

Vorwort:

Werte Sportfreundinnen und Sportfreunde,

ein bewegtes Jahr liegt hinter dem SuS Stadtlohn. Es begann ein wenig unglücklich mit der ersten witterungsbedingten Absage des Silvesterlaufs, nahm seinen Fortlauf mit dem großen Familientag im Mai und endete mit dem dritten erfolgreichen Kinderaktionstag im November. Dazwischen mischten sich viele kleinere und größere Events, die sich mittlerweile etabliert haben und die aus dem Vereinskalendar nicht mehr wegzudenken sind. Sportlich gesehen dürfen wir durchaus stolz auf zahlreiche Erfolge im Großen wie im Kleinen sein.

Die Resonanz ist ungebrochen: Während viele Vereine und Sportarten über einen eklatanten Mitgliederschwund klagen, steuert der SuS Stadtlohn unvermindert auf die 4000er-Marke zu. Sicherlich ein Verdienst der versierten und qualifizierten Trainer und Übungsleiter, aber auch ein Ergebnis kontinuierlich harmonischer Arbeit zwischen den Verantwortlichen. Dieses Gemeinschaftsgefühl überträgt sich letztendlich auf die vielen Sportlerinnen und Sportler – ganz besonders auf unseren Nachwuchs, die Zukunft des Vereins.

Bezüglich der Infrastruktur haben wir weitere Fortschritte gemacht. Sicher: Der Bezug des neuen Umkleidegebäudes für unsere Fußballer, Läufer, Leichtathleten und Kursteilnehmer hat sich verzögert. Andererseits verfügen wir dank der zügigeren Fertigstellung des neuen und modernen Gymnastikraums über weitere, notwendige Möglichkeiten für die Abteilung Freizeitsport. Gerade in diesem Bereich macht sich der Wunsch nach einer gesünderen Lebensweise in der Bevölkerung bemerkbar. Ganz besonders hinweisen möchte ich auf die erweiterten Angebote im Reha-Sport. Diese Aufgabe übernehmen beim SuS mittlerweile einige qualifizierte Übungsleiterinnen.

Das kommende Sportjahr darf mit Spannung erwartet werden. Die demographische Entwicklung wird auch an einem Sportverein wie dem SuS Stadtlohn, der von dieser aktuell direkt noch nicht betroffen ist, nicht vorbeigehen. Ligastrukturreform und Kreisstrukturreform bei den Fußballern sind allein zwei Schlagworte, mit denen sich alle Sportverein auch in der ländlichen Region befassen müssen. Durch die geplante Angleichung der sportlichen an die politischen Kreise ergeben sich neben allen Vorbehalten andererseits womöglich neue Möglichkeiten und Vereinfachungen bei Förderprogrammen.

In diesem Jahresheft werden Sie, liebe Sportlerinnen und Sportler, bereits einige bekannte, aber auch neue Angebote vorfinden. Auch auf dem Sektor des Freizeitsports gibt es rasante Entwicklungen, das Angebotsspektrum steigert sich nahezu täglich. Ein modern aufgestellter Verein wie der SuS Stadtlohn stellt sich selbstverständlich bei der bedeutenden Bewahrung guter Traditionen diesen ständig neuen Herausforderungen. Diese sind es, die einen Verein und eine Gemeinschaft lebendig halten.

Der SuS Stadtlohn wird sich den immer umfassender werdenden Aufgaben auch weiterhin im Sinne seiner Mitglieder, Mitarbeiter und Sportler stellen. Ich hoffe, Sie finden im umfang- und abwechslungsreichen Kursprogramm das für sie sinnvolle und geeignete Angebot. Großen Wert haben die Verantwortlichen abermals darauf gelegt, das Programm breit aufzustellen, um allen Altersklassen - quasi vom Kleinkind bis hin zum Senior - etwas bieten zu können.

Allen - ob Nachwuchssportlern oder sportlich agilen Senioren - wünsche ich bei der Ausübung - individuell oder in der Gemeinschaft Gleichgesinnter - viel Freude. Das richtige Maß für sich zu finden, ist seit jeher der Schlüssel zu Erfolg und Gesundheit. Bedanken möchte ich mich im Namen des gesamten Vorstandes bei allen, die an diesem Kursprogramm mitgewirkt und das Erscheinen möglich gemacht haben – insbesondere bei den engagierten Sponsoren und Gönnern.

Sportlichen Erfolg wünscht,

Hubert Tenbrinck

1. Vorsitzender

Information und Anmeldung:

Unsere Geschäftsstelle im SuS-Sportheim,
Am Losbergpark, ist für Sie, außerhalb der
Ferienzeit, geöffnet:

Öffnungszeiten
Montag – Freitag
von 8.30 Uhr bis 10.30 Uhr und
Dienstag und Freitag 16.00 – 18.00 Uhr.

Wir sind unter der Telefon- und Faxnummer

Telefon 0 25 63/9058 01
Fax 0 25 63/90 5802
E-mail: sus-stadtlohn@web.de

für Sie erreichbar.

Viele Informationen rund um den SuS Stadtlohn
finden Sie im Internet unter

www.sus-stadtlohn.de

Wir wünschen Ihnen bei unseren Angeboten
viel Spaß.

Inhaltsverzeichnis

Kurs	Seite
Mutter/Vater und Kind Turnen	7
Kinder Turnen	8
Turnen ohne Leistungsdruck	9
Orientalischer Tanz für Kinder	9
Bodygym und Dance	10
Hip-Hop	11
Wirbelsäulengymnastik	11
Pilates	13
Wirbelsäulenfitness	14
Good Morning Workout	14
Zumba	15
Bodystyling	15
Fitness - Mix	16
Ran an den Speck	17
Step Aerobic und BOP	17
Out- und Indoor	18
Cardio - Mix mit Fettabbau	18
Bodypumping	18
Vorbereitungskurs für den Stadtlohner Citylauf	19
Laufkurs für Anfänger	20
Lauf- Walkingabzeichen 2012	20
Marathon - Seminar	21
Wassergymnastik	22
Senioren - Sport für Frauen	23
Senioren - Sport für Männer	24
Orientalischer Bauchtanz	25
Reha-Sport (Koronarsport/Herzsport)	25
Reha-Sport (Wirbelsäule)	26
Ansprechpartner	32
Beiträge SuS Stadtlohn 19/20 e.V.	34



Übungsleiter des SuS Stadtlohn

Hintere Reihe von links:

Petra Cohaus, Stefan Steverding, Elke Esseling, Olf Weirauch, Manuela Lonsing, Andreas Hintemann, Linda Heming, Lydia Puszcz, Mary Steverding, Ulla Koschinski, Margret Große-Gehling, Jutta Dirks, Manfred van Almsick

Vordere Reihe von Links:

Richard Gevers, Stefan Tenbrink, Doris Räwer, Mimi te Pas, Natali Kurmaz, Ana Martins, Jana Dittmann, Andrea Stowermann, Petra Jelges

Es fehlen:

Sylvia Smink, Andrea Dahlmann, Silvia Konert, Nadine Cohaus, Karin Harmeling, Annette Braun, Elisabeth Heming



Hubert Tenbrink, 1. Vorsitzender



Hubert Bockhorn, Platzwart

Mutter/Vater und Kind Turnen

Erste gymnastische Übungen, Bewegungsspiele und kleine Spiellieder können hier gemeinsam ausprobiert werden und die Freude an der Bewegung geht nicht verloren.

Kursleitung: Petra Cohaus, Tel. 25 80

Kursort: Hülsta Sportpark

Montag, 09.01.12	9.30 – 10.30 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 16,50 €
	10.30 – 11.30 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 16,50 €
Montag, 16.04.12	9.30 – 10.30 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 16,50 €
	10.30 – 11.30 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 16,50 €
Montag, 27.08.12	9.30 – 10.30 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 19,50 €
	10.30 – 11.30 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 19,50 €
Montag, 09.01.12	15.00 – 16.00 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 16,50 €
	16.00 – 17.00 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 16,50 €
Montag, 16.04.12	15.00 – 16.00 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 16,50 €
	16.00 – 17.00 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 16,50 €
Montag, 27.08.12	15.00 – 16.00 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 19,50 €
	16.00 – 17.00 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 19,50 €
Mittwoch, 11.01.12	08.30 – 09.30 Uhr	12 Stunden	54 € / 18 €
	09.30 – 10.30 Uhr	12 Stunden	54 € / 18 €
	10.30 – 11.30 Uhr	12 Stunden	54 € / 18 €
Mittwoch, 18.04.12	08.30 – 09.30 Uhr	12 Stunden	54 € / 18 €
	09.30 – 10.30 Uhr	12 Stunden	54 € / 18 €
	10.30 – 11.30 Uhr	12 Stunden	54 € / 18 €
Mittwoch, 22.08.12	08.30 – 09.30 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 19,50 €
	09.30 – 10.30 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 19,50 €
	10.30 – 11.30 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 19,50 €



Kinder Turnen

Alter: 3-6 Jahre

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



Kursleitung: Karin Harmeling, Tel. 54 82

Kursort: Sporthalle „Hilgenberg“

Mittwoch, 11.01.12	14.30 – 15.30 Uhr	12 Stunden	48 € / 18 €
	15.30 – 16.30 Uhr	12 Stunden	48 € / 18 €
Mittwoch, 18.04.12	14.30 – 15.30 Uhr	12 Stunden	48 € / 18 €
	15.30 – 16.30 Uhr	12 Stunden	48 € / 18 €
Mittwoch, 22.08.12	14.30 – 15.30 Uhr	12 Stunden	48 € / 18 €
	15.30 – 16.30 Uhr	12 Stunden	48 € / 18 €

Kursleitung: Petra Cohaus, Tel. 25 80

Kursort: Sporthalle „Gescher Dyk“

Donnerstag, 12.01.12	14.30 – 15.30 Uhr	11 Stunden	44 € / 16,50 €
	15.30 – 16.30 Uhr	11 Stunden	44 € / 16,50 €
Donnerstag, 19.04.12	14.30 – 15.30 Uhr	10 Stunden	40 € / 15 €
	15.30 – 16.30 Uhr	10 Stunden	40 € / 15 €
Donnerstag, 23.08.12	14.30 – 15.30 Uhr	13 Stunden	52 € / 19,50 €
	15.30 – 16.30 Uhr	13 Stunden	52 € / 19,50 €

Turnen ohne Leistungsdruck

für 6-10jährige

Kursleitung: Lydia Puszcz, Tel. 98 94 5 und Elisabeth Heming

Kursort: Sporthalle Fliednerschule

Der Spaß und die Freude am gemeinsamen Bewegen sollen in diesem Kurs im Vordergrund stehen. Durch Spiele wird der Turnablauf gelockert, so dass auch die älteren Kinder den Spaß nicht verlieren.



