

+++ Aktuell +++

TESTSTELLE
Legden
Clubheim SuS Legden
Nordring 39

Corona-Schnelltest
Jetzt kostenlos testen lassen!

Wir spenden
pro Test **1€**

Weitere Infos und Termine unter:
www.erlebniswelt-sport.de

ERLEBNISWELT SPORT
SPORTS FOR A BETTER LIFE

Schnelltests sind nach wie vor auch im Dahlendorfstadion möglich: Im Clubheim des SuS Legden am Sportplatz (Nordring 39) ist das Testzentrum weiterhin in Betrieb:

Montag – Freitag: 08.00 - 10.00 Uhr
und 16.00 - 18.00 Uhr
Samstag: 09.00 - 13.00 Uhr
Sonntag: 09.00 - 12.00 Uhr
Der Anbieter spendet für jede Testung dem SuS Legden 1,-€ für dessen Jugendarbeit.
Termine für einen Test sind über folgenden Link zu buchen:
<https://erlebniswelt-sport.de/corona-schnelltests/>

+++ Termine +++

1., 2., 4. Juni: Geplanter Trainingsauftritt der SuS-Fußballer im Dahlendorfstadion

3. Juni: Anmeldung zu den Jumping fitness“-Kursen ab 10 Uhr am Dahlendorfstadion.

5. Juli - 17. August: Sommerferien

11. - 22. Oktober: Herbstferien

24. Dezember - 8. Januar 2022: Weihnachtsferien

Die nächste Ausgabe des „SuS-Express“ soll Anfang Juni 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 aus dem Jahr 1984, wiederentdeckt von Alfons Gemen, zeigt eine Altherren-Mannschaft der SuS-Fußballabteilung, die sich bei einem eigenen Turnier auch mit ihren „Lätzchen“ bestens präsentierte.

Foto von Alfons Gemen

Der SuS trauert um Karl Fischer

Der ehemalige Vorsitzende des SuS Legden, Karl Fischer, ist am 7. Mai verstorben. Der 88-Jährige war 1970 zum 22. Vorsitzenden des SuS gewählt worden.

Der SuS Legden trauert um den Mitbegründer der Turnabteilung und der ersten Handballmannschaft beim SuS. Unter der Federführung von Karl Fischer wurde im Jahr 1971 nicht nur das 60jährige Bestehen des SuS mit einem großen Sportfest begangen, sondern auch die Inbetriebnahme des neuen Sportzentrums am Nordring gefeiert.

Nachruf Wir trauern um Karl Fischer

* 7. Januar 1933 † 7. Mai 2021



Karl Fischer war seit 1964 Mitglied des Vereins. Er war in dieser Zeit Mitbegründer der Turnabteilung und der ersten Handballmannschaft. Ehrenamtlich war der Verstorbene als Übungsleiter, als Vorstandsmitglied im Hauptvorstand und als 1. Vorsitzender von 1970 bis 1975 tätig. Karl Fischer hat sich für die Interessen des Vereins vorbildlich eingesetzt.

In Anerkennung und Wertschätzung seiner Verdienste wird der SuS Legden ihn stets in guter und dankbarer Erinnerung behalten.

SuS Legden 1911 e. V.

Christian Dieker 1. Vorsitzender
Dieter Berkemeier Hauptgeschäftsführer

SuS-Express



Die Vereinszeitung
des SuS Legden 1911 e.V.



Die Minikicker-Teams der JSG Legden/Asbeck sagen DANKE

Danke

sagen die drei Minikicker-Mannschaften der JSG Legden/Asbeck auch auf diesem Wege der Fa. Mitsubishi Chemical Advanced Materials aus Vreden für die neuen Trainingsanzüge, die den jüngsten Fußballern der Jugendspielgemeinschaft jetzt zur Verfügung gestellt wurden.

