



PSV
Rot-Gold
Lehrte



2021



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



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

PSV Rot-Gold Lehrte e. V. von 1951

Hohnhorstweg 3 (Vereinsheim TC Rot-Gold)
31275 Lehrte

Der Vorstand

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

Bankverbindung:

Volksbank Hildesheim - Lehrte - Pattensen	
IBAN	DE95 2519 3331 7005 2883 01
BIC	GENODEF1PAT

Trainingszeiten des Postsportverein Lehrte Rot-Gold Lehrte

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

Trainingszeiten der Taekwondo-Abteilung

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

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

Didi's Hausservice

Ihr Service rund um Haus und Eigentum



Unsere Leistungen im Überblick



Hausmeistertätigkeiten



- 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



Liebe Sportler/innen!



Jetzt hält Corona uns schon $1\frac{1}{2}$ Jahre fest im Griff. Wir sollten hoffen, dass das Ganze zu Ostern 2022 vorbei ist. Obwohl, man gewöhnt sich ja an alles.

Wir tragen Masken, halten Abstand und achten auf Hygiene, privat und beim Sport. Idealerweise sind wir alle geimpft und tragen so zur Bekämpfung der Pandemie bei.

Trotz der Unwägbarkeiten, haben wir versucht, unseren sportlichen Aktivitäten nachzugehen.

In diesem Jahr haben wir sogar unser Sportprogramm erweitern können mit Angeboten zum Laufen und Fahrradfahren und, was nicht zu kurz kommen darf, auch mit geselligen Treffen im Clubheim. Schaut doch einfach einmal vorbei! Termine findet ihr auf den folgenden Seiten.

**Wir wünschen euch eine unbeschwerte Weihnachtszeit,
ein frohes Fest**

und ein Wiedersehen beim gemeinsamen Sport

im Neuen Jahr 2022!



Euer Vorstand





Laufgruppe

Jürgen Walter

Königsbergerstr. 39

Tel. 05132 - 5 33 69

05.09.2021 - PSV Rot-Gold Lehrte in Wohldenberg erfolgreich



Wohldenberglauf (Foto: Eichler)

Am 5.9.21 fand in Wohldenberg mit Hygienekonzept mal wieder ein realer Lauf statt. Vier LäuferInnen vom PSV Rot-Gold Lehrte hatten sich dafür angemeldet. Der Waldlauf kann für alle Läufer, egal ob 4, 10 oder 21 km als anspruchsvoll bezeichnet werden.

Der Startpunkt liegt auf 130 Höhenmetern. Auch beim 4 km Lauf geht es schon auf über 180 Meter hoch, und es gibt Abschnitte mit 16 Prozent Steigung. Auf der Halbmarathon-Strecke liegt der höchste Punkt bei 210

Metern, die Höhenmeter addieren sich über die 21 km aber dann schon auf knapp 400 Höhenmeter, der steilste Anstieg hat 25 Prozent Steigung.

Knut Barnstorf und Harald Eichler hatten sich für die 4 km angemeldet. Mandy Krause und Dirk Deseke für den Halbmarathon.

Knut brauchte für die 4 km 18:53 Min und wurde damit im Feld von 46 Läufern 9. Harald lief als 19. mit 23:00 ins Ziel ein.

Mandy und Dirk waren zusammen mit weiteren 47 Läufern auf ihrer Strecke. Mandy legte ein hohes Tempo vor und kam nach 1:42:04 Std als 1. Frau ins Ziel. Im gesamten Feld waren da nur 7 Männer vor ihr. 10 Minuten danach, mit 1:52:53 Std kam Dirk als 24. ins Stadion zurück.

12.09.2021 - PSV Rot-Gold beim 47. Schapener Volkslauf



Harald Eichler, Mandy Krause, Kai Philipp (Foto: Krause)

Beim Schapener Volkslauf waren 4 Läufer des PSV Rot-Gold am Start. Der Lauf, der jetzt schon zum 47. Mal ausgetragen wurde, gilt aber immer noch als ein Geheimtipp. So sahen es auch Läufer des PSV, die dort noch nicht am Start waren.

