauen und Männer jeden Alters. Auch wer lange keinen Sport mehr gemacht hat, kann in diesem Kurs seine Kurven in Schwung bringen. Wer regelmäßig Sport treibt, steigert seine Lebensqualität und fühlt sich einfach besser. Dabei sollen Lust und Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen. Auf körperliche Einschränkungen oder Beschwerden wird Rücksicht genommen. Der Kurs ist bei ärztlicher Verordnung und Genehmigung durch die Krankenkasse beitragsfrei.

| | | |
|-------------------------|---|-------------------------|
| Kursleitung: | Annette Vonk | Tel. 6860 |
| Kursort: | Gymnastikraum im VR-Bank-Sportpark | |
| Montag, 10.01.22 | Montag, 25.04.22 | Montag, 08.08.22 |
| 15:45 - 16:45 Uhr | 15:45 - 16:45 Uhr | 15:45 - 16:45 Uhr |
| <i>11 Stunden</i> | <i>8 Stunden</i> | <i>15 Stunden</i> |
| <i>55 €/16,50 €</i> | <i>40 €/12 €</i> | <i>75 €/22,50 €</i> |



Tilly

Die Apotheke

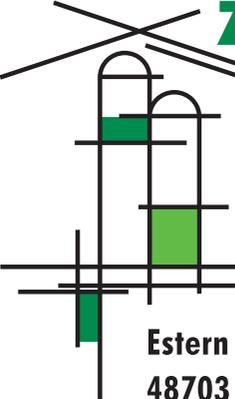


Hier geht's zum Tilly-Shop!

Wir sind fit für's E-Rezept!

www.tilly-apotheke.de

ALLES GUTE!



Zimmerei & Tischlerei

Wilhelm ■

Elsing

GmbH

Estern 64

Tel. 02563 / 98133

48703 Stadtlohn

Fax 02563 / 98134

www.wilhelm-elsing.de



Tradition & Kompetenz seit 100 Jahren

Cardio Aktiv

Durch den Aufbau von Ausdauer und Kraft erhalten Sie ein optimales Training und zusätzlich körperliche und geistige Power. Durch Stretching, Beweglichkeit und Entspannung fühlen Sie sich gut und der Körper tankt auf.

Kursleitung: **Petra Jelges**
Tel. 4354 **Sport- und Gymnastik-**
lehrerin / DTB
Rückenschulleiterin

Kursort: **Gymnastikraum im**
VR-Bank-Sportpark

Montag, 10.01.22

10:30 - 11:30 Uhr
 20:00 - 21:00 Uhr

11 Stunden
 55 €/16,50 €

Montag, 25.04.22

10:30 - 11:30 Uhr
 20:00 - 21:00 Uhr

8 Stunden
 40 €/12 €

Montag, 08.08.22

10:30 - 11:30 Uhr
 20:00 - 21:00 Uhr

15 Stunden
 75 €/22,50 €

Freitag, 14.01.22

08:30 - 09:30 Uhr
 09:30 - 10:30 Uhr

11 Stunden
 55 €/16,50 €

Freitag, 29.04.22

08:30 - 09:30 Uhr
 09:30 - 10:30 Uhr

7 Stunden
 35 €/10,50 €

Freitag, 12.08.22

08:30 - 09:30 Uhr
 09:30 - 10:30 Uhr

15 Stunden
 75 €/22,50 €

Wir bieten Kurse für jedes Alter
und für jede individuelle Fitness an.

Egal, ob Sie regelmäßig Sport treiben oder ob Sie noch nie Sport
gemacht haben, das Team der SuS Geschäftsstelle findet den passenden
Kurs für Sie.



Cardio Aktiv

Kursleitung:

Andrea Stratmann

Tel. 0160 2006641

Kursort:

**Gymnastikraum im
Losbergstadion**

Donnerstag, 13.01.22

18:30 - 19:30 Uhr

12 Stunden

60 €/18 €

Donnerstag, 28.04.22

18:30 - 19:30 Uhr

7 Stunden

35 €/10,50 €

Donnerstag, 11.08.22

18:30 - 19:30 Uhr

15 Stunden

75 €/22,50 €

Step Aerobic und Bauch-Beine-Po

Durch das Auf- und Absteigen auf den Stepper werden dynamische Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainiert.

Kursleitung:

Annette Wewers

Tel. 4811

Kursort:

**Gymnastikraum im
Losbergstadion**

Mittwoch, 12.01.22

19:30 - 20:30 Uhr

13 Stunden

65 €/19,50 €

Mittwoch, 27.04.22

19:30 - 20:30 Uhr

9 Stunden

45 €/13,50 €

Mittwoch, 10.08.22

19:30 - 20:30 Uhr

15 Stunden

75 €/22,50 €



Variantenreiches Power-Training

Hier wird abwechslungsreich und effektiv gepowert. Übungen aus dem Functional Training, aus dem Krafttraining und dem athletischen Training fordern den ganzen Körper.

Kursleitung:

**Peter Heming &
Martin Brockherde**

Tel. 97916

Kursort:

**Gymnastikraum im
VR-Bank-Sportpark**

Nur für Männer!

Donnerstag, 13.01.22

20:00 - 21:00 Uhr

12 Stunden
60 €/18 €

Donnerstag, 28.04.22

20:00 - 21:00 Uhr

7 Stunden
35 €/10,50 €

Donnerstag, 11.08.22

20:00 - 21:00 Uhr

15 Stunden
75 €/22,50 €

Kursleitung:

Angelika Liesner

Tel. 905801

Kursort:

**Gymnastikraum im
VR-Bank-Sportpark**

SuS-Geschäftsstelle

Dienstag, 11.01.22

18:00 - 19:00 Uhr

13 Stunden
65 €/19,50 €

Dienstag, 26.04.22

18:00 - 19:00 Uhr

8 Stunden
40 €/12 €

Dienstag, 16.08.22

18:00 - 19:00 Uhr

13 Stunden
65 €/19,50 €

Mittwoch, 12.01.22

18:00 - 19:00 Uhr

13 Stunden
65 €/19,50 €

Mittwoch, 27.04.22

18:00 - 19:00 Uhr

9 Stunden
45 €/13,50 €

Mittwoch, 10.08.22

18:00 - 19:00 Uhr

15 Stunden
75 €/22,50 €



Body fit

„Body fit“ ist ein effektives Ganzkörpertraining. Die Muskulatur und das Gewebe werden von Kopf bis Fuß gestrafft und gefestigt. Ebenso wird die Beweglichkeit trainiert. Der Einsatz von Kleingeräten intensiviert die Übungen. Die Beweglichkeit im Rücken und in den Gelenken wird verbessert.

| | | |
|-------------------------|---|--|
| Kursleitung: | Lydia Puszcz | Information/ Anmeldung unter Tel. 905801 in der SuS-Geschäftsstelle |
| Kursort: | Gymnastikraum im VR-Bank-Sportpark | |
| Montag, 10.01.22 | Montag, 25.04.22 | Montag, 15.08.22 |
| 08:30 - 09:30 Uhr | 08:30 - 09:30 Uhr | 08:30 - 09:30 Uhr |
| 12 Stunden | 8 Stunden | 14 Stunden |
| 60 €/18 € | 40 €/12 € | 70 €/21 € |

Intervalltraining Tabata

Beim Tabata-Training wechseln sich Sportphasen (Intervalle) mit hoher Intensität mit kürzeren Erholungsphasen ab. Dies geschieht in der Regel im Verhältnis 2:1. Das Workout hat es in sich! Denn der schnelle Wechsel kurbelt ordentlich die Fettverbrennung im Körper an, sodass die Pfunde nur so schmelzen. Gleichzeitig verbessert Tabata die körperliche Ausdauer.

| | | |
|-----------------------------|--|-----------------------------|
| Kursleitung: | Melanie Hagedorn | Tel. 9498804 |
| Kursort: | Gymnastikraum im Losbergstadion | |
| Donnerstag, 13.01.22 | Donnerstag, 28.04.22 | Donnerstag, 11.08.22 |
| 10:00 - 11:00 Uhr | 10:00 - 11:00 Uhr | 10:00 - 11:00 Uhr |
| 12 Stunden | 7 Stunden | 17 Stunden |
| 60 €/18 € | 35 €/10,50 € | 85 €/25,50 € |



Fun-Nordic-Walking 55+

Dieser Kurs richtet sich an Menschen (55+), die sich gemeinsam mit Gleichgesinnten bewegen, neue Freundschaften schließen und dadurch zu mehr Vitalität und Lebensfreude gelangen möchten. Die skandinavische Laufsportart ist eine sehr gesunde Methode, seinen gesamten Körper optimal zu beanspruchen, ohne diesen zu sehr zu belasten.

| | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Kursleitung: | Annette Vonk | Tel. 6860 |
| Treffpunkt: | vor dem Losbergstadion | |
| Montag, 10.01.22 | Montag, 25.04.22 | Montag, 08.08.22 |
| 8:30 - 9:30 Uhr | 8:30 - 9:30 Uhr | 8:30 - 9:30 Uhr |
| 11 Stunden | 8 Stunden | 15 Stunden |
| 44 €/für Mitglieder kostenlos | 32 €/für Mitglieder kostenlos | 60 €/für Mitglieder kostenlos |

ATF - AllTagsFitness

Das ATF richtet sich an Menschen ab ca. 60 Jahren, die ihren Alltag aktiver gestalten möchten. Denn Bewegung ist Leben, Bewegung hält mobil und gemeinsame Bewegung fördert soziale Kontakte.

| | | |
|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| Kursleitung: | Melanie Hagedorn | Tel. 9498804 |
| Treffpunkt: | Gymnastikraum im VR-Sportpark | |
| Dienstag, 11.01.22 | Dienstag, 26.04.22 | Dienstag, 16.08.22 |
| 8:30 - 9:30 Uhr | 8:30 - 9:30 Uhr | 8:30 - 9:30 Uhr |
| 13 Stunden | 9 Stunden | 16 Stunden |
| 65 €/19,50 € | 45 €/13,50 € | 80 €/24 € |



Bewegung und Ernährung

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihren Lebensstil sportlicher gestalten, ihre allgemeine Fitness verbessern und dabei dauerhaft ihr Gewicht reduzieren möchten. Um Muskeln aufzubauen, die Ausdauer zu steigern und die Leistungsfähigkeit zu verbessern, geht kein Weg an einer ausgewogenen Ernährung vorbei. Es werden umfangreiche Informationen zum Thema Ernährung z.B. Nahrungs- und Genussmittel, modernes Gewichtsmanagement, Mikronährstoffe etc. vermittelt. Das theoretische Wissen wird mit abwechslungsreichen Sporteinheiten kombiniert, damit Beweglichkeit, Ausdauer und Entspannungsfähigkeit verbessert werden. Der Kurs geht über 10 Einheiten und dauert jeweils 90 Minuten. Die Übungsleiterin ist ausgebildet in der Prävention und Rehabilitation mit dem Zertifikat „Bewegung und Ernährung“.

