

Stadionmagazin Ausgabe 1



## 2. SPIEL - 2. SIEG

Auftakt nach Maß

## INTERVIEW

Stürmerschreck  
und Tormaschine  
im Fokus

## DAMEN

Bezirkspokal: Eine  
Runde weiter

# achtzehn 94





**Liebe Fans des gepflegten Kurzpaspsspieles,**

im Namen der Fußballabteilung des VfL Lüneburg begrüße ich Sie ganz herzlich zum heutigen Punktspiel der Landesliga Lüneburg gegen den SV Eintracht.

Mit Beginn dieser Saison spielt der VfL Lüneburg im 125. Jahr seines Bestehens erstmalig in der Landesliga. Damit wurde ein kleines Stück Geschichte geschrieben. Mit unserer passend dazu neu aufgelegten Stadionzeitung wollen wir zukünftig unsere Gäste auf das bevorstehende Spiel einstimmen und unseren Fans auch weitere interessante Informationen rund um den VfL Lüneburg an die Hand geben.

Ein großer Dank geht daher an Ina und Janice für die liebevolle Gestaltung und an unsere Sponsoren, die eine solch hochwertige Erstellung ermöglichen.

Nun drücken wir unserer Mannschaft die Daumen für eine aufregende und hoffentlich erfolgreiche Saison.

**Auf geht es - 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



WIR HABEN

GESCHICHTE

GESCHRIEBEN



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 Tianaoelijaona



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)

**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 Göpfert** claus-goepfert@gmx.de

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

DIE GÄSTE

AUSGABE

01

## SV EINTRACHT LÜNEBURG

 Sommer	 Thinus	 Jessen	 Heise-Kardinalh	 Moslehe	 Müller
 Rabbi	 Holzhütter	 Albrecht	 Wolken	 Lorenzen	 Z. Akbari
 Mancini	 Faltin	 Zemke	 N. Albrecht	 Kafetzakis	 Borges
 Conybear	 Schulz	 Gruhn	 Akbari	 Lauenberg	 Bertelsmann



3	PLATZ	9
6	PUNKTE	3
4:2	TORE	1:2
S   S	TREND	N   S
Finn Gierke (2)	BESTER TORJÄGER	Marvin Lauenberg (1)
7  0  0	KARTEN	1  0  0

**SANIERUNGSTECHNOLOGIE**  
**SANTEC**

TROCKNUNGSSERVICE

Lüneburg ■ Hamburg ■ Buchholz  
 Fon 0 41 31 / 68 07 97

www.santech-trocknung.de

10. August 2019 | Spieltag 1 | Sülzwiesen A Platz | Landesliga Lüneburg

VfL Lüneburg **1 : 0** TuS Harsefeld  
[0 : 0]

(58') Damian Schon ▲  
Thomas Gnida ▼

(64') Emre Duman ▲  
Sebastian Martin ▼

(69') Matti Grahle ⚽

(83') Hüseyin Alak ▲  
Daniel Stäcker ▼

▲ Henry Sung (69')  
▼ Dennis Osuch

▲ Ben Boubacari Sylla (76')  
▼ Sören Meye

▲ Niko Karsten (76')  
▼ Nico Osuch

### Der Auftakt gegen Harsefeld war überragend von uns – 3 Punkte gegen den letztjährigen Vizemeister – mehr geht nicht.

Durch die mannschaftliche Geschlossenheit und das Chancenplus war der Sieg durchaus verdient, obgleich Harsefeld ständig bei den Standards gefährlich war und jederzeit den Ausgleich wollte. Den Siegtreffer erzielte Matti Grahle in der 69. Minute nach einer sehenswerten Kombination über die linke Seite nach einer Flanke von Linus Büchler.

VfL-Trainer Philipp Zimmermann: „Wir sind mit dem Auftreten der Mannschaft absolut zufrieden! Wir wollten die Stimmung und das Erlebnis Landesliga aufsaugen und genießen, natürlich auch zeigen, dass wir in dieser Liga richtig sind - und das haben wir gezeigt! Wir haben dem Vizemeister keinen Zentimeter geschenkt, waren mindestens ebenbürtig, wenn nicht sogar etwas überlegen. Vor allem hatten wir die klaren Chancen auf unserer Seite. So hatte Linus Büchler ja das 2:0 auf dem Fuß, leider ging sein Schuss nach einer schönen Einzelaktion über das Tor. Am Ende hat Harsefeld natürlich gedrückt, viele lange Bälle geschlagen, ohne aber echte Chancen zu haben. Der Sieg für uns geht in Ordnung, wir sind richtig zufrieden!“  
zitiert aus luenesport.de

