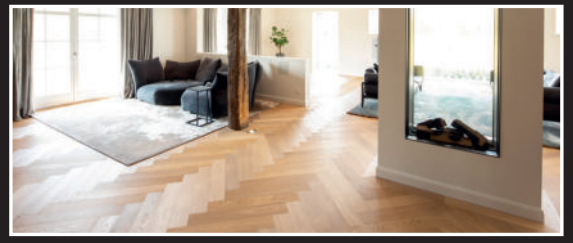
JAHRESPROGRAMM

ALLE SPORTANGEBOTE UND ABTEILUNGEN DES SUS STADTLOHN

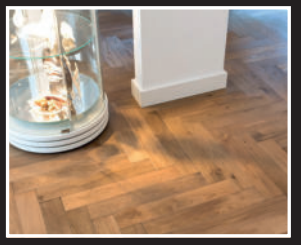
2026

OBERZAUCHER
Parkett- und Fußbodentechnik

Schritt für Schritt Qualität!



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



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

Werte SuS-Freundinnen und -Freunde,

was für ein Jahr liegt hinter uns. Mit der Eröffnung des „Teupe Stadions", einem echten „Schmuckkästchen" und der Umsetzung des neuen Umkleidegebäudes am „Volksbank Sportpark" wurden in Sachen Infrastruktur echte Meilensteine gesetzt, die den SuS Stadtlohn – und mit Blick aufs Stadion den Schul- und Breitensport allgemein – in die Zukunft tragen werden. Das lange Warten und Durchhaltevermögen aller Beteiligten hat sich ausgezahlt.

Gerade für die Leicht- und Triathleten, Läufer und Fußballer entspannt sich die Situation enorm, die Zeit des Improvisierens hat ein Ende. Alle profitieren von den neuen Möglichkeiten. Dies alles dank der Unterstützung durch Stadt und Politik und nicht zuletzt unserer starken Partner und ganz viel Eigenleistung unserer Mitglieder. Dafür möchte ich stellvertretend allen noch einmal einen großen Dank aussprechen. Der Sport als Gemeinschaftserlebnis ist damit fast ein wenig in den Hintergrund gerückt, wir holen ihn aber schnell wieder „nach vorne": Denn er bleibt das Wichtigste in unserem Verein. Aber: Nur wenn die Rahmenbedingungen passen, kann sich ein Verein auch entfalten und weiterentwickeln. In einem Umfeld, in dem sich alle wohlfühlen und in dem sich alle gerne bewegen.

Die großen Herausforderungen in sich rasch wandelnden Zeiten bleiben. Diese nehmen wir weiter selbstbewusst und aktiv an. Dank engagierter Übungsleiter, Trainer, Betreuer, Mitarbeiter. Und natürlich motivierter Sportler. Gerade in diesen Zeiten ist der Verein ein besonderer Rückhalt, eine Heimat, ein Fundament.

Mit dem neuen, nun endlich barrierefreien Kursraum am Losberg erhält auch die Abteilung Freizeitsport einen richtigen Schub. Uns als Verein war es wichtig, gerade für unsere älteren Sportlerinnen und Sportler und Menschen mit Einschränkungen gute Bedingungen zu schaffen. Was im kommenden Jahr so alles in eben der Abteilung Freizeitsport geboten wird, das können Sie dem neuen Jahresprogramm entnehmen. Ebenso erfahren Sie, was im kommenden Jahr auf den Plätzen, in den Hallen und auf den Laufstrecken los ist. Unsere engagierten Teams in der Geschäftsstelle und den Abteilungen haben wieder viel Kreativität walten lassen, um vielfältige Angebote und Events für das Sportjahr 2026 zusammenzustellen. Bei der hoffentlich „stets unfallfreien" Teilnahme wünsche ich viel Freude. Gibt es Fragen oder Anregungen? Dann kommen Sie gerne auf uns zu. Bedanken möchte ich mich bei allen, die zum Erscheinen des Jahresprogramms beigetragen haben und bei allen Ehrenamtlichen und Förderern, die den Verein voranbringen. Dies geschieht 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
Vorsitzender

KOMM INS TENBRINK TEAM!

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 Arbeitgeber mit flexiblem 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.

www.tenbrink.de

Gemeinsam gegen sexualisierte & interpersonelle Gewalt
QUALITÄTSBÜNDNIS SPORT NRW
DES LANDESSPORTBUNDES NORDRHEIN-WESTFALEN E.V.

AUSGEZEICHNET FÜR KINDER- UND JUGENDSPORT
EIN QUALITÄTSSIEGEL DER SPORTJUGEND NORDRHEIN-WESTFALEN

INHALT

SUS STADTLOHN 19/20 E.V.

07 Vorstand
09 Leitbild des SuS Stadtlohn
39 Mitglieds- & Kursbeiträge
40 Mitgliedsantrag
42 Kursanmeldung
75 Termine
77 Ansprechpartner*innen

KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

11 Eltern-Kind-Turnen
12 Kinder-Turnen
13 Fun & Dance
13 Zumba Kids
14 Alles mit dem Ball
15 Inklusive Psychomotorik

GYMNASTIK / FITNESS

16 Wirbelsäulengymnastik
18 Kurven-Fitness
18 Faszien Yoga
19 Reha mit Yogaelementen
19 Rehafit 60+
20 Lungensport
21 Reha in der Brustkrebsnachsorge
21 Alltagsfitness
24 Step Aerobic
24 Zumba
25 Variantenreiches Powertraining
26 Intervalltraining Tabata
26 HIIT
27 Cardio Aktiv
28 Nordic Walking für Anfänger
29 Jumping Fitness
29 Sanft in Bewegung – Jumping Fitness

SENIOREN

22 Seniorensport für Frauen
22 Hockergymnastik
23 Seniorensport für Männer

AQUAFITNESS

30 Aquafitness

TANZ

32 Orientalischer Tanz
33 Line Dance

KURSÜBERSICHT

34 Kursleiter*innen
36 Wochenplan

ABTEILUNGEN

44 Fußball Senioren
46 Fußball Jugend
48 Handball
52 Laufabteilung & Laufkurse
56 Leichtathletik
60 Schwimmen
62 Sportabzeichen
64 Tischtennis
66 Trampolin
68 Triathlon
70 Turnen

Alles für Deinen Sport ...

... der Partner des SuS in Stadtlohn

INTERSPORT® UEPPING

Eschstr. 26 · 48703 Stadtlohn

Erfolg ist Teamarbeit

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

www.borgers-bau.de/karriere

borgers

VORSTAND

Wilfried Steinhage
1. Vorsitzender
wilfried@ra-steinhage.de

Kirsten Vennemann
2. Vorsitzende
kirsten.vennemann@freenet.de

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

Kim Alferink
Jugendvertreterin
-

Mechthild Wüpping
Beisitzerin
mechthildwuepping@icloud.com

Christoph Oberzaucher
Beisitzer
c.oberzaucher@oberzaucher.com

Reinhard Valtwies
Beisitzer
revast@web.de

Partner des SuS Stadtlohn 19/20 e.V.

ZUSAMMEN LÄUFT MEHR!

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*innen 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.

ERKLÄRUNG: KURSGEBÜHREN

Die Kursgebühren werden **vierteljährlich** eingezogen. Es wird ein Festbetrag (auf Basis einer durchschnittlichen Anzahl an Kursterminen im Jahr) pro Kurs erhoben, der bei 17,00 € pro Monat für Erwachsene liegt und bei 14,00 € pro Monat für Kinder und Jugendliche. Mitglieder des SuS zahlen 5,00 Euro pro Monat. Kinder und Jugendliche, die Mitglied im SuS sind, können an den Kursen kostenlos teilnehmen (teilweise bestehen Wartelisten). Eltern-Kind-Turnen zählt als Erwachsenenkurs. Der Einzug der Kursgebühren erfolgt vierteljährlich im Voraus. Die Teilnehmenden können die Kurse jeweils zum Quartalsende kündigen. Bei der Aquafitness wird ein Zusatzbeitrag pro Monat für die Miete des Therapiebeckens erhoben.

Bei Nichtteilnahme am Kurs besteht kein Anspruch auf Erstattung. Die Kursgebühr wird unabhängig von Ferien, Brückentagen, sowie kurzfristigen Krankheiten der Kursleitenden eingezogen.

Anmeldungen und Informationen

E-Mail: info@sus-stadtlohn.de
Tel: 0 25 63 / 905 801
WhatsApp: 0 15 73 / 95 95 427

ALTER: 1,5 – 3

ELTERN-KIND-TURNEN

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 damit erleichtert.

