

JAHRESPROGRAMM

2024 ALLE SPORTANGEBOTE UND ABTEILUNGEN DES SUS STADTLOHN



ZUSAMMEN LÄUFT MEHR!



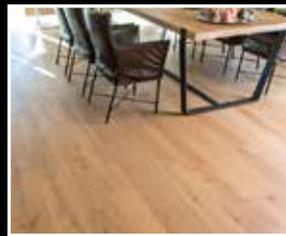
SuS Stadtlohn 19/20 e.V.



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



WERTE FREUNDINNEN & FREUNDE DES SuS,

es sind bewegte Zeiten, in denen wir uns aktuell befinden. Zeiten, die die Menschen verunsichern. Sich immer wieder ändernden Rahmenbedingungen müssen sich auch die Sportvereine stellen. Der SuS Stadtlohn nimmt diese Herausforderung an. Dank engagierter Übungsleiter*innen, Trainer*innen, Betreuer*innen, Mitarbeiter*innen. Und natürlich motivierter Sportler*innen. Gerade in diesen Zeiten ist der Verein ein besonderer Rückhalt, eine Heimat, ein Fundament. Und das wird von unseren Mitgliedern geschätzt.

Immer noch frisch sind die Erinnerungen an die schwierige Corona-Zeit. Wir alle haben diese gemeinsam durchgestanden, spüren aber weiter die Nachwehen. Viele Ehrenamtliche und vor allem junge Sportler*innen mussten wieder „abgeholt“ werden. So wie in vielen anderen Vereinen auch. Das ist uns in vielen Bereichen gelungen. Ein wesentlicher Faktor, unsere Ehrenamtlichen halten und weiter für die Sache begeistern zu können, ist Wertschätzung. Zum Beispiel über unser Jahrestreffen.

Es gibt viele weitere Herausforderungen – neben „gefühlten“ Baustellen sind es einige sichtbare. Ich denke an die unbefriedigende Umkleidesituation am VR-Bank Sportpark. Oder an die angekündigte Sanierung des Losbergstadions, die sich zieht. Und den Zustand des Kunstrasens. In allen Dingen sind wir „am Ball“ und erarbeiten gemeinsam mit Verwaltung und Politik Lösungen. Für die Unterstützung in eben schwierigen Zeiten sind wir dankbar. Dass auch Projekte auf dem kurzen Weg angeschoben werden, zeigt das neue Kleinspielfeld. Dafür gilt den Verantwortlichen und Förderern unser großer Dank.

So viel zu den Rahmenbedingungen, die wir als Verein natürlich immer wieder auf ein aktuelles Level heben

wollen. Wir wollen weiter ein Umfeld schaffen, in dem sich unsere Sportlerinnen und Sportler, unsere Mitglieder, wohlfühlen. Diese sorgen schließlich dafür, dass der SuS Stadtlohn „lebt“ und ein attraktiver Partner ist.

Apropos Partner: Das neue Sponsorenkonzept kommt an. Ein wichtiger Baustein sind die Besuche unserer Azubi-Teams in den vielen spannenden Unternehmen. Die klassische Win-win-Situation. Damit wollen wir ausdrücken, dass der SuS mehr als „nur“ ein Sportverein ist. Er ist vielmehr eine Schule fürs Leben, in der es auch um die Vermittlung von Werten geht. Erinnern möchte ich in diesem Zuge auch an das neue Präventionskonzept.

Sie sehen: Das Rad im SuS Stadtlohn dreht sich immer weiter. Was im kommenden Jahr so alles in der Abteilung Freizeitsport geboten wird, das können Sie dem Jahresprogramm 2024 entnehmen. Ebenso erfahren Sie, was im kommenden Jahr so alles auf den Plätzen, in den Hallen und auf den Laufstrecken los ist. Unsere engagierten Teams auf der Geschäftsstelle und in den Abteilungen haben wieder viel Kreativität walten lassen, um vielfältige Angebote und Events für das Sportjahr 2024 zusammenzustellen. Wie immer kann ich eines versprechen: Sie werden auch neue Projekte entdecken. Bei der „Suche“ wünsche ich viel Erfolg, bei der Teilnahme viel Freude. Und dies „unfallfrei“.

Bedanken möchte ich mich bei allen, die zum Erscheinen des Jahresprogramms beigetragen haben. Und bei allen Ehrenamtlichen und Förderern, die den Verein voranbringen. Dies vor allem im Sinne unserer Kinder und Jugendlichen. Und vergessen Sie nicht: Auch wenn sich Zeiten ändern, eines wird immer bleiben: „Zusammen läuft mehr...!“

Ihr Wilfried Steinhage



Der Ball liegt bei dir

Wir verfolgen das Ziel, der attraktivste Arbeitgeber im Münsterland zu werden. Du bist mit Leidenschaft am Werk und suchst einen Wirkungskreis mit flexiblen Arbeitszeitmodell, betrieblicher Altersvorsorge, Kinderferienbetreuung und vielen weiteren Benefits? Dann komm ins Team! Der Ball liegt bei dir!



Generalunternehmer für
Partnerschaft und Exzellenz im
raumbildenden Innenausbau.

TENBRINK
The Gener[e]alist.

SUS STADTLOHN 19/20 E.V.

- 07 Vorstand
- 09 Leitbild des SuS Stadtlohn
- 39 Beiträge & Ehrenamt
- 40 Mitgliedsantrag
- 42 Kursanmeldung
- 75 Termine
- 77 Ansprechpartner

KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

GYMNASTIK / FITNESS

- 15 Wirbelsäulengymnastik
- 17 Wirbelsäulenfitness
- 18 Cardio Aktiv
- 18 Yoga Fitness
- 19 Faszien Yoga
- 19 Lungensport
- 20 Step Aerobic
- 20 Rückbildung 2.0
- 21 Variantenreiches Power-Training
- 22 Bewegung & Ernährung
- 23 Workshop zur Selbstmotivation
- 24 Intervalltraining Tabata
- 24 Kurven-Fitness
- 25 Fun-Nordic-Walking 55+
- 25 ATF - Alltagsfitness

SENIOREN

- 26 Seniorensport für Frauen
- 26 Seniorensport für Männer

REHA-SPORT

- 28 Reha-Sport

AQUAFITNESS

- 33 Aquafitness

TANZ

- 34 Orientalischer Tanz
- 35 Line Dance

KURSÜBERSICHT

- 36 Stundenplan
- 38 Kursleiter*innen

ABTEILUNGEN

- 44 Fußball Senioren
- 46 Fußball Jugend
- 49 Handball
- 52 Laufabteilung & Laufkurse
- 56 Leichtathletik
- 60 Schwimmen
- 62 Sportabzeichen
- 65 Tischtennis
- 67 Trampolin
- 69 Triathlon
- 70 Turnen
- 73 Dodgeball



Alles für Deinen Sport ...

