

Ausgabe 2

38. Jahrgang



**PSV**  
**Rot-Gold**  
**Lehrte**



# 2021



**PSV - Rot-Gold**  
**Nachrichten**  
**Vereinszeitung**  
**des**  
**PSV Rot-Gold**  
**Lehrte**  
**von 1951**



[www.die-recken.de](http://www.die-recken.de)

## **Mergenthaler Heizungsbau**

Sehnder Str. 4

**(0 51 32) 82 39 21**

**(0 51 36) 9 76 88 09**



**E-MAIL:** [psvrotgold@gmail.com](mailto:psvrotgold@gmail.com)

# PSV Rot-Gold Lehrte e. V. von 1951

Hohnhorstweg 3 (Vereinsheim TC Rot-Gold)  
31275 Lehrte

## Der Vorstand

<b>1. Vorsitzender</b>	Hans-Bernd Will Tel. 5 21 83	Hbernd.will@t-online.de
<b>2. Vorsitzender</b>	Alexander Urban Tel. 85 64 65	psvrg2lehrte@t-online.de
<b>Kassenwart</b>	Bernd Fischer Tel. 5 54 29	psv-lehrte@t-online.de
<b>Schriftführerin</b>	Ruth Klingberg Tel. 05136 / 974 67 74	ruthklingberg@gmx.de
<b>Sportwart</b>	Benjamin Hänsch Tel. 0173/205 85 71	bhaensch@arcor.de
<b>Jugendwart</b>	Benjamin Hänsch Tel. 0173/205 85 71	bhaensch@arcor.de
<b>Pressewart</b>	Oliver Gels Tel. 0170/321 79 68	olligels@web.de
<b>Gebäudewart</b>	Jürgen Klotzsch Tel. 0170/467 40 80	juergen.klotzsch@gmx.de
<b>Technikwart</b>	Guido Paß Tel. 0177/749 77 21	bilmer.gp@gmail.com
<b>Sozialwart</b>	Reiner Hilpert Tel. 29 79	hilpertreiner@gmx.de
<b>Beisitzer/in</b>	Angela Henze Manfred Tasche	

## Bankverbindung:

<b>Volksbank Hildesheim - Lehrte - Pattensen</b>	
IBAN	DE95 2519 3331 7005 2883 01
BIC	GENODEF1PAT

## Trainingszeiten des Postsportverein Lehrte

Wann	Uhrzeit	Wer	Wo
<b>Badminton</b>			
Montag	17.00 - 18.00	Kinder & Jugendliche	Halle Mitte – Schlesische Str.
<b>Bowling</b>			
Mittwoch	19.00 - 21.00	Erwachsene	Arena - Burgdorfer Str. 32
<b>Eltern-Kind-Turnen und Kinder- und Jugendsport</b>			
Mittwoch	17.00 - 18.00	Kinder ab 3 Jahre	Turnhalle Gymnasium
	18.00 - 19.00	Kinder ab 6 Jahre	
<b>Erwachsenentreff / Leichtathletik</b>			
Mittwoch	19.30 - 21.30	Herren	Turnhalle Gymnasium / Sommermonate Stadion
<b>Fit ab 50 / Gymnastik</b>			
Montag	18.00 - 19.15	Damen	Turnhalle Sonderschule, Südstr.
<b>Fußball Altsenioren (Ü40)</b>			
Mittwoch	19.30 - 21.00	Herren	Stadion Am Pflingstanger
außerhalb der Punktspiele auch Training am Freitag, 19.30 - 21.00 Uhr, Stadion Am Pflingstanger Halle (bei Bedarf)			
<b>Fußball Jugend</b>			
<b>F-Jugend - "Anfängergruppe" Anfängergruppe (6-10 Jahre)</b>			
Sommer: Freitag 16.00 -17.00Uhr - Stadion Am Pflingstanger			
Halle (nach den Herbstferien) Freitag 16.00 - 17.00 Uhr - Halle Gymnasium, Friedrichstraße 10A			
<b>C2-Jugend-Jugend (12-14 Jahre)</b>			
Sommer: Mittwoch 17.00 - 19.00 Uhr - Stadion Am Pflingstanger			
Winter: Halle (bei Bedarf) Donnerstag 17.00 - 18.30 Uhr - Vierfeldhalle, Schulzentrum-Süd, Südring 28			
<b>C1-Jugend-Jugend (12-14 Jahre)</b>			
Mittwoch 17.00 - 19.00 Uhr - Stadion Am Pflingstanger			
Winter: Halle (bei Bedarf) Donnerstag 17.00 - 18.30 Uhr - Vierfeldhalle, Schulzentrum-Süd, Südring 28			
<b>B-Jugend (14-16 Jahre)</b>			
Donnerstag 17.00 - 19.00 Uhr - Stadion Am Pflingstanger			
<b>Intensivgymnastik</b>			
Dienstag	20.00 - 21.00	Erwachsene	Turnhalle Gymnasium
<b>Laufgruppe</b>			
Montag	18.30 - 20.00	Tri/La/Laufen	Stadion
Dienstag	18.40 - 19.40		
Donnerstag	19.00 - 20.00		
<b>Laufend gesund</b>			
Montag	18.30 - 19.30	Gruppe 1 - Erwachsene	Eingangstor Stadion Am Pflingstanger
Mittwoch	18.30 - 19.30	Gruppe 2 - fortgesch. Erw.	
<b>genauere Info zu den Gruppen auf unsere Homepage - PSVLEHRTE.DE</b>			
<b>Prellball</b>			
Donnerstag	19.00 - 20.00	Alle	Vierfeldhalle (Teil I), Südring 28
Donnerstag	20.00 - 21.00	Alle	Vierfeldhalle (Teil IV), Südring 28
<b>Rückenschule</b>			
Montag	18.00 - 19.00	Erwachsene	Halle Friedrichstr. /Gymnastikraum DRK, Ringstr. 9
Donnerstag	19.30 - 20.30		
<b>Tischtennis</b>			
Montag	19.15 - 22.00	Alle	Turnhalle Sonderschule, Südstr.
Freitag	19.00 - 22.00		
<b>Volleyball</b>			
Freitag	18.00 - 20.00	Alle	Halle Mitte - Schlesischestr.

## Trainingszeiten der Taekwondo-Abteilung

Wann	Wer	Trainer	Wo
<b>Montag</b>			
<b>17.00 - 18.00</b>	Totalanfänger Kinder (Minis) ab 4 Jahre Totalanfänger Kinder ab 5 Jahre	Will Trampenau	Halle Mitte – Schlesische Str.
<b>17.00 - 18.30</b>	ältere Kinder ab Gelbgurt		
<b>Donnerstag</b>			
<b>17.00 - 18.15</b>	Kinder ab 10 Jahre, und ab Gelbgurt	Will / Trampenau	Halle Friedrichstr. / Gymnastikraum
<b>Freitag</b>			
<b>17.00 - 18.15</b>	Totalanfänger Kinder (Minis) ab 4 Jahre Totalanfänger Kinder bis 10 Jahre	Will	Turnhalle Gymnasium
<b>18.15 - 19.30</b>	Taekwondo Workout ab 16 Jahre		

**Ansprechpartner: Hans Bernd Will - Tel. 05132 - 5 21 83**

---



---

### Impressum:

Herausgeber: PSV Rot-Gold Lehrte e. V. von 1951  
 Redaktion: Ruth Klingberg, Johannes Eicher, Ralf Stöbel und  
 Bernd Fischer  
 Bezugspreis: ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

Verwendung der Sportdeutschland-Piktogramme mit freundlicher Genehmigung  
 durch ©DOSB/Sportdeutschland.

