

Ausgabe 01-2022

## Inhalt

### Vereinsleben

#### SEITE 1

- Bewegungs-Kita
- Gewinnspiel

#### SEITE 2

- Nostalgie PUR!
- LSV meets RTL
- LSV-Stellenausschreibungen

### Abteilungen und Fachbereiche

#### SEITE 3

- Wandern
- Leichtathletik
- Badminton
- Poker
- Kurs: Yoga

#### SEITE 4

- Fitness News

#### SEITE 5

- LSV-Rezept
- Schwimmen
- LSV-Jugendfreizeit

## LSV- Bewegungs-Kindertagesstätte Villa Nordstern auf der Zielgeraden

Seit dem 01. Januar 2022 haben sechs weitere Pädagoginnen ihre Tätigkeit für die „LSV-Bewegungs-KiTa Villa Nordstern“ aufgenommen.

Unser achtköpfiges Team arbeitet fleißig an den Vorbereitungen für die Aufnahme der Familien, deren Kinder am 1. Februar im Kindergarten starten. Geplant ist, den Kindergartenbereich mit 18 Kindern zu eröffnen.

In den nächsten Tagen werden die Bauarbeiten innerhalb der Villa Nordstern abgeschlossen und auf Hochglanz gebracht. Zur Belegung der Räume wird das Mobiliar geliefert und aufgebaut. Spielzeug und Materialien bekommen ihren Platz und warten auf neugierige und aktive Kinder.

Wir, das Team der LSV-Bewegungs-KiTa Villa Nordstern, freuen uns auf die Kinder mit ihren Familien!

Herzlich Willkommen



Anfang Januar ist das achtköpfige Team der LSV-Bewegungs-KiTa Villa Nordstern an den Start gegangen. „Wir freuen uns auf den interessanten Beginn in der Villa mit vielen begeisterten Familien und vor allem Kids“, so Kitaleitung Susanne Persson.

## GEWINNSPIEL VERLÄNGERT BIS ZUM 10.02.2022

Magst du kreativ sein? Hast du eine Idee? Wir suchen einen Namen für unseren Newsletter. Sende deinen Vorschlag an: [newsletter@lehrtersv.de](mailto:newsletter@lehrtersv.de) und nimm so am Gewinnspiel teil.

Was es zu gewinnen gibt?

Ein Gratis-Monat im Sportpark.

Also, lass es dir nicht entgehen.

# LSV-VEREINSZEITUNGEN

**BALD ZUM DOWNLOADEN - NOSTALGIE PUR!**

**Schaut in die Geschichte!**

Nach und nach pflegen wir unsere alten Zeitungen auf der Homepage ein. Schon bald könnt ihr in Erinnerungen schweifen. [Hier](#) gelangt ihr zu den ersten Zeitungen.



## Freiwilliges Soziales Jahr

(m/w/d) oder

## Ausbildung

## Sport- und Fitnesskaufleute

(m/w/d)

SOMMER 2022



Du hast

- Interesse an der Vereinsarbeit
- Spaß am Sport mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
- Teamfähigkeit und Flexibilität
- eine strukturierte, selbstständige und zuverlässige Arbeitsweise
- ein freundliches, gepflegtes Auftreten
- Freude am Organisieren

dann bist du bei uns goldrichtig. Auf unserer Homepage findest du weitere Informationen: <https://www.lehrtersv.de/unser-verein/stellen-ausschreibungen>

## LSV meets RTL

## Ninja Warrior mit Micha

LSV-Pokertrainer Michael Lohmeyer stellt sich neuen Herausforderungen. Letztes Jahr meldete sich Micha beim RTL Ninja Warrior an und erstellte mit Hilfe des LSV-Sportparks ein spezielles Training für die Parcours-Challenge. Seine Motivation hat keine Grenzen, mit viel Elan trainiert er hart und fleißig. Jeden Tag kommt er seinem Ziel, für die Vorentscheidung fit zu sein und eine Runde weiterzukommen, immer näher. Selbst auf dem Spielplatz mit seinem Sohn lässt er kein Training aus. Wir wünschen Micha auf seinem Weg die nötige Motivation, Durchhaltevermögen, viel Glück und unterstützen ihn so gut es geht. Auf dem Social Media Kanal - Instagram unter [#lsvgoestoninjawarrior](#) oder [@mickys\\_weg\\_zu\\_ninja\\_warrior](#) könnt ihr Micha mit begleiten. Er freut sich über jede Unterstützung und Motivation auf seinem Weg.





