

Ausgabe 03-2022

Inhalt

Vereinsleben

SEITE 1

- Newsletter Gewinnspiel

SEITE 2

- Lehrter Messe
- Fachbereichs- und Abteilungsversammlungen
- LSV-Media Player

Abteilungen und Fachbereiche

SEITE 3

- Tennis
- Neuer Fachbereich: Kinderbewegungsangebote (KiBa)
- Tanzsport

SEITE 4

- LSV-Tipp
- Sanierung Sportpark
- Moonlight-Training

SEITE 5

- LSV-Rezept
- LSV Bewegungs-KiTa
- Marathon Hannover

UNSER NEWSLETTER HAT SEINEN NAMEN!

Nun glänzt er mit seinem neuen Namen „LSV-Inside“. Gewinnerin Lara T. darf sich über einen Monat kostenloses Training im LSV-Sportpark freuen.

Mitte Dezember ist der erste Newsletter vom Lehrter Sport-Verein erschienen. In der ersten Ausgabe haben wir einen Newsletternamen gesucht. Verknüpft mit einem Gewinnspiel trafen etliche kreative Ideen bei uns ein. Vielen Lieben Dank dafür, wir haben uns sehr darüber gefreut. Nach einer ersten Vorauswahl wurden im letzten Newsletter, auf Instagram, auf Facebook und im Sportpark sechs Namen zum Abstimmen bekanntgegeben. Auch hier konnte man sich eine kleine Überraschung erhaschen. Ein Video zur Verlosung findet ihr, wenn ihr auf -Verlosung- klickt.

Ihr habt einen Newsletter verpasst? Kein Problem! Auf unserer Homepage findet ihr alle Newsletter unter dem Menüpunkt Medien.



AUSLOSUNG



LEHRTER MESSE 2022 - WIR WAREN DABEI



JUMPING FITNESS

THAI-KICKBOXEN



HIGHLIGHTS

- mobiles Gym
- Präsentation Gesamtvereins
- Shuttleservice zur LSV Bewegungs-Kita „Villa Nordstern“
- Live-Acts auf der Show-Bühne
- VIP-Cards für ein Probetraining
- Bekanntgabe und Auslosung Gewinnspiele „Newsletter“

Abteilungs- und Fachbereichsversammlungen:

Fachbereichsversammlung Gesundheit 18:00 Uhr im MzwR III	21.03.2022 Tagesordnung
Abteilungsversammlung Turnen & Gymnastik 20:00 Uhr im MzwR III	24.03.2022
Fachbereichsversammlung Senioren Begegnungsstätte Goethestraße 12 15:00 Uhr	25.03.2022 Tagesordnung
Fachbereichsversammlung Reha 17:00 Uhr Sportpark/Badmintonfeld	31.03.2022
Fachbereichsversammlung Fitness 18:30 Uhr Sportpark/Badmintonfeld	31.03.2022 Tagesordnung
Abteilungsversammlung Leichtathletik 18:30 Uhr im MzwR III	31.03.2022 Tagesordnung
Abteilungsversammlung Schwimmen/Wasserball 18:00 Uhr Restaurant „Visier“ Hohnhorstweg 8	01.04.2022 Tagesordnung
Abteilungsversammlung Tennis 18:00 Uhr Clubraum Tennisanlage, Sauerweg 80	01.04.2022 Tagesordnung
Abteilungsversammlung Basketball 18:45 Uhr Im Schulpark, Südring 28	01.04.2022 Tagesordnung
Fachbereichsversammlung Kinderbewegungsangebote (KiBa) 18:00 Uhr MzwR III	08.04.2022 Tagesordnung

Media Player

Durch Kooperationen und interne Ideen haben wir inzwischen einige Videos erstellen können, welche wir euch natürlich nicht vorenthalten wollen. Auf unserer Homepage unter dem Menüpunkt „Medien“, findet ihr von nun an Kurzclips über unseren LSV. Alle unsere bisherigen und zukünftigen Videoaufnahmen könnt ihr Euch nun im „Media Player“ anschauen.