... der Partner des SuS in Stadtlohn

INTERSPORT UEPPING

Eschstr. 26 · 48703 Stadtlohn

VORSTAND



Wilfried Steinhage
1. Vorsitzender

wilfried@ra-steinhage.de



Karin Raber
2. Vorsitzende

karinraber@gmail.com



Marcel Lücke
Kassierer

info@sus-stadtlohn.de



Michael Schley
Geschäftsführer

schleym@gmx.de



Manuel Terhürne
Beisitzer

manuel.terhuerne@gmail.com



Stefan Schulze-Icking
Jugendvertreter

0151 65 101 563



Christel Schlamann
Jugendvertreterin

0157 758 904 17



Mechthild Wüpping
Beisitzerin

mechthildwuepping@icloud.com



Christoph Oberzaucher
Beisitzer

c.oberzaucher@oberzaucher.com



Reinhard Valtwies
Beisitzer

revast@web.de



Erfolg ist Teamarbeit

...das gilt im Sport genauso wie am Arbeitsplatz.

www.borgers-bau.de/karriere/stellenangebote

SEIT 1910
borgers

PLANEN | BAUEN | BERATEN

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.

**WIR UNTERSTÜTZEN EUCH IN ALLEN FRAGEN
RUND UM EURE TEAMSPORTARTEN**



**FUSSBALL, HANDBALL, LEICHTATHLETIK
UND DAS ERFOLGREICH SEIT VIELEN JAHREN**



**SPORT
NIEHUIS**
Markt 8 | Wreden
Tel. 0 25 64 9 76 26
teamsport@niehuis.de



**BIGPOINT
SCHAPEN**
Kolpingstraße 5B | Schapen
Tel. 0 54 58 98 55 45
teamsport@big-point-schapen.de

**• ABBRUCH
• TIEFBAU
• BAUSTOFFHANDEL**



WIR SETZEN IDEEN UM
Stadtlohn • Tel. 02563/2191400 • www.robbers-gmbh.de

ROBEK'S



ELTERN-KIND-TURNEN

ALTER:
1,5 - 3

Ein Angebot für Kinder, **die bereits laufen können**, 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: 905 801 (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

08.01.2024 (21 Stunden)

• 115,50€ / 31,50€

26.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

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

10.01.2024 (22 Stunden)

• 121,00€ / 33,00€

21.08.2024 (14 Stunden)

• 77,00€ / 21,00€



GS REISEN & SUS STADTLOHN

Unsere Partnerschaft mit dem Verein **SuS Stadtlohn** hat eine lange Tradition. Wir befördern Mannschaften aller Abteilungen regelmäßig zu Wettkämpfen, Spielen und sonstigen Veranstaltungen.

- Vereinsfahrten Kegelfahrten
- Firmenfahrten Klassenfahrten

GS-Reisen
Stadtlohn



Gietmann-Söbbing GmbH
Daimlerstraße 14, 48703 Stadtlohn Tel. 02563 / 1000 info@gs-reisen-stadtlohn.de

www.GS-REISEN-STADTLOHN.DE

ALTER:
3 - 6

KINDER-TURNEN

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: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)
Kursort: Sporthalle Hilgenbergschule

Uhrzeit: 14:30 – 15:30 Uhr • **3 - 4-jährige**
15:30 – 16:30 Uhr • **3 - 4-jährige**
16:30 – 17:30 Uhr • **5 - 6-jährige**

10.01.2024 (22 Stunden)

• 99,00€ / für Mitglieder kostenlos

28.08.2024 (13 Stunden)

• 58,50€ / für Mitglieder kostenlos

DONNERSTAGS

Leitung: Petra Cohaus
Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)
Kursort: Sporthalle Gescher-Dyk-Schule

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

11.01.2024 (20 Stunden)

• 90,00€ / für Mitglieder kostenlos

29.08.2024 (12 Stunden)

• 54,00€ / für Mitglieder kostenlos

ALTER:
5 - 12

BODYGYM & DANCE

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

Leitung: Mia Böckers, Amy Wientjes & Anna Hisker
Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)
Kursort: VR-Bank Sportpark, Losberg 4

MITTWOCHS

Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr • **Alter: 8 - 11 Jahre**
17:00 – 18:00 Uhr • **Alter: 5 - 7 Jahre**

10.01.2024 (22 Stunden)

• 99,00€ / für Mitglieder kostenlos

21.08.2024 (14 Stunden)

• 63,00€ / für Mitglieder kostenlos

FREITAGS

Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr • **Alter: 8 - 11 Jahre**
17:00 – 18:00 Uhr • **Alter: 5 - 7 Jahre**

12.01.2024 (21 Stunden)

• 94,50€ / für Mitglieder kostenlos

23.08.2024 (13 Stunden)

• 58,50€ / für Mitglieder kostenlos




Ferro Umformtechnik®
 • schneiden • kanten • bearbeiten

Wenn aus einem winzigen Funken eine **mächtige Flamme** wird, dann bist Du richtig.



Komm ins
#AzubiTeamFerro
Mehr Infos

Ferro Umformtechnik GmbH & Co. KG | David-Roentgen-Straße 15-25 | 48703 Stadthohe
www.ferro-umformtechnik.de/deine-zukunft





AUSBILDUNG

WIR BILDEN AUS (m/w/d)

INDUSTRIEKAUFMANN/FRAU	METALLBAUER/IN
TECHNISCHE/R PRODUKTDESIGNER/IN	ELEKTRONIKER/IN
INDUSTRIEMECHANIKER/IN	ZERSpanungsMECHANIKER/IN
FEINWERKMECHANIKER/IN	MECHATRONIKER/IN
	KONSTRUKTIONSMechANIKER/IN

WIPA

WIPA | BENZSTRASSE | 48703 STADTHOHE | WWW.WIPA-GERMANY.DE

ALTER:

6 - 12

ALLES MIT DEM BALL

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 „Teampay“ gefördert.

Leitung: Melanie Hagedorn
Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)
Kursort: Sporthalle Hilgenbergschule

DONNERSTAGS

Uhrzeit: 16:30 – 17:30 Uhr • **Klasse:** 1 - 3
 17:30 – 18:30 Uhr • **Klasse:** 4 - 6

- 11.01.2024** (19 Stunden)
 • 85,50€ / für Mitglieder kostenlos
- 29.08.2024** (11 Stunden)
 • 49,50€ / für Mitglieder kostenlos



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
- 11.01.2024** (20 Stunden)
 • 110,00€ / für Mitglieder kostenlos
- 12.08.2024** (13 Stunden)
 • 71,50€ / für Mitglieder kostenlos





Elektro Weitzell

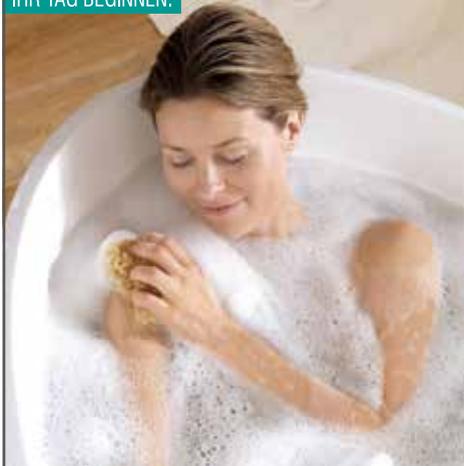
Elektrotechnik • Veranstaltungstechnik

Leistung mit Persönlichkeit

Adresse
CW Elektro GmbH
Carsten Weitzell
Neustraße 11
48703 Stadtlohn

Kontaktinformation
Tel. 02563-7163
Fax. 02563-208167
info@cw-elektro.com
www.cw-elektro.com

SO SCHÖN KANN
IHR TAG BEGINNEN.



www.krumme-baeder.de
krumme_badundheizung

GESCHMACK FÄNGT
IN DER KÜCHE AN.



www.krumme-kuechen.de
kuechenkrumme



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.

