

Stadionmagazin Ausgabe 2



## **4 SPIELE – 10 PUNKTE**

Auch im 4. Spiel  
ungeschlagen

## **INTERVIEW**

Nachwuchsstürmer  
im Check

Starkes Comeback  
im grünen Trikot

## **DAMEN**

Weiterhin auf  
Erfolgskurs

# achtzehn 94





**Liebe Leser,**

ich begrüße Sie im Namen der Fußballabteilung des VfL Lüneburg zum heutigen Punktspiel gegen den TSV Ottersberg recht herzlich.

Unsere Mannschaft ist mit 3 Siegen und einem Unentschieden sehr positiv in die Saison gestartet und wird heute alles daran setzen diesen Lauf fortzusetzen.

Unsere Feier zum 125. Vereinsjubiläum war ebenfalls ein voller Erfolg und so hoffen wir, dass auch unsere Mannschaft uns heute ein weiteren Grund zum Feiern gibt.

Allen Zuschauern ein faires und spannendes Spiel und viel Spaß mit der 2. Ausgabe unseres Stadionmagazins *achtzehn 94* ...!

**Grün gewinnt!**

*Matthias Merz*

*1. Vorsitzender Fußballabteilung VfL Lüneburg*

AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
 Sa 10	 So 01	 So 06	 So 03	 So 01
 Sa 17	 So 08	 Sa 12	 So 10	VfL
 So 25	 So 15	 So 20	 Sa 16	VfL
VfL	 So 22	 So 27	 Sa 23	VfL
VfL	 Sa 28	VfL	VfL	VfL

AUSBLICK



TAUCHEN

TANZEN

TURNEN



NUR DER  
125 JAHRE



ZIMMERMANN  
GRILLT  
DEN GEGNER



WE LOVE TO ENTERTAIN YOU

TOR



1 Maximilian Wulf



32 Tyrell Kaldewey

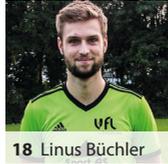
ABWEHR



8 Lasse Wyremba



33 Mevlan Baran



18 Linus Büchler



24 Kevin Gert



22 Daniel Denich



17 Kristian Krieger



3 Carl März



21 Henry März



28 Oliver Gierke



2 Daniel Tischmann



15 Hauke Hübscher

MITTELFELD



5 Hüseyin Alak



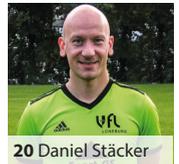
14 Niklas Dunst



6 Matti Grahle



27 Phil Schlüschen



20 Daniel Stäcker



16 Harlee Tianoelijaona



25 Damian Schon



7 Emre Duman

STURM



31 Josef Fischer



29 Finn Gierke



11 Thomas Gnida



19 Luca Rudloff



9 Sebastian Martin



10 Tom Heuser



23 Tim-Oliver Prehm

TRAINERTEAM



Trainer  
Philipp Zimmermann



Trainer  
Dennis Krasnikov



Trainer  
Mike Dunst

BETREUER



Teammanager  
Claus Göpfert



Sportheilpraktikerin  
Andrea Ahrweiler



Athletiktrainer  
Marko Fischer

1. Herren (Landesliga)

<b>Philipp Zimmermann</b>	0177/8749695	philipp_zimmermann@arcor.de
<b>Dennis Krasnikov</b>	0152/54071915	dennis.krasnikov@gmx.de
<b>Mike Dunst</b>	0160/7690279	dunst-mike@t-online.de
<b>Claus Göpfert</b>		claus-goepfert@gmx.de



Ihr findet uns auch bei Facebook  
**VfL Lüneburg Fussball 1. Herren:**  
[www.facebook.com/vflueneburgfussball](http://www.facebook.com/vflueneburgfussball)

Fahrschule  
**DORN**



# ERGO

**Ihr Versicherungspartner vor Ort:**

Versicherungsbüro Matthias Merz  
Große Bäckerstr. 30, 21335 Lüneburg

Tel: 04131/232455

Handy: 0172/4516695

[matthias.merz@ergo.de](mailto:matthias.merz@ergo.de)

## TSV OTTERSBERG



Seeger



Airich



Luckyman



Belba



Küsel



Töle



Stubmann



M.Janot



Percani



Acarbay



Avasas



R.Janot



Masuch



Falldorf



Ögütücen



R.Janot



Brendel



Höler



Mindermann



Garuba



Falldorf



Rosenbrock



2

10

11:5

S|S|S|U

Finn Gierke, Luca Rudloff,  
Tom Heuser (2)