**Für die zur Verfügung gestellten Fotos sagen wir VIELEN DANK.**

---



---

## **Leserbrief**

---

Nun sind es schon 2 Jahre, dass der PSV und Tennis Rot Gold gemeinsame Wege gehen oder zumindest zu gehen versuchen.

Manchmal ertappe ich mich noch selber dabei, dass ich getrennt denke. Aber das ist bestimmt ganz normal und wird sich immer mehr verlieren.

Ich habe das Gefühl, dass wir immer mehr zusammen kommen und die negativen Stimmen immer leiser werden. Die Abteilungen leben nebeneinander her, aber das ist doch ganz normal. Was soll ein Mitglied der Bilderbox mit einem Tischtennisball anfangen. Oder wenn Volleyball einfach wäre, würde es Fußball heißen...

Es wurde schon viel geschafft, dass kann jeder sehen! Das Clubhaus wird nach der Küche, Treppenhaus und Auffrischung des Clubraumes auch in Zukunft weiter renoviert. Es wurden bereits zwei Tennisplätze saniert und ein neuer Pavillon aufgebaut.

Und das alles in den letzten 2 Jahren! Ohne den Rückhalt der 500 Mitglieder des Gesamtvereins und den fleißigen Helfern vom Tennis und den Abteilungen des PSV wäre das undenkbar gewesen.

Für die Zukunft sind bereits viele Projekte in der Überlegung. Ein Beachtennisplatz, Sanierung der Duschen, eine neue Theke im Clubraum oder eine Treppe sind zu benennen.

Es geht bergauf und es macht Spaß gemeinsam etwas zu erreichen. Ich freue mich auf die nächsten gemeinsamen Jahre. Die positive Wirkung macht sich auch in steigenden Mitgliederzahlen bemerkbar. Es tut gut, mit dieser positiven Außenwirkung da zu stehen. Dafür stehen viele im Verein, jeder mit seinen Ideen und Einsatz.

Mit unserem Verein, dem Vereinsleben, unserer Anlage und dem Vereinsheim müssen wir uns in der Region nicht verstecken.

Toll! Weiter so, jeder noch so kleine Schritt zählt und ist wichtig.

**Euer Jürgen Klotzsch**

## Stadtradeln wir waren dabei...

---

Auch in diesem Jahr hat der PSV Rot Gold Lehrte e V. am Stadtradeln teilgenommen. Die 10 Radelnden haben insgesamt 2.732 km zusammen bekommen. Die Teilnahme stand allen Vereinsmitgliedern und deren Freunden offen. Der



Vorstand hatte einen Preis ausgelobt, damit sich alle auch ein bisschen anstrengen. Herr Zeno Thomas als Freund des Vereins konnte mit über 630 km den Sieg einfahren und sich über einen Essengutschein bei Schorse freuen. Das Foto zeigt ihn mit unserem Vorsitzenden Bernd Will bei der Preisübergabe im Sommer. Zeno war jeden Tag mit dem Fahrrad die 25 km zur Arbeit nach Hannover gefahren, dadurch hatte er eine gute Wegstrecke bereits in der Wertung, die er noch mit Wochenendfahrten abrundete.

Aber auch Paul Klotzsch mit seiner roten Laterne hatte sich Mühe gegeben. Einige Mal hatte er seinen Schweinehund überwunden und war mit dem Rad zur Schule gefahren. Beim nächsten Mal will er aber weiter vorne mit dabei sein.

Wir werden das beobachten und hoffen im nächsten Jahr wieder auf rege Teilnahme.

**Jürgen Klotzsch**



# Tennis

Alexander Urban

Tel. 05132 85 64 65

<b>Abteilungsleiter</b>	Alexander Urban Tel. 85 64 65	psvrg2lehrte@t-online.de
<b>Stellvertretener Abteilungsleiter</b>	Ronny Hückstädt Tel. 05132 864 7511	ronny.3006@yahoo.de
<b>Schriftführer</b>	Saskia Urban Tel. 0151/233 835 45	saskiaurban@web.de
<b>Sportwart</b>	Myriam Maerlender- Paß Tel. 0177/44 00 246	myriammaerlenderpass @gmail.com
<b>Technikwart</b>	Guido Paß Tel. 0177/749 77 21	bilmer.gp@gmail.com





## Mannschaftsmeisterschaft 2021

### Post SV Rot-Gold Lehrte (ehemals TC RG Lehrte) (203141)

Ergebnistabellen - kompakt

#### Herren 2. Regionsklasse Gr. 326

	Pkt.	Matches	Sätze
▲1 TC Grün-Gelb Burgdorf II	7:1	18:6	38:16
2 MTV Immensen	7:1	17:7	36:17
3 Dollberger TC	3:5	13:11	29:24
4 SF Aljse	2:6	9:15	19:31
5 <b>PSV RG Lehrte</b>	1:7	3:21	9:43

#### Herren 40 2. Regionsklasse Gr. 538

	Pkt.	Matches	Sätze
▲1 TV GG Ramlingen-Ehlershausen	7:1	18:6	36:16
2 SSV Kirchhorst II	6:2	15:9	34:21
3 TG Hannover III	4:4	11:13	26:29
4 TSV Steinwedel	2:6	8:16	20:35
5 <b>PSV RG Lehrte</b>	1:7	8:16	18:33

#### Junioren A Regionsklasse (2er) Gr. 822

	Pkt.	Matches	Sätze
1 TSV Friesen Hänigsen	6:0	9:0	18:1
2 TSG Ahlten	4:2	5:4	10:9
3 TC TSV Burgdorf V	2:4	2:7	4:14
4 <b>PSV RG Lehrte</b>	0:6	2:7	6:14
5 MTV Iiten	0:0	0:0	0:0

#### Damen 1. Regionsklasse Gr. 043

	Pkt.	Matches	Sätze
▲1 VfB Wülfel Hannover	7:1	20:4	41:13
2 MTV Eintracht Celle	6:2	16:8	35:17
3 <b>PSV RG Lehrte</b>	4:4	13:11	29:24
4 MTV Engeln-Schulenburg II	2:6	7:17	16:34
▼5 Dollberger TC	1:7	4:20	9:42

#### Damen 40 Verbandsliga Gr. 122

	Pkt.	Matches	Sätze
1 TuS Hoheneggelsen	5:1	13:5	27:15
2 TSC Göttingen	4:2	11:7	24:16
3 VfL Rötgesbüttel	3:3	10:8	22:17
4 <b>PSV RG Lehrte</b>	0:6	2:16	7:32
5 TC Schwülper	0:0	0:0	0:0

**Vielen Dank an den TNB für das Bereitstellen der Daten.**



- Malerarbeiten
- Bodenbeläge
- Fassaden-  
beschichtungen
- Schimmelsanierung
- Akustiklösungen

30938 Großburgwedel · Ehlbeck 9 · Tel. 05139-89 65 38 · www.lalk.de



Unter dem Motto "**1000 Schläger für 1000 Kids**" förderte der Tennisbund (TNB) den Eintritt von Kindern in die Vereine. In diesem Jahr neu in unseren Verein eingetreten, werden drei ganz junge Talente von Marlene und Mareile trainiert. Für das Kinder- und Jugendtraining haben wir neue Trainingsmaterialien beschafft. Nun fehlten nur noch neue Schläger, denn bisher spielten die Drei mit Leihschlägern aus unserem Bestand. Dank des TNB's konnten wir nun drei neue Schläger an Ben,

Estelle und Tim übergeben und an den Fotos erkennt ihr, dass sie sichtlich Spaß am Tennis haben.

