

Ausgabe 12-2022

### Inhalt

#### Vereinsleben

##### SEITE 1

- Wir sagen DANKE!
- Info Öffnungszeiten

##### SEITE 2

- Energiespar-Tipp
- Ballett - Freie Plätze
- Gesundheit & Prävention
- Leichtathletik
- Basketball

##### SEITE 3

- Rezept Tipp
- Sportpark Kursempfehlung
- Yoga bei Doris

##### SEITE 4

- Sportliche Ziele (Teil 1)

##### SEITE 5

- Neues aus der LSV Bewegungs-KiTa „Villa Nordstern“

## WIR SAGEN DANKE!

Liebe Mitglieder,

auf diesem Wege möchten wir uns noch einmal von Herzen für eure Unterstützung und Vereinstreue im Jahr 2022 bedanken.

Wir freuen uns auf ein spannendes, sportliches Jahr 2023 mit euch!

Euch und euren Lieben wünschen wir einen guten Start ins neue Jahr!



*Frohe Weihnachten  
und ein gesundes neues Jahr!*

**WIR SAGEN DANKE FÜR EURE UNTERSTÜTZUNG 2022**

## ÖFFNUNGSZEITEN GESCHÄFTSSTELLE

Liebe Mitglieder,  
ab dem 02.01.23 ist unsere Geschäftsstelle wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten für euch besetzt!





## ENERGIESPAR-TIPP DES MONATS

Nutze die Sparprogramme deiner Waschmaschine und/oder deines Geschirrspülers.

## BALLETT - FREIE PLÄTZE



## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



Am Donnerstag, den 15. Dezember 2022 luden Ulrike Busche und Monika Sajok zu Bewegung und Tanz am Nachmittag mit anschließender Weihnachtsfeier ein.

Eine absolut gelungene Veranstaltung, die allen Teilnehmer sichtlich große Freude bereitete.

Mit leicht zu erlernenden Schritten bewegte man sich tänzerisch zu außergewöhnlichen Melodien.

[HIER](#) weiterlesen.

## LEICHTATHLETIK

An die Mitglieder der Leichtathletik-Abteilung

### Einladung

Zur Abteilungsversammlung der Leichtathleten des Lehrter SV laden wir alle Mitglieder herzlich ein. Wir würden uns freuen auch die Eltern unserer jugendlichen Sportler begrüßen zu dürfen. Es geht um den Fortbestand der Leichtathletik Abteilung!

Termin: Donnerstag, den 26. Januar 2023

Zeit: 19.00 Uhr

Ort: Sitzungszimmer (MzWR III) der Jahnturnhalle, Feldstr. 29, 31275 Lehrte

#### Tagesordnung:

- TOP 1: Begrüßung und Eröffnung
- TOP 2: Bericht zur Situation der Abteilung
- TOP 3: Neuwahlen
- TOP 4: Verschiedenes (Anfragen, Anregungen usw.)

Über eine rege Beteiligung würden wir uns sehr freuen.

Wir wünschen einen guten Rutsch.

Im Namen des Vorstandes  
Irene Reinert

## BASKETBALL

### Ball like a GIRL

Für Mädchen im Bereich U14 und U16 (Jahrgänge 2006 bis 2010) gibt es jetzt ein eigenes Basketball-Training.

Weitere Infos [HIER](#)



## 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

Do. 17:00 - 18:00 Uhr

Fr. 19:10 - 20:10 Uhr

So. 10:15 - 11:15 Uhr

## YOGA BEI DORIS



Schaut gerne vorbei und testet den neuen Yoga Kurs im Sportpark, er ist sowohl für Einsteiger, als auch für erfahrene Yoga Teilnehmer geeignet.

## LSV REZEPT-TIPP

### GESUNDE KEKSE

#### Zutaten

- 1 Banane - reif
- 50 ml Mandelmilch
- 4 EL Ahornsirup
- 1 EL Kokosöl - + mehr zum Einfetten
- 100 g Haferflocken
- 100 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 EL Chiasamen
- 100 g gehackte Mandeln

#### Anleitung

- Die geschälte Banane in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mandelmilch, Ahornsirup und Kokosöl zugeben, bis eine klebrige Masse entsteht.
- Nun Haferflocken, Mehl, Chiasamen und Mandeln unterheben. Für 10 Minuten quellen lassen.
- Währenddessen den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Kokosöl einfetten.
- Mit den Händen kleine Kugeln formen, etwas plattdrücken und auf das Backblech setzen.
- Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

