

SuS Hochmoor 1958 e.V.



Programm 2023

1. Halbjahr

SuS Hochmoor 1958 e.V.
Landsbergstraße 45
48712 Gescher-Hochmoor
info@sushochmoor.de
www.sushochmoor.de

Ansprechpartner

1. Vorsitzender	Marc Jaziorski	02863 8198
2. Vorsitzender/Seniorenfußball	Ferdinand Greving	02863 4392
Geschäftsführer/Mitgliedschaft	Michael Kersten	02863 3835336
Kassierer	Michael Rotter	02863 7020096
Jugendfußball	Johannes Kersten	02863 3829358
Tennis	Boris Schulz	02863 1881
Tischtennis	Stefan Schulte-Kemper	01520 1721466
Badminton	Manfred Deflieze	02863 383405
Kurse (Erwachsene)	Katja Friedrich	02863 924047
Kurse (Kinder + Jugendliche)	Franziska Bender	02863 7020091
Volleyball	Carina Dücker	01575 5145840



Sparkassen-Finanzgruppe

Für alle, denen Fairplay wichtig ist.

Erfolg ist erstrebenswert. Umso schöner, wenn er von Achtung und Fairness geprägt ist. Denn einer ist auf den anderen angewiesen – im Sport, im Beruf, im alltäglichen Miteinander. Auf dieser Grundlage arbeiten wir auch für Ihre finanziellen Ziele.
www.sparkasse-westmuensterland.de

Wenn's um Geld geht



Sparkasse
Westmünsterland

Kursangebot

Anmeldungen für die Kurse nehmen Katja Friedrich und Franziska Bender entgegen. Dabei ist der Einstieg bei freien Plätzen in allen Kursen jederzeit möglich!

Erwachsene: Katja Friedrich, Tel. 02863 924047

Kinder und Jugendliche: Franziska Bender, Tel. 02863 7020091

Oder per E-Mail: info@sushochmoor.de

Die anfallenden Kursgebühren sind bei Kursbeginn auf folgendes Konto zu überweisen:

SuS Hochmoor

Volksbank Gescher

IBAN: DE57 4016 4901 0075 2106 02

BIC: GENODEM1GE1

Als Verwendungszweck gebt bitte euren Namen sowie den Kurs und den entsprechenden Zeitraum an.

Toben in der Turnhalle/Eltern-Kind-Turnen (1-4 Jahre)

Dieser Kurs bietet Kindern die Möglichkeit, mit ihren Eltern auf spielerische Weise ihrem natürlichen Bewegungs- und Entdeckungsdrang nachzugehen. Dazu werden verschiedene Bewegungslandschaften/Stationen aufgebaut, an denen sich die Kinder unter Aufsicht ausprobieren können. Kleine Sing- und Fingerspiele gehören auch dazu.

Zeit: Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: Sporthalle an der Grundschule

Kosten

Mitglieder: 2,00 €/Einheit, Geschwisterkind/2. Kind 1,50 €

Nichtmitglieder: 4,00 €/Einheit, Geschwisterkind/2. Kind 2,50 €

Schwimmlernkurse

Seepferdchen



An das Wasser gewöhnte Kinder haben in diesem Kurs die Möglichkeit, sicher, vielseitig und mit viel Freude das Schwimmen zu erlernen.

Bronze



Kinder, die das Seepferdchen-Abzeichen schon besitzen, können in diesem Kurs ihre Fähigkeiten festigen, ausbauen und sich auf das Bronze-Abzeichen vorbereiten.

Start: noch nicht bekannt
Ort: Hallenbad Benediktushof, Reken

Für weitere Informationen wendet euch einfach an
Franziska Bender, Tel. 02863 7020091.

Kinderturnen

Toben und Spielen gehören zum Kind sein einfach dazu. Am Turnen mit Gleichaltrigen haben die meisten Kinder sehr viel Spaß.

Es werden verschiedene Bewegungslandschaften aufgebaut, die den Kindern Freude und Spaß an der Bewegung vermitteln. Lauf-/Fang- und Kreisspiele gehören auch dazu.

Altersgruppe 3-4 Jahre:

Zeit: Freitag, 14:30 - 15:30 Uhr
Ort: Sporthalle an der Grundschule

Kosten

Mitglieder: 2,50 €/Einheit
Nichtmitglieder: 5,00 €/Einheit

Altersgruppe 5-6 Jahre:

Zeit: Freitag, 15:30 - 16:45 Uhr
Ort: Sporthalle an der Grundschule

Kosten

Mitglieder: 3,00 €/Einheit
Nichtmitglieder: 5,50 €/Einheit



Übungsleiter*innen gesucht!

