

SuS Hochmoor 1958 e.V.



Programm 2022

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 3790671
Kassierer	Michael Rotter	02863 7020096
Jugendfußball	Johannes Kersten	02863 3829358
Tennis	Boris Schulz	02863 1881
Tischtennis	Andre Nitsche	02542 8891718
Badminton	Andrea Tenhumberg	02863 381922
Kurse (Erwachsene)	Katja Friedrich	02863 924047
Kurse (Kinder + Jugendliche)	Franziska Bender	02863 7020091
Volleyball	Carina Dücker	

Liebe Hochmooranerinnen, liebe Hochmooraner,
liebe Sportbegeisterte und Vereinsmitglieder,

für das Jahr 2022 können wir euch endlich wieder ein Sportprogramm schicken, hierin findet ihr viele schon bekannte Angebote. Denn natürlich wollen wir euch auch weiterhin euren Lieblingssport ermöglichen.

Dass wir euch immer wieder auch neue Angebote vorstellen, kennt ihr auch. Seit kurzer Zeit zählt deshalb auch Volleyball zur sportlichen Familie in Hochmoor.

Für 2022 haben wir wieder einen Schwimmkurs mit ins Programm aufgenommen.

Damit wir die Angebote in Hochmoor weiter ausbauen können, suchen wir derzeit Übungsleiter:innen, die zusätzliche Angebote abdecken. Dazu gehört z. B. ein weiterer Spinning-Kurs, aber auch Kursangebote, die bisher noch nicht im Programm sind. Kennt ihr jemanden, der hierzu Lust hat? Dann sagt es gerne weiter ... oder meldet euch bei uns.

sportliche Grüße

Marc Jaziorski

1. Vorsitzender

Neben den sportlichen Aktivitäten sind wir auch an anderen Gesundheits-Projekten in Hochmoor beteiligt. Gemeinsam mit dem Löschzug Hochmoor der Freiwilligen Feuerwehr und den Stadtwerken als Sponsor konnten wir einen Defibrillator am Feuerwehrgerätehaus in Hochmoor installieren. Er hängt dort an der Außenwand und ist für jeden zugänglich – also auch bei Sportveranstaltungen an unserem Sportgelände. Unser Herzliches Dankeschön gilt hier den Kameraden der FFW Hochmoor und den Stadtwerken Gescher.



Stadtwerke Gescher
Beste Versorgung vor Ort



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
Leitung:

Kosten
Mitglieder: 2,00 €/Einheit
Nichtmitglieder: 4,50 €/Einheit



*Fleischerei
& Partyservice
Reinhard Greving*

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

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



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



Schwimmlernkurse

Seepferdchen

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

Start: 15. Januar 2022, insgesamt 11 Termine

Zeit: Samstag, 16:45 - 17:30 Uhr
Ort: Hallenbad Benediktushof, Reken



Kosten
Mitglieder: 1. Kind 155,00 €, 2. Kind 137,00 €
Nichtmitglieder: 1. Kind 175,00 €, 2. Kind 157,00 €

Bronze

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

Start: ab 15. Januar 2022, insgesamt 11 Termine

Zeit: Samstag, 16:45 - 17:30 Uhr
Ort: Hallenbad Benediktushof, Reken



Kosten
Mitglieder: 1. Kind 155,00 €, 2. Kind 137,00 €
Nichtmitglieder: 1. Kind 175,00 €, 2. Kind 157,00 €

Für Anmeldungen und/oder weitere Informationen wendet euch einfach an Franziska Bender, Tel. 02863 7020091.

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



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 - 10:30 Uhr

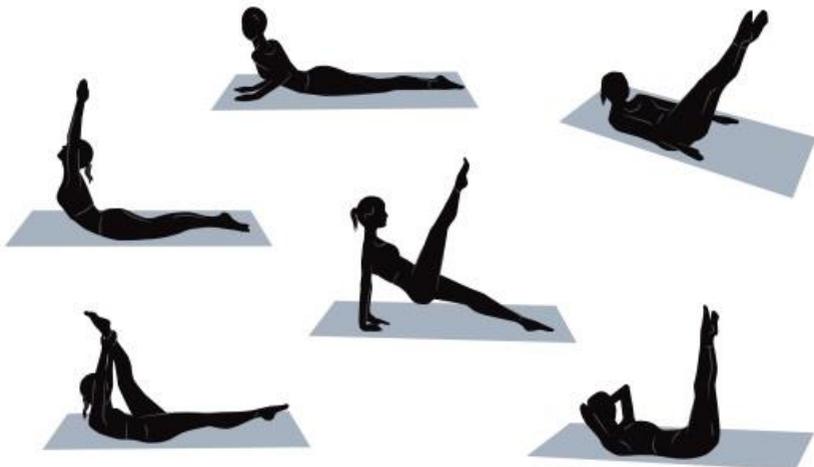
Ort: Gymnastikraum

Leitung: Silke Haida

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
Mittwoch	08:30 - 10:00 Uhr

Ort:	Gymnastikraum
Leitung:	Silke Haida und 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

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	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
A-Jugend	U19	Dienstag	19:00 - 20:30 Uhr V
		Donnerstag	19:00 - 20:30 Uhr V

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

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 Andre Dumpe

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 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

Badminton

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

www.bapist.de/badminton.html

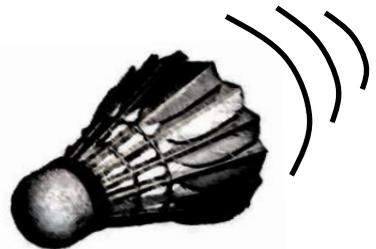


Abteilungsleiterin: Andrea Tenhumberg, 02863 381922, info@sushochmoor.de

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

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 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

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 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: André Nitsche, 02542 8891718, info@sushochmoor.de

Volleyball

Mixed-Volleyball

WER?

Jeder der Lust hat mitzumachen

WANN?

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

WO?

Sporthalle der Grundschule

Kommt einfach vorbei und macht mit.

Trainerin: Carina Dücker



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