Donnerstag, 12.01.12	15.00 – 16.00 Uhr	11 Stunden	44 € / Mitglieder frei
Donnerstag, 19.04.12	15.00 – 16.00 Uhr	10 Stunden	40 € / Mitglieder frei
Donnerstag, 23.08.12	15.00 – 16.00 Uhr	13 Stunden	52 € / Mitglieder frei

Orientalischer Tanz für Kinder

Die Kinder bewegen sich nach orientalischen Klängen. Sie erlernen so Grundlagen des Tanzes und auch ihren Körper bewusster wahrzunehmen.



Kursleitung: Silvia Konert, Tel. 02542/33 22

Kursort: SuS Sportheim

ab 8 Jahre

Donnerstag, 12.01.12	15.00 – 16.00 Uhr	11 Stunden	44 € / 16,50 €
Donnerstag, 19.04.12	15.00 – 16.00 Uhr	10 Stunden	40 € / 15 €
Donnerstag, 23.08.12	15.00 – 16.00 Uhr	13 Stunden	52 € / 19,50 €

Bodygym und Dance

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

Kursleitung: Linda Heming, Tel. 7544 und Ana Martins

Kursort: SuS Sportheim



Alter: 5 – 8 Jahre

Mittwoch, 11.01.12	16.00 – 17.00 Uhr	12 Stunden	42 € / Mitglieder frei
	17.00 – 18.00 Uhr	12 Stunden	42 € / Mitglieder frei
Mittwoch, 18.04.12	16.00 – 17.00 Uhr	12 Stunden	42 € / Mitglieder frei
	17.00 – 18.00 Uhr	12 Stunden	42 € / Mitglieder frei
Mittwoch, 22.08.12	16.00 – 17.00 Uhr	12 Stunden	42 € / Mitglieder frei
	17.00 – 18.00 Uhr	12 Stunden	42 € / Mitglieder frei

Kursleitung: Lydia Puszcz Tel. 989 45

Kursort: Fliednerschule



Alter: 8 – 13 Jahre

Donnerstag, 12.01.12	16.00 – 17.00 Uhr	11 Stunden	38,50 € / Mitglieder frei
Donnerstag, 19.04.12	16.00 – 17.00 Uhr	10 Stunden	35 € / Mitglieder frei
Donnerstag, 23.08.12	16.00 – 17.00 Uhr	13 Stunden	45,50 € / Mitglieder frei

Hip-Hop

Spaß, Aktion und viel Bewegung.

Erarbeite dir verschiedene Choreographien zu bekannter Hip-Hop Musik und erlebe gemeinsam, in einer Gruppe, den Spaß am Tanzen. Da kann keiner widerstehen!!



Kursleitung: Natali Kurmaz Tel. 20 72 60

Kursort: SuS Sportheim

Alter: 8 – 12 Jahre

Donnerstag, 12.01.12	17.00 – 18.00 Uhr	11 Stunden	44 € / 16,50 €
Donnerstag, 19.04.12	17.00 – 18.00 Uhr	10 Stunden	40 € / 15 €
Donnerstag, 23.08.12	17.00 – 18.00 Uhr	13 Stunden	52 € / 19,50 €

Kursort: Hülsta Sportpark

Freitag, 13.01.12	16.00-17.00 Uhr	11 Stunden	44 € / 16,50 €
	17.00-18.00 Uhr	11 Stunden	44 € / 16,50 €
Freitag, 20.04.12	16.00-17.00 Uhr	10 Stunden	40 € / 15 €
	17.00-18.00 Uhr	10 Stunden	40 € / 15 €
Freitag, 24.08.12	16.00-17.00 Uhr	14 Stunden	56 € / 21 €
	17.00-18.00 Uhr	14 Stunden	56 € / 21 €

Wirbelsäulengymnastik (für Damen und Herren)

Nach statistischen Angaben leidet jeder dritte unter zumindest zeitweise auftretenden Rückenschmerzen die durch mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen, einseitigen Belastungen im Beruf und im Alltag entstanden sind. Bei uns wird die aufrechte Haltung neu definiert und die Muskulatur aufgebaut, gedehnt und gelockert so das die Wirbelsäule entlastet wird.

**Kursleitung: Krankengymnastin und Reha Trainerin,
Ulla Koschinski Tel. 20 59 88**

**Kursort: Marienschule, Sporthalle
Für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Montag, 09.01.12	09.00 – 10.00 Uhr	11 Stunden	55 € / 16,50 €
	10.00 – 11.00 Uhr	11 Stunden	55 € / 16,50 €
Montag, 16.04.12	09.00 – 10.00 Uhr	11 Stunden	55 € / 16,50 €
	10.00 – 11.00 Uhr	11 Stunden	55 € / 16,50 €
Montag, 27.08.12	09.00 – 10.00 Uhr	13 Stunden	65 € / 19,50 €
	10.00 – 11.00 Uhr	13 Stunden	65 € / 19,50 €

Kursort: Gymnastikraum der alten Owweringhalle

Donnerstag, 12.01.12	19.00 – 20.00 Uhr	11 Stunden	55 € / 16,50 €
	20.00 – 21.00 Uhr	11 Stunden	55 € / 16,50 €
Donnerstag, 19.04.12	19.00 – 20.00 Uhr	10 Stunden	50 € / 15 €
	20.00 – 21.00 Uhr	10 Stunden	50 € / 15 €
Donnerstag, 23.08.12	19.00 – 20.00 Uhr	11 Stunden	55 € / 16,50 €
	20.00 – 21.00 Uhr	11 Stunden	55 € / 16,50 €

**Kursleitung: Sport- und Gymnastiklehrerin /
DTB Rückenschulleiterin Petra Jelges, Tel. 43 54**

Kursort: SuS Sportheim

Montag, 09.01.12	18.00 – 19.00 Uhr	11 Stunden	55 € / 16,50 €
	19.00 – 20.00 Uhr	11 Stunden	55 € / 16,50 €
Montag, 16.04.12	18.00 – 19.00 Uhr	11 Stunden	55 € / 16,50 €
	19.00 – 20.00 Uhr	11 Stunden	55 € / 16,50 €
Montag, 27.08.12	18.00 – 19.00 Uhr	13 Stunden	65 € / 19,50 €
	19.00 – 20.00 Uhr	13 Stunden	65 € / 19,50 €



Nur für Männer!

NEU

Dienstag, 10.01.12	19.30 – 20.30 Uhr	12 Stunden	60 € / 18 €
Dienstag, 17.04.12	19.30 – 20.30 Uhr	10 Stunden	50 € / 15 €
Dienstag, 28.08.12	19.30 – 20.30 Uhr	13 Stunden	65 € / 19,50 €



Donnerstag, 12.01.12	19.00 – 20.00 Uhr	11 Stunden	55 € / 16,50 €
Donnerstag, 19.04.12	19.00 – 20.00 Uhr	10 Stunden	50 € / 15 €
Donnerstag, 23.08.12	19.00 – 20.00 Uhr	13 Stunden	65 € / 19,50 €

Freitag, 13.01.12	10.30 – 11.30 Uhr	11 Stunden	55 € / 16,50 €
Freitag, 20.04.12	10.30 – 11.30 Uhr	10 Stunden	50 € / 15 €
Freitag, 24.08.12	10.30 – 11.30 Uhr	14 Stunden	70 € / 21 €

Pilates

NEU

Die von Josef Pilates entwickelte Trainingsform eignet sich für jedes Alter und ist ideal für Menschen die Haltungs-, Rücken- oder Gewichtsprobleme haben. Die Muskulatur wird gestärkt und zugleich gedehnt, wobei die Tiefenmuskulatur angesprochen und von innen nach außen intensiv gekräftigt wird. Die Atmung spielt dabei eine große Rolle.

Schon nach ein paar Wochen ist die Beweglichkeit und die Körperhaltung besser und ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein sowie ein besseres Körpergefühl zu spüren.

Kursleitung: Margret Große Gehling, Tel. 60 78

Kursort: SuS Sportheim

Mittwoch, 11.01.12	19.00 – 20.00 Uhr	12 Stunden	54 € / 18 €
Mittwoch, 18.04.12	19.00 – 20.00 Uhr	12 Stunden	54 € / 18 €
Mittwoch, 22.08.12	19.00 – 20.00 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 19,50 €

Wirbelsäulenfitness

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

Kursleitung: Doris Räwer, Tel. 38 27

Kursort: SuS Sportheim

Donnerstag, 12.01.12	09.00 – 10.00 Uhr	11 Stunden	49,50 € / Mitglieder frei
Donnerstag, 19.04.12	09.00 – 10.00 Uhr	10 Stunden	45 € / Mitglieder frei
Donnerstag, 23.08.12	09.00 – 10.00 Uhr	13 Stunden	58,50 € / Mitglieder frei

Good Morning Workout **NEU**

Den Morgen richtig starten, durch ein einfaches aber effektives Trainingsprogramm, das die Fettverbrennung in Gang bringt und den Muskelaufbau durch die allgemeine Fitness nachhaltig verbessert.