Für Hochmoor und die Region bietet der SuS Hochmoor Bewegungs- und Trainingsangebote für alle Altersgruppen an. Für einige Kurse haben wir schon eine Warteliste und einige Sportarten fehlen auch noch in unserem Angebot. Für die Ergänzung und Ausweitung unseres Kursangebotes suchen wir

Erfahrene Übungsleiter*innen

- für Bewegungsformate für Kinder und Jugendliche
- für Kursangebote für Erwachsene und Senioren
- für unsere Badminton-Abteilung (Jugendliche & Erwachsene)

Für unsere Kursangebote stehen eigene Sportanlagen zur Verfügung. Sie finden in drei Räumen statt:

- Gymnastikraum
- Clubheim
- Sporthalle Hochmoor



Du suchst den **Einstieg als Übungsleiter*in** und hättest Lust dazu, Kurse zu leiten? Kein Problem! Gerne unterstützen wir dich dabei, den sogenannten Übungsleiter-Schein zu erwerben und übernehmen die anfallenden Kosten ganz oder teilweise. Melde dich gerne direkt bei



Franziska Bender: 02863 7020091
(Kurse für Kinder & Jugendliche)

Katja Friedrich: 02863 924047
(Kurse für Erwachsene & Senioren)

Manfred Deflieze: 02863 383405
(für unsere Badminton-Abteilung)

Oder jederzeit an
info@sushochmoor.de

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

HIIT – High Intensity Intervall Training

HIIT ist ein produktiver Workout-Mix aus Cardio- und Kraft Elementen.

HIIT Training stammt aus dem Leistungssport und ist geprägt von kurzen und knackige Intervallen, bei denen der Puls in den Maximalbereich gepusht wird. Danach folgt eine kleine Pause und weiter geht's.

Die Effekte dieser Trainingsmethode sind der konstante Muskelaufbau, hoher Kalorienverbrauch, langer Nachbrenneffekt sowie Ausbau der Ausdauer.

Der Kurs ist geeignet für alle, die gerne beim Training an Ihre Grenzen gehen.

Zeit: Donnerstag 19:00 - 19:45 Uhr

Ort: Sporthalle an der Grundschule

Leitung: Melanie Hanowski

Kosten:

Mitglieder: 3,50 € / Einheit

Nichtmitglieder: 6,00 € / Einheit

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

Line Dance

Line Dance ist ein in Linien getanzter Formationstanz mit festgelegter Schrittfolge, bei dem die Tänzer als Einzelpersonen in gemischten Reihen (Linien) vor- und nebeneinander tanzen. Dabei werden genau festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen von jedem Tänzer synchron in der Gruppe getanzt. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die überwiegend aus den Bereichen Country und Pop stammt. Jeder kann einsteigen, traut euch.

Zeiten:

Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Sporthalle an der Grundschule

Leitung: Sabine Scheer

Kosten

Mitglieder: 3,50 €/Einheit

Nichtmitglieder: 6,00 €/Einheit



Yoga

Yoga trainiert mit mentalen und körperlichen Übungen. Ihr trainiert Gleichgewicht, Kraft und Flexibilität. Aber auch Atemübungen und Meditation gehören zur Yoga-Stunde. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und innere Gelassenheit zu erreichen.

Zeiten:

Montag 16:15 - 17:45 Uhr
Montag 18:00 - 19:30 Uhr
Dienstag 17:45 - 19:15 Uhr Männerkurs!

Ort: Clubheim
Leitung: Ulrike Weiß

Kosten

Mitglieder: 5,00 €/Einheit
Nichtmitglieder: 7,50 €/Einheit



Pimp your body

In diesem Kurs kannst du durch gezieltes Training deinen Körper neu formen mit dem Ziel der Verbesserung deiner Ausdauer und Straffung der Problemzonen. Dieser Kurs ist auch für Neueinsteiger geeignet.

Zeit: Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum
Leitung: Melanie Hanowski

Kosten

Mitglieder: 3,50 €/Einheit
Nichtmitglieder: 6,00 €/Einheit

Indoor Cycling/Spinning

Beim Indoor Cycling oder Spinning in der Gruppe erlebt ihr einen ausgezeichneten Ausdauersport. Auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoor Bikes oder Spin Bikes, werden Übungen mit Musik ausgeführt. Schwitzen ist garantiert!