Nochmals vielen Dank an den TNB und an die Trainerinnen, die in dieser Saison am hohen Interesse an Tennis beitragen.

**Alexander Urban**



**UNTER STROM –**  
NICHT NUR AUF DEM PLATZ.



# Lust auf Tennis?



Melde dich noch heute für ein **kostenloses Schnuppertraining** an!

- **Wann?** Jeden Donnerstag um 18 Uhr oder unter Absprache auch an anderen Tagen möglich
- **Wo?** Tennisplatz PSV Rot-Gold Lehrte  
Hohnhorstweg 3  
31275 Lehrte
- **Wer?** Alle Tennisinteressierten, ob alt oder jung



## Anmeldung

Alexander Urban

Telefon: 05132/856465 oder

E-Mail: [psvrg2lehrte@t-online.de](mailto:psvrg2lehrte@t-online.de)

**Wir freuen uns auf dich!**

Auflagen sind zu beachten, Training nur einzeln möglich

# Ferienpassaktion des PSV Rot Gold Lehrte „Mit Tennis aus dem Lockdown“

Am 31.08.2021 fand von 10.00 – 13.00 h unsere alljährige Ferienpassaktion auf der Anlage des PSV Rot Gold Lehrte statt. Wiederholt unter sehr strengen Covid 19 - Auflagen von Seiten der Stadt, gestaltete sich die Planung nicht ganz einfach - es galt immer der Blick auf die aktuellen Corona-Zahlen. Die Organisatoren um das



Clubmitglied Tom Cerny verfügten über genügend Erfahrung aus dem letzten Jahr und meisterten den Aktionstag als Team. Während die Tage zuvor die Plätze noch viel zu nass vom vielen Regen waren, wurden die Trainer und Trainerinnen

Marlene Dietrich, Mareile

Urban, Luise Stöbel und Max Klotzsch am 31.08. morgens schon von der Sonne begrüßt. Das Trainer Team hatte im Vorfeld einen Fitnessparcours aufgebaut und alle Plätze vorbereitet, sodass es direkt losgehen konnte. Etwas

enttäuscht war man allerdings, dass anstelle der 18 angemeldeten Kindern nur 9 erschienen sind. Die Teilnehmerzahl musste eingeschränkt werden. Daher ist es unfair den anderen Kindern gegenüber, die sich über eine Teilnahme gefreut hätten.

Nachdem die Teilnehmer\*innen und die Eltern begrüßt, alle über Hygienevorschriften aufgeklärt und die Gruppeneinteilung



spontan angepasst wurde, wurden die Kinder in 3 Gruppen (rot, blau und grün) eingeteilt. Das Sportprogramm begann für alle Gruppen mit einem Aufwärmübung



durch den Stadtpark. Den Gesichtern nach zu urteilen ging es nun mit großer Freude und mit Schlägern ausgerüstet auf die Tennisplätze. Die ersten Vor- und Rückhände sowie Volleys wurden geübt und zwischendurch konnten sich die Kinder auf dem Fitnessparcours auspowern. Alle Kinder waren bei schönstem Tenniswetter mit großer Begeisterung dabei und viele merkten schnell, dass sie schon einige Fortschritte erzielt haben. „Tennis ist toll“, sagte eine junge Teilnehmerin. Da konnten ihr die anderen nur zustimmen. Auch die Teamleiter waren von der Selbstdisziplin und Motivation der Kinder sehr angetan. „Jederzeit wieder“, da waren sie sich einig. Nach 3 Stunden Tennis wollten einige erst gar nicht nach Hause. Der PSV Rot Gold Lehrte hofft, dass wir einige von ihnen in Zukunft in unseren Verein wiedersehen werden und dass Tennis für sie ein schönes neues Hobby wird.

**Tom Cerny und Mareile Urban**

# Spanndecken

SCHNELL · SAUBER · SCHÖN



**Schautag:**

Jeden letzten Sonntag  
im Monat!

14.00 bis 17.00 Uhr

*Ihr Problemlöser für jeden Raum*

***Spanndeckencenter Niedersachsen***

Großburgwedel · Ehlbeek 9

[www.spanndeckenniedersachsen.de](http://www.spanndeckenniedersachsen.de)

Tel. 05139/896538 · [www.lalk.de](http://www.lalk.de)



# Wandern

Hildegard Kurmeyer

Südring 15

Tel. 05132 - 5 52 84

**Wichtig**

**Wichtig**

**Wichtig**

**Wichtig**

**Wir treffen uns jetzt immer 10 Minuten vor Abfahrt des Zuges.**

---

**08. September 2021**

**Durch den < Alten Gärten > in Gehrden**

Ab Lehrte 08.55 Uhr

Ab Hannover Bus Nr. 500 09.20 Uhr

Bis Gehrden Nordfeld

---

**13. Oktober 2021**

**Tiergarten Kirchrode**

Ab Lehrte 10.06 Uhr

An Kleefeld 10.20 Uhr

Ab HBF 10.04 Uhr

An Kleefeld 10.08 Uhr

---

**10. November 2021**

**Eine Runde um den Silbersee**

Ab Lehrte 09.32 Uhr

Ab Empelde 09.41 Uhr bis HBF

---

**08. Dezember 2021**

**Weihnachtsessen in < Ehlershausen >**

Ab Empelde 10.11 Uhr

Ab HBF 11.04 Uhr

Ab Lehrte 11.26 Uhr

**Änderungen vorbehalten**



# Laufend gesund

Knut Barnstorf

Tel. 0151 700 62 757



Präventives Laufen - „Laufend gesund“

**Ansatz:** Wir bieten zusätzlich zum leistungsorientierten Laufen ein präventives Laufen an. Im Vordergrund steht gesunde Bewegung für Einsteiger und Wiedereinsteiger.

Wir bauen gemeinsam Stress ab und wirken den Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Depressionen entgegen. Körper und Seele werden gemeinsam angesprochen.

Die allgemeine Ausdauer, die wir auch im Alltag brauchen für z.B. Treppensteigen, bauen wir behutsam auf. Alles findet draußen statt, denn Laufen in der Natur ist ein sinnliches Erlebnis.



Wir geben Teilnehmern Trainingspläne und Handouts zu speziellen Trainingsstunden mit, um alleine weiter üben zu können. Das Angebot richtet sich an Mitglieder, die ins Laufen einsteigen wollen. Es können aber auch Wiedereinsteiger angesprochen sein, die verletzt oder krank waren. Gehpausen sind integriert.

Das ist noch nicht alles. Wir bieten auch eine zweite Gruppe für Mitglieder, die bereits 30 Minuten am Stück laufen können, die aber bewusst gesundheitsorientiert trainieren wollen. Der Fokus geht weg vom Leistungsdenken hin zu Achtsamkeit und Laufen in der Natur.

Gemeinsamkeit, alternative Sporttage mit z.B. Radfahren/Orientierungsläufen, Sport mit anschließendem Genuss, usw. werden das Programm abrunden.