Kursleitung:

Lydia Puszcz

Information/

Anmeldung unter

Tel. 905801 in der

SuS-Geschäftsstelle

Kursort:

**Gymnastikraum im
Losbergstadion**

Dienstag, 11.01.22

9:30 - 11:00 Uhr

10 Einheiten

75 €/25 €

Dienstag, 16.08.22

9:30 - 11:00 Uhr

10 Einheiten

75 €/25 €



BücherZeit

Buchhandlung BücherZeit

Markt 11 • 48703 Stadtlohn

Tel. 0 25 63/20 77 60 • Fax 0 25 63/20 77 63

www.buecherzeit-stadtlohn.de • info@buecherzeit-stadtlohn.de

@buchhandlung.buecherzeit @buchhandlung_buecherzeit

UNSER SERVICE

- BücherTaxi
- kompetente Beratung
- Buchpräsentationen
- Literaturlisten
- Online-Bestellung
- Vormerkungen
- Geschenkverpackung
- Klassenlektüre
- Firmenbestellungen

Wassergymnastik

Gymnastik im Wasser bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern auch die Muskulatur. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers lockert sich der ganze Körper.

Die Kurse sind belegt, es bestehen Wartelisten. Auf Wunsch bitte in der SuS Geschäftsstelle anmelden! Tel. 905801

Kursleitung:

Kursort:

Mittwoch, 12.01.22

17:00 - 18:00 Uhr
18:00 - 19:00 Uhr

13 Stunden
84,50 €/39 €

Pia Tenbrinck

**Krankenhaus Maria Hilf -
Schwimmbecken**

Mittwoch, 27.04.22

17:00 - 18:00 Uhr
18:00 - 19:00 Uhr

9 Stunden
58,50 €/27 €

**für Frauen
und Männer**

Mittwoch, 10.08.22

17:00 - 18:00 Uhr
18:00 - 19:00 Uhr

15 Stunden
97,50 €/45 €

Kursleitung:

Kursort:

Mittwoch, 12.01.22

19:00 - 20:00 Uhr
20:00 - 21:00 Uhr

13 Stunden
84,50 €/39 €

Melanie Hagedorn

**Krankenhaus Maria Hilf -
Schwimmbecken**

Mittwoch, 27.04.22

19:00 - 20:00 Uhr
20:00 - 21:00 Uhr

9 Stunden
58,50 €/27 €

für Frauen

Mittwoch, 10.08.22

19:00 - 20:00 Uhr
20:00 - 21:00 Uhr

17 Stunden
110,50 €/51 €



Wassergymnastik

Kursleitung:

Kursort:

Donnerstag, 13.01.22

10:00 - 11:00 Uhr

12 Stunden

78 €/36 €

Elisabeth Heming

**Krankenhaus Maria Hilf -
Schwimmbecken**

Donnerstag, 28.04.22

10:00 - 11:00 Uhr

7 Stunden

45,50 €/21 €

für Frauen

Donnerstag, 11.08.22

10:00 - 11:00 Uhr

15 Stunden

97,50 €/45 €

Kursleitung:

Kursort:

Freitag, 14.01.22

09:30 - 10:30 Uhr

10:30 - 11:30 Uhr

12 Stunden

78 €/36 €

Melanie Hagedorn

**Krankenhaus Maria Hilf -
Schwimmbecken**

Freitag, 29.04.22

09:30 - 10:30 Uhr

10:30 - 11:30 Uhr

7 Stunden

45,50 €/21 €

**für Frauen
und Männer**

Freitag, 12.08.22

09:30 - 10:30 Uhr

10:30 - 11:30 Uhr

16 Stunden

104,00 €/48 €

**Aufgrund der aktuellen Situation im Stadtlohner Krankenhaus,
ist bei Erscheinen dieses Heftes noch nicht geklärt,
ob und wann die Wassergymnastik-Kurse wieder starten können.**



Senioren-Sport für Frauen

Die Verbindung verschiedener Gymnastikformen, z. B. Konditionsgymnastik, Aerobic, Jazzgymnastik, Wirbelsäulengymnastik aber auch Stretching und Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz.

| | | |
|-------------------------------|---|-------------------------------|
| Kursleitung: | Melanie Hagedorn | Tel. 9498804 |
| Kursort: | Gymnastikraum im VR-Bank-Sportpark | |
| Dienstag, 11.01.22 | Dienstag, 26.04.22 | Dienstag, 16.08.22 |
| 9:30 - 10:30 Uhr | 9:30 - 10:30 Uhr | 9:30 - 10:30 Uhr |
| 13 Stunden | 9 Stunden | 16 Stunden |
| 65 €/für Mitglieder kostenlos | 45 €/für Mitglieder kostenlos | 80 €/für Mitglieder kostenlos |
| Kursleitung: | Mimi te Pas | Tel. 8076 |
| Kursort: | Gymnastikraum im VR-Bank-Sportpark | |
| Dienstag, 11.01.22 | Dienstag, 26.04.22 | Dienstag, 16.08.22 |
| 10:30 - 11:30 Uhr | 10:30 - 11:30 Uhr | 10:30 - 11:30 Uhr |
| 13 Stunden | 8 Stunden | 13 Stunden |
| 65 €/für Mitglieder kostenlos | 40 €/für Mitglieder kostenlos | 65 €/für Mitglieder kostenlos |
| Kursleitung: | Melanie Hagedorn | Tel. 9498804 |
| Kursort: | Gymnastikraum Marienschule | |
| Donnerstag, 13.01.22 | Donnerstag, 28.04.22 | Donnerstag, 11.08.22 |
| 18:00 - 19:00 Uhr | 18:00 - 19:00 Uhr | 18:00 - 19:00 Uhr |
| 12 Stunden | 7 Stunden | 17 Stunden |
| 60 €/für Mitglieder kostenlos | 35 €/für Mitglieder kostenlos | 85 €/für Mitglieder kostenlos |



Senioren-Sport für Männer

Eine Stunde, die Herz und Kreislauf durch ein abwechslungsreiches Programm in Schwung bringt. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden mit Dehn- und Entspannungsübungen sinnvoll kombiniert, so dass sich jeder Mann wohl fühlt.

Kursleitung:

Annette Vonk

Tel. 6860

Kursort:

**Gymnastikraum im
VR-Bank-Sportpark**

Donnerstag, 13.01.22

9:00 - 10:00 Uhr

11 Stunden

55 €/für Mitglieder kostenlos

Donnerstag, 28.04.22

9:00 - 10:00 Uhr

7 Stunden

35 €/für Mitglieder kostenlos

Donnerstag, 11.08.22

9:00 - 10:00 Uhr

15 Stunden

75 €/für Mitglieder kostenlos

Bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung
und Genehmigung durch die Krankenkasse
ist dieser Kurs beitragsfrei.



Wir sind in Ihrer Nähe!



Foto | Grafik: Klaus Lagemann

Ambulante
Pflege 

Pflege-
beratung 

Service
Wohnen 

Hauswirtschaft
Betreuung 

Pflege team Serowy GmbH & Co. KG | Standort Stadtlohn | Stegerstrasse 15 | 48703 Stadtlohn
Tel.: 0 25 63 - 969 55 96 | www.pflegeteam-serowy.de | E-Mail: pflegeteamserowy@t-online.de

Reha-Sport

Der Rehabilitationssport ist bei ärztlicher Verordnung und Genehmigung durch die Krankenkasse beitragsfrei.

Kursleitung: Lydia Puszcz **Tel. 905801**
Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank-Sportpark **SuS-Geschäftsstelle**

Montag, 10.01.22 **Montag, 25.04.22** **Montag, 15.08.22**
08:30 - 09:30 Uhr 08:30 - 09:30 Uhr 08:30 - 09:30 Uhr

*Die Stunde um 8:30 Uhr ist für sehr fitte Teilnehmer*innen.*

09:30 - 10:30 Uhr 09:30 - 10:30 Uhr 09:30 - 10:30 Uhr
12 Stunden 8 Stunden 14 Stunden

Kursleitung: Lydia Puszcz **Tel. 905801**
Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion **SuS-Geschäftsstelle**

Montag, 10.01.22 **Montag, 25.04.22** **Montag, 15.08.22**
17:00 - 18:00 Uhr 17:00 - 18:00 Uhr 17:00 - 18:00 Uhr
18:00 - 19:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr
12 Stunden 8 Stunden 14 Stunden

Dienstag, 11.01.22 **Dienstag, 26.04.22** **Dienstag, 16.08.22**
18:00 - 19:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr 19:00 - 20:00 Uhr 19:00 - 20:00 Uhr
13 Stunden 8 Stunden 13 Stunden

Freitag, 14.01.22 **Freitag, 29.04.22** **Freitag, 12.08.22**
08:30 - 09:30 Uhr 08:30 - 09:30 Uhr 08:30 - 09:30 Uhr
09:30 - 10:30 Uhr 09:30 - 10:30 Uhr 09:30 - 10:30 Uhr
12 Stunden 7 Stunden 15 Stunden



Reha-Sport

Kursleitung:

Petra Jelges
Tel. 4354

**Sport- und
Gymnastiklehrerin /
DTB Rückenschulleiterin**

Kursort:

**Gymnastikraum im
VR-Bank-Sportpark**

Montag, 10.01.22

18:00 - 19:00 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr

11 Stunden

Montag, 25.04.22

18:00 - 19:00 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr

8 Stunden

Montag, 08.08.22

18:00 - 19:00 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr

15 Stunden

Dienstag, 11.01.22

Die Stunde um 19:00 Uhr ist nur für Männer!

19:00 - 20:00 Uhr
20:00 - 21:00 Uhr

12 Stunden

Dienstag, 26.04.22

19:00 - 20:00 Uhr
20:00 - 21:00 Uhr

8 Stunden

Dienstag, 09.08.22

19:00 - 20:00 Uhr
20:00 - 21:00 Uhr

14 Stunden

Donnerstag, 13.01.22

17:00 - 18:00 Uhr
18:00 - 19:00 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr

11 Stunden

Donnerstag, 28.04.22

17:00 - 18:00 Uhr
18:00 - 19:00 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr

7 Stunden

Donnerstag, 11.08.22

17:00 - 18:00 Uhr
18:00 - 19:00 Uhr
19:00 - 20:00 Uhr

15 Stunden

Freitag, 14.01.22

10:30 - 11:30 Uhr

12 Stunden

Freitag, 29.04.22

10:30 - 11:30 Uhr

7 Stunden

Freitag, 12.08.22

10:30 - 11:30 Uhr

15 Stunden



Reha-Sport

| | | |
|--|--|---|
| Kursleitung: | Petra Jelges Tel. 4354 | Sport- und Gymnastiklehrerin / DTB Rückenschulleiterin |
| Kursort: | Gymnastikraum im Losbergstadion | |
| Donnerstag, 13.01.22 8:00 - 9:00 Uhr 13 Stunden | Donnerstag, 28.04.22 8:00 - 9:00 Uhr 7 Stunden | Donnerstag, 11.08.22 8:00 - 9:00 Uhr 15 Stunden |
| Kursleitung: | Annette Vonk | Tel. 6860 |
| Kursort: | Gymnastikraum im VR-Bank-Sportpark | |
| Montag, 10.01.22 14:45 - 15:45 Uhr <i>Die Stunde um 15:45 Uhr ist für „starke Männer und Frauen“.</i> | Montag, 25.04.22 14:45 - 15:45 Uhr 15:45 - 16:45 Uhr 8 Stunden | Montag, 08.08.22 14:45 - 15:45 Uhr 15:45 - 16:45 Uhr 15 Stunden |
| Donnerstag, 13.01.22 8:00 - 9:00 Uhr 11 Stunden | Donnerstag, 28.04.22 8:00 - 9:00 Uhr 7 Stunden | Donnerstag, 11.08.22 8:00 - 9:00 Uhr 15 Stunden |



Reha-Sport

Kursleitung:

Annette Vonk

Tel. 6860

Kursort:

**Gymnastikraum im
Losbergstadion**

Dienstag, 11.01.22

8:30 - 9:30 Uhr

12 Stunden

Dienstag, 26.04.22

8:30 - 9:30 Uhr

8 Stunden

Dienstag, 09.08.22

8:30 - 9:30 Uhr

14 Stunden

Kursleitung:

Annette Wewers

Tel. 4811

Kursort:

**Gymnastikraum im
Losbergstadion**

Mittwoch, 12.01.22

18:15 - 19:15 Uhr

13 Stunden

Mittwoch, 27.04.22

18:15 - 19:15 Uhr

9 Stunden

Mittwoch, 10.08.22

18:15 - 19:15 Uhr

15 Stunden

Donnerstag, 13.01.22

16:30 - 17:30 Uhr

13 Stunden

Donnerstag, 28.04.22

16:30 - 17:30 Uhr

8 Stunden

Donnerstag, 11.08.22

16:30 - 17:30 Uhr

14 Stunden

Kursleitung:

Melanie Hagedorn

Tel. 9498804

Kursort:

**Gymnastikraum im
VR-Bank-Sportpark**

Dienstag, 11.01.22

08:30 - 09:30 Uhr

Die Stunde um 9:30 Uhr ist nur für Frauen 60+!

