Stadionmagazin Ausgabe 5



SALZSTADT GEGEN ZUCKERSTADT

Lüneburg gegen Uelzen

AUSWÄRTS GLÜCKLOS

Ein Punkt aus zwei Spielen

INTERVIEW

Abwehrexperten unter sich

DAMEN

Erfolgsserie gerissen





Liebe Leser,

ich begrüße Sie im Namen der Fußballabteilung des VfL Lüneburg zum heutigen Punktspiel gegen SV Teutonia Uelzen recht herzlich.

Unsere Mannschaft ist nach zuletzt starken Auftritten und einem Heimsieg gegen Ahlerstedt sowie einem starken Unentschieden beim Tabellenführer MTV Treubund wieder zurück in die Erfolgsspur gekommen. Leider konnte die Mannschaft diese tollen Ergebnisse mit einer unglücklichen Niederlage am letzten Spieltag in Bornreihe beim Tabellenletzten nicht "vergolden".

Daher soll im heutigen Heimspiel eine erneute Trotzreaktion erfolgen und die Salzstadt will die Zuckerstadt schlagen! Ein Heimsieg soll her.

Drücken wir die Daumen!

Allen Zuschauern ein faires und spannendes Spiel und viel Spaß mit der 5. 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 LÜNEBURG	VfL
VfL	So 22	So 27	Sa 23	VfL
VfL	Sa 28	VfL	VfL	VfL













VON DEN SULZWIESEN ANS MILLERNIOR



Als Luis Ángel Coordes zum VfL kam, war den Verantwortlichen schnell klar: der Junge hat Talent! Ab Januar 2014 unterstütze Coordes die 99er des VfL in der Niedersachsenliga. Allerdings stimmte die Harmonie zwischen ihm und den Trainern seiner damaligen Altersklasse nicht. So wechselte Coordes in die Mannschaft der 97er und etablierte sich unter den älteren Mitspielern. Bis Juni 2015 trug er das grüne Trikot.

In seiner Jugendzeit spielte Coordes darüber hinaus bei dem FC Eintracht Norderstedt, Hamburger SV, MTV Treubund Lüneburg und FC St. Pauli.

Im Juni 2017 stand für Coordes die Vertragsunterzeichnung beim FC St. Pauli an. Seit der Saison 2018/19 kickt er bei den Profis mit und wurde am 12. Mai 2019 gegen den VfL Bochum zum ersten Mal in der zweiten Bundesliga eingesetzt. Im Vorhinein holte Coordes sich in 22 Spielen der Regionalliga Nord die nötige Spielpraxis. In der aktuellen Saison benannte Trainer Jos Luhukay den Youngstar zweimal für den Profikader. Gegen den Hamburger SV blieb er zwar ohne Einsatz, doch am siebten Spieltag erhielt er seine Spielminuten dann in Osnabrück.

Die Deutsche Fußball Liga (DFL) sprach dem VfL Lüneburg für die hervorragende Förderung von Luis Ángel Coordes seinen Dank in Form einer Ausbildungsentschädigung aus.

Solche Geschichten zeigen doch immer wieder, dass der Weg vom Kleinstadtverein zum Proficlub möglich ist und die Träume eines jeden Fußballverrückten wahr werden können! Wir freuen uns über den sportlichen Erfolg unseres ehemaligen Spielers und natürlich auch über die Wertschätzung für unsere Jugendarbeit.



KADER AUSGABE

TOR





1 Maximilian Wulf



8 Lasse Wyremba



33 Mevlan Baran



18 Linus Büchler



24 Kevin Gert



22 Daniel Denich



17 Kristian Krieger







28 Oliver Gierke



2 Daniel Tischmann



15 Hauke Hübscher



5 Hüseyin Alak



14 Niklas Dunst



6 Matti Grahle



27 Phil Schlüschen



20 Daniel Stäcker



16 Harlee Tianaoelijaona





KADER AUSGABE

STURM







29 Finn Gierke



11 Thomas Gnida



19 Luca Rudloff



9 Sebastian Martin

















1. Herren (Landesliga)

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



Ihr findet uns auch bei Facebook VfL Lüneburg Fussball 1. Herren: www.facebook.com/vfllueneburgfussball



