

Ausgabe 8-2022

### Inhalt

#### Vereinsleben

##### SEITE 1

- Tag des Denkmals
- Info Öffnungszeiten

#### CityLauf

##### SEITE 2

- CityLauf 2022

##### SEITE 3

- Nachhaltigkeits-Tipp
- Handball Dauerkarten
- Freie Plätze - Yoga
- Triathlon
- Senioren

##### SEITE 4

- Rezept Tipp
- Sportpark Kursempfehlung

##### SEITE 5

- Krafttraining (Teil 1)

##### SEITE 6

- Besichtigung -  
LSV Bewegungs-KiTa  
„Villa Nordstern“

## TAG DES DENKMALS

Unter dem Motto „KulturSpur. Ein Fall für den Denkmalschutz“ können ihr euch am 11. September 2022 bundesweit auf die Spurensuche begeben. Auch wir sind diesem Jahr mit der Villa Nordstern am Tag des offenen Denkmals vertreten. [HIER](#) weiterlesen.



**11.09.22  
TAG DES  
DENKMALS  
11-16 UHR**

**VILLA NORDSTERN**

- OFFIZIELLE KITA ERÖFFNUNG
- BUNTES RAHMENPROGRAMM
- BESICHTIGUNG DER VILLA NORDSTERN
- KUCHENSTAND
- HÜPFBURG
- PRÄSENTATION DES LSV
- UVM.

WWW.TAG-DES-OFFENEN-DENKMALS.DE

**Tag des offenen Denkmals®**

\*VILLA NORDSTERN 1, 31275 LEHRTE  
WWW.LEHRTERS.V.DE INFO@LEHRTERS.V.DE

### ACHTUNG!

Am 09.09. und 14.09.22 bleibt unsere Geschäftsstelle auf Grund des CityLaufs und einem Betriebsausflug geschlossen. Danke für euer Verständnis!







## 19. Lehrter CityLauf

9. September 2022

Rahmenprogramm  
ab 15:30 Uhr  
auf der Burgdorfer Straße  
(Bühne - Ecke Ringstraße)

[www.lehrtersv.de/citylauf](http://www.lehrtersv.de/citylauf)



HIER  
ANMELDEN



**Tradition**

Bereits seit 2002 findet der Lehrter Citylauf in der Regel jeweils am ersten Freitag im September auf einem Rundkurs in Lehrte statt. Er knüpft damit an eine lange Volkslauf-Tradition in Lehrte an.

Gab es anfänglich nur drei Läufe über 2km, 4km und 10km, so wurden über die Jahre auch Läufe für Schulen, Kindertagesstätten, etc. in das Programm aufgenommen.

Mit inzwischen weit über 2000 Teilnehmern hat der CityLauf inzwischen seinen festen Platz im Veranstaltungskalender der Stadt Lehrte als auch in der Region Hannover.



## DIE STRECKE

**Streckenplan & Streckeninfos**

Start und Ziel in der Burgdorfer Straße

Die Parkplätze "Schützenplatz" sind nur über die Ampelkreuzung Germaniastraße/Mielestraße zu erreichen.

Parkplätze auf dem Schützenplatz

## DAS PROGRAMM

**Bambini-Lauf Start: ab 15:45 Uhr**

**Schulläufte Start: ab 16:45 Uhr**

**2km-Lauf Start: 17:30 Uhr  
(integrierter Inklusionslauf)**

**4km-Lauf Start: 18:15 Uhr**

**10km-Lauf Start: 19:15 Uhr**





**NACHHALTIGKEITS-TIPP DES MONATS**

Unser Favorit:  
Genieße dein Eis aus der Waffel und verziechte aus den Plastikbecher und den Plastiklöffel!

**YOGA - FREIE PLÄTZE**



**HANDBALL**

**Handball Oberliga  
Saison 2022/2023**

**JETZT DAUERKARTE SICHERN**

**Jetzt Dauerkarte sichern!**

Dauerkarte vorbestellen unter:  
E-Mail: [handball@lehrtersv.de](mailto:handball@lehrtersv.de)

Frühbucherpreise bis 31. August 22:

|  |       |
|--|-------|
| Normalpreis                                      | 65,-€ |
| Vereinsmitglieder der Handballabteilung          | 50,-€ |
| Schüler, Studenten, FSJler/BFDler (mit Nachweis) | 35,-€ |

Wir bedanken uns bei unseren Partnern & Sponsoren!



**TRIATHLON**



**18. Lehrter Einzelzeitfahren**

Dieses Jahr möchten unsere Triathleten wieder das beliebte Lehrter 20km-Einzelzeitfahren in gewohnter Tradition mit Sport und geselligem Beisammensein durchführen.

[HIER](#) geht's zur Anmeldung!

**SENIOREN**

Sommer-Fahrradtour der Senioren nach Müllingen. [HIER](#) weiterlesen.