Für Kai Philipp ist es fast eine Hausstrecke, und er hatte die anderen Läufer des PSV Rot-Gold zur Teilnahme animiert. So wurde dann auch einstimmig festgestellt, dass die Veranstaltung und die schöne Strecke den Start wert waren.

Kai Philipp, der noch im Marathon Training ist, meldete für den Halbmarathon, ebenso Mandy Krause. Harald Eichler wagte sich an die 10 km und Knut Barnstorf nahm sich der 6,1 km an.

Nach dem Lauf waren alle hochzufrieden, zu einem wegen der schönen Strecke, aber auch wegen der eigenen Ergebnisse. So kam Mandy als 2. Frau auf das Siegerpodest und Kai wurde 2. in seiner Altersklasse. Und war Harald sogar froh, dass er die 10 km statt nur der 6 km gelaufen war.

HM: Mandy 1:40:12 Std. 1. Platz AK, 2. Platz Frauen
Kai 1:54:56 Std 2. Platz AK, 34. Platz Männer

10,5 km: Harald 1:12:08, 19. Platz AK, 74. Platz Männer

6,1 km: Knut 29:03 Min, 4. Platz AK, 20. Platz Männer

30.09.2021 - PSV Rot-Gold Lehrte: Kai Philipp läuft Marathon in Berlin



Nach langer Coronapause war es in Berlin möglich, endlich wieder einmal einen Marathon zu laufen. Kai Philipp vom PSV Rot-Gold Lehrte hatte sich dafür gemeldet und sich darauf vorbereitet.

Coronabedingt gab es natürlich für die Läufer und Zuschauer einige Auflagen. So durften in Berlin "nur" 25.000 LäuferInnen an den Start wo sonst weit über

40.000 laufen. Und es

galten natürlich 3G und Maskenpflicht im Veranstaltungsbereich.

Das große Starterfeld bringt aber für Läufer mit hoher Startnummer oder ohne Angabe einer Bestzeit ein kleines Problem: man steht sehr lange im hinteren Teil des Starterfeldes bis man nach dem Startschuss überhaupt über die Startlinie kommt.

Da sind Zeiten von 10, 20 Minuten üblich, Kai brauchte bis zur Startlinie 52 Min. Das ist zermürend, weil man nur steht oder geht und die Muskelatur verhärtet. Eine Versorgung ist zu diesem Zeitpunkt auch schlecht und die Sonneneinstrahlung setzt dem Körper auch schon zu. Aber zum Glück wird die eigentliche Laufzeit elektronisch an der Start- und Ziellinie gemessen.

Erschwerend kam an diesem Tag dazu, der Himmel war blau und die Temperatur für einen Marathon eigentlich zu hoch. Die Verpflegung auf der Strecke ist in Berlin gut



geregelt, alle 5 km gibt es Wasser, Tee und Obst, ab 5 km alle 2,5 km Wasser zur Erfrischung. An diesem warmen, sonnigen Tag absolut notwendig.

Für Kai lief es an diesem Tag bis zum Halbmarathon sehr gut, er lief konstant einen Schnitt von gut 6 Minuten pro Kilometer und passierte die Halbmarathon Marke nach 2:07 Stunden. Bis dahin ist es für einen gut trainierten Läufer auch kein Problem, jedoch setzt die Wärme und Sonneneinstrahlung dem Körper so zu, dass es dann ab 30 km echt schwer wird. Unter normalen Wetterbedingungen kommt der schwere Teil meist erst ab Kilometer 35, aber eben nur wenn es kühl ist. Aber wir Läufer wissen, bei solchen Bedingungen muss man zurückschalten, langsamer laufen und sich gut kühlen und trinken. So war dann für Kai die zweite Hälfte der Strecke auch von langsamerem Tempo geprägt. Für die zweite Hälfte des Marathons benötigte Kai dann 2:36 Stunden.

