

# Herzlich Willkommen

Die Stadionzeitung

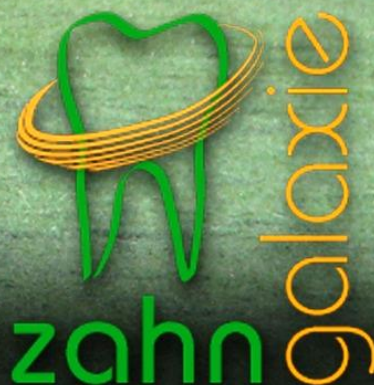


Heute zu Gast:

ASSV Letmathe



SVL 1911 e.V.



# Vorwort

von Marcus Gerke



Liebe Zuschauer,

Liebe Zuschauer,

wie real Fußball ist! Nach dem wunderschönen Gefühl von 6 Punkten nach zwei Spieltagen bekam unserer Truppe offenbar die Sonne nicht und – zack – kamen direkt zwei Niederlagen. Auf und ab – hoch und runter – so wie das Leben ist der Fußball. Die Bäume wachsen eben nicht in den Himmel, sondern jeder Erfolg muss hart erarbeitet werden. Dass unsere junge

Mannschaft das gut kann, dass sie in der Lage ist, gut und schnell Fußball zu spielen, ihr Tor zu verteidigen und leidenschaftlich um den Sieg zu kämpfen hat sie hinlänglich bewiesen. Gehen diese Tugenden aber auch nur etwas „flöten“, dann wird es direkt schwer. Diese Erkenntnis ist nicht neu, aber es ist dennoch immer wieder gut, sich bewusst zu machen, dass diese Liga für unseren Verein genau die Richtige ist. Sportlich gefordert, mit gutem Niveau – was will der anspruchsvolle Fußballfan mehr?

Da die Mannschaft charakterlich einwandfrei ist, wissen wir alle und haben daher auch keinen Zweifel, dass sich diese Qualität und Einstellung langfristig durchsetzt und wir eine Saison mit vielen Siegen, aber auch Niederlagen erleben werden.

Eben wollte ich noch schreiben: „wer will jedes Mal 10:0“ gewinnen, da erinnerte ich mich mit Wonne an das letzte Heimspiel der zweiten

Mannschaft: mit 12:0 wurde da die Drittvertretung aus Heeren geschlagen. Und das nicht, weil der Gegner so unglaublich schlecht war, das gibt es in der Kreisliga C nicht mehr. Vielmehr hat das Team an diesem Tag einen absoluten Sahnetag erwischt und war dem Gegner in allen Belangen überlegen. Spielerisch sowieso, aber auch taktisch (wer das Wort „Pressing“ kennt hat es hier in sehr guter Ausführung sehen können) und läuferisch. Die läuferische Überlegenheit ist neu, das kannten wir die letzten Jahre nicht so. In diesem Heft gibt es ein „Special“ zur 2. Mannschaft, wir stellen die Trainer vor, die Neuzugänge und was sich sonst noch alles rund um die „2.“ getan hat.

Ein weiteres Special möchte ich hier auch ankündigen: beim SVL tut sich etwas im Bereich FuB. In Kooperation mit der Personal Trainerin Jolanta Kalla aus Dellwig werden demnächst besondere Kurse direkt im Vereinsheim angeboten. Was es damit auf sich hat: „Sportler unter Strom“.

Immer da, immer nah.

**PROVINZIAL**

Die Versicherung der Sparkassen

**Wir sind immer da, wenn Sie uns brauchen.**



Ihre Provinzial Geschäftsstelle

**Meißner**

Ardeyer Straße 52  
58730 Fröndenberg-Ardey  
Tel. 02378/4646  
Fax 02378/4838  
meissner@provinzial.de  
▶ Als Kontakt sichern

**Bürozeiten**

Mo. bis Do.:  
9.00 bis 12.00 Uhr  
14.00 bis 17.00 Uhr  
Fr.:  
9.00 bis 12.00 Uhr  
sowie Termine nach

Ich wünsche uns allen einen schönen Spieltag und einen angenehmen Sonntag

## *Heutiger Gegner*

Unser heutiger Gegner, ASSV Letmathe, wurde im Jahr 1898 gegründet. Die Vereinsfarben sind blau-weiss. Der ASSV geht in diesem Jahr in die zweite Bezirksligasaison in Folge, nachdem die letzte Spielzeit auf dem 11. Platz beendet wurde.