Fachbereich Wandern  
lädt am 05.02.2022  
um 10.00 Uhr zur  
Grünkohl-Wanderung ein.

Informationen bei Wolfgang Traut  
unter 05132/53350



## UNSERE MONTAGSLÄUFER

Unser Herzstück der Leichtathletikabteilung sind die Läufer. Sie sind eine eingeschworene Truppe, die bei lokalen Läufen mitmacht und sich öfters zum Laufen trifft. Wenn du ebenfalls eine Gruppe zum Laufen suchst und dadurch mehr Motivation für dich schöpfst, komm montags um 18:30 Uhr im Stadion vorbei!



## 1. BADMINTONMANNSCHAFT SCHLIESST HINRUNDE PUNKTGLEICH MIT DEM TABELLENFÜHRER AB

Am dritten Spieltag war das Ziel den Abstand zum punktgleichen Tabellenführer Harkenbleck zu reduzieren bzw. vorbeizuziehen und die Hinrunde auf dem Abstiegsplatz abzuschließen. In der heimischen Lehrter Vierfeldhalle ging es ab 11.12.2021 gegen die 3. und 4. Mannschaft von Hannover 96. Wie es für die Lehrter Mannschaften ausging könnt ihr [hier](#) weiterlesen.

## Poker



Die Pokerabteilung lädt Euch jeden Freitag ab 19:30 Uhr zum Poker-Training ein. Im Anschluss findet ab 21:00 Uhr unsere derzeitige Turnierserie statt. Hierzu seid Ihr natürlich auch herzlich eingeladen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Aktuelle Neuigkeiten wird es schon bald auf unserer Homepage geben.

## NOCH PLÄTZE FREI!

### YOGA - FÜR ALLE LEBENSSTUFEN



Kurs: Yoga für alle Lebensstufen

Kursleiter: Rolf Rühl

Dienstags um 10:30 Uhr

Kursende: 12.07.2022

Dauer: 90 Minuten,

Ort: MzwR II, Obergeschoss Jahnturnhalle

Informationen und Anmeldung unter:  
[mitgliederservice@lehrtersv.de](mailto:mitgliederservice@lehrtersv.de)



## Drive-In Testzentrum Lehrte

Ab sofort kannst du dich mit oder ohne Termin direkt neben dem Sportparkgelände testen lassen.

Mo-Fr: 8-20 Uhr & Sa, So: 10-18 Uhr

## GESUNDHEIT IM ALLTAG (TEIL 2)

### THEMA: STRESSBEWÄLTIGUNG

Jeder von uns kennt es – das Gefühl unter Druck zu stehen und sich erschöpft zu fühlen. Wenn die Anstrengungen des Alltags zu Stress werden, wirkt sich das auf unser Wohlbefinden und auf unsere Lebensqualität aus. Durch regelmäßige Entspannungsmaßnahmen können wir körperlichen und seelischen Krankheiten wirkungsvoll entgegenreten.

Hier sind 5 kurze Tipps zum Stressabbau:

1. **Schlafe!** Gestalte deinen Alltag so, dass du ausreichend Schlaf bekommst! Im Schlaf regeneriert der Körper und du tankst physisch und psychisch Kraft. Ideal wären 8 Stunden pro Nacht.
2. **Ausreichend Bewegung.** Durch regelmäßige Bewegung wird dein Stoffwechsel angeregt und dein Organismus ist aktiver. Dein körperliches und seelisches Wohlbefinden steigt.
3. **Zeitmanagement.** Organisiere deine Termine und Vorhaben. Setze Prioritäten und vernachlässige dich nicht. Deine Bedürfnisse sind wichtig!
4. **Probiere verschiedene Techniken zur Entspannung aus.** Yoga, Sauna, Progressive Muskelentspannung, Spaziergänge in der Natur für dich allein, Meditation, Körperreisen...
5. **Nimm dir täglich 10 Minuten Zeit für (d)eine Entspannungsmethode.** Genieße sie mit allen Sinnen und bei vollem Bewusstsein.