Der
Platz
ruft, ich
muss los!

DU HAST LUST AUF TENNIS?

Am 01. Mai starten wir in die Saison ...
... und haben einen Platz für DICH!

Nutze das kostenlose
Schnuppertraining!

Termine nach Absprache:
tennis@lehrtersv.de

„AUF DIE PLÄTZE, FERTIG - LOS!
TREIBE SPORT UND KNÜPFE KONTAKTE!“

„WIR FREUEN UNS AUF DICH!“



**NEUER FACHBEREICH:
KINDERBEWEGUNGSANGEBOTE**

Unser Kinder- und Jugendbereich nimmt weiter Formen an. Unter dem Namen Kinderbewegungsangebote kurz KiBa wurden sämtliche Angebote zusammengefasst.

Workshop Jumpstyle & Shuffle



Ihr habt Lust zur Musik ein paar
Jumpstyle oder Shuffle Moves zu lernen?
Dann kommt am 23.04.2022 zu einem Workshop in
unserer Räume. Um 13 Uhr beginnen wir mit Shuffle und
im Anschluss um 14.15 Uhr mit Jumpstyle. Weitere Infos
könnt ihr zeitnah bei Aktuelles auf der Homepage vom
Lehrter Sport-Verein nachschauen.

WIR SUCHEN EINE IDEE! Gestalte den Mehrzweckplatz



Du hast eine tolle Idee für den
ungenutzten Mehrzweckplatz?

Melde dich mit deiner
Umgestaltungsidee unter
tennis@lehrtersv.de

Die Gedanken sind frei...



Eröffnung:
Umkleiden, Duschen,
Wellnessbereiche

LSV Sportpark
Everner Straße 38
31275 Lehrte

Programm/Aktionen:
Saunaaufgüsse / Kurse / Smoothie Bar / Buffet / DJ

Mehr Informationen unter www.lehrtersv.de

Moonlight-Training

Die große Eröffnung

18.03.2022
20:00 - 00:00 Uhr

Aktion vom 18.03. bis 20.03.22:

- KEINE AUFNAHMEGEBÜHR FÜR NEU MITGLIEDER
- FÜR JEDES VON DIR GEWORBENE NEU-MITGLIED ERHÄLTST DU EINEN GRATISMONAT ZU DEINER MITGLIEDSCHAFT IM SPORTPARK

Am 18.03.2022 ab 20 Uhr bis 0 Uhr findet die langersehnte Eröffnung der neu sanierten Umkleiden, Duschen und Saunabereichen statt. Das Grand Opening am 18.03.22 verspricht einen aufregenden Abend mit Training bis Mitternacht und Musik vom DJ. Darüber hinaus sind Aufgüsse, Kurse und eine Smoothie Bar im Abendprogramm.

Du bist bereits Mitglied und hast Bekannte oder Freunde die Mitglieder werden möchten?

Bringe sie gern an diesem Wochenende mit. Für jedes geworbene Mitglied erhältst du einen Monats-Fitnessbeitrag geschenkt!

SANIERUNG SPORTPARK

➔ [Bericht & Impressionen](#) ←

THEMA: ERNÄHRUNG

GESUNDHEIT IM ALLTAG (TEIL 4)

Der Überfluss des Nahrungsmittelangebots löst Reize aus, verführt uns und wir sind bei der Lebensmittelauswahl schnell überfordert und nehmen oft Dinge zu uns, die wir grundsätzlich ablehnen. Übergewicht, Leistungsminderung oder gar Krankheiten können die Folge sein. Unsere Ernährung hat entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden.

