

Ausgabe 06-2022

### Inhalt

#### Vereinsleben

##### SEITE 1

- Delegiertenversammlung
- Der LSV sucht dich
- Jugendversammlung

#### Abteilungen und Fachbereiche

##### SEITE 2

- Nachhaltigkeits-Tipp
- Freie Plätze - Krabbelmäuse
- Handball
- Triathlon
- Schwimmen

##### SEITE 3

- Badminton
- Senioren
- Leichtathletik
- Basketball
- Tennis

##### SEITE 4

- Open Evening Badminton
- LSV-Rezept

##### SEITE 5

- Gesundheit im Alltag
- Jumping Fitness

##### SEITE 6

- LSV Bewegungs-KiTa „Villa Nordstern“

### Erste Delegiertenversammlung beim LSV

Am vergangenen Samstag fand die erste Delegiertenversammlung im LSV statt. [Hier](#) weiterlesen



### WIR SUCHEN DICH!

Arbeitgeber & Ausbildungsstätte

In den Bereichen:  
Erziehung/Sport/Verwaltung

[Hier](#) kommst Du zu unseren Stellenangeboten!

## JUGENDVERSAMMLUNG

AM DONNERSTAG, 16.06.22, FAND IN DER FELDSTRASSE BEI SOMMERLICHEN TEMPERATUREN DIE JUGENDVERSAMMLUNG STATT. JUGENDLEITERIN LEENA STRATMANN FÜHRTE DIE KINDER UND JUGENDLICHEN AUS DEN VERSCHIEDENEN ABTEILUNGEN DURCH DIE TAGESPUNKTE. [HIER](#) WEITERLESEN.





**NACHHALTIGKEITS-TIPP DES MONATS**  
 Bienenwachspapier statt  
 Alu- und Frischhalte-  
 folie verwenden!



**KiBa**



**Lehrter Sport-Verein**  
 von 1874 (Dürdenbahn) e.V.

**Krabbelmäuse**  
 WENIGE FREIE PLÄTZE !!!

## HANDBALL



**TRAINER/BETREUER/  
 HELFER GESUCHT!**



**WIR SUCHEN.....**

- Helfende Hände für unseren Jugend- & Seniorenbereich in der Organisation & Verwaltung der Handballabteilung
- Trainer mit Übungsleiterlizenz, Handballgrundkurs oder Handballspezifischen Vorkenntnissen
- Betreuer/Co-Trainer ab 14 Jahre (auch ohne Vorkenntnisse)
- Kenner des Marketing-Gebietes für die Gestaltung von Homepage, Social Media, Hallenzeitung, Plakate & Flyer

Bei Interesse melde dich gerne unter:

☎ 0176 22082921

✉ handball-org@lehrtersv.de

📱 Lehrter SV Handball

**WERDE AUCH DU TEIL  
 DES TEAMS!**

## TRIATHLON

LehrterNachwuchs  
 überzeugt  
 auch in Hameln.  
 Nach dem erfolgrei-  
 chen Abschneiden  
 beim 1. Wettkampf der  
 Schülerserie Süd  
 konnte die Lehrter  
 Nachwuchsriege  
 auch in Hameln.



[Hier](#) weiterlesen.

## SCHWIMMEN

Norddeutsche Vizemeisterin -  
 Tekla Kaminska

[Hier](#) weiterlesen.



**LSV** von 1874 e.V.

WASSERGEWÖHNUNG FÜR KIDS

**Schwimmen  
 lernen im LSV**

Ferienkurs für LSV - Kids  
 im Alter von 4-8 Jahren  
 jeweils Mo - Do 18.07.-28.07.2022  
 (nur zusammenhängend buchbar)

**FÜR LSV KIDS  
 NUR 50€**

KURS 1: 10:30-11:15 UHR  
 KURS 2: 11:30-12:15 UHR

ANMELDUNG ÜBER  
 LBSTRATMANN@LEHRTERS.V.DE

## Hoher Zuspruch beim Lehrter Schwimmfest

Sind die Corona-Einbrüche beim Schwimmsport  
 schon jetzt wieder Vergangenheit?

[Hier](#) weiterlesen.

# BADMINTON

## Badminton-Jugend startet bei D-Ranglistenturnier durch!

Durch Corona ruhte der der Turnierbetrieb bei der Badminton-Jugend schon für längere Zeit.

[Hier](#) weiterlesen.



# LEICHTATHLETIK

Tag des Laufens: LSV-Aktive joggen 10km

Ausnahmsweise mal mittwochs:  
Am 01.06. schnürten die Montagsläufer vom LSV ihre Schuhe und trafen sich am Stadion für eine gemeinsame Laufrunde.

