

Wussten Sie schon, ...

■ dass es die neueste Ausgabe des SuS-Express ab Februar bereits immer freitags geben wird? Mit der Änderung der Erscheinungsweise der WOCHENPOST (freitags anstatt mittwochs und sonntags) erhalten Sie den SuS-Express künftig immer schon vor dem Wochenende.

■ dass der komplette Sport- und Übungsbetrieb in allen Abteilungen des SuS Legden weiterhin ruhen muss? Wegen der anhaltend hohen Fallzahlen in der Corona-Pandemie und der Verlängerung des verschärften Lockdown (vorerst bis zum 31. Januar 2021) ist ein Wiederbeginn des umfangreichen Übungsangebots noch nicht absehbar.

■ dass nach der geltenden Corona-Schutzverordnung das Clubheim weiterhin geschlossen bleibt? Die SuS-Geschäftsstelle indes ist weiterhin zu den geänderten Öffnungszeiten zu erreichen: Dienstag: 9.00 – 11.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr; Mittwoch: 15.00 – 17.00 Uhr; Donnerstag: 9.00 – 11.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr.

■ dass die für das Frühjahr vorgesehenen Jahresversammlungen der Abteilungen und die Generalversammlung des SuS bisher nicht terminiert wurden? Wann und wie die SuS-Mitglieder über die Geschehnisse in ihren Abteilungen/ihrer Verein unterrichtet werden, steht noch nicht fest.

■ dass es Neuigkeiten vom SuS Legden immer aktuell im Internet gibt? www.suslegden.de

+++ Termine +++

Alle weiteren Termine sind in der Folge der Corona-Pandemie abgesagt worden oder hängen von deren Entwicklung ab.

Die nächste Ausgabe des „SuS-Express“ soll im Februar 2021 erscheinen.

SUS-SCHÄTZCHEN



Die „SuS-Schätzchen“ schlummern überall: in zahllosen Foto-Alben oder Kartons, in Bücherschränken und Nachttischschubladen. Schätzchen, die eigentlich Schätze sind. Wer immer noch alte oder ältere Fotos hat, und meint, dass sie auch andere ruhig einmal sehen sollten, der sollte sich an Bernhard Mathmann wenden: Gerne werden dort die „Schätzchen“ gescannt und auch im SuS-Express veröffentlicht.

Dieses SuS-Schätzchen stammt aus dem Jahr 1996 und zeigt die Ehrungsveranstaltung für das junge Badminton-Quartett des SuS Legden, Christoph Gerdemann, Andreas Bröker, Norbert Mann und Christoph Baumeister, durch den Vorsitzenden der NRW-Sportjugend, Hermann Ridder, bei dessen Besuch im SuS-Clubheim. Dort zeichnete er die erfolgreichen Mannschaften der Saison 1995/96 aus - darunter auch das damalige Badminton-Mini-Schülerteam, das von Ingeborg Baumeister betreut wurde. Es gratulierte außerdem der damalige Badminton-Abteilungsleiter Clemens Ewering (l.) und der damalige SuS-Vorsitzende Reinhard Buxot (r.).

Foto: Bernhard Mathmann

Verlängerung der Beschränkungen

Die geltenden Beschränkungen im Rahmen der aktuellen Coronaschutzverordnung werden **bis zum 31. Januar verlängert.**

Sport

Freizeit- und Amateursportbetrieb ist wie im Frühjahr auf und in allen öffentlichen und privaten Sportanlagen, Fitnessstudios, Schwimmbädern und ähnlichen Einrichtungen **unzulässig.**

Das gilt auch für Individual-sportarten in Sporteinrichtungen/-vereinen, wie Tennis oder Golf.

Unter Einhaltung der Kontaktbeschränkungen bleiben Joggen, Walken etc. zulässig.

Die Corona-Beschränkungen sind vorerst bis zum 31. Januar 2021 verlängert worden: Der Freizeit- und Amateursport ist auf und in allen öffentlichen und privaten Sportanlagen wie schon im Frühjahr 2020 unzulässig. Unter Einhaltung der Kontaktbeschränkungen bleiben Joggen, Walken u. ä. zulässig.