Zeiten:

Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum
Leitung: Denis Koopmann

Kosten

Mitglieder: 5,00 €/Einheit

Nichtmitglieder: 7,50 €/Einheit



Männerfitness ab 50 Jahren

Dieses Angebot richtet sich an alle Männer ab 30, die ihre Freude an der Bewegung (wieder) entdecken möchten. Kraft- und Ausdauertraining durch natürliche Bewegungen stehen genauso im Mittelpunkt, wie das Erleben von sportlicher Betätigung in der Gruppe und der Spaß an der Bewegung.

Zeit: Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Sporthalle an der Grundschule

Leitung:

Kosten

Mitglieder: 1,00 €/Einheit

Nichtmitglieder: 3,50 €/Einheit



METZGEREI HÖING



**KARDINAL-VON-GALEN-STRASSE 1
48712 GESCHER- HOCHMOOR**



WWW.METZGEREI-HOEING.DE

Fußball

Jugendabteilung

Seit der Saison 2019/2020 haben wir eine Jugendspielgemeinschaft mit dem TuS Velen, somit können wir wieder in allen Altersklassen eine Mannschaft stellen.

Das Training und die Meisterschaftsspiele finden je nach Mannschaft in Hochmoor und/oder Velen statt, genauere Informationen könnt ihr der folgenden Trainingsübersicht entnehmen:

Mannschaft	Alter	Trainingstage	Ort
Mini-Kicker	U7	Freitag	Hochmoor
F-Jugend	U9	Dienstag Freitag	Hochmoor Velen
E-Jugend	U11	Montag Mittwoch	Velen Velen
D-Jugend	U13	Montag Mittwoch	Velen Velen
C-Jugend	U15	Montag Mittwoch	Hochmoor Hochmoor
B-Jugend	U17	Montag Mittwoch	Hochmoor Hochmoor
A-Jugend	U19	Dienstag Donnerstag	Velen Velen

Du möchtest in einer der Mannschaften mittrainieren oder auch mitspielen? Dann wende dich an den Jugendleiter. Oder noch besser: komm doch einfach zum Training und sprich mit den Trainern. Wir freuen uns auf dich.

Jugendleiter: Johannes Kersten, 02863 3829358, info@sushochmoor.de

Übungsleiter*innen gesucht!

Für Hochmoor und die Region bietet der SuS Hochmoor Bewegungs- und Trainingsangebote für alle Altersgruppen an. Für einige Kurse haben wir schon eine Warteliste und einige Sportarten fehlen auch noch in unserem Angebot. Für die Ergänzung und Ausweitung unseres Kursangebotes suchen wir

Erfahrene Übungsleiter*innen

- für Bewegungsformate für Kinder und Jugendliche
- für Kursangebote für Erwachsene und Senioren
- für unsere Badminton-Abteilung (Jugendliche & Erwachsene)

Für unsere Kursangebote stehen eigene Sportanlagen zur Verfügung. Sie finden in drei Räumen statt:

- Gymnastikraum
- Clubheim
- Sporthalle Hochmoor



Du suchst den **Einstieg als Übungsleiter*in** und hättest Lust dazu, Kurse zu leiten? Kein Problem! Gerne unterstützen wir dich dabei, den sogenannten Übungsleiter-Schein zu erwerben und übernehmen die anfallenden Kosten ganz oder teilweise. Melde dich gerne direkt bei



Franziska Bender: 02863 7020091
(Kurse für Kinder & Jugendliche)

Katja Friedrich: 02863 924047
(Kurse für Erwachsene & Senioren)

Manfred Deflieze: 02863 383405
(für unsere Badminton-Abteilung)

Oder jederzeit an
info@sushochmoor.de

Damenmannschaft

SuS Hochmoor I

Kreisliga B

Trainer: Reinhold Schultewolter und Dennis Hanowski

Trainingszeiten: Dienstag 19:00 - 20:30 Uhr
Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr

Seniorenmannschaften Herren

SuS Hochmoor I

Kreisliga B

Trainer: Andre Dumpe und Sebastian Strauch

Trainingszeiten: Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr
Freitag 18:30 - 20:00 Uhr

SuS Hochmoor II

Kreisliga C

Trainer: Christopher Fels

Trainingszeiten: Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr
Donnerstag 18:30 - 20:00 Uhr

SuS Hochmoor III

Kreisliga D

Trainer: Benedikt Liemann

Trainingszeiten: Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr
Freitag 18:30 - 20:00 Uhr

Ü32 / Alte Herren / Alte Garde

Trainer: Andre Höing

Trainingszeiten: Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr

Parallel zum Training der Alten Herren startet um 19:00 Uhr die Radsportgruppe am Clubheim zur wöchentlichen Etappe rund um Hochmoor.

