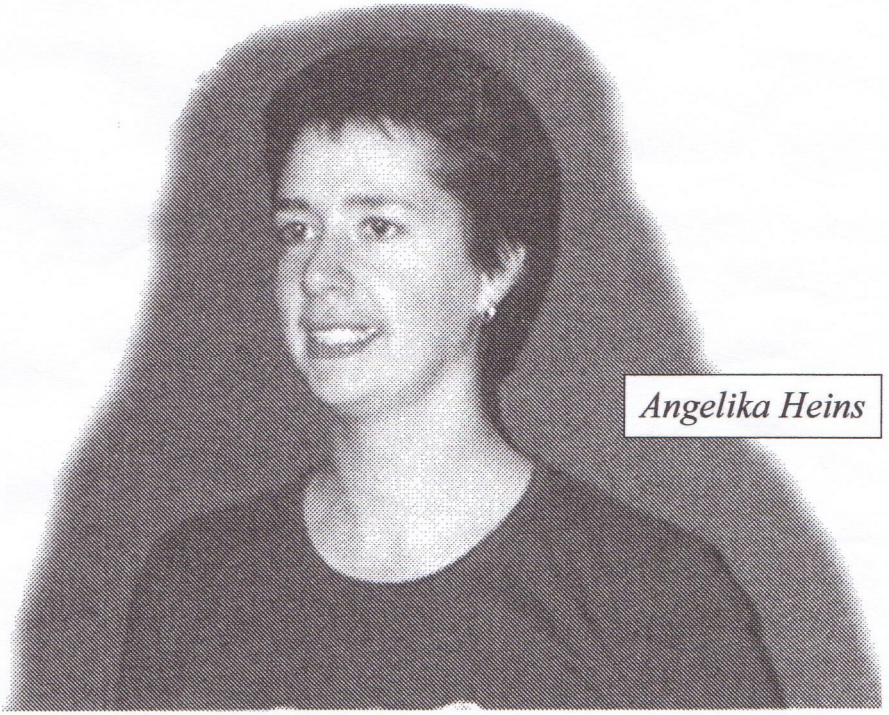
ECHEM topfit

FUSSBALL UND MEHR...

JUNI
2001



Angelika Heins

FC ECHEM 1983 e. V.

Vorwort

Liebe Topfit-Leser,

dies ist nun schon die dritte Ausgabe von Echem topfit und der Erfolg dieser Sport-Nachrichten ist uns wichtig, um auch in Zukunft Nachrichten aus dem Verein und Informationen rund um den Sport in unserer Heimat zu verbreiten.

Das Interesse am Sportangebot ist riesig und der FC Echem wächst, denn Sport verbindet.

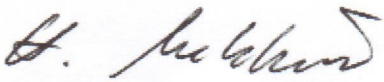
Es liegt schon eine Menge Arbeit und Durchhaltevermögen hinter einigen Mitgliedern; wir haben das Finale aber noch nicht erreicht!

Ich freue mich, dass viele Vereinsmitglieder die Verantwortung für Sportförderung in Echem tragen und das nicht einfache vergangene Jahr gemeistert haben. Ein Verein ist immer so gut wie seine Mitglieder und für ein gutes Wachstum braucht man eben genau solche Mitglieder.

Aber mit guten Worten und starkem Willen allein kann man auch nichts werden. Finanziell und personell ist für die Unterhaltung der vorhandenen Sportsparten gesorgt. Jetzt fehlt es noch dringend an „Hardware" (auf S. 5 beschrieben) oder finanziellen Mitteln für den Sportplatzbau.

Öffentliche Mittel aus Gemeinde, Samtgemeinde und Sportbund sind äußerst erschöpft. Doch unser momentaner Bedarf ist gewaltig und der ist mit Vereinsbeiträgen allein nicht zu bewältigen. Es gibt sicher einige großzügige sportinteressierte Gönner aus der Wirtschaft.

