

JAHRESPROGRAMM

2023 ALLE SPORTANGEBOTE UND ABTEILUNGEN DES SuS STADTLOHN



ZUSAMMEN LÄUFT MEHR!



SuS Stadtlohn 19/20 e.V.



Alles für Deinen Sport ...
... der Partner des SuS in Stadtlohn

INTERSPORT®
UEPPING

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

LIEBE FREUNDINNEN & FREUNDE DES SUS,

mit großer Freude darf ich berichten, dass in allen Abteilungen der Spiel- und Sportbetrieb wieder in gewohntem Maße aufgenommen werden konnte. Natürlich sind mit Blick auf die Corona-Krise weiter Vor- und Weitsicht angezeigt – die Einschränkungen, unter denen wir auch im SuS Stadtlohn zwei Jahre lang zu leiden hatten, gehören allerdings vorerst der Vergangenheit an. Wir können also wieder das (er)leben, was einen Sportverein ausmacht: Bewegung in der Gemeinschaft. Endlich.

Besonders freut es mich für diejenigen, die sich auf so vielfältige Weise in unseren Familiensportverein einbringen. Unzählige ehrenamtliche Stunden sind im abgelaufenen Jahr 2022 wieder zusammengekommen. Und auch Erfolge und tolle Ergebnisse haben unsere Sportler*innen – vom Junior bis zum Altseiner – wieder errungen. Es hat endlich wieder Veranstaltungen gegeben wie den Citylauf. Das Wichtigste ist aber – so denke ich –, dass wir alle wieder zusammenkommen können, um Spiel und Sport gemeinsam auf dem Sportplatz oder in der Halle zu betreiben. Im Hintergrund hat der Verein natürlich weitere Weichen gestellt, um fit für die Zukunft zu werden. Ein einheitliches Corporate Design, ein zeitgemäßes Sponsorenkonzept – nur zwei von vielen Dingen, die in 2022 angestoßen wurden.

Es gibt natürlich auch Baustellen – echte wie gefühlte. Da tut es doch gut, dass zum Beispiel in die Sanierung des Losbergstadions endlich Bewegung kommt. Weitere Projekte werden wir gemeinsam mit Politik und Verwaltung in Angriff nehmen – auch wenn die Zeiten bekanntlich keine einfachen sind. Für die gute Zusammenarbeit möchte ich mich stellvertretend bedanken. Auch wir im SuS spüren, dass es immer schwieriger wird, Ehrenamtliche zu finden. Heißt im Umkehrschluss: Diejenigen, die mit anpacken, müssen letztlich

noch mehr auf ihren Schultern tragen. Sie sind umso mehr dafür verantwortlich, dass alle Menschen in unserer schönen Stadt Vereinsleben genießen dürfen – oftmals müssen sie dafür aber sogar Kritik „abfangen“. Und letztlich spüren auch wir Auswirkungen der Corona-Krise – nicht alles läuft „auf Knopfdruck“ automatisch weiter wie „vor Corona“. Das Gute: Vieles läuft – ein Zeichen, dass sich der Verein weiter auf einem stabilen Kurs bewegt.

Umso mehr möchte ich mich gerade in diesen Tagen bei all denen bedanken, die ein Ehrenamt übernehmen und so etwas zum Gemeinwohl beitragen und eben den Verein mit voranbringen. Dies vor allem im Sinne unserer Kinder und Jugendlichen, die in den vergangenen Jahren besonders stark zurückstecken mussten.

Was im SuS Stadtlohn so alles geleistet wird, davon können Sie sich wie immer im Jahresprogramm informieren. Ein engagiertes Team von der Geschäftsstelle und aus der Abteilung Freizeitsport hat wieder einmal viel Zeit investiert, um die vielfältigen Angebote im Sportjahr 2023 zusammenzutragen und attraktiv aufzubereiten. Neue wie bekannte. Auch dafür ein herzlicher Dank – ebenso an alle, die ein Erscheinen mit ihrer Unterstützung möglich gemacht haben.

Ihnen wünsche ich abschließend viel Erfolg und Freude bei der sportlichen Betätigung in der großen Gemeinschaft im SuS Stadtlohn. Denn es bleibt dabei: „Zusammen läuft mehr...!“ Endlich wieder nicht nur sprichwörtlich...

Bleiben Sie gesund!

Ihr Wilfried Steinhage



VORSTAND



WILFRIED STEINHAGE



KARIN RABER



MARCEL LÜCKE



CLEMENS BONIN



MICHAEL SCHLEY



MANUEL TERHÜRNE



STEFAN SCHULZE-ICKING



CHRISTEL SCHLAMANN



MECHTHILD WÜPPING



CAROLIN KÖLKER



NINA MARTINKO



REINHARD VALTWIES

Name / Funktion / Abteilung	Anschrift	Telefon	E-Mail
Wilfried Steinhage 1. Vorsitzender	Lessingstraße 15	privat 025 63 204793 dienstlich 025 63 9 05 9770	wilfried@ra-steinhage.de
Karin Raber 2. Vorsitzende Leichtathletik	Biermannstraße 30 48683 Ahaus	0157 88 999 543	karinraber@gmail.com
Marcel Lücke Kassierer Triathlon	Heggenpatt 4	025 63 9 00 5063	info@sus-stadtlohn.de
Clemens Bonin Stellv. Kassierer Turnen	Nikolaus-Groß-Straße 11	0177 66 24071	clemens.bonin@gmx.de
Michael Schley Geschäftsführer Fußball	Mühlenstraße 15	0151 104 582 15	schleym@gmx.de
Manuel Terhürne Stellv. Geschäftsf. Triathlon	Bomers Kamp 49	0151 528 15 15 0	manuel.terhuerne@gmail.com
Stefan Schulze-Icking Jugendvertreter Fußball Junioren	Eichendorffstraße 13a	0151 65 101 563	jugendleiter-fussball@sus-stadtlohn.de
Christel Schlamann Jugendvertreterin Trampolin	Immingfeldweg 119	0157 758 904 17	christelschlamann@gmail.com
Mechthild Wüpping Beisitzerin Leichtathletik	Almsick 7b	025 63 9 86 78	mechthildwuepping@icloud.com
Carolin Kölker Beisitzerin Handball		0176 96 9788 56	carolinkoelker@googlemail.com
Nina Martinko Beisitzerin Laufabteilung	Vredener Str. 51	025 63 404 833	ninamartinko@gmail.com
Reinhard Valtwies Beisitzer Tischtennis	Overbergstraße 35	0173 29 02 446	revast@web.de

KURSLEITER*INNEN



Hinten von links: Angelika Liesner, Annette Wewers, Martin Brockherde, Ulla Koschinski, Melanie Hagedorn, Marlies Benning, Peter Heming, Petra Cohaus, Nadine Cohaus, Petra Jelges, Henrika Nauheimer

Vorne von links: Christiane Busch, Lydia Puszcz, Hanna Vennemann, Annette Vonk, Fabian Hagedorn, Doris Räwer, Rosemarie Dücker, Veronika Höhlschen

Es fehlt: Vanessa Quiel

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.

6



7





deutscher
buch
handlungs-
preis
2021

BücherZeit

Buchhandlung BücherZeit

Markt 11 • 48703 Stadthlohn

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

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

Facebook: @buchhandlung.buecherzeit Instagram: @buchhandlung_buecherzeit

UNSER SERVICE

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

INHALT

KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- 10 Eltern-Kind-Turnen
- 11 Kinder-Turnen
- 13 Bodygym & Dance
- 13 Alles mit dem Ball
- 15 Inklusive Psychomotorik

GYMNASTIK / FITNESS

- 16 Wirbelsäulengymnastik
- 19 Wirbelsäulenfitness
- 19 Rückbildung 2.0
- 20 Cardio Aktiv
- 20 Yoga Fitness
- 21 Step Aerobic
- 22 Variantenreiches Power-Training
- 23 Bewegung & Ernährung
- 24 Intervalltraining Tabata
- 24 Kurven-Fitness
- 25 Fun-Nordic-Walking 55+
- 25 ATF - Alltagsfitness

SENIOREN

- 26 Seniorensport für Frauen
- 27 Seniorensport für Männer

REHA-SPORT

- 28 Reha-Sport

AQUAFITNESS

- 33 Aquafitness

TANZ

- 34 Orientalischer Tanz
- 35 Line Dance
- 36 Tanzwerkstatt Ruhmöller

KURSÜBERSICHT

- 44 Stundenplan

ABTEILUNGEN

- 47 Dodgeball
- 49 Fußball-Jugend
- 50 Handball
- 55 Laufabteilung & Laufkurse
- 60 Leichtathletik
- 63 Schwimmen
- 64 Sportabzeichen
- 67 Tischtennis
- 69 Trampolin
- 70 Triathlon
- 72 Turnen

SUS STADTHLOHN 19/20 E.V.