### **Zu meiner Person:**

Mein Name ist Knut Barnstorf. Ich bin Mitglied der Laufgruppe des Post SV RG Lehrte und seit 2019 auch Trainer der Abteilung. Das Training habe ich zum 01.03.2021 wieder an unsere ehemalige Trainerin der Laufgruppe Mandy Krause übergeben, um mich voll auf die neue Abteilung konzentrieren zu können.

**„AN EINEM PLANMÄßIGEN  
TRAINING IM  
GESUNDHEITSSPORT FÜHRT  
MEINES ERACHTENS  
KEIN WEG VORBEI.“**



**Wir haben unser Postfach  
gekündigt.  
Post an den Verein daher  
immer an unsere  
Hausanschrift schicken.  
Post SV RG Lehrte  
Hohnhorstweg 3  
31275 Lehrte**

# ABTEILUNG LAUFEND GESUND INFORMIERT TEIL 2

## ABNEHMEN MIT TRAINING - ABER WIE?



Die Pfunde wollen trotz harter Diät nicht purzeln. Einige werden das Phänomen kennen. Abgesehen davon, dass einige Kilo zu viel, die gut verteilt sind, nicht zwingend gesundheitsschädlich sind, ist die Frage, wieviel ist wirklich viel? Jeder Körper ist anders zusammengesetzt, das Gewicht alleine sagt noch nicht viel aus. Maßgeblich sind eher der Fettanteil und die Güte des Fettstoffwechsels. Doch wenn der Wunsch da ist, vernünftig abzunehmen und sich mehr zu bewegen, kommt es darauf an, wie man es anstellt. Wichtig ist, den Fettstoffwechsel zu aktivieren. Gut, dass es einen vom Gewicht und Geschlecht abhängigen Gesamtumsatz in Kalorien jedes Menschen gibt, wissen die meisten. Unter diesem Umsatz zu bleiben ist zunächst ein guter Ansatz. Das ist soweit auch allen klar. Häufig ist bei Diäten aber die Lücke zum Gesamtumsatz zu groß, sprich es wird viel zu wenig gegessen. Das macht Stress für das Gehirn, den Kreislauf und die Versorgung der Muskeln. Fett wird nicht oder kaum verbrannt. Man muss also täglich „genug“ essen. Mit langen Pausen dazwischen, da soll dann die Fettverbrennung ansetzen.

Zusätzlich muss der Fettstoffwechsel bewusst angeregt werden. Wie macht man das? Als erstes wäre ein Intervalltraining einzubauen. Ein Intervalltraining signalisiert, dass kurzfristig viel Energie nachgeliefert werden muss und das möglichst schnell. Das Training muss nicht länger als 6 -10 Minuten dauern. Treppensteigen, Laufen oder Hampelmänner alles geht. 30 Sekunden starke Anstrengung, 30 Sekunden Pause. Nach Aufwärmung versteht sich. Dazu wäre

zweimal die Woche ein Krafttraining ratsam. Das am besten für 30 Minuten. Dazu zählen beispielsweise die Mütter der Kraftübungen wie richtig ausgeführte Kniebeuge, Sit-Ups und Liegestütze. Es gibt natürlich etliche andere Kraftübungen nur mit dem Körpergewicht oder mit Einsatz von Bändern oder kleinen Gewichten. Die Aufzählung wäre zu umfassend. Dann wäre entscheidend, diese neu dazu gewonnene Kraft in bessere Alltagsbewegungen umzusetzen, dann in den betriebenen Sport zu transferieren. Im Alltag z.B. beim Heben oder Treppensteigen sollten möglichst viele unserer Muskeln des Körpers eingesetzt werden. Dieses erreicht man durch bestimmte Technik. Stress sollte abgesenkt werden, er gilt als Blockade für den Fettstoffwechsel. Also abends abschalten und entspannen lernen. Wichtig beim Abnehmen ist außerdem Geduld. Der Fettstoffwechsel lässt sich nur langsam umstellen. Wir reden von einem monatelangen Prozess, einer Umstellung in der Lebensführung. Die Brechstange in Form von exzessivem Sport ohne Vorbereitung macht erneut Stress, Radikaldiäten tun dies ebenfalls.

Zusammengefasst: Wichtig ist ein planmäßiges Trainieren, Intervall- und Krafttraining, ideale Körperbewegung im Alltag mit Einsatz möglichst vieler Muskeln, „genug“ essen und Stressabbau. Wie das funktioniert erfährt ihr in unserer neuen Abteilung. Ein zusätzlicher Vortrag zu „Abnehmen mit Training - aber wie?“ ist geplant.

**Wer mal einschnuppern mag:**

<https://www.psvlehrte.de/laufendgesund.htm>

**Terminvereinbarung ist erforderlich**

Telefon: 0151-700 627 57

email: [laufendgesund@psvlehrte.de](mailto:laufendgesund@psvlehrte.de)

# GESUND DURCH DEN SOMMER

Die Abteilung „Laufend Gesund“ startet mit dem Gruppentraining

Die Abteilung „Laufend gesund“ konnte im Mai 2021 nach rund 50 Individualtrainings im Frühjahr auch endlich in die Gruppenphase wechseln. Wir hoffen, in Kürze eine zweistellige Mitgliederzahl in der Gesundheits-Gruppe zu erreichen. Dafür, dass wir im März unter Corona-Bedingungen gestartet sind, sind wir damit zunächst zufrieden. Über Zuwachs freuen wir uns natürlich immer. Montags und mittwochs trainieren wir jeweils um 18.30 Uhr im Stadion Am Pfingstanger. Die Gründe bei uns einzusteigen sind ganz unterschiedlich. Manche nutzen es als Rückkehrer-Programm nach einer Verletzung, manche als Sport-Einstieg, andere wollen eher wieder einsteigen, aber präventiv arbeiten, d.h. Überlastungen vermeiden und gesundheitlich Vorsorge betreiben.

Zwischenzeitlich haben wir das Programm feingeschliffen. Montags setzen wir auf Aufwärmung, Mobilisierung, Koordination, Kraft und Ausdauer. Wir wärmen stets zusammen ab und dehnen uns. Mittwochs bieten wir jetzt als Änderung Specials an. Da findet sich dann mal ein Krafttraining in knackiger Tabata-Form, eine reine Bodyweight- Einheit oder ein Koordination- oder Ausdauer -Spezial wieder. Mal nennen wir das Motto „Trainieren mit Kraftbändern“ oder nutzen unsere Outdoor-Medizinbälle. Der Anspruch ist mittwochs etwas höher, es bleibt aber gesundheitsorientiert und wir machen ausreichend Pausen. Ebenso sind Sprints und Sprünge hier nicht zu finden. Wir wollen eher präventiv und verletzungsfrei trainieren. Die Idee ist, den



Bewegungsapparat für Alltagsbewegungen, aber auch für die jeweilige  
 Lieblingssport zu stärken. Laufen steht mittwochs nicht im Vordergrund. Dennoch  
 spielt es in der Abteilung natürlich eine wichtige Rolle, ist Laufen doch einer der am  
 besten geeigneten Ausdauersportarten.  
 montags

Dafür nehmen wir uns  
 schwerpunktmäßig Zeit.  
 Ein Sportler der Gruppe  
 hat sein Ziel von Null auf  
 30 Minuten bereits  
 erreicht und sein  
 Laufabzeichen gemacht.  
 Er trainiert nun auf die  
 volle Stunde Laufen  
 ohne Unterbrechung.  
 Eine weitere Sportlerin  
 steht kurz vor dem  
 ersten Laufabzeichen.  
 Sie ist vorher nie einen  
 Meter gegoggt. Wird sie es  
 schaffen? Sicher doch, auch sie wird ihr Ziel  
 erreichen, mit einem durchdachten Plan - aber ohne Druck und Stress.  
 Auch wenn die NLV Laufabzeichen eine schöne Idee sind: das vorrangige Ziel bei  
 uns ist ein leistungsfähiges und schmerzfreies Leben zu erreichen.