12 0 0

PLATZ

PUNKTE

TORE

TREND

BESTER TORJÄGER

KARTEN

13

3

4:10

S|N|N

Enes Acarbay (2)

6 1 0

**SANIERUNGSTECHNOLOGIE**  
**SANTEC**

TROCKNUNGSSERVICE

Lüneburg ■ Hamburg ■ Buchholz  
**Fon 0 41 31 / 68 07 97**[www.santech-trocknung.de](http://www.santech-trocknung.de)

25. August 2019 | Spieltag 3 | Sülzwiesen A-Platz | Landesliga Lüneburg

**VfL Lüneburg** **5 : 1** **SV Eintracht Lüneburg**  
[2 : 0]

- (16') Thomas Gnida 
- (45') Hüseyin Alak 
- (49') Thomas Gnida  Luca Rudloff 
- (53') Damian Schon 
- (55') Harlee Tianaolijaona  Sebastian Martin 
- (68') Luca Rudloff 
- (71') Tom Heuser  Tim-Oliver Prehm 
- (85') Sebastian Martin 

-  Philipp-Marvin Borger (62')
-  Samir Rabbi
-  Raphael Thinius (62')
-  Gian-Luca Mancini
-  Ali Kamal Moslehe (74')
-  Lukas Faltin

 Samir Rabbi (90')

VfL LÜNEBURG

# TEAM LINE-UP

## AUSWECHSELSPIELER

- 32** Tyrell Kaldewey
- 7** Emre Duman
- 2** Tim-Oliver-Prehm
- 9** Sebastian Martin
- 14** Niklas Dunst
- 24** Kevin Gert
- 19** Luca Rudloff



### Zweites Derby – zweiter Sieg!

Wir besiegen die SV Eintracht Lüneburg in unserem zweiten Heimspiel in der Landesliga mit 5:1. Von Beginn an gingen wir hoch motiviert ins Spiel und wollten unsere Leistung der letzten Spiele weiter ausbauen. Bereits in der 16. Minute konnte Thomas aus kurzer Distanz den Torwart der Eintracht überwinden und brachte uns mit 1:0 in Führung. Anschließend hatten beide Mannschaften Probleme sich nennenswerte Torchancen zu erarbeiten und ein Großteil des Spiels fand im Mittelfeld statt. Vor der Halbzeit erhöhte Fredi mit einem sehenswerten Schuss aus 20 Metern den Spielstand. Wir gingen als bessere Mannschaft in die Halbzeitpause und bestätigten unseren Auftritt nur wenige Minuten nach Wiederanpfiff mit einem Treffer von Damian. Einen Freistoß aus gut dreißig Meter brachte Mev wuchtig auf das Tor, Sommer klatschte den Ball zur Seite ab und Damian sicherte sich den Abpraller. Luca und Basi brachten durch ihre Einwechslungen frischen Wind in unser Offensivspiel und sorgten mit ihren Toren für die 5:0 Führung. Kurz vor Abpfiff schoss Rabbi das Ehrentor für die Eintracht. VfL-Trainer Philipp Zimmermann: „Wir haben hier absolut verdient gewonnen! Es war ja unserer erstes Derby auf eigenem Platz, wir wollten uns unbedingt belohnen, dieses Spiel genießen und gewinnen. Dabei haben die ersten 20 Minuten in Gellersen uns wirklich geholfen, denn so wollten wir nicht noch einmal beginnen! Wir waren von Anfang an konzentriert, bissig, gut in den Zweikämpfen – die SV Eintracht kam nie ins Spiel. Wir sind natürlich sehr zufrieden, diesen Sieg werden wir heute feiern!“  
zitiert aus luenesport.de.

