

Ausgabe 04-2022

Inhalt

Vereinsleben

SEITE 1

- Schwimmoffensive
- Öffnungszeiten Osterferien
- Malvorlage

Abteilungen und Fachbereiche

SEITE 2

- Nachhaltigkeit im LSV
- Einladung zum Wandern und Radfahren
- Newsletter Gewinnspiel
- Scheine für Vereine
- Seniorenprogramm

SEITE 3

- Triathlon
- Schwimmen
- Tennis
- Poker

SEITE 4

- Gesundheit im Alltag

SEITE 5

- LSV-Rezept
- Moonlight-Training
- Nachhaltigkeit im Sportpark

LEHRTER SV UNTERSTÜTZT DIE SCHWIMMOFFENSIVE DER REGION HANNOVER



Alles **G**ute, nur das **B**este,
gerade jetzt zum **O**sterfeste.
Möge es vor allen **D**ingen
Freude und **E**ntspannung bringen.

ÖFFNUNGSZEITEN OSTERFERIEN

Unsere Öffnungszeiten an den Osterfeiertagen sind wie folgt:
Montag - Freitag von 9:30 Uhr - 12:00 Uhr und
Dienstag Nachmittag nach vorheriger Terminvereinbarung.
Ab dem 20.04.22 sind wir wieder wie gewohnt für Euch da.

Hier ein kleiner Tipp für ein „last minute“ **Geschenk:**

LSV-Socken aus unserer LSV-Kollektion

Zu unseren Öffnungszeiten könnt ihr gerne vorbeikommen und euch das Ostergeschenk abholen.



**MALVORLAGE DOWNLOAD
FÜR UNSERE KLEINSTEN :)**



Nachhaltigkeit im LEHRTER SPORT-VEREIN

Hier findet ihr ein Video zu einer Umfrage unseres dualen Studenten Nico Schlehuber. Hilf ihm dabei und uns als Verein die Nachhaltigkeit einen höheren Wert zu bekommen. Unter allen Teilnehmenden verlosen wir einen coolen Rucksack.

Den Link zur Umfrage findet ihr [HIER](#) - das Passwort lautet: lehrtersv

GEWINNSPIEL



Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren Marion Mebus zum Gewinn einer Trinkflasche im LSV-Design. Marion nahm am Gewinnspiel zur Namensfindung unseres Newsletter teil.

EINLADUNG ZUM WANDERN UND RADFAHREN

... und
Radfahren
2022

2022
Einladung
zum
Wandern
und
Radfahren
mit dem
Lehrter Sport-Verein
von 1874 (Bb.) e.V.

Einladung
zum **Wandern**
2022

KÖNNT IHR EUCH NOCH ERINNERN?

„Scheine für Vereine“ ist wieder da!

Auch dieses Jahr können wir uns mit Eurer Hilfe und REWEs Unterstützung Gratisprämien sichern. Die letzten beiden Male konnten wir mit knapp 9.000 Scheinen unsere Abteilungen ausrüsten. Können wir dieses Jahr die vielleicht sogar die 10.000 knacken? Im Aktionszeitraum vom 25.04. bis zum 05.06.2022 findet das Sammelfieber bei REWE Dein Markt statt und wir freuen uns auch dieses Jahr auf ein Meer voller Scheine zum Einlösen.

SENIORENPROGRAMM

Seniorenprogramm 2022

Diskussionen + Vorträge
jeden 1. Donnerstag des Monats

Spieldienstag mit Kaffee und Kuchen
jeden 2. + 4. Freitag des Monats

Ausflüge, Tagesfahrten, Betriebsbesichtigungen
Altes Land, Lehrte u. Umgebung, Magdeburg, Weihnachtsmarkt

Sonstige Unternehmungen
Radtour mit Einkehr, Grillnachmittag, Schlachteplattessen

Boule auf der Tennisanlage
Mai bis September
jeden 2. + 4. Donnerstag des Monats

5-Tagesfahrt Fränkische Schweiz



TRIATHLON

Crossduathlon Helmstedt -
Saisoneinstieg der Jugend.
[HIER](#) weiterlesen!



Saisonstart bei Justus Nieschlag
[HIER](#) weiterlesen!



Tennis Info
Hier gelangst du zum Flyer!



SCHWIMMEN



SG Lehrte/Sehnde

„Auf die Plätze, ab!“ hieß es für
unsere jüngsten Schwimmer
am 26.03.2022 beim 2. Mis-
burger Schwimmfest.
[HIER](#) weiterlesen!

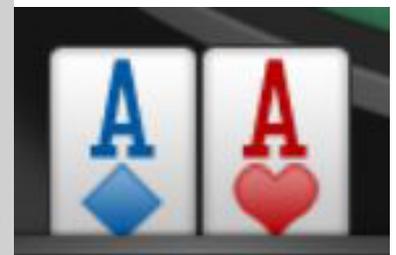


POKER

Endlich geht es wieder richtig los. Wir spielen wieder und haben
Training und Trainingsturnier getrennt. Alle weiteren Infos findet Ihr
[HIER](#).

