

Hier

könnte Ihre Anzeige stehen.
Infos bei Hermann Schulz
Tel. 02566 / 3023



Heimspiele

BADMINTON:

SuS Legden M 2 - TV J. Rheine M 1	26. 1., 14,00
SuS Legden M 1 - SV B'Furt M 1	26. 1., 16,00
SuS Legden J 1 - DJK Stadtlohn J 1	26. 1., 18,00
SuS Legden I - Adler Weseke I	27. 1., 10,00
SuS Legden M 1 - V. Gronau M 1	23. 2., 16,00
SuS Legden J 1 - TV Vreden J 1	23. 2., 18,00

HANDBALL:

SG Egg/Legden - SuS Stadtl. II	27. 1., 16,00
SuS Legden - A. Ochtrup	17. 2., 15,00
SG Egg/Legden - VfL Ahaus II	17. 2., 17,00

TISCHTENNIS:

SuS Legden III - TTV Krommert III	26. 1., 17,00
SuS Legden I - SG Coesfeld II	26. 1., 17,30
SuS Jugend - SuS Stadtl. II	2. 2., 14,00
SuS Legden I - TSV Raesfeld	2. 2., 15,00
SuS Legden III - TTC Lembeck III	3. 2., 10,00
SuS-Schüler - TSG Dülmen II	3. 2., 10,00

(Alle Spiele in der Doppeltturnhalle)

... noch 'n Spruch ...

*Der Schapapapa ist ein
begnadeter Fußballer!*

Franz Beckenbauer
(über den Fußballer Jean-Pierre Papin)

Die nächste Ausgabe des
„SuS-Express“ erscheint im Februar.

Sport ist beim SuS am Schönsten

SuS-Fußball:	Bernd Wilpert (Tel. 90 87 97)
SuS-Handball:	Winfried Benning (Tel. 15 22)
SuS-Tischtennis:	Norbert Laukamp (Tel. 93 38 68)
SuS-Badminton:	Mario Deuker (Tel. 90 92 56)
SuS-Breitensport:	Cordula Brüggemann (Tel. 18 46)
SuS-Volleyball:	Herbert Daldrup (Tel. 90 94 92)
SuS-I.S.A.G.:	Aloys Barenbrügge (Tel. 15 82)

www.sus-legden.de - www.facebook.com/SusLegden
E-Mail info@suslegden.de

SUS-SCHÄTZCHEN

Die „SuS-Schätzchen“ schlummern überall: in zahllosen Foto-Alben oder Kartons, in Bücherschränken und Nachtschubladen. Manchmal auch in Ordnern - bis diese geöffnet werden und ihre Kostbarkeiten preisgeben.

Das heutige „Schätzchen“ zeigt den Spielerpass von Paul Liesner. Der schreibt dazu: „Anlässlich meines Besuchs am 2. Weihnachtstag bei meiner Schwester Maria Deuker überreichte mir mein Bruder Bernhard zu meiner Überraschung meinen Spielerpass vom SuS Legden, ausgestellt am 19.11.1971. Dabei fiel uns auf, dass der Spielerpass von mir gar nicht unterschrieben worden war und ich demnach die ganzen Jahre mit einem nicht gültigen Spielerpass für den SuS Legden die Fußballstiefel geschnürt habe! Wenn das mal keinen Ärger gibt? Demnach wäre zum Beispiel der Aufstieg der Zweit-Garnitur des SuS Legden in der Saison 1983/84 ungültig gewesen. Wird der SuS Legden - falls das bekannt wird - jetzt mit einer Strafe rechnen müssen oder muss die Saison gegebenfalls sogar wiederholt werden???



