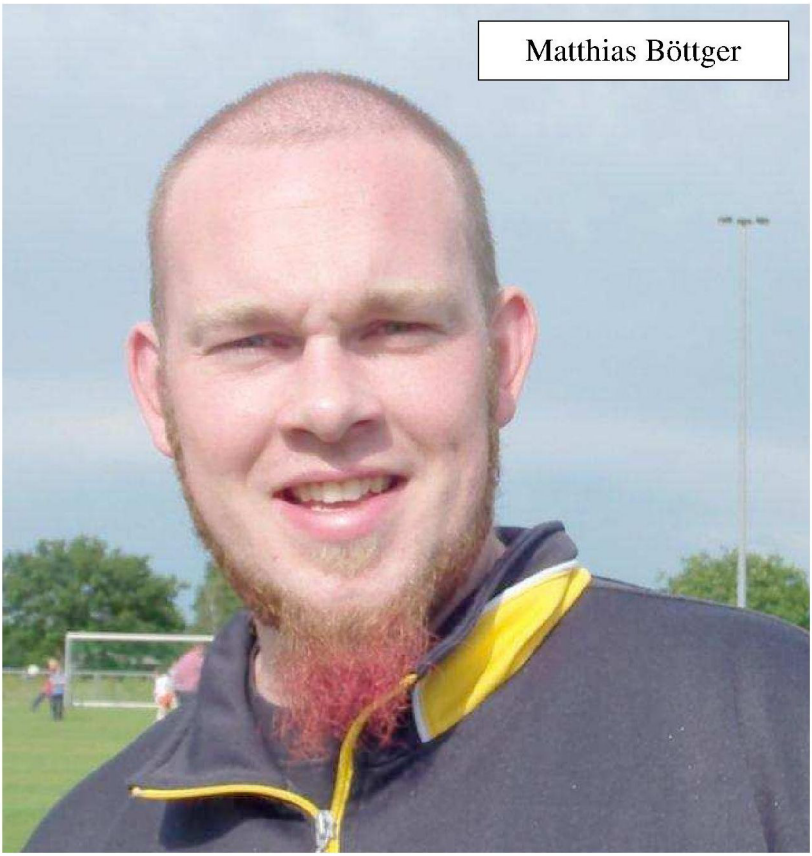
Echem topfit

Fussball und mehr ...

August 2004



FC ECHEM 1983 e. V.

Wir stellen vor...

Wenn wir uns nicht verrechnet haben, ist Matthias schon 7 Jahre Jugendtrainer des FC Echem; kann aber auch mehr sein. Er ist ein 25 Jahre alter junger Mann mit großem ehrenamtlichen Engagement; nicht nur beim Jugendtraining, sondern auch bei FC-Jugendsitzungen, Übungsleitertreffen und auf langweiligen NFV-Sitzungen.

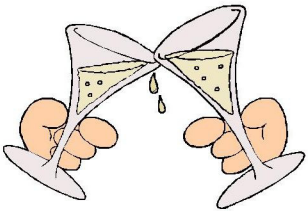
Ob als Tischler-Lehrling, Wehrpflichtiger oder jetzt als Verwaltungsfachangestellter, immer hat er Zeit gefunden mit seinen Kids Fußball zu trainieren. Sogar im Winter geht er mit ihnen zu Hallenturnieren, auch wenn es meist den verdienten Sonntag trifft und damit auch den Samstagabend.

Wenn man ihn nach seinen Hobbys fragt, kommt zuerst das Stichwort Fußballjugend. Erst nach längerem Grübeln fallen ihm dann doch noch Lesen, Musik hören und Bass spielen ein. Ganz wichtig sind auch die Konzertbesuche der raueren Art zur Entspannung.

Die stolze FC Echem E-Jugend (in schwarz/gelb) nach der Siegerehrung durch den Niedersächsischen Fußballverband.