Sport ist beim SuS am Schönsten

SuS-Geschäftsstelle: Dieter Berkemeier (Tel. 55 91 73)
Öffnungszeiten: Di 9 - 11 und 15 - 17 Uhr; Mi 15 - 17 Uhr;
Do 9 - 11 Uhr und 15 - 17 Uhr

SuS-Fußball: Mathias Isermann (Tel. 01 76 / 98 16 45 71)
SuS-Handball: Christian Hoffmann (Tel. 90 59 35)
SuS-Tischtennis: Christof Heimann (Tel. 97 27 94)
SuS-Badminton: Frank Droppelmann (Tel. 45 84)
SuS-Breitensport: Cordula Brüggemann (Tel. 18 46)
SuS-Leichtathletik: Birgit Schmeddes (Tel. 01 63 / 2 66 57 02)
SuS-Volleyball: Herbert Daldrop (Tel. 90 94 92)
SuS-I.A.S.G.: Aloys Barenbrügge (Tel. 15 82)

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

Impressum

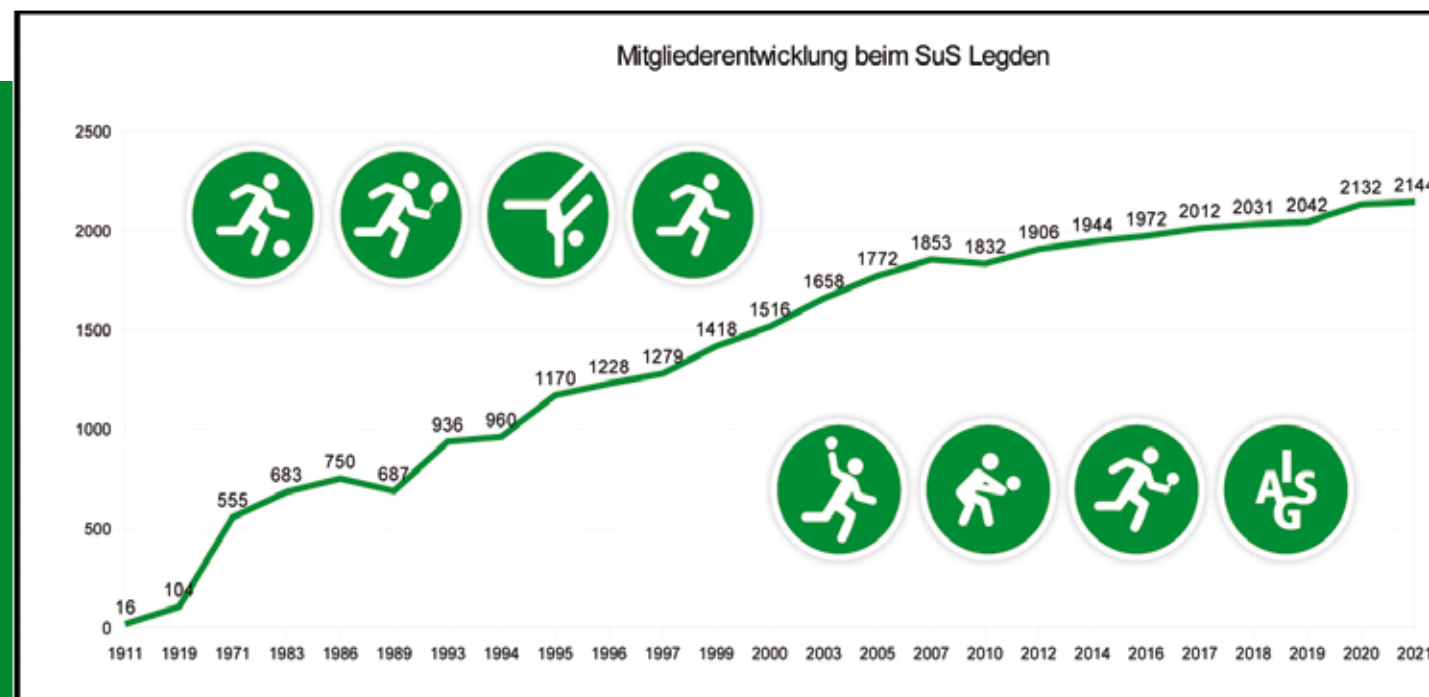
Herausgeber
Redaktion/Satz
Telefon
E-Mail
Anzeigen
Telefon
E-Mail
Druck
Telefon
E-Mail

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

SuS-Express



Die Vereinszeitung
des SuS Legden 1911 e.V.