## KURSEMPFEHLUNG: BODY BALANCE

**BODYBALANCE** ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Der gesamte Körper wird gekräftigt und dein Geist kann sich entspannen. Durch Body Balance verbesserst du deine Beweglichkeit, kräftigst deine Rumpfmuskulatur und baust gleichzeitig Stress ab. Du findest deine innere Mitte und steigerst langfristig Harmonie und Wohlbefinden. Das Training ist für jeden geeignet.

### Unsere Zeiten:

Mi. 19:30-20:30 Uhr

Fr. 19:10-20:10 Uhr

So. 10:15-11:15 Uhr



## SCHNELLES CURRY

### Zutaten

- Reis, Menge nach Bedarf
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 EL Curry Paste alternativ: Currypulver
- 1 kleine Zucchini oder 1/2 große Zucchini
- 1 Rote Paprika
- 200 g (Baby)Spinat
- 1 Dose Kichererbsen gespült
- Salz & Pfeffer

### Anleitung

1. Koche den Reis nach Packungsanleitung
2. Schneide die Zucchini und die Paprika in mundgerechte Stücke.
3. Gib die Currypaste und die Kokosmilch in eine Pfanne, verrühre sie gut miteinander und bringe die Kokosmilch zum Köcheln.
4. Gib nun die Zucchini, Paprika und Kichererbsen mit in die Pfanne. Deckel drauf und für ca. 8-10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
5. Wasche in der Zwischenzeit den Spinat und gib ihn nach 8-10 Minuten mit in die Pfanne. Rühre ihn drunter bis er zusammengefallen ist.

## SCHWIERIGKEIT: LEICHT



## THEMA: KRAFTTRAINING BEI RÜCKENSCHMERZEN

Krafttraining bei Rückenschmerzen im LWS Bereich

Du hast Schmerzen im unteren Rücken? Hier ein paar Tipps und Übungen von uns, wie du deine Rückenschmerzen mit Krafttraining bessern kannst.

Mache dich erst einmal warm, zum Beispiel mit schnellem gehen auf dem Laufband oder einer Runde Fahrrad fahren. Anschließend empfiehlt es sich den Rücken und die umliegenden Bereiche mit einer Faszien Rolle zu bearbeiten und ein paar Dehnübungen als auch Mobilisationsübungen in das Training zu integrieren. Anschließend geht es dann in die Kräftigung.

### 5 Übungsbeispiele von uns:

**Unterer Rücken: Rückenstrecker**

**Gesäß: Beinpresse**

**Bauch: Plank**

**Rumpfmuskulatur: Brücke**

**Oberer Rücken: Pulley**

**Sätze/Wdh.: 3x15**

**Sätze/Wdh.: 3x15**

**Sätze/Zeit: 3x max.**

**Sätze/Wdh.: 3x15**

**Sätze/Wdh.: 3x15**

**Alle 5 Übungen kannst du bei uns im Sportpark ausführen und dir jederzeit Hilfe von einem unserer Trainer holen.**

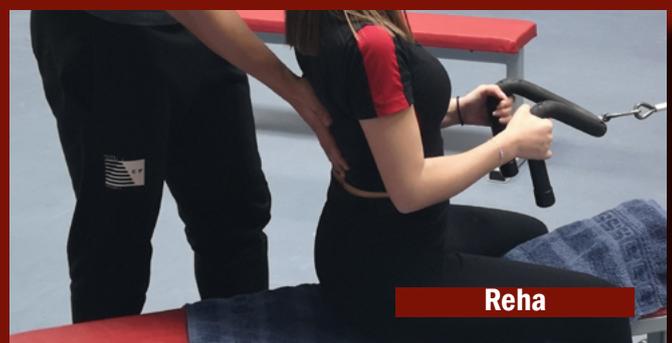
*\*Alle Angaben ohne Gewähr, sichert euch ärztlich ab und wendet euch gerne an einen Fitnesstrainer für eine Anamnese und einen Trainingsplan.*



## 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



## FÜHRUNG DURCH DIE VILLA NORDSTERN

Wegen der Ferien ist die Villa Nordstern geschlossen und trotzdem ist viel los in dem alten Gemäuer: LSV-Mitglieder konnten sich über ihre Abteilungs- bzw. Fachbereichsleiter zu Führungen durch die Villa Nordstern anmelden. An drei Tagen konnte die Villa besichtigt werden. Nina Sievers (Vorstand LSV) und Bärbel Strote (Aufsichtsrat LSV) informierten bei jeweils 10 Führungen ca. 300 LSVer bei Außentemperaturen um 30° vom Keller bis ins Dachgeschoss. Alle waren beeindruckt von der Renovierung und stimmten überein: hier möchte man noch mal Kind sein.

Für alle, die es verpasst haben, sich zu der Führung anzumelden:

Am 11.09.2022 findet die offizielle Einweihung der Villa mit einem tollen Programm im Rahmen des Tags des Denkmals statt.



### 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