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

08.01.2024 (21 Stunden)

• 115,50€ / 31,50€

26.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

MONTAGS

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr

08.01.2024 (21 Stunden)

• 115,50€ / 31,50€

26.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

DIENSTAGS

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr

09.01.2024 (23 Stunden)

• 126,50€ / 34,50€

27.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

FREITAGS

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

12.01.2024 (21 Stunden)

• 115,50€ / 31,50€

23.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

seit über
100 Jahren

W. DAUME

Bedachung • Bauklempnerei • Zimmereiarbeiten

48703 Stadtlohn • Telefon 0 25 63 / 42 61 • www.dachdecker-daume.de

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

08.01.2024 (20 Stunden)

• 110,00€ / 30,00€

26.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

DONNERSTAGS

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr
18:00 – 19:00 Uhr
19:00 – 20:00 Uhr

11.01.2024 (19 Stunden)

• 104,50€ / 28,50€

12.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

DONNERSTAGS

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 08:00 – 09:00 Uhr

11.01.2024 (19 Stunden)

• 104,50€ / 28,50€

12.08.2023 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

DIENSTAGS

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
• nur für Männer
20:00 – 21:00 Uhr

09.01.2024 (22 Stunden)

• 121,00€ / 33,00€

27.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

FREITAGS

Uhrzeit: 10:30 – 11:30 Uhr

12.01.2024 (20 Stunden)

• 110,00€ / 30,00€

23.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

MONTAGS

Leitung: Annette Vonk

Telefon: 68 60

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

Uhrzeit: 14:45 – 15:45 Uhr

08.01.2024 (20 Stunden)

• 110,00€ / 30,00€

26.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

DONNERSTAGS

Leitung: Annette Vonk

Telefon: 68 60

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

Uhrzeit: 08:00 – 09:00 Uhr

11.01.2024 (19 Stunden)

• 104,50€ / 28,50€

12.08.2023 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

DIENSTAGS

Leitung: Annette Vonk

Telefon: 68 60

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

09.01.2024 (22 Stunden)

• 121,00€ / 33,00€

27.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

MITTWOCHS

Leitung: Annette Wewers

Telefon: 48 11

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 18:15 – 19:15 Uhr

10.01.2024 (21 Stunden)

• 115,50€ / 31,50€

21.08.2024 (14 Stunden)

• 77,00€ / 21,00€

WIRBELSÄULENFITNESS

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

Leitung: Doris Räwer

Telefon: 38 27

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

DONNERSTAGS

Uhrzeit: 09:00 – 10:00 Uhr

11.01.2024 (20 Stunden)

• 110,00€ / 30,00€

12.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

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

08.01.2024 (20 Stunden)

• 110,00€ / 30,00€

26.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

FREITAGS

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

12.01.2024 (20 Stunden)

• 110,00€ / 30,00€

23.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

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 geistige Fähigkeiten gestärkt.

Leitung: Lydia Puszc

Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)

DIENSTAGS

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr

09.01.2024 (23 Stunden)

• 126,50€ / 34,50€

27.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

FREITAGS

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

Uhrzeit: 09:30 – 10:30 Uhr

• Sportanfänger & ältere Personen

12.01.2024 (21 Stunden)

• 115,50€ / 31,50€

23.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

FASZIEN YOGA

Dehnen, Federn und Rollen für ein starkes Bindegewebe. Faszien Yoga für Anfänger!

Leitung: Birgit Oing

Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

MITTWOCHS

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr

10.01.2024 (22 Stunden)

• 121,00€ / 33,00€

21.08.2024 (14 Stunden)

• 77,00€ / 21,00€

LUNGENSPORT

Teilnahme auch mit Verordnung der Krankenkasse möglich.

Vom Lungensport können Menschen mit Lungenkrankheiten wie Asthma, COPD oder Lungenfibrose in besonderer Weise profitieren. Die spezielle Bewegungstherapie führt zu einer besseren Leistungsfähigkeit der Muskulatur, des Bewegungsapparats und des Herz-Kreislauf-Systems. Die Teilnahme an der Lungensportgruppe ermöglicht den betroffenen Patienten mehr Aktivität im Alltag, mehr soziale Kontakte und somit eine höhere Lebensqualität. Eine speziell ausgebildete Kursleiterin sorgt mit einem Mix aus Aufwärmtraining und Funktionsgymnastik, Ausdauer und Koordinationsübungen, sowie Atem- und leichten Gymnastikübungen mit abschließenden Entspannungsphasen für ein abwechslungsreiches Programm.

Leitung: Lydia Puszc

Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

DIENSTAGS

Uhrzeit: 10:30 – 11:30 Uhr

09.01.2024 (23 Stunden)

• 126,50€ / 34,50€

27.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€



STEP AEROBIC

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

Leitung: Annette Wewers

Telefon: 48 11

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

MITTWOCHS

Uhrzeit: 19:30 – 20:30 Uhr

10.01.2024 (22 Stunden)

• 121,00€ / 33,00€

21.08.2024 (14 Stunden)

• 77,00€ / 21,00€

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: 16:00 – 17:00 Uhr

11.01.2024 (20 Stunden)

• 110,00€ / 30,00€

12.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

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.

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

11.01.2024 (20 Stunden)

• 110,00€ / 30,00€

12.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

DIENSTAGS

Leitung: Angelika Liesner

Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr

09.01.2024 (23 Stunden)

• 126,50€ / 34,50€

27.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

MITTWOCHS

Leitung: Angelika Liesner

Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr

10.01.2024 (22 Stunden)

• 121,00€ / 33,00€

21.08.2024 (14 Stunden)

• 77,00€ / 21,00€



Mode und Menschen sind unsere

Leidenschaft

In unseren Modewelten finden Sie eine große Auswahl an aktuellen Marken-Trends.

Wir freuen uns auf Sie ... natürlich mit persönlichem, individuellem Beratungs-Service.



Mode, die ich mag!
DEMES
STADTLÖHN - STEGERSTRASSE



WORKSHOP FÜR 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. Die Theorie wird mit gymnastischen Pausen für Bewegung unterbrochen, damit Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit verbessert werden. Der Workshop geht über 2 Samstage und dauert von 9:00 – 12:00 Uhr. Die Übungsleiterin ist ausgebildet in der Prävention und Rehabilitation mit dem Zertifikat „Bewegung und Ernährung“.

Leitung: Lydia Puszc

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Termin: Samstag, 13.01.2024 und 20.01.2024

Kosten: 10,00€ / 25,00€

Anmeldungen in der Geschäftsstelle 02563 / 905801 oder per E-Mail an info@sus-stadtlohn.de

Bei ausreichendem Interesse wird der Kurs gestartet.



EIN INTERAKTIVER WORKSHOP ZUR SELBSTMOTIVATION

Der innere Schweinehund

...dieses unliebsame Etwas, das uns kurzfristig vom Sport abhält.

Wer kennt es nicht: Wir sind motiviert, möchten gerne starten, melden uns an und kurzfristig bäumt sich der innere Schweinehund auf und hält uns ab. Was bleibt? Oftmals bleibt der Frust sich nicht aufgerafft zu haben, vielleicht auch ein schlechtes Gewissen.

In diesem Workshop nehmen wir Blick auf den inneren Schweinehund, der uns zurück in die Komfortzone lockt. Wir gehen den Fragen nach wie:

Was ist denn der innere Schweinehund? Und wofür ist er gut?