Weiter auf Wachstumskurs: Der SuS Legden wächst und wächst und wächst ... - nach der jüngsten Bestandserhebung zählt der größte Sportverein des Dahliendorfs zu Beginn des Jahres 2021 nunmehr 2144 Mitglieder - 12 mehr als vor einem Jahr. Weitere Fakten zur Entwicklung der großen „SuS-Familie“ im Innern.

Warten auf die ersten Hüpfen

Neues Kursangebot des SuS auf bellicon® JUMPING-Trampolinen

Start sobald es die Corona-Regelungen zulassen

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

Frank Alfert GmbH & Co. KG

Von-Braun-Straße 71
48683 Ahaus

Telefon:
0 25 61 / 4 29 66

Im Innern:

SuS-Vorstand: Noch keine Versammlungen terminiert

SuS-Vorstand: Clubheim bleibt geschlossen

SuS-Express: Demnächst schon freitags im Briefkasten

SuS-Leichtathletik: Joggen und Walken trotz Corona

SuS-„Schätzchen“: Ehrung von SuS-Sportlern 1996

+++ Termine +++ Termine +++ Termine

ZURICH
Filialdirektion
Hermann Schulz

FH-Bauelemente
Fenster und Türen aus Holz, Kunststoff und Aluminium - Reparatur
Trübenbau - Service und Montage - Sonnen- und Innenschutz
FH-Bauelemente - Im Winkel 4 - 48739 Legden
+49 (0) 25 66 097 06 - fh.bauelemente@gmail.com

Uppenkamp
Fenster - Türen
Innenausbau
Bautischlerei
Zur Dinkel 37 - 48739 Legden • Tel. (0 25 66) 96 153
www.uppenkamp.com

LVM
VERSICHERUNG
ALFONS LÖPPING e.K.
Tel. 02566/3903

AUTOHAUS MARPERT
VW-Vertragspartner
www.marpert.de
Tel. 02566 / 3006

Winkelhaus
Elektronikstationen
Gebäudeautomation
Netzwerktechnik
CDV - Internet
Telekommunikation
Multimedia - SAT - TV
... alles aus einer Hand
www.winkelhaus.com 02566 1011

HAUVERKOCK
Bad - Sanierung
Fliesenverlegung
Umbauarbeiten
Pflasterarbeiten
Kleinaufträge
Mobil: 0173 / 900 68 48
Tel. 0 25 66 / 21 66
48739 Legden

**HEIZUNG - SANITÄR - LÜFTUNG
ENERGIEREGULIERUNG - PLANUNG**
Dipl.-Ing.
NORBERT WEISS

**Frank Alfert
GmbH & Co. KG**
Von-Braun-Straße 71
48683 Ahaus
Telefon:
0 25 61 / 4 29 66

**pflastern
pflanzen
pflegen**
drei p
Am Bahndamm 27 - 48739 Legden
Telefon 0 25 66 / 97 27 94

**STAPLERTECHNIK
MÜNSTERLAND**
Stapler-Technik Münsterland GmbH
Am Bahnbusch 7 • 48739 Legden
Tel. 0 25 66 - 93 47 - 44

Mitgliederzahl des SuS Legden weiter sehr positiv

Der SuS wächst und wächst und wächst...

2144 Mitglieder

Der SuS Legden ist weiter auf Wachstumskurs: Nach der jüngsten Bestandserhebung im Januar 2021 wuchs die SuS-Familie auf 2144 Mitglieder.

Waren vor Jahresfrist 2132 Mitglieder im größten Sportverein des Dahliendorfs vereint, so stieg die Zahl zum 1. Januar 2021 um ein Dutzend Mitglieder. Von den 2144 Mitgliedern sind 1911 in einer Abteilung aktiv und 223 in zwei Abteilungen „am Ball“. Zehn Mitglieder fühlen sich beim SuS derart wohl, dass sie gleich in drei Abteilungen ihren sportlichen Ambitionen nachgehen.