- 39 Beiträge & Ehrenamt
- 40 Mitgliedsantrag
- 42 Kursanmeldung
- 74 Termine
- 77 Ansprechpartner

Physiotherapie KAMPS

Thomas Kamps

Physiotherapeut/ Heilpraktiker für Physiotherapie

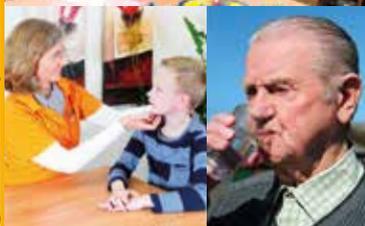
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- CMD
- Osteopathische Techniken
- Manuelle Lymphdrainage
- Sportphysiotherapie
- Manuelle Massage
- Wärmebehandlung (Naturmoorpäckung, Heißblutbehandlung)
- Eisbehandlung
- Atemtherapie
- Elektrotherapie
- Hausbesuche

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



LOGOPÄDIE LERNTHERAPIE Manuela Bolte

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



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

ELTERN-KIND-TURNEN

ALTER:
1,5 - 3

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 wird damit erleichtert.

Leitung: Petra Cohaus

Telefon: 90 58 01 (SuS-Geschäftsstelle)

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

MONTAGS

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr
09:30 – 10:30 Uhr
15:00 – 16:00 Uhr
16:00 – 17:00 Uhr

09.01.2023 (11 Stunden)

- 60,50€ / 16,50€

17.04.2023 (8 Stunden)

- 44,00€ / 12,00€

07.08.2023 (16 Stunden)

- 88,00€ / 24,00€

MITTWOCHS

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr
09:30 – 10:30 Uhr
15:00 – 16:00 Uhr
16:00 – 17:00 Uhr
17:00 – 18:00 Uhr

11.01.2023 (12 Stunden)

- 66,00€ / 18,00€

19.04.2023 (10 Stunden)

- 55,00€ / 15,00€

09.08.2023 (15 Stunden)

- 82,50€ / 22,50€

KINDER-TURNEN

ALTER:
3 - 6

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.

MITTWOCHS

Leitung: Melanie Hagedorn

Telefon: 9498804

Kursort: Sporthalle Hilgenbergschule

Uhrzeit: 14:30 – 15:30 Uhr
15:30 – 16:30 Uhr
16:30 – 17:30 Uhr

11.01.2023 (11 Stunden)

- 49,50€ / für Mitglieder kostenlos

19.04.2023 (10 Stunden)

- 45,00€ / für Mitglieder kostenlos

09.08.2023 (15 Stunden)

- 67,50€ / für Mitglieder kostenlos

DONNERSTAGS

Leitung: Petra Cohaus

Telefon: 905801 (SuS-Geschäftsstelle)

Kursort: Sporthalle Gescher-Dyk-Schule

Uhrzeit: 14:30 – 15:30 Uhr
15:30 – 16:30 Uhr
16:30 – 17:30 Uhr

12.01.2023 (12 Stunden)

- 54,00€ / für Mitglieder kostenlos

20.04.2023 (10 Stunden)

- 45,00€ / für Mitglieder kostenlos

10.08.2023 (15 Stunden)

- 67,50€ / für Mitglieder kostenlos



10



11

- 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 Telefon 02563 206244
48703 Stadthorn info@berkel-apotheke.de

BODYGYM & DANCE

ALTER:

5 - 12

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

Leitung: Henrika Nauheimer

Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

MITTWOCHS

Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr (8 – 10 Jahre)
17:00 – 18:00 Uhr (6 – 7 Jahre)

11.01.2023 (12 Stunden)

- 54,00€ / für Mitglieder kostenlos

19.04.2023 (10 Stunden)

- 45,00€ / für Mitglieder kostenlos

09.08.2023 (15 Stunden)

- 67,50€ / für Mitglieder kostenlos

ALLES MIT DEM BALL

ALTER:

6 - 9

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 „Teamply“ gefördert.

Leitung: Melanie Hagedorn

Telefon: 9498804

Kursort: Sporthalle Hilgenbergschule

DONNERSTAGS

Uhrzeit: 16:20 – 17:20 Uhr

12.01.2023 (11 Stunden)

- 49,50€ / für Mitglieder kostenlos

20.04.2023 (7 Stunden)

- 31,50€ / für Mitglieder kostenlos

10.08.2023 (15 Stunden)

- 67,50€ / für Mitglieder kostenlos



FAHRSCHULE JUNG

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!



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.

Leitung: Nadine Cohaus

Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

DONNERSTAGS

Uhrzeit: 17:30 – 18:30 Uhr

12.01.2023 (11 Stunden)

- 60,50€ / für Mitglieder kostenlos

20.04.2023 (7 Stunden)

- 38,50€ / für Mitglieder kostenlos

10.08.2023 (16 Stunden)

- 88,00€ / für Mitglieder kostenlos



- **Fenster**
- **Rolläden**
- **Haustüren**

Josef **LÜTKENHAUS** GmbH

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

www.Luetkenhaus.de

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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

Leitung: Lydia Puszcz

Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)

MONTAGS

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

- für sehr fitte Teilnehmer*innen

09:30 – 10:30 Uhr

09.01.2023 (11 Stunden)

- 60,50€ / 16,50€

17.04.2023 (8 Stunden)

- 44,00€ / 12,00€

07.08.2023 (16 Stunden)

- 88,00€ / 24,00€

DIENSTAGS

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr

10.01.2023 (12 Stunden)

- 66,00€ / 18,00€

18.04.2023 (9 Stunden)

- 49,50€ / 13,50€

08.08.2023 (16 Stunden)

- 88,00€ / 24,00€

MONTAGS

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr

09.01.2023 (11 Stunden)

- 60,50€ / 16,50€

17.04.2023 (8 Stunden)

- 44,00€ / 12,00€

07.08.2023 (16 Stunden)

- 88,00€ / 24,00€

FREITAGS

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

13.01.2023 (11 Stunden)

- 60,50€ / 16,50€

21.04.2023 (7 Stunden)

- 38,50€ / 10,50€

11.08.2023 (16 Stunden)

- 88,00€ / 24,00€

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Leitung: Petra Jelges (Sport- & Gymnastiklehrerin / DTB Rückenschulleiterin)

Telefon: 43 54

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

MONTAGS

Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr

19:00 – 20:00 Uhr

09.01.2023 (10 Stunden)

- 55,00€ / 15,00€

17.04.2023 (9 Stunden)

- 49,50€ / 13,50€

21.08.2023 (14 Stunden)

- 77,00€ / 21,00€

DONNERSTAGS

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr

19:00 – 20:00 Uhr

12.01.2023 (10 Stunden)

- 55,00€ / 15,00€

20.04.2023 (9 Stunden)

- 49,50€ / 13,50€

24.08.2023 (14 Stunden)

- 77,00€ / 21,00€

DIENSTAGS

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr

- nur für Männer

20:00 – 21:00 Uhr

10.01.2023 (11 Stunden)

- 60,50€ / 16,50€

18.04.2023 (11 Stunden)

- 60,50€ / 16,50€

22.08.2023 (14 Stunden)

- 77,00€ / 21,00€

FREITAGS

Uhrzeit: 10:30 – 11:30 Uhr

13.01.2023 (10 Stunden)

- 55,00€ / 15,00€

21.04.2023 (9 Stunden)

- 49,50€ / 13,50€

25.08.2023 (14 Stunden)

- 77,00€ / 21,00€



16



17

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

DONNERSTAGS

Leitung: Petra Jelges (Sport- & Gymnastiklehrerin / DTB Rückenschulleiterin)

Telefon: 43 54

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 08:00 – 09:00 Uhr

12.01.2023 (10 Stunden)

• 55,00€ / 15,00€

20.04.2023 (9 Stunden)

• 49,50€ / 13,50€

10.08.2023 (14 Stunden)

• 77,00€ / 21,00€

DONNERSTAGS

Leitung: Annette Vonk

Telefon: 68 60

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

Uhrzeit: 08:00 – 09:00 Uhr

12.01.2023 (11 Stunden)

• 60,50€ / 16,50€

20.04.2023 (7 Stunden)

• 38,50€ / 10,50€

10.08.2023 (16 Stunden)

• 88,00€ / 24,00€

MONTAGS

Leitung: Annette Vonk

Telefon: 68 60

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

Uhrzeit: 14:45 – 15:45 Uhr

09.01.2023 (10 Stunden)

• 55,00€ / 15,00€

17.04.2023 (8 Stunden)

• 44,00€ / 12,00€

07.08.2023 (16 Stunden)

• 88,00€ / 24,00€

DIENSTAGS

Leitung: Annette Vonk

Telefon: 68 60

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

10.01.2023 (12 Stunden)

• 66,00€ / 16,50€

18.04.2023 (9 Stunden)

• 49,50€ / 13,50€

08.08.2023 (16 Stunden)

• 88,00€ / 24,00€

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Leitung: Annette Wewers

Telefon: 48 11

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

MITTWOCHS

Uhrzeit: 18:15 – 19:15 Uhr

11.01.2023 (12 Stunden)

• 66,00€ / 18,00€

19.04.2023 (10 Stunden)

• 55,00€ / 15,00€

09.08.2023 (15 Stunden)

• 82,50€ / 22,50€

WIRBELSÄULEN-FITNESS

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

Leitung: Doris Rärer

Telefon: 38 27

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

DONNERSTAGS

Uhrzeit: 09:00 – 10:00 Uhr

12.01.2023 (12 Stunden)

• 66,00€ / für Mitglieder kostenlos

20.04.2023 (7 Stunden)

• 38,50€ / für Mitglieder kostenlos

10.08.2023 (16 Stunden)

• 88,00€ / für Mitglieder kostenlos

RÜCKBILDUNG 2.0

für junge Frauen

Hier sind besonders junge Mütter willkommen, die an einen bereits durchgeführten Rückbildungskurs anknüpfen möchten. Nach einem Cardio-Teil zum Aufwärmen, trainieren wir Rücken und Bauch mit unterschiedlichsten Kleingeräten.