Welche Methoden gibt es, um den Schweinehund gezielt und wirkungsvoll einzusetzen?

Wie können wir ihn austricksen?

Wodurch können wir unsere Selbstdisziplin und unser Durchhaltevermögen stärken?

Und was machen wir mit Rückschlägen?

Gemeinsam werden wir Strategien für Verhaltensveränderungen beleuchten, um mit Rüstzeug gewappnet aus der Komfortzone heraus zur kommen und den inneren Schweinehund zukünftig seltener Gassi zu führen!

Leitung: Sina Milewski, Sichtweise

Kursort: Kiek es drin, Losbergstadion

Termin: Mittwoch, 17.01.2024 | 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00€ / 12,00€

Anmeldungen in der Geschäftsstelle 02563 / 905801 oder per E-Mail an info@sus-stadtlohn.de



lk Garten- & Landschaftsbau GmbH
Lobjinski & Kenkel

- Gartengestaltung
- Gartenpflege
- Pflaster-, Erdarbeiten
- Pflanzarbeiten
- Zaunbau
- uvv.

Ellewick 20 | 48691 Vreden
Tel. 02564 - 9997111
info@lkgalabau.de
www.lkgalabau.de

FOLIEN LÜCKE

Ihr Teampartner für den Regenwasserspeicherbau, die Umwelttechnik, Garten- und Landschaftsbau, Industrie und die Agrarwirtschaft.

GARTEN LÜCKE **DIE DACHBAHN** **WERKSRIGOLE**

folien-luecke.de garten-eben.de

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: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)
Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

DONNERSTAGS

Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr

11.01.2024 (20 Stunden)

• 110,00€ / 30,00€

12.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€



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

08.01.2024 (20 Stunden)

• 110,00€ / 30,00€

26.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€



ALTER:
55+

FUN-NORDIC-WALKING

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

08.01.2024 (20 Stunden)

• 110,00€ / für Mitglieder kostenlos

26.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / für Mitglieder kostenlos

ALTER:
60+

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 Bewegung fördert soziale Kontakte.

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

DIENSTAGS

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

09.01.2024 (21 Stunden)

• 115,50€ / für Mitglieder kostenlos

27.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / für Mitglieder kostenlos

HIER BEGINNT DIE ZUKUNFT!

AUTOMATISIERUNG UND ROBOTERTECHNIK AUS DEM KREIS BORKEN

Assistenzroboter, Hochleistungspalettierer oder autonom fahrende Shuttle? TRAPO ist Spezialist für Zukunftstechnologien - Zuhause in Gescher-Hochmoor, weltweit geschätzt als Automatisierungspartner.

Im Bereich der automatisierten Intralogistik bieten wir effiziente zukunftsweisende (Gesamt-)Anlagen zum (De-)Palettieren, Verpacken, Fördern, dem Lagermanagement, in der Sortier- und Verteiltechnik sowie beim autonomen Be- und Entladen.

TRAPO GmbH
Industriestraße 1
48712 Gescher-Hochmoor
Fon +49 2863 2005-0
info@trapo.de | www.trapo.de

»» PARTNER FÜR
AUTOMATISIERTE INTRALOGISTIK



TRAPO »»
Automated Intralogistics



KOMM
INS TEAM!



SENIORENSPORT FÜR FRAUEN

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

Leitung: Melanie Hagedorn

Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

DIENSTAGS

Uhrzeit: 09:30 – 10:30 Uhr

09.01.2024 (21 Stunden)

- 115,50€ / für Mitglieder kostenlos

27.08.2024 (13 Stunden)

- 71,50€ / 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 wohlfühlt. Bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung und Genehmigung durch die Krankenkasse ist dieser Kurs beitragsfrei

Leitung: Annette Vonk

Telefon: 68 60

Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

DONNERSTAGS

Uhrzeit: 09:00 – 10:00 Uhr

11.01.2024 (22 Stunden)

- 121,00€ / für Mitglieder kostenlos

12.08.2024 (13 Stunden)

- 71,50€ / für Mitglieder kostenlos



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

#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 Puszczyk

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

08.01.2024 (21 Stunden)

26.08.2024 (13 Stunden)

DIENSTAGS

Uhrzeit: 10:30 – 11:30 Uhr

(Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark)

- Lungensport

18:00 – 19:00 Uhr

(Gymnastikraum im Losbergstadion)

09.01.2024 (23 Stunden)

27.08.2024 (13 Stunden)

MONTAGS

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr

08.01.2024 (21 Stunden)

26.08.2024 (13 Stunden)

FREITAGS

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

12.01.2024 (21 Stunden)

23.08.2024 (13 Stunden)



Hilverling
& Kollegen

VERSICHERUNGEN &
VERMÖGENSBERATUNG

www.versicherungsspezialist.eu

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

08.01.2024 (20 Stunden)

26.08.2024 (13 Stunden)

DONNERSTAGS

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr

19:00 – 20:00 Uhr

11.01.2024 (19 Stunden)

12.08.2024 (13 Stunden)

DONNERSTAGS

Leitung: Petra Jelges (Sport- & Gymnastiklehrerin /

DTB Rückenschulleiterin)

Telefon: 43 54

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 08:00 – 09:00 Uhr

11.01.2024 (19 Stunden)

12.08.2023 (13 Stunden)

DIENSTAGS

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr

- nur für Männer
- 20:00 – 21:00 Uhr

09.01.2024 (22 Stunden)

27.08.2024 (13 Stunden)

FREITAGS

Uhrzeit: 10:30 – 11:30 Uhr

12.01.2024 (20 Stunden)

23.08.2024 (13 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 und Frauen

08.01.2024 (20 Stunden)

26.08.2024 (13 Stunden)

REHA-SPORT

DONNERSTAGS

Leitung: Annette Vonk
Telefon: 68 60
Kursort: Gymnastikraum im VR-Bank Sportpark

Uhrzeit: 08:00 – 09:00 Uhr
09:00 – 10:00 Uhr
• für Männer-Senioren

11.01.2024 (19 Stunden)

12.08.2023 (13 Stunden)

MITTWOCHS

Leitung: Annette Wewers
Telefon: 48 11
Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 18:15 – 19:15 Uhr

10.01.2024 (21 Stunden)

21.08.2024 (14 Stunden)

DIENSTAGS

Leitung: Annette Vonk
Telefon: 68 60
Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr

09.01.2024 (22 Stunden)

27.08.2024 (13 Stunden)

DONNERSTAGS

Leitung: Annette Wewers
Telefon: 48 11
Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr
• Rückbildung 2.0 - für junge Frauen

11.01.2024 (20 Stunden)

12.08.2024 (13 Stunden)



REHA-SPORT

DIENSTAGS

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

Uhrzeit: 08:30 – 09:30 Uhr
• für Frauen und Männer

09.01.2024 (21 Stunden)

27.08.2024 (13 Stunden)

DIENSTAGS

Leitung: Melanie Hagedorn
Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)
Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

Uhrzeit: 09:30 – 10:30 Uhr
• nur Frauen-Senioren

09.01.2024 (21 Stunden)

27.08.2024 (13 Stunden)



• Fenster
• Rollläden
• Haustüren

Josef LÜTKENHAUS GmbH
Prozessweg 1-3 • 48703 Stadthorn • Tel. 02563 / 1879 • Fax 4840



ZSD SOLAR²
ENERGIESYSTEME

ER JUBELT GARANTIERT
NOCH IN 30 JAHREN!*

*) Über die Solarwatt VISION Glas-Glas-Photovoltaikmodule mit 30 Jahren Produkt- und Leistungsgarantie. Made in Germany.