ERGO

Ihr Versicherungspartner vor Ort:

Versicherungsbüro Matthias Merz Große Bäckerstr. 30, 21335 Lüneburg

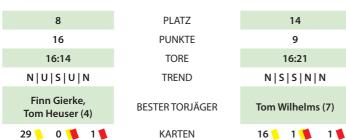
Tel: 04131/232455

Handy: 0172/4516695 matthias.merz@ergo.de

SY TEUTONIA UELZEN









TROCKNUNGSSERVICE www.santech-trocknung.de

12. Oktober 2019 | Spieltag 10 | Lüneburg Uelzener Str. Sportpark | Landesliga Lüneburg

MTV Treubund Lüneburg

1:1

VfL Lüneburg

[0:1]



Tom Heuser (3')

▲ Emre Duman (56')
▼ Sebastian Martin

Niklas Dunst (65')

Daniel Stäcker

▲ Harlee Tianaoelijaona (90′+2)

▼ Thomas Gnida

VfL LÜNEBURG

TEAM LINE-UP

AUSWECHSELSPIELER

- **32** Tyrell Kaldewey
 - 6 Matti Grahle
 - 5 Hüseyin Alak
- 9 Sebastian Martin
 - 11 Thomas Gnida
- 20 Daniel Stäcker
- 28 Oliver Gierke



Unentschieden beim Tabellenführer

Nachdem die Kehrtwende mit dem Heimsieg gegen Ahlerstedt eingeleitet wurde, konnten die VfLer einen Punkt beim Tabellenersten sowie Stadtrivalen MTV Treubund Lüneburg mitnehmen und ihre gute Leistung bestätigen. Bereits nach drei Minuten verwertete Tom einen Pass in die Spitze und netzte zum 0:1 ein. Danach zog sich der VfL zurück und der MTV nahm das Zepter in die Hand. Mit dem zunehmenden Druck ging die VfL Abwehr gut um, wobei es vor Maxis Tor immer wieder gefährlich wurde. Hingegen blieben unsere Offensivaktionen meist glücklos und viele Konter wurden nicht sauber zu Ende gespielt. Nach der Halbzeit fand der MTV gegen die Abwehrreihe des VfL kaum mehr ein Mittel und die vielen langen Bälle stellten keine Torgefahr dar. Für die Zuschauer blieb es zwar spannend, aber Torchancen waren Mangelware. Das Highlight der zweiten Halbzeit war ein Zweikampf im Strafraum, welcher der Unparteiische als Foulspiel des VfLers wertete und in der 85. Minute auf den Punkt zeigte - den Strafstoß verwandelte der MTV sicher. Ob es ein Foulspiel gegeben hat, sahen alle Beteiligten als fraglich. Letzlich trennten sich die beiden Mannschaften am Ende der Partie mit einem gerechten Unentschieden.

10. SPIELTAG

Freitag 11.10.19

SV Drochtersen/Assel II	5:2	VSV Hedendorf/Neukloster					
Samstag 12.10.19							
MTV Treubund Lüneburg	1:1	VfL Lüneburg					
Rotenburger SV	5:3	VfL Güldenstern Stade					
Sonntag 13.10.19							
TSV Ottersberg	1:1	TuS Harsefeld					
SV Emmendorf	1:5	TSV Gellersen					
SV Eintracht Lüneburg	3:2	SV BW Bornreihe					
VfL Westercelle	0:0	FC Verden 04					
SV Ahlerstedt/Ottendorf	4:2	SV Teutonia Uelzen					

20. Oktober 2019 | Spieltag 11 | Platz bei Postels - Bornreihe | Landesliga Lüneburg

SV BW Bornreihe

VfL Lüneburg

[2:0]





