

FCE-NEWSLETTER

JUNI 2015

Neues aus Deinem Verein.

Neues Sportangebot:
Jonglieren für alle
Altersgruppen

(näheres auf der Innenseite)



Am 18.07.2015:

Super-Sommer-Sause

(näheres auf der Innenseite)

„Spiel ohne Grenzen“
Bull-Riding
Bungeerunning
Hüpfburg
Süßigkeitenschleuder
Live-Musik
u.v.m.



FC Echem e.V.
Birkenweg 12
21379 Echem
www.fcechem.de



NEUES AUS DEM VEREIN

Super-Sommer-Sause am 18. Juli 2015.



Das wird gaudig!

Am 18.07.2015 ab 13.00 Uhr startet unsere Super-Sommer-Sause. Bei diesem Ereignis seid Ihr als Mannschaft gefragt. Bildet ein Team mit 3-4 Spielern und kämpft um den Titel. Egal ob Straßenteams, Verein, Feuerwehr, Schule und nur gute Freunde, Hauptsache Ihr bringt Kampfgeist und gute Laune mit.

Nach dem Motto „Spiel ohne Grenzen“ müßt Ihr Fragen beantworten, Rennen gewinnen, Geschicklichkeit zeigen und jede Menge Wettbewerbe bestehen.

Zur Unterhaltung bieten wir

- Bull-Riding
- Bungeerunning
- eine Süßigkeitenschleuder
- Hüpfburg
- Live-Musik (ab 18.00 Uhr)
- und natürlich Essen und Getränke.

Seid dabei und meldet Euch bis zum 16.07.2015 unter www.fcechem.de an.



Neu beim FCE:

Jonglieren

Dewi Grobecker zieht hier alle Register um allen Interessierten Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten weiter zu geben. Willkommen sind alle Altersgruppen; ob Kinder, Eltern oder Großeltern. Wer Lust hat kommt Freitags ab 17:00 Uhr in die Sporthalle.

Jonglieren ist sehr gut geeignet, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu steigern. So fördert es die Konzentrationsfähigkeit, die Reaktionsschnelligkeit, das räumliche Vorstellungsvermögen, sowie Zeit-, Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl. Durch die gleichmäßige Beanspruchung der Muskeln und des Bewegungsapparats wird die Beweglichkeit und Ausdauer erhöht. Jonglieren erhöht außerdem das periphere Sehvermögen und schult Koordination und Wahrnehmung. Nicht zuletzt ist Jonglieren eine gute Möglichkeit, durch seine beinahe meditative Gleichförmigkeit Stress abzubauen.



Feierabend-Fitness

Nach einem ausgelasteten oder auch sitzreichen Tag wird hier etwas für den gesamten Körper getan.

Erhalt und Verbesserung der Beweglichkeit, Stabilisation zum Schutz der Gelenke, Kräftigung der Muskeln und auch Koordination. Die verdiente Entspannung fehlt hier natürlich auch nicht.

Dieser Kurs ist für jedermann/jederfrau, auch die Herren sind herzlich eingeladen.

Claudia Fischer freut sich immer donnerstags von 19:00 bis 20:00 Uhr in der Turnhalle auf rege Teilnahme.



SPORTANGEBOT

Fussball

U8

Jahrgang 2007/2008

Training: Freitag, 17:00 - 18:00 Uhr

Trainingsort: Hohnstorf, Spielort: Hohnstorf

Trainer: Axel Krzenzck, Kontakt: 04139-696741

U10

Jahrgang 2005/2006

Trainingstag: Mittwoch, 17:00 - 18:15 Uhr

Trainingsort: Hohnstorf, Spielort: Hohnstorf

Trainer: Dirk Lindemann, Kontakt: 0151-23361178

U13

Jahrgang 2002-2004

Trainingstag: Dienstag + Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr

Trainingsort: Hohnstorf + Artlenburg

Spielort: Hohnstorf

Trainer: Holger Klaschus, Kontakt: 0171-4551397

Co-Trainer: Carsten Voigt, Kontakt: 04139 - 69 64 05

U17

Jahrgang 1998-2000

Trainingstag: Montag, 18:00 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Trainingsort: Hohnstorf, Spielort: Hohnstorf