Hauptgeschäftsführer Werner Hüntemann gibt Entwarnung: „Viele Spielerpässe, die schon im Kindesalter ausgestellt wurden und die bis ins hohe Alter gültig sind, wurden früher nicht unterschrieben, weil niemand eine ‚Kinder-Krakelei‘ in seinem Pass haben wollte. Und solange die Schiedsrichter dies nicht monierten, war das in Ordnung. Andernfalls wurde der Pass eben später unterschrieben.“



Der 33. Volkslauf

des SuS Legden wird auf einen „ganz neuen Weg“ gebracht - und ohne Zeitmessung durchgeführt. Norbert Haverkock, einer der „Motoren“ in der SuS-Laufabteilung, erklärt: „Ziel ist es, mehr Laufbegeisterte anzusprechen und keinen Elitelauf (mehr) durchzuführen. Diese gibt es im näheren Umfeld zur Genüge. Wir wollen stattdessen einen „Event“-Lauf für alle Freizeitläufer und Laufgruppen anbieten. Lediglich die Zeiten der ersten drei Läufer/innen werden ermittelt.“

Das Ganze findet nicht mehr zu Pfingsten statt, sondern am Freitag nach der Mittsommernacht (21. Juni). In 2013 ist der Freitag zufällig auch der 21. Juni.

Die Startzeiten sind deutlich später als zuvor. Von 19 bis 21.15 Uhr werden die verschiedenen Läufe gestartet. Abschließend wird

um 23 Uhr eine Show-Attraktion den Abend beenden. Die Laufstrecke führt auf einer Fünf-Kilometer-Runde durch den Ortskern. Start und Ziel bleibt das Dahliendorfstadion. Somit wird auch vermehrt die Bevölkerung mit eingebunden. Das ist ein wichtiger Teil des Konzepts. Vielleicht schaffen wir es, im Laufe einiger Jahre hier eine Entwicklung anzuschließen, dass auch bei unserem Lauf sich Nachbarschaften und Clubs an der Laufstrecke versammeln und die Läufer anfeuern. In Wilstedt sind bei mittlerweile 33 Jahren Erfahrung einige Bands an geeigneten Stellen mit Livemusik am Start. Andere Gruppen haben Musikanlagen aufgebaut oder feuern mit einfachen Mitteln (Topf und Kochlöffel u. ä.) die Läufer an.“

Nähere Informationen im Internet:
<http://www.susvolkslauf.de>

www.facebook.com/
SusLegden



Badminton jetzt auch am Montag

Pünktlich zu Beginn des neuen Jahres bietet die Badminton-Abteilung des SuS Legden allen interessierten Sportlern zusätzlich zum Donnerstag eine weitere Trainingsmöglichkeit an.

Ab sofort besteht an jedem Montag für alle Badminton-spielerinnen und -spieler die Möglichkeit, zwei Mal pro Woche zu trainieren. In der Zeit von 19 bis 22 Uhr steht die Doppeltturnhalle an der Wibbelstraße für alle Altersgruppen zum „Freien Spiel“ zur Verfügung.

Das gezielte Training für Schüler, Jugend und Senioren findet weiterhin am Donnerstag ab 18.30 Uhr statt.

Versammlung im neuen Clubheim

Der SuS Legden lädt seine Mitglieder zur ordentlichen Jahres-Hauptversammlung ein: Am Freitag, 22. März, soll

diese Traditionsveranstaltung um 19.30 Uhr eröffnet werden. Tagungsort ist dann das neue Clubheim im Dahliendorfstadion.

Auf der umfangreichen Tagungsordnung stehen auch die Wahlen zum Vorstand auf dem Programm.

Impressum

Herausgeber	Freundeskreis des SuS Legden
Redaktion/Satz	Bernhard Mathmann
Telefon	0 25 66/48 41
E-Mail	bernhard.mathmann@web.de
Anzeigen	Hermann Schulz
Telefon	0 25 66/30 23
E-Mail	h.schulz@zuerich.de
Druck	Fassbender-Druck
Telefon	0 25 66/93 44 14
E-Mail	mf@fassbender-druck.de

SuS-Express



Die Vereinszeitung
des SuS Legden 1911 e.V.