Leitung: Annette Wewers

Telefon: 48 11

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

DONNERSTAGS

Uhrzeit: 15:15 – 16:15 Uhr

12.01.2023 (11 Stunden)

• 60,50€ / 16,50€

20.04.2023 (7 Stunden)

• 38,50€ / 10,50€

10.08.2023 (16 Stunden)

• 88,00€ / 24,00€



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 fühlt man sich gut und der Körper tankt auf.

Leitung: Petra Jelges (Sport- & Gymnastiklehrerin / DTB Rückenschulleiterin)

Telefon: 43 54

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

MONTAGS

Uhrzeit: 10:30 – 11:30 Uhr
20:00 – 21:00 Uhr

09.01.2023 (10 Stunden)

• 55,00€ / 15,00€

17.04.2023 (9 Stunden)

• 49,50€ / 13,50€

21.08.2023 (14 Stunden)

• 77,00€ / 21,00€

FREITAGS

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr
09:30 – 10:30 Uhr

13.01.2023 (10 Stunden)

• 55,00€ / 15,00€

21.04.2023 (9 Stunden)

• 49,50€ / 13,50€

25.08.2023 (14 Stunden)

• 77,00€ / 21,00€

YOGA FITNESS

Yoga-Fitness ist der perfekte Ausgleich für alle Sportler. Atmung und das Ansteuern jedes noch so kleinen Muskels sind damit möglich. Zusätzlich wirkt Yoga auf das Nervensystem sowie auf das Herz-Kreislauf-System, dabei werden Beweglichkeit, Kraft und geistigen Fähigkeiten gestärkt.

Leitung: Lydia Puszcz

Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

DIENSTAGS

Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr

10.01.2023 (12 Stunden)

• 66,00€ / 18,00€

18.04.2023 (9 Stunden)

• 49,50€ / 13,50€

08.08.2023 (16 Stunden)

• 88,00€ / 24,00€

STEP-AEROBIC

Beim Steppen trainieren wir gleichzeitig Koordination, Kraft und Ausdauer. Der Spaß an der Bewegung steht bei uns im Vordergrund.

Leitung: Annette Wewers

Telefon: 48 11

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

MITTWOCHS

Uhrzeit: 19:30 – 20:30 Uhr

11.01.2023 (12 Stunden)

• 66,00€ / 18,00€

19.04.2023 (10 Stunden)

• 55,00€ / 15,00€

09.08.2023 (15 Stunden)

• 82,50€ / 22,50€

Tilly Die Apotheke *ALLES GUTE!*

*Sport ist die beste Medizin!
Tipps rund um Ihre Sportler-
Apotheke gibt es bei uns.*

Hier geht's zum Tilly-Shop!

www.tilly-apotheke.de

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.

DONNERSTAGS *nur für Männer*

Leitung: Peter Heming & Martin Brockherde
Telefon: 97 91 6
Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

Uhrzeit: 20:00 – 21:00 Uhr

12.01.2023 (11 Stunden)

• 60,50€ / 16,50€

20.04.2023 (7 Stunden)

• 38,50€ / 10,50€

10.08.2023 (16 Stunden)

• 88,00€ / 24,00€

MITTWOCHS

Leitung: Angelika Liesner
Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)
Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr

11.01.2023 (12 Stunden)

• 66,00€ / 18,00€

19.04.2023 (10 Stunden)

• 55,00€ / 15,00€

09.08.2023 (15 Stunden)

• 82,50€ / 22,50€

DIENSTAGS

Leitung: Angelika Liesner
Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)
Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr

10.01.2023 (12 Stunden)

• 66,00€ / 18,00€

18.04.2023 (9 Stunden)

• 49,50€ / 13,50€

08.08.2023 (16 Stunden)

• 88,00€ / 24,00€

BEWEGUNG & 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“.

Leitung: Lydia Puszc
Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)
Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

DIENSTAGS

**Bei ausreichendem Interesse
wird der Kurs gestartet.**

Uhrzeit: 09:30 – 11:00 Uhr

10 Einheiten

• 75,00€ / 25,00€



Zimmerei & Tischlerei
Wilhelm ■
Elsing GmbH
Estern 64 Tel. 02563 / 98133
48703 Stadtlohn Fax 02563 / 98134
www.wilhelm-elsing.de

Tradition & Kompetenz seit 100 Jahren

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.

Leitung: Melanie Hagedorn

Telefon: 9498804

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion



DONNERSTAGS

Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr

12.01.2023 (11 Stunden)

- 60,50€ / 16,50€

20.04.2023 (7 Stunden)

- 38,50€ / 10,50€

10.08.2023 (16 Stunden)

- 88,00€ / 24,00€

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.

Leitung: Annette Vonk

Telefon: 68 60

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank-Sportpark

MONTAGS

Uhrzeit: 15:45 – 16:45 Uhr

09.01.2023 (10 Stunden)

- 55,00€ / 16,50€

17.04.2023 (8 Stunden)

- 44,00€ / 12,00€

07.08.2023 (16 Stunden)

- 88,00€ / 24,00€



FUN-NORDIC-WALKING

ALTER:
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.

Leitung: Annette Vonk

Telefon: 68 60

Treffpunkt: Vor dem Losbergstadion



MONTAGS

Uhrzeit: 08:15 – 09:15 Uhr

09.01.2023 (10 Stunden)

- 55,00€ / für Mitglieder kostenlos

17.04.2023 (8 Stunden)

- 44,00€ / für Mitglieder kostenlos

07.08.2023 (16 Stunden)

- 88,00€ / für Mitglieder kostenlos

ATF - ALLTAGSFITNESS

ALTER:
60+

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

Leitung: Melanie Hagedorn

Telefon: 9498804

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

DIENSTAGS

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

10.01.2023 (12 Stunden)

- 66,00€ / 28,00€

18.04.2023 (9 Stunden)

- 49,50€ / 13,50€

08.08.2023 (16 Stunden)

- 88,00€ / 24,00€



SENIORENSPORT FÜR FRAUEN

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

DIENSTAGS

Leitung: Melanie Hagedorn

Telefon: 9498804

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 09:30 – 10:30 Uhr

10.01.2023 (12 Stunden)

- 66,00€ / für Mitglieder kostenlos

18.04.2023 (9 Stunden)

- 49,50€ / für Mitglieder kostenlos

08.08.2023 (16 Stunden)

- 88,00€ / für Mitglieder kostenlos

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

DONNERSTAGS

Leitung: Annette Vonk

Telefon: 68 60

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

Uhrzeit: 09:00 – 10:00 Uhr

12.01.2023 (11 Stunden)

- 60,50€ / für Mitglieder kostenlos

20.04.2023 (7 Stunden)

- 38,50€ / für Mitglieder kostenlos

10.08.2023 (16 Stunden)

- 88,00€ / für Mitglieder kostenlos



Sonnen-Apotheke ... der Gesundheit zuliebe



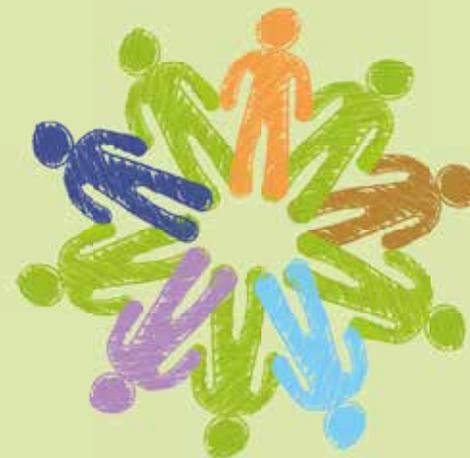
ZUM SHOP

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:



#GEMEINSAMSTATTEINSAM



- Ambulante Pflege
- Service Wohnen
- Hauswirtschaft Betreuung
- Pflege Beratung
- Senioren WG
- Wund- management

Pflegeteam Serowy GmbH & Co. KG
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.