Und auch wenn die letzten Kilometer weh getan haben: Den Zieleinlauf durch das Brandenburger Tor zum Ziel konnte man ihm nicht nehmen. Nach einer Nettozeit von 4:43:56 Stunden war Kai dann im Ziel. Vom gesamten Läuferfeld von 24.700 LäuferInnen lag er damit im Mittelfeld. Auch wenn die zweite Hälfte nicht wunschgemäß gelaufen ist, nach einem kurzen Resümee stellte sich Zufriedenheit und ein Lächeln ein.



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

Abteilung Prellball hat sich aufgelöst



Leider müssen wir hier die Auflösung der Abteilung Prellball bekanntgeben.

Die Abteilung bestand seit 2008, kam in der Zeit bis heute über 13 Mitglieder aber nie hinaus. Zuletzt waren es lt. Statistik des Vereins noch 11 Mitglieder, zum Training kamen aber nur noch 4 Sportler.

Die Sportler sind aber zum Teil bei der Mittwochsgruppe (Günter Nowark) und betätigen sich dort weiterhin.

Auch wenn es sich nur um eine kleine Gruppe von Mitgliedern im Verein handelte, so haben auch kleine Abteilungen bei uns die Möglichkeit, ihrem Sport nachzugehen.

Erinnern möchten wir an dieser Stelle an die Veranstaltung der Prellballabteilung zum 50jährigen Jubiläum des ehemaligen Post SV Lehrte. Toll, was diese kleine Abteilung dazu beigetragen hatte.

Danke auch an Tanja und Dieter Jucks für ihren unermüdlichen Einsatz für „ihre“ Abteilung.

Bernd Fischer

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.



Rückenschule

Detlef Petczelis
Tel. 05132 - 18 57

25 Jahre Rückenschule beim Post SV Rot-Gold Lehrte



Die Rückenschule vom Post SV Rot Gold Lehrte bietet seit nun mehr 25 Jahren die Rückenfit Kurse an, an 3 Tagen in der Woche (Montag 18 -19 Uhr, Dienstag 17-18 Uhr und Donnerstag 19.30-20.30 Uhr), wobei weibliche Teilnehmer oft die größte Gruppe stellen. Es kommen Präventions-Teilnehmer, Schmerzpatienten und OP-Teilnehmer. Rückenprobleme sind das Volksleiden Nr.1. Nur ältere Menschen haben Rückenschmerzen?? Weit gefehlt. Selbst bei Jüngeren sind die Zahlen alarmierend. Um Beschwerden richtig behandeln zu können, muss die Ursache des Schmerzes gefunden werden, sonst therapiert man am eigentlichen Grund vorbei. Bei Muskelverspannungen sind oft schon Bewegung und Wärmeanwendungen erfolgversprechend.



Lieselotte Siedler geehrt für 10 Jahre
ununterbrochene Rückenfit-Kurse.



Montagsgruppe



Dienstagsgruppe



Fahrradfreunde des PSV Rot-Gold Lehrte e.V.

Das erste Jahr mit dem neuen Angebot der Fahrradfreunde ist nun vorbei.

Im Winterprogramm sind wir gerade nicht mehr durch Wald und Wiesen unterwegs, sondern lassen es uns eher im Vereinsheim gut gehen.

Hier würden wir uns über weitere Anmeldungen aus dem gesamten Verein freuen!
Jeder ist willkommen.



An dieser Stelle möchten wir schon einmal eine Aussicht auf das Programm in 2022 werfen.

Ab März soll es wieder auf das Rad gehen. Aber das Angebot wird sich ändern, aber auch Bewährtes aus 2021 wird wieder aufgegriffen.

Auf jeden Fall wird es erneut eine Fahrradrallye mit Fragen aus allen Lebensbereichen durch die Umgebung geben. Hier geht ein herzlicher Gruß an Jutta und Bernd.

Weiter soll es Touren mit Besichtigung vom historischen Stellwerk in Lehrte oder das Straßenbahnmuseum sowie Einblicke in die Imkerei geben.