DONNERSTAG, 20.01.2022

## INFORMATIONSBEND AM FITNESSTRESEN

Ernährungstipps zum neuen Jahr.

Wie halte ich meine  
Neujahrsvorsätze durch?

Auf Wunsch führen wir mit dir eine  
kostenfreie Bewegungsanalyse durch.

Es ist keine Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen erhältst du  
an der Rezeption.

## KURSPLAN SPORTPARK

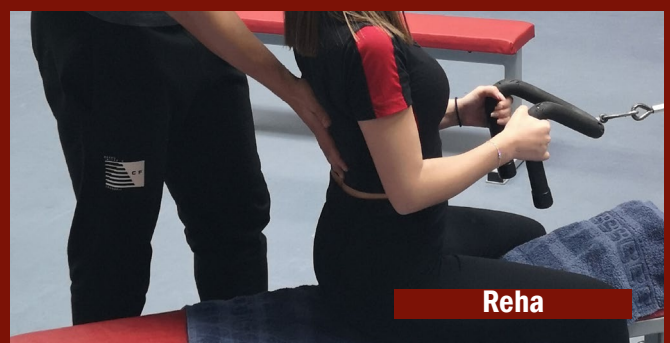
Everner Str. 38  
31275 Lehrte  
Tel. 05132-929990  
Mail: sportpark@lehrtersv.de  
Mo-Fr: 08:00-22:00 Uhr  
Sa+So: 10:00-18:00 Uhr

Jetzt bequem per App  
deine Kurse buchen!

Downloade die App



MITARBEITER  
FACEBOOK



# Schwimmen



## INGA WENZEL VERSTÄRKT TRAINERTEAM BEIM SCHWIMMEN

Die Schwimmabteilung des Lehrter SV ist auf dem dünn gesäten Trainermarkt fündig geworden:

Als neue Übungsleiterin für die Wettkampfgruppe 1 (früh) konnte mit Inga Wenzel ein bekannter...  
[weiterlesen](#)

## TEKLA KAMINSKA SCHWIMMT LANDESREKORD

Wer schwimmt 50 Meter in 40,5 Sekunden?

Nachwuchstalente Tekla Kaminska von der SG Lehrte/Sehnde (Lehrter SV/TV Eintracht Sehnde) hat...  
[weiterlesen](#)



[Hier](#) geht es zu den Informationen

# LSV REZEPT-TIPP

## KARTOFFELSUPPE VON MAMA

500 g Kartoffeln  
300 g Karotten  
1 Zwiebel  
etwas Schmelzkäse/Sahne/Cremefine  
Gewürze

- Kartoffeln und Karotten schälen, würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten.

- Die Kartoffeln und Möhren in einen Topf werfen. Die Pfanne mit Wasser ausspülen und das restliche Olivenöl mit in den Topf hinzugeben. Alles Weichkochen und dann Pürieren.

- Mit Schmelzkäse, etwas Sahne/Cremefine verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Würzen nach Vorliebe mit Maggikraut oder Petersilie usw...



**SCHWIERIGKEIT: LEICHT**

## IMPRESSUM:

### Vorstand nach BGB §26:

Nina Sievers, Ralf Thomas,  
Ralf Mauruschat, Jürgen Müller

Lehrter Sport-Verein  
von 1874 (Bundesbahn) e.V.  
Feldstraße 29  
31275 Lehrte  
Tel. 05132-3203  
Mail: info@lehrtersv.de  
Mo-Fr: 09:30-12:00 Uhr  
Dienstag: 16:00-19:00 Uhr



Vereinszeitung

## SATZUNG

## MITARBEITER

## OFFENE STELLEN

## AUFNAHMEFORMULAR

## YOUTUBE

## FACEBOOK

## HOMEPAGE

## INSTAGRAM