Leitung: Lydia Puszcz

Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)

MONTAGS

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

- für sehr fitte Teilnehmer*innen

09:30 – 10:30 Uhr

09.01.2023 (11 Stunden)

17.04.2023 (8 Stunden)

07.08.2023 (16 Stunden)

DIENSTAGS

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr

10.01.2023 (12 Stunden)

18.04.2023 (9 Stunden)

08.08.2023 (16 Stunden)

MONTAGS

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr

09.01.2023 (11 Stunden)

17.04.2023 (8 Stunden)

07.08.2023 (16 Stunden)

FREITAGS

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

13.01.2023 (11 Stunden)

21.04.2023 (7 Stunden)

11.08.2023 (16 Stunden)

REHA-SPORT

Leitung: Petra Jelges (Sport- & Gymnastiklehrerin / DTB Rückenschulleiterin)

Telefon: 43 54

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

MONTAGS

Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr

19:00 – 20:00 Uhr

09.01.2023 (10 Stunden)

17.04.2023 (9 Stunden)

21.08.2023 (14 Stunden)

DONNERSTAGS

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr

19:00 – 20:00 Uhr

12.01.2023 (10 Stunden)

20.04.2023 (9 Stunden)

24.08.2023 (14 Stunden)

DIENSTAGS

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr

- nur für Männer

20:00 – 21:00 Uhr

10.01.2023 (11 Stunden)

18.04.2023 (11 Stunden)

22.08.2023 (14 Stunden)

FREITAGS

Uhrzeit: 10:30 – 11:30 Uhr

13.01.2023 (10 Stunden)

21.04.2023 (9 Stunden)

25.08.2023 (14 Stunden)



REHA-SPORT

DONNERSTAGS

Leitung: Petra Jelges (Sport- & Gymnastiklehrerin / DTB Rückenschulleiterin)

Telefon: 43 54

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 08:00 – 09:00 Uhr

12.01.2023 (10 Stunden)

20.04.2023 (9 Stunden)

24.08.2023 (14 Stunden)

DONNERSTAGS

Leitung: Annette Vonk

Telefon: 68 60

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

Uhrzeit: 08:00 – 09:00 Uhr

12.01.2023 (11 Stunden)

20.04.2023 (7 Stunden)

10.08.2023 (16 Stunden)

MONTAGS

Leitung: Annette Vonk

Telefon: 68 60

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

Uhrzeit: 14:45 – 15:45 Uhr

15:45 – 16:45 Uhr

- für starke Männer & Frauen

09.01.2023 (11 Stunden)

17.04.2023 (8 Stunden)

07.08.2023 (16 Stunden)

DIENSTAGS

Leitung: Annette Vonk

Telefon: 68 60

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

10.01.2023 (12 Stunden)

18.04.2023 (9 Stunden)

08.08.2023 (16 Stunden)

REHA-SPORT

MITTWOCHS

Leitung: Annette Wewers

Telefon: 48 11

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 18:15 – 19:15 Uhr

11.01.2023 (12 Stunden)

19.04.2023 (10 Stunden)

09.08.2023 (15 Stunden)

DIENSTAGS

Leitung: Melanie Hagedorn

Telefon: 94 98 804

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank-Sportpark

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

10.01.2023 (12 Stunden)

18.04.2023 (9 Stunden)

08.08.2023 (16 Stunden)

DONNERSTAGS

Rückbildung 2.0
für junge Frauen

Leitung: Annette Wewers

Telefon: 48 11

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 15:15 – 16:15 Uhr

12.01.2023 (11 Stunden)

20.04.2023 (7 Stunden)

10.08.2023 (16 Stunden)

DIENSTAGS

Leitung: Melanie Hagedorn

Telefon: 94 98 804

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 09:30 – 10:30 Uhr

10.01.2023 (12 Stunden)

18.04.2023 (9 Stunden)

08.08.2023 (16 Stunden)





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!

Josefstr. 41 | 48703 Stadtlohn | Tel.: (0 25 63) 96 94-34 | www.grenzland.de

ARCHITEKT STEVERDING

Dufkampstr. 30 B
48703 Stadtlohn
Tel.: 02563 204944
Fax: 02563 204946
info@architekt-steverding.de
www.architekt-steverding.de

AQUAFITNESS

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! Telefon: 0 25 63 905 801

MITTWOCHS

Leitung: Vanessa Quiel

Kursort: Krankenhaus Maria Hilf - Schwimmbecken

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr

• für Männer

18:00 – 19:00 Uhr

19:00 – 20:00 Uhr

• für Frauen

11.01.2023 (12 Stunden)

• 102,00€ / 54,00€

19.04.2023 (10 Stunden)

• 85,00€ / 45,00€

09.08.2023 (15 Stunden)

• 127,50€ / 67,50€

FREITAGS

Leitung: Melanie Hagedorn

Kursort: Krankenhaus Maria Hilf - Schwimmbecken

Uhrzeit: 09:00 – 10:00 Uhr

10:00 – 11:00 Uhr

13.01.2023 (11 Stunden)

• 93,50€ / 49,50€

21.04.2023 (7 Stunden)

• 59,50€ / 31,50€

11.08.2023 (17 Stunden)

• 144,50€ / 76,50€

DONNERSTAGS

Leitung: Rosemarie Dücker

Kursort: Krankenhaus Maria Hilf - Schwimmbecken

Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr

• für Frauen

19.01.2023 (10 Stunden)

• 85,00€ / 45,00€

20.04.2023 (7 Stunden)

• 59,50€ / 31,50€

10.08.2023 (16 Stunden)

• 136,00€ / 72,00€

SAMSTAGS

Leitung: Marlies Benning

Kursort: Krankenhaus Maria Hilf - Schwimmbecken

Uhrzeit: 13:00 – 14:00 Uhr

14.01.2023 (11 Stunden)

• 93,50€ / 49,50€

22.04.2023 (7 Stunden)

• 59,50€ / 31,50€

12.08.2023 (16 Stunden)

• 136,00€ / 72,00€

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.

Leitung: Christiane Busch

Telefon: 97 983

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

DIENSTAGS

Uhrzeit: 20:00 – 21:00 Uhr

10.01.2023 (12 Stunden)

• 66,00€ / 18,00€

18.04.2023 (9 Stunden)

• 49,50€ / 13,50€

08.08.2023 (16 Stunden)

• 88,00€ / 24,00€



LINE DANCE

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*innen auf und tanzen synchron verschiedenste Schrittfolgen.

DONNERSTAGS Fortgeschrittene 60+

Leitung: Veronika Höhlschen

Telefon: 90 55 033

Kursort: Gymnastikraum Marienschule

Uhrzeit: 15:30 – 16:30 Uhr

16:45 – 17:45 Uhr

12.01.2023 (12 Stunden)

• 54,00€ / 18,00€

20.04.2023 (7 Stunden)

• 31,50€ / 10,50€

10.08.2023 (18 Stunden)

• 81,00€ / 27,00€

MONTAGS Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Leitung: Ulla Koschinski

Telefon: 90 74 798

Kursort: Gymnastikraum Marienschule

Uhrzeit: 09:00 – 10:00 Uhr

10:15 – 11:15 Uhr

12.01.2023 (12 Stunden)

• 54,00€ / 18,00€

20.04.2023 (7 Stunden)

• 31,50€ / 10,50€

10.08.2023 (18 Stunden)

• 81,00€ / 27,00€

DIENSTAGS mit Vorkenntnissen

Leitung: Ulla Koschinski

Telefon: 90 74 798

Kursort: Gymnastikraum Marienschule

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr

10.01.2023 (12 Stunden)

• 54,00€ / 18,00€

18.04.2023 (9 Stunden)

• 40,50€ / 13,50€

08.08.2023 (16 Stunden)

• 72,00€ / 24,00€



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

Tanzwerkstatt



Ruhmüller

ASCHEBERG | STADTLOHN | GESCHER | SENDEN | NORDKIRCHEN



WIR FREUEN UNS ÜBER DIE ZUSAMMENARBEIT MIT DER TANZWERKSTATT RUHMÖLLER.

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

Eine Schnupperstunde kann unter

Telefon: 025939589990 vereinbart werden.

Weitere Informationen entnehmen Sie auch der Internetseite: www.tanzwerkstatt-ruhmoeller.de



DIENSTAGS

Gymnastikraum im Losbergstadion

14:45 – 15:45 Uhr Jazz/Modern 9 – 11 Jahre

15:55 – 16:55 Uhr Jazz/Modern 10 – 12 Jahre

17:00 – 17:45 Uhr Hip-Hop 8 – 10 Jahre

FREITAGS

Gymnastikraum im Losbergstadion

15:00 – 15:45 Uhr Ballett 4 – 6 Jahre

15:45 – 16:30 Uhr Ballett 6 – 8 Jahre

16:30 – 18:00 Uhr Ballett & Spitze 12 – 14 Jahre

18:00 – 19:00 Uhr Hip-Hop ab 17 Jahre

Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

15:00 – 16:00 Uhr Hip-Hop 11 – 13 Jahre

16:00 – 17:00 Uhr Hip-Hop 10 – 12 Jahre

17:00 – 18:00 Uhr Hip-Hop 14 – 16 Jahre

TEL. 025939589990
WWW.TANZWERKSTATT-RUHMÖLLER.DE

WIR SIND DA. FÜR EURE FRAGEN.

40 Jahre **TEAMSPORT.**

Fußball. Handball. Breitensport.



40
SPORT NIEHUIS

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

OFFIZIELLER
VEREINSAUSRÜSTER



MITGLIEDSBEITRÄGE

	monatlich	vierteljährlich
0 – 17 Jahre (Schüler*innen, Azubis, Student*innen)	15,00 €	45,00 €
Ab 18 Jahre (Senior*innen)	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.

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

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

Telefon-Nr.

E-Mail-Adresse

Beruf

SuS Stadtlohn 19/20 e.V.

Geschäftsstelle

Losberg 4

48703 Stadtlohn

Tel 025 63 / 90 58 01

www.sus-stadtlohn.de

info@sus-stadtlohn.de

Öffnungszeiten:

Mo & Do 09:00 – 11:00 Uhr

15:00 – 17:00 Uhr

Di & Fr 09:00 – 11:00 Uhr

15:00 – 18:00 Uhr



SuS Stadtlohn 19/20 e.V.
Zusammen läuft mehr!

