

SuS Hochmoor 1958 e.V.

Fußball – Tischtennis – Tennis – Badminton – Breitensport



Programm 2020

1. Halbjahr

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

Ansprechpartner

1. Vorsitzender	Marc Jaziorski	02863 8198
2. Vorsitzender/Seniorenfußball	Ferdinand Greving	02863 4392
Geschäftsführer/Mitgliedschaft	Michael Kersten	02863 3790671
Kassierer	Michael Rotter	02863 7020096
Jugendfußball	Johannes Kersten	02863 3829358
Breitensport/Badminton	Andrea Tenhumberg	02863 381922
Tennis	Boris Schulz	02863 1881
Tischtennis	Andre Nitsche	02542 8891718

Termine im Jahr 2020

Jugend- und Damenhallenturnier	Samstag 25.01. + Sonntag 26.01.
Mitgliederversammlung	Montag 16.03.
Aufräumaktion Frühjahr	Samstag 28.03.
Ehrenamtsfeier	Sonntag 19.04.
Maibaum aufstellen (SuS und Heimatverein)	Samstag 02.05.
Aufräumaktion Sommer	Samstag 20.06.
Sportwoche	Samstag 25.07. - Sonntag 02.08.
Doppelkopf-Turnier	Samstag 26.09.
Aufräumaktion Herbst	Samstag 07.11.
Martinsumzug (SuS und Heimatverein)	Samstag 07.11.



*Fleischerei
& Partyservice
Reinhard Greving*

Kardinal-von-Galen-Str. 1 • 48712 Gescher-Hochmoor
Tel. 0 28 63 – 15 13 • Fax – 38 15 60

*Es mault die Kuh,
es grunzt das Schwein,
ein Greving Würstchen
muss es sein*





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

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

Breitensport



Anmeldungen für Kurse der Breitensportabteilung nimmt Andrea Tenhumberg entgegen. Einstieg bei freien Plätzen in allen Gruppen ist jederzeit möglich!

Andrea Tenhumberg
02863 381922
info@sus-hochmoor.de

Die anfallenden Kursgebühren sind bei der Anmeldung 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.

Bewegungserfahrung für Mutter/Vater und Kind (ab 1 Jahr)

In dieser Stunde machen die Kleinsten des Vereins die ersten Schritte in der Turnhalle. Zu jeder Stunde gehören kleine Sing- und Fingerspiele.

Zeit: Mittwoch, 09:00 - 10:30 Uhr
Ort: Sporthalle an der Grundschule
Leitung:

Kosten

Mitglieder: 1,50 €/Einheit

Nichtmitglieder: 4,00 €/Einheit



Sport für Kids

Sport ist auch für ältere Kinder wichtig, um Abwechslung in den oft bewegungsarmen Alltag zu bringen. Dieser Kurs ist breit gefächert und enthält Übungen für eine gute Körperhaltung, aber auch Elemente aus Step und Pilates und Entspannungsübungen.

Zeit: Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum
Leitung: Petra Reinhardt

Kosten

Mitglieder: 2,50 €/Einheit

Nichtmitglieder: 5,00 €/Einheit



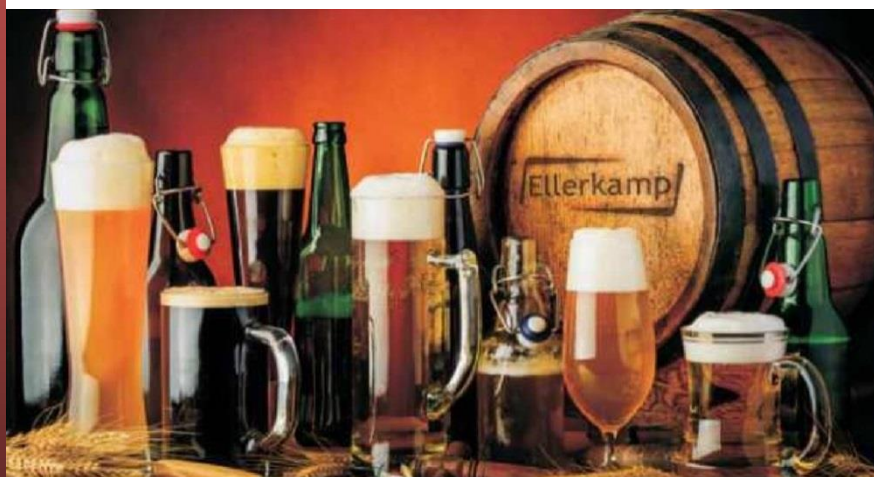
Heute schon erfrischt?