An dieser Stelle möchte ich mich bei unserer Gemeinde und Samtgemeinde und allen anderen Sportförderern bedanken und gleichzeitig bitten, uns auch weiterhin tatkräftig zu unterstützen.



Harald Melchior
1. Vorsitzender

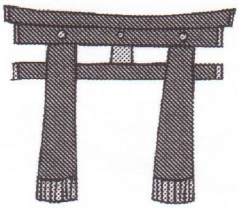
Wir stellen vor...

Angelika Heins.

Eine schwungvolle peppige Frau mit einem bezaubernden Lachen und einem freundlichen Wesen. Kein Wunder also, dass die jungen und mitteljungen Echemer und Echemerinnen gerne in ihre Übungsstunde kommen und Angelika in die dörfliche Gemeinschaft förmlich aufgesogen wurde. Seit Anfang diesen Jahres wohnt Angelika schon in Echem.
Bevor sie mit der Ausbildung zur Krankengymnastin begonnen hat, war sie ein Jahr in den USA. In Cincinnati /Ohio hat sie als Aupair-Mädchen Kinder betreut.
Aus einer „ich schau mir das mal an"-Lehre wurde eine wahre Berufung. Die Krankengymnastik macht ihr so viel Freude, dass sie sich kurz nach ihrem 29. Geburstag entschlossen hat, freiberuflich in Lüneburg zu arbeiten. In ihrer Freizeit betreibt sie Sport oder spielt Klarinette.
Die fitten Fünfzigerplus, die Fitnessfreaks und die BBP-Damen fühlen sich bei ihr gut aufgehoben. Nach den Sommerferien kann Angelika aber die BBP-Gruppe nicht mehr in Schwung bringen. Wir freuen uns auf ihre Rückkehr.

Die Teilnehmer(innen) der 50plus-Gruppe mit Übungsleiterin Angelika Heins

Japanische Philosophie in Echem



Jeden Freitag sind unsere Kinder mit Begeisterung beim Aikido. Größer wäre die Begeisterung noch, wenn die Kinder auf Judomatten trainieren könnten. Die Kosten dafür betragen ca. 10000,-DM. Dies ist eine Summe, die der Verein leider nicht aufbringen kann. Wenn die Samtgemeinde nach Antragstellung 20 % bewilligt und die Jugendhilfe des Landkreises uns bezuschusst fehlen uns mindestens 6500,- DM. Ein Spender erklärt sich bereit 1000,- DM zu spenden, wenn die Restsumme durch Ihre milden Gaben zusammen kommt.

Was ist nun eigentlich Aikido? Aikido ist eine moderne japanische Selbstverteidigung, aber auch eine besondere Art der Lebensführung und -einstellung. Ai = Harmonie und Liebe zu den Menschen und der Natur, ebenso Ausgewogenheit zwischen Geist und Körper. Ki = geistig-seelische Kraft, die Harmonie zwischen Geist und Körper voraussetzt. Do = Weg, diese Prinzipien unbewusst durch beständiges Training zu erlernen, um sie dann auf alle Bereiche des Lebens anzuwenden.

In der Technik wird so gearbeitet, dass die Bewegung des Angreifers vom Verteidiger weitergeführt und in Kreisbahnen umgelenkt wird. Das Gleichgewicht des Angreifers wird so gebrochen; er kann mit einem kleinen Impuls geworfen oder mit der Hebeltechnik am Boden festgehalten werden. Grundprinzip des Aikidos ist ausschließlich die Neutralisierung des Angriffs, nicht das Verletzen des Angreifers. Ein Aikidoka hat Respekt vor dem Menschen.
Seine Bedeutung aber erhält Aikido eher dadurch, dass es durch seine vielfältigen Bewegungsformen zunächst ein Fitnesstraining für Menschen jeden Alters darstellt und darüber hinaus hervorragend dazu geeignet ist innere Spannungen abzubauen. Es ist kein Wettkampfsport, so dass es keine Verlierer oder Gewinner gibt
Mit Aikido lassen sich neue positive Kräfte zur Lebensgestaltung entwickeln. Die erwachsenen Aikidoka treffen sich Freitags um 20.00 Uhr, die Kinder Freitags um 17.00 Uhr.

