

Ausgabe 05-2022

Inhalt

Vereinsleben

SEITE 1

- REWE Sammelspaß
- Info: Beitragserhöhung

Abteilungen und Fachbereiche

SEITE 2

- Nachhaltigkeits-Tipp
- Poker
- Handball
- Schwimmen/Wasserball

SEITE 3

- Jugend
- Freie Plätze - Kinderangebote
- Tennis
- Wandern
- Triathlon

SEITE 4

- LSV-Rezept
- Sportpark

SEITE 5

- Gesundheit im Alltag
- Lauftag der Region - mach mit!

SEITE 6

- LSV Bewegungs-KiTa
„Villa Nordstern“

Jeder Schein zählt - Sammel für den LSV

Mit Eurer Mithilfe können wir unsere Abteilungen und Fachbereiche mit neuen Trainings-Equipment überraschen und ausstatten. Lieben Dank :)



Lehrter Sport-Verein

Wir sammeln Vereins-scheine!

Pro 15 € Einkaufswert 1 Vereins-schein im REWE und nahkauf Markt sowie im REWE Onlineshop sichern und unserem Sportverein tolle Gratisprämien ermöglichen.*



Ausgabe der Vereins-scheine: 25.04 - 05.06.2022

Gemeinsam für unseren Sportverein.

*Ausgabe der Vereins-scheine bis 05.06.2022, nur solange der Vorrat reicht, nur in teilnehmenden Märkten sowie bei Bestellung über den REWE Onlineshop (Liefer- oder Abholservice). Vollständige Teilnahmebedingungen unter www.rewe.de/fachselbstvereine

BEITRAGSERHÖHUNG

Liebe Mitglieder,

wie ihr bereits wisst wurde in der Mitgliederversammlung am 10.07.2021 beschlossen, dass unsere Mitgliedsbeiträge ab dem 01.07.2022 angepasst werden. In wie fern die Beiträge verändert werden, ist auf unserer Homepage unter „Unser Verein“ und „Mitgliedsbeiträgen“ zu finden oder klickt [hier](#).



NACHHALTIGKEITS-TIPP DES MONATS

[17ziele.de](https://www.17ziele.de) – Tu-Du's und Podcast

Schaut gern mal auf der Seite vorbei!



Kartenspieleabend Mehr Infos

HIER

Poker

HANDBALL SCHNUPPERTAG AM 10.06.22



Der Lehrter SV Handball freut sich auf alle
Handballinteressierten Kids im Alter von 4 bis 10 Jahren.

Handballcamp mit der Handballschule-Niederrhein (in Kooperation mit dem Lehrter SV)



Weitere Infos

31275 Lehrte
Schlesische Straße
2. - 3. Juli 2022
jeweils von
10:00 - 15:30 Uhr

Vereinsmitgl. 85,- €
Nichtmitgl. 95,- €



Tekla Kaminska

Am vergangenen Wochenende standen nicht nur die Landesjahrgangsmeysterschaften im Terminkalender viel... [weiterlesen](#)



Startschuss Schwimmoffensive

"Wir suchen dich!"
Steffen Krach (Regionspräsident)
für mehr Schwimmkurse, ÜLAS
Ausbildungen, freie Wasserzeiten



ab April

Bei Interesse melden unter: info@schwimmoffensive-hannover.de



Lehrte erneut im Blickpunkt des Schwimmsports

11 Vereine kämpfen im Hallenbad um Kreistitel

Um Titelehren wurde am Sonntag im Lehrter Hallenbad geschwommen: Hier war die SG Lehrte/Sehnde (Lehrter SV/TV Eintracht Sehnde) von 9 Uhr an Ausrichter für die Kreismeisterschaft der E-Jugend, Masters und Langstrecke. Das gemisc... [weiterlesen](#)



Wir suchen DICH!
Übungsleiter*innen [Infos hier...](#)

FREIE PLÄTZE - BALLETTKURS FÜR KINDER

Wann?