Turnen und Breitensport

Größte Abteilung des Mehrspartenvereins ist nach wie vor die Turn- und Breitensportabteilung mit 939 Mitgliedern. Aber: Gegenüber dem Vorjahr verringerte sich die Anzahl der Mitglieder um 32. 583 Mädchen und Frauen sowie 157 Jungen und Männer nehmen regelmäßig am reichhaltigen und vielfältigen Angebot der größten SuS-Abteilung teil - die Anzahl der passiven Mitglieder beläuft sich 199.

Fußball

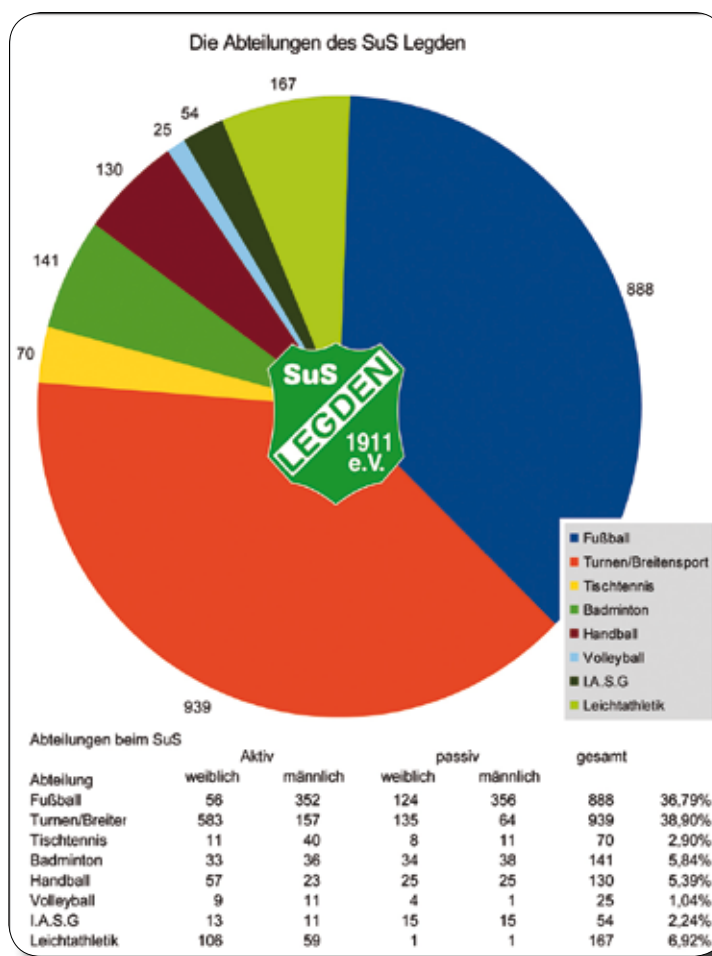
Einen Zuwachs von 41 Mitgliedern verzeichnet die Fußball-Abteilung, in der nunmehr 888 Kicker dem „runden Leder“ nachjagen - oder zumindest die SuS-Fußballer als passive Mitglieder unterstützen. 352 Jungen und Männer sowie 56 Mädchen und Frauen ziehen regelmäßig die Fußballschuhe an.

Leichtathletik

Gewachsen ist auch die Leichtathletikabteilung: Im dritten Jahr ihres Bestehens sind noch einmal elf neue Mitglieder notiert worden, sodass die Abteilung mit nunmehr 167 Leichtathleten als drittgrößte SuS-Abteilung gilt. 107 Frauen und Mädchen sowie 60 Jungen und Männer fühlen sich in der jüngsten SuS-Abteilung bestens aufgehoben.

Badminton / Handball

Während die Badmintonabteilung mit einem Plus von vier neuen Mitglie-



dem nun 141 Mitglieder (74 Männer und Jungen; 67 Frauen und Mädchen) zählt, bleibt die Mitgliederzahl der Handballabteilung bei 130 Mitgliedern (82 Frauen und Mädchen; 48 Männer und Jungen) unverändert. Auffällig: Allein 29 Mädchen im Alter von sieben bis 14 Jahren spielen Handball beim SuS.