09:30 - 10:30 Uhr

13 Stunden

Dienstag, 26.04.22

08:30 - 09:30 Uhr

09:30 - 10:30 Uhr

9 Stunden

Dienstag, 16.08.22

08:30 - 09:30 Uhr

09:30 - 10:30 Uhr

16 Stunden

Kursort:

Gymnastikraum Marienschule

Donnerstag, 13.01.22

18:00 - 19:00 Uhr

12 Stunden

Donnerstag, 28.04.22

18:00 - 19:00 Uhr

7 Stunden

Donnerstag, 11.08.22

18:00 - 19:00 Uhr

17 Stunden

Die Stunde um 18:00 Uhr ist nur für Frauen 60+!

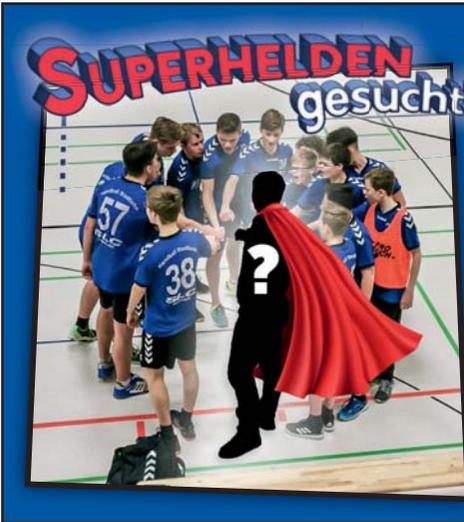
Orientalischer Tanz

Der orientalische Tanz ist ein ausdrucksvoller Tanz, der durch seine anmutigen Bewegungen weibliche Persönlichkeit charakterisiert und somit für Frauen jeden Alters eine Quelle der Lebensfreude sein kann.

| | | |
|---------------------------|--|---------------------------|
| Kursleitung: | Christiane Busch | Tel. 97983 |
| Kursort: | Gymnastikraum im Losbergstadion | |
| Dienstag, 11.01.22 | Dienstag, 26.04.22 | Dienstag, 16.08.22 |
| 20:00 - 21:00 Uhr | 20:00 - 21:00 Uhr | 20:00 - 21:00 Uhr |
| <i>13 Stunden</i> | <i>8 Stunden</i> | <i>13 Stunden</i> |
| <i>50 €/15 €</i> | <i>55 €/16,50 €</i> | <i>60 €/18 €</i> |

ARCHITEKT STEVERDING

Dufkampstr. 30 B
48703 Stadtlohn
Tel.: 02563 204944
info@architekt-steverding.de
www.architekt-steverding.de



WIR SUCHEN DICH...

...als Übungsleiter:in,
Gruppenhelfer:in oder
andere Unterstützer:in
im Verein (m/w/d).

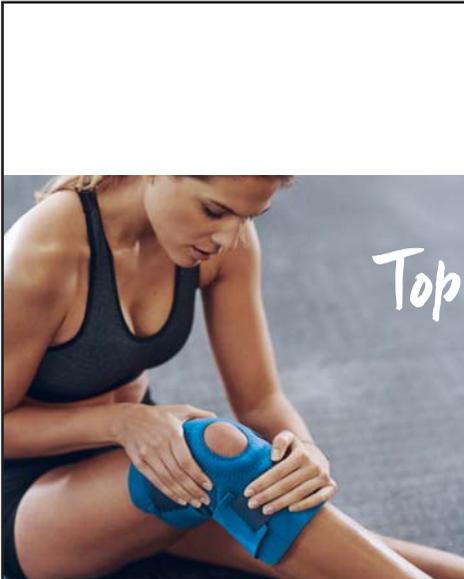


Wenn Du Lust hast, bei uns in den Abteilungen
oder im weiteren Vereinsgeschehen mitzu-
wirken und das Vereinsleben mitzugestalten,
melde Dich gerne bei uns!

Unsere Sportangebote und Aufgaben sind
nichts für Dich? Kein Problem - bring eigene
Ideen mit und setze sie bei uns um!
Wir freuen uns darüber!

Interesse geweckt? Melde Dich in der
Geschäftsstelle oder per Mail an
info@sus-stadtlohn.de.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!



GRENZLAND
Das Sanitätshaus



Top **Bandagen ...**

... FÜR SCHNELLE UND KORREKTE HEILUNG!

Individuell angepasste Bandagen und Orthesen
gehören in die Hände der engagierten Experten aus
dem Sanitätshaus mit dem Lächeln - damit Ihr Körper
rasch wieder wie gewohnt mitspielt.

Außerdem finden Sie bei uns eine große Auswahl an
Hilfsmitteln für Sportler!

Daimlerstraße 6 | 48683 Ahaus | Tel.: (0 25 61) 95 39-0 | www.grenzland.de

WIR SIND DA. FÜR EURE FRAGEN.

40 Jahre *TEAMS*SPORT.

Fußball. Handball. Breitensport.



40 JAHRE
SPORT NIEHUIS

Markt 8 · 48691 Vreden · Tel. 02564/97 626

**OFFIZIELLER
VEREINSAUSRÜSTER**





Beiträge des SuS Stadtlohn 19/20 e.V.

(Stand 10/2021)

| | monatlich | vierteljährlich |
|---|----------------|-----------------|
| 0 - 17 Jahre, Schüler, Azubis, Studenten | 15,00 € | 45,00 € |
| ab 18 Jahre <small>Senioren</small> | 18,00 € | 54,00 € |
| passive Mitglieder | 7,00 € | 21,00 € |
| Familien* | 32,00 € | 96,00 € |
| Familien mit Familienpass* | 30,00 € | 90,00 € |

* Eine Familie besteht aus mindestens 2 Personen, davon mindestens ein Erziehungsberechtigter und mindestens eine Person, die unter 18 Jahre oder mit Studentenausweis bzw. in der Ausbildung bis 24 Jahre alt ist.

Nutzen Sie die Vorteile des Mehrspartenvereins SuS Stadtlohn 19/20 e.V.:

Mitglieder können in beliebig vielen Abteilungen des Vereins für einen Beitrag aktiv sein.

Ich habe Interesse an einer Mitarbeit beim SuS Stadtlohn 19/20 e.V.

- für Organisatorisches (Feiern, Veranstaltungen, Redaktion, usw.)
- als Übungsleiter/Betreuer einer Mannschaft
- z. Zt. nein (aber wenn Bedarf besteht, helfe ich gerne mit)

Meine Kontaktdaten:

Name, Vorname

Tel.-Nr.

E-Mail-Adresse

Öffnungszeiten der SuS Geschäftsstelle

Tel. 02563 905801

E-Mail-Adresse: info@sus-stadtlohn.de

Montag und Donnerstag

9:00 – 11:00 Uhr

15:00 – 17:00 Uhr

Dienstag und Freitag

9:00 – 11:00 Uhr

15:00 – 18:00 Uhr



SuS Stadtlohn 19/20 e.V. Mitgliedsantrag

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Ich möchte in die Abteilung _____ ab dem _____ als aktives / passives Mitglied aufgenommen werden.
(nicht zutreffendes bitte streichen)

Bei einer Familienanmeldung bitte alle Namen mit Geburtsdaten vermerken. Der Mitgliedsbeitrag ist ab dem 1. des Monats zu zahlen, in dem die Aufnahme beantragt wird. Der Einzug erfolgt in der Regel vierteljährlich - auf Wunsch auch monatlich. Ich ermächtige den SuS Stadtlohn 19/20 e.V. den Mitgliedsbeitrag von meinem folgenden Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen:

Hier auftrennen und ausfüllen

IBAN

BIC

Kreditinstitut

Name des Kontoinhabers

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SuS Stadtlohn 19/20 e.V. auf meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Der Betrag wird mit der Gläubiger ID: DE89ZZZ0000347470 eingezogen. Die Mandatsreferenz teilen wir Ihnen mit der Eintrittsbestätigung mit.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Daten dieser Anmeldung elektronisch zur vereinsinternen Verwendung gespeichert werden. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung des SuS Stadtlohn 19/20 e.V. an. Die Satzung und Informationen zur Datenspeicherung nach dem Datenschutzgesetz können in der Vereins-Geschäftsstelle, Losberg 4, zu den Öffnungszeiten oder unter www.sus-stadtlohn.de eingesehen werden.

Ebenso stimme ich der Veröffentlichung von Bild- und Videomaterial sowie personenbezogener Daten meiner Person im Zusammenhang mit sportlichen Ereignissen einschließlich der Berichterstattung auf der Internetseite des Vereins, in Vereinsheften, in Auftritten des Vereins in Sozialen Medien und in lokalen und überregionalen Printmedien durch den SuS Stadtlohn 19/20 e.V. zu.

Ort, Datum

Unterschrift/Unterschrift des Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen



Kursanmeldung

SEPA-Basis-Mandat

Bezeichnung des Kurses

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Ort, Datum

Unterschrift/Unterschrift des Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Daten dieser Anmeldung elektronisch zur vereinsinternen Verwendung gespeichert werden. Informationen zum Datenschutz können in der Geschäftsstelle oder unter www.sus-stadtlohn.de eingesehen werden.

Ebenso stimme ich der Veröffentlichung von Bild- und Videomaterial einschließlich der Berichterstattung auf der Internetseite des Vereins, in Vereinsheften, in Auftritten des Vereins in Sozialen Medien und in lokalen und überregionalen Printmedien durch den SuS Stadtlohn 19/20 e.V. zu.

Datum

Unterschrift/Unterschrift des Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen

Ich ermächtige den SuS Stadtlohn 19/20 e.V. den Kursbeitrag in Höhe von _____ Euro von meinem folgenden Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen:

IBAN

BIC

Kreditinstitut

Name des Kontoinhabers

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SuS Stadtlohn 19/20 e.V. auf meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Der Betrag wird mit der Gläubiger ID: DE89ZZZ00000347470 eingezogen.

Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

Line Dance

Die Kurse bei Veronika Höhlschen sind für Interessierte im Alter 60 +

Tanzen hält fit. Line Dance ist ein sehr beliebter Freizeitsport für Singles. Man braucht keinen festen Partner, um seinem Hobby „Tanzen“ nachzugehen. In Reihen hinter- und nebeneinander stellen sich die Tänzer auf und tanzen synchron verschiedenste Schrittfolgen.

| | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| Kursleitung: | Veronika Höhlschen | Tel. 9055033 |
| Kursort: | Gymnastikraum Marienschule | |
| Montag, 10.01.22 | Montag, 25.04.22 | Montag, 16.08.22 |

für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

| | | |
|--|--|--|
| 09:00 - 10:00 Uhr 10:15 - 11:15 Uhr | 09:00 - 10:00 Uhr 10:15 - 11:15 Uhr | 09:00 - 10:00 Uhr 10:15 - 11:15 Uhr |
| 12 Stunden 48 €/18 € | 8 Stunden 32 €/12 € | 14 Stunden 56 €/21 € |

| | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Donnerstag, 13.01.22 | Donnerstag, 28.04.22 | Donnerstag, 11.08.22 |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|

für Fortgeschrittene

| | | |
|--|--|--|
| 15:30 - 16:30 Uhr 16:45 - 17:45 Uhr | 15:30 - 16:30 Uhr 16:45 - 17:45 Uhr | 15:30 - 16:30 Uhr 16:45 - 17:45 Uhr |
| 12 Stunden 48 €/18 € | 7 Stunden 28 €/10,50 € | 15 Stunden 60 €/22,50 € |

| | | |
|---------------------|-----------------------------------|---------------------|
| Kursleitung: | Ulla Koschinski | Tel. 9074798 |
| Kursort: | Gymnastikraum Marienschule | |

| | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| Dienstag, 11.01.22 | Dienstag, 26.04.22 | Dienstag, 16.08.22 |
| 17:00 - 18:00 Uhr | 17:00 - 18:00 Uhr | 17:00 - 18:00 Uhr |
| 13 Stunden 52 €/19,50 € | 8 Stunden 32 €/12 € | 13 Stunden 52 €/19,50 € |



Wir freuen uns über die Zusammenarbeit mit der Tanzwerkstatt Ruhmüller.

Die Tanzwerkstatt bietet in unseren Räumlichkeiten Kurse für Hip-Hop, Ballett, Jazz, Funky-Jazz und Breakdance an.

Eine Anmeldung ist vorab unbedingt notwendig unter Tel. 02593 9589990.

Weitere Informationen entnehmen Sie auch der Internetseite:

www.tanzwerkstatt-ruhmoeller.de.





Ascheberg - Stadtlohn - Gescher - Senden - Nordkirchen

Kursplan

| Dienstag | Freitag |
|---|--|
| <p>Kindergarten St. Otger</p> <p>13:40 – 14:25 Uhr Ballett 4 – 5 Jahre</p> | <p>Gymnastikraum im Losbergstadion</p> <p>15:00-15:45 Uhr Hip-Hop 9 – 11 Jahre</p> <p>15:50-16:50 Uhr Hip-Hop 11 – 16 Jahre</p> <p>16:55-17:40 Uhr Hip-Hop 12 – 14 Jahre</p> <p>17:45-18:45 Uhr Hip-Hop ab 17 Jahre</p> <p>18:45-19:45 Uhr Breakdance 10 – 16 Jahre</p> |
| <p>Gymnastikraum im Losbergstadion</p> <p>14:45 – 15:45 Uhr Ballett 6 – 8 Jahre</p> <p>15:55 – 16:55 Uhr Ballett 9 – 12 Jahre</p> <p>17:00 – 17:45 Uhr Hip-Hop 6 – 8 Jahre</p> | <p>Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark</p> <p>15:00-15:45 Uhr Ballett 4 – 6 Jahre</p> <p>15:55-16:40 Uhr Ballett 7 – 9 Jahre</p> <p>16:45-17:30 Uhr Hip-Hop 9 – 12 Jahre</p> |
| <p>Samstag</p> <p>Gymnastikraum im Losbergstadion</p> <p>9:00 – 10:30 Uhr Ballet u. Spitze 11 – 16 Jahre</p> | |

Tel. 02593 958 9990 - www.tanzwerkstatt-ruhmoeller.de

Übersicht

Für Erwachsene und ältere Jugendliche

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|--|---|--|--|---------|
| 8:30 - 9:30 Uhr Body fit Lydia Puszc | 8:30 - 9:30 Uhr AlltagsFitness Melanie Hagedorn | | 8:00 - 9:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Petra Jelges | 8:30 - 9:30 Uhr Cardio Aktiv Petra Jelges | |
| 8:30 - 9:30 Uhr Nordic-Walking 55+ Annette Vonk | 8:30 - 9:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Annette Vonk | | 8:00 - 9:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Annette Vonk | 8:30 - 9:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Lydia Puszc | |
| 9:00 - 10:00 Uhr LineDance Veronika Höhlischen | 9:30 - 10:30 Uhr Seniorensport für Frauen Melanie Hagedorn | | 9:00 - 10:00 Uhr Wirbelsäulenfitness Doris Räwer | 9:30 - 10:30 Uhr Cardio Aktiv Petra Jelges | |
| 9:30 - 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Lydia Puszc | 9:30 - 11:00 Uhr Bewegung und Ernährung Lydia Puszc | | 9:00 - 10:00 Uhr Seniorensport für Männer Annette Vonk | 9:30 - 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Lydia Puszc | |
| 10:15 - 11:15 Uhr LineDance Veronika Höhlischen | 10:30 - 11:30 Uhr Seniorensport für Frauen Mimi te Pas | | 10:00 - 11:00 Uhr Tabata Intervall-Training Melanie Hagedorn | 9:30 - 10:30 Uhr Wassergymnastik Melanie Hagedorn | |
| 10:30 - 11:30 Cardio Aktiv Petra Jelges | | | 10:00 - 11:00 Uhr Wassergymnastik Elisabeth Heming | 10:30 - 11:30 Wirbelsäulengymnastik Petra Jelges | |
| | | | | 10:30 - 11:30 Uhr Wassergymnastik Melanie Hagedorn | |
| 14:45 - 15:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Annette Vonk | | | 15:30 - 16:30 Uhr LineDance Veronika Höhlischen | | |
| 15:45 - 16:45 Uhr Kurven-Fitness Annette Vonk | 17:00 - 18:00 Uhr LineDance Ulla Koschinski | 17:00 - 18:00 Uhr Wassergymnastik Pia Tenbrinck | 16:30 - 17:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Annette Wewers | | |
| | 18:00 - 19:00 Uhr Power-Training Angelika Liesner | 18:00 - 19:00 Uhr Wassergymnastik Pia Tenbrinck | 16:45 - 17:45 Uhr LineDance Veronika Höhlischen | | |
| 17:00 - 18:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Lydia Puszc | 18:00 - 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Lydia Puszc | 18:00 - 19:00 Uhr Power-Training Angelika Liesner | 17:00 - 18:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Petra Jelges | | |
| 18:00 - 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik | 19:00 - 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik | 18:15 - 19:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik | 18:00 - 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik | | |

| Lydia Puszc | Annette Wewers | Petra Jelts |
|---|---|---|
| 18:00 - 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Petra Jelts | 19:00 - 20:00 Uhr Wirbelsäulengym. (Männer) Petra Jelts | 18:00 - 19:00 Uhr Seniorenspport für Frauen Melanie Hagedorn |
| 19:00 - 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Petra Jelts | 20:00 - 21:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Petra Jelts | 18:30 - 19:30 Uhr Cardio Aktiv Andrea Stratmann |
| 20:00 - 21:00 Uhr Cardio Aktiv Petra Jelts | 20:00 - 21:00 Uhr Orientalischer Tanz Christiane Busch | 19:00 - 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Petra Jelts |
| | 20:00 - 21:00 Uhr Wassergymnastik Melanie Hagedorn | 20:00 - 21:00 Uhr Power-Training Martin Brockherde+Peter Heming |
| Für Kinder und Jugendliche | | |
| Montag | Dienstag | Freitag |
| | Mittwoch | Donnerstag |
| | 8:30 - 9:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen Petra Cohaus | |
| 9:30 - 10:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen Petra Cohaus | 9:30 - 10:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen Petra Cohaus | 10:00 - 11:00 Uhr Kinder-Turnen Melanie Hagedorn |
| 10:30 - 11:30 Eltern-Kind-Turnen Petra Cohaus | | 11:00 - 12:00 Uhr Kinder-Turnen Melanie Hagedorn |
| | 14:30 - 15:30 Uhr Kinder-Turnen Petra Cohaus | |
| 15:00 - 16:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen Petra Cohaus | 15:00 - 16:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen Petra Cohaus | |
| | 15:30 - 16:30 Uhr Kinder-Turnen Melanie Hagedorn | 15:30 - 16:30 Uhr Kinder-Turnen Petra Cohaus |
| 16:00 - 17:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen Petra Cohaus | 16:00 - 17:00 Uhr Bodygym and Dance Henrika Nauheimer | 16:30 - 17:30 Uhr Kinder-Turnen Petra Cohaus |
| | 16:30 - 17:30 Uhr Kinder-Turnen Melanie Hagedorn | 16:20 - 17:20 Uhr Alles mit dem Ball Melanie Hagedorn |
| | 17:00 - 18:00 Uhr Bodygym and Dance Henrika Nauheimer | 17:30 - 18:30 Uhr inklusive Psychomotorik Nadine Cohaus |



Dodgeball



Weltweit ist die Sportart „Dodgeball“ auf dem Vormarsch, insbesondere in den Vereinigten Staaten und Großbritannien, aber auch in großen Teilen von Europa und Asien, ist diese Indoor-Sportart längst fester Bestandteil der Sportwelt, teilweise sogar im täglichen Schulsport integriert.

Die Abteilung des SuS ist Mitglied im „Deutschen Dodgeball Bund“ und gleichzeitig auch Mitglied im „Dodgeball Weltverband“.

Die SuS Dodgeballer trainieren im Sommer (nach Abstimmung) auf dem Beachdodgeballplatz im Losbergpark, bei schlechtem Wetter trainieren sie (nach Abstimmung) in der Sporthalle der St. Anna Realschule in

**Training
freitags (nach Abstimmung) ab 19.30 Uhr
in Stadtlohn**

**Ansprechpartner:
E-Mail:**

Stadtlohn. Hier ist das „1-Indoor-Dodgeball-Feld“ Europas auf dem Hallenboden aufgetragen.

Neben mehreren SuS-Mitgliedern sind auch immer einige Trainingsgäste aus dem Kreis Borken sowie unsere Trainingspartner aus Kamp-Lintfort beim Training in der St. Anna Realschule in Stadtlohn.

Wir möchten als Hochburg des Dodgeballs auch weiterhin Spielerinnen und Spieler für die Nationalmannschaften stellen.

Interessierte Jugendliche (ab 16 Jahren) und Erwachsene möchten wir für diesen Sport begeistern und laden Euch gerne zum unverbindlichen Probetraining ein.

Weitere Informationen:

www.dodgeballbund.de

Facebook: Dodgeball Germany.

**Jürgen Bongert, Tel. +49 160 96 266 960
dodgeball@sus-stadtlohn.de**

Auf dem Bild einige Spielerinnen und Spieler der jüngsten Abteilung im SuS.



Einige Spielerinnen und Spieler der Deutschen Nationalmannschaften sowie Spielerinnen und Spieler der SuS-Dodgeballer.





Seit 1996 ein Team und von Anfang an treuer Partner des SUS Stadtlohn.