Der krönende Abschluss der Saison 03/04 war der Staffelsieg seiner E-Jugend-Mannschaft. Patrick M., Tobias P., Rick B., Marcel S., Manuell K., Steffen M., Marcel H., Hauke L., Hannes B. und Hauke S. gingen fast ungeschlagen zur Siegesfeier des NFV (Kreis Lüneburg). Matthias, Co-Trainer Thomas und die Jungs waren natürlich mächtig stolz darauf, auch auf die Extraerwähnung in der LZ. Obwohl es bestimmt nicht einfach wird, hat er sich schon das nächste Ziel gesteckt; die D-Jugend zum Staffelsieg zu führen.

Co-Trainer Thomas Hintze und Matthias Böttger



Ein Prosit auf die **10.** Ausgabe
Echem *topfit*

Siegreich auch auf dem Dorffest in Echem gegen Amelinghausen mit 3:2 .

Chi-Ball - Antistress-training aus Fernost

Samstag 11:00 Uhr
Turnhalle Echem

Ein paar stressgeplagte Menschen treffen sich seit einiger Zeit regelmäßig zur Chi-Ball-Gymnastik, um Entspannungstechniken zu erlernen. Grundlage der fließenden Übungen sind Bewegungen, deren Elemente auf fernöstlichen Philosophien beruhen.

Chi-Ball beruht auf fünf Säulen

- Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) wird für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte benötigt.
- Yoga steigert die Balance, Kraft und Beweglichkeit.
- Pilates-Übungen fördern vor allem die Kraft und die Stabilisation im Oberkörper (Rumpfmitte).
- Feldenkrais unterstützt ein neues und verbessertes Bewegungs- und Körpergefühl.
- Die Tiefenentspannung sorgt für die Regeneration und Ausgeglichenheit.

Chi-Ball will den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und das Wohlbefinden steigern.

Einführungskurs ab 4. September:
Samstag 9:30 Uhr und 10:00 Uhr (für Leistungsstarke)

Nordic-Walking -Das flotte Gehen mit den Stöcken-

Stellen Sie sich Skilanglauf ohne Bretter und Schnee vor, dann haben Sie die Technik des Skilanglaufs und das Gehen (Walken) der Beine. Nordic-Walking ist besonders empfehlenswert für Übergewichtige oder bei Rücken- und Gelenkproblemen. Durch das Abstützen auf den speziellen Stöcken werden die Wirbelsäule, sowie Knie- und Fussgelenke entlastet. Gleichzeitig werden Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur vermieden bzw. gelockert.

Wir empfehlen feststehende Stöcke (also nicht höhenverstellbare), da sie stabiler sind und die Wirbelsäule voll unterstützen, während die anderen eine Federung haben. Für diejenigen, die erst die Sportart ausprobieren möchten, wird der FC Echem sich einen Stockfundus zulegen, der dann später gekauft werden kann, wenn man dabei

bleiben möchte. Interessierte bringen zum Kursus unbedingt bequeme Laufschuhe oder Wanderschuhe mit. Für Wildentschlossene gibt es u.a. bei Trekking König Stöcke für ca. 50€. Mit FC Echem-Bescheinigung gibt es bei Trekking König allerdings 10% Preisnachlass. Die richtige Stockgröße lässt sich folgender Maßen berechnen:

Körpergröße in cm x 0,7 = Stocklänge in cm

Die Anmeldung erfolgt bei Christiane unter Tel.: 76451; dabei bitte die Körpergröße angeben.