Auch eine Stadtführung ist in Vorbereitung.

Bitte merkt Euch den letzten Sonntag im Monat vor und lasst Euch überraschen. Beachtet den Aushang im Schaukasten am Vereinsheim oder den Flyer.

Weitere Infos erhaltet Ihr auch bei:

**Jürgen Klotzsch, Tel. 0174674080
fahrradfreunde-post-rotgold@gmx.de**

Programm:

2021

Freitag, 26.11.2021 um 16 Uhr
Das Fahrrad wird winterfest
Mit Kaffee und Tee...

Freitag, 17.12.2021 um 16 Uhr
Glühwein und Bratwurst im Pavillon
Spende erwünscht!

2022

Freitag, 28.01.2022 um 17 Uhr
Grünkohl im Clubheim
Umlage 10 €!

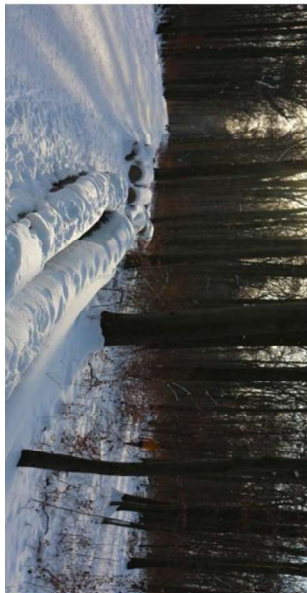
Freitag, 25.02.2022 um 16 Uhr
Spielenabend im Clubheim
Mit Kaffee und Tee...

PSV Rot-Gold Lehrte e.V.
Hohenhostweg 3, 31275 Lehrte
Stand: 24.09.2021

Fahrradfreunde PSV Rot-Gold Lehrte e.V.

Programm 2021/2022

Winter



Winter:

Irgendwie könnten wir auch im Winter weiter unterwegs sein, aber erfahrungsgemäß ist es dann immer kalt und ungemütlich.

Nicht nur Ihr seid Warmduscher.

Wir haben daher gedacht, etwas anderes zu organisieren. Radfahren geht dann wieder im Frühjahr los.

Es ist gar nicht so leicht.

Ideen sind manchmal wieder verworfen worden.

Man möchte ja da auch nicht alleine sitzen.

Also wie immer bei den Fahrradfreunden, wieder ein Versuch Euch vom Sofa zu locken.

Mal sehen, wer sich so anmeldet.



Euor Jürgen

Die Anmeldung ist unvermeidlich:

Hier meldet Ihr Euch an:

Jürgen Klitzsch
fahrradfreunde-post-rotgold@gmx.de
Handy: 0170-46 74 08 0

Vereinsheim im
Hohenhostweg 3, 31275 Lehrte.

Bei Jürgen erhaltet Ihr auch weitere Infos ausgehändigt oder per Mail übersandt werden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Kurz vor Redaktionsschluss

Das Programm der Fahrradfreunde 2022

Aus organisatorischen Gründen gehen wir bei unseren Ausflügen auf den letzten Sonntag im Monat. Wir hoffen, wieder ein tolles und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt zu haben.

Es ist noch früh, und vielleicht ergeben sich noch kleine Änderungen im Ablauf. Hier aber der Ausblick:

Sonntag, 27.03.2022 15:00 Uhr Mit dem Rad zu den Störchen?

Je nach Wetterlage geht es 20 bis 30 km Richtung Burgdorf, vielleicht sehen wir schon die ersten Störche in Steinwedel. Treffpunkt am Clubheim.

**Sonntag, 24.04.2022 14:00 Uhr Besichtigung Museumsstellwerk
Lehrte**

Wir treffen uns kurz vor 14:00 Uhr direkt am alten Stellwerk Richtersdorf 1, Lehrte mit dem Rad. Dort nehmen wir an einer Führung teil. Danach geht es mit dem Rad zum Clubheim, um bei Kaffee und Kuchen den Nachmittag ausklingen zu lassen.

