

PSV Rot // Gold Lehrte e.V.



©DOSB/Sportdeutschland.de

2022

Ausgabe 3

Jahrgang 39



SPECIAL OLYMPICS
NATIONALE SPIELE
BERLIN 2022

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: info@psvlehrte.de

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	hb.will@psvlehrte.de
2. Vorsitzender	Alexander Urban Tel. 0171 9764564	a.urban@psvlehrte.de
Kassenwart	Bernd Fischer Tel. 5 54 29	b.fischer@psvlehrte.de
Schriftführerin	Claudia Philipp Tel. 0172/547 29 28	philippkai.claudia@online.de
Sportwart	Benjamin Hänsch Tel. 0173/205 85 71	h.haensch@psvlehrte.de
Jugendwart	Benjamin Hänsch Tel. 0173/205 85 71	h.haensch@psvlehrte.de
Pressewart	Oliver Gels Tel. 0170/321 79 68	o.gels@psvlehrte.de
Gebäudewart	Jürgen Klotzsch Tel. 0170/467 40 80	j.klotzsch@psvlehrte.de
Technikwart	Guido Paß Tel. 0177/749 77 21	g.pass@psvlehrte.de
Sozialwart	Reiner Hilpert Tel. 29 79	r.hilpert@psvlehrte.de
Beisitzer/in	Angela Henze Manfred Tasche	

Bankverbindung:

Volksbank Hildesheim - Lehrte - Pattensen

IBAN DE95 2519 3331 7005 2883 01

BIC GENODEF1PAT

Trainingszeiten des Postsportverein Rot-Gold Lehrte

Wann	Uhrzeit	Wer	Wo
Badminton			
Montag	17.00 -18.00	Kinder & Jugendliche	Halle Mitte – Schlesische Str.
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			
Dienstag	18.30 - 20.00	Tri/La/Laufen	Stadion
Donnerstag	18.30 - 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
Dienstag	17.00 - 18.00		Halle Friedrichstr. / Gymnastikraum
Donnerstag	19.30 - 20.30		DRK, Ringstr. 9
Tennis - Sommersaison			
Freitag	17.00 - open end	nach Absprache Schnuppertraining	
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	Will Trampenau	Halle Mitte - Schlesischestr.
	Totalanfänger Kinder ab 5 Jahre		
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	Will	Turnhalle Gymnasium
	Totalanfänger Kinder bis 10 Jahre		
18.15 - 19.30	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.

Grußwort

Liebe Mitglieder,

in diesem Jahr gibt es ein paar bemerkenswerte Entwicklungen im Verein, die zu erwähnen sind. Wir sind im zweiten Jahr in Folge in vielen Bereichen gewachsen. Wir haben guten Zulauf beim Fußball und Tennis. Wir haben neue Werbepartner und Unterstützer gewonnen. Wir haben einen „Goldjungen“ unter uns, sowie zwei neue Jugendwarte beim Tennis. Und unser Vorstandsteam arbeitet eng und vertrauensvoll zusammen. Wir brauchen dieses Team, denn es gab



Herausforderungen zu meistern wie z.B. die Verlegung der Rückenfit-Gruppen in unseren Clubraum, da die Sporthalle für geflüchtete Ukrainer belegt wurde, oder die Heizung ausgefallen ist, oder Starkregen das Erdgeschoss vom Clubheim flutete. Es gibt Herausforderungen beim Umgang mit der Kostenexplosion der Energiepreise – wir versuchen es zu regeln mit der Regulierung des Warmwassers, einer

ferngeregelten Heizung sowie der Aufteilung des Clubraums. Glücklicherweise haben wir ein Vorstandsteam, das Unwägbarkeiten zu meistern weiß und den Verein weiterentwickelt.

Deshalb geht unser Dank an alle engagierten Mitglieder im Vorstand, Abteilungsleiter* als auch Ü-leiter* und Trainer*innen.

Hans-Bernd Will

Alexander Urban

Der Vorstand wünscht allen eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2023.