4 - 5 Jahre: Donnerstag, 15:30 Uhr - 16:15 Uhr

6 - 9 Jahre: Donnerstag, 17:10 Uhr - 18:00 Uhr

Weitere Infos: Klick [hier](#)

Freie Plätze
Mutter-Vater-Kind-Turnen
in unserer Jahnturnhalle

Die Zeiten im Überblick:

Montags	Ihr sucht einen abwechslungsreichen und geeigneten Sport für eure 2-4 Jährigen? Dann seid ihr bei unserem MuVaKi Turnen genau richtig!
14.15 - 14.55 Uhr	Meldet euch bei:
15.05 - 15.45 Uhr	Imke Hogrefe
Mittwochs	ihogrefe@lehrtersv.de
14.15 - 14.55 Uhr	
15.05 - 15.45 Uhr	
15.55 - 16.35 Uhr	
16.45 - 17.25 Uhr	

Uschi und Imke freuen sich auf euch!

SPIEL, SPASS & BEWEGUNG

KINDERSPORTOLYMPIADE
02.07.2022

Wann und wo?
Samstag der 02.07.2022
10:00 - 16:30 Uhr
Sportanlage am Pfingstanger
31275 Lehrte

Für wen?
Mitglieder des LSV von 6 bis 12 Jahren

Was?
Verschiedene Spiel- und Sportstationen in mixed Teams. Für das Mittagessen ist gesorgt (Hot Dogs).

Was kostet es?
Die Veranstaltung ist unentgeltlich

Zur Anmeldung

TENNISABTEILUNG ERÖFFNET SOMMERSAISON 2022

Tennisanlage

WANDERUNG NACH IDENSEN AM 23.04.



Justus überzeugt bei den Arena Games in München

Malle ist nur einmal im Jahr



Zweite Goldmedaille für Justus Nieschlag bei den Superleague Arena Games



WEITER GEHTS...

Der nächste Schritt der Sanierung im Sportpark hat begonnen. Nach der Umgestaltung der Umkleiden und Nassbereiche geht es jetzt mit dem Saunaaußenbereich weiter. Der vom Sturm beschädigte Zaun und ein Großteil des Gestrüpps wurden in Zusammenarbeit mit Hinrich Buchholz und seinem Team entfernt. Der erste Schritt ist getan und die kommenden Arbeiten können beginnen.



BODY COMBAT SPECIAL

Passend zum Start in den Mai gab es am 01.05.22 ein Body Combat Special mit Karolina und Jorge. Die beiden boten ein energiegeladenes Workout, was bei den Teilnehmern auf Begeisterung traf.

Body Combat verbindet Elemente der Selbstverteidigung (Karate, Boxen, Tai Chi etc.) in einer motivierenden Choreografie. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und sowohl ausdauertrainierte Einsteiger als auch Fortgeschrittene können sich hier richtig auspowern und bis zu 740 Kalorien verbrennen.

LSV REZEPT-TIPP

ENERGY BALLS

Zutaten für 20 Stück:

100g gehackte Mandeln

180g Datteln

2 EL Backkakaopulver

½ TL Vanilleextrakt

1 Prise Salz

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen. Mit einem Esslöffel etwas Masse herausnehmen und mit den Händen kurz zusammendrücken und dann zu Kugeln formen.

Die Energy Balls sind in einer luftdichten Dose etwa 1 Woche haltbar.



SCHWIERIGKEIT: LEICHT



**Die Öffnungszeiten an Himmelfahrt,
26.05.2022 im Sportpark sind
von 10:00 - 16:00 Uhr.**

**In der Zeit von 11:00 - 12:00 Uhr findet das
FZ-Zirkeltraining (Klassik) mit Milena statt.**

Der reguläre Kursplan entfällt an diesem Tag.

THEMA: MIKROPLASTIK

Als Mikroplastik bezeichnet man kleine Kunststoffteile, die kleiner als fünf Millimeter sind. Diese können sowohl über die Nahrung, Haut als auch über die Atmung in unseren Körper gelangen. Dieser unabsichtliche Konsum von Plastik ist wöchentlich etwa mit einer Kreditkarte zu vergleichen (ca. 5g).

Die Aufnahme von Kunststoffen kann im menschlichen Körper zu Gewebeveränderungen oder Entzündungsreaktionen führen und toxikologische Auswirkungen haben. Zusätzlich enthält Plastik oft giftige Zusatzstoffe wie Weichmacher, Farbstoffe oder Stabilisatoren, die hormonell wirksam sind, die Fruchtbarkeit beeinflussen oder Krebs auslösen können. Solche Verbindungen können teilweise nicht über den Darm ausgeschieden werden und verbleiben im Körper. Deshalb sollte man sich mit dem Thema auseinandersetzen und versuchen mit ein paar kleinen Änderungen im Alltag weniger Mikroplastik zu sich zu nehmen.