Trainer: Michael Höltig

Kontakt: 0152 - 29068290

1. Herren

Jahrgang: über 18 Jahre

Trainingstag: Dienstag, 19:00 Uhr

Trainingsort: Echem

Trainer: Andreas Münch, Kontakt: 0176-47039790

Alt-Senioren

Jahrgang: über 40 Jahre

Trainingstag: Dienstag, 19:30 Uhr

Trainingsort: Echem

Trainer: Bernd Backhaus, Kontakt: 04139-68875

Badminton

Für Jugendliche

Training: Donnerstag, 16:30 - 18:00 Uhr

Trainingsort: Sporthalle Echem

Trainer: Talal Aldahouk, Kontakt: 0176 - 72138617

Für Erwachsene

Training: Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr

Trainingsort: Sporthalle Echem

Trainer: Steffen Hinz, Kontakt: 0176-47056089

Volleyball

Training: Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr

Trainingsort: Sporthalle Echem

Trainer: Wolfgang Rusch, Kontakt: 04139-696660

Tischtennis

Training: Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

Trainingsort: Sporthalle Echem

Trainer: Ekhart Mennrich, Kontakt: 04139-68120

Dart

Training: Freitag, 20:00 Uhr

Trainingsort: Vereinsheim Echem

Trainer: Uwe Schmidt, Kontakt: 04139-68392

Laufen

Training: Donnerstag, 19:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Schule Echem

Trainer: Stefan Gralla, Kontakt: 0172 - 780 58 99

Jonglieren

Training: Freitag, 17:00 Uhr

Trainingsort: Sporthalle Echem

Trainer: Dewi Grobecker, Kontakt: 04139-7991590

SPORTANGEBOT

Yoga

Training: Freitag, 09:00 Uhr
Trainingsort: Vereinsheim Echem
Trainer: Renata Baade

Wirbelsäulengymnastik

Training: Freitag, 15:00 Uhr
Trainingsort: Sporthalle Echem
Trainer: Renata Baade

Yogilates

Training: Freitag, 16:00 - 17:00 Uhr
Trainingsort: Sporthalle Echem
Trainer: Renata Baade
Kontakt:

50plus

Training: Montag, 14:00 - 15:00 Uhr
Trainingsort: Sporthalle Echem
Trainer: Renata Baade
Kontakt:

Fitness-Mix

Training: Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr
Trainingsort: Sporthalle Echem
Trainer: Angelika Heins
Kontakt: 04139-68449

Nordic Walking

Senioren

Training: Mittwoch, 08:00 Uhr
Treffpunkt: Bockelkathen
Kontakt: Dietrich Kröger, 04139 - 695642

Herren

Training: Sonntag, 09:15 Uhr
Trainer: Uwe Schmidt, Kontakt: 04139-68392

Junioren

Training: Samstag, 09:00 Uhr
Treffpunkt: Sportplatz Boltersen
Trainer: Christina Kosel, Kontakt: 04139-695856

Eltern-Kind-Turnen

Training: Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr
Trainingsort: Sporthalle Echem
Trainer: Adine Oelfke, Kontakt: 04139-68034

Spiel, Spaß und Bewegung

ab 2. Schulklasse

Training: Mittwoch, 15:00 - 16:00 Uhr
Trainingsort: Sporthalle Echem
Trainer: Claudia Fischer, Kontakt: 04139-695918

ab 4 Jahre

Training: Mittwoch, 16:00 - 17:00 Uhr
Trainingsort: Sporthalle Echem
Trainer: Claudia Fischer, Kontakt: 04139-695918

Rehasport für Kinder

nur mit Verordnung

Training: auf Anfrage
Trainingsort: Sporthalle Echem
Trainer: Claudia Fischer, Kontakt: 04139-695918

Feierabend-Fitness

Training: Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Trainingsort: Sporthalle Echem
Trainer: Claudia Fischer
Kontakt: 04139-695918

Nähere Informationen unter:

www.fcechem.de

oder

www.facebook.com/fcechem