PLANO Metall GmbH
Markus Plate | Jürgen Nordkamp

David-Röntgen-Str. 11 | 48703 Stadtlohn | Tel.: 02563 - 98075
info@plano-metall.de | www.plano-metall.de

www.zaun-world.de

- Zierzäune
- Doppelstabmatten
- Outdoor Holzmöbel

Zaun-World 



Anna Ostendarp-Groenwold
Gutenbergstraße 10
48703 Stadtlohn
Telefon: 0 25 63 - 20 98 21
info@zaun-world.de



Öffnungszeiten
Mo-Fr: 9:00-17:30 Uhr
Sa: 9:00-13:00 Uhr

Wir freuen uns über Ihren Besuch!



Mit 24 Junioren-Mannschaften bietet der SuS Stadtlohn 19/20 e.V. vielen Kindern die Möglichkeit, den Sport Fußball zu erlernen. Dabei ist es uns wichtig zu vermitteln, was es für jeden Einzelnen bedeutet Teil einer Mannschaft zu sein. Besonders die jugendlichen Trainer, die meist gemeinsam mit einem erfahrenen Trainer die Mannschaft trainieren, sollen Vorbilder für die Kinder sein. Alle zusammen bilden wir eine große Einheit: Die Fußball-Jugend-Abteilung des SuS Stadtlohn 19/20 e.V.

Mit der U19, U17, U15 und der U13 spielen wir über die Kreisebene hinaus, sodass beim SuS leistungsmäßig viel geboten wird. Vom „Hobbyfußballer“ bis zum „Kleinen Profi“ kann jeder Fußballer nach seinen Möglichkeiten und seiner Motivation spielen.

Alljährlich veranstaltet die Jugendabteilung für die unteren Jahrgänge das Nikolaus-Turnier in der Dreifachsporthalle am Gymnasium. Dort findet Anfang des Jahres auch an drei Wochenenden der Berkel-Cup statt, bei dem der SuS als Gastgeber auftritt. Eine gewisse Tradition besitzt inzwischen das Jugendturnier in Ibbenbüren. Ein Wochenende zelten wir dort mit den Mannschaften der F- und E-Jugend zum Saisonabschluss. Auch abseits des Turniers knüpfen die Kinder viele Kontakte zu Mitspielern. Dazu bietet sich den Eltern,

Trainern und Betreuern die Möglichkeit einer ausgiebigen Analyse der abgelaufenen Saison. Insgesamt die perfekte Teambuilding-Maßnahme zum Abschluss einer jeden Saison!

Jedes Jahr vor der neuen Saison bietet der Verein für die Jüngsten ein Schnuppertraining an. In der Regel findet dieses am ersten Wochenende nach den Sommerferien statt. Der genaue Termin zu diesem Schnuppertraining wird in der Münsterlandzeitung und der Wochenpost veröffentlicht. Darüber hinaus kündigen wir dies mit Flyern rechtzeitig an.

Die Kontaktdaten der Ansprechpartner für die einzelnen Jahrgänge stehen auf der Homepage (www.sus-stadtlohn.de) oder sind zu den Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle, Tel: 02563 905801, zu erfragen.



ÖFFNUNGSZEITEN: DO - SA VON 17 UHR - OPEN END

SEIT 2020
Rustybar
KETTELERHAUS

Thomas Terschluse

Grabenstraße 41
48703 Stadtlohn

Mobil 0176 / 442 551 26
Mail rustybar@web.de



rustybar_kettlerhaus

Albert Hornhues ^{GmbH}

Immer
richtig gekühlt!



- ✓ Klimaanlagen
- ✓ Kältetechnik
- ✓ Agrarbedarf
- ✓ Melktechnik
- ✓ Stalleinrichtungen



Bockwinkel 12 · D-48703 Stadtlohn
Tel. 0 25 63/85 65 · info@albert-hornhues.de

www.albert-hornhues.de



Handball



Die 350 Mitglieder umfassende Handballabteilung hat für die Saison 2021/22 insgesamt 10 Mannschaften gemeldet, davon 7 Jugendmannschaften. Dazu kommen 2 Ballgewöhnungsgruppen (ab 5 Jahren) und eine Altherren-Hobymannschaft. Sowohl die ganz „Kleinen“ in der Ballgewöhnungsgruppe als auch die Senioren lieben und leben den Handballsport.

Wichtig sind Kraft, Schnelligkeit, eine hohe Konzentration und Reaktionsfähigkeit sowie die Bereitschaft, im Team zu spielen. Neben der Entwicklung körperlicher Fähigkeiten

schult Handball das Selbstvertrauen und das Durchsetzungsvermögen. Da im Team gespielt wird, fördert Handball zudem soziale Kontakte und wirkt sich positiv auf das Sozialverhalten aus.

Auf der Internetseite, auf Facebook und Instagram gibt es aktuelle Infos rund um den Handballsport beim SuS.

Wir freuen uns immer, wenn wir neue Gesichter bei uns begrüßen dürfen. Die Trainingszeiten der einzelnen Mannschaften und die Ansprechpartner sind in folgender Übersicht aufgeführt:





**SPEZIALISIERT
AUF GROSSE PLÄNE**

Sie möchten hier oder überregional auf dem Immobilienmarkt Geld verdienen? Dann haben wir ein ganzes Team kompetenter Partner für Sie – denn auch damit kennen wir uns aus. Unser Projektierungsteam freut sich auf Ihren Anruf:

02541 13-7701

**VR-Westmünsterland
Immobilien GmbH**





Handball

| Mannschaft | Wochentag | Trainingszeit | Sporthalle | Trainer / Betreuer |
|-----------------------------------|------------|-------------------|---------------------|---|
| Ballgewöhnung Gruppe 1 | Montag | 16:45 - 18:00 Uhr | Burghalle | Melanie Walther Maik Hesselbarth |
| Ballgewöhnung Gruppe 2 | Donnerstag | 15:00 - 16:00 Uhr | Fliedner- schule | Sarah Seggwiß Enna Seiffert Lynn Wittland |
| gemischte E (Jg. 2011/12/13) | Mittwoch | 15:45 - 17:15 Uhr | Gymnasium | Jutta Dirks |
| | Donnerstag | 15:30 - 17:00 Uhr | Burghalle | Jessica Marpert Anna Tenhagen |
| weibliche D (Jg. 2009/10) | Dienstag | 16:15 - 17:30 Uhr | Gymnasium | Willy Gertz |
| | Freitag | 15:00 - 16:30 Uhr | Burghalle | Bettina Dördelmann |
| männliche D (Jg. 2009/10) | Dienstag | 17:30 - 18:45 Uhr | Gymnasium | Christoph Oberzaucher |
| | Donnerstag | 17:00 - 18:30 Uhr | Burghalle | Finn Oing Luis Wilde |
| weibliche C (Jg. 2007/08) | Dienstag | 18:45 - 20:00 Uhr | Gymnasium | Lars Strohkamp |
| | Donnerstag | 17:00 - 18:30 Uhr | Burghalle | |
| weibliche B (Jg. 2005/06) | Dienstag | 18:45 - 20:00 Uhr | Gymnasium | Franzi Wilde |
| | Donnerstag | 18:30 - 20:00 Uhr | Burghalle | Maike Lukas Thomas Haake |
| männliche B/C (Jg. 2006/07/08) | Dienstag | 17:30 - 18:45 Uhr | Gymnasium | Simon Gross-Heynck |
| | Donnerstag | 18:30 - 20:00 Uhr | Burghalle | Simon Tenhagen |
| männliche A (Jg. 2003/04/05) | Dienstag | 20:00 - 21:30 Uhr | Burghalle | Karsten van Almsick |
| | Freitag | 20:00 - 21:30 Uhr | Burghalle | Udo van Almsick |
| 1. Damen | Dienstag | 20:00 - 22:00 Uhr | Gymnasium | Thomas Terwitte |
| | Donnerstag | 20:00 - 22:00 Uhr | Burghalle | |
| 2. Damen | Mittwoch | 20:00 - 21:30 Uhr | Burghalle | Kerstin Böing |
| | Freitag | 20:00 - 22:00 Uhr | Gymnasium | Stephanie Gevers |
| Herren | Mittwoch | 20:00 - 22:00 Uhr | Burghalle | Jürgen Steinbach |
| | Freitag | 20:00 - 22:00 Uhr | Burghalle | Dominik Dücker Stefan Wissing |
| Alte Herren | Montag | 19:00 - 20:30 Uhr | Gescher Dyk | Ralf Gescher Guido Cirtaut |

Ansprechpartner: Karsten van Almsick, Tel. 0173 1903336

E-Mail: handball@sus-stadtlohn.de

Seit über 60 Jahren Ihr Autopartner!



EC-Tankautomat

Tanken rund um die Uhr - 24 Std.



3 SB Waschplätze



Textile Takt-Waschanlage

Freie SB-Tankstelle

Bialdyga

Inh. Doris Bialdyga

Stadtlohn • Eschstr. 95 • Tel. 02563 -10 88 • Fax -4509

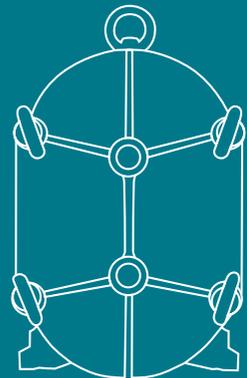
BÖRGER®

EXCELLENCE – MADE TO LAST

GLOBAL PLAYER AUS WESEKE

Börger Drehkolbenpumpen werden in 65 Ländern eingesetzt. Mehr als 350 Mitarbeiter arbeiten für Börger. Das Stammhaus, 10 Auslandsniederlassungen und ein weltweites Händlernetzwerk betreuen die internationalen Kunden.

Gefertigt werden sämtliche Pumpen in Weseke.



Börger GmbH • D-46325 Borken-Weseke

www.boerger.de



Die SuS-Laufabteilung bietet ihren Mitgliedern Folgendes:

- Betreuung durch lizenzierte Trainer und Betreuer
- 2-3 mal pro Woche betreutes Lauftraining (versch. Tempogruppen: 5-7 min/km)
- professionelle Anleitung zum Laufen (für Anfänger, Fortgeschrittene und Ambitionierte)
- Laufkurse mit individuellen Trainingsplänen
- gemeinsame Besuche von Volksläufen und läuferischen Großveranstaltungen
- als Mitglied des SuS können weitere Kursangebote des SuS wie z. B. Functional Training als Trainingsergänzung gegen geringe Gebühr wahrgenommen werden

Wir richten eigene Laufveranstaltungen, wie den traditionellen **Silvesterlauf** und den **Stadtlöchner Citylauf** (in Kooperation mit der Triathlon-Abteilung) aus und bieten die Ab-

nahme des Lauf- und Walking-Abzeichens nach DLV-Richtlinien an. Unter dem Motto „Laufend Gutes tun“ erlaufen wir Spendengelder für die Stadtlöchner Hospizarbeit und andere caritative Zwecke und Einrichtungen.

Wir freuen uns über jeden Laufinteressierten!

Besuch uns gerne beim Training oder nimm an einem Kursangebot der Laufabteilung (auch für Nicht-Mitglieder) teil:

- Lauftraining: jeden Montag und Donnerstag, 19.00 Uhr ab Losbergstadion; während der Sommerzeit: dienstags, 19.00 Uhr Intervalltraining im Stadion
 - Anfängerkurs im Frühjahr
 - Halbmarathon/ Marathon-Projekt zur Vorbereitung auf einen Halbmarathon oder Marathon
 - Kurs zur Vorbereitung auf den Silvesterlauf
- Weitere Informationen hierzu auf der Homepage www.sus-stadtlöhn.de



Mitglieder der SuS Laufabteilung

Laufkurs für Anfänger 2022

Das Laufseminar findet unter dem Motto „In 8 Wochen zum Läufer“ statt. Es wird über 8 Wochen ein durch erfahrene und qualifizierte Übungsleiter begleitetes Training angeboten, welches 2 x wöchentlich stattfindet.

