

Ausgabe 07-2022

Inhalt

Vereinsleben

SEITE 1

- CityLauf
- Internationale FWDler
- Stellenangebot

Abteilungen und Fachbereiche

SEITE 2

- Nachhaltigkeits-Tipp
- Tennis

SEITE 3

- Handball
- Schwimmen/Wasserball

SEITE 4

- Gewinner Feedback-Karten
- Kursempfehlung
- LSV-Rezept

SEITE 5

- Gesundheit im Alltag
- Virtuelles Cycle

SEITE 6

- LSV Bewegungs-KiTa
„Villa Nordstern“

LEHRTER CITYLAUF 09. September 2022 AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS...

Es wird wieder gelaufen! Nach zweijähriger coronabedingter Pause, findet in diesem Jahr endlich der 19. Lehrter CityLauf statt. [Hier](#) weiterlesen.



JETZT ANMELDEN

**WIR SUCHEN DICH!
UNTERSTÜTZE DEN CITYLAUF ALS HELFER!
MELDE DICH UNTER CITYLAUF(AT)LEHRTERS.V.DE**

Gastfamilie oder Unterkunft gesucht für internationale Freiwillige beim Lehrter SV

Der Lehrter SV wird Einsatzstelle als Partner des ASC Göttingen von 1846 e.V. im Bereich von weltwärts Süd-Nord.

Ab dem 01.09.2022 nimmt der LSV zwei internationale Freiwillige auf, die sowohl in den Schulen, im Kindersport, im Sportpark, als auch in der Verwaltung eingesetzt werden. Für eine gute Integration ist EURE Unterstützung wichtig. Wir suchen ein „Zuhause“ für unsere beiden internationalen Freiwilligen und suchen einen möblierten Wohnraum (Wohnung/Zimmer/WG). Alle weiteren Infos findet ihr [HIER](#).

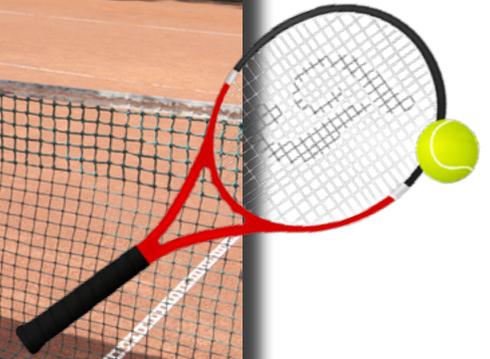




NACHHALTIGKEITS-TIPP DES MONATS

Benutzt Blumentöpfe aus Wiesengras-Kunststoff

TENNIS



SPIEL, SATZ UND SIEG! LSV-TENNISOFFENSIVE

Ab dem 01.08.2022 heißt es beim Lehrter Sport-Verein (LSV) Tennis für Jedermann.

Hinter dieser Aussage steht das Projekt „Tennis-Vision 24“. Ziel dieses Projektes ist die nachhaltige Stärkung und Entwicklung der Tennisabteilung, insbesondere durch Gewinnung von Neumitgliedern. Ebenso möchte der LSV den traditionsreichen Tennissport wieder „neu aufleben“ lassen. Gerade in Hinblick auf die sportlichen Erfolge von deutschen SpielerInnen wie Jule Niemeier, Tatjana Maria, Alexander Zverev und Oscar Otte möchte auch der LSV den derzeitigen „Tennisboom“ nutzen, Jung und Alt für diesen tollen Sport zu begeistern und für jedermann zugänglich machen. [HIER](#) weiterlesen.

HANDBALL

WIR SIND HANDBALL, WIR SIND LEHRTE, WIR SIND EIN TEAM!

Es liegen zwei turbulente Jahre hinter uns, sowohl im sportlichen als auch im organisatorischen Bereich. Doch nun möchten wir als einer der Mitgliederstärksten Abteilungen der Lehrter Sport-Vereins einiges bewegen. Am 26. April fanden die Wahlen zur neuen Abteilungsleitung der Handballsparte statt. Bereits viele Monate zuvor wurden im Hintergrund Planungen über eine mögliche Neugestaltung der Organisation im Handball durchgeführt. [HIER](#) weiterlesen.