## 3. SPIELTAG

### Sonntag 25.08.19

SV BW Bornreihe	1:3	VfL Westercelle
SV Teutonia Uelzen	3:3	TSV Gellersen
VfL Lüneburg	5:1	SV Eintracht Lüneburg
MTV Treubund Lüneburg	5:0	SV Emmendorf
SV Ahrlerstedt/Ottendorf	Abbruch	TSV Ottersberg
FC Verden 04	2:1	VSV Hedendorf/Neukloster
VfL Güldenstern Stade	1:3	TuS Harsefeld
Rotenburger SV	2:1	SV Drochtersen/Assel II

01. September 2019 | Spieltag 4 | Emmendorf A-Platz | Landesliga Lüneburg

**SV Emmendorf** **2 : 2** **VfL Lüneburg**  
[1 : 2]

- (9') Benjamin Silbermann
- (59') Hannes-Matthies Helmke
- (64') Hannes-Matthies Helmke ▲  
Daniel Meyer ▼
- (89') Daniel Meyer ▲  
Alexander Gertig ▼
- (90+3') Francesco Sabatino ▲  
Timo Wuerker ▼

- Luca Rudloff (4')
- Tom Heuser (40')
- Damian Schon (64')  
 Niklas Dunst
- Hüseyin Alak (65')  
 Emre Duman
- Luca Rudloff (71')  
 Finn Gierke

VfL LÜNEBURG

## TEAM LINE-UP

### AUSWECHSELSPIELER

- 32** Tyrell Kaldewey
- 7** Emre Duman
- 16** Harlee Tianaolijaona
- 14** Niklas Dunst
- 27** Phil Schlüschen
- 23** Tim-Oliver Prehm
- 29** Finn Gierke



## Zwei unterschiedliche Halbzeiten sorgten für ein Unentschieden beim SV Emmendorf.

Die erste Halbzeit startete furios: in der 4. Minute setzte sich Basi im Zentrum durch und passte den Ball mit viel Gefühl in die Sturmspitze, wo Luca vor dem Torwart auftauchte und den Ball gezielt ins Tor beförderte. Prompt folgte die Antwort der Gastgeber: ein Emmendorfer ging während eines Zweikampfs im 16er zu Boden und der Unparteiische zeigte auf den Punkt. Kapitän Silbermann verwandelte den Strafstoß souverän flach unten in die Ecke. Nach dieser ereignisreichen Anfangsphase brachte der VfL Ruhe in den Spielaufbau und nahm das Zepter in die Hand. Emmendorf gelang es in dieser Phase nur selten gefährlich zu werden. Kurz vor der Halbzeit nutzte Tom ein Pass in die Tiefe, um den Torwart zu tunneln und sorgte für die vorzeitige Führung. Nach der Halbzeit wendete sich das Blatt und Emmendorf schaffte den Ausgleich. Von diesem Moment an war der VfL wie ausgewechselt und hatte Probleme wieder ins Spiel zu finden. Viele Bälle gingen im Spielaufbau verloren - Emmendorf schöpfte neuen Mut. Auch zeigten die Einwechslungen nicht den gewünschten Erfolg und der VfL agierte weiterhin zu hektisch. Letztlich gelang keiner Mannschaft der „lucky punch“ und man trennte sich am Ende mit einem Unentschieden.

## 4. SPIELTAG

### Freitag 30.08.19

VfL Westercelle	0:3	Rotenburger SV
SV Drochtersen/Assel II	4:2	SV Ahlerstedt/Ottendorf

### Sonntag 01.09.19

SV Emmendorf	2:2	VfL Lüneburg
SV Eintracht Lüneburg	3:2	SV Teutonia Uelzen
TSV Gellersen	1:1	VfL Güldenstern Stade
TuS Harsefeld	2:1	FC Verden 04
VSV Hedendorf/Neukloster	4:3	SV BW Bornreihe
TSV Ottersberg	0:5	MTV Treubund Lüneburg

Platz	Mannschaft	Spiele	S	U	N	Tore	Differenz	Punkte
1.	Rotenburger SV	4	4	0	0	14:3	11	12
2.	VfL Lüneburg	4	3	1	0	11:5	6	10
3.	MTV Treubund Lüneburg	4	3	0	1	15:1	14	9
4.	SV Drochtersen/Assel II	4	3	0	1	9:6	3	9
5.	TuS Harsefeld	4	2	1	1	5:3	2	7
6.	FC Verden 04	3	2	0	1	7:4	3	6
6.	SV Ahlerstedt/Ottendorf	3	2	0	1	7:4	3	6
8.	SV Eintracht Lüneburg	4	2	0	2	5:9	-4	6
9.	VfL Güldenstern Stade	4	1	1	2	6:8	-2	4
10.	VSV Hedendorf/Neukloster	4	1	1	2	6:9	-3	4
11.	SV Teutonia Uelzen	4	0	3	1	6:7	-1	3
12.	VfL Westercelle	4	1	0	3	6:9	-3	3
13.	TSV Ottersberg	3	1	0	2	4:10	-6	3
14.	TSV Gellersen	4	0	2	2	6:12	-6	2
15.	SV Emmendorf	4	0	1	3	3:16	-13	1
16.	SV BW Bornreihe	3	0	0	3	5:9	-4	0