ENERGIE
AUS QUALITÄT.

Photovoltaik
Speichersysteme
Ladeinfrastruktur

www.zsd.solar
info@zsd.solar
Tel. 0 59 03 / 93 20 20

ANFRAGE
SENDEN
ANGEBOT
ERHALTEN!



SOLARWATT
Premium Partner

SENEC
Platin Partner

TERBRACK MASCHINENBAU GMBH



ZUVERLÄSSIG | BESTÄNDIG | EFFIZIENT
IHR PARTNER FÜR FÖRDER-, DOSIER- UND ZUFÜHRTECHNIK



KOMM IN
UNSER TEAM!

www.terbrack-maschinenbau.de

wir unterstützen Vereins-
HELDEN!

vielseitig | flexibel | kompetent
h: Werbetechnik Hilker

Von-Ardenne-Straße 34
48703 Stadtlohn
Fon 0 25 63 / 93 75-0
www.werbetechnik-hilker.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

In den Sommerferien 2024 findet wieder ein Aquafitness-Sommerkurs statt. Nähere Informationen erfolgen durch die Kursleiterinnen kurz vor Beginn der Sommerferien.

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

10.01.2024 (23 Stunden)

- 218,50€ / 115,00€

21.08.2024 (15 Stunden)

- 142,50€ / 75,00€

FREITAGS

Leitung: Melanie Hagedorn

Kursort: Krankenhaus Maria Hilf - Schwimmbecken

Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr

10:30 - 11:30 Uhr

12.01.2024 (22 Stunden)

- 209,00€ / 110,00€

23.08.2024 (14 Stunden)

- 133,00€ / 70,00€

DONNERSTAGS

Leitung: Rosemarie Dücker

Kursort: Krankenhaus Maria Hilf - Schwimmbecken

Uhrzeit: 09:00 - 10:00 Uhr

- für Frauen

10:00 - 11:00 Uhr

- für Frauen

11.01.2024 (20 Stunden)

- 190,00€ / 100,00€

22.08.2024 (12 Stunden)

- 114,00€ / 60,00€

SAMSTAGS

Leitung: Marlies Benning

Kursort: Krankenhaus Maria Hilf - Schwimmbecken

Uhrzeit: 13:00 - 14:00 Uhr

06.01.2024 (23 Stunden)

- 218,50€ / 115,00€

24.08.2024 (15 Stunden)

- 142,50€ / 75,00€



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 98 3

Kursort: Gymnastikraum im Losbergstadion

DIENSTAGS

Uhrzeit: 20:00 – 21:00 Uhr

09.01.2024 (23 Stunden)

• 126,50€ / 34,50€

27.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€



point S Keen
Reifen, Räder, Auto-Service.



Weerseloer Straße 20-26
48703 Stadthorn
Tel. 0 25 63 / 32 91
www.reifen-keen.de

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

11.01.2024 (21 Stunden)

• 115,50€ / 31,50€

12.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

MONTAGS Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Leitung: Ulla Koschinski

Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)

Kursort: Gymnastikraum Marienschule

Uhrzeit: 09:15 – 10:15 Uhr

10:15 – 11:15 Uhr

08.01.2024 (22 Stunden)

• 121,00€ / 33,00€

26.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€

DIENSTAGS mit Vorkenntnissen

Leitung: Ulla Koschinski

Telefon: 905 801 (SuS-Geschäftsstelle)

Kursort: Gymnastikraum Marienschule

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr

09.01.2024 (23 Stunden)

• 126,50€ / 34,50€

27.08.2024 (13 Stunden)

• 71,50€ / 19,50€



KURSÜBERSICHT

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

Sams-tag: Aqua-fitness

KURSLEITER*INNEN



Marlies Benning
Aquafitness



Mia Böckers
Bodygym & Dance



Martin Brockherde
Power Training für Männer



Christiane Busch
Orientalischer Tanz



Nadine Cohaus
Psychomotorisches Turnen



Petra Cohaus
Eltern-Kind-Turnen /
Kinderturnen



Rosemarie Dücker
Aquafitness



Fabian Hagedorn
Gruppenhelfer Kinderturnen
& Alles mit dem Ball



Melanie Hagedorn
Kinderturnen / Alles mit dem Ball /
Tabata / Aquafitness / Seniorensport /
Reha Orthopädie



Melina Hagedorn
Gruppenhelferin
Kinderturnen



Peter Heming
Power Training für Männer



Anna Hisker
Bodygym & Dance



Veronika Höhlschen
Line Dance



Petra Jelges
Wirbelsäulengymnastik /
Cardio Aktiv / Reha Orthopädie



Ulla Koschinski
Line Dance



Angelika Liesner
variantenreiches Power Training



Birgit Oing
Faszien Yoga



Lydia Puszcz
Wirbelsäulengymnastik /
Lungensport / Fitness Yoga /
Reha Orthopädie



Vanessa Quiel
Aquafitness



Doris Rärer
Wirbelsäulenfitness



Annette Vonk
Wirbelsäulengymnastik /
Nordic Walking /
Reha Orthopädie



Annette Wewers
Step Aerobic / Wirbelsäulen-
gymnastik / Rückbildung 2.0 /
Reha Orthopädie



Amy Wientjes
Bodygym & Dance



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
Instagram: @susstadtlohn1920

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

MITGLIEDSANTRAG



SuS Stadtlohn 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 Stadtlohn 19/20 e.V. den Mitgliedsbeitrag 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 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 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/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

Mit Anmeldung ist der volle Kursbeitrag fällig und wird mit Beginn des Kurses eingezogen!

SUPERHELDEN gesucht!

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG FÜR UNSER TRAINERTEAM!

Wir wollen für die Zukunft gut aufgestellt sein, deshalb suchen wir dich.

Wir bieten:

- motivierte Nachwuchstalente
- ein engagiertes Trainerteam
- Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Entwicklungsmöglichkeiten in einem Traditionsverein
- Trainingsmaterial und Unterstützung durch Paten

Wenn wir dein Interesse geweckt haben, melde Dich bei der SuS-Geschäftsstelle:

Telefon 0 25 63 905 801
E-Mail info@sus-stadtlohn.de
WhatsApp 0157 395 954 27

ZUSAMMEN LÄUFT MEHR!

DER SUS SUCHT DICH

WERDE SCHIEDSRICHTER BEIM HANDBALL ODER FUSSBALL

Das bekommst Du:

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

Bei Interesse melde Dich bei der SuS-Geschäftsstelle:

Telefon 0 25 63 905 801
E-Mail info@sus-stadtlohn.de
WhatsApp 0157 395 954 27

ZUSAMMEN LÄUFT MEHR!

FUSSBALL SENIOREN

Eng verzahnt mit der Fußballjugend ist die Seniorenabteilung. Durch den Rückzug der ersten Mannschaft aus dem ambitionierteren Amateurfußball mehr denn je. Viele Nachwuchsfußballer aus den eigenen Reihen nutzen dieses Sprungbrett, Eigenwächse prägen die Erste. Aber auch der Übergang zu den beiden weiteren Seniorenteams ist fließend.