Karin Kortbuß (2. v. l.) ist das 1911. Mitglied beim SuS Legden. Vorsitzender Friedhelm Kleweken, sein Stellvertreter Clemens Bogenstahl, Abteilungsleiterin Cordula Brüggemann und Hauptgeschäftsführer Werner Hüntemann überraschten sie und ihren Ehemann Berthold (l.) mit einem Blumenstrauß, einer Jubiläums-Vereinschronik und dem SuS-Schal.

Foto von Peter Birkelbach

**Viel Bewegung beim SuS:
Yoga-Kurs und 1. Mittsommernachtslauf**

Neue Angebote in Legden / Info-Abend am 23. Januar in der Brigidenschule / Neue Wege beim 33. SuS-Volkslauf

Diese Ausgabe des „SuS-Express“ wird ermöglicht durch die Unterstützung von



Im Innern:

SuS-Fußball: U 21 im Heimspiel gegen Adler Weseke
SuS-Fußball: Halbzeit für die SuS-Torjäger
SuS-Badminton: Weitere Trainingsmöglichkeit
SuS-„Schätzchen“: Ein „ungültiger Spieler-Pass“?
SuS-Vorstand: 1000-Bausteine-Aktion - ein Erfolg

+++ ALLEN LESERINNEN UND LESERN
DES SUS-EXPRESS
ALLES GÜTE FÜR DAS JAHR 2013 +++

Die Daten

Die Resultate
11. Krombacher-Pokal 2012/13
GW Hausdülmen - SuS I 1:7
BW Lavesum - SuS I 3:2

A-Liga 2012/12

Hinserie

SuS I - SV Heek	6:2
SF Graes - SuS I	3:1
SuS I - SC Südlohn	1:3
SF Ammeloe - SuS I	1:1
SuS I - GW Lünten	2:3
DJK Stadtlohn - SuS I	2:2
SuS I - SuS Stadtlohn II	1:0
Fortuna Gronau - SuS I	1:1
SpVgg Vreden II - SuS I	1:1
SuS I - FC Ottenstein	2:2
FC Epe - SuS I	4:1
SuS I - FC Oeding	1:1
Eintr. Ahaus II - SuS I	2:3
SuS I - Union Wessum	1:0
VfB Alstätte - SuS I	4:4

Die Spieltermine

Rückserie

SV Heek - SuS I	3. 3.
SuS I - SF Graes	10. 3.
SC Südlohn - SuS I	17. 3.
SuS I - SF Ammeloe	24. 3.
GW Lünten - SuS I	7. 4.
SuS I - DJK Stadtlohn	14. 4.
SuS Stadtlohn II - SuS I	21. 4.
SuS I - Fort. Gronau	28. 4.
SuS I - SpVgg Vreden II	5. 5.
FC Ottenstein - SuS I	9. 5.
SuS I - FC Epe	12. 5.
FC Oeding - SuS I	20. 5.
SuS I - Eintr. Ahaus II	26. 5.
Union Wessum - SuS I	2. 6.
SuS I - VfB Alstätte	9. 6.

An dieser Stelle

werden Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch in dieser Saison immer mal wieder die „etwas andere“ Tabelle vorfinden: Abseits von den Ranglisten in den einzelnen Spielklassen werden an dieser Stelle die Übersichten über die Einsatzzeiten (Die „fleißigsten“ SuS-Fußballer), die Torerfolge (Die Torjäger des SuS) oder die Punkte- und Toreverteilung unabhängig von den Alters- und Spielklassen (Die SuS-„Vereinsmeister“) Aufschluss geben.

In der heutigen Ausgabe des SuS-Express werden die Torjäger der vier Senioren- und der Frauenmannschaften zur „Halbzeit“ der Saison genannt: 44 Namen tauchen in dieser „Torjäger-Liste“ auf - die Top 25 sehen Sie in der nebenstehenden Rangliste. Die wird (wie in der vergangenen Saison) angeführt von Vera Hackenfort.