Einladung zur Eröffnungsfeier des Sportplatzes am Birkenweg 3 in Echem am 18./19. August

Sportplatzbau

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Wer uns Maschinen zum Buddeln leihen kann oder Baumaterial wie Zement, Sand, Kies, Dachfolie, Flutlichtmasten, Scheinwerfer entbehren kann oder Geld übrig hat, kann sich beim FC Echem melden. Wir können so gut wie alles gebrauchen. Berücksichtigen wir nur die Materialpreise, kostet die Beregnung ca. 12.000,- DM, die Flutlichtmasten (>16m) 11.458,80 DM, die Scheinwerfer für die Flutlichtanlagen 17.297,38 DM, die Heizungsanlage 3300,- DM und der Ballfangzaun 5790,-DM.

Bei dieser Gelegenheit, möchten wir den Spendenaufruf des FC Echem auffrischen. Sach- und Geldzuwendungen werden von Hans-Peter Rauh bescheinigt. Diese Bescheinigungen sind als Belege für das Finanzamt gültig. Auf dieses Konto können Sie auch Ihre Mitgliedsbeiträge überweisen.

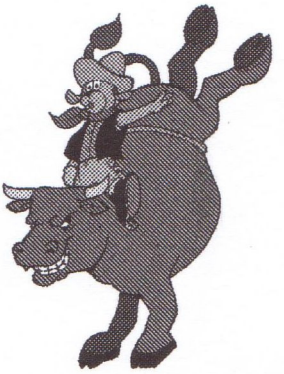
Kontonummer:
11000478
Sparkasse Lüneburg
(BLZ: 24050110)

Dorffest am 08./09. Juni

Alle Vereine haben sich zusammen gesetzt um dem Dorf ein vielfältiges Programm zu bieten. Aus bekanntem Grund (Maul- und Klauenseuche) findet das Fest nicht wie vorgesehen auf dem LVA-Gelände, sondern beim Schützenhaus statt.

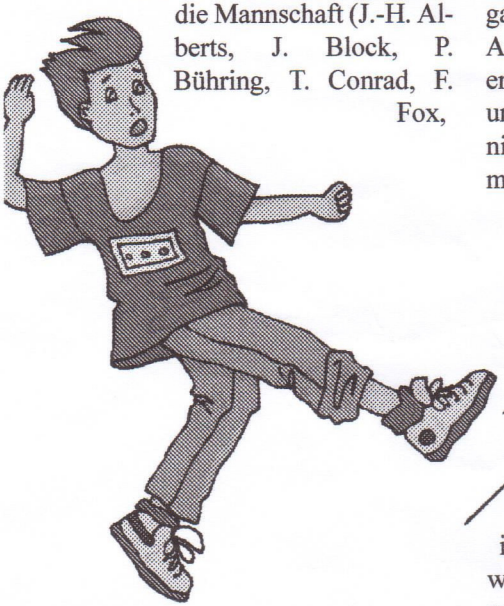
Der FC Echem eröffnet traditionell das Dorffest am Freitagabend um 19.00 Uhr mit einem kleinen Fußballturnier gegen die Running Cows und den Rest der Welt. Die LVA stellt ihren Fußballplatz an der Landesstraße dafür zur Verfügung. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Am Samstag gibt es von 13.00 bis 17.00 Uhr ein megabuntes und gigastarkes Programm. Eröffnet wird der Samstagnachmittag mit einem Gottesdienst um 13.00 Uhr. Es gibt jede Menge Aktivitäten für Groß und Klein. Eine kuh-le Kuhparty mit Schwofen bis zum Umfallen steigt ab 20.00 Uhr im Bullendorfer Holz im Schützenhaus. Also unbedingt vorbeischauen.