SuS-Trainer treten als Team auf

Erstes „Kennenlern-Training“ am 1. Juni geplant
SuS Legden freut sich über die Rückkehr von Julius Effkemann

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

FH-Bauelemente

- Fenster und Türen aus Holz, Kunststoff und Aluminium - Innentüren
- Trockenbau - Service und Montage - Sonnen- und Insektenschutz

FH-Bauelemente - Im Winkel 4 - 48739 Legden
+49 (0) 151 616 097 06 - FHB.Legden@googlemail.com

Im Innern:

SuS-Frauenfußball: Trainingsstart der SG schon im Juni

SuS-Breitensport: Anmelden für „Jumping fitness“-Kurse

SuS-„Schätzchen“: SuS-Altherrenkicker im Jahr 1984

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

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 Daldrup (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: 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

ZURICH
Filialdirektion
Hermann Schulz

FT-Bauelemente
Fenster und Türen aus Holz, Kunststoff und Aluminium - Isolierfenster
Türbau - Sanitär und Heizung - Sanitär- und Innenausbau
FH Baumbusch - Im Winkel 4 - 48739 Legden
+49 (0) 25 66 93 44 14 • Fax: 0 25 66 / 93 44 15
info@ftbauelemente.de

Uppenkamp
Fenster - Türen
Innenausbau
Bautischlerei
Zur Dinkel 37 • 48739 Legden • Tel. 0 25 66 96 155
www.uppenkamp.com

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

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

Winkelhaus
Elektronikinstallation
Gebäudeautomation
Netzwerktechnik
EDV - Internet
Telekommunikation
Haarstyling - SAT - TV
alles aus einer Hand
www.winkelhaus.com • 02566 1011

HAVERKOCK
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.
HORBERT 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**
Staplertechnik Münsterland GmbH
Am Bahnbüsch 7 • 48739 Legden
Tel. 0 25 66 - 93 47 - 44

Spielgemeinschaft optimistisch

SuS-Fußballerinnen hoffen auf Trainingseinstieg im Kreis Coesfeld

Während die meisten Fußballer*innen im Alt-kreis Ahaus sich noch in Geduld üben müssen, befinden sich etliche beim SuS Legden schon wieder im Mannschaftstraining. Die Spielgemeinschaft mit Nachbarklub SW Holtwick macht's möglich.

Und für die Fußballerinnen, die Teil der JSG Holtwick/Legden sind – und

eventuell bald auch für die Frauen, die sich der neuen Spielgemeinschaft im Erwachsenen-Bereich anschließen. Denn in Holtwick als Teil des Kreises Coesfeld ist dies aufgrund der Sieben-Tage-Inzidenz, seit Wochen unter 100 und seit Tagen unter 50, für Sportler früher mehr möglich als in Legden. Der Nachwuchs bis zur U15 trainiert längst wieder in



Mannschaftsstärke, bei der U17 und den Frauen könnte es Anfang Juni losgehen.

Drei Frauenmannschaften will die neue SG für den Spielbetrieb melden: Die erste Garnitur übernimmt den Platz von SW Holtwick in der Bezirksliga - das Team des SuS Legden, bis zur Saisonannullierung in der Landesliga am Ball, wird in dieser Liga ersatzlos gestrichen.

Cheftrainerin wird Christina Krause, die etliche SuS-Fußballerinnen in die neue SG integrieren wird.



Mike Börsting



Frank Rose



Hermann Ostendarp



Niklas Siebenbrock

SuS-Trainerteam stellt sich vor

Niklas Siebenbrock wird Trainer des SuS III / Julius Effkemann kehrt zurück

Michael Bormann blickt voller Zuversicht in die (nahe) Zukunft: Der Sportliche Leiter der SuS-Fußballabteilung geht davon aus, dass die drei Seniorenteams des SuS bereits am 1. Juni ein erstes Training absolvieren können - die sinkenden Inzidenzen der Corona-Pandemie nähren Bormanns Hoffnungen...