Kursleitung: Lydia Puszcz, Tel. 98 94 5

Kursort: SuS Sportheim

Mittwoch, 11.01.12	09.30 – 10.30 Uhr	12 Stunden	54 € / 12 €
Mittwoch, 18.04.12	09.30 – 10.30 Uhr	12 Stunden	54 € / 12 €
Mittwoch, 22.08.12	09.30 – 10.30 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 13 €

Zumba

NEU

Bedeutet wörtlich "sich bewegen und Spaß haben".

Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen Tanzstile wie Salsa, Samba, Cuba, Calypso usw. lassen die Hüften schwingen. Man ist ständig in Bewegung und es wird nicht langweilig.

Kursleitung: Sylvia Smink, SuS Büro Tel. 905 801

Kursort: Hülsta Sportpark



Freitag, 13.01.12	10.00 – 11.00 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 27,50 €
Freitag, 20.04.12	10.00 – 11.00 Uhr	10 Stunden	45 € / 25 €
Freitag, 24.08.12	10.00 – 11.00 Uhr	14 Stunden	63 € / 35 €

Bodystyling

Bei einem intensiven Ganzkörpertraining, mit kurzem Cardiotteil, wird die Kräftigung und Straffung der Muskulatur im Vordergrund gestellt. Muskeltraining, Wirbelsäulengymnastik und Pilatesübungen sorgen, unter Zuhilfenahme verschiedener Kleingeräte, für einen starken Rücken und einer festen Figur.

Ideal zur Kombination mit einem Ausdauertraining.

Kursleitung: Margret Große Gehling, Tel. 60 78

Kursort: SuS Sportheim

Mittwoch, 11.01.12	18.00 – 19.00 Uhr	12 Stunden	54 € / 12 €
Mittwoch, 18.04.12	18.00 – 19.00 Uhr	12 Stunden	54 € / 12 €
Mittwoch, 22.08.12	18.00 – 19.00 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 13 €

Fitness – Mix

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.

Kursleitung: Sport- und Gymnastiklehrerin Petra Jelges, Tel. 43 54

Kursort: SuS Sportheim

Montag, 09.01.12	10.30 – 11.30 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 16,50 €
Montag, 16.04.12	10.30 – 11.30 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 16,50 €
Montag, 27.08.12	10.30 – 11.30 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 19,50 €

Kursleitung: Lydia Puszcz, Tel. 98 94 5

Kursort: Hülsta Sportpark

Donnerstag, 12.01.12	18.00 – 19.00 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 11 €
Donnerstag, 19.04.12	18.00 – 19.00 Uhr	10 Stunden	45 € / 10 €
Donnerstag, 23.08.12	18.00 – 19.00 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 13 €



Kursleitung: Sport- und Gymnastiklehrerin Petra Jelges, Tel. 43 54

Kursort: SuS Sportheim

Freitag, 13.01.12	08.30 – 09.30 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 16,50 €
	09.30 – 10.30 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 16,50 €
Freitag, 20.04.12	08.30 – 09.30 Uhr	10 Stunden	45 € / 15 €
	09.30 – 10.30 Uhr	10 Stunden	45 € / 15 €
Freitag, 24.08.12	08.30 – 09.30 Uhr	14 Stunden	63 € / 21 €
	09.30 – 10.30 Uhr	14 Stunden	63 € / 21 €

Ran an den Speck

Im Rahmen von „ Leichter leben in Deutschland“ bietet der SuS Stadtlohn eine Fitnessgymnastik an, bei der an der eigenen Fettabbaugrenze gearbeitet wird.

Kursleitung: Lydia Puszcz, Tel. 98 94 5

Kursort: SuS Sportheim



Montag, 09.01.12	08.30 – 09.30 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 11 €
Montag, 16.04.12	08.30 – 09.30 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 11 €
Montag, 27.08.12	08.30 – 09.30 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 13 €

Kursleitung: Sport- und Gymnastiklehrerin Petra Jelges, Tel. 43 54

Kursort: SuS Sportheim

Montag, 09.01.12	20.00 – 21.00 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 16,50 €
Montag, 16.04.12	20.00 – 21.00 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 16,50 €
Montag, 27.08.12	20.00 – 21.00 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 19,50 €

Step Aerobic und BOP

Durch das Auf- und Absteigen auf den Stepnern trainieren sie nicht nur ihre allgemeine dynamische Ausdauer und Koordination sondern auch die Kraft und Beweglichkeit. Motivation durch Variation und die Problemzonen kriegen ihr Fett weg.

Kursleitung: Mary Steverding, Tel. 26 15

Kursort: Hülsta Sportpark

Mittwoch, 11.01.12	20.00 – 21.00 Uhr	12 Stunden	54 € / 12 €
Mittwoch, 18.04.12	20.00 – 21.00 Uhr	10 Stunden	45 € / 10 €
Mittwoch, 22.08.12	20.00 – 21.00 Uhr	12 Stunden	54 € / 12 €

Out- and Indoor **NEU**

Für Anfänger und Wiedereinsteiger, die etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten. Trainiert wird draußen und drinnen, Ausdauer sowie das Gleichgewicht und die Kraft. Die Teilnehmer sollten Schuhe für beide Gelegenheiten mitbringen.

Kursleitung: Elke Esseling, Tel. 02564/ 6572

Kursort: Hülsta Sportpark

Montag, 09.01.12	20.00 – 21.30 Uhr	10 Stunden	45 € / 15 €
Montag, 16.04.12	20.00 – 21.30 Uhr	8 Stunden	36 € / 12 €
Montag, 27.08.12	20.00 – 21.30 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 19,50 €

Cardio Mix mit Fettabbau

Die Gelegenheit das Herz-Kreislauf-System so richtig in Schwung zu bringen. Aber nicht nur durch ein ausgewogenes Cardioprogramm sondern auch durch Kraft- und Dehnübungen wird der Körper gefordert. Wer möchte dabei nicht auch noch ein paar Pfunde verlieren.

Kursleitung: Manuela Lonsing, Tel. 47 81

Kursort: Hülsta Sportpark

Mittwoch, 11.01.12	19.00 – 20.00 Uhr	12 Stunden	54 € / 12 €
Mittwoch, 18.04.12	19.00 – 20.00 Uhr	12 Stunden	54 € / 12 €
Mittwoch, 22.08.12	19.00 – 20.00 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 13 €

Bodypumping

Bodypumping ist ein effektives Training mit speziellen Langhanteln. Eine Kombination von Kraft und Ausdauer im Rhythmus der Musik. Keine komplizierten Choreographien, kein stures Eisenstemmen, sondern für Anfänger und Fortgeschrittene ein individuelles Training. (Auch mit wenig Gewicht) Ab Oktober auch mit Skigymnastik.

Kursleitung: Stefan Steverding, Tel. 26 15

Kursort: SuS Sportheim

Donnerstag, 12.01.12	20.00 – 21.00 Uhr	11 Stunden	49,50 € / 11 €
Donnerstag, 19.04.12	20.00 – 21.00 Uhr	10 Stunden	45 € / 10 €
Donnerstag, 23.08.12	20.00 – 21.00 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 13 €

Kursleitung: Jutta Dirks, Tel. 56 49 **NEU**

Kursort: SuS Sportheim

Dienstag, 10.01.12	18.30 – 19.30 Uhr	12 Stunden	54 € / 12 €
Dienstag, 17.04.12	18.30 – 19.30 Uhr	10 Stunden	45 € / 10 €
Dienstag, 28.08.12	18.30 – 19.30 Uhr	13 Stunden	58,50 € / 13 €



Vorbereitungskurs für den Stadtlohner Citylauf **NEU**

Die TeilnehmerInnen erhalten einen individuellen 12-Wochen-Trainingsplan zur Vorbereitung auf den Stadtlohner Citylauf am 27.04.2012. Das Training zielt auf die Teilnahme am 10km-Hauptlauf ab. Die letzten 6 Wochen wird ein durch erfahrene Lauftrainer geführtes Lauftraining (2 x wöchentlich) angeboten. Eine Vereins- oder Abteilungsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Kursleitung: Andreas Hintemann: 02563-2056603

Olf Weirauch: 02563-20296

Infoabend:

07.02.2012, 19.30 Uhr, Vereinslokal „Kiek es drin“, hülsta-Sportpark
Anmeldung bis zum 14.02.2012, 19.30 Uhr, Vereinslokal „Kiek es drin“, hülsta-Sportpark

Eigenständiges Training:

20.02.2012 (nach Trainingsplan bis 18.03.2012)

Kursbeginn:

19.03.2012 – 26.04.2012, jeweils dienstags und donnerstags ab 19.00 Uhr

Kursgebühr:

Erstellung der Trainingspläne + 12 x Training: 40€, ermäßigt 25€, Abteilungsmitglieder frei

Laufkurs für Anfänger **NEU**

Das Laufseminar findet unter dem Motto „In 10 Wochen zum Läufer“ statt. Es wird über 10 Wochen ein durch erfahrene und qualifizierte Übungsleiter begleitetes Training angeboten, welches 2 x wöchentlich stattfindet. Die Trainingstage werden nach dem Bedarf der Gruppe festgelegt. In Theorie und Praxis werden Grundlagen vermittelt, so dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer am Ende des Kurses in der Lage ist, mindestens 30 Minuten am Stück zu laufen. Die Abnahme des DLV-Laufabzeichens wird angeboten. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Kursleitung:

Stefan Tenbrink: 02563-7314 / Richard Gevers: 02563-1415

Infoabend / Anmeldung:

28.03.2012, 19.30 Uhr, Vereinslokal „Kiek es drin“, hülsta-Sportpark

Kursbeginn:

10.04.2012 (Trainingstage werden am Infoabend festgelegt)

Kursgebühr:

60 € / ermäßigt 40,00 EUR (2 x wöchentlich, 20 x Training)

Lauf-/Walkingabzeichen 2012 **NEU**

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. Für das leibliche Wohl an diesem Tag ist gesorgt. Zuschauer und Begleiter sind herzlich willkommen.