In dieser noch jungen Saison läuft es für Letmather, wie für uns, auf 6 Punkte hinaus. Aktuell stehen 2 Siege, sowie 2 Niederlagen für den ASSV zu Buche. Durch das bessere Torverhältnis ist das Team von Trainer Andre Hoßdorf aktuell drei Plätze über uns auf dem 8. Tabellenplatz zu finden. Bester Torschütze ist aktuell Yusuf Acikel mit vier Treffern.

Neben der 1. Mannschaft sind im Waldstadion Letmathe noch zwei weitere Seniorenteams anzutreffen. Neben dem breiten Jugendangebot schnürt auch eine Altherrenmannschaft die Fußballschuhe für den ASSV, sodass alle Altersklassen in Letmathe anzutreffen sind.

Dieses Spiel ist für beide Mannschaften richtungsweisend. Gewinnt man, kann man von einem gelungenen Saisonstart sprechen, verliert man dieses Spiel ist die Luft zu den „roten Rängen“ sehr dünn. Um den Start in die neue Saison zu veredeln werde beide Teams ihr Bestes geben, deshalb freuen wir uns auf einen aufregenden Fußballsonntag. Geleitet wird das Spiel vom Unparteiischen Michael Schulz.

# Neue Zeiten in der Zweiten!

Von Marcus Gerke

Jeder im SVL kennt Henning Bressemer. Seit viele von uns denken können kennen wir ihn als Spieler, guten Geist, Trainer, Elektriker, DJ, Computerbesorger und als unglaublich netten Kerl. So hat er auch in den vergangenen Jahren das Schiff „Zweite Mannschaft“ gut und sicher geführt. Viele wichtige Entscheidungen haben wir gemeinsam getroffen und schwierige Situationen überstanden. Als Henning dann sagte, dass er gern in der 1. Mannschaft mitarbeiten möchte, haben wir dem mit Freude zugestimmt.

Klar war: wir brauchen einen neuen Trainer. Und auch der Kader brauchte eine Auffrischung. Schnell war klar, dass eine interne Lösung für alle Seiten am Vorteilhaftesten ist und wir haben die Gespräche mit Marcus „Macce“ Schaaf und Yannic Vinken aufgenommen. Wir wollen die beiden hier kurz vorstellen:

Macce Schaaf, 28, im SVL seit Herbst 2015 und schnell aus der Mannschaft nicht mehr wegzudenken. Fußballerisch ausgebildet beim BSV Menden (dort zusammen mit Mirco und Dennis Klehm), ausgestattet mit einer unheimlichen „Klebe“ belebt er seitdem das Sturmspiel und trifft auch regelmäßig! Da er zu dem ein sehr offener und direkter Typ ist, der auch den Konflikt nicht scheut und Dinge beherzt angeht sind wir froh, dass er ein Teil des Trainerteams ist.



Ergänzt wird das Trainerteam durch Yannic Vinken. Seit er vor einigen Jahren am Platz auftauchte „kann ich hier mitspielen?“ ist er mit seiner ruhigen und umsichtigen Art in der Mannschaft geschätzt und beliebt. Seit Ende der letzten Saison konzentriert er sich ganz auf das Coaching und kann aufgrund seiner Jugendzeit in der Westfalenliga auf eine Vielzahl von taktischen Kniffen zurückgreifen – und diese der Mannschaft auch vermitteln.



Ein ausführliches Interview mit beiden veröffentlichen wir in der nächsten Zeitung und auch online!

Mit durchschnittlich 8-10 Spielern trainiert das Team Mittwochs parallel zu den Alten Herren.

Der Kader wurde deutlich ergänzt:

- Philipp Clausen und Chris Miedtank aus der Jugend
- Philipp Herburg, der aus Wethmar nach Dellwig zog und 23 Jahre Fußballererfahrung mitbringt
- Andre Haase, der aus Lüdenscheid kommend das Torwartproblem löst.
- Sascha Beckschulze, reaktiviert

Somit verfügt das Team über einen ausreichend großen Kader, jede Menge Talent, trainiert regelmäßig und wird fachlich und menschlich gut geführt. Eine gute Fußballmannschaft also! Und das sieht man auch auf dem Platz, im Spiel. **Überzeugen Sie sich selbst! Auch alle, die in den vergangenen Jahren die Lust verloren hatten: Probiert es aus!**

# *Sportler unter Strom*

Von Marcus Gerke

Was ist denn das? Was kommt denn jetzt wieder?

