

Ausgabe 09-2022

Inhalt Vereinsleben

SEITE 1

- Neue Geschäftsführerin & Vorstandsmitglieder
- 19. Lehrter CityLauf
- Tag des Denkmals

Abteilungen und Fachbereiche

SEITE 2

- Energiespar-Tipp
- Neue Zeiten Mu/Va/KI
- Basketball Aktionstag
- Handball
- KIBA: Herbstferien Betreuung

SEITE 3

- Senioren
- Tanzen
- Tennis
- Schwimmen

SEITE 4

- Sportpark Krafttraining Teil 2
- LMI Step

SEITE 5

- LSV-Rezept
- Energiekosten: Saunaplan

SEITE 6

- Neues aus der Villa Nordstern

NEUE GESCHÄFTSFÜHRERIN UND VORSTANDSMITGLIEDER FÜR DEN LSV. [HIER](#) WEITERLESEN



ÜBER 1100 STARTER BEIM 19. LEHRTER CITYLAUF



Auf die Plätze, fertig, los – 19. Lehrter CityLauf lockte viele Laufbegeisterte

Kita-Kinder, Vereine, Firmen, Senioren, Hobbyläufer sowie Profisportler alle tummelten sich am 09. September in der Lehrter Innenstadt. Wieder einmal war der Wettergott auch beim diesjährigen CityLauf auf der Seite aller Laufbegeisterten und bescherte allen Anwesenden fast durchweg einen sonnigen Tag.

[HIER](#) weiterlesen.

TAG DES OFFENEN DENKMALS

Unter dem Motto „KulturSpur. Ein Fall für den Denkmalschutz“, konnte man sich am 11.09.2022 bundesweit auf die Spurensuche begeben. Auch der Lehrter Sport-Verein war in diesem Jahr mit der im Jahre 1829 errichteten Villa Nordstern am Tag des offenen Denkmals vertreten. [HIER](#) weiterlesen





UNSER ENERGIESPAR-TIPP DES MONATS

In vielen Haushalten ist der Kühlschrank zu kalt eingestellt. **7 Grad** reichen aus, damit die Lebensmittel frisch bleiben.



NEUE ZEITEN MU/VA/KI

BASKETBALL

Basketball Aktionstag

Samstag 08.10.2022

Minis-U14 ☞ 10.00-13.30 Uhr
U16-U18 ☞ 14.15-17.45 Uhr

Sporthalle Im Schulpark (Vierfeldhalle)
Südring 32, Lehrte

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend | AUFHOLPAKET | dsj DEUTSCHE SPORTJUGEND

Basketball Aktionstag am 08.10.2022

Habt ihr Lust auf Basketball bekommen? Möchtet ihr Dribbeln und Werfen? Der Lehrter Sport-Verein lädt zu einem Basketball-Aktionstag am Samstag 08.10. für Newcomer ein. Kinder und Jugendliche können in der Sporthalle im Schulpark (Vierfeldhalle) das Spiel mit dem roten Ball kennenlernen und sogar das Spielabzeichen des Deutschen Basketball Bunds absolvieren.

HIER weiterlesen.

KIBA



Herbst Ferienbetreuung

Wir, der LEHRTER SPORT-VEREIN, bieten in den Herbstferien eine Ferienbetreuung für Kinder zwischen 5 und 12 Jahren an.

HIER weiterlesen.

HANDBALL



Selbstverteidigungsworkshop beim Lehrter SV Handball

LSV Handball lädt Profi-Trainer Ricardo Savia ein

Wann?	Freitag, 14. Oktober 2022 17.00 – 18.30 Uhr oder 18.30 – 20.00 Uhr
Wo?	Sporthalle an der Masch (An der Masch 2, 31275 Lehrte)
Für wen?	Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche & Erwachsene m/w/d
*Mehr Teilnahmeanfos unter handball@lehrtersv.de	



Anmeldung unter handball@lehrtersv.de oder per WhatsApp an 0176-22082921

Selbstverteidigungsworkshop beim LSV Handball

Am 14. Oktober 2022 bietet die LSV Handballabteilung einen Selbstverteidigungsworkshop mit Profi-Trainer Ricardo Savia an. **HIER** weiterlesen.