(34') Jeremy da Rocha Nunes



(64') Pascal Kranz Tom Meierdierks



(72') Jeremy da Rocha Nunes Michel Klimmek



(89') Torben Poppe

Marius Lennartz



- Kevin Gert (46')
- Hauke Hübscher
- Tom Heuser (57')
 - Emre Duman (58')
- Harlee Tianaoelijaona
- Niklas Dunst (78')
- Thomas Gnida

VfL LÜNEBURG

TEAM LINE-UP

AUSWECHSELSPIELER

- **32** Tyrell Kaldewey
 - 5 Hüseyin Alak
- 11 Thomas Gnida
- 15 Hauke Hübscher
- 16 Harlee Tianaoelijaona
 - 19 Luca Rudloff
 - 27 Phil Schlüschen



Zweite Auswärtsniederlage in der Landesliga

Am vergangenen Sonntag trat der VfL sein zweites Auswärtsspiel in Folge an und fuhr ohne Punkte wieder heim. Der SV BW Bornreihe sicherte sich durch eine gute erste Halbzeit drei Punkte und ließ den VfL mit leeren Händen im Regen stehen. Die Gastgeber starteten trotz ihrer schlechten Tabellensituation selbstbewusst in die Partie und konnten in der 31. Minute den ersten Treffer markieren. In dieser Phase wirkte der VfL noch etwas unsortiert und erspielte sich nur wenige Torchancen.

Durch einen individuellen Fehler im Spielaufbau fiel wenige Minuten später das 2:0. Kurz vor dem Halbzeitpfiff ließ Basi seine Mannschaft nochmal hoffen, doch scheiterte er im direkten Duell gegen den Torwart. In der zweiten Halbzeit versuchte der VfL mehr und verkürzte den Spielstand durch ein Freistoßtor von Tom. Anschließend drückten die VfLer auf den Ausgleich und erkämpften sich mehr Ballbesitz – nennenswerte Torchancen blieben jedoch aus. In der Schlussphase hielt der Torwart des SV BW Bornrehe die drei Punkte für sein Team fest, als er einen Schuss von Tom hervorragend parierte.

11. SPIELTAG

Sonntag 20.10.19

- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
SV BW Bornreihe	2:1	VfL Lüneburg
SV Teutonia Uelzen	2:3	MTV Treubund Lüneburg
SV Eintracht Lüneburg	4:1	SV Emmendorf
TSV Gellersen	5:3	TSV Ottersberg
TuS Harsefeld	4 :1	SV Drochtersen/Assel II
VSV Hedendorf/Neukloster	0:3	VfL Westercelle
FC Verden 04	1:4	Rotenburger SV
VfL Güldenstern Stade	5:3	SV Ahlerstedt/Ottendorf

Platz	Mannschaft	Spiele	S	U	N	Tore	Differenz	Punkte
1.	MTV Treubund Lüneburg	11	7	2	2	31:12	19	23
2.	Rotenburger SV	11	6	2	3	26:15	11	20
3.	TuS Harsefeld	10	5	4	1	18:8	10	19
4.	SV Drochtersen/Assel II	11	6	1	4	22:21	1	19
5.	FC Verden 04	11	4	5	2	19:14	5	17
6.	VSV Hedendorf/Neukloster	11	5	2	4	26:26	0	17
7.	VfL Güldenstern Stade	11	5	2	4	24:25	-1	17
8.	VfL Lüneburg	11	4	4	3	16:14	2	16
9.	SV Ahlerstedt/Ottendorf	11	5	1	5	21:23	-2	16
10.	SV Eintracht Lüneburg	10	5	1	4	18:23	-5	16
11.	TSV Ottersberg	11	4	3	4	17:25	-8	15
12.	TSV Gellersen	11	3	4	4	21:21	0	13
13.	VfL Westercelle	11	3	2	6	17:19	-2	11
14.	SV Teutonia Uelzen	11	2	3	6	16:21	-5	9
15.	SV BW Bornreihe	11	2	0	9	14:25	-11	6
16.	SV Emmendorf	11	1	2	8	14:38	-24	5



www.Sport-As-Lueneburg.de







Küchenstudio Fred Wedderien Artlenburger Landstraße 16 (B209) 21365 Adendorf Telefon: 0 4131 - 400 59 80 www.kuechen-wedderien.de



HEUTE IM FOKUS



HENRY MARZ

Einmal VfL - Immer VfL

Henry spielt seit seiner Jugend beim VfL und etablierte sich als Außenverteidiger schnell im Herrenbereich. Er ist einer der Spieler, der den Weg des VfL aus der Kreisliga in die Landesliga miterlebte und prägte.