E-Jugend 2001

Nach einer durchwachsenen Hallensaison- aus in der Zwischenrunde- wurde die Frühjahrsserie 2001 in Angriff genommen. Nach zwei Freundschaftsspielen gegen den LSK und Erbstorf wurde das erste Punktspiel in Bardowick nach Toren von P. Bühring (2), J. Block und T. Conrad mit 4 : 2 gewonnen. Dieses Spiel zeigte, dass die Mannschaft (J.-H. Alberts, J. Block, P. Bühring, T. Conrad, F. Fox, M. Guttmacher, F. Guttschuss, D. Hencke, D. Lenegan, M. Warnke) es verstanden hat zu kämpfen und zusammen zu spielen.



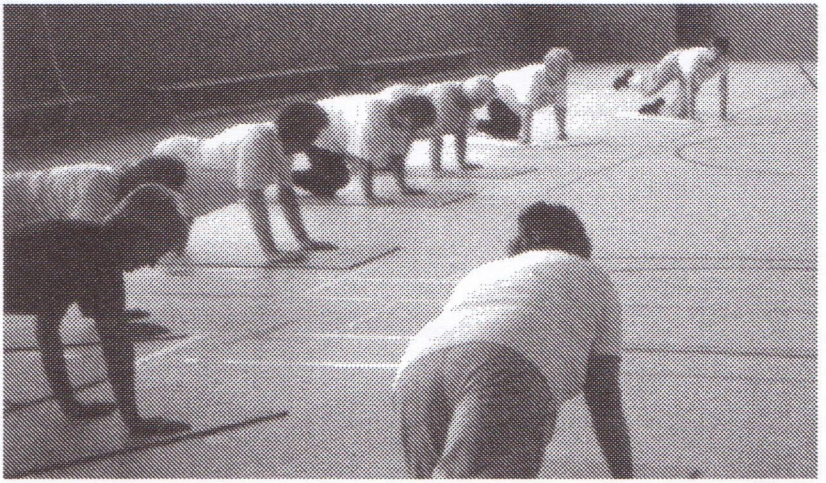
Das zweite Spiel gegen Betzendorf I wurde nach Toren von T. Conrad (6), P. Bühring (1) und M. Warnke (1) mit 8 : 3 gewonnen. Dieses Spiel wurde nach der 4 : 0-Führung fast noch aus der Hand gegeben, da Betzendorf auf 4 : 3 verkürzen konnte. Letztendlich riss sich die Mannschaft aber zusammen und gewann das Spiel.

Die dritte Begegnung in Reppenstedt endete nach einer nervenzehrenden Achterbahnfahrt noch 5 : 5, wobei M. Guttmacher mit einem Solo über den ganzen Platz 2 Minuten vor Schluss der Ausgleich gelang. Die weiteren Tore erzielten T. Conrad (2), J. Block (1) und Dennis Hencke (1). Dieses Ergebnis ist ärgerlich, denn wir hatten bereits mit 2 : 0 und 3 : 1 geführt. Das Spiel gegen Barskamp haben wir 8 : 4 gewonnen. Die Torschützen waren T. Conrad (4), J. Block (2), D. Hencke (1) und M. Guttmacher (1).

Sollten wir die letzten zwei Spiele gewinnen, wird es zum Staffelsieg reichen. Die E-Jugend ist dann Meister der Saison 00/01. Des weiteren hoffen Trainer und Mannschaft auf ein zahlreiches Erscheinen der Eltern beim Finalspiel gegen Scharnebeck am Mittwoch, dem 06.06.01 um 18.00 Uhr auf dem Sportplatz der Hohnstorfer Grundschule.