Samtgemeindepokal

2. Platz: FC Echem

Das 3. Samtgemeindeturnier war nur mäßig besucht, obwohl die Echemer natürlich ihre Fangemeinde mitgebracht hatten. Nachdem Brietlingen Scharnebeck mit 1:0 besiegt hatte, trat Echem gegen Hohnstorf an. Da die Sturmspitzen des FC schon südliche Sonne genossen, spielte die FC Echem Mannschaft den griechisch-taktischen Stil, welchen die Hohnstorfer nicht knacken konnten. Im Elfmeterschießen zeigte dann das intensive physiologische Mental- und physische Torschusstraining von Jörg Dühring seinen verdienten Erfolg. Nachdem Marco Schlachter, Marko Peßel und Oliver Freitag "ihren,, Elfmeter gekonnt cool versenkt hatten, geschah das Unfassbare. Carsten Rentner, unser Spitzenmann im Tor, hielt den Hohnstorfer Schuß vom Punkt; und damit war Echem mit 2:3 im Endspiel. Leider fielen Oliver Freitag und Matthias Sannemann für das Endspiel verletzungsbedingt aus, so dass Arek Lepczynski aus seinem Mittagsschlaf gerissen wurde, Christof Gente seinen Sonntagsbraten links liegen ließ und beide rechtzeitig zum Anpfiff in Brietlingen eintrafen. Zuschauer Andreas Mensing wurde dann auch noch rekrutiert. Naja, wir haben gegen Brietlingen 0:5 verloren. Da diese Mannschaft aber zwei Klassen höher spielt ist das ein Ergebnis, das man verknusen kann.

Impressionen vom Samtgemeindeturnier

1. Streetsoccer-Turnier

- Fußball im Käfig ?-

Rund 50 Mädchen und Jungen haben sich auf das Abenteuer eingelassen zu einer Veranstaltung zu gehen, von der die meisten nicht recht wussten, um was es da eigentlich geht. Nach kurzer Besichtigung der Anlage und einigen Testschüssen, war die Begeisterung aber schnell groß. Es kamen schnell mehr Mannschaften zusammen als angemeldet waren. Einzige Teilnahmebedingung: Ein Mannschaftsname. So gaben sich die Fußballbegeisterten illustre Namen wie Ballhexen, Powerhasen, Die Coolen, Streetfighter I+II, Gangster Player, Dynamo Hohnstorf, Bulldoggen, Stars, Dampfwalze und Apachen Pub. Da alle ihren Spaß hatten, wird das Turnier auf jeden Fall wiederholt.

Johannes, Bjarne und Jan sorgen dafür, dass der Pokal der Powerhasen ein echter Wanderpokal ist. Im Wochentakt wird mühselig aber gerecht gewechselt.

Gian-Luca von den Bulldoggen trickst die kämpferische Ballhexe Alicia aus.

Termine 2004/05

Fahrt zum HSV-Spiel gegen Hertha am 25.09.04; Karten bei Bernhard

Boßeln am Samstag, den 02.10.04 um 11.00 Uhr; Treffpunkt Sportplatz

Jahreshauptversammlung am Freitag, den 04.02.05 um 20.00 Uhr im Vereinsheim

Spitzen-Dorffest

Zu aller erst möchte ich mich bei **allen** FC-Helfern bedanken, die dieses Dorffest mit seiner Vielfalt bei der Verpflegung und bei den Spielen ermöglicht haben. Hervorheben möchte ich dabei die Hilfe der Jugendlichen Dennis F., Patrick B., Lisa B., Alicia K., Merle K. und Michaela W. Ich danke außerdem **allen** Helfern, die aufgebaut, abgebaut und geputzt haben. Eine tolle Bereicherung für das Fest waren die Vorführungen der Akteure aus den Jazzdance- und Aikidogruppen. Ein großes Lob geht auf diesem Wege an die Übungsleiter und Gruppenbetreuer, die sich soviel Mühe gegeben haben. Da Claudia Fischer mit der Kamera so toll die Stimmung auf dem Dorffest eingefangen hat, möchte ich nur noch ein Paar Bilder zeigen. *CMG*

Gewinner

Rock`n Roller Hardy hofft, wie so viele andere auf „den Treffer" beim Hauden-Lukas.

Den Minis sieht man den Spaß an.

Das Mikadospiel brachte so manchen ins Grübeln.

Die Geister sahen zum Fürchten aus.