Kursleitung: Olf Weirauch: 02563-20296

Abnahme:

Freitag, 01.06.2012, ab 18.00 Uhr; Ort: hülsta-Sportpark, Uferstraße

Gebühren:

5,00 EUR für die DLV-Urkunde, das DLV-Abzeichen (bzw. Aufnäher) sowie die postalische Zustellung

Marathon-Seminar NEU

Mit Zielrichtung der Teilnahme an einem Herbst-Marathon 2012 wird ein 12wöchiges Laufseminar angeboten. Der Kurs richtet sich an Läuferinnen und Läufer, die bereits seit mindestens einem Jahr regelmäßig laufen. Terminlich ausgerichtet ist das Seminar auf dem Berlin-Marathon, welcher am 30.09.2012 stattfindet.

Es wird ein durch erfahrene und qualifizierte Lauftrainer begleitetes Training angeboten, welches 2 x wöchentlich stattfindet. Die Trainingstage werden nach dem Bedarf der Gruppe festgelegt. Zudem werden gemeinsame „lange Läufe“ sowie Vorbereitungswettkämpfe geplant und durchgeführt. Neben den praktischen Anteilen werden auch lauftheoretische Grundlagen vermittelt. Jeder Seminarteilnehmer erhält einen individuellen Trainingsplan.

Eine Vereins- oder Abteilungsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Kursleitung: Andreas Hintemann: 02563-2056603 / Olf Weirauch: 02563-20296

Hinweis:

Die Laufabteilung führt eine 4tägige Fahrt zum Berlin-Marathon durch (28.09.-01.10.2012). Es sind noch Restplätze frei. Bei Interesse bitte umgehend Kontakt mit der Laufabteilung aufnehmen.

Infoabend:

18.06.2012, 19.30 Uhr, Vereinslokal „Kiek es drin“, hülsta-Sportpark
Anmeldungen bis zum 25.06.2012, 19.30 Uhr, Vereinslokal „Kiek es drin“, hülsta-Sportpark

Kursbeginn:

09.07.2012 (Trainingstage werden am Infoabend festgelegt)

Kursgebühr:

75€, ermäßigt 50€, Abteilungsmitglieder frei (2 x wöchentlich, 24 x Training)

Hinweis:

es entstehen zusätzliche Kosten für Startgebühren

Wassergymnastik

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

Die Kurse sind belegt, es bestehen Wartelisten. Auf Wunsch bitte im SuS Büro anmelden!

Kursleitung: Manfred van Almsick, Tel. 37 82

Kursort: Krankenhaus – Schwimmbcken

Für Frauen und Männer

Mittwoch, 11.01.12	17.00 – 18.00 Uhr	12 Stunden	72 € / 36 €
	18.00 – 19.00 Uhr	12 Stunden	72 € / 36 €
Mittwoch, 18.04.12	17.00 – 18.00 Uhr	12 Stunden	72 € / 36 €
	18.00 – 19.00 Uhr	12 Stunden	72 € / 36 €
Mittwoch, 22.08.12	17.00 – 18.00 Uhr	13 Stunden	78 € / 39 €
	18.00 – 19.00 Uhr	13 Stunden	78 € / 39 €

Kursleitung: Doris Räwer, Tel. 38 27

Kursort: Krankenhaus – Schwimmbcken

Für Frauen

Mittwoch, 11.01.12	19.00 – 20.00 Uhr	12 Stunden	72 € / 36 €
	20.00 – 21.00 Uhr	12 Stunden	72 € / 36 €
Mittwoch, 18.04.12	19.00 – 20.00 Uhr	12 Stunden	72 € / 36 €
	20.00 – 21.00 Uhr	12 Stunden	72 € / 36 €
Mittwoch, 22.08.12	19.00 – 20.00 Uhr	13 Stunden	78 € / 39 €
	20.00 – 21.00 Uhr	13 Stunden	78 € / 39 €

Kursleitung: Sport- und Gymnastiklehrerin Elisabeth Heming,

Kursort: Krankenhaus – Schwimmbcken

Für Frauen

Donnerstag, 12.01.12	10.00 – 11.00 Uhr	11 Stunden	66 € / 33 €
Donnerstag, 19.04.12	10.00 – 11.00 Uhr	10 Stunden	60 € / 30 €
Donnerstag, 23.08.12	10.00 – 11.00 Uhr	13 Stunden	78 € / 39 €

Kursleitung: Annette Braun, Tel. 40 45 188

Kursort: Krankenhaus – Schwimmbecken

Für Frauen und Männer

Samstag, 14.01.12	09.00 – 10.00 Uhr	12 Stunden	72 € / 36 €
	14.00 – 15.00 Uhr	12 Stunden	72 € / 36 €
	15.00 – 16.00 Uhr	12 Stunden	72 € / 36 €
Samstag, 21.04.12	09.00 – 10.00 Uhr	12 Stunden	72 € / 36 €
	14.00 – 15.00 Uhr	12 Stunden	72 € / 36 €
	15.00 – 16.00 Uhr	12 Stunden	72 € / 36 €
Samstag, 25.08.12	09.00 – 10.00 Uhr	14 Stunden	84 € / 42 €
	14.00 – 15.00 Uhr	14 Stunden	84 € / 42 €
	15.00 – 16.00 Uhr	14 Stunden	84 € / 42 €

Senioren – Sport für Frauen

Die Verbindung verschiedener Gymnastikformen, z.B. Konditionsgym., Aerobic, Jazzgymn, Wirbelsäulengymn. aber auch Stretching und Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz.

Kursleitung: Mimi te Pas, Tel. 80 76

Kursort: SuS – Sportheim

Gebühr: Mitgliedschaft erforderlich



Dienstag, 10.01.12	08.30 – 09.30 Uhr	12 Stunden
	09.30 – 10.30 Uhr	12 Stunden
	10.30 – 11.30 Uhr	12 Stunden
Dienstag, 17.04.12	08.30 – 09.30 Uhr	10 Stunden
	09.30 – 10.30 Uhr	10 Stunden
	10.30 – 11.30 Uhr	10 Stunden
Dienstag, 28.08.12	08.30 – 09.30 Uhr	13 Stunden
	09.30 – 10.30 Uhr	13 Stunden
	10.30 – 11.30 Uhr	13 Stunden

Kursleitung: Mimi te Pas, Tel. 80 76

Kursort: Marienschule

Gebühr: Mitgliedschaft erforderlich

Donnerstag, 12.01.12	18.00 – 19.00 Uhr	11 Stunden
Donnerstag, 19.04.12	18.00 – 19.00 Uhr	10 Stunden
Donnerstag, 23.08.12	18.00 – 19.00 Uhr	13 Stunden

Kursleitung: Mimi te Pas, Tel. 80 76

Kursort: Gescher Dyk Schule

Gebühr: Mitgliedschaft erforderlich

Donnerstag, 12.01.12	19.30 – 20.30 Uhr	11 Stunden
Donnerstag, 19.04.12	19.30 – 20.30 Uhr	10 Stunden
Donnerstag, 23.08.12	19.30 – 20.30 Uhr	13 Stunden

Senioren – Sport für Männer

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

Kursleitung: Manfred van Almsick, Tel. 37 82

Kursort: Hülsta Sportpark

Gebühr: Mitgliedschaft erforderlich

Donnerstag, 12.01.12 09.30 – 10.30 Uhr 11 Stunden

Donnerstag, 19.04.12 09.30 – 10.30 Uhr 10 Stunden

Donnerstag, 23.08.12 09.30 – 10.30 Uhr 13 Stunden

Orientalischer Bauchtanz

Der orientalische Tanz (Bauchtanz) ist ein ausdrucksvoller individueller Tanz, der durch seine vielfältigen anmutigen Bewegungen weibliche Persönlichkeit charakterisiert und somit für Frauen jeden Alters eine Quelle von Lebensfreude und Energie sein kann. Auf einfühlsame Weise werden die Kursteilnehmerinnen in den Tanz, die Musik und die Kultur eingeführt.

Kursleitung: Andrea Dahlmann, Tel:02369/77903 oder 0172/7638339

Kursort: Hülsta Sportpark

Dienstag, 10.01.12	18.00 – 19.00 Uhr	12 Stunden	Einsteiger
	19.00 – 20.00 Uhr	12 Stunden	Fortgeschrittene
	20.00 – 21.00 Uhr	12 Stunden	Fortgeschrittene

Weitere Kurse nach Absprache mit der Kursleiterin!

Reha-Sport

Koronarsport/Herzsport – ohne Leistungsdruck, aber mit viel Spaß!

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm und Spiele in der Gruppe helfen, die Belastbarkeit individuell zu stabilisieren und zu verbessern. Durch Gymnastik, Ausdauertraining, Entspannungsübungen werden das Körperbewusstsein und das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gefördert. Das vermittelte Wohlfühl rückt herzscheidenden Stressfaktoren grundsätzlich zu Leibe.