## Didi's Hausservice




Ihr Service rund um Haus und Eigentum 

### Unsere Leistungen im Überblick





#### Hausmeister Tätigkeiten



-  Objektbetreuung
-  Kleinreparaturen
-  Wohnungsübergaben



#### Garten- und Außenanlagenpflege



-  Pflege und Anlage von Garten- und Grünanlagen
-  Rasenmähen, Bäume und Hecken stutzen




#### Treppenhausreinigung



-  Reinigung von Treppenhäusern, Kellergängen, Trockenböden, Fenstern und Eingangstüren
-  Reinigung von Büroräumen

#### Renovier- und Reparaturarbeiten



-  Sanierung / Renovierung von Wohnungen
-  Möbeltransport und Montage
-  Entrümpeln und Umzüge

#### Elektroarbeiten



-  Montage von Schaltern, Steckdosen und Lampen
-  Anschluss von Herd und anderen Elektrogeräten



**0 51 32 / 88 56 41**



# Badminton

Benjamin Hänsch

Tel. 0173 - 2058571

**Der PSV Rot-Gold Lehrte bietet jetzt auch Badminton für Kinder- und Jugendliche an.**

-----

**Das Training für Kinder- und Jugendliche findet weiterhin immer montags in der Halle Schlesische Str. in Lehrte von 17.00 – 18.00 Uhr statt.**

Wir freuen uns über Kinder- und Jugendliche im Alter zwischen 8 und 17 Jahren. Egal ob Anfänger und Fortgeschrittene. Einfach mit Sportsachen vorbei kommen. Schläger haben wir zum Verleihen da.



**Infos erteilt Trainer Benjamin Hänsch ab 17.00 Uhr.**



Was darf es für Sie sein?

Eine platzsparende Küchenzeile?

Eine hübsche Küche im Landhausstil?

Eine moderne & kommunikative mit Kücheninsel?

Eine gesellige Wohnküche oder vielleicht lieber eine stilvolle Designerküche?

*Wir freuen uns auf Sie!*

 **Küchenstudio**  
**NOACK**

Wilhelm-Busch-Str. 21  
31275 Lehrte  
05132 - 58317

[www.kuechen-noack.de](http://www.kuechen-noack.de)



## Fahrradfreunde des PSV Rot Gold Lehrte e V.

---

Die Sommerzeit neigt sich dem Ende zu und die Fahrradfreunde unseres Vereins brechen zu ihren letzten Touren in die Umgebung von Lehrte auf.



**27.06.2021**

**Tagestour**

**Stichkanal - Innerste - Leine**



Nachdem alle Touren bis auf den letzten Platz immer ausgebucht waren, haben wir schon mit der Planung für das nächste Jahr begonnen und hoffen auch in 2022 für Euch ein tolles Programm zusammen zu bekommen.

Besonders gefreut haben wir uns, dass die Tagestouren guten Anklang gefunden haben. Mit über 60 km muss man nicht nur Zeit investieren, sondern braucht auch einige Ausdauer.

Am Ende wurde die Mühe aber immer belohnt, ob bei der 20 km oder 60 km Tour!

Um im Winter nicht ganz untätig zu sein, gibt es aber erstmal ein Winterprogramm für alle aus dem Verein oder deren Freunde. Hoffentlich ist für Euch etwas dabei, damit Ihr dem Sofa auch im Winter entkommen könnt.



### **26.11.2021 um 16:00 Uhr**

Das Fahrrad wird winterfest gemacht. In der Herrenumkleide wird geputzt, die Kette geölt oder einfach nur geschaut, was lose geworden ist. Da helfen wir uns gegenseitig. Danach gibt es Kaffee oder Tee und hoffentlich gute Gespräche über gemachte Touren.

### **17.12.2021 um 16:00 Uhr**

Mal ohne Fahrrad lassen wir es uns im Gartenpavillon bei Glühwein und Bratwurst gut gehen. So kurz vor Weihnachten kann es etwas ruhiger werden. Lasst Euch überraschen! Es wird bestimmt gemütlich. Wir werden um Spenden bitten und eine Dose aufstellen.

### **28.01.2022 um 17:00 Uhr**

Mit Grünkohl im Clubheim essen wir uns mal so richtig satt. Wir kochen selber, wer also in unserer neuen Küche mal aktiv werden möchte, kann sich vorher nützlich machen. Für das Essen wird es eine Umlage von 10 € geben müssen.

### **25.02.2022 um 16:00 Uhr**

Bei Kaffee und Tee versuchen wir uns im Clubheim bei „Mensch Ärgere Dich Nicht“, Rommee oder „Scrabble“. Wir hoffen auf nette Gespräche und ein paar schöne gemeinsame Stunden.

Bei allen Terminen bitten wir um Anmeldung per WhatsApp, SMS, Email oder Anruf, da die Teilnehmerzahl bei allen Veranstaltungen begrenzt ist.

Anmeldungen an:

**Jürgen Klotzsch**

[fahrradfreunde-post-rotgold@gmx.de](mailto:fahrradfreunde-post-rotgold@gmx.de)

**0170-4674080**

# Pavillon

In kleinem Kreis wurde schon seit einiger Zeit darüber nachgedacht, dass es doch schön wäre, einen Pavillon auf dem Clubgelände zu errichten.

Im März des Jahres ergab sich die Möglichkeit, einen gebrauchten Pavillon zu bekommen. Dieser wurde nun besichtigt und man war der Meinung, dass der Abbau zu aufwendig wäre und verwarf das Projekt wieder.



Aber nicht lange. Ein zweiter Besichtigungstermin kam dann zu dem Ergebnis: wir machen das.

Der Pavillon wurde aufwändig abgebaut und zum

Vereinsgelände transportiert. Da lag er nun in seinen Einzelteilen und wartete auf seinen Wiederaufbau. Hans-Bernd Will und Jürgen und Max Klotzsch, sowie Matthias Bruch, die sich

federführend um das Projekt kümmern, hatten immer wieder neue Ideen, wie denn der dann „fast neue“ Pavillon aussehen sollte.



Von der Steinoptik am alten Standort wurde sich verabschiedet. Das Grundgerüst blieb erhalten, aber sonst wurde sehr viel erneuert.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Der Pavillon wird fast täglich genutzt mit schönem Blick auf die Tennisplätze 1 und 2.



Danke an die Bauhelfer, die hier viele Arbeitsstunden investiert haben. Das Ganze zog sich über Wochen hin, und es wurde fast täglich dran gearbeitet. Dank auch an Reiner Hilpert, der Tisch und Sitzgelegenheiten im Pavillon spendiert hat.

Natürlich möchte ich auch den Spender des Pavillons, Herrn Lalk von der gleichnamigen Firma erwähnen.