Montag

08:30 - 09:30 Uhr	**Gymnastikraum Teupe Stadion**	**Kursleitung: Petra Cohaus**
09:30 - 10:30 Uhr	**Gymnastikraum Teupe Stadion**	**Kursleitung: Petra Cohaus**
15:00 - 16:00 Uhr	**Gymnastikraum Teupe Stadion**	**Kursleitung: Petra Cohaus**
16:00 - 17:00 Uhr	**Gymnastikraum Teupe Stadion**	**Kursleitung: Petra Cohaus**
17:00 - 18:00 Uhr	**Gymnastikraum Teupe Stadion**	**Kursleitung: Petra Cohaus**

Mittwoch

08:30 - 09:30 Uhr	**Gymnastikraum Teupe Stadion**	**Kursleitung: Petra Cohaus**
09:30 - 10:30 Uhr	**Gymnastikraum Teupe Stadion**	**Kursleitung: Petra Cohaus**
15:00 - 16:00 Uhr	**Gymnastikraum Teupe Stadion**	**Kursleitung: Petra Cohaus**
16:00 – 17:00 Uhr	**Gymnastikraum Teupe Stadion**	**Kursleitung: Petra Cohaus**
17:00 – 18:00 Uhr	**Gymnastikraum Teupe Stadion**	**Kursleitung: Petra Cohaus**

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.

Mittwoch

14:30 – 15:30 Uhr	Sporthalle Hilgenbergschule	Kursleitung: Melanie Hagedorn
15:30 - 16:30 Uhr	Sporthalle Hilgenbergschule	Kursleitung: Melanie Hagedorn
16:30 - 17:30 Uhr	Sporthalle Hilgenbergschule	Kursleitung: Melanie Hagedorn
17:30 - 18:30 Uhr	Sporthalle Hilgenbergschule	Kursleitung: Melanie Hagedorn

Donnerstag

14:30 - 15:30 Uhr	Sporthalle Gescher-Dyk-Schule	Kursleitung: Petra Cohaus/Rosemarie Dücker
15:30 - 16:30 Uhr	Sporthalle Gescher-Dyk-Schule	Kursleitung: Petra Cohaus/Rosemarie Dücker
16:30 - 17:30 Uhr	Sporthalle Gescher-Dyk-Schule	Kursleitung: Petra Cohaus/Rosemarie Dücker

FUN & 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.

Dienstag

16:00 - 17:00 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Altbau	Kursleitung: Anna Hisker

Mittwoch

16:00 - 17:00 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Altbau	Kursleitung: Maike Cohaus
17:00 - 18:00 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Altbau	Kursleitung: Maike Cohaus

Freitag

16:00 - 17:00 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Altbau	Kursleitung: Amy Wientjes
16:00 - 17:00 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau	Kursleitung: Hannah Vennemann und Kathi Gevers
17:00 - 18:00 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau	Kursleitung: Hannah Vennemann und Kathi Gevers

ZUMBA KIDS

ALTER: 9 – 13

Montag

16:30 - 17:30 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Altbau	Kursleitung: Julia Beckschäfer

stabil.team
ingenieurbüro

Stabilität durch Erfahrung
Gerüstbau. Maschinenbau. Stahlbau.
Planung. Entwicklung. Statik.

stabil ingenieurbüro GmbH
Mühlenstraße 44 I 48703 Stadtlohn
+49 2563 91532-0 I post@stabil.team

ALLES MIT DEM BALL

ALTER: 6 – 12

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

Donnerstag

16:30 - 17:30 Uhr (1.-3. Klasse)	**Sporthalle Hilgenbergschule**	**Kursleitung: Melanie Hagedorn**
17:30 - 18:30 Uhr (4.-6. Klasse)	**Sporthalle Hilgenbergschule**	**Kursleitung: Melanie Hagedorn**

GENERALUNTERNEHMER FÜR IHRE PROJEKTE

AUS LIEBE ZUM SPIEL.

HIRSCH GMBH
ARCHITEKTUR & PROJEKTBAU

HIRSCH GMBH | Architektur & Projektbau
Dinkellandstr. 17
48703 Stadtlohn
Tel +49 (0) 25 63 - 20 50 482
Fax +49 (0) 25 63 - 20 50 484
Mail info@hirsch-gmbh.net

INKLUSIVE PSYCHOMOTORIK

ALTER: ab 13

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.

Donnerstag

17:30 - 18:30 Uhr	**Gymnastikraum Teupe Stadion**	**Kursleitung: Nadine Cohaus**

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 Veranstaltugen.

☑ 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

WIRBELSÄULENGYMNASTIK REHA

Die Kosten dieser Kurse können bei ärztlicher Verordnung und Genehmigung durch die Krankenkasse von der Krankenkasse übernommen werden.

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.

Melden Sie sich in der Geschäftsstelle, wir beraten Sie gerne, um den für Sie passenden Kurs zu finden!

Montag

08:30 - 09:30 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau	Kursleitung: Lydia Puszcz
09:30 - 10:30 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau	Kursleitung: Lydia Puszcz
14:45 - 15:45 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau	Kursleitung: Annette Vonk
17:00 - 18:00 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau	Kursleitung: Lydia Puszcz
18:00 - 19:00 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau	Kursleitung: Lydia Puszcz
18:00 - 19:00 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Altbau	Kursleitung: Petra Jelges
19:00 - 20:00 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Altbau	Kursleitung: Petra Jelges

Dienstag

08:30 - 09:30 Uhr	Gymnastikraum Teupe Stadion	Kursleitung: Annette Vonk
18:00 - 19:00 Uhr	Gymnastikraum Teupe Stadion	Kursleitung: Lydia Puszcz
Stunde für Männer:		
19:00 - 20:00 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau	Kursleitung: Petra Jelges
20:00 - 21:00 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau	Kursleitung: Petra Jelges

Donnerstag

08:00 - 09:00 Uhr	Gymnastikraum Teupe Stadion	Kursleitung: Petra Jelges
08:00 - 09:00 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau	Kursleitung: Annette Vonk
17:00 - 18:00 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau	Kursleitung: Petra Jelges
18:00 - 19:00 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau	Kursleitung: Petra Jelges
19:00 - 20:00 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau	Kursleitung: Petra Jelges

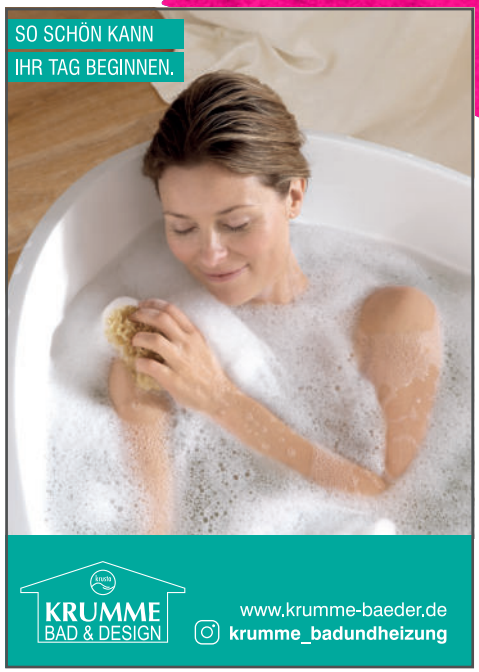
Freitag

08:30 - 09:30 Uhr	Gymnastikraum Teupe Stadion	Kursleitung: Lydia Puszcz
10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau	Kursleitung: Petra Jelges

WEITZELL
Elektro | Handel | Event
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



KURVEN-FITNESS REHA

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

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.

Montag

15:45 - 16:45 Uhr **Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau** **Kursleitung: Annette Vonk**

FASZIEN YOGA REHA

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

Dehnen, Federn und Rollen für ein starkes Bindegewebe.

Mittwoch

19:00 - 20:00 Uhr **Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau** **Kursleitung: Birgit Oing**

Stunde für Männer

20:00 - 21:00 Uhr **Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau** **Kursleitung: Birgit Oing**

REHA MIT YOGAELEMENTEN

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

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.

Dienstag

18:00 - 19:00 Uhr **Gymnastikraum Teupe Stadion** **Kursleitung: Lydia Puszcz**

Freitag

Sportanfänger und ältere Personen

09:30 - 10:30 Uhr **Gymnastikraum Teupe Stadion** **Kursleitung: Lydia Puszcz**

REHA FIT 60+

Sportspiele für Aktive ab 60 – Mit Spaß aktiv bleiben! Habt ihr Lust auf Bewegung, Spaß und neue Bekanntschaften? Dann ist unser neues Sportangebot genau das Richtige für euch!

Freitag

10:45 – 11:45 Uhr **Gymnastikraum Teupe Stadion** **Kursleitung: Lydia Puszcz**

LUNGENSPORT REHA

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

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.