Kursleitung: Rita Weiß, Tel. 73 57

Montag, 09.01.12 20.00 – 21.30 Uhr 11 Stunden
Rehabilitation/Arzt anwesend: Sporthalle Burgstr.

Montag, 16.04.12 20.00 – 21.30 Uhr 11 Stunden
Rehabilitation/Arzt anwesend: Sporthalle Burgstr.

Montag, 27.08.12 20.00 – 21.30 Uhr 13 Stunden
Rehabilitation/Arzt anwesend: Sporthalle Burgstr.

Reha-Sport

**Bei funktionellen Beeinträchtigungen des Bewegungs- und Stützapparates
(Wirbelsäule)**

**Kursleitung: Krankengymnastin und Reha Trainerin, Ulla Koschinski
Tel. 20 59 88, Kursort: Marienschule**

Montag, 09.01.12 09.00 – 10.00 Uhr
 10.00 – 11.00 Uhr

Montag, 16.04.12 09.00 – 10.00 Uhr
 10.00 – 11.00 Uhr

Montag, 27.08.12 09.00 – 10.00 Uhr
 10.00 – 11.00 Uhr



Kursort: Gymnastikraum der alten Owweringhalle

Donnerstag, 12.01.12 19.00 – 20.00 Uhr
 20.00 – 21.00 Uhr

Donnerstag, 19.04.12 19.00 – 20.00 Uhr
 20.00 – 21.00 Uhr

Donnerstag, 23.08.12 19.00 – 20.00 Uhr
 20.00 – 21.00 Uhr

Kursleitung: Reha Trainerin, Lydia Puszczy, Tel. 98 94 5 **NEU**
Kursort: Hülsta Sportpark / Sporthalle Anna Realschule

Montag, 09.01.12 18.30 – 19.30 Uhr
Montag, 16.04.12 18.30 – 19.30 Uhr
Montag, 27.08.12 18.30 – 19.30 Uhr

Kursort: Hülsta Sportpark

Freitag, 13.01.12 09.00 – 10.00 Uhr
Freitag, 20.04.12 09.00 – 10.00 Uhr
Freitag, 24.08.12 09.00 – 10.00 Uhr



...der Gesundheit zuliebe

Sonnen-Apotheke
Apotheker für Homöopathie und Naturheilmittel
Jürgen Beimesche e.K.
Eschstr. 10 · 48703 Stadtlohn · Tel. 0 25 63 / 31 32

Das i-Tüpfelchen für Ihre Haut

Kosmetik-Studio
Rita Beimesche

www.sonnen-apotheke-stadtlohn.de

Anmeldung zum Kurs: Einzugsermächtigung

Mutter u. Kind	<input type="checkbox"/>	Wirbelsäulenfitness	<input type="checkbox"/>
Kinderturnen	<input type="checkbox"/>	Bodystyling	<input type="checkbox"/>
Orient. Bauchtanz	<input type="checkbox"/>	Fitness – Mix	<input type="checkbox"/>
Bodygym und Dance	<input type="checkbox"/>	Cardio – Mix	<input type="checkbox"/>
Pimp your Body	<input type="checkbox"/>	Step Aerobic u. BOP	<input type="checkbox"/>
Hip Hop	<input type="checkbox"/>	Bodypumping	<input type="checkbox"/>
Wirbelsäulengymn.	<input type="checkbox"/>	Ran an den Speck	<input type="checkbox"/>
Pilates	<input type="checkbox"/>	Wassergymn.	<input type="checkbox"/>
Indoor and Outdoor	<input type="checkbox"/>	Rundum fit	<input type="checkbox"/>
Lauftreff	<input type="checkbox"/>	Zumba	<input type="checkbox"/>

Name/Vorname: _____

Straße: _____

Geb.- Datum: _____

Ort: _____, Tel.Nr. _____

Stadtlohn, den _____

Bei Minderjährigen Unterschrift des
Erziehungsberechtigten:

Unterschrift
KursTeilnehmer

Kursbeitrag: _____ Euro

Der Kursbeitrag wird zu Lasten meines Kontos:

Konto - Nr. _____

Bankleitzahl: _____

Kreditinstitut: _____ eingezogen.

Stadtlohn, den _____ Unterschrift: _____



Sicking

Stadtlohn



Dufkampstr. 41
Tel. 02563/208251

Breul 47
Tel. 02563/1222

- **Haushaltswaren**
- **Geschenkartikel**
- **Gartengeräte**
- **Schlosserei**
- **Land- und**
- **Baumaschinen**



Apotheker Dr. Rüdiger Wichmann

Fortbildungszertifikat der Apothekerkammer
Fortbildungszertifikat der Deutschen Diabetes-
Gesellschaft (DDG)

Arzneimittel und mehr:

- **Diabetikerbedarf**
- **Kosmetik**
- **Zahnpflege**
- **Reiseimpfberatung**
- **Artikel für Mutter und Kind**
- **Krankenpflegeartikel**
- **Kompressionsstrümpfe**

Josefstr. 41
48703 Stadtlohn
Tel: 0 25 63 / 20 62 44
Fax: 0 25 63 / 20 63 65

Freecall:
0800 - 02563 00

Weitere Infos
auch im Internet:
www.berkel-apotheke.de

E-Mail:
info@berkel-apotheke.de



Apothekerin Iris Wichmann

Fortbildungszertifikat der Apothekerkammer

Arzneimittel und mehr:

- Diabetikerbedarf
- Reise-Impfberatung
- Kompressionsstrümpfe
- Inkontinenz-Versorgung
- Kosmetikberatung
- Ernährungsberatung
- Krankenpflegeartikel

Dufkampstraße 25 - 48703 Stadtlohn
Tel. 0 25 63 / 84 94 - Fax 0 25 63 / 29 30

E-mail: info@johannes-apotheke-stadtlohn.de
Internet: www.johannes-apotheke-stadtlohn.de

Sondermaschinen- u. Vorrichtungsbau



- ▶ Herstellung u. Reparatur
- ▶ Dreh- u. Frästechnik
- ▶ Schweißkonstruktionen
- ▶ Montageservice
- ▶ Elektrotechnik

Benzstraße 12
48703 Stadtlohn

Telefon: 0 25 63/46 11
Telefax: 0 25 63/46 43

Mail: info@maschinenbau-steveding.de

www.maschinenbau-steveding.de

Ihre Werkstatt mit System ist da.



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

INGENHORST
wir machen, dass es fährt

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

Elektronisches Diagnosesystem, fachmännisches Können
und preiswerte Reparaturen von Meisterhand.

BOSCH

Kraftfahrzeug-
Ausrüstung

is STEUERBERATUNG

Wir beraten umfassend und ganzheitlich.

Zu unseren **Tätigkeitsschwerpunkten** gehören:

- Arbeitnehmerberatung (Einkommensteuer sowie allgemeine Beratung)
- Existenzgründungsberatung
- Betriebswirtschaftliche Beratung (Erfolgs-, Liquiditäts- und Unternehmensplanung)
- Betriebliche Steuerberatung
- Finanz- und Lohnbuchhaltung einschl. Jahresabschluss
- Beratungen in den Bereichen der Erbschaftsteuer und Unternehmensnachfolge



Individueller Beratungsansatz

Ihre Ansprechpartner im SuS Stadtlohn

Hier finden Sie Ihre Ansprechpartner für die Abteilungen des SuS Stadtlohn. Wenn es um Fragen zu Trainingszeiten, Schnuppertraining und das Angebot der Abteilung geht, hier erhalten Sie die Informationen aus erster Hand.

Abteilung	Ansprechpartner	Telefon
Fußball-Senioren	Michael Schley	0177/2 16 13 46
Fußball Alte Herren	Egbert Rotherm	9 74 05
Fußball-Jugend	Albert Böing	82 43
Turnen	Dieter Heming	6820
Trampolin	Gerd-Hermann Kemper	1566
Handball	Karsten van Almsick	0173/1903336
Sportabzeichen	Peter Heming	9 79 16
Tischtennis	Manfred Dertmann	9 86 20
Schwimmen	Jens Liesner	20 85 88
Leichtathletik	Ewald Harmeling	54 82
Triathlon	Michael Kappelhoff	0171/7923527
Tanzsport	Karl-Heinz Steinweger	59 29
Koronar	Rita Weiß	73 57
Kursangebote	Petra Jelges	43 54
Senioren	Manfred van Almsick	37 82
Lauftreff	Petra Neumann	20 57 06
Laufabteilung	Karl Herbstmann	81 42
Mitgliedsverwaltung		
Petra Jelges und Andrea Stowermann	Siehe Öffnungszeiten Geschäftstelle SuS	90 58 01
	Fax	90 58 02



Auch in 2012 gilt: Kein Zusatzbeitrag!

Jetzt wechseln! Uns müssen Sie nicht lange suchen.

Wir sind dort, wo Sie uns brauchen!

BARMER GEK Stadtlohn

> Ihr Ansprechpartner:
Thomas Kleideiter
Eschstr. 35
48703 Stadtlohn
Tel. 0800 332060 76-6051*
thomas.kleideiter@barmer-gek.de

**BARMER
GEK** die gesund
experten

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!



Tilly

Die Apotheke



Ihr kompetenter Partner für Ihren individuellen Gesundheitscheck.

Unsere Aktionen 2012:

- Gesund-Abnehm-Kurse ab 23. Februar
- Venenmessung 23. - 28. April
- Hautpflege 21. - 26. Mai
- Knochendichtemessung 22. - 27. Oktober

Ihre Gesundheit
liegt uns am Herzen!

