

Ausgabe 10-2022

Inhalt Vereinsleben

SEITE 1

- Pokalübergabe im Rahmen des Lehrter CityLauf
- Außerordentliche Delegiertenversammlung

Abteilungen und Fachbereiche

SEITE 2

- Energiespar-Tipp
- Halloween Party beim LSV
- Senioren

SEITE 3

- Wandern
- Servus Jürgen Teiwes
- Tennis
- Handball

SEITE 4

- Sportpark Krafttraining Teil 3
- LMI Step Release Oktoberfest

SEITE 5

- LSV-Rezept
- Kursempfehlung: Kickboxen

SEITE 6

- Neues aus der Villa Nordstern

**AUSSERORDENTLICHE
DELEGIERTENVERSAMMLUNG
AM 02. NOVEMBER 2022**

**Außerordentliche
Delegiertenversammlung**

am
Mittwoch, 2. November 2022
um 19:00 Uhr – Kurt-Hirschfeld-Forum
Burgdorfer Str. 16, 31275 Lehrte

LEUCHTENDE KINDERAUGEN BEI DER POKALÜBERGABE



LSV AUFSICHTSRAT BESUCHT KITA DROSSELWEG

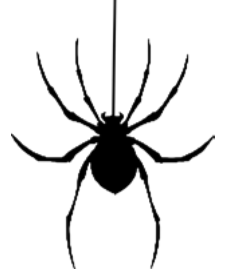


Am Donnerstag, 13.10.22, besuchte der LSV-Aufsichtsrat in Person von Ulli Pausch und Bärbel Strote die KiTa Drosselweg. Im Rahmen des 19. Lehrter CityLaufs und der 100%-Teilnehmerquote aller zukünftigen Schulkinder (Einschulung im Jahr 2023) erhielt die KiTa Drosselweg den wohlverdienten Pokal. Ulli Pausch und Bärbel Strote überreichten feierlich den Pokal vor Ort und sorgten bei den Kindern für glänzende Augen. Neben der KiTa Drosselweg werden in den nächsten Wochen auch alle weiteren KiTas (mit 100%-Teilnehmerquote) erhalten.



UNSER ENERGIESPAR-TIPP DES MONATS

Ladet euer mobiles Endgerät nicht über Nacht. Trennt die Stromverbindung sobald das Gerät vollständig geladen hat.



KIBA



**HALLOWEEN PARTY
BEIM LSV**



WANN? ➔ 31.10.22 10-15 UHR

INKL. KOSTÜMWETTBEWERB!



WO? ➔ JAHNTURNHALLE, FELDSTRAÙE 29

VIELE SPIELE UND DISCO



WIR WÜRDEN UNS FREUEN,
WENN JEDER ETWAS FÜR EIN
GEMEINSAMES BUFFET
MITBRINGT

6-12 JAHRE
BEGRENZTE PLÄTZE!

VERBINDLICHE ANMELDUNG MIT
ABGABE DES EINTRITTS BIS ZUM
24.10.2022 IN DER
GESCHÄFTSSTELLE, FELDSTR 29

RESERVIERUNG EINES PLATZES
PER MAIL AN
LBOEKER@LEHRTERS.V.DE
BIS ZUM **24.10.2022**

EINTRITT
MITGLIEDER: **4 EURO**
NICHT MITGLIEDER: **6 EURO**



SENIOREN

Schlachteplatte-Essen in der Goethestraße

Das war wieder sehr lecker!

Am 14.10. trafen sich unsere LSV-Senioren zum alljährlichen Schlachteplatte-Essen.

HIER weiterlesen.





Eine Legende verlässt Lehrte

Wer kennt ihn nicht? Den Politiker, den Lehrer, den LSVler und Mister Citylauf Dr. Jürgen Teiwes!

Jürgen Teiwes war lange Jahre Abteilungsleiter der Leichtathletikabteilung, Mitglied des LSV-Vereinsvorstands, „Mentor“ von Wahab Ferguen sowie Erfinder und Oberorganisator des Lehrter Citylaufs. Nun verlässt der passionierte Radfahrer Lehrte und wendet sich dem hanseatischen Treiben der Stadt Hamburg zu. Das war Anlass genug sein Wirken zu würdigen und Danke zu sagen.