5 Tipps zu Vermeidung von Mikroplastik im Alltag:

1. Wasser aus Glasflaschen trinken

Aus PET Flaschen gelangen teilweise Mikroplastik Partikel in das Wasser. Deshalb eignen sich Glasflaschen oder Aluminium Flaschen zum wiederauffüllen besonders gut als Alternative.

2. Beim Kauf von Kosmetik auf die Inhaltsstoffe achten

Verzichten Sie auf Kosmetika mit Mikroplastik und nutzen Sie Alternativen, wie zum Beispiel zertifizierte Naturkosmetik und festes Shampoo/Seife. Mikroplastik wird auf den Verpackungen angezeigt durch die Inhaltsstoffe Polyethylen (PE), Polypropylen (PP), Polyamid (PA) oder Polyethylenterephthalat (PET) und ist in vielen Produkten in flüssiger Form enthalten.

3. Kaufe Lebensmittel möglichst unverpackt und nutze Stoffbeutel

Meist ist das Plastik drum herum vollkommen überflüssig, denn häufig haben Früchte und Gemüse ihre eigene schützende Hülle. Durch den mitgebrachten Stoffbeutel oder Obst und Gemüse netze kannst du auch hier Plastik einsparen.

4. Wiederverwendbare Tüten oder Taschen nutzen

Denke beim Einkaufen an deine eigenen Taschen oder einen Rucksack für den Einkauf. Solltest du keine Tasche dabei haben, investiere lieber ein bisschen mehr in eine Mehrwegtüte statt in eine Plastiktüte.

5. Achte auf Nachhaltigkeit und Mülltrennung

Je sorgfältiger wir auf unsere Umwelt achten und je mehr Plastik wir einsparen, desto weniger Plastik gelangt z.B. in die Meere und durch die Nahrung in unseren Körper. Denn gerade in den Meeren ist sehr viel Mikroplastik zu finden, das den Tieren schadet und wir durch den Verzehr von Fischprodukten aufnehmen.



LAUFEN IST GESUND. LAUFEN MACHT FIT. UND LAUFEN IST SEXY.

Laufen vereint so viele Menschen wie keine andere Sportart und hilft, besser zu leben: Glücklicher. Engagierter. Bewusster. Und natürlich gesünder. Klick [hier](#) für mehr Infos

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





HIER EINE FORTSETZUNG AUS DER KINESIOLOGIE FÜR KINDER:

Füße massieren für Kinder ab 1 Jahr

Die Oberseite der Füße wird zwischen den Fußknochen massiert. Dazu an der Innenkante oben beginnen und sich weiter nach außen arbeiten. Dabei jeden Zwischenraum des Mittelfußknochens der Länge nach massieren. Gute Entspannung!

NEUES AUS DER VILLA NORDSTERN – HOBBY-HANDWERKER GESUCHT

Alles neu macht der Mai, so sagt man. Bei uns machte es schon der April.

Die Kraniche sind an den Start gegangen. Bei den Kranichen werden Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren von vier Kolleginnen betreut und in ihrer Entwicklung gefördert und begleitet. Angesiedelt sind sie im Erdgeschoss der Villa Nordstern.

Die Kinder bekommen seit Anfang April täglich ein frisches Mittagessen angeboten, welches wir von der „Geschmacksachen-Kochwerkstatt in Höver“ beziehen. Lecker, lecker!

Das erste Osterfest wurde mit einem gemeinsamen Frühstück und der Nestersuche in der Villa gefeiert. Auch das Team kam nicht zu kurz und hat sich sehr über die süße Osterüberraschung und den wertschätzenden Worten von den Eltern gefreut.

Im April ist auch ein kleiner Garten mit Pflanztöpfen auf unseren Fensterbänken entstanden. Die Idee?! Wir wünschen uns ein Hochbeet, welches mit Gemüsepflanzen und Kräutern bestückt werden soll. Der Platz ist vorhanden, das Material liegt bereit, dann kann es ja losgehen. Vielleicht gibt es Fachfrauen und – männer, Eltern, Großeltern oder Freunde, die sich auskennen und Lust haben, uns in unserem Vorhaben zu unterstützen. Bitte meldet Euch unter: bewegungs-kita@lehrtersv.de - Wir freuen uns!

Mit dem Mai ist auch unsere Köchin in der Villa angekommen und die Planungen für die Nutzung unserer eigenen Küche laufen auf Hochtouren.



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