## VfL LÜNEBURG TEAM LINE-UP

### AUSWECHSELSPIELER

- 32 Tyrell Kaldewey
- 5 Hüseyin Alak
- 2 Tim-Oliver-Prehm
- 9 Sebastian Martin
- 11 Thomas Gnida
- 24 Kevin Gert
- 19 Luca Rudloff



## 1. SPIELTAG

### Freitag 09.08.19

SV BW Bornreihe **1:2** SV Drochtersen/Assel II

### Samstag 10.08.19

VfL Lüneburg **1:0** TuS Harsefeld

### Sonntag 11.08.19

SV Teutonia Uelzen **1:1** VSV Hedendorf/Neukloster

SV Ahlerstedt/Ottendorf **2:0** SV Eintracht Lüneburg

Rotenburger SV **6:1** SV Emmendorf

VfL Westercelle **2:3** TSV Ottersberg

VfL Guldernstern Stade **1:4** FC Verden 04

MTV Treubund **5:0 W** TSV Gellersen

17. August 2019 | Spieltag 2 | Südergellersen A-Platz | Landesliga Lüneburg

**TSV Gellersen** **2 : 3** **VfL Lüneburg**  
[2 : 2]

(14') Arne Hohensee

(22') Marcel Wulf

(32') Steffen Wulf   
Lars-Ohle Johst (72') Alexander Reinecke   
Sven Becker (72') Jasper Günther   
Lenart Bergmann 

Tom Heuser (36')

Finn Gierke (38')

 Thomas Gnida (46')  
 Damian Schon  
 Harlee Tianaolijaona (46')  
 Emre Duman

Finn Gierke (63')

 Linus Büchler (75')  
 Kevin Gert**Wir haben das Derby bei dem TSV Gellersen 2:3 gewonnen.**

In der ersten Halbzeit lief bei uns wenig zusammen, so dass ein Pfostenschuss von Demir eine erste Warnung war, bevor in der 14. Minute das erste Tor für Gellersen durch Hohensee fiel. Weiterhin rollten etliche Angriffswellen auf unser Tor zu, doch der Pfosten verhinderte zunächst das zweite Gegentor. In der 21. Minute zeigte der Unparteiische nach einem Zweikampf zwischen Lasse und Demir im Strafraum auf den Punkt. Wulf verwandelte den Elfer sicher zum 2:0 für Gellersen. Unsere Abwehr konnte sich aus dem frühen Pressing des Gegners kaum befreien und unsere Aktionen nach vorne blieben harmlos. Nach einer guten halben Stunde gelang Tom überraschend der Anschlusstreffer. Nur 2 Minuten später erzielte Finn den Ausgleich zum 2:2. Gellersen wirkte geschockt und fand bis zur Pause nicht mehr ins Spiel. In der zweiten Hälfte waren wir am Drücker und Finn markierte mit einem tollen Schuss aus 20 Metern in den Winkel das 2:3. Wir bekamen das Spiel immer besser in den Griff und waren dem 2:4 näher als Gellersen dem Ausgleichstreffer. Zum Ende drängte Gellersen allerdings auf den Ausgleich, während wir viele Konterchancen leichtfertig vergaben. Der Spielverlauf bot den Zuschauern einen hohen Unterhaltungswert und Spannung bis zum Abpfiff.

## VfL LÜNEBURG TEAM LINE-UP

### AUSWECHSELSPIELER

- 32 Tyrell Kaldewey
- 5 Hüseyin Alak
- 16 Harlee Tianaolijaona
- 9 Sebastian Martin
- 31 Damian Schon
- 24 Kevin Gert
- 19 Luca Rudloff



## 2. SPIELTAG

### Freitag 16.08.19

TSV Ottersberg	1:3	Rotenburger SV
SV Eintracht Lüneburg	1:0	MTV Treubund Lüneburg

### Samstag 17.08.19

TSV Gellersen	2:3	VfL Lüneburg
---------------	-----	--------------

### Sonntag 18.08.19

SV Drochtersen/Assel II	2:1	VfL Westercelle
SV Emmendorf	0:3	SV Ahlerstedt/Ottendorf
TuS Harsefeld	0:0	SV Teutonia Uelzen
VSV Hedendorf/Neukloster	0:3	VfL Güldenstern
FC Verden 04	Ausfall	SV BW Bornreihe