Laufanalyse | Flockservice | Teamsport | Sneaker

**Sport AS**



Follow Us:



**Sport AS**

[www.Sport-As-Lueneburg.de](http://www.Sport-As-Lueneburg.de)

**TORJÄGER**

1	<b>BOSSERT</b> ARTHUR		Rotenburger SV	5
1	<b>YAMAN</b> SÜLEYMAN-CAN		SV Ahlerstedt/ Ottendorf	5
3	<b>ZANDER</b> NICK		FC Verden 04	4
4	<b>OSUCH</b> DENNIS		TuS Harsefeld	3
4	<b>RATZBURG</b> MAX		MTV Treubund	3
4	<b>WILHELMS</b> TOM		SV Teutonia Uelzen	3



 **FREDWEDDERIEN**  
KÜCHENSTUDIO

Küchenstudio Fred Wedderien  
Artlenburger Landstraße 16  
(B209) 21365 Adendorf

Telefon: 0 4131 - 400 59 80  
[www.kuechen-wedderien.de](http://www.kuechen-wedderien.de)

**JÖRG KORITKE**  
Tischlermeister · Bau- und Möbeltischlerei

HEUTE IM FOKUS



19 LUCA  
RUDLOFF

5 HÜSEYİN  
ALAK

# LUCA RUDLOFF

## Mit 19 Jahren in der Landesliga

Luca ist neu im Team und sorgt für kreative Impulse in der Sturmspitze. Bereits zwei Tore kann er auf seinem Konto verbuchen.

Spitzname: Mario

Geburtsort: Lüneburg

Körpergröße: 188 cm

Schuhgröße: 45 ½

Beim VfL seit: 2019



Selbsteinschätzung in:  
Schuss, Zweikampf, Dribbling,  
Tun nehm, Instagramaktivität, Feiern

## MEINE FAVORITEN: ENTWEDER - ODER?!

Nike  
oder  
Adidas

Ronaldo  
oder  
Messi

Carlsberg  
oder  
Krombacher

Freistoßtor  
oder  
Fallrückzieher

Whisky  
oder  
Gin

Rechtsfuß  
oder  
Linksfuß



Krombacher



## KABINENGESPRÄCH:

Welcher Spieler hat dich in deiner Jugendzeit am meisten inspiriert?

**Zidane**

Auf welchen Gegner freust du dich diese Saison am meisten?

**MTV Treubund, Eintracht**

Welche Sportart interessiert dich neben Fußball?

**Basketball, Football**

Welches Lied ist dein Motivationssong vor dem Spiel?

**Church - T-pain**

Wenn du für einen Tag eine Frau wärst, was würdest du tun?

**Meinen Körper kennenlernen**

# HÜSEYIN ALAK

## Aus blau mach grün

Hüseyin alias Fredi kommt von der Eintracht an die Sülzwiesen und zeigte mit seinem starken Auftritt direkt am 3.Spieltag, welche Qualitäten er besitzt.

Spitzname: Fredi
Geburtsort: Nusaybin
Körpergröße: 184 cm
Schuhgröße: 43
Beim VfL seit: 2019

**77 MF**

**HÜSEYIN ALAK**

85	70
70	90
90	50

Selbsteneinschätzung in:  
Schuss, Zweikampf, Dribbling,  
Tun neiln, Instagramaktivität, Feiern

## MEINE FAVORITEN: ENTWEDER - ODER?!

Nike  
oder  
Adidas

Ronaldo  
oder  
Messi

Carlsberg  
oder  
Krombacher

Freistoßtor  
oder  
Fallrückzieher

Whisky  
oder  
Gin

Rechtsfuß  
oder  
Linksfuß



## KABINENGESPRÄCH:

Welches Spiel würdest du gerne als Zuschauer im Stadion miterleben?

**Real Madrid – FC Barcelona**

Mit welcher deiner Eigenschaften kannst du dem VfL zum Erfolg verhelfen?

**Ehrgeiz, Siegeswille und hoffentlich mit einigen Toren**

Welches Lied ist dein Motivationssong vor dem Spiel?

**Booba – Validée, One touch – Dú Maroc**

Welche Überschrift möchtest du über dich in der Zeitung lesen?