Eintritt: 4 €

**Sonntag, 29.05.2022 15:00 Uhr Vortrag am Bienenstand über die
Honigbiene**

Treffpunkt ist am Clubheim. Max führt in die Imkerei ein und erklärt am Bienenstock das Leben der Honigbiene. Vielleicht besteht bereits die Möglichkeit einer Honigverkostung direkt aus dem Bienenstock.

Sonntag, 26.06.2022

Urlaubspause

Sonntag, 31.07.2022

15:00 Uhr

Stadtwanderung

Treffpunkt ist am Clubheim. Wir fahren mit dem Rad durch die Stadt und erfahren kleine Geschichten aus der Stadtgeschichte aber auch aus der neuen Entwicklung. Nach Tourende gehen wir zum Essen in den Biergarten „Taverne Schorse“.

Sonntag; 28.08.2022

13:00 Uhr Wir radeln zum Straßenbahnmuseum

Treffpunkt ist das Clubheim. Wir fahren mit dem Rad zum Straßenbahnmuseum in Wehmingen. Vielleicht bekommen wir eine Führung über das Gelände.

Eintritt: 7,50 € plus Führung

Sonntag, 25.09.2022

15:00 Uhr Eine Fahrradrally durch die Umgebung

Auf besonderen Wunsch! In kleinen Gruppen werden wieder Fragen über Fragen gestellt. Es gibt etwas zu gewinnen. Treffpunkt ist das Clubheim

Sonntag, 30.10.2022

**15:00 Uhr Mit dem Rad zum herbstlichen
Tiergarten**

Wir treffen uns am Clubheim und fahren mit dem Rad zum Tiergarten in Kirchrode. Das Herbstlaub wird sich bunt gefärbt haben und wir gehen ein Runde im Tiergarten spazieren.



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

stadtwerke-lehrte.de



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.

Eltern-Kind-Turnen

Kinder- und Jugendsport

beim



Für Kinder

ab 3 Jahre bieten wir unser Eltern-Kind-Turnen an.

Für Kinder ab 6 Jahre Kinder- und Jugendsport.

WANN?

Jeden Mittwoch

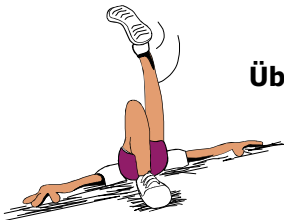
17.00 – 18.00 Uhr – Eltern-Kind-

18.00 – 19.00 Uhr – Kinder- und Jugendsport

in der Sporthalle Gymnasium – Friedrichstraße -



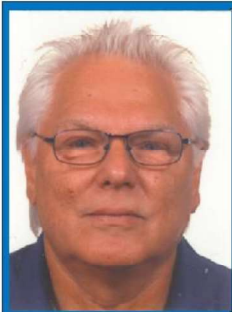
**Übungsleiter Benjamin Hänsch freut sich
über jedes neue Gesicht!**



Weitere Info unter Benjamin Hänsch – Tel. 0173 – 20 58 571

und auf unserer Homepage <https://psvlehrte.de>





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 Fitness-

bänder, 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



Sprechstunde im Vereinsheim

**Immer dienstags von 19.00 – 19.30 Uhr
stehen Mitglieder des Vorstandes für
Fragen, Anregungen usw. zur Verfügung.**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Weitere Bäume mussten fallen...



Sicher ist es Einigen schon aufgefallen, auf der Anlage wurden drei weitere Nadelbäume gefällt.

Die Standsicherheit der bereits in Teilen abgestorbenen Tannen direkt neben dem Vereinsheim war nicht mehr gegeben.

Da die Aufforderung der Stadt bestand, den Zuckerahorn auf unserem Grundstück zum Kindergarten hin vom Totholz zu befreien, wurde eine Firma beauftragt. In Eigenleistung war diese gefährliche Arbeit in 20 Metern Höhe nicht zu leisten.