In vielen Innenstädten gibt es die neuen Hochglanz -Studios von Terra-Sports. Verkabelte Menschen stehen in Schaufenstern, Strom läuft durch den Körper, Muskeln zucken und über allem steht das Versprechen: mit Stromreizen fast wie von selbst zur Fitness. Wer interessiert näher tritt prallt angesichts des Preises ab. Und auch Traditionalisten, für die Sport mehr ist als ein gut ausgebildeter Muskel legen die Stirn in Falten.

Und doch ist es falsch, das Trainingskonzept gleich vollständig zu verdammen. Immerhin wird es möglich, einzelne Muskelpartien gezielt zu trainieren, auch wenn ggf. andere Teile des Körpers nicht mehr so wollen oder können.

Sport ist aber mehr, Sport ist Bewegung, Koordination, Schwitzen und auch ab und zu mal eine gute Portion Überwindung des „inneren Schweinehundes“.

Wovon rede ich eigentlich hier? Es geht um **EMS**

Der Begriff „EMS“ steht für Elektro-Muskel-Stimulation.

Dabei wird die Muskulatur von außen durch ein EMS-Ganzkörper-Trainings-System mittels elektrischer Impulse stimuliert.

Diese Impulse sind vollkommen ungefährlich für den menschlichen Körper. Anders als beim traditionellen Training erfolgt beim EMS-Training keine willkürliche Muskelkontraktion durch die trainierende

Person selbst, sondern eine unwillkürliche Muskelkontraktion durch die Impulse.

Beim EMS-Training besteht die Möglichkeit Areale der Muskulatur zu trainieren, die beim traditionellen Training nahezu nicht erreicht werden können. Auch ist es möglich über 90% der gesamten Muskulatur gleichzeitig und vielfach effektiver zu trainieren.

Daher ist EMS-Training momentan eine der effizientesten Trainingsmethoden.

Wir sind froh, dass wir in Kooperation mit Jolanta Kalla und dem Verein „body awareness“ dieses neue Sportangebot machen können: Die Teilnehmer tragen während des Trainings die EMS-Weste, dies erhöht den Trainingseffekt ganz enorm.



- Gruppengröße max. 5 Teilnehmer
- Trainingsdauer 20 min
- Flexible Trainingszeiten (von 06.30 – 22.00 h ist alles möglich!)
- Training im Vereinsheim oder je nach Witterung draußen
- Keine öffentliche Fitness-Studio-Atmosphäre
- Durch die geringe Gruppengröße besteht die Möglichkeit, Gruppen unter Freunden und Bekannten zu bilden
- Fitness-Training mit Jolanta Kalla

Für wen ist das interessant? Für Alle, zum Beispiel:

- Mütter mit wenig Zeit, die aber dennoch individuell und effektiv trainieren möchten
- Verletzte Spieler, um mit Ausnahme der verletzten Stelle gezielt weiter zu trainieren

- Alte Herren, die vor dem Mittwochs-Training 20 min Gas geben und dann zum Fußballspielen und zum gemütlichen Teil übergehen
- Ältere Mitbürger, deren Bewegungen vielleicht etwas eingeschränkt sind und die etwas für sich tun wollen.

Zunächst werden wir Probetrainings anbieten. Bitte achten Sie auf unsere Webseite, auf unseren Facebookauftritt und auf die Ankündigungen in der Zeitung.

Wie teuer das Ganze wird berechnen und verhandeln wir gerade. In jedem Fall wird es weit unter den Angeboten kommerzieller Anbieter liegen

Wir sehen uns!