Gruß
Holger David

Fitness total



Fit und Fun ab 50

Am 02. April trafen sich die fitten Fünfzigerplus zum ersten Mal. Die gutbesuchte Stunde wurde von Angelika Heins angeleitet.

Bei der Vorstellung der gut gelaunten und motivierten Teilnehmer wurde speziell noch auf die Stärken und Schwächen des Einzelnen eingegangen. So sollen Probleme bei der körperlichen Belastung vermieden werden.

Nach flotter Musik von Udo Jürgens ging es zur Aufwärmung kreuz und quer durch die Halle. Nach einer halben Stunde Arme hoch, Arme runter, Arme kreisen, laufen auf der Spitze, auf der Hacke und auf der Linie ging es auf den Matten weiter. Dort wurden die Dehnübungen für Schulter Arme, Beine, Bauch und Rücken durchgeführt. Angelika achtete besonders darauf, dass der Rücken bei den Übungen nicht belastet wurde. Zur Entlastung wurde immer wieder alles gelockert und kleine Atemübungen gemacht, die besonders wichtig sind.

Wer Lust hat bei einem vielseitigen Programm mitzumachen, kann einfach mal vorbeischauen. Auch die Herren!

DER SPAß AN DER SACHE WIRD HIER AUF JEDEN FALL GROSS GESCHRIEBEN.

Das Gesundheitsforum Elbmarsch

Wie vielleicht einige schon gehört haben, wurde in Echem ein neuer Verein gegründet. „Was noch einer?!“ werden viele denken und zugegeben; man muss schon gute Gründe haben, um in Echem die Dichte von Vereinen in Relation zur Dorfbevölkerung noch weiter zu erhöhen.

Das Gesundheitsforum ist ein eingetragener und gemeinnütziger Verein, der mit der Absicht gegründet wurde, Informationsveranstaltungen zum Thema „Gesund werden und gesund bleiben“ anzubieten. Darüber hinaus sollen Gesprächskreise für Menschen mit chronischen Erkrankungen eingerichtet, gesundheitsorientierte Bewegungskurse und Gesundheitserziehung für Kinder angeboten werden.

Ein Gesprächskreis für Diabetiker ist bereits vorhanden, Ansprechpartnerin ist Doris Melchior, Tel.:04139/6155. In Planung sind als nächste Themen ein medizinisches Fusspflegeseminar und ein Erfahrungsaustausch über die Diabetesküche.

Das Vortragsangebot für das zweite Halbjahr lautet:

***30.08.2001:** Rooibos, La Pacho, Kräutertees - wie wirken sie auf unsere Gesundheit? Referentin: Dipl. oekotroph. Sabine Block; Anmeldungen bitte direkt bei Sabine Block, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Tel.: 04139/6045.*

***27.09.2001:** Bio? Öko? oder was? Was steckt hinter den verschiedenen Umweltlabels?*

***25.10.2001:** Gehirnjogging-Gedächtnistraining für Jung und Alt. Referent: Dieter Alsholz, Mentaltrainer.*

***29.11.2001:** Ökosystem Darm - das Tor zur Gesundheit. Referentin: Ulrike Ellenberg.*

Veranstaltungsorte und -zeiten werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Übrigens freuen wir uns über weitere gesundheitsinteressierte Mitstreiter/-innen, mit denen wir gern ein Aktivitätenprogramm mit Wandergruppe, Tanztag, Ausflügen und dergleichen mehr organisieren würden. Auch Vortragende sind uns immer willkommen!

Bei Interesse finden Sie unseren Stand auf dem Dorffest in Echem oder rufen uns an unter:
Andrea Ahrweiler, Tel.: 04139/695111.

Andrea Ahrweiler

Walking - nur Spazierengehen?

Am Samstag, dem 25. August um 9.00 Uhr lädt der FC Echem und das Gesundheitsforum Elbmarsch zu einem 2½-stündigen Walking-Workshop ein. Walking ist nichts anderes als sportliches Gehen. Diese Alltagsbewegung muss also nicht erlernt werden und erfordert keine spezielle Technik.