Viele Höhen, aber auch Tiefen hat die erste Fußballmannschaft in den vergangenen Jahren durchgemacht. Zehn Jahre war sie bis 2004 Mitglied der Oberliga, eine zweite Ära über drei Jahre folgte 2014. Noch frisch sind die Erinnerungen an volle Losbergstadion – zum Beispiel ans Westfalenpokal-

Halbfinale gegen Preußen Münster im April 2014, dem wohl erfolgreichsten Jahr. Ebenso prägt die Entwicklung auch der „freiwillige“ Abstieg bis hinunter zur Bezirksliga, in der die Chronologie auch einst ihren Anfang gefunden hatte.

Dreimal war in jüngerer Vergangenheit auch die Reserve Mitglied dieser ersten überkreislichen Spielklasse. Zuletzt mit dem Aufstieg 2016. Die „Zweite“



ist wiederum das Sprungbrett für alle Fußballer, die sich für die Erste empfehlen wollen. Neben den Abstechern in die Bezirksliga ist die erste Kreisliga die sportliche Heimat der Reserve über Jahrzehnte. Mit vielen spannenden Derbys.

Ein wichtiges Fundament bildet die dritte Mannschaft, bei der neben der sportlichen Ambition vor allem auch Spaß und Zusammenhalt im Mittelpunkt stehen. Dies konsequent im Wechsel zwischen zweiter und dritte Kreisklasse. Eine Gemeinschaft vor allem für die vielen Kicker, die den Weg nicht

unbedingt über den Leistungsbereich der Fußballjugend eingeschlagen haben.

Der Zusammenhalt zwischen den drei Mannschaften wird durch gemeinsame Aktionen auch abseits der Spielfeldes gestärkt. Natürlich steht jederzeit die Tür auch für „Quereinsteiger“ offen, die nicht schon seit dem Kinder- und Jugendalter dem runden Leder am Losberg nahefeiern. Viele von diesen nutzen später das nächste Sprungbrett: jenes zu den Altherren.





VOLLGAS FUSSBALL!

Autohaus Wilkes
top fit in allen Marken

Breul 65 | 48703 Stadtlohn | Tel. 0 25 6 3 / 93 56-0 | www.opel-wilkes.de



**Immer die richtige
Taktik!**

LVM-Versicherungsagentur
Matthias Claushues

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



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 Prof“ 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 trau' 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.



Berkel Apotheke

FUßBALL-FIEBER?
bei uns sind Sie in den besten Händen.

Apothekerin
Johanne Elias e.K.

Josefstraße 41
48703 Stadtlohn
Telefon 02563 206244
info@berkel-apotheke.de

KFO · STADTLOHN
KIEFERORTHOPÄDIE

Ihre Kieferorthopädie in Stadtlohn
Weil uns die **Jugend**
am **Herzen** liegt

viel Spaß und eine erfolgreiche Saison!

Eschstraße 35 | 48703 Stadtlohn | Telefon 0 25 63 - 20 40 11 | www.kfo-stadtlohn.de



B + BE FÜHRERSCHEIN
GLEICHZEITIG ODER NACHTRÄGLICH

FAHRSCHULE JUNG
AHAUS · STADTLOHN

AHAUS | STADTLOHN
Wessumer Str. 35 | Mühlenstr. 7

02561 - 96 11 90

www.fahrschulejung.com • info@fahrschulejung.com



*Beispielbild. Ausstattung kann abweichen.

**JETZT FIAT 500E
PROBE FAHREN!**

TERHART
Automobile
Markenvielfalt, die bewegt!

Unser Leistungsangebot:

- Verkauf & Werkstatt für alle Marken
- Täglich TÜV-Abnahme möglich
- Wunschfahrzeug-Besorgung
- Wohnmobil- & Transporterservice
- Ständig über 100 Fahrzeuge im Bestand

So erreichen Sie uns:

Terhart Automobile
GmbH & Co. KG

Daimlerstraße 24
48703 Stadtlohn

02563 20802-0
www.terhart.de



HANDBALL

Nach über 40 Jahren des Wartens, konnte unsere 1. Herren mit Meistertrainer Jürgen Steinbach, raus aus der Kreisliga, in die Münsterlandklasse aufsteigen. Dort haben die Herren, unter ihrem neuen Trainer Rolf Koßmann, einen sehr guten Saisonstart hingelegt. Auch die Damen in der Münsterlandliga lassen zu Beginn der Saison aufhorchen. Es verspricht also wider einmal eine spannende Spielzeit zu werden.

Zur Saison 2023/24 melden wir drei Senioren- und zehn Jugendmannschaften, zusätzlich bieten wir wieder drei Ballgewöhnungsgruppen für die Minis an und eine Altherren-Hobbymannschaft.



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-Jugenden und Senioren-Mannschaften. Handballliebe ist bei uns mehr als nur ein Hashtag!

In der vergangenen Spielzeit konnten wir in der Jugend zwei Meistertitel feiern (wJC und mJD), die weibliche B-Jugend wurde Vizemeister und spielte anschließend in der Oberliga-Quali mit.

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



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



HANDBALL

TRAININGSZEITEN

Mannschaft	Tag	Zeit	Halle	Trainer*innen
Minis 1	Montag	15:45 - 16:45 Uhr	Festung Burghölle	Melanie Walther Marie Nocon
Minis 2	Montag	16:45 - 18:00 Uhr	Festung Burghölle	Melanie Walther Maik Hesselbarth Marie Nocon
Minis 3	Donnerstag	15:00 - 16:00 Uhr	Fliedner-schule	Hilde Räwer Daniel Schürmann
weibliche E (Jg. 2013/14/15)	Dienstag Donnerstag	17:30 - 18:45 Uhr 15:30 - 17:00 Uhr	Gymnasium Burghölle	Theresa Dücker Mario Schmidgen Marie Tenhagen Jessica Marpert
männliche E (Jg. 2013/14/15)	Dienstag Freitag	16:15 - 17:30 Uhr 15:00 - 16:30 Uhr	Gymnasium Burghölle	Bettina Dördelmann George Haggie
weibliche D (Jg. 2011/12)	Dienstag Donnerstag	16:15 - 17:30 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr	Gymnasium Burghölle	Klaus Overkamp Almuth Heßling
männliche D (Jg. 2011/12)	Dienstag Freitag	17:30 - 18:45 Uhr 15:00 - 16:30 Uhr	Gymnasium Burghölle	Michael Tegelkamp Susanne van der Loo Jan Tegelkamp Malte van der Loo
weibliche C (Jg. 2009/10)	Dienstag Donnerstag	18:45 - 20:00 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr	Gymnasium Burghölle	Steffi Schlamann Jörg Doods Emmy Gehling Lene Wewers
männliche C (Jg. 2009/10)	Dienstag Donnerstag Freitag	18:45 - 20:00 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr 20:00 - 21:30 Uhr	Gymnasium Burghölle Gymnasium	Christoph Oberzaucher Philipp Winhuysen Guido Hintemann Markus Sommer
weibliche B (Jg. 2007/08)	Dienstag Donnerstag	20:00 - 21:30 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	Gymnasium Burghölle	Lars Strohkamp Steffi Gevers
weibliche A (Jg. 2005/06)	Dienstag Mittwoch	20:00 - 21:30 Uhr 20:00 - 21:30 Uhr	Burghölle Burghölle	Claus Bütterhoff Christian Rothering
männliche A & B (Jg. 2005-08)	Dienstag Donnerstag	20:00 - 21:30 Uhr 20:00 - 21:30 Uhr	Gymnasium Burghölle	Felix Hinnemann Simon Groß-Heynk Udo Böing
Damen	Dienstag Donnerstag	20:00 - 21:30 Uhr 20:00 - 21:30 Uhr	Burghölle Burghölle	Thomas Terwitte
1. Herren	Mittwoch Freitag	20:00 - 21:30 Uhr 20:00 - 21:30 Uhr	Burghölle Burghölle	Rolf Koßmann Timo Seggewiß
2. Herren	Freitag	20:00 - 21:30 Uhr	Burghölle	Jürgen Steinbach Karsten van Almsick Dominik Dücker
Alte Herren	Montag	19:00 - 20:30 Uhr	Gescher Dyk	Ralf Gescher Guido Cirtaut