Dienstag

10:30 - 11:30 Uhr **Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau** **Kursleitung: Lydia Puszcz**

REHA IN DER BRUSTKREBSNACHSORGE

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

Rehasport nach einer Brustkrebserkrankung spielt eine entscheidende Rolle bei der Rehabilitation und dem Wiederaufbau von körperlicher Stärke, Beweglichkeit und psychischem Wohlbefinden. Diese Form des Sports zielt darauf ab, den Genesungsprozess zu unterstützen, die Lebensqualität zu verbessern und die Patientinnen dabei zu unterstützen, wieder ein aktives Leben zu führen.

Mittwoch

17:45 - 18:45 Uhr **Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau** **Kursleitung: Birgit Oing**

REHA ALTER: 60+ ALLTAGSFITNESS

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

Alltagsfitness 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

Dienstag

08:30 - 09:30 Uhr **Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau** **Kursleitung: Melanie Hagedorn**

SENIORENSPORT FÜR FRAUEN REHA

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

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

Dienstag

09:30 - 10:30 Uhr Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau Kursleitung: Melanie Hagedorn

HOCKERGYMNASTIK REHA

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

Dieser Kurs ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Sitzen und Stehen, das Kraft, Beweglichkeit und Koordination fördert – ideal für jedes Alter.

Donnerstag

Für Frauen und Männer

10:00 - 11:00 Uhr Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau Kursleitung: Annette Vonk

REHA FÜR MÄNNER SENIORENSPORT

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

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.

Donnerstag

09:00 - 10:00 Uhr Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau Kursleitung: Melanie Hagedorn

STEP AEROBIC

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

Mittwoch

19:30 - 20:30 Uhr **Gymnastikraum Teupe Stadion** **Kursleitung: Steffi Döbbelt**

ZUMBA

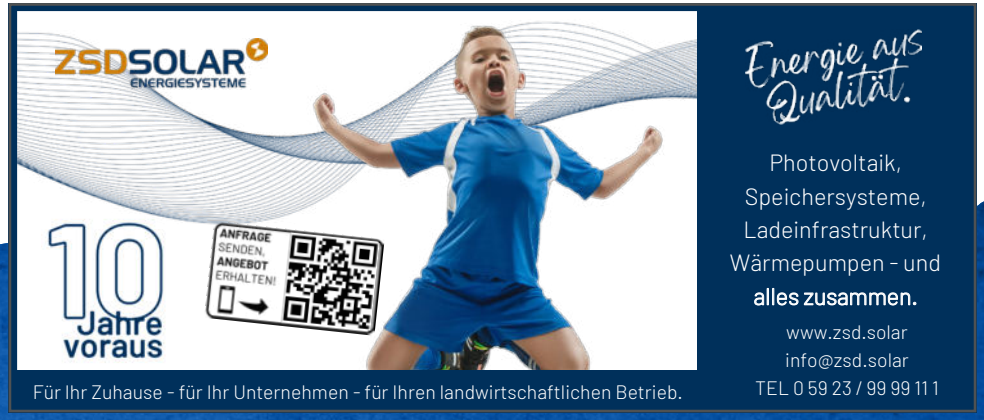
Zumba kombiniert mitreißende Musik mit einfachen Tanzbewegungen und sorgt für ein effektives Ganzkörpertraining, das einfach Spaß macht! Egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittener – hier steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Lass dich von der Energie der Gruppe mitreißen und tanze dich fit!

Dienstag

18:00 - 19:00 Uhr **Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau** **Kursleitung: Karin Kipker**

Samstag

09:00 - 10:00 Uhr **Gymnastikraum Teupe Stadion** **Kursleitung: Karin Kipker**



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.

Dienstag

18:00 - 19:00 Uhr **Gymnastikraum Volksbank Sportpark Altbau** **Kursleitung: Angelika Liesner**

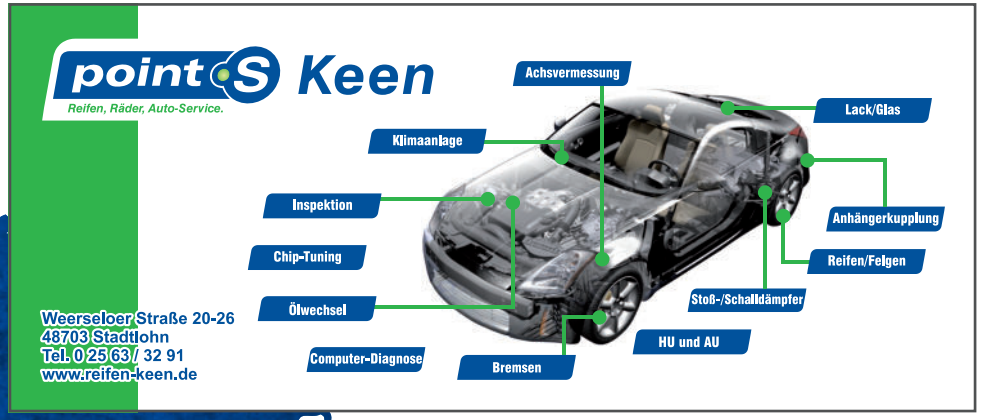
Mittwoch

18:00 - 19:00 Uhr **Gymnastikraum Volksbank Sportpark Altbau** **Kursleitung: Angelika Liesner**

Donnerstag

Stunde für Männer:

20:00 - 21:00 Uhr **Gymnastikraum Volksbank Sportpark Altbau** **Kursleitung: Peter Heming & Martin Brockherde**



INTERVALLTRAINING TABATA

Tabata ist eine Sonderform des HIIT und zeichnet sich durch einen sehr kurzen und intensiven Wechsel von Belastung und Erholung aus. Für 20 Sekunden wird vom Körper maximale Leistung gefordert, auf die 10 Sekunden Pause folgen.

Donnerstag

09:00 - 10:00 Uhr **Gymnastikraum Teupe Stadion** **Kursleitung: Anja Wilmer**

HIIT

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16.
Abwechslungsreiches Allround Intervall Training, kombiniert mit Cardio- und Kraftübungen!

Dienstag

17:00 - 18:00 Uhr **Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau** **Kursleitung: Dijana Stojanac**

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.

Montag

10:30 - 11:30 Uhr **Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau** **Kursleitung: Petra Jelges**
20:00 - 21:00 Uhr **Gymnastikraum Volksbank Sportpark Altbau** **Kursleitung: Petra Jelges**

Freitag

08:30 - 09:30 Uhr **Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau** **Kursleitung: Petra Jelges**
09:30 - 10:30 Uhr **Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau** **Kursleitung: Petra Jelges**

NORDIC-WALKING FÜR ANFÄNGER

Mit Schwung in den Frühling! Neuer Kurs beim SuS Stadtlohn: Nordic Walking für Anfänger & Wiedereinsteiger! Gemeinsam an der frischen Luft aktiv werden – in netter Runde und mit guter Anleitung!
Nordic Walking ist gelenkschonend, stärkt Herz und Kreislauf und trainiert den ganzen Körper!

Dienstag

09:00 – 10:00 Uhr **Treffpunkt Volksbank Sportpark**
Kursleitung: Rosemarie Dücker
Kursbeginn: Dienstag, 03.03.2026 – 8 Termine

Nordic Walking Stöcke müssen mitgebracht werden!

Gebühr: 40,00 €, ermäßigt (Vereinsmitglieder): 15,00 €

Anmeldungen und Informationen
E-Mail: info@sus-stadtlohn.de
Tel: 0 25 63 / 905 801
WhatsApp: 0 15 73 / 95 95 427

Hilverling & Kollegen
VERSICHERUNGEN & VERMÖGENSBERATUNG
www.versicherungsspezialist.eu

JUMPING FITNESS

Durch die gelenkschonende Bewegung auf einem Minitrampolin werden dynamische Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainiert.

Mittwoch

18:15 – 19:15 Uhr **Gymnastikraum Teupe Stadion** **Kursleitung: Silvia Konert**

Samstag

10:00 – 11:00 Uhr **Gymnastikraum Teupe Stadion** **Kursleitung: Karin Kipker**

SANFT IN BEWEGUNG –JUMPING FITNESS

Dieser Jumping Fitness Kurs ist ein gelenkschonendes und beckenbodenaktivierendes Training auf dem Minitrampolin, bei dem das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und die Tiefenmuskulatur gestärkt wird – ideal für Alle, die in Bewegung bleiben möchten, ohne sich zu überfordern.

Montag

18:15 – 19:15 Uhr **Gymnastikraum Teupe Stadion** **Kursleitung: Silvia Konert**

LÜTKENHAUS
FENSTER I TÜREN I ROLLLÄDEN
www.luetkenhaus.de

AQUAFITNESS

Aufgrund von Renovierungsarbeiten starten die Kurse voraussichtlich wieder im April 2026.