Portionen: ca. 20 Kekse

### SCHWIERIGKEIT: LEICHT





## THEMA: AUSDAUER VERBESSERN

Bei dem Gesundheitsoptimalprogramm ist mit einem kontinuierlichen Training eine Ausdauerverbesserung zu erwarten. Hier die folgenden Belastungsparameter:

- Bruttobelastungszeit/Woche: 3 Std. (2-4 Std.)  
= Bsp. ca. 35 - 40 km Laufen mit einer Geschwindigkeit von 12 km/Std.
- Belastungsintensität: 70% - 80% der Herz-Keislauf-Leistung  
= Hf von ca. 150/min oder nach der Formel  $180 - \text{LA}(\text{Lebensalter})$  bzw. nach der Berechnungsformel für die optimale Trainingspulsfrequenz ( $\text{Hf}/\text{min} = 170 - \frac{1}{2} \text{LA}(\text{in Jahren}) \pm 10/\text{min}$ )
- Belastungsdauer(kontinuierlich): min. 30-35 Min.  
Max. 60- 70 Min.
- Trainingshäufigkeit: 6x 30 Min. bis 3x 60 Min./Woche

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



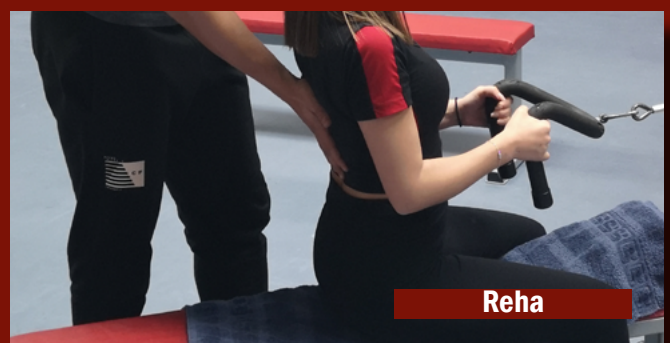
## KURSPLAN SPORTPARK

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

Jetzt bequem per App  
deine Kurse buchen!

Downloade die App





## NEUES AUS DER VILLA NORDSTERN

Der Dezember beinhaltet nicht nur Adventssonntage, den Nikolaustag und Weihnachten, sondern in diesem Jahr auch Viren, die unser Immunsystem belasten. Wer hat die eigentlich eingeladen?

Sehr viele Kinder und ein Großteil des Mitarbeiter-Teams der Villa Nordstern waren und sind erkrankt, wir planen von Tag zu Tag unseren Alltag in Krippe und Kindergarten. Oftmals ist eine Komplett-Betreuung der Kinder nicht möglich, wir verkürzen Betreuungszeiten oder müssen Gruppen schließen. Für alle Beteiligten erfordert das eine hohe Flexibilität und Spontanität, besonders bei unseren berufstätigen Eltern.

An dieser Stelle ein großes „Danke schön“ an alle Familien für die gute Zusammenarbeit und die hohe Wertschätzung gegenüber dem Team der Villa Nordstern.

Und ein „Danke schön“ an unseren Hausmeister Frank, der uns unseren Weihnachtsmann organisiert und einen tollen Weihnachtsbaumständer gebaut hat.

Wir wünschen allen Familien eine entspannte Weihnachtszeit mit vielen himmlischen Momenten. Passen Sie auf sich und Ihre Lieben auf, im neuen Jahr wird alles besser. Hier unser jährliches Weihnachtsrezept, immer wieder gerne zu genießen.

Man nehme:  
2 Teile Humor  
3 Teile Liebe  
1 Teelöffel Optimismus  
1 Teelöffel Geduld  
1 Körnchen Ironie



Das Ganze vorsichtig mit einer Prise Verwandtschaft würzen, einige Geschenke hinzugeben, gut durchrühren und mit viel guter Laune servieren.

Die LSV-Bewegungs-KiTa verabschiedet sich in die Weihnachts-Schließzeit:  
Vom 27. – 30. Dezember 2022 ist die KiTa geschlossen.

Wir sehen uns im neuen Jahr gesund und munter wieder.

## IMPRESSUM:

### Vorstand nach BGB §26:

Martina Prüße, Ralf Mauruschat,  
Jürgen Müller, Veronika Brill

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**