**Bernd Fischer**

## Neue Bäume für die Anlage



In den letzten Jahren musste unsere Vereinsanlage einige Bäume aus unterschiedlichen Gründen einbüßen. Viele Mitglieder hatten schon die Befürchtung, dass der spezielle grüne Charakter unserer Anlage verloren geht. Sogar die schöne Kastanie an Platz 5 wurde wegen Pilzbefall gefällt.



Nach dem Bau des Gartenpavillons konnte dann endlich gegengesteuert werden. Aufgrund von großzügigen Spenden von Dieter Schmidt und Familie Klotzsch wurden 3 neue hochstämmige Bäume gesetzt.

Durch die Pflanzungen soll der Pavillon sich noch besser ins Vereinsgelände einfügen und die Anlage besser strukturiert werden. Auch sollen sich die Tennisspieler in den Pausen im Schatten der Bäume erholen können. Kennen wir doch alle die schrecklichen Anlagen in praller Sonne. Pflegeleichter aber hässlich!

Ein paar Jahre wird es dauern, aber der Anfang ist gemacht! Vielleicht kommen noch ein paar Pflanzen hinzu. Die Plätze hierfür sind schon lokalisiert. Auf das unsere Anlage noch schöner wird.

**Euer Jürgen Klotzsch**



# Vereinsbeiträge ab 01.01.2019

## Jährlicher Grundbeitrag \*

Erwachsene	120,00 €
Familien	228,00 €
Kinder, Schüler, Jugendliche	60,00 €
Lehrter Bilderbox (Erwachsene)	60,00 €
Lehrter Bilderbox (Kinder, Schüler, Jugendliche)	30,00 €
Passive	24,00 €

## Jährlicher Sonderbeitrag Taekwondo \*

Erwachsene	36,00 €
Kinder, Schüler, Jugendliche	18,00 €

## Jährlicher Sonderbeitrag Tennis \*

Erwachsene (Einzelspieler)	80,00 €
Ehepaare, Familienbeitrag	80,00 €
Kinder, Schüler, Jugendliche	30,00 €
Passive Mitglieder	12,00 €

**Mitglieder der Tennisabteilung können das komplette Sportangebot des Vereins ohne weitere Kosten (Taekwondo) nutzen.**



# Laufgruppe

Jürgen Walter  
Königsbergerstr. 39  
Tel. 05132 - 5 33 69

## PSV Rot-Gold Lehrte - Laufgruppe auf Wanderung im Deister



Deisterwanderung (Foto Anton)

Geplant war die Wanderung schon für 2020, die Auflagen der Pandemie hatten es aber nicht zugelassen.

Zum Glück ergab sich dann aber im Juni 2021 eine Möglichkeit, diese Wanderung nachzuholen. Renate Anton und Jochen Zittier hatten dafür die Planung durchgeführt und zur Wanderung aufgerufen.

Die Anreise in den Deister erfolgte individuell. Die einen kamen mit dem Zug, andere mit dem Auto oder sogar mit dem Rad zum Ausgangsort Egestorf. Von hier ging es dann bergauf bis zum Annaturm. Hier wurde dann eine Pause eingelegt.

Leider ergab sich aber auch, dass durch die Urlaubszeit die Beteiligung nicht so hoch wie gewünscht war. Trotzdem war es für Anastasia Welz mit Mann und Sohn, Reiner Beck mit Dörte und Tochter, Mandy Krause mit Sohn und Renate sowie Jochen und Renate ein schöner Tag. Insgesamt waren sie dann 14 km unterwegs, bevor der Tag ausklingen konnte.

## **PSV Rot-Gold Lehrte - Mitglieder der Laufgruppe auf Wanderung in der Leutasch Klamm**

---



Zu einer weiteren Wanderung trafen sich 6 Mitglieder der Laufgruppe in Mittenwald.

Renate Anton und Jochen Zittier waren im Karwendelgebirge zum Urlaub unterwegs. Mandy Krause mit Sohn und Ehemann Dirk Müller waren im Bayrischen Wald im Urlaub unterwegs und nahmen dabei auch an unterschiedlichen Lauf- und Triathlonveranstaltungen teil.

An diesem Tag traf man sich in Mittenwald, um gemeinsam die Leutaschklamm zu erwandern. Zu dieser Wanderung hatte sich noch Petra Emmermann dazu gesellt, denn sie war zu dieser Zeit zu Besuch in München.

Über den Klammgeistweg ging es durch die Klamm. Da störte auch nicht der strömende Regen, der zu dieser Zeit über Bayern niederging. Natürlich ging es dann auch über den Höhepunkt der Strecke, der Panoramabrücke, die über die Klamm führt. Nach Rückkehr von der Wanderung ließ man den Tag noch bei Kaffee und Kuchen ausklingen.

# PSV Rot-Gold Lehrte - Virtueller Lauf im Bayrischen Wald und 25.07.2021 realer Lauf in Ruhstorf

Endlich mal wieder Wettkämpfe, die auch real durchgeführt wurden. Dieses nutzen Mandy Krause, ihr Sohn Taylor und Dirk Müller während des Urlaubs im Bayrischen Wald.

Den Start machte Dirk Müller mit einem Triathlon in München, dem München Cup, einer Tripple Veranstaltung über die Schnupper-, Volks- und Olympische Distanz. Dirk war zum Tripple gemeldet, hatte dann aber auf der Volksdistanz Pech mit einem Defekt am Rad und konnte diese Distanz leider nicht beenden.

Die Schnupper Strecke beendete er mit 48:27 Minuten. Die Olympische Distanz mit 1500 m Swim, 40 km Bike und 10 km Run beendete er nach 3:44 Stunden. Das Schwimmen fand dort auf der olympischen Regattastrecke von Olympia München 72

statt. Schade, dass es wegen des Defekts nicht zum vollendeten Tripple kam.

Einen virtuellen Wettkampf machte Mandy auf einer Trial Strecke am Brotjacklriedel im Bayrischen Wald. Hier musste die Strecke über 7,5 km und 550 Höhenmetern an einem Stück als Lauf alleine und gegen die Uhr durchgeführt werden. Mandy lief diese schwere Strecke in 51:21 Minuten und wurde damit 6. Frau im gesamten Teilnehmerfeld von 72 Frauen und 149 Männern. Am nächsten Tag lief sie die Strecke außerhalb der Wertung noch einmal in 49 Minuten. Ein weiterer Trail innerhalb des



Brotjacklriedel (Foto Krause)



Heimatrails lief sie in Rusel. Dort musste sie eine Distanz von 13 km und 360 Höhenmetern absolvieren. Dabei ging es bis km 4 bergauf, dann wieder 2 km bergab um dann bis km 8 wieder auf 1100 Meter anzusteigen. Erst dann ging es wieder abwärts ins Ziel auf 860 Höhenmetern. Mandy lief die Strecke in 1:16 Std und wurde damit 6. Frau auf dieser Strecke.

Einen realen Wettkampf, also Mann gegen Mann und Frau gegen Frau gab es dann in Ruhstorf. Hier nahm die Familie Krause-Müller komplett teil. Taylor lief den Bambinilauf über 400 m, Mandy die 5 km und Dirk die 10 km Strecke.