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

Die Kurse sind belegt, es bestehen Wartelisten.
Auf Wunsch bitte in der SuS Geschäftsstelle anmelden! Tel. 02563 905801

In den Sommerferien 2026 findet wieder ein Aquafitness-Sommerkurs statt. Nähere Informationen erfolgen durch die Kursleiterinnen kurz vor Beginn der Sommerferien.

Mittwoch

für Männer
17:00 - 18:00 Uhr Therapiebecken altes Krankenhaus Kursleitung: Vanessa Quiel
für Frauen und Männer
18:00 - 19:00 Uhr Therapiebecken altes Krankenhaus Kursleitung: Vanessa Quiel
für Frauen
19:00 - 20:00 Uhr Therapiebecken altes Krankenhaus Kursleitung: Vanessa Quiel
für Frauen
20:00 - 21:00 Uhr Therapiebecken altes Krankenhaus Kursleitung: Marlies Benning

Donnerstag

für Frauen
09:00 - 10:00 Uhr Therapiebecken altes Krankenhaus Kursleitung: Rosemarie Dücker
für Frauen
10:00 - 11:00 Uhr Therapiebecken altes Krankenhaus Kursleitung: Rosemarie Dücker
für Frauen
11:00 - 12:00 Uhr Therapiebecken altes Krankenhaus Kursleitung: Rosemarie Dücker

Freitag

für Frauen und Männer
09:00 – 10:00 Uhr Therapiebecken altes Krankenhaus Kursleitung: Melanie Hagedorn
10:00 – 11:00 Uhr Therapiebecken altes Krankenhaus Kursleitung: Melanie Hagedorn

Samstag

13:00 – 14:00 Uhr Therapiebecken altes Krankenhaus Kursleitung: Marlies Benning
14:00 – 15:00 Uhr Therapiebecken altes Krankenhaus Kursleitung: Marlies Benning

Qualität zu wählen, ist die beste Art zu sparen.

ATRO ELEMENT GmbH
Fenster | Türen | Fassaden | Sonnenschutz

David-Röntgen-Str. 10 | Stadtlohn | Fon 0 25 63-20 83 64
www.atro-element.de

Euro-Pokale & Gravuren-Shop
Gosling
über 40 Jahre Stadtlohn
www.pokale.com

Ihr Partner für:

Laser- und CNC-Gravuren auf:
(Edelstahl, Aluminium & Messing)
Acryl- & Kristalltrophäen
Ehrenpreise, Skulpturen & Figuren
Zinnartikel (Teller & Figuren)
Vereinszubehör und Schützenbedarf
(Fahnen, Wimpel & Banner)
Königsketten, Medaillen, Orden
Karnevalsorden & Anstecker
Tür-, Klingel- & Namensschilder
Pins & Krawattennadeln
Sonderanfertigungen
Grableuchten
Geschenkartikel
...und viele mehr!

Mühlenstr. 14 - 48703 Stadtlohn
Tel.: 02563 / 20346 - info@pokale.com

m. kerkhoff
Stadtlohn grabmale
Bahnallee 10
Tel. 02563 - 97550
www.kerkhoff-grabmale.de

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.

Dienstag

20:00 - 21:00 Uhr **Gymnastikraum Teupe Stadion** **Kursleitung: Christiane Busch**

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

1a autoservice

INGENHORST
wir machen, dass es fährt

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

Elektronisches Diagnosesystem, fachmännisches Können
und preiswerte Reparaturen von Meisterhand.

BOSCH
Kraftfahrzeug-Ausrüstung

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 auf und tanzen synchron verschiedenste Schrittfolgen.

Montag

für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

09:15 - 10:15 Uhr **Gymnastikraum Marienschule** **Kursleitung: Ulla Koschinski**
10:15 - 11:15 Uhr **Gymnastikraum Marienschule** **Kursleitung: Ulla Koschinski**

Dienstag

mit leichten Vorkenntnissen

16:00 - 17:00 Uhr **Gymnastikraum Marienschule** **Kursleitung: Ulla Koschinski**

mit Vorkenntnissen

17:00 - 18:00 Uhr **Gymnastikraum Marienschule** **Kursleitung: Ulla Koschinski**

Donnerstag

Für musik- und tanzbegeisterte Frauen ab 65 mit Vorkenntnissen im Line Dance.

15:30 - 16:30 Uhr **Gymnastikraum Volksbank Sportpark Neubau** **Kursleitung: Veronika Höhlschen**

BEWITAL®

KURSLEITER*INNEN

Julia Beckschäfer
Zumba Kids

Marlies Benning
Aquafitness

Martin Brockherde
Power Training für Männer

Christiane Busch
Orientalischer Tanz

Maike Cohaus
Fun & Dance

Nadine Cohaus
Inklusive Psychomotorik

Petra Cohaus
Eltern-Kind-Turnen / Kinderturnen

Stefanie Döbbelt
Step Aerobic

Rosemarie Dücker
Aquafitness / Nordic Walking

Kathi Gevers
Fun & Dance

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

Peter Heming
Power Training für Männer

Anna Hisker
Fun & Dance

Veronika Höhlschen
Line Dance

Petra Jelges
Wirbelsäulengymnastik / Cardio Aktiv / Reha Orthopädie

Karin Kipker
Zumba & Jumping Fitness

Silvia Konert
Jumping Fitness

Ulla Koschinski
Line Dance

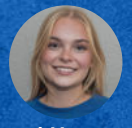
Angelika Liesner
variantenreiches Power Training

Birgit Oing
Faszien Yoga / Reha in der Brustkrebsnachsorge

Lydia Puszcz
Wirbelsäulengymnastik / Lungensport / Reha mit Yogaelementen / Rehafit 60+ / Reha Orthopädie

Vanessa Quiel
Aquafitness

Dijana Stojanac
HIIT



Hannah Vennemann
Fun & Dance

Annette Vonk
Wirbelsäulengymnastik / Kurven-Fitness / Reha Orthopädie

Amy Wientjes
Fun & Dance

Anja Wilmer
Intervalltraining Tabata

R. & R. HEMING

KOMMUNIKATIONSTECHNIK & LOGISTIK GMBH & CO. KG

Seit 1961 ist es unsere Herausforderung, uns der rasanten Entwicklung im Bereich der Kommunikationstechnik zu stellen und stets den modernsten Stand der Technik einzusetzen.

- **LWL-Netze**
- **LAN-Netze**
- **Glasfasermontage**
- **Montagearbeiten**
- **Sprechstellenbau**
- **Mobilfunk**
- **Freileitungsbau**
- **Oberirdischer Linienbau**
- **Elektromontage**
- **Planung und Projektierung**

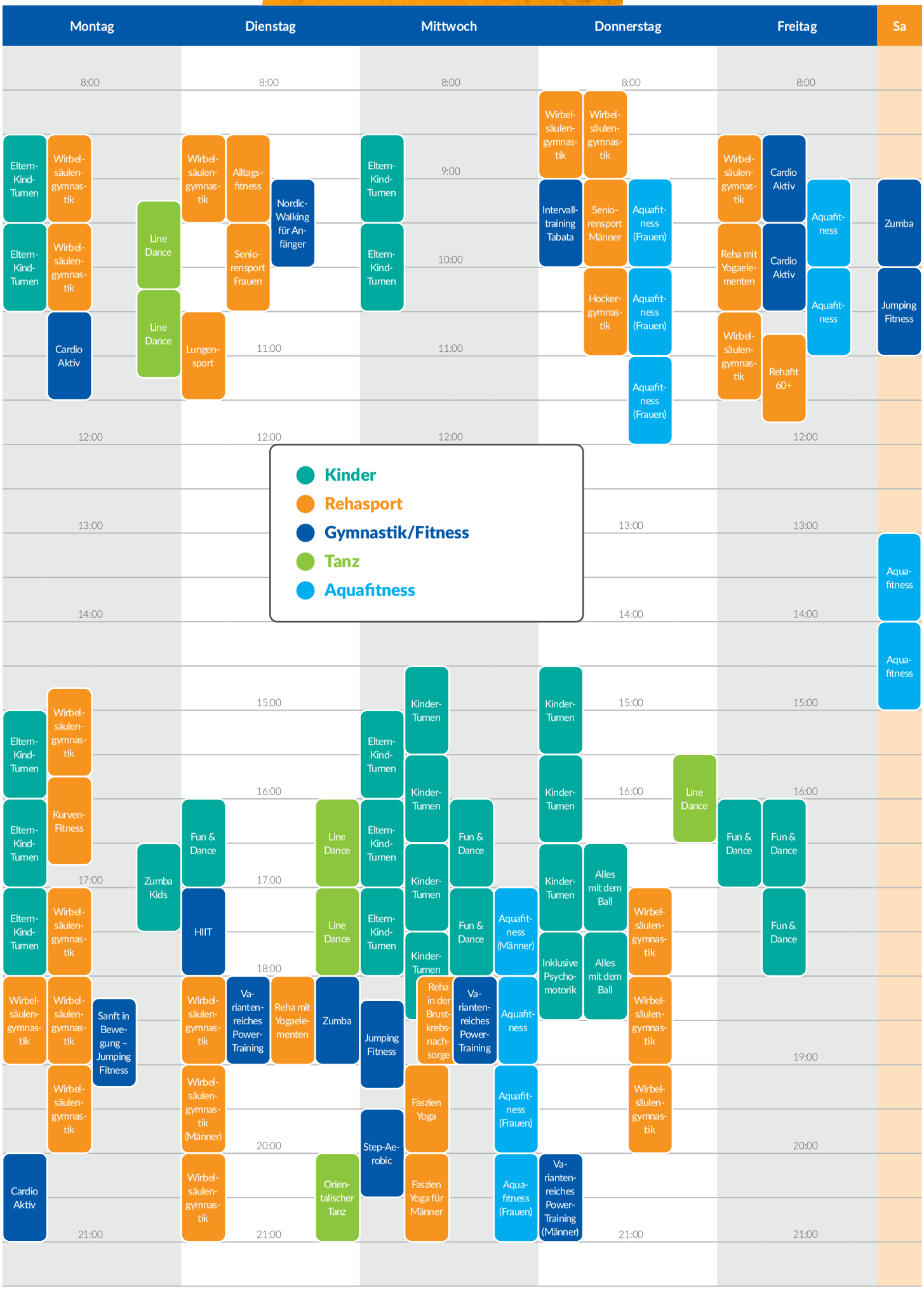
R. u. R. Heming
Kommunikationstechnik & Logistik GmbH & Co. KG