Ergebnisse und Spiele

auf einenBlick

Die Herren
in der 2. Kreisklasse
Abschluss 02/03

Pl.	Verein	Torverh.	Pkt.
1.	Vastorfer SK 2	125:28	71
2.	TuS Reppenstedt 2	97:30	66
3.	SV Göhrde/N.	100:32	65
4.	VfL Lüneburg 3	93:50	51
5.	SV Ilmenau 2	87:62	51
6.	TuS Betzendorf 2	99:61	48
7.	MTV Soderstorf	70:53	47
8.	SV Barnstedt	62:65	40
9.	SV Karze	69:79	36
10.	FC Echem	58:71	34
11.	TSV Radbruch 2	69:79	29
12.	ESV Lüneburg 2	59:77	28
13.	VfL Bleckede 2	59:87	27
14.	TSV Adendorf 2	39:145	11
15.	FC Alt Garge	24:191	3

Die Alt-Herren
in der 1. Kreisklasse
Abschluss 02/03

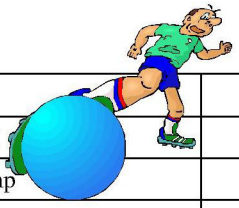
Pl.	Verein	Torverh.	Pkt.
1.	TuS Hohnstorf	45:22	40
2.	FC Echem	40:25	38
3.	TuS Barskamp	45:25	33
4.	Vastorfer SK	59:35	32
5.	SV Karze	37:33	28
6.	SG Bleckede/N. 2	46:27	27
7.	SV Göhrde	31:26	27
8.	Dahlenburger SK	26:54	12
9.	Sückauer SV	18:51	12
10.	Thomasburger SV	13:62	7

Aktuelle Ergebnisse immer unter www.fussball.de

Die Herren
in der 2. Kreisklasse 03/04

Datum		Heim	Gast	Zeit
So.	15.08.04	FC Echem	Türkspor Lindenau	15:00
So.	22.08.04	ESV Lüneburg 2	FC Echem	11:30
So.	29.08.04	FC Echem	MTV Soderstorf	15:00
So.	05.09.04	SV Karze	FC Echem	15:00
So.	19.09.04	FC Echem	FC Alt Garge	15:00
So.	26.09.04	MTV Wittorf	FC Echem	15:00
So.	03.10.04	FC Echem	SV Barnstedt	15:00
So.	10.10.04	VfL Bleckede 2	FC Echem	15:00
So.	17.10.04	FC Echem	MTV Treubund Lüneburg 3	15:00
So.	24.10.04	VfL Lüneburg 3	FC Echem	13:15
So.	31.10.04	FC Echem	TSV Radbruch 2	14:30
So.	07.11.04	SV Ilmenau 2	FC Echem	14:30
So.	14.11.04	FC Echem	TSV Gellersen 3	14:30
So.	21.11.04	FC Echem	TuS Betzendorf 2	14:00
So.	20.02.05	TuS Betzendorf 2	FC Echem	13:15
So.	27.02.05	TSV Gellersen 3	FC Echem	13:15
So.	06.03.05	FC Echem	SV Ilmenau 2	15:00
So.	13.03.05	TSV Radbruch 2	FC Echem	13:15
So.	20.03.05	FC Echem	VfL Lüneburg 3	15:00
So.	03.04.05	MTV Treubund Lüneburg 3	FC Echem	13:15
So.	10.04.05	FC Echem	VfL Bleckede 2	15:00
So.	17.04.05	SV Barnstedt	FC Echem	15:00
So.	24.04.05	FC Echem	MTV Wittorf	15:00
So.	01.05.05	FC Alt Garge	FC Echem	15:00
So.	08.05.05	FC Echem	SV Karze	15:00
So.	22.05.05	MTV Soderstorf	FC Echem	15:00
So.	29.05.05	FC Echem	ESV Lüneburg 2	15:00
So.	05.06.05	Türkspor Lindenau	FC Echem	15:00