Gut geeignet ist Walking deshalb für Laufanfänger, Senioren(innen), Wiedereinsteiger sowie Läufer(innen), die nach einer Verletzung an Hüft-, Knie- oder Sprunggelenk wieder mit dem Training beginnen wollen. Das sportliche Gehen ist einfach und ungefährlich. Es beugt Herz- und Kreislauferkrankungen vor und senkt den Blutdruck. Es kann Ihre Körperhaltung verbessern und Schmerzen im unteren Rückenbereich vorbeugen. Laut Erfahrungsbericht zweier Echemerinnen kann man nach 4 Monaten regelmäßigen (3 bis 4-mal die Woche) Trainings die ersten Erfolge sehen. Außerdem fühlt man sich besser, zu

dem es nicht übermäßig anstrengend ist und man sich nebenher noch unterhalten kann.

In der Gruppe macht Sport einfach mehr Spaß; ödes Strampeln auf dem Heimtrainer ist jetzt out. Suchen Sie sich in der Familie oder im Freundeskreis Gleichgesinnte und besuchen Sie unseren Workshop. Dort steht Ihnen Andrea Ahrweiler für Ihre Fragen zur Verfügung und erläutert weitere Aspekte des Walkings. Natürlich werden Sie Walking auch praktisch erleben. Für das Walking brauchen Sie bequeme Kleidung (bei Regen zusätzlich Regenkleidung) und gute Lauf- oder Trekkingschuhe bzw. leichte Wanderstiefel. Das Gesundheitsforums Elbmarsch nimmt eine kleine Teilnahmegebühr von 5,- DM pro Person. Die Voranmeldung kann bei Andrea Ahrweiler unter der Rufnummer 695111 erfolgen.

Viel Spaß wünscht der FC Echem und das Gesundheitsforum Elbmarsch.

Danke schön

Wir danken:

__Frau Warkotsch__ vom fröhlich Getränkemarkt für die Getränke auf den Jugendturnieren, __Herrn Wolfgang Marbs__ von der Firma Küchen Marbs für die Jugendfußbälle, __Herrn Rüdiger Wehling__ (Rolladen-und Jalousien-bauer) für die Alu-miniumrohre, __Dirk Krause__ als Förderer, LVA, __Herrn Henri Karls__ vom Kieswerk Mennecke für die Frontfenster, __Herrn Friedrich Lütvogt__ von der Auburg Quelle für eine Geldspende zum Kauf von Trainings-anzügen, und __allen Spendern__, die am „Tag der offenen Tür" der Grundschule Echem etwas in unser Sparschweinchen gesteckt haben.

Wir danken den Sponsoren:

Sport Schneider in Winsen und **Frau Warkotsch** vom fröhlich Getränkemarkt für die Trainingsanzüge der F-Jugend, CTO in Lüneburg für die Trainingsanzüge der 1. Herrenmannschaft und **Herrn Perteck** von der Firma Johnsons Controls Interiors GmbH für die Trikots der E-Jugend.

Ein herzliches Dankeschön geht auch an die __Echemer Feuerwehr__ für die Beregnung des Sportplatzes.

Der FC Echem wünscht allen Mitgliedern und noch Nichtmitgliedern eine schöne Ferien- und Urlaubszeit.

Gratulation

Wir gratulieren den Mitgliedern Daniel Schirmer und Ann-Kathrin Meyn zur Konfirmation, ebenso wie den Konfirmanden Merle Rebekka Radant, Marc Freder, Raimund Wege, Silke Borowski, Marc Iwert und Vadim Schmidt.

Hurra, sie sind endlich da! Besonders freuen wir uns über die Geburt von Jule Schmitter, geboren am 03.12.00, Lukas Rohr, geboren am 22.01.01, Lea Mohrmann, geboren am 11.04.01 und Jana Fox, geboren am 18.04.01.