Am 09.10.2021 war es dann soweit. Die Firma rückte mit einem Hubsteiger an, befreite den Ahorn vom Totholz und fällte bei der Gelegenheit auch gleich die drei Tannen. Die Entsorgung übernahmen wir dann wieder durch viele fleißige Hände selbst.



An dieser Stelle nochmal vielen Dank an die Helfer, die dutzende Mal zum Container liefen und alles weiter zerkleinerten.

Wir gehen davon aus, dass es nun aber mit dem Baumfällen erstmal ein Ende hat. Außerdem wollen wir neue Bäume auf der Anlage pflanzen. Der tolle Charakter soll in Zukunft weiterhin bestehen und sogar noch ausgebaut werden. Vielleicht findet hier ja unser Spendenaufruf Beachtung.

Jürgen Klotzsch

Goldene Hochzeit



Im November 2021

feierten

**Marianne & Hermann
Buchholz**

Goldene Hochzeit

Dazu möchten wir recht herzlich
gratulieren

und Euch weiterhin alles Gute
wünschen.

**Der Vorstand und besonders die Gymnastikdamen des
Post SV Rot-Gold Lehrte.**

Spendenaufruf

In der letzten Vereinszeitung haben wir darüber berichtet, dass auf der Anlage neue Bäume gepflanzt wurden, die durch Spenden finanziert waren.

Daraufhin wurde ich von sehr vielen Vereinsmitgliedern angesprochen, dass Sie davon gar nichts wussten und sie doch auch gerne einen Baum gespendet hätten.

Ich habe mich sehr darüber gefreut, dass es vielen Mitgliedern unseres Vereins ein Anliegen ist, etwas für das Erscheinungsbild unserer Anlage und den Naturschutz zu tun.



Nach derzeitigen Planungen können noch drei weitere Bäume gepflanzt werden, ohne dass wir Platzprobleme bekommen. Die große Rasenfläche soll ohne Baumbestand erhalten bleiben, damit wir vielleicht in Zukunft wieder Feste dort feiern können. Bäume würden da nur „stören“.

Ein Baum kostet alles in allem so ca. 80 €. Wer einen Baum spenden möchte, kann dies gerne durch eine Geldspende tun. Es muss ja nicht gleich ein ganzer Baum sein. Die Pflanzungen sind für Februar/März vorgesehen.

Spendenkonto:

PSV Rot-Gold Lehrte e.V.

IBAN: DE95 2519 3331 7005 2883 01

Verwendungszweck: Bäume auf der Anlage

Vielleicht bekommen wird ja noch drei Bäume durch Spenden zusammen. Kleine Tafeln sollen am Baum auf den oder die Spender hinweisen.

Eine Spendenquittung gibt es natürlich auch.

Euer Jürgen Klotzsch



Laufend gesund

Knut Barnstorf

Tel. 0151 700 62 757

ABTEILUNG LAUFEND GESUND INFORMIERT TEIL 3

Warum die tiefe Hocke so wichtig ist



Die tiefe Hocke ist derzeit aus den modernen Medien, gerade wenn es um Training geht, nicht wegzudenken. Natürliche Bewegungen sind erfreulicherweise gerade im Trend. Dazu gehört neben dem Heben, Tragen und Klettern auch die tiefe Hocke.

Warum ist sie aber gerade so gegenwärtig und warum lohnt es sich, sie wieder im Trainingsplan zu integrieren?

Wenn man in die Menschheitsgeschichte zurückschaut, stellt man fest, dass die tiefe Hocke eine natürliche Ruheposition war, denn der Stuhl war noch gar nicht erfunden. Man konnte am Lagerfeuer stundenlang in dieser Position verharren. Der Stuhl, eine der schlimmsten Erfindungen, ist Grund dafür, warum wir heute nicht mehr ohne weiteres in diese Ruheposition kommen. Dabei ist die tiefe Hocke für die saubere Kniebeuge dringend erforderlich. Die Kniebeuge wiederum ist eine der drei Kernübungen des Krafttrainings mit dem eigenen Körpergewicht. Weiterhin ist ein Deadlift, also das Hochheben eines ruhenden Gewichts (Langhantel) nur schwer ausführbar, wenn man gar nicht in die untere Position kommt, um die Hantel überhaupt sauber zu fassen und die Füße dabei komplett am Boden zu lassen. Es lohnt sich also, sich näher mit der tiefen Hocke zu befassen.