In Theorie und Praxis werden Grundlagen vermittelt, so dass die Teilnehmer(in) am Ende des Kurses in der Lage ist, mindestens 30 Minuten am Stück zu laufen.

Die Abnahme des DLV-Laufabzeichens wird im Anschluss des Kurses angeboten.

Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Der Kurs findet nur bei mindestens 10 Anmeldungen statt.

| | |
|-------------------------|--|
| Anmeldung/Infos: | telefonisch oder per Email bei der Laufabteilung |
| Kursbeginn: | Montag, 07.03.2022, 2 x wöchentlich (Trainingstage: montags und donnerstags um 19.00 Uhr) |
| Gebühr: | Erstellung Trainingspläne + 16 x Training 52,00 EUR , ermäßigt (Vereinsmitglieder): 15,00 EUR |
| Kursleitung: | Trainer / Betreuer der Laufabteilung |

Laufkurs - Aufbaukurs

Der 8-wöchige Aufbaukurs findet im Anschluss an den Anfängerkurs statt. Er ist für alle geeignet, die rund 30 Minuten am Stück laufen können und ihre Leistung weiter ausbauen möchten (Ziel: 45 bis 60 Minuten am Stück laufen). Die Teilnahme am Anfängerkurs ist nicht Voraussetzung.

Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Der Kurs findet nur bei mindestens 10 Anmeldungen statt.

| | |
|---------------------|--|
| Anmeldung: | telefonisch oder per Email bei der Laufabteilung |
| Kursbeginn: | Montag, 09.05.2022, 2 x wöchentlich (Trainingstage: montags und donnerstags um 19.00 Uhr) |
| Gebühr: | Erstellung Trainingspläne + 16 x Training 52,00 EUR , ermäßigt (Vereinsmitglieder): 15,00 EUR |
| Kursleitung: | Trainer / Betreuer der Laufabteilung |



Lauf-/Walkingabzeichen

An dem Aktionstag können interessierte Läuferinnen und Läufer sowie Walkerinnen und Walker (auch Nordic Walking) die DLV-Prüfung ablegen. Ohne Wettkampfcharakter werden durch die Lehrtrainer der SuS-Laufabteilung die Stufen 2-5 des Laufabzeichens (30 – 120 min) sowie die Stufen 1-3 des Walkingabzeichens (30-120 min) abgenommen.

Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Termin: **Donnerstag, 28.04.2022, ab 18.00 Uhr**
Ort: **Losbergstadion, Uferstraße 33-35**
Kosten: **6,00 EUR Kostenbeitrag für die DLV-Urkunde, das DLV-Abzeichen**

Eine Anmeldung ist **nicht** erforderlich!

(Halb-)/ Marathon-Vorbereitungskurs 2022

Mit Zielrichtung der Teilnahme an einem Herbst-(Halb-)/Marathon wird ein 12-wöchiger Vorbereitungskurs angeboten. Der Kurs richtet sich an Läuferinnen und Läufer, die bereits seit mindestens einem Jahr 2 mal pro Woche laufen.

Es wird ein durch erfahrene und qualifizierte Lauftrainer begleitetes Training angeboten, welches 2-3mal wöchentlich stattfindet. Zudem werden gemeinsame „Lange Läufe“ sowie Vorbereitungswettkämpfe geplant und durchgeführt. Es werden auch lauftheoretische Grundlagen vermittelt. Jeder Teilnehmer erhält einen individuellen Trainingsplan.

Trainiert wird in verschiedenen Tempogruppen. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Anmeldung/Infos: **telefonisch oder per Email bei der Laufabteilung**
Kursbeginn: **Montag, 11.7.22**
2-3 x wöchentlich bis Oktober
(Trainingstage: montags und donnerstags um 19.00 Uhr)
Gebühr: Erstellung Trainingspläne + 24 x Training + 3 Lange Einheiten
75,00 EUR, ermäßigt (Vereinsmitglieder): **15,00 EUR**
Hinweis: es entstehen zusätzliche Kosten für Startgebühren
Kursleitung: Trainer / Betreuer der Laufabteilung

Vorbereitungskurs auf den Silvesterlauf 2022

Dieser 8-wöchige Kurs bereitet Hobbyläufer gezielt auf den 8-km-Lauf beim Stadtlohner Silvesterlauf vor. Ziel des Kurses ist, die bisherige Zeit auf dieser Distanz zu verbessern (kein Anfängerkurs).

Es wird ein durch erfahrene und qualifizierte Lauftrainer begleitetes Training angeboten, welches 2 x wöchentlich stattfindet.

Eine Vereins- oder Abteilungsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Der Kurs findet nur bei mindestens 10 Anmeldungen statt.

| | |
|---------------------|--|
| Anmeldung: | telefonisch oder per Email bei der Laufabteilung |
| Kursbeginn: | 24.10.2022, 2 x wöchentlich (Trainingstage: montags und donnerstags um 19.00 Uhr) |
| Gebühr: | Erstellung Trainingspläne + 16 x Training 52,00 EUR , ermäßigt (Vereinsmitglieder): 15,00 EUR |
| Hinweis: | es entstehen zusätzliche Kosten für Startgebühren |
| Kursleitung: | Trainer / Betreuer der Laufabteilung |

Zu allen Veranstaltungen der SuS-Laufabteilung sind Informationen sowie Kontaktdaten auf der Homepage unter www.sus-stadtlohn.de eingestellt.

Ansprechpartner: Hermann Rietfort, Tel. 0178-6170892
Email: hermann.rietfort@sus-laufabteilung.de

Schließanlagen und
gleichschließende
Zylinder von



H Bütterhoff

Mühlenstraße 11-13 · 48703 Stadtlohn · 02563 9336 0



Lauftreff



Beim Lauftreff des SuS Stadtlohn wird in lockerer Runde gejoggt oder gewalkt. Jeder der Lust, hat in Gesellschaft zu joggen oder zu walken, kann zu den Laufzeiten kommen. Es werden keine Wettkämpfe gelaufen und es wird nicht darauf hingearbeitet, die eigenen Zeiten zu verbessern.

Laufzeiten: montags und mittwochs nach vorheriger Absprache

Treffpunkt: im Sommer am Bolzplatz an der Meskesweide/
Turnhalle Fliednerschule
im Winter im Losbergstadion

Ansprechpartner: Petra Neumann, Tel. 02563 205706



Unsere Leistungen für Sie

- 
 - Orthopädische Maßschuhe
 - Orthopädische Schuhzurichtungen
 - maßangefertigte Einlagen
- 
 - Schuhreparatur aus Meisterhand
 - große Bequemschuhauswahl
- 
 - Kompressionsstrümpfe
 - Bandagen
- 
 - Fußpflege (auch Hausbesuche)

Klosterstr.13 - Stadtlohn - Tel. 0 25 63 / 35 81
info@ortho-sievers.de
Mo. bis Fr.: 9:00 - 12:00 Uhr und 14:30 - 18:00 Uhr



... der Gesundheit zuliebe

Sonnen-Apotheke



Apotheker für Homöopathie und Naturheilmittel
 Jürgen Beimesche e.K.
 Eschstr. 10 · 48703 Stadtlohn · Tel. 0 25 63 / 31 32
www.sonnen-apotheke-stadtlohn.de

Das i-Tüpfelchen für ihre Haut:



Raiffeisen-Markt



Lösing Landhandel GmbH
 Birkenweg 11
 48703 Stadtlohn

Tel. 02563 / 70 27
 Fax 02563 / 43 87

Riesen Getränke-Sortiment zu Tiefstpreisen



Alles für Haus, Hof und Garten

Großes Bio-Produkt-Angebot

Alles für Ihr Haustier



Öffnungszeiten

Mo. – Fr.: 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr
 Sa.: 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Laufen, Springen und Werfen stellen seit Urzeiten die natürlichen und grundlegenden Bewegungsabläufe der Menschen dar. Die Leichtathletik hat diese in feste Bahnen des Sports gelenkt und steht damit Pate für das Motto „schneller, höher, weiter“.

Das Leichtathletik-Training ist sehr vielseitig und kann den individuellen Stärken des einzelnen Athleten angepasst werden. Den Kindern soll nicht nur, aber auch spielerisch die breite Vielfalt der Leichtathletik nähergebracht werden.

Zum Training gehören die, für alle Disziplinen wichtigen Elemente Koordination, Körperstabilität und in unterschiedlichen Umfängen Elemente des Kraft-, Ausdauer und Schnelligkeitstrainings. Auch das Techniktraining in den verschiedenen Disziplinen ist altersgemäß Bestandteil des Trainings, um den Kindern auf

der Grundlage einer breiten leichtathletischen Ausbildung später alle Möglichkeiten für eine Spezialisierung zu ermöglichen.

Unsere kleinsten Athleten*Innen haben schon erfolgreich an Kinderleichtathletik-Wettbewerben teilgenommen. Diverse Meisterschaftstitel auf Kreis- und Westfalenebene in Einzelsportarten auch Mannschaftswettbewerben konnten bislang errungen werden. Einige unserer Athletinnen haben in der Vergangenheit an deutschen Meisterschaften und eine sogar an einer Weltmeisterschaft teilgenommen.

Natürlich kommt bei allem der Spaß nicht zu kurz! Hier unsere Trainingszeiten – schaut einfach vorbei oder meldet euch bei:

Ansprechpartnerin:

Carola Strack, Telefon: 02563 4973.

E-Mail: leichtathletik@sus-stadtlohn.de



Münsterlandmeisterin



| Tag | Uhrzeit | M / W | Gruppe | Trainingsort | Trainer / -in |
|------------|-------------------|------------------------|-------------------------|------------------------------|--|
| Montag | 16.15 – 17.45 Uhr | Mädchen und Jungen | 10 – 13 Jahre | Burgsporthalle* | Carola Strack |
| Montag | 18.00 – 19.45 Uhr | Mädchen und Jungen | ab 14 Jahre | Burgsporthalle* | Mechthild Wüpping Kerstin Spilleman |
| Dienstag | 16.00 – 17.00 Uhr | Mädchen und Jungen | 6 – 8 Jahre | Hilgenberg-Sporthalle* | Claudia Gelking |
| Dienstag | 17.15 – 18.15 Uhr | Mädchen und und | 8 – 10 Jahre | Hilgenberg-Sporthalle* | Claudia Gelking Angelika Liesner |
| Mittwoch | 15.30 – 16.30 Uhr | Fit & Run | 8 – 11 Jahre | Losbergstadion | Anne Böing |
| Mittwoch | 18.30 – 19.30 Uhr | Mädchen und Jungen | Lauf und Ausdauer ab 12 | Losbergstadion | Manuel Terhürne Andreas Wolters |
| Donnerstag | 16.00 – 17.00 Uhr | Mädchen und Jungen | 4 – 6 Jahre | Sporthalle der Fliederschule | Sandra Elsing |
| Freitag | 15.30 – 17.00 Uhr | Mädchen und und Jungen | 8 – 11 Jahre | Hilgenberg-Sporthalle* | Lena Sicking Tobias Spilleman |
| Freitag | 17.15 – 18.45 Uhr | Mädchen und und | ab 12 Jahre | Hilgenberg-Sporthalle* | Heiner Strack Jannah Wüpping |

* ab März/ April aber spätestens nach den Osterferien sind alle Gruppen im Losbergstadion!

www.sus-stadtlohn.de/leichtathletik





Die Schwimmabteilung ist seit Jahrzehnten ein fester Bestandteil des SuS, sie ist eine Abteilung für Wasserratten und die, die es noch werden wollen. Sowohl Kinder und Jugendliche als auch Erwachsene sind herzlich willkommen, sich den verschiedenen Schwimmdisziplinen wie Schmetterling, Rücken, Brust und Kraul zu stellen und die verschiedenen Techniken zu erlernen.