Die Sommerreise der LSV-Senioren 2022

Es gibt Besonderheiten bei uns, die scheinen sich nie zu ändern, fast wie Naturgesetze. Denn kaum hatte Veronika ihr Programm der Sommerreise 2022 angekündigt, lagen auch schon die ersten Anmeldungen vor, und innerhalb kürzester Zeit waren alle Plätze vergeben.

[HIER](#) weiterlesen.

TANZEN

LSV Jumpsquad erfolgreich auf der Deutschen Meisterschaft

Das Tanzteam erringt zwei Deutsche Meister und drei Vizemeister-Titel in Langenhagen.

Sa., 17.09.2022, Langenhagen Sporthalle: Ab 11 Uhr ging es mit schnellen Beats und viel sportlichem Einsatz um die Deutschen Meister im Jumpstyle. Das Tanzteam des Lehrter SV hatte mehrere Monate trainiert, um die heiß begehrten Pokale am Ende des Tages in den Händen zu halten.

[HIER](#) weiterlesen.



TENNIS

LSV-MITGLIEDER SPIELEN GRATIS

Hier findest Du uns:

SPIEL, SATZ UND SIEG! LSV-TENNISOFFENSIVE

Sportbetrieb ist auf unserer Tennisanlage mit Vereinsteam während der Sommerferien vom 02. Mai - 30. September.

Ansprechpartner:
Abteilungsleiter Günter Heiler
E-Mail: tennis@lsv-lehrter.de
Tel.: 05532 96293

Kinder und Jugendbereich:
Günter Heiler
E-Mail: tennis@lsv-lehrter.de
Tel.: 05532 96293

Säckerweg 80
31278 Lehrte

Tennisabteilung

„Wir freuen uns auf Dich!“

„Satz, Satz und Sieg! LSV-Tennisoffensive“

„Wir freuen uns auf Dich!“

„Fühl Dich auf unserer Tennisanlage wohl“

„Neu- und Wiederanmeldung in jedem Alter“

„Trainingsmöglichkeiten bei ausgebildeten Trainern“

„Sportlich-seniore und teamorientierte Atmosphäre“

„aktive Integration neuer Mitglieder“

„Mannschaftssport oder unabhängiges Hobby“

„Veranstaltungsmöglichkeiten mit und ohne Tennis“

„Dies bietet dir die Tennisabteilung“

„Sandplätze in zentraler und schattiger Umgebung erwarten Dich!“

„gute Infrastruktur“

„Bühnen für die Kleinen mit Sandkasten und Schießtisch“

„Für Abwechslung auch mit einer Fuhrgel auf dem Boule!“

„Angebot für Kinder und Jugendliche“

„Förderung in der Wintersaison auch in der Halle möglich“

„Kleinsten mit Schiene und Kindergrasplätze, u.a. KSG“

„Spendenkonto in Zusammenarbeit mit der Ferencsik-Stiftung“

„Komm zum Probierspiel!“

„Weitere Infos findest Du auf unserer Tennisanlage“

„Haben wir Dein Interesse geweckt?“

„...dann mach's Dir gleich!“

[HIER](#) weiterlesen.

SCHWIMMEN

LSV von 1874 e.V.