Daimlerstraße 3
48703 Stadtlohn

Fon (02563) 93 44 - 0
Fax (02563) 93 44 - 70
info@r-rheming.de

www.r-rheming.de

KURSÜBERSICHT



Hinricher

Elektromanufaktur seit 1960

Elektroinstallateur (m|w|d) in Vollzeit

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen Elektriker (m|w|d) für den Installationsbereich und den Kundendienst. Unser Unternehmen kümmert sich seit nun mehr als 60 Jahren um Privat- und Geschäftskunden und deren Elektrik. Mehr Infos hier

Das bieten wir

- Übertarifliche Entlohnung
- Firmenfahrzeug
- Firmensmartphone
- Ordentliche Arbeitskleidung
- Top Maschinen und Werkzeuge
- Technisch herausfordernde Projekte
- Betriebliche Altersvorsorge
- Kostenlose Getränke
- Junges und freundliches Betriebsklima
- Flache Hirarchien

Bewerbungen an: Hinricher Elektrotechnik GmbH & Co. KG
Hölderlinstraße 54 | 48703 Stadtlohn | karriere@hinricher.de | 02563-900630

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.

Hose, die ich mag!
DEMES
STADTLOHN - STEGERSTRASSE

Andrieu

Zaun- u. Toranlagen

Gartenzäune
Steingabionen
Sichtschutz
Toranlagen
Schmiedeeisern
Sonderkonstruktionen
Zubehör

- Für Privat und Gewerbe -

48712 Gescher • Werner-von-Siemens-Str. 12 • Tel.: 0 25 42 / 43 01
info@zaunanlagen-andrieu.de • www.zaunanlagen-andrieu.de

MITGLIEDSBEITRÄGE

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

KURSBEITRÄGE

	monatlich	vierteljährlich
Nichtmitglieder		
0 - 17 Jahre sowie Schüler*innen, Studierende & Auszubildende	**14,00 €**	**42,00 €**
ab 18 Jahre	**17,00 €**	**51,00 €**
Extrabeitrag für Aquafitnesskurse Miete Therapiebecken		**Höhe noch nicht bekannt**
Mitglieder		
0 - 17 Jahre sowie Schüler*innen, Studierende & Auszubildende	**beitragsfrei**	**beitragsfrei**
ab 18 Jahre	**5,00 €**	**15,00 €**
Extrabeitrag für Aquafitnesskurse Miete Therapiebecken		**Höhe noch nicht bekannt**

SuS Stadtlohn 19/20 e.V.
Geschäftsstelle
Losberg 4
48703 Stadtlohn

Tel 02563/905801
www.sus-stadtlohn.de
info@sus-stadtlohn.de
Instagram: @susstadtlohn1920
WhatsApp: 0157 3959 5427

Öffnungszeiten:

Mo	09:00 – 11:00 Uhr
	15:00 – 17:00 Uhr
Do	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

☐ **Familienmitgliedschaft**

Mitgliedsart

- ☐ Aktiv
- ☐ Passiv

Eintrittsdatum:

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:

Familienmitglied: Name, Vorname — Geburtsdatum

Familienmitglied: Name, Vorname — Geburtsdatum

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

Online Formular

KURSANMELDUNG

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

Bezeichnung des Kurses

Kursbeginn

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 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.

Ort, Datum

Unterschrift / Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen

DER SUS SUCHT DICH
ENGAGIERE DICH EHRENAMTLICH!

Abkreiden unserer Fußballplätze
Du arbeitest gerne draußen an der frischen Luft? Dann bist du hier genau richtig. Für die Fußballjugend muss regelmäßig der Platz abgekreidet werden.

Arbeitsgemeinschaft Nachhaltigkeit
Als Verein müssen wir schauen, dass wir dem Klima so wenig wie möglich schaden. Gerne würden wir eine Arbeitsgemeinschaft zum Thema Nachhaltigkeit gründen.

Trainerinnen und Trainer
In allen Abteilungen werden immer Trainerinnen und Trainer gesucht, die beim Training der Kinder und Jugendlichen unterstützen bzw. sich für das Training verantwortlich fühlen.

Betreuerin oder Betreuer
Neben dem Training der Kinder und Jugendlichen gibt es rund um die Mannschaften und Sportgruppen einige organisatorische Aufgaben zu erledigen.

Organisation von Vereinsevents
Ob eine Saisoneröffnung, ein Sponsorenabend, ein Dankeschön-Event für alle Mitarbeitenden des Vereins, ein Erlebnistag für alle Jugendtrainerinnen und -trainer, du überlegst mit der Gruppe, was der richtige Rahmen für die Veranstaltung ist.

Mithilfe bei Vereinsevents
Du möchtest bei der Durchführung von Events helfen. Die Aufgaben hat das Organisationsteam festgelegt und du kommst am Eventtag und hilfst, wo du gebraucht wirst.

Du hast andere Stärken und Fähigkeiten, die du in den SuS einbringen möchtest? Das ist super, melde dich gerne und sage uns, welche Aufgaben im Verein du dir für dich vorstellen kannst.

SuS-Geschäftsstelle:
Telefon 0 25 63 / 905 801
E-Mail info@sus-stadtlohn.de
WhatsApp 015 73 959 54 27

ZUSAMMEN LÄUFT MEHR!

FUSSBALL SENIOREN

Die Durchlässigkeit zwischen Jugend- und Seniorenfußball wird für die Fußballabteilung des SuS Stadtlohn immer mehr zum Erfolgsfaktor – spätestens mit der Entscheidung vor einigen Jahren, sich freiwillig vom ambitionierten Amateurfußball zu verabschieden. Neue Prioritäten wurden und werden gesetzt. Der Sprung insbesondere in die Erste ist seitdem nicht mehr so „groß“ – letztlich wird an der Umsetzung auch der Erfolg der Ausbildung gemessen. Viele Nachwuchsfußballer aus den eigenen Reihen nutzen dieses Sprungbrett. Nicht minder wichtig: die Durchlässigkeit zwischen den drei Seniorenmannschaften.

Nach vielen Jahren und Jahrzehnten im höherklassigen Amateurfußball stabilisiert sich die erste Fußballmannschaft seit einigen Jahren auf der ersten Stufe des überkreislichen Fußballs. Immer wieder klopfte das Team an die Landesliga an – zum Sprung reichte es bisher noch nicht. In der laufenden Spielzeit 2025/26 unternimmt die Mannschaft mit dem Trainergespann Niklas Niehuis und Justus Jaegers in der Bezirksliga einen erneuten Anlauf.
Mit Tim Böing und Jens Büsker zeigt die zweite Mannschaft in der Kreisliga A eine gute Entwicklung. Mit einigen Gastspielen in der Bezirksliga ist die erste Kreisklasse seit Jahrzehnten die Heimat der Reserve. Im Mittelpunkt steht dabei nicht allein die eigene Performance. Die Zweite ist traditionell das „zweite“ Sprungbrett für Talente in Richtung der Ersten neben der eigenen Jugend.