In aller Kürze

Flohmarkt

Gefunden: Eine Radler in Größe 128, eine lange Unterhose in Größe 140 (Tel.: 76451).

Zu verschenken: Fußballschuhe in Größe 27 (Tel.: 76451).

Zu verkaufen: Fußballschuhe (15,-DM) in Größe 31 (Tel.: 6179); Fußballschuhe (15,-DM) in Größe 31 und Schienbeinschoner (Tel.: 68888).

Für eine Bestellung von Kinder-Trainingsanzügen in den Vereinsfarben gelb/schwarz brauchen wir mindestens eine Bestellmenge von 10 Anzügen (bitte bei Michael Schulz anrufen, Tel.: 04131/935815).

Ergebnisse auf einen Blick

Spiele der Herrenmannschaft in der Rückserie 2000/2001

1. Kreisklasse

Ergebnisse	Heim	Gast
1 : 2	FC Echem	TSV Bardowick II
1 : 2	TSV Westergellersen	FC Echem
2 : 3	Türkspor Lindenau	FC Echem
0 : 0	FC Echem	SV Karze
3 : 2	SV Ehlbeck	FC Echem
0 : 4	FC Echem	SV Wendisch-Ev.
0 : 3	FC Echem	Thomasburger SV
4 : 1	TSV Adendorf II	FC Echem
5 : 1	FC Echem	Ochtmisser SV
0 : 1	FC Echem	SV Barnstedt
6 : 2	MTV Trb. Lbg. II	FC Echem
0 : 4	FC Echem	TuS Brietlingen

Spiele der Alt-Herrenmannschaft in der Rückserie 2000/2001
1. Kreisklasse

Ergebnisse	Heim	Gast
0 : 7	Echem	SV Scharnebeck
4 : 4	SG FC/LSV Lbg.	FC Echem
2 : 2	FC Echem	SV Ilmenau
4 : 1	TSV Adendorf	FC Echem
1 : 4	FC Echem	ESV Lüneburg
n. a.	Türkspor Lindenau	FC Echem
0 : 6	Ochtmisser SV	FC Echem
	SG Handorf/Wittorf	FC Echem

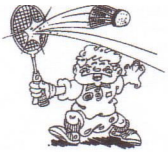
Spiele der E-Jugend in der Rückserie 2000/2001

Ergebnisse	Heim	Gast
2 : 4	TSV Bardowick	FC Echem
8 : 3	FC Echem	SG Betzendorf I
5 : 5	TuS Reppenstedt	FC Echem
8 : 4	FC Echem	TuS Barskamp
6 : 1	MTV Wittorf	FC Echem
	FC Echem	SV Scharnebeck

Spiele der F-Jugend in der Rückserie 2000/2001

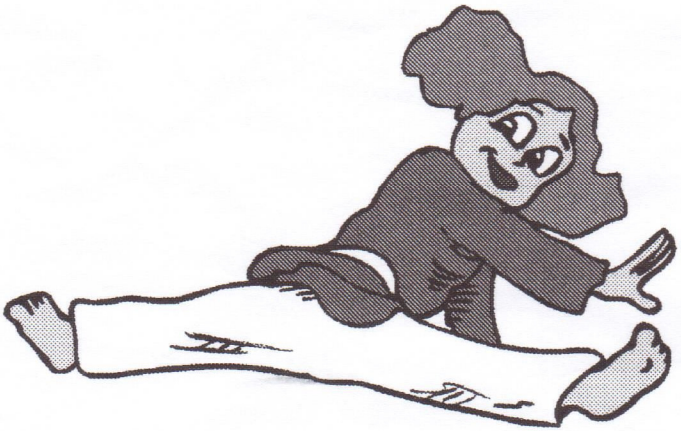
Ergebnisse	Heim	Gast
0 : 5	FC Echem	MTV Rottorf
4 : 2	SV Ehlbeck	FC Echem
	VfL Lüneburg II	FC Echem
2 : 0	FC Echem	TuS Brietlingen II
10 : 0	SV Wendisch Evern II	FC Echem
	FC Echem	SV Göhrde
	MTV Amelinghausen	FC Echem