**Real Madrid jagt Alak**

Wenn du ein Superheld wärst, welche zwei besonderen Kräfte hättest du?

**Fliegen**

# WAS HALTEN SIE VON FRAUENFUSSBALL?



SIE FINDEN BEIDES GUT?  
DANN BLÄTTERN SIE  
WEITER ...

KADER



1 Carina Köpping



2 Emily Matz



3 Melanie Eppinger



4 Larissa Wozny



5 Anna-Sophie Lausch



6 Jennifer Hofjan



7 Yolanda Lancaster



8 Luca Künmritz



9 Nadja Kuhl



10 Ina Fribus



11 Torven Göb



12 Lea Schaar



13 Amelie Hess



14 Anne-Marie-Vos-Franck



15 Anna Kunze



16 Jacqueline Stein



17 Isabell Schneider



18 Janice Tischmann



19 Nele Hädecke



20 Jasmin Harfel



21 Medina Kurtesa



23 Marie Oelkers



TR Dirk Mohwinkel

NACHWUCHSARBEIT



Hanne Böttge

Frauen

Dirk Mohwinkel

0171/8864045

dirkmomo75@gmail.com

Janice Tischmann

0173/8536530

janice.tischmann@gmx.de

Platz	Mannschaft	Spiele	S	U	N	Tore	Differenz	Punkte
1.	VfL Lüneburg	2	2	0	0	6:0	6	6
2.	SG Eldingen/Höfer	2	2	0	0	9:5	4	6
3.	SV Eintracht Lüneburg III	1	1	0	0	2:0	2	3
4.	Buchholzer FC II	2	1	0	1	4:3	1	3
5.	TSV Stelle	1	1	0	0	1:0	1	3
6.	SSV Südwinsen	2	1	0	1	3:4	-1	3
7.	SV Böhme	2	1	0	1	2:4	-2	3
8.	SV Teutonia Uelzen	0	0	0	0	0:0	0	0
9.	TuS Fleestedt	1	0	0	1	4:5	-1	0
10.	SG Borstel-Sangenstedt/ Laßbrönne	1	0	0	1	0:1	-1	0
11.	SV Ilmenau	2	0	0	2	0:4	-4	0
12.	MTV Soltau	2	0	0	2	1:6	-5	0

## TORJÄGERIN

1	Laura Gläsmann	SG Eldingen/Höfer	4
1	Lea Hartgen	TuS Fleestedt	4
3	Ina Fribus	VfL Lüneburg	3
4	Sina Bock	SG Eldingen/Höfer	2
4	Elma Setkic	Buchholzer FC II	2
4	Kim-Jana Von-Der-Kammer	SSV Südwinsen	2

## 1. SPIELTAG

24.08.19

### **SV Böhme 0:4 VfL Lüneburg**

Den ersten Auswärtssieg der Saison konnten wir beim SV Böhme einfahren. Von Beginn an zeigten beide Mannschaften, dass sie die drei Punkte wollen und kämpften um den Sieg. Bereits in der 18. Minute setzen wir ein deutliches Zeichen und markierten durch Ina den ersten Treffer. Die Abwesenheit unserer "etatmäßigen" Stürmerinnen konnten Amelie und Ina in der Offensive gut auffangen und sorgten keine 15 Minuten später für das 0:2. Böhme ließ sich durch die Tore jedoch nicht beeindrucken und spielte weiterhin gefährlich nach vorne. Noch vor der Halbzeit gelang uns mit etwas Glück der dritte Treffer durch einen vermeintlich harmlosen Schuss von Anna. Die zweite Hälfte war geprägt von vielen kleinen Foulspielen und etlichen Diskussionen mit dem Schiedsrichter. Hierbei führte ein wiederholtes Foulspiel zu einer gelb-roten Karte für Böhme. Wie bereits im Spiel gegen Ilmenau, beförderte Larissa kurz vor Abpfiff den Ball ins Tor und sorgte für den 0:4 Endstand. Mit den ersten drei Punkten auf dem Konto konnten wir die Jubiläumsfeier des VfL Lüneburg am Abend unbeschwert genießen.