Liebe Legdener ...

... nach den Auftritten bei den Hallenfußballturnieren der SpVgg Vreden und des FC Oeding sehen wir jetzt mit Zuversicht der Rückserie entgegen. Am 5. Februar starten wir mit der Vorbereitung auf die letzten 15 Punktspiele dieser Saison. Testspielgegner sind dann der SV Gescher (9. Februar, 15 Uhr), Westfalia Osterwick (16. Februar, 15 Uhr)



und Preußen Borghorst II (23. Februar, 15 Uhr). Diese Spiele finden allesamt auswärts statt. Mit Jens Berkemeier, Thomas Terwey und Stefan Bogenstahl kehren jetzt drei Langzeitverletzte zurück in unsrerer Kader. Es grüßt Sie

Ihr Frank Wegener

U 21-Team am Ball

Die U 21-Mannschaft des SuS Legden hat in der deutsch-niederländischen Spielrunde „Euregio SCHUURMAN SCHOENEN - Talenten Competitie“ die (vorerst) letzte Aufgabe vor der Brust: Die jungen Kicker der SuS-Seniorenteams, A-Juniorenfußballer und auch ältere B-Junioren treffen in dieser (Freundschafts-)Spielrunde am 23. Januar



Sieben Tore für die U 21 des SuS: Rene Grasediek

um 19.30 Uhr auf das Team des Borkener Kreisligisten Adler Weseke. Nach einem 5:1-Sieg gegen BSC Unisson aus Boekelo und einem 4:1-Sieg im Dahlendorfstadion gegen den VV Bentelo stand zuletzt ein 5:2-Erfolg gegen FC Oeding zu Buche. Die geplante vierte Partie bei VIOS Beltrum/NL ist den Witterungsverhältnissen im Dezember zum Opfer gefallen. Die Tore für den SuS haben bisher Rene Grasediek (7 Tore), Alexander Wenker (2), David Völker, Robin Vögeding, Patrick Veens, Niklas Siebenbrock und Nils Winkelhaus (je 1) erzielt.

In Legden am Ball

Mittwoch, 23. Januar	
SuS Legden U 21 - Adler Weseke	19.30
Sonntag, 24. Februar	
JSG Legd./Asb. B III - FC Ottenstein II	10.30
Samstag, 9. März	
JSG Legd./Asb. D II - DJK Stadtlohn II	14.00
Sonntag, 10. März	
JSG Legd./Asb. B III - U. Wessum II	10.30
JSG Legd./Asb. B I - Fort. Gronau	10.30
SuS Legden II - FC Ottenstein II	12.30
SuS Legden I - SF Graes	15.00

Termine

Trainingsbeginn SuS Legden II:	
Dienstag, 5. Februar, 18.30 Uhr Soccerhalle Vreden.	
Testspiele SuS Legden II:	
9. Februar (16 Uhr) bei VfB Alstätte II	
16. Februar (16 Uhr) gegen FC Oldenburg I	
23. Februar (16 Uhr) gegen GW Lünten II	
3. März (13 Uhr): Nachholspiel beim SC Südlohn II	

Die SuS-Torjäger (Alle Torschützen der offiziellen Punktspiele vom 1. 7. 2012 - 30. 6. 2013)