Hier sind 5 kurze und grundsätzliche Tipps und Infos zur Ernährung:

1. Unterscheide zwischen Ernährung und Essen. Zwischen deinem Körper, deinem Verstand und deinem Gefühl finden individuelle komplizierte Wechselwirkung statt. Führe ein Ernährungsprotokoll über Motive und Zeitpunkte deiner Nahrungsaufnahme und der Lebensmittelwahl. Sei dabei ehrlich zu dir selbst!
2. Wenn du ungünstige Essgewohnheiten erkennst, verändere sie in kleinen Schritten. So bleiben die neuen günstigeren Gewohnheiten dauerhaft und können ihre langfristige Wirkung entfalten. Sei geduldig! Du wirst es spüren!
3. Vermeide Fertigprodukte. Sie repräsentieren unseren oft hektischen Lebensstil und verschaffen uns eine schnelle unkomplizierte Sättigung. Sie sind jedoch energiereich, nährstoffarm, beinhalten viele künstliche Zusatzstoffe und sind oft überwürzt, sodass unser Geschmackssinn abstumpft.
4. Nimm dir Zeit für die Besorgung und Zubereitung. Beschäftige dich mit den Lebensmitteln, die du isst. Rufe dir ins Bewusstsein, was du deinem Körper zuführst. Genieße dein selbstzubereitetes Essen ganz bewusst.
5. Gesunde Ernährung ist eine Art der Gesundheitsprävention. Ernährungsbeeinflussbare Krankheiten brechen gar nicht oder später mit verminderter Härte aus. Das Risiko zu erkranken und der Leidensdruck werden minimiert. Gesunde Ernährung zahlt sich aus!

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!

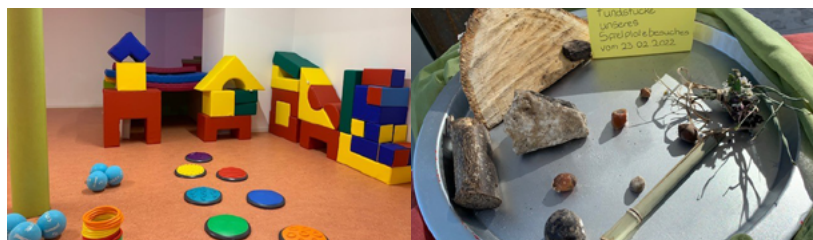
Downloade die App



MITARBEITER
FACEBOOK



Reha



TIPP AUS DER VILLA

Überkreuz-Bewegungen für Groß und Klein aktivieren die Verbindung beider Gehirnhälften, geben Kraft, Ruhe und Gelassenheit, wenn sie im täglichen Alltag eingebaut werden. Und machen Spaß, wenn alle in der Familie mitmachen.

Und los geht's:

Linke Hand zum rechten Knie führen dann rechte Hand zum linken Knie. Etwa zehn Mal wiederholen.

Im Stehen lässt sich auch folgende Übung leicht durchführen: Linker Arm nach vorn und gleichzeitig das rechte Bein nach hinten führen.

Und zum Wach werden massiert man sanft die Krempe des Außenohrs von innen nach außen. Eventuell werden die Ohren etwas warm.

Viel Spaß beim Ausprobieren, Fortsetzung folgt.

LSV REZEPT-TIPP

MANGO SMOOTHIE:

- 1 MANGO
- 1 BANANE
- 50 G NATURJOGHURT
- 1/2 ZITRONE GEPRESST
- 200 ML ANANASSAFT

Zubereitung:

Alle Früchte in einen Mixer geben, fein pürieren und kalt genießen



SCHWIERIGKEIT: LEICHT

HAJ HANNOVER MARATHON >>>

Wer hat Lust hinter die Kulissen des Hannover-Marathons zu schauen? Ehrenamtliche Helfer gesucht. Bei Interesse bitte bei janne.casdorff@eichels-event.com melden.



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



SATZUNG

MITARBEITER

OFFENE STELLEN

AUFNAHMEFORMULAR

YOUTUBE

FACEBOOK

HOMEPAGE

INSTAGRAM