Der Trainerstab des SuS hat sich mit den Verantwortlichen der Fußballabteilung unlängst zu einer „Trainer-Team-Building“ getroffen und erste Richtlinien für die Saison 2021/22 abgesteckt. Zunächst einmal wurde festgestellt, dass mit Niklas Siebenbrock neben Mike Börsting und Frank Rose ein weiterer „Neuzugang“ in der Trainer-Gilde des SuS zu verzeichnen ist: Der 31-Jährige übernimmt das Traineramt beim SuS III von Nils Winkelhaus, der aufgrund einer beruflichen Weiterbildung ab Oktober jetzt sein Amt zur Verfügung stellt. Winkelhaus hatte mit seinem Team bis zur Annullierung der Saison Platz 1 in der Kreisliga D2 belegt. Siebenbrock hatte zuletzt im Februar 2019 bis zum Saisonende gemeinsam mit Matthias

Deuker den Platz von Robin Vögeding auf der Trainerbank des SuS II übernommen.

Zur neuen Saison gibt es beim Kreisliga-Team aus dem Dahliendorfstadion bekanntlich einen Wechsel auf der Trainerbank: Für den scheidenden Coach Izzet Günes (Union Wessum) übernimmt Mike Börsting als Spielertrainer das Kommando. An seiner Seite wird Frank Rose, zuletzt jahrelang Wessumer Torgarant, als spielender Co-Trainer fungieren. Konstanz heißt die Devise beim C-Liga-Team SuS II: Dort wird Hermann Ostendarp seine Arbeit fortsetzen.

Trainer als Team am Ball

„Unsere vier Trainer sind künftig als Team für den kompletten Seniorenkader verantwortlich“, verdeutlicht Michael Bormann deren künftige Arbeit mit den Fußballern des SuS. „Das Trainer-Team ist sich einig, dass jedem Seniorenspieler des SuS die Gelegenheit gegeben werden soll, sowohl das Trainerteam, deren Arbeit und Vorstellungen sowie mögliche neue Mitspieler kennen zu lernen“, erklärt Bormann. Will heißen: In drei geplanten Trainingseinheiten am 1.,

2. und 4. Juni sollen die Fußballer der drei Seniorenteams gemeinsam trainieren und sich präsentieren können. Eine Einteilung in eine der drei Mannschaften erfolgt dann in enger Absprache im Trainerteam mit den Kickern.

Effkemann kehrt zurück

Einen vierten Rückkehrer begrüßt der SuS zur neuen Saison: Neben Louis Feldhaus, Rene Grasedieck und Tom Luis Kuhnert kehrt nun auch Julius Effkemann zu seinem Stammverein zurück. Der 25-jährige Stürmer hatte sich vor der vergangenen Spielzeit zu einem beruflichen Wechsel nach Osnabrück entschieden, war aber immer für den SuS spielberechtigt geblieben.

Mit seinen 43 Treffern in seiner Zeit als Seniorenspieler nimmt Effkemann hinter dem ehemaligen SuS-Goalgetter Uwe Lanvermann (45 Tore) Rang zwei der internen Torschützenliste (seit 2005/06) ein.

Freudensprünge beim Hüpfen

„Jumping fitness“ erweitert das SuS-Kursangebot

Es wird gehüpft beim SuS Legden, sobald es die Corona-Regelungen zulassen: Einerseits aus Freude, 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 zum „Mithüpfen“ einlädt.

Das Nonplusultra für jeden, der gerne hüpfet, war und ist immer noch das Trampolin. Verbunden mit Aerobic-Bewegungen hat sich das Trampolinspringen nun zu einem eigenen Fitnessstraining 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 Beweglichkeit 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



Tanja Rudde (l.) und Ulla Kleideiter (r.) laden ein zu den „Jumping fitness“-Kursen beim SuS Legden.

Schluss, dass Trampolinspringen doppelt so wirksam ist, bei der Verbesserung der aeroben Fitness und um 50 Prozent effizienter bei der Fettverbrennung, als das Laufen.