Name	Team	Tore	Saisonspiele	Quote
1. Vera Hackenfort	(SuS F)	14	22	0,6364
2. Marc Brink	(SuS I)	10	30	0,3333
3. Marco Sprey	(SuS III)	8	28	0,2857
4. Elisabeth Harlake	(SuS F)	6	22	0,2727
5. Daniel Brüning	(SuS IV)	5	22	0,2273
6. Heike Benker	(SuS F)	4	22	0,1818
Christina Krause	(SuS F)	4	22	0,1818
8. Bernd Benker	(SuS I)	5	30	0,1667
9. André Theissing	(SuS III)	3	28	0,1071
10. Henning Elsbernd	(SuS I)	3	30	0,1000
Nico Hache	(SuS I)	3	30	0,1000
12. Peter Gödde	(SuS IV)	2	22	0,0909
Stefan Woltkamp	(SuS IV)	2	22	0,0909
14. Dieter Graf	(SuS II)	2	30	0,0667
David Völker	(SuS II)	2	30	0,0667
Daniel Wübken	(SuS II)	2	30	0,0667
17. Susanne Eink	(SuS F)	1	22	0,0455
Vanessa Jost	(SuS F)	1	22	0,0455
Jennifer Janning	(SuS F)	1	22	0,0455
Tanja Kerkhoff	(SuS F)	1	22	0,0455
Lea Völkering	(SuS F)	1	22	0,0455
Alexander Brüning	(SuS IV)	1	22	0,0455
Patrick Leutermann	(SuS IV)	1	22	0,0455
Viktor Poluchin	(SuS IV)	1	22	0,0455
Matthias Wemhoff	(SuS IV)	1	22	0,0455

Saisonspiele: Anzahl der möglichen Meisterschaftsspiele der jeweiligen Mannschaft.

Ein Stein fürs Heim

Als „Renner“ erweisen sich auch weiterhin die „Steine“, die Freunde des SuS Legden im Rahmen der „1000-Bausteine“-Aktion für den Neubau des SuS-Clubheims erwerben können - noch gibt es reichlich davon. Mit einer 50-Euro-Spende auf eines der nachfolgend aufgeführten Konten können auch Sie sich daran beteiligen.

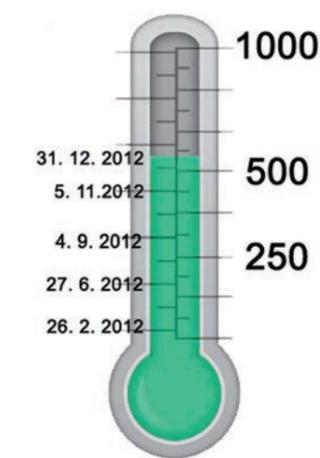
526 1911 200 (Volksbank Gronau-Ahaus) und

380 206 99 (Sparkasse Westmünsterland).

(bitte angeben, ob eine Spenden-Quittung gewünscht wird).

Alle Spender sollen namentlich auf einer Tafel erwähnt werden, die nach Fertigstellung am neuen Clubheim angebracht wird. In den vergangenen Wochen haben sich auf dieser Tafel verewigt:

Jugendhaus Pool, Jens Elfering, Johannes Eiswert, Daniel Brüning, Daniel Wilpert, Patrick Leutermann, Christian Meyer, Michael Gödde, Bernd Reker, Peter Kanemeier, Fa. K.&H. Seewald, Hermann-Josef Wenning, Franziskus Feldbrügge, Fa. Berthold Kappelhoff, 2 ungenannte Spender, Kai und Christiane Mathmann, Bernhard Mathmann, Clemens Bogenstahl, Alfred und Hedwig Janning.



„Die Hälfte ist geschafft - dafür gebührt allen Spendern ein riesiges und herzliches Danke schön“ - Werner Hüntermann, Hauptgeschäftsführer des SuS Legden, blickt mit einigem Stolz auf die Zwischenbilanz der „1000-Steine-Aktion“ im Rahmen der Mitfinanzierung des Clubheim-Neubaus. Bei der Jahreswende war die Marke „500 Steine“ bereits erreicht (siehe Spenden-Thermometer) - jetzt geht es in den Endspurt ...