Wir wünschen Jürgen Teiwes und seiner Frau alles Gute für den Neustart in Hamburg und danken ihm für sein unermüdliches Schaffen für den LSV.

Foto:

Weggefährten: Michael Rubart (Ehrenvorsitzender), Jörg Strote (ehemaliger Abteilungsleiter Fitness und Sprecher des erweiterten Vorstands), Jürgen Teiwes,



Fuhrberger Trinkwasser - Erlebnispfad

Nach einer kurzen Anfahrt bis zu einem Parkplatz, der ca. 2 km hinter dem Ortsausgang von Fuhrberg in Richtung Celle liegt, wurden wir schon von Herr Stephan Schröter, encicity, zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit, erwartet.

[HIER](#) weiterlesen.

TENNIS



SPIEL, SATZ & SIEG! LSV-TENNISOFFENSIVE



HANDBALL

OKTOBERFEST

OKTOBERFEST-HEIMSPIEL 28.10.22 AB 19 UHR

- DRESSCODE: DIRNDL & LEDERHOSE
- SPECIAL-SPEISEKARTE
LEBERKÄSE MIT KRAUT IM BRÖTCHEN
BREZEL VARIATIONEN
- HAPPY HOUR 19:00 - 19:30 UHR
BAYRISCHES BIER VOM FASS 1,50€
SEKT & HUGO 2,00€
COLA, FANTA, SPRITE, WASSER 1,00€
OSBORNE COLA 3,00€

LSV HANDBALL



28.10.22

20:15 UHR

SCHLESISCHE STRASSE



VS



[HIER](#) weiterlesen.

THEMA: KRAFTTRAINING BEI SCHULTERSCHMERZEN

Bei Schulterschmerzen ist es wichtig im Alltag auf eine aufrechte Körperhaltung zu achten und den Rücken gerade zu halten. Beim Training solltest du die Rückenmuskulatur und Schultermuskulatur kräftigen und ebenfalls Rotationsbewegungen mit aufnehmen. Trainiere mit geringerer Intensität und hoher Wiederholungszahl, wärme dich vorher auf Körper.

Probiere diese 5 Übungen gegen deine Schulterschmerzen:

1. Schultern kreisen 3 x 30 sek.
2. Arm an der Wand kreisen 2 x 15 Wdh. 1x rechts/ 1x links
3. Schulter Außenrotation am Kabelzug 3 x 15 Wdh.
4. Enges Rudern 3 x 15 Wdh.
5. Schulterdrücken 3 x 15 Wdh.

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

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



LES MILLS RELEASE OKTOBERFEST

Am 08.10. und 09.10. startete die Les Mills Release unter dem Motto Oktoberfest. Jeder der Lust hatte konnte die neuen Choreos von Les Mills ausprobieren und an anderen Kursen teilnehmen. Die Kursräume wurden passend in blau weiß dekoriert und für alle Teilnehmer gab es anschließend Snacks und Bier.

Es war ein tolles Event und wir freuen uns auf die nächste Release mit euch.



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!

Downloade die App



SPORTPARK

Kursempfehlung: Kickboxen

Kickboxen fördert deine Ausdauer, Koordination, Konzentration und Beweglichkeit. Beim Kickboxen handelt es sich um eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie bei den Kampfsportarten Karate und Taekwondo mit dem konventionellen Boxen verbunden wird.

Der Kurs ist für jeden geeignet, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Also schau gerne bei uns vorbei, wir freuen uns auf dich.

Unser Kurse:

Kickboxen: Do. 19:15 – 20:15 Uhr

Fitness- Kickboxen: Mo. 18:45 – 19:45 Uhr



SAVE THE DATE

Mo., 31.10.

Öffnungszeiten: 10:00 – 16:00

(Der reguläre Kursplan entfällt.)