MITGLIEDSANTRAG



SuS Stadtlöhn 19/20 e.V. Zusammen läuft mehr!

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon-Nr. _____

E-Mail-Adresse _____

Abteilung

- Dodgeball
- Fußball
- Handball
- Laufen
- Leichtathletik
- Schwimmen
- Sportabzeichen
- Tischtennis
- Trampolin
- Triathlon
- Turnen

Mitgliedsart

- Aktiv
- Passiv

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 Stadtlöhn 19/20 e.V. den Mitgliedsbeitrag von meinem folgenden Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen:

Eintrittsdatum:

IBAN _____

BIC _____

Kreditinstitut _____

Name des Kontoinhabers / der Kontoinhaberin _____

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SuS Stadtlöhn 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. 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 Stadtlöhn 19/20 e.V. an. Die Satzung und Informationen zur Datenspeicherung nach dem Datenschutzgesetz können in der Vereins-Geschäftsstelle, Losberg4, zu den Öffnungszeiten oder unter www.sus-stadtlöhn.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 Stadtlöhn 19/20 e.V. zu.

Ort, Datum _____

Unterschrift / Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen _____

KURSANMELDUNG



SuS Stadtlohn 19/20 e.V.
Zusammen läuft mehr!

Bezeichnung des Kurses

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon-Nr.

E-Mail-Adresse

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.

Ort, Datum

Unterschrift / Unterschrift des/der 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 / der Kontoinhaberin

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SuS Stadtlohn 19/20 e.V. auf meinem Konto gezogenen Lastschrifteneinzulösen. 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.

Ort, Datum

Unterschrift / Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen

Ihre Werkstatt mit System ist da.

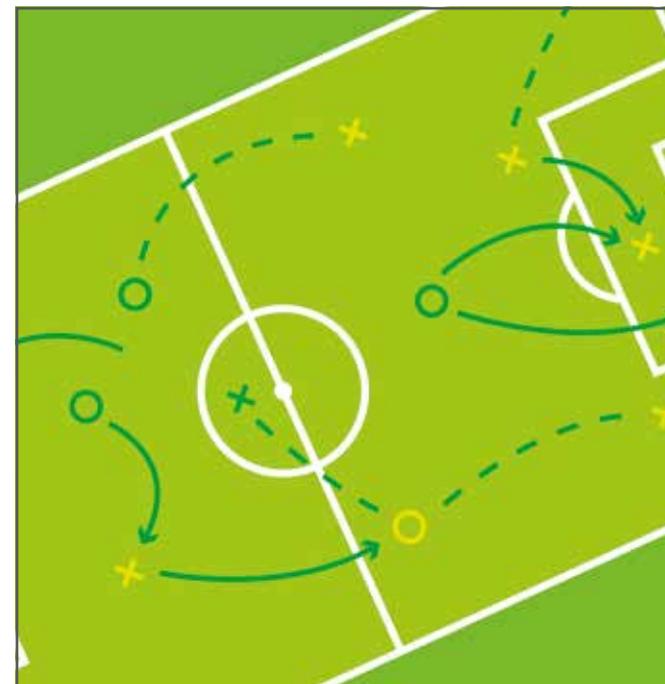
Mühlenstraße 82 · 48703 Stadtlohn
Tel. 0 25 63 / 9 81 80 · Fax 0 25 63 / 9 81 78
E-Mail info@ingenhorst.de · www.ingenhorst.go1a.de



INGENHORST
wir machen, dass es fährt.

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

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

KURSÜBERSICHT

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00					
9:00	Eltern-Kind-Turnen Wirbel-säulen-gym-nastik	Fun-Nordic-Walking Reha-Sport	Eltern-Kind-Turnen Reha-Sport	Wirbel-säulen-gym-nastik Reha-Sport	Wirbel-säulen-gym-nastik Reha-Sport
10:00	Eltern-Kind-Turnen Wirbel-säulen-gym-nastik	Bewegung & Ernährung Reha-Sport	Eltern-Kind-Turnen Reha-Sport	Wirbel-säulen-fitness Se-nioren-sport Männer Aqua-fitness	Wirbel-säulen-gym-nastik Cardio Aktiv Aqua-fitness
11:00	Cardio Aktiv	Line Dance Line Dance		Inter-vall-training Tabata	Wirbel-säulen-gym-nastik Reha-Sport Aqua-fitness
12:00					
13:00					
14:00					
15:00	Eltern-Kind-Turnen Wirbel-säulen-gym-nastik	Reha-Sport	Eltern-Kind-Turnen Reha-Sport	Kinder-Turnen Rück-bildung 2.0 Line Dance	Kinder-Turnen Reha-Sport Line Dance
16:00	Eltern-Kind-Turnen Kurven-Fitness	Reha-Sport	Eltern-Kind-Turnen Body-gym & Dance	Kinder-Turnen Alles mit dem Ball Reha-Sport	Kinder-Turnen Wirbel-säulen-gym-nastik Reha-Sport
17:00	Wirbel-säulen-gym-nastik	Reha-Sport	Eltern-Kind-Turnen Aqua-fitness	Kinder-Turnen Wirbel-säulen-gym-nastik In-klusive Psychomotorik	Wirbel-säulen-gym-nastik Reha-Sport Aqua-fitness
18:00	Wirbel-säulen-gym-nastik	Yoga-Fitness Reha-Sport	Va-rianten-reiches Power-Training Reha-Sport	Va-rianten-reiches Power-Training Reha-Sport	Wirbel-säulen-gym-nastik Reha-Sport Aqua-fitness
19:00	Wirbel-säulen-gym-nastik	Wirbel-säulen-gym-nastik Reha-Sport	Wirbel-säulen-gym-nastik Reha-Sport	Wirbel-säulen-gym-nastik Reha-Sport	Wirbel-säulen-gym-nastik Reha-Sport
20:00	Cardio Aktiv	Wirbel-säulen-gym-nastik Reha-Sport	Step-Aerobic & Bauch-Beine-Po Orientalischer Tanz		Va-rianten-reiches Power-Training
21:00					



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

PLANO Metall GmbH
Markus Plote | Jürgen Nordkamp

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

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 Stadtlohn. Hier ist das „1.-Indoor-DodgeballFeld“ 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.

Training: Freitags (nach Abstimmung)
19:30 Uhr Sporthalle der
St. Anna Realschule

Ansprechpartner: Jürgen Bongert

Telefon: 016096266960

E-Mail: dodgeball@sus-stadtlohn.de

Weitere Infos: www.dodgeballbund.de
Facebook: Dodgeball Germany



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!

ÖFFNUNGSZEITEN: DO - SA VON 17 UHR - OPEN END

SEIT 2020
Rustybar
KETTELERHAUS

Thomas Terschluse

Grabenstraße 41 Mobil 0176 / 442 551 26
48703 Stadtlohn Mail rustybar@web.de

 rustybar_kettlerhaus

FUSSBALL-JUGEND

Mit 24 Jugendmannschaften 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.

Ab der U13 bis zur U19 spielen wir mit unseren Teams 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.

Im Kalenderjahr bieten wir viele Ereignisse für unsere Mannschaften an. In der Wintersaison bieten wir für die jüngeren Jahrgänge das Nikolaus-Turnier in der Dreifachsporthalle am Gymnasium an.

Dort findet auch der inzwischen zur Tradition gewordene Berkelcup statt. Viele Mannschaften aus nah- und fern messen sich mit unseren SuS-Berkelbolzern.

Zum Abschluss der Saison zieht es die F und E Junioren zum Zelten nach Ibbenbüren. Das große Fußballturnier bietet neben dem sportlichen Aspekt auch den Eltern, Trainern und Betreuern die Möglichkeit, sich ausgiebig mit Analysen der abgelaufenen Saison zu befassen. Eine perfekte Team-building-Maßnahme schließt die Saison ab.

In den Ferien bieten wir regelmäßig Feriencamps an. In Eigenregie gestalten unsere ehrenamtlichen Trainer abwechslungsreiche Trainingseinheiten für unsere Berkelbolzer.

Jedes Jahr nach den großen Ferien im Sommer laden wir die Berkelbolzer von Morgen zu uns an den VR-Bank-Sportpark ein. Das Schnuppertraining wird in den sozialen Medien und in den bekannten Zeitungen rechtzeitig angekündigt.

Wir haben dein Interesse geweckt? Dann traue dich und melde dich bei uns.

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: 025 63 905 801, zu erfragen.

Albert Hornhues ^{GmbH}

Immer
richtig gekühlt!



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

GEA
GEA Farm Technologies

DAIKIN

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

www.albert-hornhues.de



HANDBALL

Der Handball in Stadtlohn boomt! Entgegen des aktuellen Trends, dass viele Vereine im Handballkreis Münsterland Spielgemeinschaften gründen oder sogar ganze Mannschaften abmelden müssen, können wir einen stetigen Zuwachs verzeichnen. Zur Saison 2022/23 melden wir drei Senioren- und zehn Jugendmannschaften, zusätzlich bieten wir wieder drei Ballgewöhnungsgruppen für die Minis an und eine Altherren-Hobbymannschaft.