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

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 **Kemper Citylauf** (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 Stadtlohn Hospizarbeit und andere karitative 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
- 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

(HALB-)MARATHON - VORBEREITUNGSKURS 2024

Mit Zielrichtung der Teilnahme am (Halb-)Marathon in Hannover 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: per Email bis zum 15.01.24 an klaus.wansing@sus-laufabteilung.de

Kursbeginn: Montag, 22.01.2024, 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 2024

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.

Der Kurs findet nur bei mindestens 10 Anmeldungen statt.

Anmeldung: Infoabend am Dienstag, 09.01.2024, 19:00 Uhr (Losbergstadion)
Am Infoabend oder per Email an klaus.wansing@sus-laufabteilung.de bis zum 12.01.24

Kursbeginn: Montag, 15.01.2024, 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



KOMM INS H-TEAM

WENN DU EIN TEIL DES ERFOLGS SEIN WILLST.

Bei uns werden Mitarbeiter am Erfolg beteiligt. Heitkamp & Jülscher – mehr als nur ein Job.



HEITKAMP
& JÜLSCHER

Infos: www.das-h-team.de

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:** per Email bis zum 04.03. an klaus.wansing@sus-laufabteilung.de
Kursbeginn: Montag, 11.03.2024, 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, 07.03.2024, ab 18:00 Uhr
Anmeldung: per Email an klaus.wansing@sus-laufabteilung.de bis zum 01.03.
Ort: Losbergstadion, Uferstraße
Kosten: 6,00€ Kostenbeitrag für die DLV-Urkunde, das DLV-Abzeichen

VORBEREITUNGSKURS AUF DEN SILVESTERLAUF 2024

Dieser 8-wöchige Kurs bereitet Hobbyläufer*innen gezielt auf den 8-/15-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:** per Email an klaus.wansing@sus-laufabteilung.de bis zum 21.10.
Kursbeginn: Montag, 28.10.2024, 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
Instagram: @susstadtlohn.laufabteilung



MARTINKO
Part mbB

Beratende Ingenieure

Siedlungswasserwirtschaft • Infrastruktur • Ingenieurbau

Stadtlohn - Münster | www.martinko.de

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 Lauschulung, 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 Trainingsanteile 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: 01578 797 11 16

Ansprechpartnerin: Lena Sicking

Telefon: 01578 742 64 53

E-Mail: leichtathletik@sus-stadtlohn.de

Instagram: @susstadtlohnleichtathletik



Loesing
Landhandel

Geschenkartikel - Präsentkörbe
Regionale- und BIO Lebensmittel
Getränke - Spirituosen - Tabakwaren
Brennstoffe - Propan-Gas
Futtermittel - Kleintierbedarf
Gartenbedarf - Düngemittel - Erden

Birkenweg 11 - 48703 Stadtlohn
Tel.: 02563 7027 - www.loesing-landhandel.de



LASSEN SIE SICH
JETZT VON NEUEN
EINRICHTUNGSIDEEN
INSPIRIEREN



steinbach

Schöner wohnen im Münsterland
Möbel Steinbach
Mühlenstr. 75-91 | 48703 Stadtlohn
www.moebel-steinbach.de

LEICHTATHLETIK

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 – 5 Jahre	Sporthalle Fliednerschule*	Greta Borgers, Mona Rambusch, Luzie Terhechte, Noah Große-Onnebrink, Leah Wüpping
	17:00 – 18:00 Uhr		6 – 7 Jahre		
Freitag	15:30 – 17:00 Uhr	Mädchen & Jungen	8 – 11 Jahre	Hilgenberg-Sporthalle*	Lena Sicking
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



Wir können Gerüstbau, Hebeteknik, Maschinenbau und Stahlbau.

www.teupe.de

Teupe. Kann nicht jeder.



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 Senioren 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
Fließschule (Ergänzung
zum Schwimmtraining)
17:00 – 18:30 Uhr

Hinweis: Die angegebenen Zeiten
beziehen sich auf den
Regelbetrieb.

Ansprechpartner: Jens Liesner
Telefon: 01724685215
E-Mail: j.liesner@web.de



Sicking

Land- & Baumaschinen | Schlosserei | Garten- & Kommunaltechnik



www.sicking-stadtlohn.de

Stadtlohner Recycling GmbH
SCHROTT UND METALLE

HIER RECYCELN PROFIS

VREDENER STR. 230
48703 STADTLOHN
TEL. +49 2563 / 931 40
WWW.STADTLOHNER-RECYCLING.DE

SPORTABZEICHEN-AKTION IN STADTLOHN

Gemeinsam fit durch den Sommer

Im Rahmen der Sportabzeichen-Aktion laden wir alle Sportbegeisterten, unabhängig von Alter und Vereinszugehörigkeit, dazu ein, ihre Fitness zu testen und zu verbessern! Das Sportabzeichen ist ein Abzeichen für sportliche Leistungen im Breitensport, das vom Deutschen Olympischen Sportbund verliehen wird. Die für den Erwerb zu erbringenden Leistungen sind nach Altersstufen, Geschlecht und Leistungsklassen gestaffelt. Je nach erbrachter Leistung kann das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold erworben werden.

Teilnahme für alle: Unsere Sportabzeichen-Aktion richtet sich an alle Sportinteressierten. Ob jung oder alt, erfahren oder Einsteiger – alle sind herzlich willkommen, sich der Herausforderung zu stellen und gemeinsam mit anderen Sportbegeisterten aktiv zu werden.

Ort und Zeit: Das Training und die Abnahmen für das Sportabzeichen finden im Losbergstadion (Uferstraße 33-35) statt. Die Trainingszeit ist immer mitt-

wochs von 18:00-19:00 Uhr von Juni bis Oktober und ermöglicht es, die warmen Monate für Fitness und Spaß im Freien zu nutzen. Treffpunkt ist stets an der Weitsprunggrube, wo wir uns gemeinsam auf das Training vorbereiten.

Keine Vereinsbindung: Uns ist wichtig zu betonen, dass für die Teilnahme am Sportabzeichen keinerlei Vereinsbindung erforderlich ist. Diese Aktion steht allen Sportinteressierten offen, unabhängig von ihrer Mitgliedschaft in Sportvereinen. Unser Ziel ist es, eine ungezwungene und offene Atmosphäre zu schaffen, in der sich jeder wohl fühlen kann.