Dirk lief die Strecke über 10 km in 57:41 Minuten. Mandy lief die 5 km in 20:50 Minuten, also in einem Schnitt von beachtlichen 4:10 Minuten pro Kilometer. Damit wurde sie im starken Frauenfeld gesamt 5. Frau und 1. in der Klasse W30

## **21.08.2021 - Zwei PSV Rot Gold Lehrte-Läufer bezwingen den 5. Schweriner Seentrail 2021**

---

Zwei Läufer des PSV Rot Gold Lehrte sind den 5. Schweriner Seentrail gelaufen. Zwei Runden wurden angeboten. Reinhard Fuhrberg und Knut Barnstorf haben die 33 Kilometer Runde um den Schweriner Innen-See gewählt.

Was kann man sich unter dem Schweriner Seentrail vorstellen? Zuerst wird sich gemeinsam mit allen Startern zwei Kilometer durch die Stadt warm gelaufen bis zum Schloss. Die Veranstalter nennen das Stadtbesichtigung. Dann erst werden 33 Kilometer auf der Schlossbrücke gestartet. Es fängt recht gemächlich an, geht dann aber schon nach zwei bis drei Kilometern in verwurzelte und hüglige Trails über, die gerade mal handtuchbreit sind. Anschließend passiert man das wunderschöne Strandbad, um dann in die angrenzenden Wälder zu laufen. Im Wald schlängelt sich ein Pfad, der stets einen Blick auf den traumhaften See zulässt. Der Trail ist durchweg mit Wurzeln gespickt und hat teils eine starke Neigung zur Seeseite, was die Fußgelenke etwas fordert. Es sind kleine Bäche zu überspringen, man hangelt sich auch einmal an einem Seil eine steile Passage hinunter, muss zig querliegende Bäume entweder überspringen oder man zwingt sich unter ihnen durch. Jede Kurve bietet eine neue Herausforderung der Natur. Nachdem man die Halbmarathonmarke passiert hat, geht es steile Wiesenwege hinauf und man mündet dann auf einem frisch gepflügten Acker. Diese Acker-Passage ist koordinativ sehr anspruchsvoll, und es ist Biss gefordert. Über einen Damm kommt man dann langsam wieder nach



Reinhard Fuhrberg & Knut Barnstorf

Schwerin zurück. Weiterhin wird den Läufern auf jedem Kilometer eine unfassbar schöne Seenlandschaft geboten. In Schwerin geht es dann noch einmal durch eine Gartenkolonie, dann in eine urwaldähnlichen Wurzel-Trail über, der aber glücklicherweise viel Schatten spendet. Am Ende des Trails sieht man schon, dass nochmal eine richtige fiese Anhöhe naht. Über eine Wiese geht es sehr steil und mühsam nach oben, dafür wird man mit einer fantastischen Aussicht über den See belohnt. Die

letzten fünf Kilometer in Schwerin bieten aber auch noch tolle Ausblicke auf schöne Villen, alte Speicher und Bootshäuser. Diese Tour ist ein Traum.

Es dürfte schwer sein, in Norddeutschland einen schöneren Naturlauf zu finden. Der Seentrail ersetzt den berühmten 30-Kilometerlauf von Schwerin, der leider nicht mehr angeboten wird. Nein, "ersetzen" ist nicht das richtige Wort. Der neue Seentrail übertrumpft den alten Lauf bei Weitem an Schönheit und Raffinesse.

Reinhard hatte nach etlichen Monaten Verletzungspause langsam wiederaufgebaut und dafür unter anderem die neue Abteilung des PSV Lehrte „Laufend Gesund“ und das Individualtraining des PSV genutzt. Der Schwerpunkt lag bei Kraftaufbau im Kniebereich, Koordination und bewusst langsamen Wiederaufbau der Ausdauer. Er freut sich, dass er den anspruchsvollen Kurs über 33 Kilometer gesund zu Ende gebracht hat und sich auch im Ziel erstaunlich gut fühlte und somit an seine alte Laufform anknüpfen kann. Knut lief in Schwerin kurzentschlossen mit, hatte etwas wenig Vorlauf und musste bei Kilometer 27 gegenüber Reinhard abreißen lassen, um der Gesundheit den Vorrang zu geben. Er brachte den Lauf dennoch ebenfalls gut zu Ende.

## PSV Rot-Gold Lehrte - Lauf 13.08. – 15.08.2021 - in der Sächsischen Schweiz und 21.08.2021 im Deister



Harald Eichler – Sächsische Schweiz

Wieder gab es die Möglichkeit an realen Läufen teilzunehmen. Vom PSV Rot-Gold Lehrte waren Läufer in der Sächsischen Schweiz und am Deister am Start.

In der Zeit vom 13.8. bis zum 15.8. war die Zeit für die Panorama Tour in der Sächsischen Schweiz. An den drei Tagen wurden Radtouren, Wandertouren und verschiedene Laufdistanzen angeboten, insgesamt 36 verschiedene Disziplinen. Am 15.08. nahm Harald Eichler am Grenzlauf zum Khaatal teil. Die landschaftlich schöne Strecke führt dann auch über die Grenze von Tschechien bis ins dortige Khaatal. Dort ist bei Kilometer 6,5 der Wendepunkt, um dann wieder nach Sachsen und ins Ziel bei Hinterhermstorf zu laufen. Zwischendurch galt es aber 294 Höhenmeter auf der welligen Strecke über die Distanz von 15 km zu bewältigen. Harald war dann nach 2:31 Std. als 20. der

Klasse M50 zuzurück im Ziel.

Am 21.8. ging es dann für Mandy Krause an den Start des Springe-Deister Sommerlauf. Auch dieser fand real - also Läufer gegen Läufer - statt, allerdings in begrenzter Teilnehmerzahl. Mandy hatte sich für die 21 km, also den Halbmarathon gemeldet. Die wellige, windanfällige Strecke ist seit Jahren bekannt und unverändert anspruchsvoll.

So waren insgesamt 96 LäuferInnen auf der Strecke, davon 24 Frauen. Die Strecke für die 21 km musste zweimal gelaufen, also jeweils etwas über 10,5 km. Für den Kopf nicht immer schön, wenn man schon jeden Stein oder Anstieg kennt. Mit 1:37:31 Std. legte Mandy eine gute Zeit auf die Strecke und durfte als 2. Frau dann auch auf das Siegerpodest.



**Alle Berichte und Fotos, wenn nicht anders gekennzeichnet, Mandy Krause, Jürgen Walter, Knut Barnstorf und weiteren Mitgliedern der Laufgruppe.**

**MINI PLOT GbR**

**Textildruck und Beschriftungen  
in Lehrte**



Wir möchten individuell und persönlich Deine Wünsche und Aufträge umsetzen und Dir mit unserem Fachwissen und Kreativität zur Seite stehen.

MiNiPLOT produziert für ....

Vereine, Firmen, Events oder auch Dein ganz persönliches Shirt.

Wir sind auch Dein Ansprechpartner für Schilder, Banner,  
Schaufensterbeschriftung und vieles mehr.

**[www.minipLOT.de](http://www.minipLOT.de)**

[info@minipLOT.de](mailto:info@minipLOT.de) · Tel.: 05132 - 92 35 200

Mobil & WhatsApp 0178 - 67 41 308



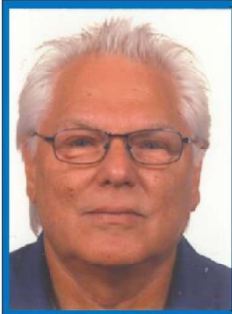
## **Sprechstunde im Vereinsheim**

**Immer dienstags von 19.00 – 19.30 Uhr**

**stehen Mitglieder des Vorstandes Vereinsmitgliedern für**

**Fragen, Anregungen usw. zur Verfügung.**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**



# Taekwondo

Hans-Bernd Will  
Braunschweigerstr. 24  
31275 Lehrte  
Tel. 05132 - 5 21 83

## TAEKWONDO Workout ab 16 Jahren

Immer wieder freitags um 18:15 Uhr findet Training in der Friedrichstraße statt. Mit irgendetwas zwischen Drill und Basketball arbeiten die Sportler an ihrer Kondition, Kraft und Form.