[Hier](#) weiterlesen.



# TENNIS

LSV startet das Projekt „Tennis Vision 24“



Ziel dieses Projektes ist nachhaltige Stärkung der Tennisabteilung durch Generierung von Neumitgliedern. So soll gleichzeitig die Attraktivität des LSV gesteigert werden, in dem jedem Mitglied die Möglichkeit eröffnet wird, ab dem 01.08. dieses Jahres ohne Zusatzbeitrag in der Tennisabteilung Tennis zu spielen.

[Hier](#) weiterlesen.

# SENIOREN



Beim Besteigen des Busses am frühen Morgen des 21. Mai waren alle 55 Senioren sehr zuversichtlich, dass der Ausflug in das Alte Land von schönem Wetter begleitet sein würde.

[Hier](#) weiterlesen.

# BASKETBALL

## Bock auf Basketball?



Ihr wollt Basketball ausprobieren? Habt Bock auf Dribblings und Würfe? Dann kommt vorbei!

Wir suchen Nachwuchs in den Jahrgängen 2005-2008. Das Training findet mittwochs und freitags von 18:30 - 20:00 Uhr statt.

Sporthalle im Schulpark (Vierfeldhalle), Südring 28, 31275 Lehrte.

Ansprechpartner - klickt [hier](#).

## Open Evening Badminton

Anmeldungen sind per App oder Telefon möglich!  
Tim freut sich auf Euch!

[Hier](#) weiterlesen.



**LSV** von 1874 u.V.

AB DEM 13.06.22

### OPEN EVENING BADMINTON

ANMELDUNGEN  
SIND  
PER APP ODER  
TELEFON MÖGLICH

JEDEN MONTAG AB 18 UHR  
FÜR MITGLIEDER UND NICHT-MITGLIEDER\*

05132 929990 ✉ sportpark@lehrtersv.de

\*Nicht-Mitglieder haben die Möglichkeit in Form eines Probestrings den Open Evening zu testen. Für eine regelmäßige Teilnahme ist eine Mitgliedschaft im LSV Sportpark notwendig.

## AKTIV SOMMER IM SPORTPARK

Der Sommer kann kommen, denn gemeinsam trainieren macht doppelt Spaß!

Dein Sommertraining für dich und deinen Trainingspartner. Teste jetzt einen Monat den Fachbereich Fitenss im LSV Sportpark.

[Hier](#) weiterlesen.

**LSV** von 1874 u.V.

EX-MITGLIEDER:  
STARTEN OHNE  
AUFNAHMEGEBÜHR

### AktivSommer im LSV

01.06. - 30.06.22

NICHT-MITGLIEDER:  
TESTE EINEN MONAT  
GRATIS DEN  
LSV-SPORTPARK\*

MITGLIEDER:  
BEKOMMEN FÜR JEDES  
GEWORBENE NEU-MITGLIED  
EINEN MONAT GRATIS



## LSV REZEPT-TIPP

### FROZEN YOGHURT BARS

Zutaten 8 Stück:

500g Joghurt

2 El Agavendicksaft (oder Honig)

1 Limette, davon der Saft

1/4 TL gemahlene Vanille

Obst nach Belieben (Brombeeren, Himbeeren, Blaubeeren)

Zubereitung:

1. Joghurt, Agavendicksaft, Limettensaft und Vanille vermischen.
2. Backpapiere in eine Tarteform/Auflaufform/ Blech geben (ca. 30 x 15cm) und den Joghurt darauf verteilen.
3. Das Obst auf dem Joghurt verteilen und mit dem Topping versehen.
4. 4-5 Stunden im Gefrierfach kühlen, dann in Stücke schneiden und genießen.

**SCHWIERIGKEIT: LEICHT**



## THEMA: VORBEREITET IN DEN SOMMER

Die Temperaturen steigen langsam und der Sommer kommt. Um gut vorbereitet in den Sommer zu starten und die heißen Tage etwas angenehmer zu machen, hier ein paar Tipps von uns.