SONDERKURSUS

Seepferdchen Schwimmkursus

Dienstags 16 Uhr ab 04.10.2022
ab 6 Jahren (Wassergewöhnung muss erfolgt sein)
12 Termine / jeweils ca. 50 Min Schwimmzeit

ANMELDUNG NUR ÜBER
LSTRATMANN@LEHRTERS.V.DE

FÜR LSV MITGLIEDER 80€ / NICHT-MITGLIEDER 130€

THEMA: KRAFTTRAINING BEI NACKENSCHMERZEN

Krafttraining ist ein hilfreiches Mittel gegen Nackenschmerzen. Denn es führt zu einer verbesserten Körperhaltung, löst Verspannungen und vertieft die Schlafphasen. Die Ursache für Schmerzen im Nackenbereich liegt in den meisten Fällen an einer fehlenden Stabilität der Halswirbelsäule und der Schultern. Bevor du mit der Kräftigung beginnst kannst du den oberen Rücken mit einer Faszien Rolle bearbeiten und mit ein paar Mobilisationsübungen wie z. B. Kopf kreisen deinen Nacken lockern und ihn anschließend dehnen.

Probiere diese 5 Übungen gegen deine Nackenschmerzen:

1. **Shrugs mit Kurzhanteln** **3 x 15 Wdh.**
2. **Seitheben mit Kurzhanteln** **3 x 15 Wdh.**
3. **Schulterkreisen** **3 x 15 Wdh.**
4. **Latzug zur Brust** **3 x 15 Wdh.**
5. **Butterfly Reverse** **3 x 15 Wdh.**



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

LMI STEP

Ab Oktober bietet der Sportpark Mittwochs um 17:30-18:30 ein ganz neues Kursformat an: LMI Step. Dies ist ein Workout beansprucht besonders Beine und Po, steigert deine Ausdauer und verbrennt viele Kalorien. Eine Kombination aus Bodyweight, Kraft- und funktionalem Training mit klassischen Aerobic verbesserst du deine Koordination und deine Beweglichkeit. Die Stepper kannst du in der Höhe verstellen und somit deine individuelle Intensität gestalten. Somit ist dieses Workout für alle Fitnesslevel zu gestalten und unsere Trainerin Natalja wird dir einen tollen Einstieg in dieses neue Kursformat ermöglichen.

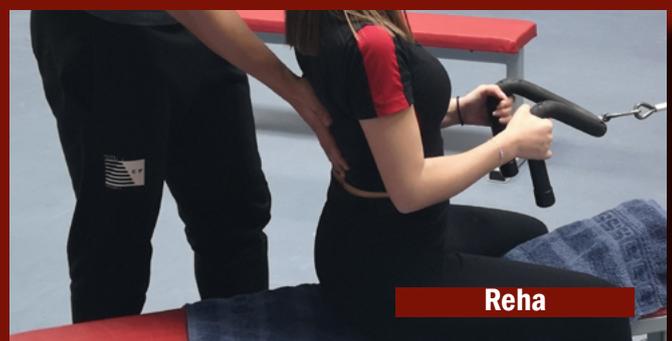
LES MILLS LMI STEP

Wir starten mit einem LMI Step – Special am **Mo., den 03.10. 2022**

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!

Downloade die App



SPORTPARK

Kursempfehlung: Zumba



Zumba ist ein Tanzworkout, welches tänzerische Elemente mit Aerobic Elementen vereint. Bewege dich zu lateinamerikanischer Musik und trainiere mit viel Spaß deinen ganzen Körper. Zumba hat viele positive Auswirkungen, wie beispielweise Verbesserung der Ausdauer, Koordination und des Fettabbaus. Schau gerne bei einem unserer Kurse vorbei und power dich aus.

Unsere Kurse:

Mo.: 17:15 - 18:15

Sa.: 12:30 - 13:30

STEIGENDE ENERGIEKOSTEN

Liebe Mitglieder,

aufgrund der immens steigenden Energiekosten sind wir gezwungen, alle Energieverbraucher auf ihre optimale Ausnutzung und Sparpotenzial zu überprüfen.

[HIER](#) weiterlesen.

SAVE THE DATE

OKTOBERFEST
08. UND 09.10.22

LesMills Release - Party & Kursspecial's
Neue Choreos und Techniktraining (Für Einsteiger & Fortgeschrittene)

Samstag, 08.10.22	Sonntag, 09.10.22
10:15 Uhr Cycle	10:15 Uhr BodyBalance
10:30 Uhr BodyCombat	11:30 Uhr BodyPump
12:30 Uhr Zumba	13:15 Uhr Jumping Fitness

Dresscode: Dirndl & Lederhose
*Reguläre Kurse finden mit Voranmeldung statt!