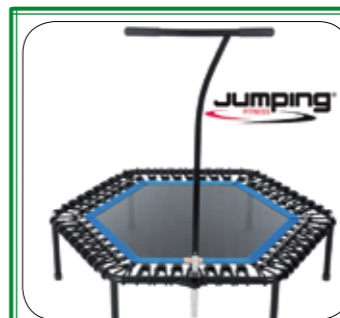
Es geht bei Jumping nicht darum, „durch die Decke zu springen“: Die Energie wird nach unten, in das Trampolin geleitet. Daher werden Wirbelsäule und Gelenke sogar weniger belastet als beim Gehen oder Laufen.

Lizenzierte Trainerinnen

Tanja Rudde und Ulla Kleideiter haben zu Beginn des Jahres den Trainerschein hierfür gemacht, sodass gleich drei Kurse angeboten werden sollen, 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.



Anmelden für 3 Kurse

Drei Kurse sind geplant:

Dienstags 9.30 Uhr bellicon® Health mit Ulla Kleideiter

Das Training richtet sich an Diejenigen, die Freude an der Bewegung (wieder) entdecken sowie ihren Körper gesund und fit halten möchten, in gesundheitsorientierten Kursen auf dem bellicon®.

Mittwochs 17:00 Uhr bellicon® Full body workout mit Tanja Rudde

Das gelenkschonende Training auf dem bellicon® ist für alle geeignet, die mit kindlichem Spaß an Bewegung ihren gesamten Körper kräftigen, tief-liegende Muskeln trainieren und ganz nebenbei die Ausdauer verbessern möchten.

Mittwochs 18:00 Uhr bellicon® Jump Action mit Tanja Rudde

Für all diejenigen, die Lust auf Ausdauersport haben, bietet dieser Kurs eine Steigerung eben dieser in Verbindung mit Kräftigung der tiefliegenden Muskeln sowie der wichtigsten Muskelpartien, die nicht nur für das Springen auf dem bellicon® wichtig sind.

Alle Kurse sind für Einsteiger geeignet!

Die Anmeldung findet am Donnerstag, 3. Juni (Fronleichnam), ab 10 Uhr am Dahliendorfstadion statt. Es kann pro Person nur eine Person angemeldet werden. Voraussetzung ist die Mitgliedschaft im SuS Legden. Sollte man verhindert sein, kann die Anmeldung durch eine andere Person erfolgen.

Für den Kurs fallen 30€ Kursgebühren zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag an; das Geld wird automatisch pro Quartal vom SuS Legden abgebucht.

Der Start für die erste Stunde wird den Gruppen über Whatsapp mitgeteilt.



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 15
info@fassbender-druck.de

FEIMANN
INSTALLATION • HEIZUNGSBAU • KLEMPNEREI
48720 Ras-Osterwick 48739 Legden
Von-Galen-Str. 9 Goldenbuck 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
Tel. 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 • SCHIERMANN
www.physio-legden.de

HUBERTUS APOTHEKE
HUBERTUS APOTHEKE • PETRA HRUBY
HAUPTSTRASSE 12 • 48739 LEGDEN
TEL. 0 25 66 / 32 82 • FAX 0 25 66 / 34 81

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

Im Bohrdamm 25
48739 Legden
**Stefan
Heilkühl**
Maler- und
Lockiermeister
Tel. 0 25 66 / 93 49 108 • Fax 0 25 66 / 93 49 109
Mobil 0171 / 650 64 30 • email: info@stefan-heilkuehl.de

Auf 2000 m² technische Arbeit für Haus und Hof.
Der Einzelhandelsfachmarkt mit intensiver
Betreuung bis zum Einbau.
**HAUS
TECHNIK**
NEUE MEDIEN
Tel. 0 25 66 / 93 49 108 • Fax 0 25 66 / 93 49 109
www.haus-technik-legden.de