Spitzname: Henne

Geburtsort: Lüneburg

Körpergröße: 183 cm

Schuhgröße: 44 1/2

Beim VfL seit: 2002



Selbsteinschätzung in: Schuss, Zweikampf, Dribbling, Tunneln, Instagramaktivität, Feiern

MEINE FAYORITEN: ENTWEDER - ODER?!

Nike oder Adidas Ronaldo oder Messi Carlsberg oder Krombacher Freistoßtor oder Fallrückzieher Whisky oder Gin

oder
Linksfuß













KABINENGESPRÄCH:

Welches Spiel würdest du gerne als Zuschauer im Stadion miterleben?

Liverpool - Bayern

Welcher Spieler hat dich in deiner Jugendzeit am meisten inspiriert?

Schweinsteiger

Welches Lied ist dein Motivationssong vor dem Spiel?

War With Us

Welche Überschrift möchtest du über dich in der Zeitung lesen?

VfL und März von Anfang an

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

KRISTIAN KRIEGER

Leistungsstarker Neuzugang aus Uelzen

Kris verstärkt das VfL-Team seit der Saison 19/20 und erkämpfte sich einen Stammplatz auf der rechten Verteidigerposition. Durch seine Verletzung muss er zur Zeit pausieren. Gute Besserung!

Spitzname: Kris

Geburtsort: Lüneburg

Körpergröße: 178 cm

Schuhgröße: 42

Beim VfL seit: 2019



Selbsteinschätzung in: Schuss, Zweikampf, Dribbling, Tunneln, Instagramaktivität, Feiern

MEINE FAYORITEN: ENTWEDER - ODER?!

Nike oder Adidas Ronaldo oder Messi Carlsberg oder Krombacher Freistoßtor oder Fallrückzieher Whisky oder Gin

oder
Linksfuß













KABINENGESPRÄCH:

Welcher Spieler hat dich in deiner Jugendzeit am meisten inspiriert?

Ronaldinho

Welche Sportart interessiert dich neben Fußball?

Tennis

Auf welchen Gegner freust du dich diese Saison am meisten?

Teutonia Uelzen (Ex-Team)

Welche Überschrift möchtest du über dich in der Zeitung lesen?

Krieger überzeugt über die Saison

Wenn du ein Superheld wärst, welche zwei besonderen Kräfte hättest du? **Zeit zurückdrehen, fliegen**

WAS HALTEN SIE VON FRAUENFUSSBALL?



SIE FINDEN BEIDES GUT?

DANN BLATTERN SIE

WEITER ...

UNSERE DAMEN

KADER















































NACHWUCHSARBEIT



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	7	6	0	1	21:2	19	18
2.	TSV Stelle	7	4	2	1	16:5	11	14
3.	SG Borstel-Sangenstedt/ Laßrönne	7	4	1	2	23:4	19	13
4.	TuS Fleestedt	6	3	2	1	15:7	8	11
5.	SV Böhme	7	3	2	2	7:10	-3	11
6.	SG Eldingen/Höfer	7	3	1	3	17:18	-1	10
7.	SV Eintracht Lüneburg III	7	3	1	3	5:14	-9	10
8.	SV Teutonia Uelzen	6	2	2	2	4:7	-3	8
9.	Buchholzer FC II	7	2	2	3	10:14	-4	8
10.	SSV Südwinsen	7	2	0	5	10:18	-8	6
11.	MTV Soltau	7	1	3	3	6:16	-10	6
12.	SV Ilmenau	7	0	0	7	3:22	-19	0