SCHWIMMEN/WASSERBALL



Punktlandung: Wasserballer melden sich mit Meistertitel zurück

Die Wasserballer des Lehrter SV sind nach 27-monatiger Corona-Pause mit einem überraschenden Erfolg in den Spielbetrieb zurückgekehrt: Der Altkreisvertreter holte sich bei seinem Comeback in der letzten Partie mit einem 14:12 (3:2, 4:4, 3:5, 2:3)-Auswärtserfolg beim dahin verlustpunktfreien Spitzenreiter 1. Nienburger SC sogar den Meistertitel in der Sommerrunde des Bezirks Hannover.

[HIER](#) weiterlesen.

SEEPFERDCHEN TAG IM LEHRTER FREIBAD

Der LSV war am Fr., 15.07.2022, Gastgeber für den 1. Seepferdchen Tag der Schwimmoffensive Hannover. Ab 12 Uhr hieß es im Lehrter Freibad: „Kennt ihr denn die Bade-regeln?“

Regionspräsident Steffen Krach, als Initiator unter Unterstützer des Schwimmprojektes, ließ es sich nicht nehmen, das erste Abzeichen für das bestandene Seepferdchen höchstpersönlich zu überreichen.

[HIER](#) weiterlesen.



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Danke für euer zahlreiches Feedback, rund um unsere Kurse im Sportpark. Am 24.06.22 wurden die Gewinner ausgelost.

Gewonnen haben:

Dirk Deseke, Ralf Rohde und Nicole Voullieme



LSV REZEPT-TIPP

POWER-AVOCADO-HÄHNCHEN-BOWL

Zutaten für 2 Personen:

- ½ Eisbergsalat
- 3 EL Olivenöl
- 200g Hähnchenbrust
- 150g Kirschtomaten
- 1 Kugel Mozzarella
- 4 Steile Basilikum
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Salat waschen, schneiden und in der Schüssel verteilen. Das Hähnchen mit Olivenöl anbraten, abkühlen lassen, schneiden und auf dem Salat verteilen. Die restlichen zutaten ebenfalls schneiden, nach Belieben würzen und auf den Salat in die Schüssel geben.

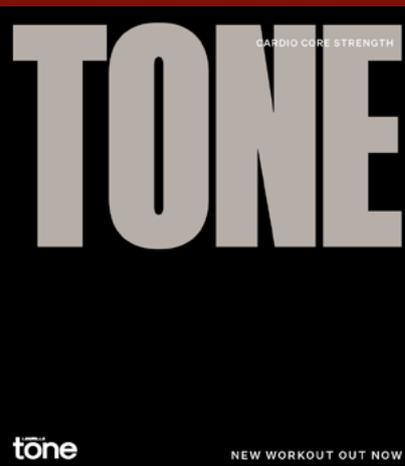
SCHWIERIGKEIT: LEICHT



KURSEMPFEHLUNG

LES MILLS TONE kombiniert Trainingsblöcke aus Kraft-, Cardio- und Core-Übungen zu einem ganzheitlichen Training. Das Multi-Peak-Training hilft dabei, Kalorien zu verbrennen, deine Fitness zu verbessern und deine Kraft zu steigern. Gleichzeitig werden das Energieniveau, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Core-Kraft verbessert. Schau gerne im Sportpark vorbei und überzeuge dich selbst.

Mi.: 18:30 - 19:30 Uhr



THEMA: BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ

Ausreichende Bewegung am Arbeitsplatz ist für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden wichtig. Sie hat positive Auswirkungen auf Ihre Konzentration, Ihr Immunsystem, Ihren Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System. Dies sind genügend Gründe, um im täglichen Arbeitsalltag für mehr Bewegung zu sorgen, vor allem, wenn Sie überwiegend sitzen. Durch vieles Sitzen kommt es außerdem häufig zu Verspannungen oder Rückenschmerzen.