#### **VfL Lüneburg**

(18'; 31') Ina Fribus

(38') Anna Kunze

(82') Larissa Wozny

## 2. SPIELTAG

31.08.19

### **VfL Lüneburg 2:0 SSV Südwinen**

Gegen den SSV Südwinen setzen wir uns am vergangenen Samstagabend mit 2:0 durch und sicherten uns vorerst den ersten Tabellenplatz. Die Spielanteile waren dabei von der ersten Minute an klar verteilt: unsere Gegner standen tief und konzentrierten sich auf eine kompakte Abwehrleistung, während wir darauf bedacht waren, möglichst schnell in Führung zu gehen. Südwinen zeigte kaum Interesse am eigenen Offensivspiel und spielte die Bälle aus der Abwehr eher unkontrolliert nach vorne. Wir ließen uns von dem Spiel unserer Gäste anstecken, doch Lea erlöste uns in der 24. Minute mit einem schönen Linksschuss zum 1:0. Bis zur Halbzeitpause verbuchten wir noch einige gute Torschüsse, blieben aber erfolglos. Zu Beginn der zweiten Halbzeit mussten wir uns einer strittigen Entscheidung des Schiedrichters beugen und spielten auf Grund einer roten Karte ab der 48. Spielminute nur noch zu zehnt weiter. Auf Grund fehlender Auswechsellmöglichkeiten musste Südwinen das Spiel ebenfalls mit zehn Spielerinnen beenden. Wir ließen uns jedoch nicht entmutigen und Ina erzielte keine zehn Minuten später das 2:0 per Kopf. Unseren Gegner verließen in dieser Phase die Kräfte, sodass wir, wie von Beginn an, die spielbestimmende Mannschaft blieben. Bis zum Spielende ergaben sich noch mehrere gute Torchancen für uns, doch die Präzision im Abschluss fehlte.

#### **VfL Lüneburg**

(24') Lea Schaar

(56') Ina Fribus



## 2. Herren | 3. Kreisklasse

Sonntag 01.09.19

SG Ochtmisser SV/ SC Lüneburg II

1:5

VfL Lüneburg II

(63') Lucas Behne

(18') Tim Ittermann | (36') Enis Curri | (58') Jan-Niklas Oldenbostel  
(66') Angelino Beer | (70') Damien Neuber

Platz	Mannschaft	Spiele	S	U	N	Tore	Differenz	Punkte
1.	TuS Barskamp II	4	4	0	0	14:4	10	12
2.	TuS Neetze II	4	3	0	1	9:7	2	9
3.	VfL Lüneburg II	3	2	1	0	15:5	10	7
4.	TuS Erbstorf II	4	2	1	1	18:11	7	7
5.	Vastorfer SK II	3	2	1	0	7:4	3	7
6.	TuS Reppenstedt II	3	1	2	0	8:4	4	5
7.	MTV Soderstorf	3	1	1	1	9:6	3	4
8.	SV Ilmenau III	4	1	0	3	8:14	-6	3
9.	FC Heidetal II	4	0	1	3	8:16	-8	1
10.	TSV Adendorf II	3	0	1	2	6:14	-8	1
11.	SV Wendisch Evern II	1	0	0	1	1:5	-4	0
12.	SG Ochtm. SV/SC Lbg II	4	0	0	4	3:16	-1	0

## 2. Herren (3. Kreisklasse)

Marcel Salow

0170/4549625

marcelsalow7@gmail.com

**Alt Liga (Kreisliga)**

<b>Markus Bartmann</b>	0160/94902644	kaese7@gmx.de
<b>Bernd Meyer</b>	0173/8376075	

**U 17 (Kreisliga) Jahrgang 2003**

<b>Raphael Lancaster</b>	0174/2153371	raphael.lancaster@web.de
--------------------------	--------------	--------------------------

**U 16 (Bezirksliga) Jahrgang 2004**

<b>Drilon Nuradini</b>	0173/3750993	drilon.nuradini2611@icloud.com
------------------------	--------------	--------------------------------

**U 15 (Kreisliga) Jahrgang 2005**

<b>Heiko Schlüter (U 15.1)</b>	0173/2444654	HighKos@web.de
<b>Alexander Milberger (U 15.1)</b>	0157/85323618	alex-m@kabelmail.de

**U 14 (Kreisliga) Jahrgang 2006**

<b>Niklas Dunst</b>	0157/58501133	dunst-niklas@web.de
<b>Raphael Lancaster</b>	0174/2153371	raphael-lancaster@web.de