Unsere Frauen sind fester Bestandteil der Münsterlandliga (Bezirksliga) geworden und unsere Männer spielen in der Kreisliga um den Aufstieg mit. In der vergangenen Spielzeit konnte unsere weibliche Jugend drei Meistertitel einfahren (wJE, wJD, wJC), ein Ergebnis nachhaltiger Jugendarbeit und Zusammenhalt innerhalb der Abteilung.

Die Handballabteilung des SuS Stadtlohn ist eine große Familie, hier unterstützt jeder jeden. Das merkt man auch sobald man unsere geliebte Festung Burghölle betritt, begrüßt von unserem netten Kiosk-Personal taucht man direkt danach ein in die stimmungsgeladene Atmosphäre der 1969 erbauten Burghalle. Nah am Spielfeldrand erlebt man hier an einem Matchday turbulente Spiele unserer ganz kleinen Mädchen und Jungs in der E-Jugend, bis hin zu temporeichen und hart umkämpften Partien unserer A-Jugend und Senioren-Mannschaften. Handballliebe ist bei uns mehr als nur ein Hashtag <3

Also packt eure Sportsachen ein und schaut bei einem Training eures Jahrgangs vorbei, aktuelle Trainingszeiten und Ansprechpartner findet ihr auf den Seiten 51 und 52.

Ansprechpartnerin: Kerstin Böing
Telefon: 0157 537 363 68
E-Mail: handball@sus-stadtlohn.de



TRAININGSZEITEN

Mannschaft	Tag	Zeit	Halle	Trainer
Minis 1	Montag	15:45 - 16:45 Uhr	Festung Burghölle	Melanie Walther
Minis 2	Montag	16:45 - 18:00 Uhr	Festung Burghölle	Melanie Walther Maik Hesselbarth
Minis 3	Donnerstag	15:00 - 16:00 Uhr	Fliednerschule	Hilde Räwer Enna Seiffert Lynn Wittland
weibliche E (Jg. 2012/13/14)	Dienstag	17:30 - 18:45 Uhr	Gymnasium Burghölle	Theresa Dücker Anna Tenhagen Jessica Marpert Almuth Hessling
	Donnerstag	15:30 - 17:00 Uhr		
männliche E (Jg. 2012/13/14)	Dienstag	16:15 - 17:30 Uhr	Gymnasium Burghölle	Willy Gertz Bettina Dördelmann Mats Dördelmann
	Freitag	15:00 - 17:00 Uhr		
weibliche D (Jg. 2010/11)	Dienstag	16:15 - 17:30 Uhr	Gymnasium Burghölle	Willy Gertz Jule Böckers
	Freitag	15:00 - 16:30 Uhr		
männliche D (Jg. 2010/11)	Dienstag	17:30 - 18:45 Uhr	Gymnasium Burghölle	Christoph Oberzaucher Philip Wynhuisen Marc Uhrich Susanne van der Loo Luis Wilde
	Donnerstag	17:00 - 18:30 Uhr		

Fortsetzung auf Seite 52 >



HANDBALL

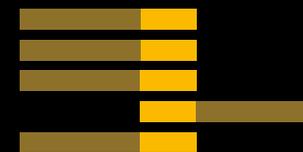
TRAININGSZEITEN

Mannschaft	Tag	Zeit	Halle	Trainer
weibliche C (Jg. 2008/09)	Dienstag	18:45 - 20:00 Uhr	Gymnasium	Lars Strohkamp
	Donnerstag	17:00 - 18:30 Uhr	Burghölle	Luisa Niebur
männliche C (Jg. 2008/09)	Dienstag	18:45 - 20:00 Uhr	Gymnasium	Simon Groß-Heynk
	Donnerstag	18:30 - 20:00 Uhr	Burghölle	Felix Hinnemann
weibliche B (Jg. 2006/07)	Mittwoch	19:30 - 21:00 Uhr	Gescher Dyk	Anna Baumeister
	Donnerstag	18:30 - 20:00 Uhr	Burghölle	Steffi Gevers
weibliche A (Jg. 2004/05)	Dienstag	20:00 - 21:30 Uhr	Gymnasium	Thomas Haake
	Donnerstag	20:00 - 21:30 Uhr	Burghölle	Franzi Wilde
männliche A & B (Jg. 2004-07)	Dienstag	20:00 - 21:30 Uhr	Burghölle	Karsten van Almsick
	Mittwoch	20:00 - 21:30 Uhr	Burghölle	
Damen	Dienstag	20:00 - 21:30 Uhr	Gymnasium	Thomas Terwitte
	Donnerstag	20:00 - 21:30 Uhr	Burghölle	
1. Herren	Mittwoch	20:00 - 21:30 Uhr	Burghölle	Jürgen Steinbach Dominik Dücker Stefan Wissing
	Freitag	20:00 - 21:30 Uhr	Burghölle	
2. Herren	Dienstag	20:00 - 21:30 Uhr	Burghölle	Jürgen Steinbach Karsten van Almsick
	Freitag	20:00 - 21:30 Uhr	Burghölle	
Alte Herren	Montag	19:00 - 20:30 Uhr	Gescher Dyk	Ralf Gescher Guido Cirtaut

Trainingszeiten können sich nach den Osterferien ändern.
Aktuelle Trainingszeiten unter: www.sus-stadtlohn.de/handball



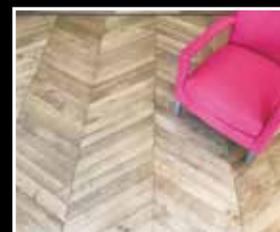
OBERZAUCHER
Parkett- und Fußbodentechnik



Schritt für Schritt Qualität !



- Parkett- und Dielenböden
- Renovierung
- Werterhaltung
- Designbeläge
- Teppichböden
- Pandomo Spachtelböden
- Treppen und Interieur



www.oberzaucher.com

Thyssenstraße 27 • 48703 Stadtlohn • 0 25 63 - 20 57 480
info@oberzaucher.com

LAUFABTEILUNG

Die SuS-Laufabteilung bietet ihren Mitgliedern Folgendes:

- Betreuung durch lizenzierte Trainer und Betreuer
- 2mal pro Woche betreutes Lauftraining (verschiedene 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 **Stadtlöcher Ci-tylauf** (in Kooperation mit der Triathlon-Abteilung) aus und bieten die Abnahme des Lauf- und Walking-Abzeichens nach DLV-Richtlinien an.

Unter dem Motto „Laufend Gutes tun“ erlaufen wir Spendengelder für die Stadtlöcher 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 (am Hallenbad); während der Sommerzeit: dienstags, 19.00 Uhr Intervalltraining im Stadion
- Anfängerkurs Anfang des Jahres
- Halbmarathon-/Marathon-Projekt zur Vorbereitung auf einen Halbmarathon oder Marathon
- Kurs zur Vorbereitung auf den Silvesterlauf

Weitere Informationen hierzu hier auf der Homepage www.sus-stadtlohn.de



vr-wml-immobilien.de

IN-STADTLOHN-ZU- HAUS-SPEZIALISTEN

Makler? Ja – aber noch viel mehr, und das ist gut. Denn beim Immobilienverkauf geht es nicht nur um viel Geld. Sondern um Chancen, Details, viele Formalitäten. Und: um Ihr Zuhause.

Da ist es wichtig, jemanden zu haben, der Sie fair und ehrlich begleitet – und sich wirklich mit allem (h)auskennt.

Enikö Göring und Michael Elsing freuen sich auf Ihren Anruf:
02563 401-7701

VR-Westmünsterland
Immobilien GmbH



LAUFABTEILUNG

(HALB-)MARATHON - VORBEREITUNGSKURS 2023

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

Es wird ein, durch erfahrene und qualifizierte Lauftrainer*innen, begleitetes Training angeboten, welches zweimal wöchentlich stattfindet. 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, 23.01.2023, 2 x wöchentlich
(Trainingstage: montags und donnerstags um 19:00 Uhr)

Gebühr: Erstellung Trainingspläne + 24 x Training + 2 Lange Einheiten
75,00€ / Vereinsmitglieder: 15,00€

Hinweis: es entstehen zusätzliche Kosten für Startgebühren

Kursleitung: Trainer*innen/Betreuer*innen der Laufabteilung

LAUFKURS FÜR ANFÄNGER 2023

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

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

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

Anmeldung/Infos: Infoabend am Dienstag, 10.01.2023 (Losbergstadion)
telefonisch oder per E-Mail bei der Laufabteilung bis zum 13.01.2023

Kursbeginn: Montag, 16.01.2023, 2 x wöchentlich
(Trainingstage: montags und donnerstags um 19:00 Uhr)

Gebühr: Erstellung Trainingspläne + 16 x Training
52,00€ / Vereinsmitglieder: 15,00€

Kursleitung: Trainer*innen / Betreuer*innen der Laufabteilung



56

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 bis zum 05.03.