Dr. med. Markus Jansen · Klosterstraße 20-22 · 48703 Stadtlohn · mit und Autoschalter

IMMER GUT BEZATET

Handballabteilung

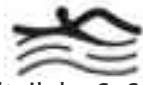
Die Handballer sind ein fester Bestandteil der SuS-Familie. Mit 14 Mannschaften, davon 11 Jugendmannschaften gehört der SuS zu einem der zahlenmäßig größten Vereine im Handballkreis Steinfurt. Sowohl die ganz „Kleinen“ in der Ballgewöhnungsgruppe als auch die Senioren haben großen Spaß am Handballsport. Ehrenamtliche Übungsleiter leisten über 50 Trainingsstunden pro Woche. Jeder ist herzlich eingeladen in der Handballabteilung aktiv mitzumachen beispielsweise am Training teilnehmen oder die Handballer bei den Heimspielen in der Burgstraße zu unterstützen.

Auf der Internetpräsenz des SuS (www.sus-stadtlohn-handball.de) und im Losbergfieber gibt es regelmäßige Berichte und Informationen rund um die Handballabteilung.

Die Trainingszeiten der einzelnen Mannschaften und die Ansprechpartner sind in folgender Übersicht aufgeführt:

Mannschaft:	Wochentag:	Trainingszeit:	Sporthalle:	Trainer/Betreuer:
Ballgewöhnung Gruppe 1	Montag	16:00 - 17:00 Uhr	Sporthalle Burgstraße	Tanja Wenning Marion Dücker
Ballgewöhnung Gruppe 2	Montag	17:00 - 18:00 Uhr	Sporthalle Burgstraße	Tanja Wenning Marion Dücker
weibliche E1 (U 11)	Mittwoch	15:30 - 17:00 Uhr	Sporthalle GSG	Elisabeth Kropp
weibliche E2 (U 11)	Donnerstag	15:30 - 16:45 Uhr	Sporthalle Burgstraße	Jutta Dirks
männliche E (U 11)	Mittwoch	15:30 - 17:00 Uhr	Sporthalle GSG	Elisabeth Kropp
weibliche D1 (U 13)	Donnerstag	15:30 - 16:45 Uhr	Sporthalle Burgstraße	Jutta Dirks
weibliche D2 (U 13)	Dienstag	16:15 - 17:30 Uhr	Sporthalle GSG	Udo van Almsick
männliche D (U 13)	Donnerstag	16:45 - 18:00 Uhr	Sporthalle Burgstraße	Klaus Wilde
weibliche C1 (U 15)	Dienstag	17:30 - 18:45 Uhr	Sporthalle GSG	Wilhelm Gertz
weibliche C2 (U 15)	Freitag	15:00 - 16:30 Uhr	Sporthalle Burgstraße	
männliche C1 (U 15)	Donnerstag	16:45 - 18:00 Uhr	Sporthalle GSG	Wilhelm Gertz
weibliche B (U 17)	Dienstag	16:15 - 17:30 Uhr	Sporthalle Burgstraße	Herby Messing
männliche B (U 17)	Donnerstag	16:45 - 18:00 Uhr	Sporthalle Burgstraße	Kai Uwe Lensker
weibliche A (U19)	Dienstag	18:45 - 20:15 Uhr	Sporthalle GSG	Wilhelm Gertz
1. Damen	Donnerstag	19:15 - 20:30 Uhr	Sporthalle Burgstraße	
1. Herren	Dienstag	18:45 - 20:15 Uhr	Sporthalle GSG	Wilhelm Gertz
2. Herren	Donnerstag	18:00 - 19:15 Uhr	Sporthalle Burgstraße	Stefan Wissing
	Dienstag	20:15 - 21:30 Uhr	Sporthalle GSG	Karsten van Almsick
	Freitag	20:00 - 21:30 Uhr	Sporthalle Burgstraße	Wilhelm Gertz
	Mittwoch	20:00 - 21:30 Uhr	Sporthalle Burgstraße	Lars Strohkamp
	Freitag	20:00 - 22:00 Uhr	Sporthalle GSG	Thomas Terwitte
	Dienstag	20:15 - 22:00 Uhr	Sporthalle GSG	Karsten van Almsick
	Donnerstag	19:15 - 20:30 Uhr	Sporthalle Burgstraße	
	Mittwoch	20:00 - 22:00 Uhr	Sporthalle Burgstraße	Uwe Uepping
	Freitag	20:00 - 22:00 Uhr	Sporthalle Burgstraße	Karsten van Almsick
	Dienstag	20:00 - 22:00 Uhr	Sporthalle Burgstraße	Peter Kock
	Donnerstag	20:30 - 22:00 Uhr	Sporthalle Burgstraße	Gregor Heming
	Montag	18:30 - 20:00 Uhr	Gescher-Dyk-Schule	Bernd Gertz
	Freitag	20:00 - 22:00 Uhr	Sporthalle GSG	Guido Cirtaut

SuS-Schwimmabteilung



Die Schwimmabteilung ist seit Jahrzehnten ein fester Bestandteil des SuS und umfasst aktuell knapp 100 Mitglieder, von denen der Großteil auf den Nachwuchsbereich entfällt.

Trainiert wird einmal wöchentlich im Städtischen Hallenbad in drei verschiedenen Leistungsgruppen. Das Trainergespann setzt sich aus erfahrenen Senioren und jugendlichen Nachwuchsbetreuern zusammen.

Die Abteilung nimmt an regionalen Wettkämpfen im Rahmen des Turngau Münsterland (TGM) und des Westfälischen Turnerbundes (WTB) teil und ist auch dem Schwimmkreis Westmünsterland e.V. angeschlossen.



Kurzer Hinweis für Interessierte:

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.

Trainingszeiten:

Schwimmtraining:	jeweils Donnerstag im Hallen- bzw. Freibad
	Aufbaugruppe 17:30 - 18:30 Uhr
	Leistungsgruppe 2 18:30 - 19:30 Uhr
	Leistungsgruppe 3 19:30 - 20:45 Uhr

Hallentraining:	freitags 17:00 - 19:30 Uhr
------------------------	----------------------------

Für Interessierte als Ergänzung zum Schwimmtraining in der Sporthalle der Fliederschule (Spiele, Gymnastik, etc.)

Kontakt: Jens Liesner – Tel.: 0 25 63 – 20 85 88 – Email: j.liesner@web.de



VERSCHÖNERN SIE IHRE FREIZEIT

- Düfte & Pflege
- Tages-Schönheitsfarm
- Gesichtsbehandlungen
- Ganzkörperbehandlungen
- Permanent-Make up
- Schminkschule
- Geschenkideen



STEVERDING
Parfümerie · Kosmetik · Tagesfarm



Rezepterstraße 5 | 48703 Stadtlohn | Tel. 0 25 63 - 32 93

www.kosmetik-steverding.de

Die Laufabteilung des SuS Stadtlohn

Laufen ist mehr als Bewegung!

Die SuS – Laufabteilung bietet nicht nur „Laufen“ an, sondern steht mit professionellem Rat zur Seite, wenn es darum geht:

- locker in Gesellschaft zu laufen
- den individuellen Weg zur Fitness und einem guten Körpergefühl zu finden
- in der Natur vom Alltagsstress abzuschalten
- eigene Ziele in der Gemeinschaft zu erreichen; egal ob man „nur“ 5 km laufen will oder den Marathon in Angriff nimmt
- auftretende Fragen von geschulten Trainern beantwortet zu bekommen

Die Trainer, Betreuer und Mitglieder freuen sich über jeden Laufinteressenten, der an unseren Trainingseinheiten teilnehmen möchte.

Gemeinsame Trainingszeiten findet ihr immer aktuell im Internet unter

www.sus-laufabteilung.de

Darüber hinaus bieten wir die folgenden zeitlich befristeten Kurse an:

- Anfängerkurs
- Kurs zur Vorbereitung auf den Citylauf
- Kurs zur Vorbereitung auf einen Halbmarathon und / oder Marathon im Herbst

Informationen zu diesen Kursen in diesem Heft oder auf unserer Homepage.

Gemeinsam werden diverse Volksläufe in der näheren Umgebung besucht. Im Jahr 2012 ist das Highlight die Fahrt zum Berlin-Marathon im September.

Die Abteilung organisiert außerdem noch eigene Veranstaltungen, wie den bereits traditionellen Silvesterlauf, Erwerb des Lauf-/Walkingabzeichens, sowie den Stadtlohner Sparkassen Citylauf in Kooperation mit der Triathlon-Abteilung.

www.sus-laufabteilung.de



**Wenn du laufen willst, lauf eine Meile.
Wenn du ein neues Leben kennenlernen willst, dann lauf Marathon.
(Emil Zatopek)**

Triathlon-Abteilung des SuS

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 natürlich auch der gesundheitliche Aspekt nicht zu vernachlässigen. Im Triathlon werden alle Muskelgruppen beansprucht. Einseitiges Training ist für uns ein Fremdwort. Triathlon kann jeder und wenn nicht, dann kann es jeder bei uns lernen. Kommt doch einfach mal ganz unverbindlich bei uns vorbei, wir beißen nicht.