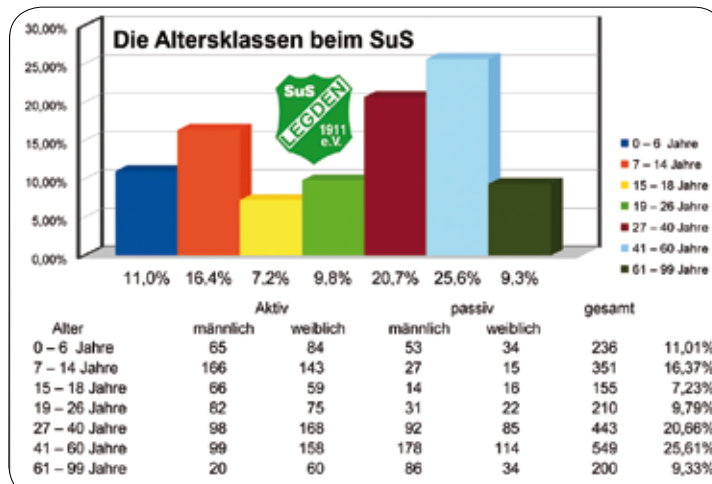
Tischtennis / IASG

Leichte Verluste haben die Tischtennisabteilung und die Integrative Allgemein-Sport-Gruppe (IASG) zu verzeichnen: Fünf Tischtennisspieler zählt der SuS nun weniger, sodass

die Mitgliederzahl der sechstgrößten Abteilung auf 70 Mitglieder (51 Männer und Jungen; 19 Frauen und Mädchen) geschrumpft ist. Die IASG notiert drei Mitglieder weniger als im vergangenen Jahr: 54 Mitglieder (26 Jungen und Männer; 28 Mädchen und Frauen) sind zurzeit aktiv dabei.

Volleyball

Mit 25 Mitgliedern (12 Männer; 13 Mädchen und Frauen) ist die Volleyballabteilung zwar um einen Sportler gewachsen, bleibt jedoch die kleinste Abteilung im SuS.



Freudensprünge beim Hüpfen

„Jumping fitness“ erweitert das SuS-Kursangebot

Es wird gehüpft beim SuS Legden, sobald es die Corona-Regelungen zulassen: Einerseits, dass der Sport endlich wieder erlaubt sein wird und andererseits, um sich in Form zu bringen oder fit zu halten. „Jumping fitness“ heißt das neue Angebot, das künftig zum „Mithüpfen“ einlädt.

Hüpfen – wer macht das nicht gern? Als Kinder fangen wir damit an, hüpfen auf dem Schulhof über aufgezeichnete Felder aus Kreide. Im Wald hüpfen wir über Baumstümpfe und Bachläufe, im Kinderzimmer auf dem eigenen Bett.

Das Nonplusultra für jeden, der gerne hüpfet, war und ist aber immer noch das Trampolin. Verbunden mit Aerobic-Bewegungen hat sich das Trampolinspringen nun zu einem eigenen Fitnesstraining entwickelt, dem Jumping. „Hierfür haben wir vom SuS Legden 20 bellicon®-Trampoline angeschafft“, erklärt Tanja Rudde, die dieses neue Angebot der Turn- und Breitensportabteilung als lizenzierte Übungsleiterin bewirbt.

Training ohne „Kater“

Das Schwingen und Springen auf dem bellicon® Minitrampolin stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System und sämtliche Muskeln, sondern aktiviert den Stoffwechsel jeder Körperzelle. Neben Kraft und Beweg-



lichkeit werden auch das Cardio-System und der Gleichgewichtssinn verbessert - und das ganz ohne Muskelkater, heißt es in der Beschreibung des neuen Trainings-Trends.

Hohe Trainingseffizienz

Eine neue Studie, die im International Journal of Sports Science veröffentlicht wurde, kam zu dem Schluss, dass Trampolinspringen doppelt so wirksam ist, bei der Verbesserung der aeroben Fitness und um 50 Prozent effizienter bei der Fettverbrennung, als das Laufen.