Beim Silvesterlauf des SuS Legden haben 30 Läufer und Läuferinnen das alte Jahr sportlich beendet. Auch zwei Walkerinnen aus der Teens-Gruppe des SuS haben die 13 Kilometer-Runde geschafft. Die Einkehr beim Landhotel Hermannshöhe war eine schöne Belohnung. Das Motto der Walking-Gruppe beim SuS lautet: „Von 8 bis 85 kann jeder teilnehmen - mit und ohne Stock“. Diese Einladung gilt auch zum wöchentlichen Walken in den Gruppenstunden. Die Übungsstunden sind montags von 8.30 bis 9.30 Uhr, mittwochs von 18 bis 19 Uhr (besonders für die Teens) und von 19 bis 20 Uhr. Treffpunkt ist jeweils am Dahlendorfstadion. Weitere Auskünfte bei Margret Hölscher, Tel. 47 06.

1914 Mitglieder beim SuS

Mit 16 Mitgliedern startete die Erfolgsgeschichte des SuS Legden im Gründungsjahr 1911. Acht Jahre später war mit 104 Mitgliedern die erste „Schallmauer“ bereits durchbrochen - seit 1995 schreibt der SuS vierstellige Mitgliederzahlen. Am Silvestertag, als Hauptgeschäftsführer Werner Hüntermann einen „Strich unter das Jahr 2012“ ziehen wollte, wurde die „geschichtsträchtige“ Zahl von 1911 Mitgliedern erreicht und sogar überboten: Sieben Mitglieds-Anträge waren noch eingegangen. 1911. Mitglied ist nun Karin Kortbuß. Seit dem vergangenen Sommer hat sie in der Nordic-Walking-Gruppe Gefallen am Sport gefunden und sich nun entschlossen, Mitglied beim SuS Legden zu werden. Die Gruppe gehört zur Breitensportabteilung und wird von Rita Schmeddes sowie Margret Hölscher betreut. Aktuell sind beim SuS 1914 Mitglieder angemeldet: 1045 sind es in der Turn- und Breitensportabteilung, 636 in der Fußballabteilung, 177 in der Badmintonabteilung, 108 in der Handballabteilung, 89 in der Tischtennisabteilung, 40 in der integrativen Allgemeinsportgruppe und 21 in der Volleyballabteilung (Die Summe der Abteilungsmitglieder ist durch Mehrfachmeldungen höher als die Mitgliederanzahl).

Infos und Anmeldungen bei: Werner Hüntermann, Droste-Hülshoff-Straße 5, Telefon (02566) 606, email: wh@suslegden.de

Yoga beim SuS

Die Turn- und Breitensportabteilung des SuS Legden wird ab Februar Yoga anbieten. In zwei Kursen - für Anfänger oder Fortgeschrittene - wird der körperbezogene Hatha-Yoga geübt. Hierbei werden Atmung und Bewegung miteinander koordiniert.

Es sind keine Yoga-Erfahrungen erforderlich. Voraussetzung für den Fortgeschrittenenkurs ist lediglich ein kräftiger, stabiler und beweglicher Körper. Im Anfängerkurs wird darauf hin gearbeitet.

Die Stunde für Anfänger beginnt um 18.45 Uhr, die der Fortgeschrittenen um 20 Uhr - immer mittwochs im Musikraum der Brigidenschule.

Einzige Anmeldeöglichkeit ist am Mittwoch, 23. Januar, um 19 Uhr in der Aula der Brigidenschule. Dort werden auch weitere wichtige Informationen von der Yoga-Kursleiterin erteilt. **Kursbeginn ist am 13. Februar.**

Hatha Yoga (von hatha „Kraft, Hartnäckigkeit, Unterdrückung“) ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha Yoga war anfänglich zur Unterstützung anderer Yoga-Formen konzipiert, erreichte sich jedoch rasch großer Beliebtheit und wurde schon bald als eigenständige Yoga-Form betrachtet. Im westlichen Kulturkreis versteht man unter Yoga oft hauptsächlich Hatha Yoga. Inzwischen existieren eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien zu den positiven Auswirkungen von Hatha-Yoga auf gesundheitliche Beschwerden. Gelindert werden können beispielsweise Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Bluthochdruck (Hypertonie), chronische Kopfschmerzen, Herzinsuffizienz und Asthma bronchiale. (Quelle: wikipedia)