TORJÄGERIN



G. SPIELTAG

06.10.19

SG Borstel-Sangenstedt/Laßrönne 0:2 VfL Lüneburg

Nach dem gewonnenen Pokalachtelfinale stand für die VfL Damen mit der Spielgemeinschaft SG Borstel-Sangenstedt/Laßrönne ein schwerer Gegner auf dem Plan. In der ersten Halbzeit dominierte die SG und wir kamen nur schwer ins Spiel. Unsere Torhüterin Carina agierte stark im 1-gegen-1 eins und konnte so einige gefährliche Situationen entschärfen. Vor dem gegnerischen Tor vergaben wir unsere Möglichkeiten bis dahin etwas zu leichtfertig, sodass wir mit einem torlosen Unentschieden in die Pause gingen. In der zweiten Halbzeit spielten wir deutlich befreiter auf und setzen gute Akzente nach vorne. So verwandelte Amelie eine Ecke von Nadja in der 60. Minute mit dem Fuß und wir nahmen Fahrt auf. Nachdem Nadja bereits für eine Torvorlage sorgte, ließ sie es sich nicht nehmen am Ende des Spiels selbst zu knipsen. Auf beiden Seiten hätten in der Schlussphase durchaus noch Tore fallen können, doch blieb es bei einem 0:2, mit dem wir zufrieden nach Lüneburg zurückkehrten.

VfL Lüneburg (60') Amelie Hess (81') Nadja Kühl

7. SPIELTAG

19.10.19

VfL Lüneburg 0:1 SV Teutonia Uelzen

Die erste Niederlage in der Saison 19/20 erlebten wir gegen tiefstehende Uelzener am 7. Spieltag auf unserem heimischen Platz an den Sülzwiesen. Die zahlreichen Ausfälle an diesem Samstagabend konnten wir nicht kompensieren und lieferten eine katastrophale Leistung ab. Die Teutonia stellte sich von Beginn an hinten rein und verteidigte mit viel Leidenschaft. Wir erarbeiteten uns zwar Chancen, aber bereits in der ersten Halbzeit wirkte unser Auftritt nicht überzeugend. Von hinten heraus erlaubten wir uns viele Fehler im Spielaufbau und agierten ohne die nötige Durchschlagskraft. Zu Anfang der zweiten Halbzeit dann der Schock: Die beste Uelzener Spielerin bekommt an der Mittellinie den Ball, wird von uns nicht ausreichend gestört, nimmt Fahrt auf und schießt den Ball aus spitzem Winkel von der linken Seite ins Tor. Wir versuchten nochmal mit aller Kraft nach vorne zu spielen, jedoch blieben alle Aktionen erfolglos. Auch wenn wir stark ersatzgeschwächt in das Spiel gingen, wäre mehr drin gewesen. Für das kommenden Auswärtsspiel bei Eldingen/Höfer müssen wir wieder zu unserer alten Form zurückfinden und drei Punkte mitnehmen.

SV Teutonia Uelzen (60') Ruschmeyer 2. HERREN AUSGABE 05



2. Herren | 3. Kreisklasse

Sonntag 20.09.19

SV Wendisch Evern II 2: VfL Lüneburg II

Platz	Mannschaft	Spiele	S	U	N	Tore	Differenz	Punkte
1.	TuS Reppenstedt II	8	4	4	0	26:12	14	16
2.	TuS Erbstorf II	8	5	1	2	28:19	9	16
3.	TuS Barskamp II	8	5	1	2	21:18	3	16
4.	Vastorfer SK II	8	4	3	1	23:11	12	15
5.	TuS Neetze II	8	4	2	2	22:13	9	14
6.	VfL Lüneburg II	8	3	2	3	19:21	-2	11
7.	TSV Adendorf II	7	3	1	3	17:24	-7	10
8.	MTV Soderstorf	9	2	3	4	24:20	4	9
9.	SV Ilmenau III	9	2	0	7	21:33	-12	6
10.	FC Heidetal II	8	0	0	4	17:27	-10	4
11.	SV Wendisch Evern II	7	1	5	3	7:27	-20	4

