

Ausgabe 11-2022

Inhalt

Vereinsleben

SEITE 1

- Adventsshopping
- Info Öffnungszeiten

SEITE 2

- Triathlon
- Tennis

SEITE 3

- Energiespar-Tipp
- Senioren
- Gesundheit & Prävention
- Schwimmoftensive

SEITE 4

- Rezept Tipp
- Sportpark Kursempfehlung

SEITE 5

- Krafttraining (Teil 3)
- Trainerpoint

SEITE 6

- Neues aus der Villa Nordstern

ADVENTSSHOPPING

Einladung zum Adventsshopping am 10.12.2022

Das beliebte Adventsshopping kann in diesem Jahr wieder stattfinden. Mit basteln, gemeinsamen Spielen und singen wollen wir uns auf die Weihnachtszeit einstimmen.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen!

Euer KISS-TEAM

HIER findet ihr alle weiteren Informationen.



ÖFFNUNGSZEITEN WEIHNACHTSFEIERTAGE

Unsere Geschäftsstelle ist zwischen Weihnachten und Neujahr vom 27.12.22 bis zum 30.12.22 geschlossen.





Wir suchen das SOZIALE TALENT unserer SportRegion

Partner und Förderer:



Stimmt ab für das SOZIALE TALENT 2022!

Jedes Jahr sucht der Regionssportbund junge Sportler/innen, die sich in ihrem Verein engagieren.

Wir haben Alexander Weber aus der Abteilung Triathlon angemeldet und hoffen nun auf viele Lehrter Stimmen, damit er in diesem Jahr das soziale Talent 2022 wird.

Er hat nicht nur in seiner Stammabteilung Triathlon bei Veranstaltungen geholfen und ist aktuell Pressewart, er hat auch massiven Anteil daran, dass innerhalb der Schwimmoffensive sehr viele Kinder im LSV ihr Seepferdchen Abzeichen erlangt haben und Schwimmen können.

HIER gehts zum Voting!

LSV-MITGLIEDER SPIELEN GRATIS



HIER weiterlesen.

**SPIEL, SATZ & SIEG!
LSV-TENNISOFFENSIVE**



UNSER ENERGIESPAR-TIPP DES MONATS

Energieeffizient leben: Tür zu!

Ein einfacher Energiespartipp für den Alltag mit großer Wirkung: Bis zu fünf Prozent an Heizkosten im Haus oder in der Wohnung können wir vermeiden, indem wir die Türen zwischen unseren Räumen schließen.

GESUNDHEIT & PRÄVENTION



SENIOREN



Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Göttingen!

Für die Fahrt zum Weihnachtsmarkt am 03.12.22 sind noch Plätze im Bus frei.

Veronika Brill freut sich auf eure Anmeldungen.

Alle weiteren Infos findet ihr [HIER](#).

Einladung zur Weihnachtsfeier 15.12.2022

Die „Mädels“ der Gruppe Bewegung und Tanz am Nachmittag haben eine Überraschung für alle, die sich fürs Tanzen interessieren oder einfach nur einmal bei uns reinschauen möchten.

Wir laden Euch ein, uns - am Tag unserer Weihnachtsfeier, (Donnerstag, 15.12.2022 ab 14.30 Uhr) - einmal im Mehrzweckraum1 in der Jahn Turnhalle zu besuchen.

„Tanzen macht nicht nur Spaß, es fördert auch unseren Körper auf unterschiedlichste Weise. Neben Geschicklichkeit sind bei den schwungvollen Bewegungen Kraft und Ausdauer gefragt.

[HIER](#) weiterlesen.

SCHWIMMEN



Herbstferien-Schwimmkurs für KISS-Kinder

10 Kinder der Kiss haben an 8 Tagen ihrer Herbstferien morgens um 10.30 Uhr das Lehrter Hallenbad aufgesucht, um am Ende ihr Seepferdchen zu erlangen.

Brustschwimmen, Tauchen sowie die Baderegeln wurden für die Prüfung geübt und den Kindern intensiv beigebracht.

[HIER](#) weiterlesen.

KURSEMPFEHLUNG: EASY JUMP

Easy Jump ist ein sanftes Ausdauertraining auf dem Trampolin zu motivierender Musik. Es verbessert das Gleichgewicht, stärkt die Tiefenmuskulatur und ist zudem gelenkschonend.

Du kannst die Intensität selbst bestimmen, je nachdem wie intensiv du springst.

Der Kurs ist vor allem für Einsteiger geeignet, aber auch für Fortgeschrittene.

Schau gerne bei uns im Sportpark vorbei und probiere einen unserer Jumping Kurse aus.