Trainingszeiten:

Schwimmen:



- Montag: 16:00 Uhr - Kinder
17:00 Uhr - Jugend/Erwachsene im Hallenbad
18:00 Uhr - Jugend/Erwachsene im Freibad
Donnerstag: 19:30 Uhr - Hallenbad bzw. 18:00 Uhr im Freibad
Samstag: 10:00 Uhr - Kinder im Hallen- & Freibad
11:00 Uhr - Jugend/Erwachsene im Hallen- & Freibad

Radfahren:



- Dienstags: 18:00 Uhr nur in der Sommerzeit
Samstags: 14:00 Uhr
Sonntags: 10:00 Uhr
Treffpunkt: jeweils Parkplatz am Hallenbad

Laufen:



- Montags: nach dem Schwimmtraining
17:00 Uhr - Kinder
18:00 Uhr - Jugend/Erwachsene
Mittwochs: Bahntraining im hülsta-Sportpark
17:30 Uhr - Kinder
18:00 Uhr - Jugend/Erwachsene
Freitags: Sporthalle Fließerschule
18:30 Uhr - Athletik, Cirkeltraining

Ansprechpartner:

- Bernhard Sax:** 02563/205205
Michael Kappelhoff: 0171/7923527
Gerrit Völker: 02564/1529

E-mail: sus-stadtlohn-triathlon@web.de www.sus-stadtlohn-triathlon.de

Die Turn-Abteilung des SuS

In Fortsetzung der Tradition von Willi Kipker, der die Turnabteilung in den 50er Jahren neu aufgebaut hat, wird auch heute noch in einem breiten Spektrum Sport getrieben. Hatte seit den 70er-Jahren bis in die frühen 90er die Last der Verantwortung auf den Schultern von Richard Heming und Mimi te Pas gelegen, so ist heute die Verantwortung für das erfolgreiche Turnen auf zahlreiche Schultern verteilt.

Hier gilt es über das Leistungsturnen hinaus auch das Jedermann-Turnen, das Männer- und Frauenturnen, das Jungen- und Mädchenturnen, das Kinderturnen, das Trampolinturnen und das Seniorenturnen zu betreiben. Die Einzelheiten dazu - welche Gruppe wird wann von wem betreut - können aus der nebenstehenden Tabelle entnommen werden.

Das Aushängeschild der Turner ist deren Leistungsriege, die seit 2005 wieder am Wettkampfbetrieb in der Landesliga des westfälischen Turnerbundes teilnimmt. Nach dem Gewinn der Meisterschaft in den Jahren 2007 und 2008 gelang auch der Aufstieg in die Oberliga. Nach dem Klassenerhalt im ersten Jahr steigerte sich die Mannschaft bis zum 3. Platz in der Abschlusstabelle der Meisterschaft 2010. Eine neue, zweite Mannschaft, die 2011 erstmals in der Landesliga an den Start ging, qualifizierte sich auf Anhieb durch einen 4. Platz für die Verbandsliga, die auf Grund einer Neustrukturierung 2012 erstmals zwischen Landesliga und Oberliga eingefügt wird.

Als Einzelwettkämpfer nahmen zwei Routiniers an den Deutschen Seniorenmeisterschaften teil. Clemens Bonin erturnte dabei den Titel des Deutschen Seniorenmeisters in seiner Altersklasse. Hans Gerd Heming schaffte in seiner Altersklasse mit Platz drei ebenfalls den Sprung auf das Podest.

Innerhalb des Turngau Münsterland werden auch jedes Jahr Wettkämpfe auf Gau- und Bezirksebene ausgetragen, an denen die Turnerinnen und Turner aus dem Nachwuchsbereich teilnehmen. Auch hier sind immer wieder Podestplätze zu verzeichnen.

Ebenfalls an Wettkämpfen auf Gau- und Bezirksebene nehmen die Trampolinturner teil. In der Gauliga geht hier auch eine Mannschaft an den Start. Darüber hinaus hat ein hoffnungsvolles Talent an den deutschen Juniorenmeisterschaften teilgenommen. Manuel Alberding belegte hier den dritten Platz.

Nicht vergessen dürfen wir die Senioren. Hier ist das Wettkampfgeschehen inzwischen deutlich in den Hintergrund getreten ist. So zählt hier viel mehr der soziale Aspekt. Man trifft sich um sich im auch im Alter noch fit und beweglich zu halten. Dabei finden die Treffen auch schon mal außerhalb der Sporthalle statt um das Miteinander zu pflegen.



Übungsstunden der Turnabteilung

Wochentag	Zeit	Übungsart	Sportangebot	Übungsleiter
Montag	17.00 – 18.00	Owseeringstraße	Kinderturnen 5 – 6 Jahre	G. Lappin J. Mauritz
	18.30 – 20.00	Owseeringstraße	Jugendturnen 8 – 18 Jahre	H.G. Henning, D. Henning, G. Lappin
	18.30 – 19.30	Ahn Owseeringstraße	Gymnastik für Senioren	W. v. Almsick
	18.30 – 20.00	Owseeringstraße	Mädchenturnen 8 – 14 Jahre	J. Mauritz E. Brandt, E. Henning
Dienstag	19.00 – 21.30	Anna-Söhl	Männer-Freizeit- Sport	Wolfgang Meis Reinhard Messing
Mittwoch	17.00 – 18.00	Owseeringstraße	Kinderturnen 5 – 6 Jahre	G. Lappin J. Mauritz
	18.30 – 20.00	Owseeringstraße	Jugendturnen 8 – 18 Jahre	H.G. Henning, D. Henning, G. Lappin
	18.30 – 20.00	Owseeringstraße	Mädchenturnen 8 – 14 Jahre	J. Mauritz E. Brandt, E. Henning
Freitag	16.30 – 17.00	Owseeringstraße	Kinderturnen 2 – 4 Jahre	E. Esseling Chr. Henning
	17.00 – 18.00	Owseeringstraße	Kinderturnen 5 – 6 Jahre	E. Esseling Chr. Henning
	18.30 – 20.00	Owseeringstraße	Jugendturnen 8 – 18 Jahre	D. Henning, H. G. Henning, G. Lappin

Trampolinturnen

Montag	16.00 – 18.00	Owseeringstraße	Kinder 8 – 13 Jahre	G.H. Kemper, S. Eichholtz St. Norst, U. Dittmann
	18.00 – 20.00	Owseeringstraße	Brillensport ab 16 Jahre	G.H. Kemper, S. Eichholtz St. Norst
Mittwoch	17.00 – 20.00	Owseeringstraße	Leistungslehre Kinder 6 – 10 Jahre	St. Norst, S. Eichholtz, G.H. Kemper
Freitag	16.00 – 18.00	Owseeringstraße	Leistungslehre 14 – 18 Jahre	G.H. Kemper, St. Norst, U. Dittmann
	18.00 – 20.00	Owseeringstraße	Brillensport/Leistungslehre 10 – 14 J.	G.H. Kemper, S. Eichholtz St. Norst



Hayk & Keppelhoff

BEDACHUNGEN

Tel. 02563/905952

Fax: 02563/905949

Handy: 0160/730 66 41

Albert Hornhues GmbH



Klimaanlagen

- ✓ für Privat und Gewerbe
- ✓ EDV- und Technikraumklimatisierung
- ✓ Kühl- und Tiefkühlzellen
- ✓ Kältetechnik

Pro Tag günstiger als eine Kugel Eis!



Duolin Innengerät „Basic“



LG AirCool Innengerät
mit Hi-C-Waeresehalter

0 25 63 / 85 65

Albert Hornhues GmbH, Düster Stegge 29, 48703 Stadtlohn

www.albert-hornhues.de



Architekt

Dipl.-Ing. Hermann Josef Steverding

Dufkampstraße 30 B

48703 Stadtlohn

Neubau
Umbau
Sanierung

Tel. : 02563 / 204 944
Fax : 02563 / 204 946
e-mail : architekt-steverding@t-online.de

PRIVATE - GEWERBLICHE - ÖFFENTLICHE - LANDWIRTSCHAFTLICHE BAUTEN
FACHPLANER FÜR BARRIEREFREIES UND KOMFORTABLES WOHNEN

Tischtennisabteilung des SuS

Als weitere Bereicherung der großen SuS- Sportfamilie darf sich seit mehr als fünfzig Jahren die Tischtennis Abteilung zählen. Seit Mitte der 70 er Jahre ging es unter der Regie von Abteilungsleiter Manfred Dertmann kontinuierlich bergauf. Neben Ranglistenplatzierung auf westdeutscher Ebene gelang auch der ersten Mannschaft der Aufstieg in die Verbandsliga. Aktuell schlägt die erste Mannschaft wieder in der Landesliga auf und wird durch die Reserve in der Bezirksklasse unterstützt.

Damit auch der Nachwuchs die schnellste Reaktionssportart der Welt erlernen kann, kümmern sich die Übungsleiter Manfred Dertmann, Josef Valtwies und Dieter Winking um das Training.

Interessierte Hobbyspieler können immer Donnerstag unter optimalen Voraussetzungen dem TT-Spiel nachgehen.

Neuigkeiten und Informationen zur Abteilung finden Interessierte auf der Internetseite www.tt-stadtlohn.de.