Um klar zu sehen genügt oft  
ein Wechsel der Blickrichtung  
Antoine de Saint-Exupéry

Herzlich  
Willkommen

MARTIN JONDA  
IHR AUGENOPTIKER

Schäferstraße 20 | 59423 Unna  
Telefon 0 23 03-25 71 06  
E-Mail mail@optik-jonda.de

Montag bis Freitag 9.00-18.00 Uhr  
und am Samstag 9.00-13.00 Uhr

---

## Impressum

**Herausgeber:** SV Langschede 1911 e.V., Postfach 67, 58724 Fröndenberg, 0172-5220630, [www.sv-langschede.de](http://www.sv-langschede.de)

**Chefredakteur/verantwortlich für den Inhalt:** Marcus Gerke

**Koordination/Konzeption:** Marcus Gerke

**Mitarbeiter in dieser Ausgabe:** Holger Stemmann, Maxi Scholz

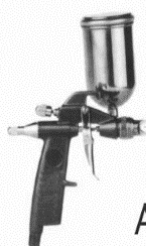
**Bildnachweis:** Rewe Bielemeier, Westfälische Provinzial,

**Layout/technische Gesamtherstellung, Vertrieb, Layout,**

**Anzeigenverwaltung:** SV Langschede 1911 e.V., Postfach 67, 58724 Fröndenberg, [info@sv-langschede.de](mailto:info@sv-langschede.de),

---

# KFZ-Meisterbetrieb Yunus Celik



Lackierung  
Karosseriebau  
Richtbankarbeiten  
Schadens-Gutachten  
Autoscheiben-Montage

*33 jährige  
Erfahrung...*



**Hauptstr. 83 • 58730 Fröndenberg-DELLWIG**

**Tel.: 02378/86 86 87, Fax: /86 99 074 • Mobil: 0172-273 56 76**  
**www.karosseriebau-celik.de • E-mail: karosseriebau-y.celik@t-online.de**



SV Langschede –ASSV Letmathe 18.09.2016



# Aktuelle Tabellensituation

Pl.	Mannschaft	Sp	g	u	v	Tore	Diff	Pkt.
1	SSV Hagen	5	5	0	0	15:5	10	15
2	SC Berchum/Garenfeld	5	4	0	1	14:2	12	12
3	CVJM Türkiyemspor Hagen	5	3	1	1	12:9	3	10
4	Geisecker SV	4	3	0	1	15:11	4	9
5	SSV Kalthof	5	2	1	2	14:9	5	7
6	SVg S W Breckerfeld	5	2	1	2	8:7	1	7
7	SG Eintracht Ergste	4	2	1	1	8:8	0	7
8	ASSV Letmathe	4	2	0	2	11:9	2	6
9	FSV Gevelsberg	6	2	0	4	7:10	-3	6
10	VFL Schwerte	5	2	0	3	5:8	-3	6
11	SV Langschede	4	2	0	2	6:10	-4	6
12	SV Bommern 05	5	1	2	2	5:7	-2	5
13	EtuS/DJK Schwerte	5	1	1	3	9:14	-5	4
14	SG Hemer	5	1	0	4	7:13	-6	3
15	Hasper SV	5	0	1	4	4:18	-14	1

Erste Mannschaft - Bezirksliga 6



Pl.	Mannschaft	Sp	g	u	v	Tore	Diff	Pkt.
1	VfK Nordbögge II	5	4	1	0	15:4	11	13
2	SuS Oberaden III	5	4	0	1	18:10	8	12
3	VfL Kamen III	5	4	0	1	17:9	8	12
4	Türk. SC Kamen III	5	4	0	1	16:11	5	12
5	SuS Kaiserau IV	5	4	0	1	12:7	5	12
6	Königsborner SV III	4	3	1	0	10:5	5	10
7	VfL Kamen II	5	3	0	2	11:8	3	9
8	SV Bausenhagen II	5	2	0	3	16:9	7	6
9	Rot Weiß Unna III	5	2	0	3	15:10	5	6
10	SC Fröndenberg-Hohenheide	3	2	0	1	10:8	2	6
11	SV Langschede II	5	1	0	4	13:14	-1	3
12	TuS Westfalia Wethmar IV	5	1	0	4	5:10	-5	3
13	TuS Alteheide	5	1	0	4	8:16	-8	3
14	SuS Lünern II	4	1	0	3	7:19	-12	3
15	BSV Heeren III	5	1	0	4	2:23	-21	3
16	SuS Oberaden II	5	0	0	5	9:21	-12	0

Zweite Mannschaft – Kreisliga C2