Voraussetzungen

Grundsätzlich ist Jedermann bzw. –frau bei uns willkommen, egal in welchem Alter. Als Voraussetzung für die Teilnahme am Training sollten Kinder allerdings bereits schwimmen können. Etwas Schwimmerfahrung ist zudem von Vorteil, ein Freischwimmer (Schwimmabzeichen Bronze) ist eine gute Startbasis.

Trainiert wird einmal wöchentlich im städtischen LosbergBad in drei verschiedenen Gruppen. Die größte Gruppe stellt hier der Nachwuchsbereich neben dem Jugend- und Seniorenbereich. Das Trainergespann setzt sich aus erfahrenen Senioren und jugendlichen Nachwuchsbetreuern zusammen.

Die Abteilung nimmt an regionalen Wettkämpfen im Rahmen des Turgau Münsterland und Westfälischen Turnerbundes teil und ist auch dem Schwimmkreis Westmünsterland angeschlossen.

Trainingszeiten

| | |
|---------------------------------|--|
| Schwimmtraining: | jeweils Donnerstag im Hallen- bzw. Freibad |
| Aufbaugruppe: | 17:30 – 18:30 Uhr |
| Leistungsgruppe: | 18:30 – 19:30 Uhr |
| Senioren: | 19:30 – 20:45 Uhr |
| Hallentraining: | Freitag in der Sporthalle der Fliednerschule |
| (Ergänzung zum Schwimmtraining) | 17:00 – 18:30 Uhr |

Hinweis:

Die angegebenen Zeiten beziehen sich auf den Regelbetrieb.

Ansprechpartner:

Jens Liesner, Tel.: 0172 468 52 15

E-Mail:

j.liesner@web.de



STEVERDING GROUP



Sondermaschinen- u. Vorrichtungsbau

WWW.MASCHINENBAU-STEVERDING.DE

STEVERDING
RÜHRWERKSTECHNIK



WWW.RUEHRWERKSTECHNIK-STEVERDING.DE



WWW.STEVIES-BAUMASCHINENTEILE.DE



WWW.INNOTECH-STADTLOHN.DE



Ihre Drucksachen in fachkundige Hände
setzen · belichten · drucken · prägen
stanzen · verarbeiten · cellophanieren

Brinkmann

Druckerei



von-Ardenne-Straße 14 | 48703 Stadtlohn

Telefon: 02563.93 61 - 0 | Telefax: 93 61 61

info@brinkmann-druck.de | www.brinkmann-druck.de



Sportabzeichen-Treff



Ob allein, mit der Familie, mit der Sportgruppe oder im Freundeskreis, beim Sportabzeichen kann man im lockeren Rahmen seine Fitness testen und verbessern. Das Training und die Abnahmen finden im Zeitraum von **Juni bis Oktober jeweils mittwochs von 18.00 - 19.00 Uhr im Losbergstadion**, Uferstraße 33-35 statt. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht notwendig, so dass alle dieses kostenlose Angebot nutzen können. An den einzelnen Abenden stehen jeweils Prüferinnen und Prüfer des SuS mit Rat und Tat zur Seite, um das Training zu unterstützen und erbrachte Leistungen abzunehmen. Die einzelnen Bedingungen sind nach verschiedenen Altersgruppen gestaffelt. Im Bereich einiger Disziplinen wird auch das Schwimmen und das Radfahren angeboten. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet (**www.deutschesportabzeichen.de**), an den Trainingsabenden und in der SuS Geschäftsstelle zu den Büroöffnungszeiten.

Bei vielen Krankenkassen können durch den Erwerb des Sportabzeichens Bonuspunkte gesammelt werden. Das SuS Sportabzeichenteam freut sich über eine rege Beteiligung.

Termine für das Jahr 2022:

Beginn der Abnahmen: 01.06.2022

Letzter Abnahmetermin: 26.10.2022

Treffpunkt: an der Weitsprunggrube im Losbergstadion

Für diejenigen, die Radfahren als Disziplin für das Sportabzeichen ablegen möchten, werden folgende Radfahrtermine angeboten (Fahrstrecke 5, 10, 20 km oder Sprint)

26.06.2022 Sonntag 10:00 Uhr

28.08.2022 Sonntag 10:00 Uhr

31.07.2022 Sonntag 10:00 Uhr

25.09.2022 Sonntag 10:00 Uhr

An den Radfahrterminen ist der Treffpunkt jeweils an der 1. Bushaltestelle auf der Russenstraße (kurz hinter der Abbiegung vom Düwing Dyk) von Almsick in Richtung Büren. Beim Radfahren für das Sportabzeichen besteht eine Helmpflicht.

Die Schwimm-Disziplinen können im LosbergBad der Stadt Stadtlohn abgelegt werden oder es kann eine Bescheinigung aus einem anderen Bad eingereicht werden.

Ansprechpartner:

Peter Heming: Tel.: 02563 97916

E-Mail:

sportabzeichen@sus-stadtlohn.de



Ihre Werkstatt mit System ist da.

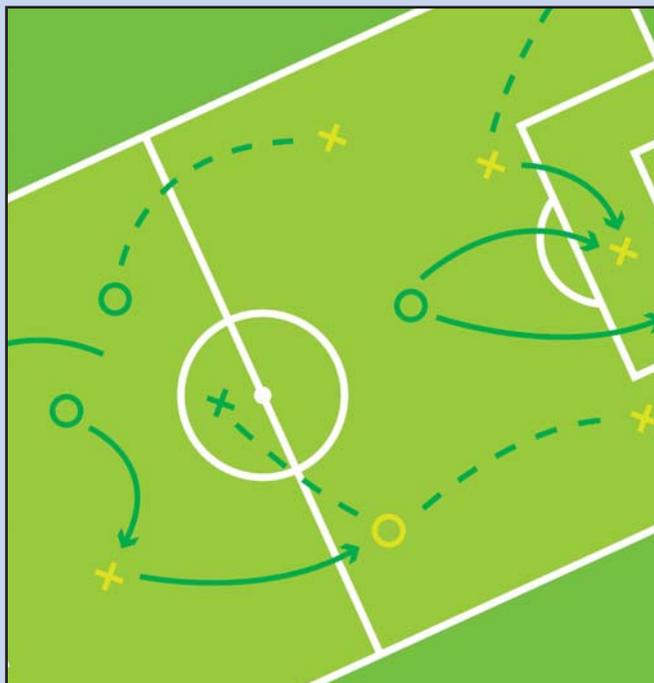


Mühlenstraße 82 · 48703 Stadtlohn
Tel. 0 25 63/9 81 80 · Fax 0 25 63/9 81 78
E-Mail info@ingenhorst.de · www.ingenhorst.go1a.de

INGENHORST
wir machen, dass es fährt

- ✗ Karosseriereparatur
- ✗ Kfz-Elektrik
- ✗ Inspektion
- ✗ Klima
- ✗ TÜV
- ✗ AU
- ✗ Reifen

Elektronisches Diagnosesystem, fachmännisches Können
und preiswerte Reparaturen von Meisterhand.



Immer die richtige Taktik!

LVM-Versicherungsagentur
Matthias Clausshues

Dufkampstr. 41
48703 Stadtlohn
Telefon 02563 77 66
<https://clausshues.lvm.de>

LVM
VERSICHERUNG



Tischtennis



Ein Sport für **JEDE** und **JEDEN**, denn wer hat nicht schon einmal Tischtennis gespielt, ob im Urlaub, in der Schule, bei Freunden oder zu Hause.

Ein Sport für **jedes ALTER**, es findet sich kaum eine Sportart, die wie Tischtennis vom Kindesalter bis ins höchste Seniorenalter ausgeübt werden kann.

Bei uns steht das **WIR** im Vordergrund, werde auch **DU** Teil unserer Teams.

Deshalb ist die Tischtennis-Abteilung auch seit Jahrzehnten ein fester Bestandteil des SuS, in der aktuell über 60 Sportler*innen ihrem Hobby Woche für Woche nachgehen.

In dieser Saison nehmen sechs Senioren- und vier Nachwuchsmannschaften regelmäßig an Meisterschaftsspielen teil. Vier aktive Trainer unterstützen insbesondere die Nachwuchsakteure bei den Meisterschaftsspielen und beim Training in der **Turnhalle der Hordtschule**.

Bei Interesse nimmt einfach Kontakt zu uns auf oder schaut an einem der Trainingsabende bei uns vorbei.

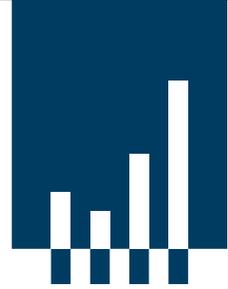
Trainingszeiten:

| | | |
|-------------------|-------------------|----------------------------------|
| Montag | 17:00 – 19:00 Uhr | Anfänger/Schüler |
| Mittwoch | 17:30 – 19:00 Uhr | Jugend |
| Donnerstag | 18:00 – 21:30 Uhr | Senioren |
| Freitag | 17:00 – 18:30 Uhr | Anfänger/Schüler |
| | 18:30 – 21:30 Uhr | Fortgeschrittene Jugend/Senioren |

Ansprechpartner: Reinhard Valtwies Tel. 02563-905480 oder 0173-2902446
E-Mail: tischtennis@sus-stadtlohn.de

Facebook: SuS Stadtlohn Tischtennis
Instagramm: [sus_stadtlohn_tt](https://www.instagram.com/sus_stadtlohn_tt)





HEISTERBORG

Steuern Beratung Prüfung Recht

**AUSDAUER, KRAFT, DYNAMIK.
DAS MACHT AUCH UNSERE
BERATUNG AUS.**

IN STADTLOHN, EMSBÜREN, GRONAU-EPE UND MÜNSTER

STEUERBERATUNG
WIRTSCHAFTSPRÜFUNG

RECHTSBERATUNG
UNTERNEHMENSBERATUNG

Eschstraße 111
D-48703 Stadtlohn
Fon +49 (0) 25 63 / 922 0
info@heisterborg.de
www.heisterborg.de

Sitzmöbel- **Spahn**
Summen

Beratung • Planung
Objekt- und Privateinrichtungen

seit 1948
**System-
Bankbau**
by Summen

Hölderlinstraße 11 - 13
48703 Stadtlohn
Telefon (0 25 63) 93 65-0
info@sitzmoebel-summen.de
www.sitzmoebel-summen.de



Trampolin – Der Traum vom Fliegen

Unsere Trainingszeiten in der Dreifachsporthalle, Kreuzstraße (letztes Hallendrittel):

| | | |
|-----------|-----------------|--|
| Montag, | 16.00-18.00 Uhr | Kinder im Grundschulalter |
| Montag, | 18.00-20.00 Uhr | Jugendliche und Erwachsene ca. 10 – 50 Jahre |
| Mittwoch, | 18.00-20.00 Uhr | Jugendliche und Erwachsene ca. 10 – 50 Jahre |
| Freitag, | 16.00-18.00 Uhr | Kinder im Grundschulalter |
| Freitag, | 18.00-20.00 Uhr | Nach Absprache zur Wettkampfvorbereitung |

Ansprechpartner:

Gerd Hermann Kemper Tel: 0175 5654072
E-Mail: trampolin@sus-stadtlohn.de

Weitere Infos unter:

www.sus-stadtlohn.de/trampolin/oder@susstadtlohntrampolin



Trainerteam



Gruppenhelfer



Schwimmen, Radfahren und Laufen, das kann doch jeder. Zumindest die eine oder andere Disziplin. Diese drei Sportarten könnt ihr bei uns zu den unten angegebenen Trainingszeiten trainieren. Neben Spaß am sportlichen Vergleich im Wettkampf und Training, ist der gesundheitliche Aspekt nicht zu vernachlässigen. Beim Triathlon werden alle Muskelgruppen beansprucht. Einseitiges Training ist für uns ein Fremdwort. Kommt doch einfach zu einem Probetraining vorbei.