Die Altherren in der 1. Kreisklasse



Datum		Heim	Gast	Zeit
Fr.	20.08.04	FC Echem	Vastorfer SK	19:30
Fr.	03.09.04	FC Echem	TuS Barskamp	19:30
Fr.	10.09.04	SV Scharnebeck	FC Echem	19:30
Fr.	17.09.04	SV Göhrde/N.	FC Echem	19:30
So.	26.09.04	Thomasburger SV	FC Echem	10:00
So.	03.10.04	FC Echem	Sückauer SV	10:00
Fr.	22.10.04	SV Karze	FC Echem	19:30
Fr.	29.10.04	FC Echem	Dahlenburger SK	19:30
Fr.	18.03.05	TuS Barskamp	FC Echem	19:30
Fr.	01.04.05	Dahlenburger SK	FC Echem	19:30
Fr.	08.04.05	FC Echem	SV Karze	19:30
So.	17.04.05	Sückauer SV	FC Echem	10:00
So.	24.04.05	FC Echem	Thomasburger SV	10:00
Fr.	29.04.05	FC Echem	SV Göhrde/N.	19:30
Fr.	27.05.05	Vastorfer SK	FC Echem	19:30
Fr.	03.06.05	FC Echem	SV Scharnebeck	19:30

C-Jugend

Die C-Jugend (B-Jugend) trifft sich zum ersten Training am Mittwoch, dem 18.08.04 um 18:30 Uhr. Wer also zu den Jahrgängen 91/90, (89/88) dementsprechend 13 bis 14 Jahre (15/16) alt ist und dazu noch fußballbegeistert ist, kann beim Aufbau einer neuen Mannschaft mithelfen.

Oliver freut sich auf Euch. Wer vorher mit ihm reden will, kann ihn unter 0170-5509798 erreichen.

Die E-Jugend in der 1. Kreisklasse
Abschluss 03/04

Pl.	Verein	Spiele	g	u	v	Torverh.	Diff.	Pkt.
1.	***FC Echem***	7	6	0	1	41:22	19	18
2.	SV Scharnebeck 2	7	5	0	2	34:21	13	15
3.	STV Artlenburg	7	5	0	2	30:23	7	15
4.	MTV Amelinghausen	7	4	1	2	24:14	10	13
5.	MTV Rottorf 2	7	3	2	2	39:30	9	11
6.	SV Ehlbeck	7	2	0	5	15:27	-12	6
7.	SV Eintracht Lüneburg 2	7	1	1	5	15:25	-10	4
8.	TV 1860 Neuhaus	7	0	0	7	19:55	-36	0

Die F-Jugend in der 1. Kreisklasse
Abschluss 03/04

Pl.	Verein	Spiele	g	u	v	Torverh.	Diff.	Pkt.
1.	TSV Mechtersen-Vögelsen 1	7	6	1	0	45:05	40	19
2.	TSV Adendorf 1	7	4	3	0	30:11	19	15
3.	TuS Reppenstedt 1	7	5	0	2	33:21	12	15
4.	TSV Gellersen	7	2	3	2	14:19	-5	9
5.	SV Göhrde	7	2	2	3	25:35	-10	8
6.	FC Echem	7	2	1	4	21:34	-13	7
7.	TuS Erbstorf 2	7	2	0	5	19:33	-14	6
8.	TuS Brietlingen	7	0	0	7	13:42	-29	0

Die F-Jugend in der 1. Kreisklasse 04/05

Datum		Heim	Gast	Zeit
Sa.	28.08.	TSV Mechtersen/Vögelsen 1	FC Echem	14:00
Mi.	01.09.	FC Echem	STV Artlenburg	17:30
Mi.	08.09.	TuS Brietlingen	FC Echem	17:30
Sa.	11.09.	FC Echem	SV Eintracht Lüneburg 3	14:00
Sa.	18.09.	MTV Handorf 1	FC Echem	14:00
Sa.	25.09.	FC Echem	Vastorfer SK	14:00
Sa.	02.10.	VfL Lüneburg 2	FC Echem	14:00