Wichtig ist dabei, nicht gleich das endgültige Ziel, nämlich ganz locker unten zu verweilen, zu erzwingen. In der Gesundheits-sportgruppe fangen wir damit an, uns zunächst festzuhalten und uns ganz langsam abzusenken. Es ist nicht tragisch, die untere Position zunächst nicht zu erreichen. Die

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

Hüft- und Sprunggelenkbeweglichkeit muss zunächst wieder verbessert werden. Um relativ weit runterzukommen, hilft es hinten den Hacken mit einem Untersatz zunächst künstlich zu erhöhen. Dazu kann man etwas Schmales hinten unter den Fuß legen - ähnlich einem Keil. Diesen Keil, z.B. ein Buch, macht man dann immer schmäler, bis man in der untersten Position hocken kann und die Fersen noch auf dem Boden sind. Durch den Keil kommt man aber in der Regel schon fast ganz unten an. Das hat den Vorteil, dass das Gehirn den Bewegungsablauf wiederkennt, denn in der Regel sind wir nicht limitiert durch Muskelverkürzungen, sondern dadurch, dass unser Gehirn gar nicht mehr mit der Bewegung befasst ist. So fangen wir also langsam damit an, die Bewegung der tiefen Hocke wieder ins Training zu integrieren. Starke Ausweichbewegungen z.B. mit den Fußspitzen, die sich nach außen drehen wollen, versuchen wir zu vermeiden. Den Rücken können wir in der unteren Position bald wieder gerade lassen. Echte Freaks kommen mit dem Gesäß auf den Boden und können sich ohne Hände wieder nach oben in den Stand ziehen. Die tiefe Hocke hilft uns also auch beim Aufstehen vom Boden. Es ist auch von Vorteil, wenn wir als Sturzprophylaxe im Training eine Rolle rückwärts machen, zunächst tief in die Hocke zu kommen, da dann eine geschmeidige Rollbewegung ohne harten Aufprall erst möglich wird. Es gibt sogar Behauptungen man würde länger leben, wenn man die tiefe Hocke perfekt beherrscht. Lassen wir die Kirche im Dorf. Ich denke, es ist trotzdem klar geworden, warum diese Übung sehr gefragt ist

und ihre Daseinsberechtigung hat, und dass es sich lohnt sie wieder ins tägliche Üben einzubauen. Vielleicht ist es uns nach kurzer Zeit auch wieder möglich, bestimmte Tätigkeiten in der tiefen Hocke am Boden auszuführen. Sie ist uns angeboren und Teil der Natural Movements, also der Bewegungsabläufe, die für uns normal sein sollten und Teil unseres Lebens sind. Ein bisschen PC-Arbeit in der Position oder etwas mit Kehrblech in der tiefen Hocke zusammenfegen lohnt sich schon. Der Körper dankt es uns.

Terminvereinbarung ist erforderlich

Telefon: 0151-700 627 57

email: laufendgesund@psvlehrte.de

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





Tennis

Alexander Urban

Tel. 05132 85 64 65

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



Kuddel-Muddel-Turnier

Am 2. Oktober bei schönstem Wetter haben sich so viele Tennisspieler getroffen, dass alle Plätze belegt waren. Es wurde Mixed oder Doppel gespielt, jeder gegen jeden ob 11 Jahre oder 82 Jahre alt. Wir hatten auf jeden Fall viel Spaß, nicht nur am Spiel, sondern die Damen haben uns mit süßen Leckereien versorgt und zum Abschluss des Turniers gab es noch frisch gegrillte Würstchen auf die Hand. Ich hoffe allen bleibt das schöne Turnier in guter Erinnerung, alle kommen gesund durch die Wintersaison und wir eröffnen die Saison 2022 mit einem vielleicht noch schöneren Turnier.