Schwimmen:

| | | |
|--------------------|--|--------------------------------|
| Montag: | Nachwuchs-Gruppe | 16:00 - 17:15 Uhr im Hallenbad |
| | danach Lauftraining Senioren auf einer Bahn | 17:15 - 18:30 Uhr im Hallenbad |
| Donnerstag: | zusammen mit der Schwimmabteilung | 19:30 - 20:30 Uhr im Hallenbad |
| Samstag: | Nachwuchs-Gruppe | 10:00 - 11:00 Uhr im Hallenbad |
| | Senioren | 11:00 - 12:30 Uhr im Hallenbad |

Radfahren: nach Absprache

Laufen:

| | | |
|------------------|------------------|-----------------------------|
| Mittwoch: | Nachwuchs-Gruppe | 18:00 Uhr im Losbergstadion |
| | Senioren | 18:00 Uhr im Losbergstadion |

Ansprechpartner: Michael Kappelhoff, Tel. 02563 9214399

E-Mail: triathlon@sus-stadtlohn.de





Geturnt wird beim SuS Stadtlohn bereits seit dem Jahr 1924. Immer stand beim Turnen der Leistungsgedanke im Vordergrund. So turnt die Herren-Leistungsriege aktuell in der Oberliga. Diese haben sie in der Saison 2019 mit der Vizemeisterschaft abgeschlossen. Seitdem konnte die Mannschaft coronabedingt ihr Potential nicht mehr unter Beweis stellen.

Auch die Mädchen und Jungen in den Nachwuchsmannschaften sind recht erfolgreich auf Wettkämpfen unterwegs gewesen. Innerhalb des Turngaus Münsterland werden für die jüngsten Turner und Turnerinnen Wettkämpfe auf Gau- und Bezirksebene ausgetragen, die seit März 2020 leider alle ausfallen mussten.

So hofft die Turnabteilung darauf, im Jahr 2022 endlich wieder auf Wettkämpfen turnen zu dürfen, denn in der Vorbereitung auf die Wettkämpfe, ist das Training besonders intensiv. Jetzt heißt es, das durch die Hallenschließungen angeschlagene Leistungsniveau wieder aufzubessern und auf ein gutes Jahr 2022 zu hoffen.

Ansprechpartner: Dieter Heming, Tel. 02563 6820
Gerhard Lepping, Tel. 02563 1654

E-Mail: turnen@sus-stadtlohn.de



Trainingszeiten:

| | | | | |
|-----------------|-----------------|---|--------------------------------|--------------------------------|
| Montag | 17:00-18:00 Uhr | Kinderturnen ab 7 Jahre | G. Leppin | Dreifachsporthalle Kreuzstraße |
| Montag | 18:00-20:00 Uhr | Leistungsturnen Männer | D. Heming | Dreifachsporthalle Kreuzstraße |
| Montag | 18:00-20:00 Uhr | Leistungsturnen Mädchen | E. Heming, D. Pereira-Lopes | Dreifachsporthalle-Kreuzstraße |
| Montag | 20:00-21:30 Uhr | Freizeitsport für Männer | D. Heming | Dreifachsporthalle Kreuzstraße |
| Mittwoch | 17:00-18:00 Uhr | Kinderturnen ab 7 Jahre | G. Leppin | Dreifachsporthalle Kreuzstraße |
| Mittwoch | 18:00-20:00 Uhr | Leistungsturnen Männer | D. Heming | Dreifachsporthalle Kreuzstraße |
| Mittwoch | 18:00-20:00 Uhr | Leistungsturnen Mädchen | E. Heming, D. Pereira-Lopes | Dreifachsporthalle Kreuzstraße |
| Freitag | 17:00-18:00 Uhr | Kinderturnen leistungsorientiert 5-9 Jahre | E. Heming, C. Heming | Dreifachsporthalle Kreuzstraße |
| Freitag | 18:00-20:00 Uhr | Leistungsturnen Männer | D. Heming | Dreifachsporthalle Kreuzstraße |





J-Team (Jugendteam)

Das J-Team beim SuS hat sich im März 2021 gebildet. Diese Engagementform von jungen Engagierten bis 26 Jahre wird von der Sportjugend NRW unterstützt und gefördert.

Mittlerweile hat unser J-Team 13 Mitglieder, die aus den verschiedenen Abteilungen des Vereins stammen, um so die Interessen der Vereinsjugend vertreten zu können.

Das J-Team hat bereits eine Jugendordnung etabliert, die auf der Jugendversammlung bestätigt wurde. Unser J-Team Mitglied Daniel wurde

dort zum Jugendvorstand gewählt, weshalb das J-Team von nun an auch im Vereinsvorstand vertreten ist.

Als Ideengeber und Umsetzer möchte das J-Team Teil der Vereinsarbeit sein und sich dabei besonders für Kinder und Jugendliche einsetzen. So konnte bereits ein Maskottchen-Wettbewerb durchgeführt werden, der Kibaz- und Sportabzeigentag veranstaltet werden und unser J-Team hat sich einen Überblick über unsere Jugendarbeit im Rahmen der Vereinsentwicklungsaktion „Zeig dein Profil!“ verschafft.

Ideen und Anregungen für die Jugendarbeit? Interesse an der Mitarbeit?

Melde Dich bei uns und unterstütze uns!

Ansprechpartner: Daniel Kondring

Email: jteam@sus-stadtlohn.de

Facebook: J-Team SuS Stadtlohn

Instagram: [jteamsusstadtlohn](https://www.instagram.com/jteamsusstadtlohn)





WIR HABEN NOCH BOCK.
STeams
 NRW



Kreis Borken
 Wir haben noch **bock!**
 #ausdarkerborkenbock

Bei Kappelhoff wird ...

GESNÄCKT!



... unsere herzhaften Snacks
 ... können Sie auch unterwegs genießen!



Gutenbergstraße 2 • 48703 Stadtlohn
 Telefon: 0 25 63 / 9 77 15 • Fax: 0 25 63 / 9 77 39

GS-Reisen

Stadtlohn



- ✓ Vereinsfahrten
- ✓ Kegelfahrten
- ✓ Firmenfahrten
- ✓ Klassenfahrten



www.GS-REISEN-STADTLOHN.DE

Gietmann-Söbbing GmbH

Daimlerstraße 14,
48703 Stadtlohn

Tel. 02563 / 1000
Fax 02563 / 5531

info@gs-reisen-stadtlohn.de
www.gs-reisen-stadtlohn.de



Ansprechpartner im SuS Stadtlohn 19/20 e.V.

Geschäftsstelle

Öffnungszeiten:

Montag und Donnerstag 9:00 – 11:00 Uhr und 15:00 – 17:00 Uhr

Dienstag und Freitag 9:00 – 11:00 Uhr und 15:00 – 18:00 Uhr

Anschrift: SuS Stadtlohn 19/20 e.V.

Losberg 4
48703 Stadtlohn

Telefon: 02563 905801

E-Mail: info@sus-stadtlohn.de

weitere Informationen: www.sus-stadtlohn.de



Ansprechpartner der Abteilungen

Wenn es um Fragen zu Trainingszeiten, Schnuppertraining und das Angebot der Abteilung geht, erhalten Sie hier die Informationen aus erster Hand.

| Abteilung | Ansprechpartner | E-Mail-Adresse | Telefon |
|---------------------|-----------------------|---------------------------------------|---------------|
| Dodgeball | Jürgen Bongert | dodgeball@sus-stadtlohn.de | 0160 96266960 |
| Fußball Senioren | Michael Schley | fussball@sus-stadtlohn.de | 0151 10458215 |
| Fußball Alte Herren | Edmund Hejink | fussball-alte_herren@sus-stadtlohn.de | 01578 3070152 |
| Fußball Jugend | Stefan Schulze-Icking | fussball-jugend@sus-stadtlohn.de | 0151 65101563 |
| Handball | Karsten van Almsick | handball@sus-stadtlohn.de | 0173 1903336 |
| Lauf-Abteilung | Hermann Rietfort | laufen@sus-stadtlohn.de | 0178 6170892 |
| Lauftreff | Petra Neumann | | 02563 205706 |
| Leichtathletik | Carola Strack | leichtathletik@sus-stadtlohn.de | 02563 4973 |
| Schwimmen | Jens Liesner | schwimmen@sus-stadtlohn.de | 0172 4685215 |
| Sportabzeichen | Peter Heming | sportabzeichen@sus-stadtlohn.de | 02563 97916 |
| Tischtennis | Reinhard Valtwies | tischtennis@sus-stadtlohn.de | 02563 905480 |
| Trampolin | Gerd-Hermann Kemper | trampolin@sus-stadtlohn.de | 02563 1566 |
| Triathlon | Michael Kappelhoff | triathlon@sus-stadtlohn.de | 02563 9214399 |
| Turnen | Dieter Heming | turnen@sus-stadtlohn.de | 02563 6820 |

Der SuS sucht DICH: werde Schiedsrichter

**Sol endlich der wichtigste Mann auf dem Platz,
denn ohne Schiedsrichter - kein Spiel!**



Das bekommst Du:

- eine Schiedsrichterausbildung
- Schiedsrichterkleidung
- Aufwandsentschädigung
- freier Eintritt zu Fußballspielen bis zur Bundesliga
- einen Paten, der Dich begleitet und unterstützt
- persönliche Weiterentwicklung



Mindestalter: 14 Jahre



*Melde Dich bei:
Heinrich Mers
Handynummer: 0160 94716115
oder in der SuS-Geschäftsstelle*



Der SuS Stadtlohn bedankt sich bei allen Geschäftsleuten und Dienstleistungseinrichtungen, die den Verein durch ihre Werbung im Jahresprogramm 2022 oder durch andere Werbemaßnahmen unterstützen und bittet Sie, unsere Werbepartner bei Ihren Einkäufen und Auftragserteilungen bevorzugt zu berücksichtigen.

Danke!

vrbank-wml.de



**Engagement
für Ihren Verein
und unsere Region.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Die engagierte Förderung von Sport und Sportvereinen der Region ist für die VR-Bank Westmünsterland seit Jahrzehnten fester Bestandteil des gesellschaftlichen Engagements. Auf „breitem“ Spielfeld unterstützen wir dabei den Jugend- und Breitensport.

**VR-Bank
Westmünsterland eG**





Stark wird man gemeinsam.



sparkasse-westmuensterland.de

**Gemeinsam
an
gewachsen**

**Nirgends macht uns
Gemeinschaft so stark
wie im Sport.
Daher unterstützen
wir seit Jahrzehnten
Nachwuchssportler
und den Sportverein
von nebenan.**

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse
Westmünsterland**