LSV REZEPT-TIPP

SMOOTHIE-BOWL MIT BEEREN

FÜR DEN SMOOTHIE:

- 200 g TK - Beerenmischung
- 1 Banane (ca. 100 g)
- 200 g Mandel - Joghurt
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Chia-Samen
- Nach Wahl: Agavendicksaft

FÜR DAS TOPPING:

- 2 EL Beeren
- ½ Banane
- 1 TL Haferflocken
- 1 TL Chia-Samen

Beerenmischung in einer Schüssel etwas antauen lassen. Joghurt, Haferflocken, Chiasamen, Banane und Beeren mit dem Standmixer fein pürieren. Nach Belieben mit Agavendicksaft süßen. Masse in eine Müllschale geben und mit Bananenscheiben, Haferflocken, Chiasamen und Beeren belegen. Direkt servieren.

SCHWIERIGKEIT: LEICHT





TISCHSPRUCH

KOMMT EIN DINO AUF LEISEN PFOTEN,
ER WILL UNSER ESSEN KLAUEN,
DOCH DAS IST VERBOTEN
HÖR AUF DINO!
WIR WOLLEN JETZT ESSEN
DENN WIR SIND UNGLAUBLICH VERFRESSEN.

**PIEP, PIEP, PIEP,
GUTEN APPETIT**



NEUES AUS DER VILLA

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf – auch im nächsten Jahr, am 1. Freitag im September 2023, werden wir wieder dabei sein. Nicht nur „unsere Laufkinder“ haben alles gegeben, auch das Team der Villa Nordstern war im vollen Einsatz als Streckenposten und an der Wassertheke mit Spaß dabei.

Nach der Feier ist vor der Feier. Am Sonntag darauf, zum „Tag des Denkmals – Tag der Offenen Tür“ (immer am 2. Sonntag im September) war das gesamte Team aus Krippe und Kindergarten in den unterschiedlichsten Etagen der Villa Nordstern zu finden, um interessierten Besuchern Fragen zu beantworten und aus dem KiTa-Alltag zu plaudern. Ungefähr 1600 Besucher haben sich die Villa Nordstern von Innen angesehen und uns über den Tag in Trab gehalten.

Und sonst? Alltägliches aus der Villa?

Das Küchen - Team ist mit Anja, Lena, Virginia und Carola komplett und arbeitet sich so ein, dass täglich von 7.00 – 15.00 Uhr eine Ansprechpartnerin in der Küche anwesend ist. Die Kinder bekommen ein vielfältiges, frisch gekochtes und angefertigtes Mittagessensangebot. Schon das Lesen des Speiseplans macht Appetit!

Unsere ersten Praktikanten in diesem Kita-Jahr hatten vor einigen Tagen ihren Start im Kindergartenbereich. Herzlich willkommen Angelina und Simon! Die beiden bleiben für ein komplettes Schuljahr in der Villa und drücken einmal wöchentlich die Schulbank, um das Abitur mit dem Schwerpunkt Sozialpädagogik zu erreichen.

Die Schwimmoffensive 2022 geht weiter. Wir sind wieder dabei! Zweimal 4 Tage im Oktober besuchen wir mit sechs Kindern das Hallenbad in Lehrte. Das Ziel ist, die Schwimmfähigkeit der Kinder zu stärken. Infos dazu folgen in Kürze.

„Save the Date“ liebe Eltern:

Am Donnerstag, den 13. Oktober 2022 findet um 19.00 Uhr der erste Elternabend in diesem KiTa-Jahr statt. Unter anderem wird sich Monica Neumann mit dem „Förderverein für die LSV-Bewegungs-Kita“ vorstellen.

IMPRESSUM:

Vorstand nach BGB §26:

Martina Prüße, Veronika Brill, 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