2. Herren (3. Kreisklasse)

Marcel Salow 0170/4549625 marcelsalow7@gmail.com

ANSPRECHPARTNER

Alt Liga (Kreisliga)		
Markus Bartmann	0160/94902644	kaese 7@gmx.de
Bernd Meyer	0173/8376075	
U 17 (Kreisliga) Jahrgang 2003		
Raphael Lancaster	0174/2153371	raphael.lancaster@web.de
U 16 (Bezirksliga) Jahrgang 2004		
Drilon Nuradini	0173/3750993	drilon.nuradini2611@icloud.com
U 15 (Kreisliga) Jahrgang 2005		
Heiko Schlüter	0173/2444654	HighKos@web.de
Alexander Milberger	0157/85323618	alex-m@kabelmail.de
U 14 (Kreisliga) Jahrgang 2006		
Niklas Dunst	0157/58501133	dunst-niklas@web.de
Raphael Lancaster	0174/2153371	raphael-lancaster@web.de
U 13.1 / U 13.2 (Kreisklasse) Jahrg	ang 2007	
Kai Reinecke (U 13.1)	0175/7944908	kaireinecke@gmx.de
Namemetre (0 13.1)	04131/35378	kallelilecke@gmx.de
Sören Trumann (U 13.1)	0175/9307698	s.trumann@online.de
Matthias Rieckmann (U 13.1/U 13.2)	0151/20745944	mrieckmann@t-online.de
	04131/32544	-
Ralf Rehag (U 13.2)	0151/28197893	ralf.rehag@t-online.de
1140/1/ 111 111		
U 12 (Kreisklasse) Jahrgang 2008		
Jens Peters	04131/884065	jensp3101@icloud.com
	0170/4923309	

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





Dan Krause (U 11.1)	04131/707907	dk75@freenet.de	
Dan Krause (O 11.1)	0175/1826879	uk/J@neenet.de	
Mahmoud Kerro (U 11.2)	0176/34107901	maho_kerro@hotmail.de	

U 10.1 / U 10.2 (Kreisliga) Jahrgang 2010

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

U9 (Kreisliga) Jahrgang 2011/2012

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

U7/U8

Willi Meyer	04131/7779868	willi-fussball@web.de
Willi Meyer	0160/6943529	wiiii-iussbaii@web.de

C-Juniorinnen (Bezirksliga)

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

Weitere Informationen finden Sie unter: 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

ELEKTRISIERENDE RÜCKENFITNESS

EMS Personal Training bei Körperformen Bardowick

Körperformen bietet mit Elektro-Muskel-Stimulation eine effektive Trainingsmethode an - gegen Rückenschmerzen, für mehr Lebensqualität. Immer mehr Menschen klagen über Rückenschmerzen. Die Liste der Ursachen ist ebensolang wie die der möglichen Therapieformen. Natürlich ist es möglich, mit herkömmlichen Methoden eine Heilung oder zumindest Linderung der Rückenbeschwerden zu erzielen, aber der Weg heraus aus den Rückenschmerzen ist oft lang und mühsam. Ein schmerzfreier Rücken scheint für Betroffene oft ein unerreichbarer Traum. Wie kann das EMS (Elektro-Muskel-Stimulations-Training) von Körperformen hier zur Linderung von Rückenbeschwerden beitragen? Die Muskeln werden durch Elektroimpulse

zum Wachsen angeregt, wodurch vor allem die sonst schwer zu erreichende Tiefmuskulatur angesprochen wird.

Durch diese Stimulation der Tiefenmuskulatur wird ein körpereigener Effekt verstärkt, denn die Bewegung der Muskeln wird durch die Übertragung von bioelektrischen Impulsen aus unserem Gehirn bewirkt. Diese Trainingsweise gilt als schonender als herkömmliches Training und ist für jedermann geeignet. Die Beliebtheit dieser neuen Methode ist darauf zurückzuführen, dass sie in kürzerer Zeit zu sicht- und spürbaren Ergebnisse, zu mehr Lebensqualität und Wohlgefühl führt. Entscheiden Sie sich jetzt für ein unverbindliches Probetraining.