Ein wichtiges Fundament bildet die dritte Mannschaft, bei der neben der sportlichen Ambition vor allem auch Spaß und Zusammenhalt im Mittelpunkt stehen. Dies nach Abstechern in die Kreisliga B wieder in der dritten Kreisklasse. Unter dem Trainerteam Tobias Titz und Nico Stowermann hat sich eine eingeschworene Gemeinschaft entwickelt; eine Gemeinschaft vor allem für die vielen Kicker, die den Weg nicht unbedingt über den Leistungsbereich der Fußballjugend Richtung Senioren eingeschlagen haben.

Apropos Zusammenhalt: Dieser wird zwischen den drei Mannschaften durch gemeinsame Aktionen auch abseits des Spielfeldes gestärkt. Natürlich steht jederzeit die Tür auch für „Quereinsteiger“ offen, die nicht schon seit dem Kinder- und Jugendalter dem runden Leder am Losberg nacheifern. Viele von diesen bleiben dem Verein später in den Altherren erhalten.

FUSSBALLJUGEND

Mit 26 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 Teambuilding-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 Volksbank 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: 0 25 63 905 801, zu erfragen.

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**

HANDBALL

Die Handballabteilung des SuS Stadtlohn ist auch in dieser Saison wieder am Start und präsentiert stolz 11 Jugendmannschaften, 3 Minis, 3 Erwachsenenmannschaften und eine Altherren-Hobbytruppe. Ob jung oder alt, bei uns dreht sich alles um den Handballsport, der nicht nur für jede Menge Action sorgt, sondern auch die Teamfähigkeit und das Sozialverhalten stärkt. Kinder lernen hier spielerisch, Verantwortung zu übernehmen und fairen Sport zu schätzen.

Ein besonderes Event in unserem Jahresprogramm ist der Familientag! Hier zeigen die Kids, was sie draufhaben, wenn sie gegen ihre Eltern antreten. Es wird gelacht, gefightet und wahrscheinlich auch der ein oder andere Kempa ausprobiert. Aber wie immer gilt: der Spaß steht im Vordergrund!

Und dann wäre da noch unser legendäres Juxturnier: Das feuchtfröhliche Erwachsenenturnier findet am Nachtuhlen-Freitag statt. Hier bringen wir Wettkampf und gute Stimmung zusammen. Egal ob Hobbyspieler, Fußballer oder alte Hasen – jeder kann mitmachen und es gibt immer einen Grund zum Feiern!

In unserer Festung Burghölle erlebt man 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 Frauen- und Herren-Mannschaften. Handballliebe ist bei uns mehr als nur ein Hashtag!

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	Mannschaftsverantwortliche
Minis 1	Montag	15:45 - 16:45 Uhr	Burghölle	Sebastian Heming
Minis 2	Montag	17:00 - 18:00 Uhr	Burghölle	Anja Gräwers
Minis 3	Donnerstag	15:00 - 16:00 Uhr	Fliednerschule	Julia Brügging-Rensmann
weibliche E1 (Jg. 2015/16/17)	Dienstag Donnerstag	17:30 - 18:45 Uhr 15:30 - 17:00 Uhr	Gymnasium Burghölle	Theresa Schriever
weibliche E2 (Jg. 2015/16/17)	Dienstag Donnerstag	17:30 - 18:45 Uhr 15:30 - 17:00 Uhr	Gymnasium Burghölle	Theresa Schriever
männliche E (Jg. 2015/16/17)	Dienstag Freitag	16:15 - 17:30 Uhr 15:00 - 16:30 Uhr	Gymnasium Burghölle	Paul Heming
weibliche D (Jg. 2013/14)	Dienstag Donnerstag	16:15 - 17:30 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr	Gymnasium Burghölle	Mario Schmidtgen
männliche D (Jg. 2013/14)	Dienstag Freitag	17:00 - 18:45 Uhr 15:00 - 16:30 Uhr	Gymnasium Burghölle	Philipp Winhyusen
weibliche C (Jg. 2011/12)	Dienstag Donnerstag	18:45 - 20:00 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	Gymnasium Burghölle	Almuth Heßling
männliche C (Jg. 2011/12)	Dienstag Donnerstag	18:45 - 20:00 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr	Gymnasium Burghölle	Michael Tegelkamp
weibliche B (Jg. 2009/10)	Dienstag Donnerstag	20:00 - 21:30 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	Burghölle Burghölle	Steffi Schlamann
männliche B1 (Jg. 2009/10)	Mittwoch Freitag	20:00 - 21:30 Uhr 20:00 - 21:30 Uhr	Burghölle Gymnasium	Karsten van Almsick
männliche B2 (Jg. 2009/10)	Montag Freitag	20:00 - 21:30 Uhr 20:00 - 21:30 Uhr	Gymnasium Gymnasium	Linus Frechen
weibliche A (Jg. 2007/08)	Dienstag Freitag	20:00 - 21:30 Uhr 20:00 - 21:30 Uhr	Gymnasium Burghölle	Christian Rothering
1. Damen	Dienstag Donnerstag	20:00 - 21:30 Uhr 20:00 - 21:30 Uhr	Gymnasium Burghölle	Kiki van Houde
2. Herren	Mittwoch	20:00 - 21:30 Uhr	Burghölle	Rolf Koßmann
1. Herren	Dienstag Freitag	20:00 - 21:30 Uhr 20:00 - 21:30 Uhr	Burghölle Burghölle	Rolf Koßmann
Alte Herren	Montag	19:00 - 20:30 Uhr	Gescher Dyk	Ralf Gescher

LVM-Versicherungsagentur
Matthias Claushues
Dufkampstr. 41
48703 Stadtlohn
Telefon 025637766
https://agentur.lvm.de/claushues

LVM VERSICHERUNG

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 Laufabteilung des SuS Stadtlohn – Gemeinsam fit bleiben und Ziele erreichen!

Bei uns in der Laufabteilung steht die Freude am Laufen im Vordergrund – und das auf jedem Niveau. Ob du einfach entspannt joggen möchtest oder deine Leistung steigern willst, wir bieten für jeden das passende Umfeld. Von Freizeitläufern bis hin zu ambitionierten Hobbyathleten: Bei uns findet jeder seine Gruppe!

Unser Angebot umfasst:

- **Betreuung durch erfahrene und lizenzierte Betreuer,** die dir mit Rat und Tat zur Seite stehen
- **Zweimal wöchentlich gemeinsames Lauftraining** in verschiedenen Tempogruppen (5-7 min/km), um dich optimal zu unterstützen
- **Individuelle Trainingspläne** für alle, die ihre Laufziele erreichen wollen – sei es, fitter zu werden oder sich auf einen Wettkampf vorzubereiten
- **Teilnahme an regionalen Laufveranstaltungen**, bei denen wir uns gemeinsam sportlich betätigen und Spaß haben

Neben unseren Trainingszeiten organisieren wir auch eigene Events, wie den traditionellen Silvesterlauf und den Stadtlohner Citylauf in Zusammenarbeit mit der Triathlon-Abteilung. Zudem bieten wir die Möglichkeit, das Lauf- und Walking-Abzeichen des DLV zu erwerben.
Besonders stolz sind wir auf unser soziales Engagement. Unter dem Motto „Laufend Gutes tun“ sammeln wir Spenden für wohltätige Einrichtungen – und verbinden so sportliche Aktivität mit sozialer Verantwortung.

Garten- & Landschaftsbau GmbH
Lobjinski & Kenkel
Gartengestaltung
Pflaster-, Erdarbeiten
Zaunbau
Gartenpflege
Pflanzarbeiten
uvm.
Ellewick 20 | 48691 Vreden
Tel. 02564 - 9997111 | info@lk-galabau.de
www.lkgalabau.de

Werde Teil unserer Laufgemeinschaft!

Egal, ob du einfach in Bewegung bleiben oder an deiner Leistung feilen möchtest – bei uns bist du willkommen! Schau einfach mal bei einem unserer Trainings vorbei oder nimm an einem Kurs teil:

- **Lauftraining:** Jeden Montag und Donnerstag um 19:00 Uhr ab Teupe Stadion
- **Anfängerkurs:** Perfekt für Laufneulinge, jedes Jahr zu Beginn der Saison
- **Halbmarathon/Marathon-Projekt:** Ideal für alle, die sich gemeinsam auf längere Distanzen vorbereiten möchten

Weitere Informationen findest du auf unserer Website: **www.sus-stadtlohn.de**

Laufkurs für Anfänger 2026

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. Es wird maximal mit 30 Teilnehmenden trainiert.