ERFRISCHEND ANDERS. FRISCHES **VELTINS**



GETRÄNKE · EVENT



GETRÄNKE · EVENT

Bambini Dance

In unserem Kindertanzangebot wird zu Kindermusik oder Top Hits aus den Charts getanzt. Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 4-7 Jahren die Spaß am Tanzen und an Musik haben. Die Trainer erklären auf spielerische Art und Weise die verschiedenen Schrittfolgen.

Zeit: Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Petra Reinhardt

Kosten

Mitglieder: 2,50 €/Einheit

Nichtmitglieder: 5,00 €/Einheit



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

Gesund und Fit im Alter

Es macht euch natürlich nicht jünger, dennoch trägt sportliche Aktivität auch mit zunehmendem Alter entscheidend dazu bei, die Gesundheit zu erhalten oder sogar zu verbessern. Im Mittelpunkt stehen hierbei neben Frohsinn und guter Laune vor allem

- Aufbau und Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- Erhalt der Mobilität
- Training des Gleichgewichts und der Balance
- Vermittlung von Sicherheit bei Tätigkeiten im Alltag

Zeit: Donnerstag, 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Silke Haida

Kosten

Mitglieder: 3,50 €/Einheit

Nichtmitglieder: 6,00 €/Einheit

Body Fitness

Dieser Kurs bietet ein reines Problemzonen-Muskeltraining für Bauch, Beine und Po. Mit Musik unterstützt geht es an die Mobilisationsübungen bis der Schweiß tropft.

Zeit: Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Petra Reinhardt

Kosten

Mitglieder: 3,50 €/Einheit

Nichtmitglieder: 6,00 €/Einheit

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Mitbringen solltest du eine Decke oder ein großes Handtuch, gemütliche Kleidung und rutschfeste Socken.

Zeiten:

Montag 08:30 - 09:30 Uhr

Montag 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Silke Haida

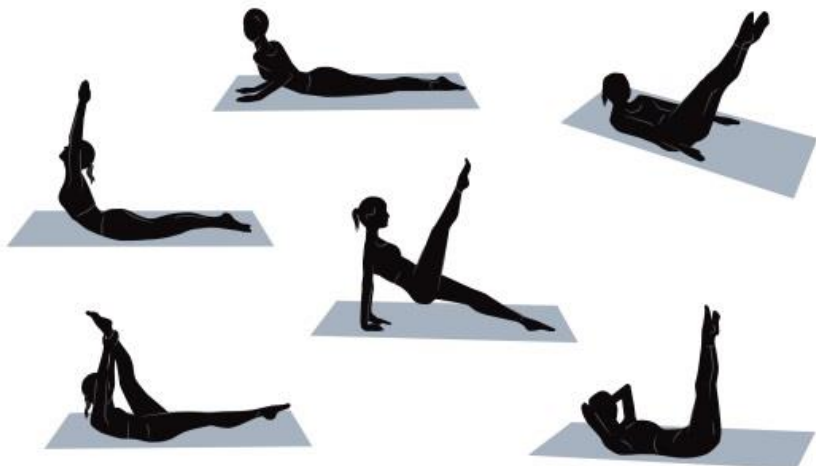
Kosten

Mitglieder: Kurslänge von 60 min = 3,50 €/Einheit

Kurslänge von 90 min = 5,00 €/Einheit

Nichtmitglieder: Kurslänge von 60 min = 6,00 €/Einheit

Kurslänge von 90 min = 7,50 €/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 16:30 - 18:00 Uhr