10:30 – 11:30



LMI Step (Natalja)
Extra Einsteiger-Special
(Seit Oktober immer Mi., 17:30)

11:45 – 13:15

Yoga (Doris)
„Komm mit auf eine Reise der Entspannung“

13:30 – 15:00



Zumba (Sabrina)
90 Min Zumba-Special



LSV REZEPT-TIPP

ZUTATEN:

- 1 HOKKAIDO-KÜRBIS (CA. 800 G)
- 1 ZWIEBEL
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 2 EL BUTTER
- 1 L GEMÜSEBRÜHE
- SALZ
- PFEFFER
- 100 ML SCHLAGSAHNE
- ETWAS PETERSILIE UND CHILIFLOCKEN ZUM GARNIREN

ZUBEREITUNG:

1. KÜRBIS HALBIEREN, VIERTELN UND DIE KERNE MIT EINEM ESSELÖFFEL HERAUSSCHABEN. KÜRBIS WASCHEN, TROCKEN TUPFE UND IN STÜCKE SCHNEIDEN. ZWIEBEL SCHÄLEN UND WÜRFELN. KNOBLAUCH SCHÄLEN UND HACKEN.

2. BUTTER IN EINEM TOPF SCHMELZEN. ZWIEBEL UND KNOBLAUCH DARIN GLASIG DÜNSTEN. KÜRBIS HINZUFÜGEN UND MITDÜNSTEN. MIT BRÜHE ABLÖSCHEN UND MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN. ZUGEDECKT BEI MILDER HITZE CA. 15 MINUTEN KÖCHELN LASSEN.

3. CA. 3/4 DER SAHNE ZUFÜGEN UND ALLES FEIN PÜRIEREN. NOCH EINMAL ABSCHMECKEN. KÜRBISSEMPPE MIT REST SAHNE UND NACH BELIEBEN MIT PFEFFER, GEHACKTER PETERSILIE UND CHILIFLOCKEN ANRICHTEN UND SERVIEREN.

PORTION: 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MIN

SCHWIERIGKEIT: LEICHT





NEUES AUS DER VILLA

Resteverwertung unseres „Hochbeet-Projektes“

Seit einigen Monaten steht unser Hochbeet, aktuell ernten wir Kürbisse und die restlichen Tomaten. Vom Bau des Hochbeetes gab es übrig gebliebene Paletten, zu denen unsere Kollegin Tine die Idee umgesetzt hat, mit den Kindern ein „Außenwaschbecken“ zu bauen. Im nächsten Frühling werden noch zwei Wasserhähne montiert, der Gartenschlauch angeschlossen und schon können die Kinder ihre Hände waschen, ohne ins Haus laufen zu müssen. Natürlich wird auch noch kompostierbare Seife hergestellt (Was es alles gibt), um die Hände auch richtig sauber zu bekommen.

MAXI-Treff

Die ältesten Kinder der Villa Nordstern sind Kinder, die im nächsten Sommer eingeschult werden können. Einige müssen, manche können, andere wollen, die richtige Entscheidung fällt oftmals schwer. „Wenn die einen finden, dass man groß ist, und andere, dass man klein ist, so ist man vielleicht gerade richtig.“ (Astrid Lindgren)

Diese Kinder treffen sich ein Mal in der Woche, immer am Mittwoch zum Maxi-Treff, um an verschiedenen Projekten teilzunehmen, die dem Entwicklungsstand und Bedarf der Kinder entsprechen. Geplant sind auch besondere Tage und Ausflüge, wie z.B. ins Phaeno nach Wolfsburg. Das erste Treffen war ein „Überraschungstag“ mit Birte und Susanne. Ausgerüstet mit einem „Picknick-Frühstück“ und dem Bollerwagen ging es in den Wald. Die erste Aufgabe: „Sammelt gelbe, orange, braune und grüne Materialien.“ wurde erfolgreich umgesetzt. Daraus entstanden ist ein kleines Kunstwerk am „Rodelberg“ der Villa. Der spannende Teil war die „MAXI-Taufe“: Jedes Kind wurde mit Glitzerwasser oder „stinknormalem“ Wasser zum „MAXI-Kind“ ernannt: „Ein, zwei, drei, Du bist dabei – Krixi, Kraxi, ich taufe Dich zum MAXI.“ In der nächsten Woche geht es weiter mit unserem MAXI-Treff.....

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