Unsere Kurse

Easy Jump:	Mi. 11:00 – 12:00
Jumping Fitness:	Di. 19:15 – 20:15
	Fr. 18:10 – 19:10
	So. 13:15 – 14:15



LINSENSUPPE

ZUTATEN:

- 150 G SPECK DURCHWACHSEN
- 1 ZWIEBEL
- 3 EL OLIVENÖL
- 1 BUND SUPPENGÜR
- 3 KARTOFFELN
- 150 G TELLERLINSEN
- 1 L HÜHNERBRÜHE ALTERNATIV GEMÜSEBRÜHE
- 1/4 TL KREUZKÜMMEL
- 1 TL ZUCKER
- 3 TL WEISSWEINESSIG
- 3 WIENER WÜRSTCHEN
- SALZ UND PFEFFER

ZUBEREITUNG:

1. SPECK UND ZWIEBELN KLEIN SCHNEIDEN UND IM ÖL GLASIG BRATEN.
2. ALLE WEITEREN ZUTATEN KLEIN SCHNEIDEN UND MIT IN DEN TOPF GEBEN. ANSCHLIESSEND 30 MIN. KÖCHELN LASSEN.
3. MIT KREUZKÜMMEL, ZUCKER, ESSIG, SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN. WÜRSTCHEN IN SCHEIBEN SCHNEIDEN UND EIN PAAR MINUTEN IN DER SUPPE WARM WERDEN LASSEN. HEISS GENIESSEN.

PORTIONEN: 4

SCHWIERIGKEIT: LEICHT



THEMA: Krafttraining bei Knieschmerzen

Um Knieschmerzen entgegenzuwirken und vorzubeugen ist es wichtig folgende Komponenten ins Training aufzunehmen: Beweglichkeit, Kraft und Stabilität. So sind beispielsweise Gleichgewichtsübungen auf einem wackeligen Untergrund und Mobilisationsübungen zu empfehlen. Außerdem kann die Dehnung der Beinrückseite und Wade bei Knieschmerzen helfen. Die Stärkung der Knie umliegenden Muskulatur ist wichtig, da sie das Knie stabilisieren und bewegen. Viel Bewegung der Knie ist daher wichtig, jedoch mit keiner zu hohen Belastung. Probiere diese 5 Übungen gegen deine Knieschmerzen:

1. Leg Extension 3 x 15 Wdh.
2. Leg Curl 3 x 15 Wdh.
3. Beinpresse 3 x 15 Wdh.
4. Abduktion im Stand 3 x 15 Wdh.
5. Side Steps mit Miniband um Füße 3 x 15 Wdh.

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



Trainerpoint

Um die Betreuung auf der Fläche auszuweiten haben wir ab sofort auf der Fläche einen Trainerpoint für euch eingerichtet. Dort könnt ihr jederzeit auf uns zukommen und habt eine Übersicht, wer gerade auf der Fläche für Fragen, Hilfestellungen etc. zuständig ist. Das Trainer Team freut sich auf 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

Jetzt bequem per App
deine Kurse buchen!

Downloade die App



MITARBEITER
FACEBOOK





Wir kommen in Bewegung und werden aktiv

Tine Brokamp aus der Flamingo-Gruppe und Hannah Weiß aus der Storchen-Gruppe starten ab sofort mit unterschiedlichen Bewegungsprojekten.

Die Kindergartenkinder sind in drei Gruppen eingeteilt:

- 3-jährige Kinder „Tolly, die Turnmaus“
- 4-jährige Kinder „Der Turntiger“
- MAXI-Kinder „Hoppel und Bürste“



Jede Gruppe trifft sich einmal wöchentlich im Bewegungsraum (Souterrain). Die Kinder lernen Turn- und Bewegungselemente auf dem Boden und an Geräten. Auch der Umgang mit Kleingeräten und Übungen mit einem Partner sind Bestandteile der Bewegungseinheiten.

Für die MAXI-Kinder beginnt in dieser Woche, bis Weihnachten immer am Mittwoch, ein „Yoga-Kurs“ mit Katharina Schäfer aus der Storchen-Gruppe.

Yoga für Kinder fördert auf spielerische Art Achtsamkeit, Balance, Koordination, Flexibilität des Körpers, beugt Haltungsschäden vor und belebt den Körper.

Jede Kinder-Yogastunde folgt einem bestimmten Thema, z.B. ein Abenteuertag im Dschungel, zu dem im Verlauf eine phantasievolle Geschichte erzählt wird. Die Yogaübungen sind in dieser Geschichte integriert, so dass die Kinder die Haltungen spielerisch einnehmen können. Die Kinder ermutige ich, in meinen Yogastunden mitzumachen, sie können so Selbstwirksamkeit erfahren und ihr Selbstvertrauen stärken.

In den Yogaübungen schlüpfen die Kinder unter anderem in „Tier-Ansanas“ und nehmen diese Haltungen in ihrer Vorstellungskraft spielerisch ein. Der Spaß und die Achtung im Miteinander der Yogastunde steht dabei im Vordergrund.

Manchmal merkt ein Kind im Verlauf jedoch, das liegt mir nicht, oder ich fühle mich nicht wohl dabei, so darf es selbst entscheiden mitzumachen. Das kommt bei manchen Übungen vor oder aber auch, weil es gerade mal einen schlechten Tag hat. Dann suche ich das Gespräch zum Kind. Es darf wählen, ob es später wieder einsteigen möchte. Vielleicht entscheidet es sich auch ganz gegen diese Erfahrung.

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