Die E-Jugend in der 1. Kreisklasse 04/05

Datum		Heim	Gast	Zeit
Di.	31.08.	TSV Adendorf 2	FC Echem	17:30
Sa.	04.09.	FC Echem	TSV Bardowick 1	15:00
Di.	14.09.	FC Echem	TuS Hohnstorf 2	17:30
Sa.	18.09.	MTV Rottorf 1	FC Echem	14:00
Mi.	22.09.	MTV Wittorf	FC Echem	17:30
Sa.	25.09.	FC Echem	Ochtmisser SV 2	17:30

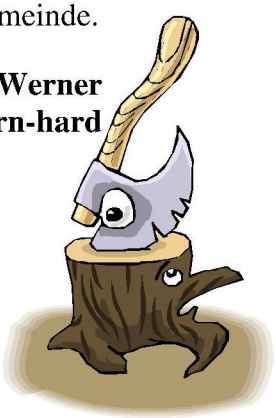
Die D-Jugend in der 1. Kreisklasse 04/05

Datum		Heim	Gast	Zeit
Sa.	28.08.	FC Echem	TuS Neetze 2	15:00
Mi.	08.09.	SV Eintracht Lüneburg 2	FC Echem	18:00
Sa.	11.09.	FC Echem	TSV Mechtersen-Vögelsen	15:00
Sa.	18.09.	FC Echem	TuS Reppenstedt 2	15:00
Sa.	25.09.	FC Echem	TuS Erbstorf	16:00
Fr.	08.10.	Lüneburger SK	FC Echem	18:00

Danke Schön

Werner Hagemann und **Jörg Fischer** holten Holz und räumten das hintere Platzgelände auf. Danke auch an die Samtgemeinde.

Das Holz wurde von **Werner Hagemann**, **Jörg Fischer**, **Bern-hard Langer** und **CMG** gehackt.



Die **LVA** stellte ihren Trecker zur Verfügung.

Carsten Martin und **Werner Hagemann** verteilten Sand für weitere Pflasterarbeiten, die **Werner Hagemann** erledigte.
Den Fahrradstellplatz bauten **Jörg Fischer, Werner Hagemann** und **Marco Schlachter**.
Die Gehwegplatten dazu wurden von **Fam. Oelfke**, **Fam. Klaus Bühring, Fam. W. Hagemann** und **Ekkehard Mennrich** gestiftet.

Die **Dartgruppe** spendierte ein Paar Barhocker.

Die diesjährige Platzpflege übernahmen **Klaus Bühring**, **Werner Hagemann**, **Jörg Fischer**, **Norbert Wolter** und **Ekkehard Linn**.

Der baldige B-Platz wurde von **Klaus Bühring** in Schuss gebracht.

Werner Hagemann baute eine Kippvorrichtung für die Tore.

Carsten Gralla schenkte der G-Jugend neue Trikots; der **Dagmar Drewes Verlag** sponserte Trainingsanzüge für die G-Jugend.

Die Küchenelektrik wurde von **Arek Kotar** und **Jörg Fischer** verbessert.

Vereinsvorstand:	Telefon
1. Vorsitzende: Chr. Martin-Gente	76451
2. Vorsitzender: Harald Melchior	6155
Kassenwartin: Ute Schirmer	68242
1. Schriftführer: Bernd Backhaus	68875
2. Schriftführerin: Petra Rohr	696574
1. Fußballobmann: J. Brettschneider	6106
2. Fußballobmann: Jörg Dühring	696806
Frauenwartin: Anne Sperlich	68806
1. Jugendobmann: Jörg Fischer	695918
2. Jugendobmann: Volker Kosel	695856
Breitensportleiter: Gerd Frehse	76202
Platzwart: Marco Schlachter	695984
Platzwart: Bernhard Langer	68124
Pressewartin: Claudia Fischer	695918

Impressum

Redaktion: Christiane Martin-Gente, *CMG*

E-Mail: schriftfuehrung@fcechem.de

Internet: www.fcechem.de ; Herausgeber: FC Echem e.V.