Seit Jahren trainiert die Gruppe - alle Altersstufen mit unterschiedlicher Kondition -

gemeinsam. Neben Basketball für den absoluten Spaßfaktor werden auch immer "Fitnessseinheiten" eingelegt, in denen der komplette Körper gefordert wird. Außer reinen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wird inzwischen auch einiges an Equipment, wie Fitnessbänder, Hanteln, Matten, Stepper, Slide Pads und vieles mehr, genutzt. Von Intervall- bis Ausdauertraining



ist alles dabei - vielfältig ist die Gruppe definitiv. Am Ende zählt, dass sich bewegt wird, alle Spaß haben und vielleicht am Wochenende mehr oder weniger (je nach Anstrengung) über Muskelkater geklagt werden kann. So manch einer berichtete schon, dass die ständigen Rückenschmerzen durch das Training weniger werden und sich die Haltung verbessert. Wer etwas für seine Gesundheit und seinen Körper tun möchte und das Ganze in Verbindung mit Spaß, ist bei dieser Trainingsgruppe genau an der richtigen Stelle. Freitags ist für knapp 75 Minuten für jeden etwas dabei - auch ohne TAEKWONDO-Kenntnisse.

**Michèle Peiffert**

*Lehrter*



*Bilderbox*

**Liebe PSV Rot-Gold - Mitglieder und alle, die es werden möchten,**

vielleicht haben einige von Euch schon davon gehört, nun können wir uns ganz offiziell vorstellen und freuen uns, dazu zu gehören: Der PSV hat eine neue Sparte - die Lehrter Bilderbox, Lehrtes Fotoclub für Amateure und Experten.

Aus einer unverbindlichen Gruppe von (aktuell 12) Fotobegeisterten aus Lehrte Kernstadt und umliegenden Ortschaften, die sich vor nicht ganz zwei Jahren erstmals trafen, sollte 'etwas Festes' werden. Als wir dann das Angebot erhielten, uns dem PSV anzugliedern, haben wir nur kurz überlegt und geschlossen zugestimmt. Man trifft uns regelmäßig beim Fachsimpeln und kreativen Gedankenaustausch am 2. Freitag jeden Monats im Clubheim des Tennisclub Rot-Gold an, um 19 Uhr.

Weitere Infos auch unter **<http://www.lehrter-bilderbox.de>**.

Wir freuen uns, Euch kennen zu lernen!

**Eure Bilderboxler.**





Der Vereinsbeitrag des PSV Rot-Gold Lehrte wird nach dem neuen SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen. Für die Mitglieder des ehemaligen PSV und TC Lehrte ändert sich nichts, da die bestehenden Einzugsermächtigungen ihre Gültigkeit behalten.

Nach den neuen Bedingungen des SEPA-Lastschriftverfahrens müssen die Abbuchungstermine für die SEPA-Lastschriften vorher mitgeteilt werden.

Die Beiträge werden immer an folgenden Tagen abgebucht:

**17.01., 17.04., 17.07. und 17.10.** eines Jahres. Sollte der 17. auf ein Wochenende oder Feiertag fallen, dann erfolgt die Abbuchung am darauffolgenden Werktag.

Die Gläubiger-Identifikationsnummer des Vereins lautet:

**DE93ZZZ00000159994**

Die dazugehörige Mandatsreferenz kann bei Interesse beim Kassierer angefordert werden.

The logo for Meinig is written in a black, elegant cursive script.

Bestattungen seit 1929

Erd-, Feuer-, See-, FriedWald®- und anonyme Bestattungen

*Bestattungsvorsorge – eine Sorge weniger*

**31275 Lehrte**  
Burgdorfer Straße 35  
Tel. 05132/2848

**31319 Sehnde**  
Lehrter Straße 25  
Tel. 05138/1564

[www.meinig-bestattungen.de](http://www.meinig-bestattungen.de)



# Der PSV Rot-Gold Lehrte und seine Abteilungen



Abteilung	Ansprechpartner	Telefon
<b>Taekwondo</b>	<b>Hans-Bernd Will</b>	<b>05132 / 5 21 83</b>
<b>Tischtennis</b>	<b>Eckhard Otto</b>	<b>05132 / 58 44 42</b>
<b>Eltern-Kind-Turnen ( bis 5 Jahre)</b>	<b>Benjamin Hänsch</b>	<b>05132 /59 82 115 0173 / 20 58 571</b>
<b>Kinder- und Jugendsport (6 – 12 Jahre)</b>	<b>Benjamin Hänsch</b>	<b>05132 /59 82 115 0173 / 20 58 571</b>
<b>Intensivgymnastik (Frauen &amp; Männer)</b>	<b>Kerstin Halbig</b>	<b>05132 / 5 44 03</b>
<b>Erwachsenentreff (Männer)</b>	<b>Dieter Jucks</b>	<b>05132 / 5 11 01</b>
<b>Fit ab 50 (Frauen)</b>	<b>Marga Rühmann</b>	<b>05132 / 5 69 40</b>
<b>Laufgruppe</b>	<b>Jürgen Walter</b>	<b>05132 / 5 33 69</b>
<b>Laufend gesund</b>	<b>Knuth Barnstorf</b>	<b>0151 / 700 62 757</b>
<b>Prellball</b>	<b>Tanja Jucks</b>	<b>0152 / 25647584</b>

# Der PSV Rot-Gold Lehrte und seine Abteilungen



Lehrter  Bilderbox



Abteilung	Ansprechpartner	Telefon
<b>Wandern</b>	Hildegard Kurmeyer	05132 / 5 52 84
<b>Fußball (Erwachsene)</b>	Oliver Gels	05132 / 588 776 0170 / 321 79 68
<b>Fußball (Jugend)</b>	Oliver Gels	05132 / 588 776 0170 / 321 79 68
<b>Rückenschule</b>	Detlef Petczelis	05132 / 18 57
<b>Volleyball</b>	Barbara Krüger	05132 / 76 01
<b>Badminton</b>	Benjamin Hänsch	05132 / 59 82 115 0173 / 20 58 571
<b>Bowling</b>	Angela Henze	0175 / 48 47 45 9
<b>Lehrter Bilderbox</b>	Gerric Kleiber	0175 / 36 57 061
<b>Tennis</b>	Alexander Urban	05132 / 85 64 65



**PSV Rot-Gold Lehrte  
für die ganze  
Familie**



# Immer der richtige Weg

---



## UNSERE ABTEILUNGEN

**Badminton**

**Bowling**

**Eltern-Kind-Turnen**

**Erwachsenentreff**

**Fit ab 50 Damen**

**Fußball**

**Wandern**

**Intensivgymnastik-Damen**

**Lehrter Bilderbox**

**Prellball**

**Sport für Kinder**

**Taekwondo**

**Tennis**

**Tischtennis**

**Laufen - Triathlon**

**Volleyball**

**Laufend gesund**

**Kickboxen**