Anmeldung/Infos:	Infoabend am Di., 06.01.2026, 19:00 Uhr (Teupe Stadion) Am Infoabend oder per Email an klaus.wansing@sus-laufabteilung.de bis zum 07.01.2026
Kursbeginn:	Mo., 12.01.2026, 2 x wöchentlich (Trainingstage: montags und donnerstags um 19:00 Uhr)
Gebühr:	Erstellung Trainingspläne + 16 x Training 79,00 €, ermäßigt (Vereinsmitglieder): 20,00 €,
Kursleitung:	Trainer / Betreuer der Laufabteilung

VOLLTREFFER
TECHNISCHE FOLIEN
BERATUNG
KONFEKTION
INSTALLATION
LÜCKE
IHR PROJEKT IN SICHEREN BAHNEN

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 04.03.2026 an klaus.wansing@sus-laufabteilung.de
Kursbeginn: Mo., 09.03.2026, 2 x wöchentlich
(Trainingstage: montags und donnerstags um 19:00 Uhr)
Gebühr: Erstellung Trainingspläne + 16 x Training
79,00 €, ermäßigt (Vereinsmitglieder): 20,00 €,
Kursleitung: Trainer / Betreuer der Laufabteilung

Lauf-/Walkingabzeichen

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

Termin: Donnerstag, 05.03.2026, ab 18:00 Uhr
Anmeldung: per Email an klaus.wansing@sus-laufabteilung.de bis zum 27.02.2026
Ort: Teupe Stadion, Engelbert-Sundermann-Straße 33 – 35
Kosten: 6,00 € Kostenbeitrag für die DLV-Urkunde, das DLV-Abzeichen

Halb-/Marathon-Vorbereitungskurs 2026 – ohne festes Ziel

Der Kurs richtet sich an Läuferinnen und Läufer, die bereits seit mindestens einem Jahr 2mal pro Woche laufen. Es wird ein durch erfahrene und qualifizierte Lauftrainer begleitetes Training angeboten, welches 2mal wöchentlich stattfindet. Jeder Teilnehmer erhält einen individuellen Trainingsplan. Trainiert wird in verschiedenen Tempogruppen. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Der Kurs findet nur bei mindestens 10 Anmeldungen statt.

Anmeldung/Infos: per Email bis zum 19.01.2026 an klaus.wansing@sus-laufabteilung.de
Kursbeginn: Mo., 26.01.2026 2 x wöchentlich
(Trainingstage: montags und donnerstags um 19:00 Uhr)
Gebühr: Erstellung Trainingspläne + 24 x Training + 2 lange Einheiten
75,00 €, ermäßigt (Vereinsmitglieder): 15,00 €
Hinweis: es entstehen zusätzliche Kosten für Startgebühren
Kursleitung: Trainer / Betreuer der Laufabteilung

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, Technikschulung, 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! Schaut einfach vorbei oder meldet euch bei:

Ansprechpartnerin: Jannah Wüpping
Telefon: 01578 797 11 16

Ansprechpartnerin: Lena Müller
Telefon: 0163 614 93 36

E-Mail: leichtathletik@sus-stadtlohn.de
Instagram: @susstadtlohnleichtathletik

Lösing Landhandel
Regionaler LANDMARKT

WWW.LOESING-LANDHANDEL.DE
VREDEN · EPE · STADTLOHN

LEBENSMITTEL · GETRÄNKESERVICE
DEKORATION · GESCHENKIDEEN
GARTENBEDARF · LANDW. ZUBEHÖR
SAATGUT · DÜNGEMITTEL
TIERFUTTER · KLEINTIERZUBEHÖR

B + BE FÜHRERSCHEIN
GLEICHZEITIG ODER NACHTRÄGLICH

FAHRSCHULE JUNG
AHAUS · STADTLOHN

AHAUS
Wessumer Str. 35
STADTLOHN
Mühlenstr. 7
02561-961190
www.fahrschulejung.com • info@fahrschulejung.com

LEICHTATHLETIK

TRAININGSZEITEN

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Trainingsort	Trainer*in
Montag	16:30 – 18:00 Uhr	Jg. 2016 – 2013	Burgsporthalle*	Carola Strack
Montag	18:00 – 19:45 Uhr	Jg. ab 2012	Burgsporthalle*	Jannah Wüpping Mechthild Wüpping
Dienstag	16:00 – 17:00 Uhr	Jg 2018	Hilgenberg-Sporthalle*	Anne Böing
Dienstag	17:15 – 18:15 Uhr	Jg. 2017	Hilgenberg-Sporthalle*	Sabrina Hötzel
Mittwoch (Lauftraining)	18:00 – 19:00 Uhr	Jg. ab 2014	Teupe Stadion	Manuel Terhürne Andreas Wolters
Mittwoch (Lauftraining)	18:00 – 19:00 Uhr	Jg. U10	Teupe Stadion	Petra Campe Sabrina Hötzel
Donnerstag	17:00 – 18:00 Uhr	Jg. 2021 – 2019	Sporthalle Fliednerschule*	Leah Wüpping Luzie Terhechte
Freitag	15:30 – 17:00 Uhr	Jg. 2016 – 2015	Hilgenberg-Sporthalle*	Lena Müller
Freitag	17:00 – 18:30 Uhr	Jg. ab 2014	Hilgenberg-Sporthalle*	Heiner Strack Maja Elsing
Lauftraining für Fortgeschrittene				
Montag	18:30 – 20:00 Uhr	Jg. ab 2012	Teupe Stadion	Michael Vennemann
Freitag	16:30 – 18:00 Uhr	Jg. ab 2012	Teupe Stadion	Michael Vennemann

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

WWW.SUS-STADTLOHN.DE/LEICHTATHLETIK

TEUPE GRUPPE

Komm in unser Team.
Standort Stadtlohn

Schloss Raesfeld

HANDWERK & MONTAGE
BAU- & PROJEKTLEITUNG
KONSTRUKTION & TECHNIK
ADMINISTRATION & VERWALTUNG
AUSBILDUNG & STUDIUM

Teupe. Kann nicht jeder.

teupe.de/jobs

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 Schwimmerfahrung ist zudem von Vorteil, ein Freischwimmer (Schwimmabzeichen Bronze) ist eine gute Startbasis.

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

Sicking
Land- & Baumaschinen | Schlosserei | Garten- & Kommunaltechnik

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 Teupe Stadion (Engelbert-Sundermann-Straße 33-35) statt. Die Trainingszeit ist immer mittwochs 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.

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.

Komm vorbei – wir freuen uns auf einen sportlichen Sommer mit vielen Sportabzeichen-Begeisterten!

Neben den Disziplinen, die mittwochs im Teupe Stadion trainiert und abgenommen werden, können auch Turnleistungen, Radfahrleistungen und Schwimmleistungen für den Erwerb des Sportabzeichens abgelegt werden.
Die Schwimmleistungen können ganzjährig im Losbergbad (Engelbert-Sundermann-Straße 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 2026

- Sonntag, 28.06.2026
- Sonntag, 26.07.2026
- Sonntag, 30.08.2026
- Sonntag, 27.09.2026

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. Der Start mit einem E-Bike ist nicht gestattet. Die Abnahme der Radfahrdisziplinen startet jeweils um 10:00 Uhr.

Komm' in unser TEAM!
AUSBILDUNG zum
VERMESSUNGSTECHNIKER
(m/w/d) 2026

Bei uns vergeht die Zeit wie im FLUG!
Der Grund sind abwechslungsreiche Tätigkeiten
im FREIEN und im BÜRO mit täglich neuen Einsatzorten.

Mit unseren neuesten technischen Geräten
macht das Vermessen einfach Spaß
und drinnen zeichnest Du das Abbild von draußen.

Einfach eine gelungene ABWECHSLUNG!

Vermessungsbüro Nienhaus
Dipl.-Ing. Frank Nienhaus · Öffentlich bestellter Vermessungsingenieur
Eschstraße 35 · 48703 Stadtlohn · Tel. 02563 905820 · Mail: geo@vermessung-nienhaus.de

TRAININGSZEITEN

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

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 **Sporthalle 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

Ansprechpartner: Kai Tomischat
Telefon: 0151 11 77 66 94

E-Mail: tischtennis@sus-stadtlohn.de
Facebook: SuS Stadtlohn Tischtennis
Instagram: @sus_stadtlohn_tt

TRAMPOLIN

Unsere Trainingszeiten in der Dreifachsporthalle am Gymnasium (letztes Hallendrittel)

Tag	Uhrzeit	Gruppe
Montag	17:30 – 19:00 Uhr	Leistungsgruppe 1
Montag	18:45 – 20:00 Uhr	Flying Circus
Mittwoch	18:00 – 19:30 Uhr	Leistungsgruppe 2
Freitag	16:00 – 17:30 Uhr	Jumping Kids
Freitag	17:30 – 19:00 Uhr	Jump for Fitness

Wir bitten um Anmeldung über die Geschäftsstelle.