Weitere Informationen über die
Seniorenmannschaften gibt:

Ferdinand Greving
02863 4392
info@sushochmoor.de



SCHUH + SPORT GÖDDE

www.schuhsportgoedde.de

Tennis

Die gemütliche Tennis-Anlage in Hochmoor lädt ein zum Spielen, Trainieren und Verweilen. Allen Mitgliedern stehen vier gut gepflegte Plätze zur Verfügung.

Außerhalb der Trainingszeiten bietet sich hier die Möglichkeit, ordentlich in Bewegung zu kommen. Und wem das nicht reicht, der kann sich ja auch nach den Mannschaften erkundigen oder nach einem eigenen Trainer.

Auskunft dazu gibt es von Boris Schulz unter 02863 1881. Auch Einsteiger haben bei uns die Möglichkeit, den Spaß am Tennissport zu erleben.



Hier findet ihr den Trainingsplan der diesjährigen Saison:

Trainingszeiten 2022

Damen	Montag	18:00 - 21:00 Uhr
	Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr
	Donnerstag	18:00 - 20:00 Uhr
Damen 40	Montag	17:00 - 20:00 Uhr
Damen 55	Montag	16:00 - 19:00 Uhr
Herren	Mittwoch	18:00 - 20:00 Uhr
	Freitag	18:00 - 20:00 Uhr
Herren Hobby 1	Dienstag	17:00 - 20:00 Uhr
	Freitag	17:00 - 19:00 Uhr
Herren Hobby 2	Mittwoch	18:00 - 20:00 Uhr
Herren Hobby 3	Montag	19:00 - 21:00 Uhr
	Donnerstag	18:00 - 20:00 Uhr

Tischtennis



Trainingszeiten

Erwachsene & Jugendliche	Dienstag	18:00 - 20:00 Uhr
Kinder & Jugendliche ab 8 Jahre	Freitag	18:00 - 19:30 Uhr

Bei uns trainieren alle zusammen: Senioren, Damen, Jungen und Mädchen. Beim „jeder mit jedem“ im Training geht es darum, voneinander zu lernen und natürlich auch möglichst viel Spaß zu haben. Daher können auch Erwachsene zu den Trainingszeiten der Kinder und Jugendlichen am Training teilnehmen. Hobbyspieler ohne Ambitionen im Meisterschaftsrennen sind uns jederzeit herzlich willkommen, denn Tischtennis als Breitensport liegt uns besonders am Herzen. Für die herzliche Aufnahme in die TT-Familie ist man also nie zu jung oder zu alt.

Wir tragen unsere Spiele übrigens im Kreis Westmünsterland, Bezirk Münster des WTTV aus und freuen uns über jeden Zuschauer, wenn wir am Tisch für den SuS um Punkte kämpfen. Neben unserem Sport setzen wir viel Wert auf ein faires und gutes Miteinander.

Also: Schaut rein und probiert es aus!

Abteilungsleiter: Stefan Schulte-Kemper, 01520 1721466, info@sushochmoor.de

Badminton

Die Erwachsenen Badminton-Spieler nehmen auch in der Hobbyliga teil. Die aktuellen Informationen mit Tabelle findet ihr unter:

www.bapist.de/badminton.html



Ansprechpartner: Manfred Deflieze, 02863 383405, info@sushochmoor.de

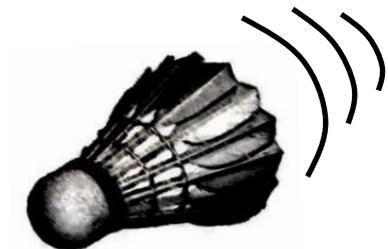
Trainingszeiten

Kinder, Jugendliche + Erwachsene

Montag

ab 18:00 Uhr

Ort: Sporthalle an der Grundschule



Volleyball

HOBBY MIXED

**DU HAST LUST AUF
VOLLEYBALL?**

Zeit: Montag, 20:00 - ca. 22:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Grundschule

Trainerin: Carina Dücker, 0157 55145840,
info@sushochmoor.de

**KOMM VORBEI UND PROBIER! ES AUS.
DU BIST HERZLICH WILLKOMMEN!**





**Opel-Neuwagen
und Jahreswagen „Junge Opel“
Opel zertifizierte Gebrauchtwagen
Reparaturen aller Fabrikate
mit Hol- und Bringservice
Abschlepp- und Pannendienst
TÜV täglich im Hause**



Autohaus Twyhues
48712 Gescher - Schuckertstraße 7

Beitragsordnung

Grundbeitrag:

Kinder / Jugendliche / Erwachsene	4,00 € / Monat
Familienbeitrag	10,00 € / Monat

Abteilungsbeiträge (aktive Sportler):