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

## TORJÄGER

1	<b>BOSSERT ARTHUR</b>	 Rotenburger SV	4
2	<b>ACARBAY ENES</b>	 TSV Ottersberg	2
3	<b>FRIESEN JAN</b>	 Rotenburger SV	2
4	<b>GARMANN PHILIPP</b>	 VfL Westercelle	2
5	<b>GIERKE FINN-PATRICK</b>	 VfL Lüneburg	2
6	<b>GÖK METIN</b>	 VfL Güldenstern Stade	2
7	<b>HÖVERMANN TOBIAS</b>	 TSV Gellersen	2
8	<b>MEYER PAUL</b>	 SV Drochtersen/Assel II	2
9	<b>YAMAN SÜLEYMAN-CAN</b>	 SV Ahlerstedt/Ottendorf	2
10	<b>ZANDER NICK</b>	 FC Verden 04	2



Laufanalyse | Flockservice | Teamsport | Sneaker

**Sport AS**  **Sport AS**

Follow Us:  

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

**JÖRG KORITKE**

Tischlermeister · Bau- und Möbeltischlerei



**8** LASSE  
ABWEHR

**29** FINN  
STURM

## LASSE WYREMBÄ

### Von der Kreisliga in die Landesliga

Lasse sorgt in der Abwehr für Kontinuität und Stabilität: er war maßgeblich an allen Erfolgen der letzten vier Jahre beteiligt.

Spitzname: –
Geburtsort: Lüneburg
Körpergröße: 185 cm
Schuhgröße: 43
Beim VfL seit: 2013

**57**  
**AB**

**LASSE WYREMBÄ**

30	100
1001	50
30	50

Selbstinschätzung 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

## KABINENGESPRÄCH:

Welcher Spieler hat dich in deiner Jugendzeit am meisten inspiriert?  
**Finn Gierke**

Welches Lied ist dein Motivationssong vor dem Spiel?  
**In da club – 50 Cent**

Welche Überschrift möchtest du über dich in der Zeitung lesen?  
**Lasse schießt Doppelpack**

Wenn du ein Superheld wärst, welche zwei besonderen Kräfte hättest du?  
**Fliegen, Geld kacken**

Wenn du für einen Tag eine Frau wärst, was würdest du tun?  
**Richtig geil flirten und dann abblitzen lassen**

## FINN GIERKE

### Matchwinner am 2. Spieltag

Finn wird nicht ohne Grund „Gun“ genannt: durch seine Schussstärke drehte er das Spiel gegen den TSV Gellersen.

Spitzname: Gun

Geburtsort: Buchholz i.d.N.

Körpergröße: 173 cm

Schuhgröße: 41

Beim VfL seit: 2018



71  
ST

FINN GIERKE

	100		90
	70		30
	75		40

Selbstschätzung 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



## KABINENGESPRÄCH:

Welcher Spieler hat dich in deiner Jugendzeit am meisten inspiriert?

**Zidane**

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

**Kreativität**

Was war dein größter sportlicher Erfolg?

**Aufstieg in die Regionalliga, Niedersachsenpokalsieger**

Welches Lied ist dein Motivationssong vor dem Spiel?

**Can't stop – Red Hot Chili Peppers**

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

**twerken**

# 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 Hoffjan



7 Volandale Lancaster



8 Luca Künmritz



9 Nadia 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 Kurilesa



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



DIRK MOHWINKEL

- Spitzname: Momo
- Geburtsort: Soltau
- Geburtsdatum: 07.05.1975
- Beim VfL seit: 2016

ERZÄHL MAL ...

- ▷ Wie kam es, dass du Trainer geworden bist?  
**Mein Sohn fing mit 5 Jahren an Fußball zu spielen und so begann ich im Jahr 2006 meine Trainerkarriere in Munster.**
- ▷ Welche Mannschaften hast du in der Vergangenheit trainiert?  
**JSG Munster/Breloh von der U6 bis zur U16. Dann VfL Lüneburg U16 und zweimal U18.**
- ▷ Welchem Verein würdest du nicht absagen, wenn sie dich als Trainer verpflichten wollen?  
**HSV**
- ▷ Welches Spielsystem favorisierst du?  
**Ein 4-4-2, stabil stehen**
- ▷ Fällt es dir manchmal schwer, nur von außen zuzugucken und nicht direkt eingreifen zu können?  
**Oh ja!**
- ▷ Wie bereitest du dich auf ein Spiel vor?  
**Ganz in Ruhe**