Ansprechpartner: Christel Schlamann
Stephi Terbeck
Telefon: 0 25 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

Bütterhoff

Mühlenstaße 11-13 · 48703 Stadtlohn · 02563 9336 0

TRIATHLON

SCHWIMMEN

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

RADFAHREN

nach Absprache

LAUFEN

Tag	Gruppe	Uhrzeit
Mittwoch	Nachwuchs-Gruppe	18:00 Uhr Teupe Stadion
Mittwoch	Senioren	18:00 Uhr Teupe Stadion

Schwimmen, Radfahren und Laufen, das kann doch jeder. Zumindest die eine oder andere Disziplin. Diese drei Sportarten könnt ihr bei uns zu den 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: 01764701078
E-Mail: triathlon@sus-stadtlohn.de
Instagram: @susstadtlohn.triathlon

TURNEN

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

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, jedes Jahr 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 0 25 63 / 905 801).

Ansprechpartner: Dieter Heming
Telefon: 0 25 63 68 20

Ansprechpartner: Gerhard Leppin
Telefon: 0 25 63 16 54

E-Mail: info@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 Jungen	D. Heming	Dreifachsporthalle Kreuzstraße
Montag	18:00 – 20:00 Uhr	Leistungsturnen Mädchen	E. Heming M. Friedrich	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 Jungen	D. Heming	Dreifachsporthalle Kreuzstraße
Mittwoch	18:00 – 20:00 Uhr	Leistungsturnen Mädchen	E. Heming M. Friedrich	Dreifachsporthalle Kreuzstraße
Freitag	17:00 – 18:00 Uhr	Kinderturnen 5 – 9 Jahre	C. Heming M. Friedrich	Dreifachsporthalle Kreuzstraße
Freitag	18:00 – 20:00 Uhr	Leistungsturnen Jungen	D. Heming	Dreifachsporthalle Kreuzstraße

TERHART
AUTOMOBILE

Wir suchen dich!

Jetzt noch für 2026/2027 bewerben:
- Azubi Kfz-Mechatroniker/-in für Pkw-Technik (m/w/d)
- Azubi Kfz-Mechatroniker/-in für System- und Hochvolttechnik (m/w/d)
- Azubi Automobilkaufmann/-frau (m/w/d)

Jetzt QR-Code scannen und mehr über unsere Ausbildungen erfahren!

Terhart Automobile GmbH & Co. KG • Daimlerstraße 24 • 48703 Stadtlohn

Albert Hornhues GmbH
Immer richtig gekühlt!

✓ Klimatechnik ✓ Melktechnik
✓ Wärmepumpen ✓ Stalleinrichtung

Bockwinkel 12 • 48703 Stadtlohn
Telefon 0 25 63 / 85 65
www.albert-hornhues.de

Volksbank Westmünsterland Immobilien GmbH

WERDE SCHIEDSRICHTER*IN ODER KAMPFRICHTER*IN BEIM SUS STADTLOHN

- Du ermöglichst den Spiel- bzw. Wettkampfbetrieb – ohne dich läuft gar nichts!
- Du arbeitest stetig an deinen Social Skills und an deiner Persönlichkeit
- Du erhältst pro Spiel bzw. Wettkampf eine Aufwandsentschädigung
- Der SuS zahlt dir die Weiterbildung zum Schiedsrichter bzw. Kampfrichter
- Du kann mitentscheiden, welche Spiele bzw. Wettkämpfe du leiten möchtest
- Der SuS zahlt dir Ausstattung für dein Schiedsrichter- bzw. Kampfrichteramt, falls eine besondere Ausstattung benötigt wird.
- Du bist Teil eines Teams, nämlich der Schiedsrichter bzw. Kampfrichter
- Du hilfst dem SuS sein Schiedsrichter- bzw. Kampfrichtersoll zu erfüllen
- Du betätigst dich ehrenamtlich und auch sportlich

Schiedsrichter-Obmann beim Fußball

Du leitest und koordinierst die Schiedsrichter der Fußball-Abteilung

Schiedsrichter beim Fußball

Du kannst zusätzlich vom begrenzten Kontingent an Freikarten für alle Bundesliga- und DFB-Pokalspiele profitieren.

Schiedsrichter beim Handball

Kampfrichter bei Leichtathletikwettkämpfen

Die Ausbildung dauert ca. 12 Stunden und kann in Stadtlohn absolviert werden. Du wirst bei den Heimwettkämpfen des SuS eingesetzt.

Kampfrichter bei Turnwettkämpfen

Kampfrichter bei Trampolinwettkämpfen

Kampfrichter bei Schwimmwettkämpfen

Die Ausbildung dauert 5 Stunden. Danach kannst du dir aussuchen, welche Schwimmwettkämpfe du werten möchtest.

SuS-Geschäftsstelle:

Telefon	0 25 63 / 905 801
E-Mail	info@sus-stadtlohn.de
WhatsApp	015 73 959 54 27

ZUSAMMEN LÄUFT MEHR!

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

TERMINE

SPONSORENABEND
- Donnerstag 26.02.2026

BERKELCUP
Fußball Jugend
- Samstag 17.01. & Sonntag 18.01.2026
- Samstag 24.01. & Sonntag 25.01.2026
- Samstag 31.01. & Sonntag 01.02.2026

KAMPFRICHTER-LEHRGANG DER LEICHTATHLETIKABTEILUNG
- Freitag & Samstag 13./14.03.2026

CITYLAUF
- Freitag 08.05.2026

STADIONLAUF
- Samstag 16.05.2026

KINDERLEICHTATHLETIKWETT-KAMPF KREISBESTENKÄMPFE
- Samstag 30.05.2026

HANDBALL JUXTURNIER
- Freitag 03.07.2026

SCHNUPPERTRAINING FUSSBALL
- Samstag 05.09.2026

KREISSTAFFELMEISTERSCHAFTEN LEICHTATHLETIK
- Samstag 19.09.2026

HANDBALL FAMILIENTAG
- Samstag 31.10.2026

KINDERAKTIONSTAG
- Sonntag 08.11.2026

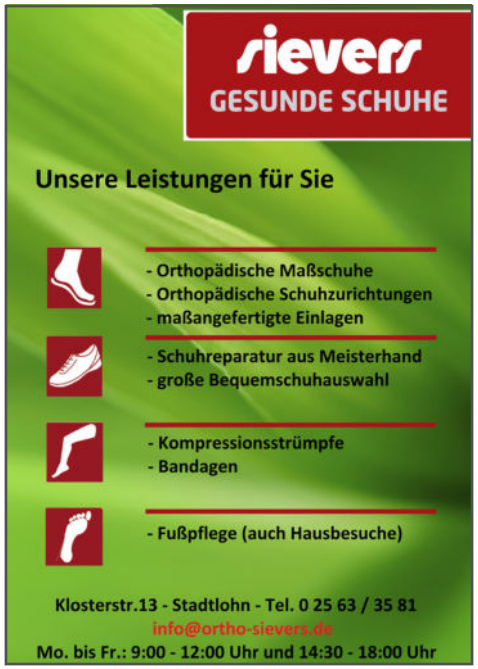
JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG
- Sonntag 08.11.2026

NIKOLAUSTURNIER
G- bis E-Jugend Fußball
- Samstag 12.12.2026

SILVESTERLAUF
- Donnerstag 31.12.2026

ARCHITEKT STEVERDING

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



ANSPRECHPARTNERINNEN

SuS Stadtlohn 19/20 e.V.
Geschäftsstelle
Losberg 4
48703 Stadtlohn

Tel 0 25 63 / 905 801
WhatsApp: 0 15 73 959 54 27
info@sus-stadtlohn.de
www.sus-stadtlohn.de
Instagram: @susstadtlohn1920

Öffnungszeiten:

Mo	09:00 – 11:00 Uhr
	15:00 – 17:00 Uhr
Do	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!

Online Formulare

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 830 701 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 Müller	leichtathletik@sus-stadtlohn.de	0157 879 711 16 0163 614 93 36
Schwimmen	Jens Liesner	schwimmen@sus-stadtlohn.de	0172 468 52 15
Sportabzeichen	Peter Heming	sportabzeichen@sus-stadtlohn.de	0 25 63 97 91 6
Tischtennis	Reinhard Valtwies	tischtennis@sus-stadtlohn.de	0 25 63 90 54 80
Trampolin	Stephi Terbeck	trampolin@sus-stadtlohn.de	0 25 63 905 801
Triathlon	Michelle Alferink	triathlon@sus-stadtlohn.de	0176 470 10 78
Turnen	Dieter Heming	turnen@sus-stadtlohn.de	0 25 63 68 20

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!

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

volksbank-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 Volksbank Westmünsterland seit Jahrzehnten fester Bestandteil des gesellschaftlichen Engagements. Auf „breitem“ Spielfeld unterstützen wir dabei den Jugend- und Breitensport.

Volksbank Westmünsterland eG