Montag 18:15 - 19:45 Uhr

Mittwoch 08:30 - 10:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Silke Haida / 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:

Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr

Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Lisa Dumpe

Kosten

Mitglieder: 5,00 €/Einheit

Nichtmitglieder: 7,50 €/Einheit



Männerbewegungstreff

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 - 21:00 Uhr

Ort: Sporthalle an der Grundschule

Leitung: Johannes Bender

Kosten

Mitglieder: 1,00 €/Einheit

Nichtmitglieder: 3,50 €/Einheit

Fußball

Jugendabteilung

Da die Anzahl der Jugendspieler in den letzten Jahren leider zurückgegangen ist, haben wir vor der aktuellen Saison beschlossen, eine Jugendspielgemeinschaft mit dem TuS Velen zu gründen. Somit können wir in dieser Saison, mit Ausnahme einer A-Jugend, 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	Trainingszeiten		Ort
Mini-Kicker	U7	Freitag	17:00 - 18:00 Uhr	H
F-Jugend	U9	Dienstag	17:00 - 18:30 Uhr	H
		Freitag	16:30 - 17:30 Uhr	V
E-Jugend	U11	Montag	17:00 - 18:30 Uhr	V
		Mittwoch	17:00 - 18:30 Uhr	V
D-Jugend	U13	Montag	17:30 - 19:00 Uhr	V
		Mittwoch	17:30 - 19:00 Uhr	V
C-Jugend	U15	Montag	17:30 - 19:00 Uhr	H
		Mittwoch	17:30 - 19:00 Uhr	H
B-Jugend	U17	Montag	19:00 - 20:30 Uhr	H
		Mittwoch	19:00 - 20:30 Uhr	H

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@sus-hochmoor.de

Damenmannschaft

SuS Hochmoor I

Kreisliga B

Trainer: Reinhold Schultewolter

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

Seniorenmannschaften Herren

SuS Hochmoor I

Kreisliga B

Trainer: Sebastian Scheinig und Andreas Kersten

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



SCHUH + SPORT GÖDDE

www.schuhsportgoedde.de

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: Philipp Mathey

Trainingszeiten: Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr

Alte Herren / Alte Garde

Trainer: Andre Höing

Trainingszeiten: Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr

Parallel zum Training 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@sus-hochmoor.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

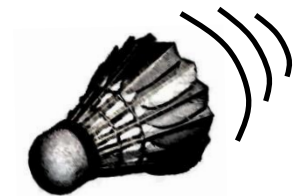


Abteilungsleiterin: Andrea Tenhumberg, 02863 381922, info@sus-hochmoor.de

Trainingszeiten

Kinder ab 10 Jahre	Montag	ab 16:00 Uhr
Jugendliche ab 14 Jahre	Montag	ab 17:00 Uhr
Erwachsene	Montag	ab 18:00 Uhr
	Donnerstag	ab 18:00 Uhr

Ort: Sporthalle an der Grundschule



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 2020

Damen	Montag	18:00 - 21:00 Uhr
	Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr
	Donnerstag	18:00 - 20:00 Uhr
Damen 30	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

Gemeinsames Training	Dienstag	18:00 - 22:00 Uhr
Kinder & Jugendliche	Freitag	18:00 - 19:30 Uhr
Erwachsene	Freitag	19:30 - 22:00 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 (die Kinder und Jugendlichen haben bei der Tischbesetzung dann allerdings Vorrang). Hobbyspieler ohne Ambitionen im Meisterschaftsrennen sind uns jederzeit herzlich willkommen, denn Tischtennis als Breitensport liegt uns besonders an 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: André Nitsche, 02542 8891718, info@sus-hochmoor.de



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	Dienstag	17:00 - 19:00 Uhr
Allgemeines Training	Donnerstag	18:30 - 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, wenn Sie demnächst bei uns
zu einem Schnuppertraining begrüßen können,
Verstärkung können wir immer gebrauchen!



**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

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 Kurse im Breitensport fällt eine zusätzliche Gebühr an, diese ist dem jeweils aktuellen Programmheft zu entnehmen.