- ▷ Was hast du in den ersten Wochen als Damentrainer gelernt?  
**Dass es besser ist, manchmal wegzuhören :D**
- ▷ Was schätzt du besonders an deiner Mannschaft?  
**positiv untereinander, das Organisatorische**
- ▷ Dein erstes Spiel hast du mit 13:1 gewonnen. Hat die Mannschaft alles wie besprochen umgesetzt?  
**Ich glaube für unser erstes Spiel haben wir das sehr gut hinbekommen und ich bin zufrieden gewesen. Kleinigkeiten sind immer zu verbessern.**
- Was siehst du bei deiner Mannschaft lieber?  
▷ Tor: per Kopf oder direkter Freistoß?  
**Hauptsache der Ball ist drin**
- ▷ Skills: Faire Grätsche oder Tunnler  
**Faire Grätsche**
- ▷ Musik in der Kabine: Helene Fischer oder Linkin Park?  
**Linkin Park**
- ▷ Frisur: Zopf oder Dutt?  
**Kurz so wie bei mir :D :D**
- ▷ Taktik: Kurzpaspsspiel oder Flugball  
**Kommt auf das Spiel und den Gegner an**
- ▷ Alkohol: Radler oder Sekt?  
**Havana**

## K.O. RUNDE - QUALI

11.08.19

Mit einem furiosen 13:1 in der Bezirkspokalqualifikation gegen SV Ilmenau starteten wir in die Saison 2019/20. Dies freute unseren neuen Trainer Dirk Mohwinkel ganz besonders, denn er erlebte eine regelrechte Torejagd. Bereits in der ersten Halbzeit zeichneten sich die Machtverhältnisse ab. Ilmenau war stark geschwächt an die Süzwiesen gereist und hatte nur wenig Gegenwehr zu bieten. Besonders herausstechen konnten Ina (5 Tore) und Isi (6 Tore), die direkt im ersten Spiel zeigten, dass sie ihre Torjägerqualitäten über die Sommerpause nicht verloren haben.

**VfL Lüneburg**  
(13', 22', 51', 59', 69') Ina Fribus  
(30', 40', 55', 61', 86', 87') Isabell Schneider  
(46', 81') Nadja Kühl

**SV Ilmenau**  
(27') Anna Binder

## K.O. RUNDE - HAUPTTRUNDE

18.08.19

In der ersten Pokalrunde gegen den FC Buchholz II konnten wir uns souverän mit einem 5:1 durchsetzen. Dabei machte Nadja bereits in der ersten Halbzeit mit ihrem Viererpack alles perfekt. Während Buchholz in der Anfangsphase deutliche Probleme mit dem nassen Rasen hatte, starteten wir mit dem Selbstbewusstsein aus der letzten Woche mit Vollgas ins Spiel. In der zweiten Halbzeit fehlte allerdings die letzte Durchschlagskraft und wir vergaben etliche Torchancen. Buchholz kam besser ins Spiel, konnte jedoch nur selten gefährliche Torabschlüsse verbuchen. Kurz vor Schluss netzte Larissa mit einem schönen Schuss aus spitzem Winkel zum Endstand von 5:1 ein. Somit konnten wir unseren guten Auftritt aus der Qualifikation bestätigen und freuen uns auf den Start der Bezirksligasaison.

**VfL Lüneburg**  
(1', 15', 24', 43') Nadja Kühl  
(87') Larissa Wozny

**Buchholzer FC II**  
(25') Franziska Auerbach



2. Herren | 3. Kreisklasse

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

### 2. Herren (3. Kreisklasse)

Marcel Salow

0170/4549625

marcelsalow7@gmail.com

**FREDWEDDERIEN**  
KÜCHENSTUDIO

Küchenstudio Fred Wedderien  
Artlenburger Landstraße 16  
(B209) 21365 Adendorf

Telefon: 0 4131 - 400 59 80  
www.kuechen-wedderien.de

**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 15.1 / U 15.2 (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
<b>Henry Hekstra (U 15.2)</b>	0152/29508173	henryhekstra@live.de
<b>Stephan Ihbe (U 15.2)</b>	0173/2444654	Ihbe@ihbe-it.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	mrieckmann@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 (Kreisliga)**

<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](http://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®