Die Pokerabteilung macht am 29.04.2022 um 19 Uhr einen
Pokereinsteigerkurs.

Es geht um die kompletten Grundlagen - wie funktioniert Texas Holdem
Poker und wie stark ist welche Hand.



THEMA: ELEKTROSMOG

Natürliche elektromagnetische Felder und Strahlung sind schon immer Bestandteil unserer Umwelt und wir haben uns im Laufe der Evolution an sie angepasst. Durch die Entwicklung der Elektrotechnik sind wir heute jedoch überall von künstlichen Strahlungsquellen wie Handys, Computern, Fernsehern, Elektroherden oder Mikrowellen umgeben. Dies kann negative Folgen für unsere Gesundheit haben.

Was kann Elektromog verursachen?

Die Beeinträchtigung unseres hormonellen Gleichgewichts ist womöglich eine der bedenklichsten Auswirkungen von Elektromog. Selbst geringfügige Schwankungen im hormonellen Bereich können zu schwerwiegenden physiologischen Veränderungen führen und das zentrale Nervensystem kann nicht mehr richtig gesteuert werden. Da Hormone alle Abläufe des Lebens regulieren, ist es für die Gesundheit unumgänglich, sie im Gleichgewicht zu halten. Elektromog erzeugt Dauerstress mit hohem Risikopotenzial und kann zu schädlichen körperlichen Erscheinungen führen.

Herz: Steigender Blutdruck kann Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen. Stresshormone heben den Cholesterinspiegel an (Arteriosklerose-Gefahr).

Endokrines System: Gesteigerter Ausstoß von Adrenalin und Cortisol bewirken erhöhte Ausschüttung von Zucker ins Blut. Bei Dauerstress durch Elektromog gelangt dadurch jedoch zu viel Zucker ins Blut und erhöht das Risiko für Diabetes.

Verdauungssystem: Starke Beeinträchtigung durch chemische Stoffe, die bei chronischem Stress ausgeschüttet werden. Blähungen, Verstopfung und Durchfall möglich.

Fortpflanzungssystem: Bei Männern Senkung des Testosteronspiegels durch Stresshormone möglich. Dies kann die Spermienproduktion stören und zu Erektionsproblemen und Impotenz führen. Bei Frauen kann die Durchblutung der Fortpflanzungsorgane reduziert und die Einnistung der befruchteten Eizelle erschwert werden. Fruchtbarkeitsexperten sehen in chronischem Stress die Ursache von 1/3 aller Unfruchtbarkeitsfälle.

Wie kann ich mich schützen?

Grundsätzlich gilt: Abstand ist dein Freund!

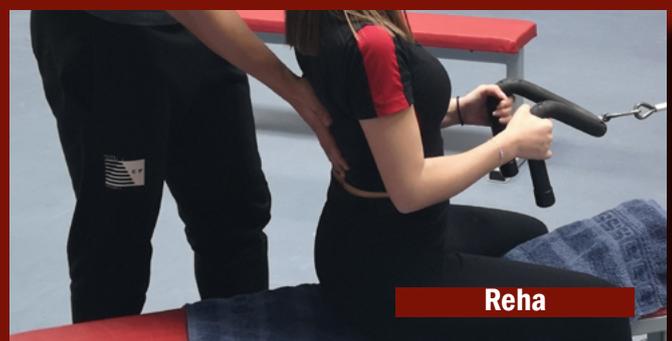
- Deaktiviere WLAN und Bluetooth auf deinem Handy, Tablet, Fernseher, Stereoanlage, Drucker, wann immer du es nicht nutzt
- Verwende für deinen Computer ein LAN-Kabel
- Handys von Kindern fernhalten
- Trage dein Handy möglichst körperfern in einer Tasche, nicht in deiner Hosentasche
- Elektrische Geräte, Leitungen und Netzteile sollten nicht in der Nähe deines Schlafplatzes sein



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

MITARBEITER
FACEBOOK



Reha



MOONLIGHT TRAINING

Nach der Umbau- und Renovierungszeit wurden die Umkleidekabinen und der Wellnessbereich feierlich mit einem Moonlight-Training eröffnet. Die Live-Musik eines DJs und der Sektempfang brachten Stimmung auf die Trainingsfläche und unsere Kurstrainer heizten den Teilnehmern auch schon vor den Saunaaufgüssen gut ein. Die leckeren frisch selbstgemachten Smoothies und das Snackbuffet rundeten den Abend ab.



ERDBEER BANANEN SMOOTHIE:

- 180G ERDBEEREN
- 2 BANANEN
- 150G NATURJOGHURT
- 50ML MILCH

Zubereitung für 2 Gläser:

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



SCHWIERIGKEIT: LEICHT

NACHHALTIGKEIT IM SPORTPARK



Nachdem in den neuen Umkleiden, Duschen und Saunen lediglich noch WC Papier verwendet wird und die Trocknung der Hände per Luftstrom erfolgt, haben wir nun auch das Desinfektionspapier aus den Trainingsbereichen entfernt. [HIER](#) weiterlesen.

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