Weitere Termine/Sparten



Kinder

Sparte	Training	Wann	Kontakt	Tel.
G-Jugend (4-6 Jahre)	Auf den Blöcken-Wiese	Do/16.30	ChristofGente	76451
F-Jugend (7-8 Jahre)	Auf den Blöcken-Wiese	Mi/15.00	MichaelSchulz	04131/ 935815
E-Jugend (9- 10 Jahre)	Auf den Blöcken-Wiese	Do/17.30	Holger David	696232
Eltern-Kind-Turnen	Turnhalle Echem	Di/15.30	Adine Oelfke	
Kinderturnen (Vorschulalter)	Turnhalle Echem	Fr/15.00	Frauke Brandt	68674
Rhythmisches Turnen (Schulalter)	Turnhalle Echem	Fr/16.00	Frauke Brandt	68674
Aikido für Kinder (ab 10 Jahre)	Turnhalle Echem	Fr/17.00	Christian und Andrea Ahrweiler	695111



Erwachsene

Sparte	Training	Wann	Kontakt	Tel.
1. Herren Fußball	Artlenburger Sportplatz	Mi/19.00	Jörg Brettschneider	6106
Altherren-fußball	Artlenburger Sportplatz	Mi/19.30	Matthias Hüttmann	76669
B/B/P-Gruppe	Turnhalle Echem	Mi/19.30	Angelika Heins	68449
50+ Gymnastik	Turnhalle Echem	Mo/15.00	Angelika Heins	68449
Badminton	Turnhalle Echem	Di/20:00	Ute Schirmer	68242
Aikido für Erwachsen	Turnhalle Echem	Fr/20.00	Christian Ahrweiler	695111
Dart			Uwe Schmidt	68392
Fitness	LVA-Keller	Mo und Mi 15.30 Uhr Di und Do 19.30 Uhr	Angelika Heins	68449

Kontakte / Vereinsvorstand

	Telefon
1. Vorsitzender: Harald Melchior	6155
2. Vorsitzende: Christiane Martin-Gente	76451
Kassenwart: Hans-Peter Rauh	68651
Schriftführer: Christiane Martin-Gente	76451
Stellv. Schriftführer: Hartwig Alberts	68342
Spielerobmann: Jörg Brettschneider	6106
Stellv. Spielerobmann: Jörg Dühring	04136/910492
Frauenwart: Ute Schirmer	68242
Jugendwart: Holger David	696232
Stellv. Jugendwart: Matthias Böttger	68283
Jugendbeisitzer: Michael Schulz	04131/935815
Festausschuß: Petra Bendig (695754), Manfred Rosenberg (6727) und Otto Dalke (04136/8715)	
Platzwart: Bernhard Langer	
Trainer Herren: Jörg Dühring	04136/910492
Kapitän Herren: Matthias Sannemann	68610
Trainer Alt-Herren: Wilfried Schrader	6477
Kapitän Alt-Herren: Matthias Hüttmann	76669

IMPRESSUM

Redaktion und verantwortlich im Sinne des Presserechtes: Christiane Martin-Gente Tel. 04139/76451 und Birgit Kühn Tel. 04139/6179 Layout: Gritt Weigel Bildbearbeitung: Christof Gente E-Mail: schriftfuehrung@fcechem.de

Centrum für technische Orthopädie

Ihr Bandagen- und Fußspezialist!

CTO

Stadtkoppel 9,
21337 Lüneburg,
Postfach 2844
Telefon (0 41 31) 87 20 10,
FAX (0 41 31) 8 72 01 69