Alexander Urban



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

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

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

Tel. 05139/896538 · www.lalk.de



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 immer montags in der Halle Schlesische Str. in Lehrte von 17.00 – 18.00 Uhr statt und mittwochs in der Halle Gymnasium von 18.00 – 19.00 Uhr

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.

Herbsteinsätze im November

Wie in jedem Jahr wurden die Tennisaußenplätze "eingemottet" und "winterfest" gemacht. Die umliegenden Vereine hatten bereits vor dem ersten Samstag im November die Tennisplätze vom Laub befreit, die Netze abgenommen und die Linien mit Steinen befestigt. In unserem Verein hatten wir viele helfenden Hände, die die drei Novembersamstage mit angepackt haben und mit großem Elan die Arbeiten erledigten. Nochmals vielen Dank für euren Einsatz! Die Fleißigen waren:



Reiner Hilpert



... und eine hölzerne Statue ist zu bewundern. Unser Künstler Max hat sie aus einem Baumstamm gesägt. Super Idee!







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.

Meinig

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



Fußball

Oliver Gels
Richtweg 15
Tel. 05132 - 588 776
0170 - 321 79 68

Über Uns

Die Fußballabteilung nimmt mit insgesamt einer Altsenioren (Ü40) – und einer Herrenmannschaft und vier Jugendmannschaften an der gerade erst gestarteten Saison teil. 35 neue Mitglieder im Jugend- und Herrenbereich machen es uns jetzt möglich, mit insgesamt 6 Mannschaften anzutreten. Eine Mädchenmannschaft rundet das Gesamtbild an Mannschaften ab.



Die Jugendfußballabteilung hatte auch in diesem Jahr an der FerienCard-Aktion teilgenommen und Kinder verlebten einen interessanten, abwechslungsreichen und spannenden Nachmittag. Durch diese Aktion konnten erfreulicherweise neue Mitglieder für die Abteilung gewonnen werden.

Neuer Trainer im Jugendbereich

Niklas Emme (kommt selber aus der Jugend des Post SV RG Lehrte) wird als neuer Trainer in der Jugendarbeit die Abteilung unterstützen.

Herzlich willkommen Niklas!

Immer auf dem neuesten Stand



Auskünfte erteilt:

Oliver Gels

Fußballabteilungsleiter

Richtweg 15

31275 Lehrte

0170 / 3127968

Mail: olligels@web.de

Der PSV Rot-Gold Lehrte und seine Abteilungen



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

Der PSV Rot-Gold Lehrte und seine Abteilungen



Abteilung	Ansprechpartner/in	Telefon
Wandern	Findet z. Zt nicht statt	
Fußball (Erwachsene)	Oliver Gels	05132 / 588 776 0170 / 321 79 68
Fußball (Jugend)	Oliver Gels	05132 / 588 776 0170 / 321 79 68
Rückenschule	Detlef Petczelis	05132 / 18 57
Volleyball	Barbara Krüger	05132 / 76 01
Badminton	Benjamin Hänsch	05132 / 59 82 115 0173 / 20 58 571
Bowling	Angela Henze	0175 / 48 47 45 9
Lehrter Bilderbox	Gerric Kleiber	0175 / 36 57 061
Tennis	Alexander Urban	05132 / 85 64 65

Allen Mitgliedern und
Freunden des Vereins
ein frohes Weihnachtsfest
und ein gesundes

NEUES JAHR



Danke sagen wir allen
Inserenten, die uns
geholfen haben,
unsere Vereinszeitung
herauszugeben.

Die Redaktion

Immer der richtige Weg



UNSERE ABTEILUNGEN

Badminton

Eltern-Kind-Turnen

Fit ab 50 Damen

Wandern

Lehrter Bilderbox

Sport für Kinder

Tennis

Laufen - Triathlon

Laufend gesund

Bowling

Erwachsenentreff

Fußball

Intensivgymnastik-Damen

Taekwondo

Tischtennis

Volleyball

Kickboxen