Kursbeginn: Montag, 13.03.2023, 2 x wöchentlich
(Trainingstage: montags und donnerstags um 19:00 Uhr)

Gebühr: Erstellung Trainingspläne + 16 x Training
52,00€ / Vereinsmitglieder: 15,00€

Kursleitung: Trainer*innen / Betreuer*innen der Laufabteilung

LAUF-/WALKINGABZEICHEN

An dem Aktionstag können interessierte Läufer*innen, sowie Walker*innen (auch Nordic Walking) die DLV-Prüfung ablegen. Ohne Wettkampfcharakter werden durch die Lehrtrainer*innen 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, 09.03.2023, ab 18:00 Uhr

Ort: Stadion, Uferstraße

Kosten: 6,00€ Kostenbeitrag für die DLV-Urkunde, das DLV-Abzeichen

Eine Anmeldung ist **nicht** erforderlich!



57

LAUFABTEILUNG

VORBEREITUNGSKURS AUF DEN SILVESTERLAUF 2023

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

Eine Vereins- oder Abteilungsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.
Der Kurs findet nur bei mindestens 10 Anmeldungen statt.

- Anmeldung:** telefonisch oder per Email bei der Laufabteilung bis zum 13.10.2023
Kursbeginn: Montag, 23.10.2023, 2 x wöchentlich
(Trainingstage: montags und donnerstags um 19:00 Uhr)
Gebühr: Erstellung Trainingspläne + 16 x Training
52,00€ / Vereinsmitglieder: 15,00€
Hinweis: es entstehen zusätzliche Kosten für Startgebühren
Kursleitung: Trainer*innen / Betreuer*innen der Laufabteilung

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

- Ansprechpartner:** Klaus Wansing
Telefon: 0172 281 95 06
E-Mail: klaus.wansing@sus-laufabteilung.de

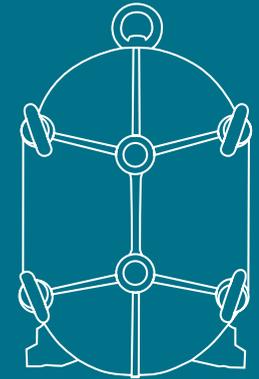
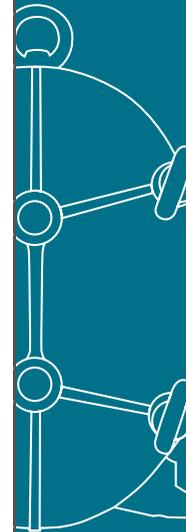


BÖRGER
EXCELLENCE - MADE TO LAST

GLOBAL PLAYER AUS WESEKE

Börger Drehkolbenpumpen werden in 65 Ländern eingesetzt. Mehr als 350 Mitarbeiter arbeiten für Börger. Das Stammhaus, 9 Auslandsniederlassungen und ein weltweites Händlernetzwerk betreuen die internationalen Kunden.

Gefertigt werden sämtliche Pumpen in Weseke.



Börger GmbH • D-46325 Borken-Weseke

www.boerger.de

Schließanlagen und
gleichschließende
Zylinder von



H Bütterhoff

Mühlenstraße 11-13 · 48703 Stadtlohn · 02563 9336 0

LEICHTATHLETIK

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 der einzelnen Athlet*innen angepasst werden. Den Kindern soll nicht nur spielerisch die breite Vielfalt der Leichtathletik nähergebracht werden.

Zum Training gehören Elemente wie Laufschulung, Koordination, allgemeine Kräftigung, Technikschiulung, Ausdauertraining, Sprints und Sprungläufe. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Technik sind für alle Disziplinen wichtig, jedoch in unterschiedlichen Anteilen und Umfängen. Trainingsmethodisch sollten sich die jeweiligen Trai-

ningsanteile in erster Linie nach dem Alter und der individuellen leichtathletischen Erfahrung der Athlet*innen richten.

Unsere kleinsten Athlet*innen haben schon erfolgreich am Kinderleichtathletik-Wettbewerb teilgenommen. Eine unserer Athletinnen hat bereits an einer Weltmeisterschaft teilgenommen.

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

Ansprechpartnerin: Jannah Wüpping
Telefon: 01578797 1116

Ansprechpartnerin: Lena Sicking
Telefon: 01578742 6453

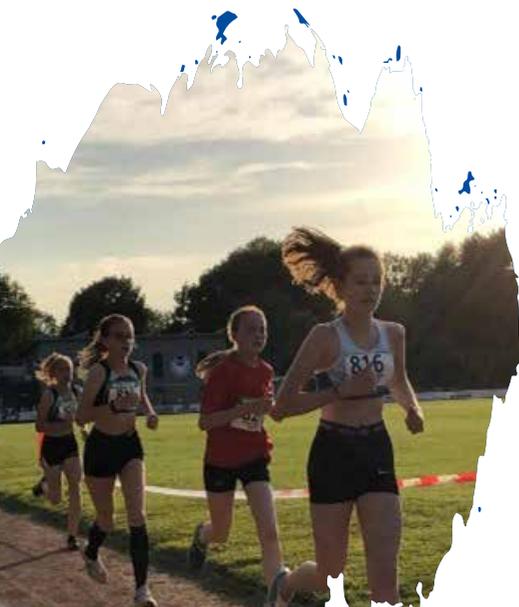
E-Mail: leichtathletik@sus-stadtlohn.de

TRAININGSZEITEN

Tag	Uhrzeit	M / W	Gruppe	Trainingsort	Trainer*in
Montag	16:30 – 18:00 Uhr	Mädchen & Jungen	10 – 13 Jahre	Burgsporthalle*	Carola Strack
Montag	18:00 – 19:45 Uhr	Mädchen & Jungen	ab 14 Jahre	Burgsporthalle*	Mechthild Wüpping Kerstin Spillemann
Dienstag	16:00 – 17:00 Uhr	Mädchen & Jungen	8 – 10 Jahre	Hilgenberg-Sporthalle*	Anne Böing
Dienstag	17:00 – 18:00 Uhr	Mädchen & Jungen	6 – 8 Jahre	Hilgenberg-Sporthalle*	Claudia Gelking
Mittwoch	18:30 – 19:30 Uhr	Mädchen & Jungen	Lauf & Ausdauer	Losbergstadion	Manuel Terhürne Andreas Wolters
Donnerstag	16:00 – 17:00 Uhr	Mädchen & Jungen	4 – 6 Jahre	Sporthalle Fliederschule*	Sandra Elsing
Freitag	15:30 – 17:00 Uhr	Mädchen & Jungen	8 – 11 Jahre	Hilgenberg-Sporthalle*	Lena Sicking Simon Strack
Freitag	17:15 – 18:45 Uhr	Mädchen & Jungen	ab 12 Jahre	Hilgenberg-Sporthalle*	Heiner Strack Jannah Wüpping

*Ab März/ April: Nach den Osterferien bis zu den Herbstferien alle Gruppen im Losbergstadion!

WWW.SUS-STADTLOHN.DE/LEICHTATHLETIK



rieverr
GESUNDE SCHUHE

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-rieverr.de
Mo. bis Fr.: 9:00 - 12:00 Uhr und 14:30 - 18:00 Uhr

SCHWIMMEN

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 Schwimm-erfahrung 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 Seniorenbereich und jugendlichen Nachwuchsbetreuer*innen zusammen.

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

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
Telefon: 0172 468 52 15
E-Mail: j.liesner@web.de



Raiffeisen-Markt



Lösing Landhandel GmbH
Birkenweg 11
48703 Stadtlohn

Tel. 02563 / 70 27
Fax 02563 / 43 87

Riesen Getränke-Sortiment zu Tiefstpreisen **Getränke Star**



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!



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.deutsches-sportabzeichen.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.



Beginn der Abnahmen: 07.06.2023
Letzter Abnahmetermin: 25.10.2023
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):

- **25.06.2023** Sonntag 10:00 Uhr
- **30.07.2023** Sonntag 10:00 Uhr
- **27.08.2023** Sonntag 10:00 Uhr
- **24.09.2023** 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 Alm-sick 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
Telefon: 025 63 97 91 6
E-Mail: sportabzeichen@sus-stadtlohn.de



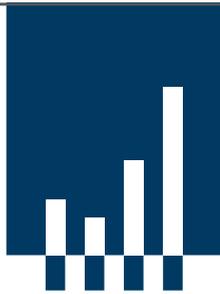


**AUSDAUER, KRAFT, DYNAMIK.
DAS MACHT AUCH UNSERE
BERATUNG AUS.**

IN STADTLOHN, EMSBÜREN, GRONAU-EPE UND MÜNSTER

STEUERBERATUNG
WIRTSCHAFTSPRÜFUNG

RECHTSBERATUNG
UNTERNEHMENSBERATUNG



HEISTERBORG
Steuern Beratung Prüfung Recht

Eschstraße 111
D-48703 Stadtlohn
Fon +49 (0) 25 63 / 9220
info@heisterborg.de
www.heisterborg.de

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.

Ansprechpartner: Reinhard Valtwies

Telefon: 02563905480 oder
01732902446

E-Mail: tischtennis@sus-stadtlohn.de

Facebook: SuS Stadtlohn Tischtennis

Instagramm: sus_stadtlohn_tt

TRAININGSZEITEN

Tag	Uhrzeit	Gruppe
Montag	17:00 – 19:00 Uhr	Anfänger / Schüler
Mittwoch	18:00 – 21:30 Uhr	Senioren
Donnerstag	18:00 – 20:00 Uhr 20:00 – 21:30 Uhr	Jugend Senioren
Freitag	17:00 – 18:30 Uhr 18:30 – 21:30 Uhr	Anfänger / Schüler Fortgeschrittene Jugend / Senioren

Wir wünschen eine erfolgreiche Saison!