Druckauflage: 600 Exemplare;

Erscheinungsweise: ca. halbjährlich

Die Verteilung erfolgt kostenlos in alle erreichbaren Haushalte in Echem inkl. OT-Bullendorf und an auswärtige Mitglieder; als Auslage in Hittbergen, im Kindergarten Lüdersburg, Gärtnerei Bühring und Bäckerei Probst in Echem.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

Übungsleiter:	Telefon
Ahrweiler, Christian	699404
Ahrweiler, Andrea	699404
Backhaus, Bernd	68875
Baade, Renata	05859/970000
Böttger, Matthias	699760
Bühring Heike	6055
Dühring, Jörg	696806
Gralla, Carsten	76288
Heins, Angelika	68449
Hencke, Heike	6229
Hübner-F., Brigitte	68086
Oelfke, Adine	68034
Sachau, Ilona	04133/220505
Schmidt, Uwe	68392
Schrader, Wilfried	6477
Toll, Carmen	04132/933920

Wer möchte kann **Fotos** vom Dorffest und vom Streetsoccer-Turnier im Vereinsheim ansehen. Eine Nachbestellung ist möglich.

FC ECHEM 1983 e.V.

Gutschein

1 Tasse Kaffee

am Sonntag

bitte ausschneiden und mitbringen!

FC Echem
Trainingsanzüge
neu eingetroffen

3x Gr. M für 36,70€
2x Gr. L für 36,70€
1x 128 für 30,70€
1x 152 für 30,70€
7x 140 für 30,70€

Sportangebot Kinder/Jugendliche

Eltern-Kind-Turnen
Dienstag 15:30 Uhr
Dienstag 16:30 Uhr
(Adine Oelfke)

Toben,
Tummeln,Turnen
Montag 15:00 Uhr
(Adine Oelfke)

Kinderturnen (für Schulis)
Montag 16:00 Uhr
(Adine Oelfke)

Jazzdance
(Minis)
Freitag 15:00 Uhr
(Maxis)
Freitag 16:00 Uhr
(Carmen Toll)

Kinderdarten
im Vereinsheim
Samstag 11:00 Uhr
(Uwe Schmidt)

Aikido (ab 10 Jahre)
Freitag 17:00 Uhr
(Christian Ahrweiler)

F-Jugend
Mittwoch 16:00 Uhr
(Bernd Backhaus)

G-Jugend
Sa. 10:00 Uhr
(Carsten Gralla)

C-Jugend
Mittwoch 18:30 Uhr
(Oliver Lenegan)
Winter: Do. 17:00 Uhr

E-Jugend
Mittwoch 17:30 Uhr
(Bernd Backhaus)
Winter: 17:00 Uhr

D-Jugend
Mit./Mo. 17:30 Uhr
(Matthias Böttger)
Winter: Mo. 17:00 Uhr

Sportangebot Erwachsene

Herren
Sommer: Sportplatz
Di./Do. 18:30 Uhr
Fit durch den Winter
Mit. 18:00 Uhr
(Jörg Dühring)

Altherren
Di. 19:00 Uhr
Fit durch den Winter
Do. 21:00 Uhr
(Wilfried Schrader)

Bauch/Beine/Po
Mittwoch 19:30 Uhr
(Angelika Heins)

Fitness und Funktionsgymnastik
Donnerstag 20:00 Uhr
(Brigitte Hübner-F.)

50plus-Gymnastik
Montag 14:00 Uhr
(Renata Baade)

Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag 19:00 Uhr
(Ilona Sachau)

Volleyball
Freitag 18:30 Uhr
(Heike Hencke)

Badminton
Dienstag 20:00 Uhr
(Heike Bühring)

Aikido
Freitag 20:00 Uhr
(Chr. Ahrweiler)

Chi-Ball
Samstag 11:00 Uhr
(A. Ahrweiler)

Fitness
im LVA-Keller
Mo./Mit. 15:30 Uhr
Di./Do. 19:30 Uhr

Dart
im Vereinsheim
Freitag 19:30 Uhr