**Spiellokal: Hordtschule,
Geschwister-Scholl-Straße 2, 48703 Stadtlohn**

Wochentag	Uhrzeit	Teilnehmer	Übungsleiter
Montag	17.00 - 19.00 Uhr	Anfänger	Josef Valtwies
Dienstag	17.00 - 19.00 Uhr	Jugend u. Schüler	Dieter Winking
Mittwoch	17.00 - 19.00 Uhr 19.00 - 21.00 Uhr	Jugend u. Schüler Senioren	Dieter Winking
Donnerstag	18.00 - 21.00 Uhr	Senioren u. Hobbyspieler	
Freitag	16.30 - 18.30 Uhr 18.30 - 21.00 Uhr	Jugend u. Schüler Senioren	Manfred Dertmann

SuS Sportabzeichen

Ansprechpartner: Peter Heming, Tel. 97 91 6

Der Sportabzeichentreff erfreut sich weiter wachsender Beliebtheit. Ob Allein, mit der Familie, mit der Sportgruppe oder im Freundeskreis, beim Sportabzeichen kann man im lockeren Rahmen seine Fitness testen und verbessern. Das Training und die Abnahmen finden im Zeitraum von Juni bis Oktober jeweils mittwochs von 18.00 - 19.00 Uhr im Hülsta Sportpark statt. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht notwendig, so dass jeder Interessierte dieses kostenlose Angebot nutzen kann. An den einzelnen Abenden stehen jeweils Prüfer des SUS Stadtlohn zur Verfügung, um erbrachte Leistungen abzunehmen. Die einzelnen Bedingungen sind nach den verschiedenen Altersgruppen gestaffelt. Das Sportabzeichen kann ab dem achten Lebensjahr erworben werden. Als Ausdauerdisziplin wird auch als Alternative zum Laufen oder Schwimmen das Radfahren angeboten. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet (www.deutsches-sportabzeichen.de), an den Trainingsabenden und am SUS Sportheim zu den Büroöffnungszeiten. Bei vielen Krankenkassen können durch den Erwerb des Sportabzeichens Bonuspunkte gesammelt werden.

Das SUS Sportabzeichenteam freut sich über eine rege Beteiligung und sucht noch Unterstützung.

Wer sportlich interessiert ist und Lust hat, an 5-6 Terminen die Arbeit des Sportabzeichenteams zu unterstützen, kann sich bei Peter Heming melden.

Beginn der Abnahmen: 6. 6. 2012; Letzter Abnahmetermin: 31.10.2012
Treffpunkt: An der Weitsprunggrube im Hülsta Sportpark

Abnahmen Radfahrtermine (Fahrstrecke 20 km)

Sonntag, 01.07. 2012	10.00 Uhr	Sonntag, 30.09. 2012	10.00 Uhr
Samstag, 28.07. 2012	15.00 Uhr	Sonntag, 28.10. 2012	10.00 Uhr
Sonntag, 02.09. 2012	10.00 Uhr		

Treffpunkt ist jeweils an der 1. Bushaltestelle auf der Straße nach Büren



**W
A
E
T
E
R
A
E
R
E**

GARTENGESTALTUNG



HENGELER 41
48703 STADTLOHN
TEL.: 0 25 63 / 20 96 53
FAX: 0 25 63 / 40 94 15
WEB: WWW.GARTENBAU-STADTLOHN.DE
MAIL: INFO@GARTENBAU-STADTLOHN.DE



Andreas Wellner
Automatisierungstechnik

Andreas Wellner

Boschstr. 21
48703 Stadtlohn

Tele: 0 25 63 / 9 72 09
Fax: 0 25 63 / 9 72 82
Mobil: 01 73 / 2 64 08 08
www.aw-elektro.de

e-Mail: info@aw-elektro.de

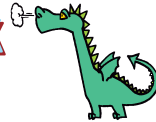
Die Fußball-Jugendabteilung des SuS Stadtlohn:

Mit 27 Jugendmannschaften (A-G Junioren) bietet der SuS Stadtlohn 19/20 e.V. den Jugendlichen die Möglichkeit ihren Fähigkeiten entsprechend Fußball zu spielen. So gibt es nicht nur Mannschaften, die leistungsorientiert auf die Jagd nach Punkten gehen sondern auch Teams mit vorwiegendem Motiv der Freude am Sport. Die jeweils ersten Mannschaften der A – D Junioren bestreiten ihre Meisterschaftsspiele über die Kreisgrenzen hinaus. Die weiteren Teams spielen in der 1.- 3. Kreisliga oder den entsprechenden Findungsrundern ihrer Altersklassen.

Der Dank gilt allen Trainern und Betreuern, die die erfolgreiche Arbeit im Jugendbereich erst ermöglichen. Sollten Sie Interesse haben, ehrenamtlich im Bereich des Jugendfußballs tätig zu werden, wenden Sie sich bitte an den Jugendleiter Albert Böing (Tel. 02563/8243) oder an den Jugendgeschäftsführer Ludger Bockhorn (Tel. 02563/97279).



Leichtathletik



Laufen - springen - werfen

Wir führen Kinder ab 5 Jahre spielerisch an die Leichtathletik heran.

Die älteren Kinder und Jugendlichen können in altersentsprechenden

Gruppen ihre Fähigkeiten in den einzelnen Disziplinen trainieren,

wobei auch hier der Spaß natürlich nicht zu kurz kommt.

Aktuelle Infos immer unter www.drago-leichtathletik.de

oder unter Tel. 02563/5482 (Harmeling)

Alter	Wochentag	Uhrzeit	Trainingsort
Training/Technik und Wurf			
9 + 10 Jahre	Montag	16.30 Uhr - 18.00 Uhr	Burgsporthalle
ab 11 Jahre	Montag	18.00 Uhr -19.30 Uhr	Burgsporthalle
6 + 7 Jahre	Dienstag	15.00 Uhr -16.00 Uhr	Hilgenberg*
5 + 6 Jahre	Dienstag	16.00 Uhr -17.00 Uhr	Hilgenberg*
7 + 8 Jahre	Dienstag	17.00 Uhr -18.30 Uhr	Hilgenberg*
ab 11 Jahre	Freitag	16.30 Uhr- 18.30 Uhr	Hilgenberg*
Lauf- u. Ausdauertraining			
Einsteiger Lauf u. Ausdauer Einsteiger Fortgeschrittene	Mittwoch	17.00 Uhr - 18.00 Uhr	Hülsta-Sportpark (nur Freiluftsaison)
	Freitag	15.30 Uhr - 16.30 Uhr	Hilgenberg (nur Hallensaison)
	Mittwoch	18.00 Uhr - 19.00 Uhr	Hülsta-Sportpark

Hallensaison von den Herbstferien bis zu den Osterferien

* "Freiluftsaison" von den Osterferien bis zu den Herbstferien im Hülsta-Sportpark



- Laufen -



- Springen -



- Werfen -



Unser Maskottchen DRAGO



-Hochsprung -

4. Aktionstag für Kinder

Auch 2011 stieß der Kinderaktionstag des SuS Stadtlohn am ersten Sonntag im November in der Dreifachsporthalle am Gymnasium wieder auf große Resonanz. Zahlreiche Kinder gingen mit ihren Eltern und Großeltern auf Entdeckungsreise im Geräteparcours. Zur Auflockerung führte die Kursabteilung erneut einige Tanzeinlagen auf: Westerntanz (Trainerin Lydia Puszczy), Hip Hop (Trainerin Natali Kurmaz), orientalischer Bauchtanz (Trainerin Silvia Konert). Das große Trampolin wurde von vielen Kindern unter fachlicher Leitung genutzt. Verweilen konnten Aktive und Besucher am reichhaltigen Kaffee- und Kuchenbuffet. Schon jetzt kann man sich den Termin für den vierten Aktionstag vormerken: 4. November 2012.





BücherZeit
Buchhandlung BücherZeit
Rezepterstraße 1 • 48703 Stadtlohn
Tel. 0 25 63/20 77 60 • Fax 0 25 63/20 77 63
www.buecherzeit-stadtlohn.de • info@buecherzeit-stadtlohn.de
Kinderleichte Öffnungszeiten
Mo - Fr 9.00 – 18.30 Uhr • Sa 9.00 – 16.00 Uhr

MB - Motor

Martin Brockherde... *der Motor-Rad-Laden*



Öffnungszeiten:

Mo, Di, Mi: 18:30 - 21:30 Uhr

Sa: 10 - 16 Uhr

und nach Vereinbarung

Tillystraße 24
48703 Stadtlohn

02563/2481
0151/50440042

www.mb-motor.de
info@mb-motor.de

Termine 2012

21./22.01.2012	Berkelcup 2012, SuS Stadtlohn 19/20 e.V. (E/F/D Junioren), Sporthalle GSG
28./29.01.2012	Afrikiacup des SuS Stadtlohn 19/20 e.V., Sporthalle Geschw.-Scholl-Gymnasium
04./05.02.2012	Berkelcup 2011, SuS Stadtlohn 19/20 e. V. (E/F Junioren)
wird nachgereicht	Aqualon der Triathlonabteilung des SuS Stadtlohn 19/20 e.V.
27.04.2012	Stadtlohner Citylauf um den Pokal der Sparkasse Stadtlohn, SuS Stadtlohn 19/20 e. V., 17.00 Uhr
25.05./28.05.2012	Pfingstturnier der Jugendfußballabteilung des SuS Stadtlohn 19/20 e.V. am Sportheim des SuS
01.06.2012	DLV Lauf-u. Walkingabzeichen SuS Stadtlohn 19/20 e. V., Hülsta-Sportpark 18.00 Uhr
22.06.2012	10. Abendlauf (Cuplauf), Hülsta-Sportpark
30.06.-01.07.2012	Feldhandballturnier der Handballabteilung des SuS Stadtlohn 19/20 e. V.
07.09.2012	3. Schüler-Mehrkampfsportfest, Hülsta-Sportpark
04.11.2012	Kinderaktionstag des SuS Stadtlohn 19/20 e. V., Sporthalle Geschw.-Scholl-Gymnasium, von 14.00-18.00 Uhr
31.12.2012	29. Silvesterlauf, SuS Stadtlohn 19/20 e. V.

Fachkundige Beratung unter einem Dach Mühlenstraße 101 • 48703 Stadtlohn

**BERND
SCHÖNING**
RECHTSANWALT

Tel. 0 25 63 - 9 76 70

**JÜRGEN
SCHLATTMANN**
STEUERBERATER

Tel. 0 25 63 - 20 88 99 0