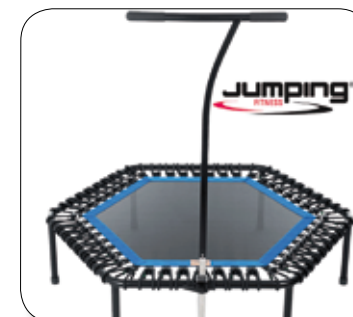
Es geht bei Jumping nicht darum, durch die Decke zu springen. Die Energie wird nach unten, in das Trampolin geleitet. Daher werden Wirbelsäule und Gelenke sogar weniger belastet als beim Gehen.

Lizenzierte Trainerinnen

Ulla Kleideiter (Foto links) und Tanja Rudde (Foto rechts) haben unlängst den Trainerschein hierfür gemacht,

sodass auch ein Kurs angeboten wird, sobald es wieder erlaubt sein wird.

Zielgruppe: bellicon® JUMPING ist grundsätzlich für Jeden geeignet. Wichtig ist hierbei, auch auf seine eigene Leistungsstärke zu achten und seine Grenzen zu akzeptieren. Jeder bestimmt seine eigene Intensität und kann so in der Gruppe beim bellicon® JUMPING trainieren und Spaß haben.



20 solcher bellicon® JUMPING-Trampoline warten beim SuS auf ihren Einsatz.



Ein Training auf den bellicon® JUMPING-Trampolinen ist nach den jüngsten Erkenntnissen internationaler Studien höchst effektiv.

Fassbender Druck
Ihre Druckerei in Legden!
Industriestr. 9 • 48739 Legden
Tel. 0 25 66 / 93 44 14 • Fax: 0 25 66 / 93 44 16
info@fassbender-druck.de
www.fassbender-druck.de

FEIMANN
INSTALLATION • HEIZUNGSBAU • KLEMPNEREI
48728 Ros.-Osterwick 48739 Legden
Van-Galen-Str. 9 Goldenbusch 2
☎ 0 25 47 / 98 108 ☎ 0 25 66 / 96 140
www.feimann-gmbh.de

GLANEMANN
wir bringen Stahl in Form
STAHL- UND
RÖHRENGROSSHANDEL

BOGENSTAHL
Hochbau - Tiefbau - Ingenieurbau - Straßenbau
Wir bauen für Mensch und Natur

Autohaus Uhling
Zur Dinkel 25 • 48739 Legden
Fon: 0 25 66 - 96 111
www.autohaus-uhling.de

hdf
Montageservice
Hans-Dieter Fischer
Industriestr. 17 • Legden
Tel. 0 25 66 / 37 52

**ZENTRUM FÜR
PHYSIO UND REHAPORT**
TEUBER • SCHIERHANN
Klinische Physiotherapie
Physiotherapie, Ergotherapie, Musiktherapie
www.physio-legden.de

HUBERTUS APOTHEKE
HUBERTUS APOTHEKE • PETRA HRUBY
HAUPTSTRASSE 32 • 48739 LEGDEN
TEL. 0 25 66 / 32 82 • FAX 0 25 66 / 34 83

Berthold Lösing
Zimmerei • Holzbau
Bleikenkamp 4
48739 Legden
Tel. 0 25 66 / 738
www.loesing-holzbau.de

**Stefan
Heilkuhl**
Maler- und
Lackiermeister
Tel. 0 25 66 / 93 49 108 • Fax 0 25 66 / 93 49 109
Mobil 0171 / 650 44 30 • email: info@stefan-heilkuhl.de

Auf 2000 m² technische Artikel für Haus und Hof.
Der Einzelhandelsfachmarkt mit intensiver
Betreuung bis zum Einbau.
**HAUS
TECHNIK**
HEIZUNG • SANITÄR • ELEKTRO
AGRIAR
Neue Muster
Telefon 0 25 66 - 96 20 0 • Fax 0 25 66 - 96 20 0
www.haus-technik-legden.de • Email: info@haus-technik.de