Unsere 5 Tipps für mehr Bewegung:

1. Lege regelmäßig kurze Pausen ein und gehe eine Runde durch dein Büro oder nach draußen an die frische Luft. Ein Spaziergang mit den Kollegen in der Mittagspause ist ebenfalls eine gute Idee.
2. Gehe beim Telefonieren durch das Büro.
3. Mache Übungen, die gegen Verspannungen helfen wie z.B. kurze Workouts oder Dehnübungen. Übungsspiele: Schulterkreisen, Nackenkreisen, Katzenbuckel/ Pferderücken oder Rotationsbewegungen des Oberkörpers.
4. Parke das Auto weiter von der Arbeit weg und gehe das letzte Stück zu Fuß oder lass das Auto zuhause stehen und fahr mit dem Fahrrad zur Arbeit.
5. Nutze wenn möglich einen höhenverstellbaren Schreibtisch, dann kannst du deine Arbeitsposition häufig wechseln und sowohl im Sitzen, als auch im Stehen arbeiten.

VIRTUELLES CYCLE

Ab sofort besteht die Möglichkeit, die Cycle Kurse mit virtuellen Strecken zu fahren, mithilfe eines Beamers und der Unterstützung der Trainer. Egal ob auf Mallorca oder in den Bergen, der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. So können Kurse und Events durch aussagekräftige Bilder und Videos unterstützt und abwechslungsreicher gestaltet werden.



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

Jetzt bequem per App
deine Kurse buchen!

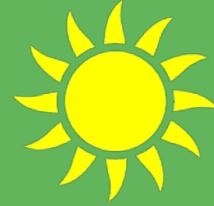
Download die App



Reha



NEUES AUS DER VILLA NORDSTERN



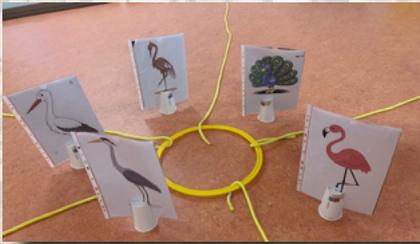
NEU in der Villa!

Jeden Montag um 8.40 Uhr: „Villa-Treff“

Alle Kinder der Villa Nordstern, von der Krippe bis zum Kindergarten, sowie alle Kolleginnen treffen sich jeden Montag um 8.40 Uhr im Bewegungsraum zum „Villa-Treff“.

Der gemeinsame Start in eine neue Woche beginnt mit Liedern, Spielen und Informationen für die Kinder und dauert 10-15 Minuten, damit auch die Kleinsten daran teilnehmen können.

Organisiert wird der „Villa-Treff“ im wöchentlichen Wechsel durch die Kolleginnen der einzelnen Gruppen. Zur Orientierung gibt es für die Kinder festgelegte Plätze, damit der Platz im Bewegungsraum auch für bald 105 Kinder und 18 Kolleginnen ausreicht.



Der Urlaub steht vor der Tür!

Vom 1. – 19. August 2022 ist die Villa Nordstern geschlossen, die großen und kleinen genießen ihren wohlverdienten 3-wöchigen Sommerurlaub.

Bis dahin gibt es noch viel zu tun und wir bleiben weiterhin in Bewegung:

Montags ist die Laufgruppe unterwegs.

Dienstags und freitags geht es zum Schwimmen.

Alle weiteren Bewegungsangebote können zurzeit nicht stattfinden,

leider holt uns auch Corona immer wieder ein. Aktuell betrifft es drei Kolleginnen, die coronabedingt ausfallen, sowie weitere Kolleginnen mit einer Sommer-Grippe.

Wir appellieren an alle Eltern:

Bitte testen Sie sich und Ihre Kinder, damit wir alle diesen Sommer genießen können.

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