Fußball, Alte Herren	2,00 € / Monat
Fußball, Senioren (ab 19 Jahre)	6,00 € / Monat
Fußball, Jugend (6-18 Jahre)	3,00 € / Monat
Tennis, Senioren (ab 19 Jahre)	4,00 € / Monat
Tennis, Jugend (6-18 Jahre)	kostenlos
Tischtennis, Senioren (ab 19 Jahre)	3,00 € / Monat
Tischtennis, Jugend (6-18 Jahre)	2,00 € / Monat
Badminton, Senioren (ab 19 Jahre)	3,00 € / Monat
Badminton, Jugend (6-18 Jahre)	2,00 € / Monat
Volleyball	2,00 € / Monat

Der Gesamtbeitrag besteht aus dem Grundbeitrag und dem Abteilungsbeitrag.

Der Familienbeitrag bezieht sich nur auf den Grundbeitrag, der jeweilige Abteilungsbeitrag ist in voller Höhe zu entrichten.

Für das Kursangebot fällt eine zusätzliche Gebühr an. Diese ist dem jeweils aktuellen Programmheft zu entnehmen.



Heute schon erfrischt?

ERFRISCHEND ANDERS. FRISCHES  **VELTINS**



Sportschützen Hochmoor 1972 e.V.

Ausgeglichenheit, Konzentration, Atemtechnik, Körperbeherrschung und Disziplin sind die wichtigsten Ziele unseres Sports

Uns findet man

- zu den Trainingszeiten über den Umkleiden am Sportplatz, Landsbergstraße 45, 48712 Hochmoor, Standhandy: 0179 1627775
- oder im Internet auf www.sportschuetzen-hochmoor.de

Trainingszeiten

Jugendliche im Alter von 16 bis 21 Jahren	Donnerstag	17:00 - 19:00 Uhr
Allgemeines Training	Donnerstag	19:00 - 21:00 Uhr

Ansprechpartner

1. Vorsitzender	Guido Pierk	02542 9566926
2. Vorsitzender	Klaus Nentwig	02542 954133
Schießwart	Hans Erich Fügemann	02863 4328
Jugendleiter	Georg Früh	02542 954212
	info@sportschuetzen-hochmoor.de	



Wir würden uns freuen, Sie demnächst bei uns zu einem Schnuppertraining begrüßen zu können. Verstärkung können wir immer gebrauchen!

Übungsleiter*innen gesucht!

Für Hochmoor und die Region bietet der SuS Hochmoor Bewegungs- und Trainingsangebote für alle Altersgruppen an. Für einige Kurse haben wir schon eine Warteliste und einige Sportarten fehlen auch noch in unserem Angebot. Für die Ergänzung und Ausweitung unseres Kursangebotes suchen wir

Erfahrene Übungsleiter*innen

- für Bewegungsformate für Kinder und Jugendliche
- für Kursangebote für Erwachsene und Senioren
- für unsere Badminton-Abteilung (Jugendliche & Erwachsene)

Für unsere Kursangebote stehen eigene Sportanlagen zur Verfügung. Sie finden in drei Räumen statt:

- Gymnastikraum
- Clubheim
- Sporthalle Hochmoor



Du suchst den **Einstieg als Übungsleiter*in** und hättest Lust dazu, Kurse zu leiten? Kein Problem! Gerne unterstützen wir dich dabei, den sogenannten Übungsleiter-Schein zu erwerben und übernehmen die anfallenden Kosten ganz oder teilweise. Melde dich gerne direkt bei



Franziska Bender: 02863 7020091
(Kurse für Kinder & Jugendliche)

Katja Friedrich: 02863 924047
(Kurse für Erwachsene & Senioren)

Manfred Deflieze: 02863 383405
(für unsere Badminton-Abteilung)

Oder jederzeit an
info@sushochmoor.de



02863 – 38 36 399

Velener Str. 41 48712 Hochmoor



Frische Frisur oder perfekten Bart?

Inh.: René Kagemann

Tel.: 02863/7617044
Velenerstr. 41
48712 Hochmoor

Öffnungszeiten:
Nach
Vereinbarung

FamilienSport

Wir laden alle Eltern/Großeltern mit ihren
Kindern/Enkelkindern herzlich ein.

Sonntags in der Zeit von 10:00 – 11:30 Uhr an
folgenden Terminen:

05.02.23

26.03.23

07.05.23

Interessante Geräte und viele Möglichkeiten zur
Bewegung sorgen für einen
abwechslungsreichen, spannenden und
sportlichen Vormittag.

Die Kosten betragen 1,00 € pro Person.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Treffen ist jeweils an der Sporthalle an der
Grundschule.