**U 13.1 / U 13.2 (Kreisklasse) Jahrgang 2007**

<b>Kai Reinecke (U 13.1)</b>	0175/7944908 04131/35378	kaireinecke@gmx.de
<b>Sören Trumann (U 13.1)</b>	0175/9307698	s.trumann@online.de
<b>Matthias Rieckmann (U 13.1/U 13.2)</b>	0151/20745944 04131/32544	mriekmann@t-online.de
<b>Ralf Rehag (U 13.2)</b>	0151/28197893	ralf.rehag@t-online.de

**U 12 (Kreisklasse) Jahrgang 2008**

<b>Jens Peters</b>	04131/884065 0170/4923309	jensp3101@icloud.com
--------------------	------------------------------	----------------------

### U 11.1 (Kreisliga) U 11.2 (Kreisklasse) Jahrgang 2009



<b>Dan Krause (U 11.1)</b>	04131/707907 0175/1826879	dk75@freenet.de
<b>Mahmoud Kerro (U 11.2)</b>	0176/34107901	maho_kerro@hotmail.de

### U 10.1 / U 10.2 (Kreisliga) Jahrgang 2010

<b>Nathalie Lancaster (U 10.1)</b>	0176/88470621	nathalie-lancaster@t-online.de
<b>Manfred Wolff (U 10.2)</b>	0176/47679343	julian_wolff@web.de
<b>Martin Schnackenberg (U 10.2)</b>	0151/64575668	

### U 9 (Kreisliga) Jahrgang 2011/2012

<b>Waldemar Ostrowski</b>	0175/8993417	waldemar.ostrowski@web.de
<b>Marcus Linke</b>	0163/6343209	marcus.linke.lg@icloud.com

### U 7 / U 8

<b>Willi Meyer</b>	04131/7779868 0160/6943529	willi-fussball@web.de
--------------------	-------------------------------	-----------------------

### C-Juniorinnen (Bezirksliga)

<b>Michael Hess</b>	04134/8779 0170/9206184	muw.stegen-hess@t-online.de
---------------------	----------------------------	-----------------------------

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.vfl-lueneburg-fussball.de](http://www.vfl-lueneburg-fussball.de)

## IMPRESSUM

Matthias Merz  
VfL Lüneburg e.V.  
Am Grasweg 27  
21339 Lüneburg

Tel: 04131/7490-0  
Fax: 04131/7490-10  
info@vfl-lueneburg.de  
www.vfl-lueneburg-fussball.de

# TRAINING GANZ NACH DEM MOTTO „NO LIMITS“ VON JOEY KELLY

## EMS Personal Training bei Körperformen Bardowick

Der Schlüssel zum Erfolg ist das „Elektro-Muskel-Stimulations-Training“ (EMS) mit den Trainingsgeräten von „Miha Bodytec“. Eine Methode mit Erfolgsgeschichte. Seit vielen Jahren wird EMS bereits in der Sportmedizin, dem Leistungssport, in der Astronautik und auch bei Körperformen angewendet. Die Vorteile von Körperformen liegen klar auf der Hand: Berufstätige mit einem geringen Zeitfenster für Fitness-Training brauchen lediglich 20 Minuten pro Woche aufwenden. Neben dem überschaubaren Zeiteinsatz wird jede Übungseinheit begleitet von einer Personal Trainerin bzw. einem Trainer. Auch trainieren maximal zwei Personen gleichzeitig, denn Großraumstudio-Atmosphäre wird bei Körperformen kleingeschrieben. Das EMS Training spricht alle Arten von Trainingsmethoden an und eignet sich sowohl für Nichtsportler, die schnell ihre Leistungsfähigkeit steigern wollen, als auch für Sportler und Spitzensportler, die gezielt ihre Leistung optimieren möchten. Auch Übergewichtigen, Asthmatikern

oder Menschen mit Handicap wird durch das Training keine Grenzen gesetzt. Bei EMS handelt es sich um einen Fitness-Allrounder. Während des Trainings wird der Kalorienverbrauch erhöht, das Bindegewebe gestrafft, die Muskulatur gekräftigt und wichtig: Die Gelenke werden nicht wie beim herkömmlichen Krafttraining durch Gewichte belastet. EMS Training kann zudem auch tieferliegende Muskelsysteme aktivieren, die bewusst nur schwer angespannt werden können und deshalb kaum auf klassische Fitnessübungen reagieren.

Sichern Sie sich jetzt Ihr kostenloses Probetraining bei Körperformen Bardowick und überzeugen Sie sich selbst vom Fitness-Allrounder.

**KÖRPER  
FORMEN**