### 5 Tipps für den Alltag im Sommer:

- 1. Warme Getränke konsumieren anstelle von eisgekühltem**  
Achte darauf, dass deine Getränke die richtige Temperatur haben. Zu kalte Erfrischungsgetränke können unangenehme Bauchschmerzen hervorrufen, denn der Magen braucht eine gewisse Wärme um vernünftig arbeiten zu können.
- 2. Leichte Speisen zu sich nehmen anstatt fettige Gerichte**  
Schwere und fettige Speisen strengen den Organismus an. Wer Abkühlung braucht, sollte besser zu Obst und Gemüse greifen, ab und zu darf auch mal auf Kochen verzichtet werden.
- 3. Ausreichend Wasser trinken, mindestens 2,5L**  
Im Sommer verliert der Körper unheimlich viel Flüssigkeit. Unabhängig von den äußeren Bedingungen verliert der Körper ca. 2,5 L Wasser pro Tag. Daher ist es wichtig den Wasservorrat wieder aufzufüllen.
- 4. Vermeide starke körperliche Aktivitäten bei zu hoher Temperatur**  
Sport wird am besten auf die Abendstunde bzw. auf die frühen Morgenstunden verschoben, da hohe Temperaturen und starke körperliche Belastung zu Kreislaufproblemen führen können.
- 5. Kopfbedeckung und Sonnenschutz sind das A und O eines guten Sommers**  
Ohne vernünftigen Schutz vor der Sonne kann es schnell zu Problemen kommen, wie z.B. starker Sonnenbrand und/oder einem Sonnenstich.

## KURSEMPFEHLUNG: JUMPING FITNESS



**Lehrter Sport-Verein**  
www.lsv.de (Handelskette) e.V.

**Was ist Jumping Fitness?  
Kraft- und Cardio-Training:**

- Herzkreislauf
- Gleichgewicht
- Tiefenmuskulatur
- Steigerung der Knochendichte
- Individuelle Intensität
- Gelenkschonend

**Unsere Kurse:**

Di.	19:15 Uhr	Jumping Fitness
Do.	13:30 Uhr	Easy Jump
Fr.	18:10 Uhr	Jumping Fitness
So.	14:00 Uhr	Jumping Fitness

**Jetzt ausprobieren!**

Jumping Fitness ist ein Kraft- und Cardiotraining auf dem Minitrampolin zu motivierender Musik. Pro Stunde kannst du in diesem Kurs bis zu 700 Kalorien verbrennen.

Es ist gut für das Herz-Kreislaufsystem, verbessert dein Gleichgewicht, stärkt deine Tiefenmuskulatur, steigert deine Knochendichte und ist gleichzeitig gelenkschonend.

Der Kurse sind sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet, da du die Intensität selber bestimmen kannst. Neben dem Jumping Fitness bieten wir noch einen Easy Jump Kurs an, der von der Intensität etwas geringer ist. Schau gerne vorbei und überzeuge dich selbst!

## 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

Jetzt bequem per App deine Kurse buchen!



Download die App

**e-FIT**



## TIPP ZUR GEHIRNRAKTIVIERUNG

Der Daumen und der kleine Finger werden zusammengeführt.  
Der Ring-, Mittel- und Zeigefinger werden ca. ein bis zwei Minuten seitlich auf den Daumen gelegt. Dies erhöht die Aufmerksamkeit, z.B. bei den Hausaufgaben. (ab 3 Jahre)

## NEUES AUS DER VILLA NORDSTERN – SOMMER, SONNE, DRAUSSEN

Ein heißer und aktiver Juni geht zu ende, das Projekt „Bau eines Hochbeetes“ ist abgeschlossen. Ein großes „DANKE SCHÖN“ geht an das „Team Westmann“ und unseren „Hausmeister Frank“. In kleinen Etappen und wenigen Tagen war ruck-zuck das Hochbeet aus Paletten und anderen Materialien gebaut, befüllt und gemeinsam mit den Kindern bepflanzt. Mit einer kleinen angebauten Stufe können die Kinder die Pflanzen pflegen und gießen.

Die ersten Kräuter werden fast täglich geerntet und zum Mittagessen verwertet. Wir sind sehr gespannt, was aus unseren anderen Pflanzen wird? Tomaten? Gurken?.....

Der schöne Juni hat uns inspiriert verschiedene Wasserspiele und Matschmöglichkeiten für die Kinder anzubieten. Aufgrund der Temperaturen wird schon morgens ab 08.00 Uhr im Garten gespielt und gefrühstückt. Die Kinder sollten schon zu Hause mit einer Sonnencreme eingecremt sein, eine Kopfbedeckung (Sonnenhut, Käppi) und vielleicht auch „Badezeug“ (Handtuch + Badehose, -anzug) dabei haben.

Eine wichtige Regel in unserem Haus:

Kein Sonnenhut – kein Spielen im Garten!

Auch unsere weiteren Projekte laufen sich heiß:

Laufgruppe rund um die Tennisanlage des LSV (Training zum Citylauf) mit Katharina, Tanja, Tine + Carmen, Yoga mit Katharina, Schwimmoffensive mit Leena im Lehrter Freibad und Tanzen mit Tina.



## IMPRESSUM:

### Vorstand nach BGB §26:

Nina Sievers, 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