Abschluss: Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmenden, die gemeinsam mit uns aktiv werden und die Herausforderung des Sportabzeichens annehmen. Diese Aktion bietet nicht nur die Möglichkeit, die eigene Fitness zu verbessern, sondern auch neue Menschen kennenzulernen und gemeinsam sportliche Erfolge zu feiern.

Kommen Sie vorbei und sei dabei – wir freuen uns auf einen sportlichen Sommer mit vielen Sportabzeichen-Begeisterten!

Neben den Disziplinen, die mittwochs im Losbergstadion trainiert und abgenommen werden, können auch Turnleistungen, Radfahrleistungen und Schwimmleistungen für den Erwerb des Sportabzeichens abgelegt werden.

Die Schwimmleistungen können ganzjährig im Losbergbad (Uferstraße 29) abgelegt werden. Hierzu bitte das Badpersonal ansprechen. Die Turnleistungen können nach Absprache mit den Prüferinnen und Prüfern abgelegt werden. Für die Radfahrdisziplinen gibt es Abnahmemöglichkeiten an folgenden Terminen:

Termine Radfahren 2024

- Sonntag, 30.06.2024
- Sonntag, 28.07.2024
- Sonntag, 25.08.2024
- Sonntag, 29.09.2024

An den Sonntagen ist der Treffpunkt mit dem Fahrrad um 9:50 Uhr auf der Russenstraße in Almsick, kurz hinter der Abbiegung vom Düwing Dyk (Almsick 7b). Das Tragen eines Helmes ist Pflicht. Die Abnahme der Radfahrdisziplinen startet jeweils um 10:00 Uhr.



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.

BOSCH

Kraftfahrzeug-
Ausrüstung



**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 nehmt 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

m. kerkhoff

Stadtlohn

grabmale

Bahnallee 10
Tel. 02563 - 97550
www.kerkhoff-grabmale.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

Ansprechpartner: Gerd Hermann Kemper
Christel Schlamann
Stephi Terbeck

Telefon: 025 63 / 905 801

E-Mail: info@sus-stadtlohn.de

Weitere Infos unter:

www.sus-stadtlohn.de/trampolin

Instagram: @susstadtlohn.trampolin

Schließanlagen und
gleichschließende
Zylinder von



HBütterhoff

Mühlenstraße 11-13 · 48703 Stadtlohn · 02563 9336 0



TRIATHLON

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

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
Instagram: [@susstadtlohn.triathlon](https://www.instagram.com/susstadtlohn.triathlon)



BEWITAL®
UNTERNEHMENSGRUPPE

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 2024 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 – 18:00 Uhr	Kinderturnen ab 7 Jahre	G. Leppin J. Gehling	Dreifachsporthalle Kreuzstraße
Montag	18:00 – 20:00 Uhr	Leistungsturnen Männer	D. Heming	Dreifachsporthalle Kreuzstraße
Montag	18:00 – 20:00 Uhr	Leistungsturnen Mädchen	E. Heming	Dreifachsporthalle Kreuzstraße
Montag	20:00 – 21:30 Uhr	Freizeitsport für Männer	D. Heming	Dreifachsporthalle Kreuzstraße
Mittwoch	16:45 – 18:00 Uhr	Kinderturnen ab 7 Jahre	G. Leppin J. Gehling	Dreifachsporthalle Kreuzstraße
Mittwoch	18:00 – 20:00 Uhr	Leistungsturnen Männer	D. Heming	Dreifachsporthalle Kreuzstraße
Mittwoch	18:00 – 20:00 Uhr	Leistungsturnen Mädchen	E. Heming	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

Albert Hornhues ^{GmbH}

Immer richtig gekühlt!

- ✓ Klimatechnik
- ✓ Melktechnik
- ✓ Wärmepumpen
- ✓ Stalleinrichtung

Bockwinkel 12 • 48703 Stadtlohn
Telefon 0 25 63 / 85 65

www.albert-hornhues.de



GEA DAIKIN OKERBL SINCLAIR

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



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: 0160 96 266 960

E-Mail: dodgeball@sus-stadtlohn.de

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



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



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

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

TERMINE

BERKEL-CUP

Fußball Jugend

- Samstag 20.01. & Sonntag 21.01.2024
- Samstag 27.01. & Sonntag 28.01.2024
- Samstag 03.02. & Sonntag 04.02.2024

kemper CITYLAUF

- Freitag 10.05.2024

HANDBALL JUXTURNIER

- Freitag 07.07.2024

SPORTFERIEN

- 22.07. - 26.07.2024

SAISONERÖFFNUNG MIT SPONSOREN & ALLEN ABTEILUNGEN

- Sonntag 18.08.2024

HANDBALL FAMILIENTAG

- Samstag 24.08.2024

SCHNUPPERTRAININGFUSSBALL

Kinder Jahrgang 2020 und älter

- Samstag 24.08.2024

KINDERAKTIONSTAG

- Sonntag 10.11.2024

OBERZAUCHER NIKOLAUSTURNIER

G- bis E-Jugend Fußball

- Samstag 07.12.2024

SILVESTERLAUF

- Dienstag 31.12.2024



**DAS SPIEL LESEN
LIEGT UNS IM BLUT.**



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

Facebook: @buchhandlung.buecherzeit Instagram: @buchhandlung_buecherzeit

UNSER SERVICE

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

ARCHITEKT STEVERDING

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

rieverr
GESUNDE SCHUHE

Unsere Leistungen für Sie



- Orthopädische Maßschuhe
- Orthopädische Schuhschulrichtungen
- 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

ANSPRECHPARTNERINNEN

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
Instagram: @susstadtlohn1920

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



PETRA HEMING &
TINA TERHECHTE



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

ANSPRECHPARTNER*INNEN DER ABTEILUNGEN

Abteilung	Ansprechpartner*innen	E-Mail	Telefon
Fußball Senioren	Michael Schley	fussball@sus-stadtlohn.de	0151 104 582 15
Fußball Alte Herren	Edmund Hejink	fussball-alte_herren@sus-stadtlohn.de	0157 830 01 52
Fußball Jugend	Stefan Schulze-Icking	fussball-jugend@sus-stadtlohn.de	0151 651 015 63
Handball	Kerstin Böing	handball@sus-stadtlohn.de	0157 537 363 68
Laufen	Klaus Wansing	laufen@sus-stadtlohn.de	0172 281 95 06
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 63 97 91 6
Tischtennis	Reinhard Valtwies	tischtennis@sus-stadtlohn.de	025 63 90 54 80
Trampolin	Gerd-Hermann Kemper	trampolin@sus-stadtlohn.de	0175 565 40 72
Triathlon	Michelle Alferink	triathlon@sus-stadtlohn.de	0176 470 10 78
Turnen	Dieter Heming	turnen@sus-stadtlohn.de	025 63 68 20
Dodgeball	Jürgen Bongert	dodgeball@sus-stadtlohn.de	0160 962 669 60

Unsere Leistungen auf einen Blick:

Offset-Druck | Digital-Druck | Druckveredelung
Weiterverarbeitung | Konfektionierung
Lettering | Logistik/Lieferservice



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

„Partner des Sports“

Seifer

seit 1954
GETRÄNKE SERVICE

Gastronomieservice | Partyservice | Großveranstaltungen | Gescher, Tel: 02542.4007 | www.seifer.de



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

DANKE!

78

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.

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