Sitzmöbel- **Spahn**^{Stadtlohn®}

Summen

Beratung • Planung
Objekt- und Privateinrichtungen



seit 1948
**System-
Bankbau**
by Summen

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



STEVERDING GROUP



Sondermaschinen- u. Vorrichtungsbau

WWW.MASCHINENBAU-STEVERDING.DE



WWW.RUEHRWERKSTECHNIK-STEVERDING.DE



WWW.STEVIES-BAUMASCHINENTEILE.DE



WWW.INNOTECH-STADTLOHN.DE

TRAMPOLIN

TRAMPOLIN - DER TRAUM VOM FLIEGEN

Tag	Uhrzeit	Gruppe
Montag	16:00 - 18:00 Uhr	Kinder im Grundschulalter
Montag	18:00 - 20:00 Uhr	Jugendliche & Erwachsene ca. 10 - 50 Jahre
Mittwoch	18:00 - 20:00 Uhr	Jugendliche & Erwachsene ca. 10 - 50 Jahre
Freitag	16:00 - 18:00 Uhr	Kinder im Grundschulalter
Freitag	18:00 - 20:00 Uhr	Hobbygruppe Erwachsene

Ansprechpartner: Gerd Hermann Kemper
Telefon: 0175 565 4072
E-Mail: trampolin@sus-stadtlohn.de

Weitere Infos unter:
www.sus-stadtlohn.de/trampolin
Instagram: @susstadtlohn.trampolin

Unsere Leistungen auf einen Blick:

Beratung | Offset-Druck | Digital-Druck
 Weiterverarbeitung | Konfektionierung
 Satzarbeiten (DTP) | Bildbearbeitung
 Lettering | Colormanagement
 Druckplattenbelichtung (CTP)
 Logistik/Lieferservice



Druckerei

von-Ardenne-Straße 14 | 48703 Stadtlohn
 Telefon: 02563.93 61 - 0 | Telefax: 93 61 61
info@brinkmann-druck.de | www.brinkmann-druck.de



TRIATHLON

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.

Ansprechpartnerin: Michelle Alferink
Telefon: 0176 470 1078
E-Mail: triathlon@sus-stadtlohn.de



SCHWIMMEN

Tag	Gruppe	Uhrzeit
Montag	Nachwuchs-Gruppe danach Lauftraining	16:00 – 17:15 Uhr im Hallenbad
Montag	Senioren auf einer Bahn danach Lauftraining	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
Samstag	Senioren	11:00 – 12:30 Uhr im Hallenbad

RADFAHREN

nach Absprache

LAUFEN

Tag	Gruppe	Uhrzeit
Mittwoch	Nachwuchs-Gruppe	18:00 im Losbergstadion
Mittwoch	Senioren	18:00 im Losbergstadion



TURNEN

Geturnt wird beim SuS Stadtlohn bereits seit dem Jahr 1924. Immer stand beim Turnen auch der Leistungsgedanke im Vordergrund.

Auch die Mädchen und Jungen in den Nachwuchsmannschaften sind erfolgreich auf Wettkämpfen unterwegs. Innerhalb des Turngaus Münsterland werden für die jüngsten Turner und Turnerinnen Wettkämpfe auf Gau- und Bezirksebene ausgetragen.

So freuen sich die Turnerinnen und Turner der Turnabteilung darauf, im Jahr 2023 wieder auf vielen Wettkämpfen zu turnen, denn in der Vorbereitung auf die Wettkämpfe, ist das Training besonders intensiv.

Turninteressierte können sich gerne in der SuS-Geschäftsstelle melden (Tel 025 63 905 801).

Ansprechpartner: Dieter Heming
Telefon: 025 63 68 20

Ansprechpartner: Gerhard Leppin
Telefon: 025 63 16 54

E-Mail: turnen@sus-stadtlohn.de

TRAININGSZEITEN

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Trainer*in	Trainingsort
Montag	16:45 – 17:45 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	16:45 – 17:45 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 5 – 9 Jahre	E. Heming, C. Heming	Dreifachsporthalle Kreuzstraße
Freitag	18:00 – 20:00 Uhr	Leistungsturnen Männer	D. Heming	Dreifachsporthalle Kreuzstraße



TERMINE

Berkel-Cup der Fußballjugend:

- Samstag 21.01. & Sonntag 22.01.2023
- Samstag 28.01. & Sonntag 29.01.2023
- Samstag 04.02. & Sonntag 05.02.2023

Kemper-Citylauf:

- Freitag 05.05.2023

Juxturnier der Handballabteilung:

- Freitag 30.06.2023

Familientag der Handballabteilung:

- Samstag 26.08.2023

Saisoneröffnung mit Sponsoren

& allen Abteilungen:

- Samstag 05.08.2023

Schnuppertraining Fußball Kinder

Jahrgang 2019 und älter:

- Samstag 12.08.2023

Nikolausturnier G- bis E-Jugend Fußball:

- Samstag 02.12.2023

Silvesterlauf:

- Sonntag 31.12.2023



SuS Sportheim



BEI UNS KÖNNT **IHR** AUFLAUFEN!

Wir sorgen für ein kühles Blondes, Softgetränke und Kaffee. In die Verlängerung gehen wir mit einem ordentlichen Snack!

Auch Partyveranstaltungen oder die kleine Familienfeier könnt ihr in unseren gemütlichen Räumen buchen.

Der freundliche Service im SuS Sportheim!

**Meldet euch bei Melanie oder Helge unter:
0172 280 1668**



JBmetall

Hundewick 17 • 48703 Stadtlohn
Tel: 02563/9055572
Fax: 02563/9055573
www.jb-metall.de • info@jb-metall.de

Stark in Metall



Bei Kappelhoff wird ...

GESNÄCKT!

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

1966-2016
50 Jahre



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, Tel. 02563 / 1000 info@gs-reisen-stadtlohn.de
 48703 Stadtlohn Fax 02563 / 5531 www.gs-reisen-stadtlohn.de

ANSPRECHPARTNERINNEN

SuS Stadtlohn 19/20 e.V.

Geschäftsstelle
 Losberg 4
 48703 Stadtlohn

Tel 025 6390 5801
 Fax 025 6390 5802
www.sus-stadtlohn.de
info@sus-stadtlohn.de



PETRA HEMING & TINA TERHECHTE



SuS Stadtlohn 19/20 e.V.
 Zusammen läuft mehr!

Öffnungszeiten:

Mo & Do 09:00 – 11:00 Uhr
 15:00 – 17:00 Uhr
 Di & Fr 09:00 – 11:00 Uhr
 15:00 – 18:00 Uhr

ANSPRECHPARTNER*INNEN DER ABTEILUNGEN

Abteilung	Ansprechpartner*innen	E-Mail	Telefon
Dodgeball	Jürgen Bongert	dodgeball@sus-stadtlohn.de	0160962 669 60
Fußball Senioren	Michael Schley	fussball@sus-stadtlohn.de	0151 104 582 15
Fußball Alte Herren	Edmund Hejink	fussball-alte_herren@sus-stadtlohn.de	0157 83001 52
Fußball Jugend	Stefan Schulze-Icking	fussball-jugend@sus-stadtlohn.de	0151 651015 63
Handball	Kerstin Böing	handball@sus-stadtlohn.de	0157 537 363 68
Laufen	Klaus Wansing	laufen@sus-stadtlohn.de	0172 281 950 6
Leichtathletik	Jannah Wüpping Lena Sicking	leichtathletik@sus-stadtlohn.de	01578 797 11 16 01578 742 64 53
Schwimmen	Jens Liesner	schwimmen@sus-stadtlohn.de	0172 468 52 15
Sportabzeichen	Peter Heming	sportabzeichen@sus-stadtlohn.de	025 639791 6
Tischtennis	Reinhard Valtwies	tischtennis@sus-stadtlohn.de	025 6390 54 80
Trampolin	Gerd-Hermann Kemper	trampolin@sus-stadtlohn.de	025 63 15 66
Triathlon	Michelle Alferink	triathlon@sus-stadtlohn.de	0176 470 10 78
Turnen	Dieter Heming	turnen@sus-stadtlohn.de	025 63 68 20



DER SUS SUCHT DICH

WERDE SCHIEDSRICHTER BEIM
HANDBALL ODER FUSSBALL

Das bekommst Du:

- eine Schiedsrichterausbildung
- Schiedsrichterkleidung
- Aufwandsentschädigung
- eine Patin oder einen Paten zu Deiner Unterstützung
- persönliche Weiterentwicklung

Bei Interesse melde Dich in der SuS-Geschäftsstelle:

Telefon 025 63 905 801

E-Mail info@sus-stadtlohn.de

WhatsApp 0157 395 954 27



SuS Stadtlohn 19/20 e.V.
Zusammen läuft mehr!

Der SuS Stadtlohn bedankt sich bei allen Geschäftsleuten und Dienstleistungseinrichtungen, die den Verein durch ihre Werbung im Jahresprogramm 2023 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**





Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

engagiert sich die Sparkasse ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler:in, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Westmünsterland