Tennis

Alexander Urban

Tel. 0171 9764564

Abteilungsleiter	Alexander Urban Tel. 0171 9764564	tennis@psvlehrte.de
Stellvertretener Abteilungsleiter	Ronny Hückstädt Tel. 05132 864 7511	ronny.3006@yahoo.de
Schriftführer	Saskia Urban Tel. 0151/233 835 45	saskiaurban@web.de
Sportwart	Myriam Maerlender- Paß Tel. 0177/44 00 246	myriammaerlenderpass @gmail.com
Technikwart	Guido Paß Tel. 0177/749 77 21	bilmer.gp@gmail.com



Betriebsrat Lehrte spendet 700 Euro an den PSV Rot-Gold e.V. in Lehrte



Große Freude herrschte am 16.08.2022 bei der Tennisabteilung des PSV Rot-Gold in Lehrte über eine unerwartete Spende in Höhe von 700 Euro.

Die Spende wurde im Namen des Betriebsrats der REWE Markt GmbH/Penny Markt GmbH Lehrte durch das Betriebsratsmitglied Thomas Fiegler und den Marktleiter der REWE Markt GmbH Sven Fritsch an den Vorsitzenden, Herr Urban,

übergeben. Mit der Spende über 700 Euro soll Trainingsmaterial angeschafft werden.

Diese Spendenaktion hat für den Betriebsrat der REWE Markt GmbH/Penny Markt GmbH Lehrte bereits Tradition. Durch das alljährliche stattfindende eigene Hallenfußballturnier des Betriebsrat Lehrte, dem Internationalen REWE Cup, wurden in den letzten 35 Jahren bereits Spenden von insgesamt rund 187.000,- Euro zusammengespielt, mit denen viele soziale Einrichtungen und Projekte unterstützt wurden.

Vielleicht ist die Spendenübergabe auch eine Inspiration für andere, sich sozial zu engagieren. Gerade gemeinnützige Einrichtungen wie Kindergärten, Behinderteneinrichtungen und Tierheime sind immer dankbar für Unterstützungen.

Erste Anschaffung wurde getätigt



Nichts und niemand bringt einen schneller und erfolgreicher in seinen Spielfähigkeiten voran als ein zuverlässiger Trainingspartner, der immer Zeit hat und zuverlässig jeden Ball zurückspielt.

Um auch ohne Trainingspartner trainieren zu können, habe wir uns entschieden, aus der Spende der REWE Markt GmbH/Penny Markt GmbH schon mal einen Betrag in eine Ballwand zu investieren.

Nun steht dem Einzeltraining nichts mehr im Wege.

Gold Olympionik beim PSV Rot-Gold

Dieses Jahr war ein besonderes Jahr für Julius Dietrich. Ihn habe ich sehr oft beim Trainieren auf dem Tennisplatz gesehen. Er hat für die Special Olympics in Berlin trainiert, die am 19.-24. Juni 2022 stattfanden. 4000 Sportler*innen mit geistiger und mehrfacher Behinderung sind in 22 verschiedenen Sportarten in Berlin angetreten. Julius war mit seiner Familie unter ihnen und ist im Tennis Einzel und Doppel mit Schwester Marlene angetreten. Die ersten Matches waren schwer, aber Julius konnte während des Wettkampfs seine anfängliche Nervosität ablegen und gewann dann die nächsten Tage jedes Match. Lehrter Fans und Trainerinnen wurden jeden Tag mit neuen Bildern und Ergebnissen unterrichtet. Wir konnten zwar nicht Live dabei sein, aber bekamen Neuigkeiten per WhatsApp. Letztendlich hat Julius im Einzel als auch im Doppel mit Marlene Gold in seiner Leistungsklasse abgeräumt. Herzlichen Glückwunsch euch beiden! Das habt ihr super gut gemacht!



Alexander Urban

Saisonabschluss Tennis Kuddel-Muddel-Turnier 2022

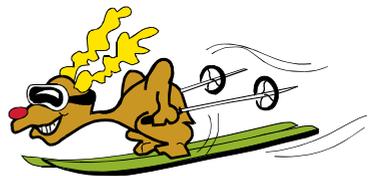
Über 20 Mitglieder haben sich am Samstag den 8.10.22 getroffen, um gemeinsam Tennis zu spielen. Doch bevor die Bälle über die Netze flogen, hat Alexander einen kurzen Rückblick gegeben. Zu den Punktspielen haben wir 8 Mannschaften gemeldet, davon erstmals drei Junioren. Die Damen und Damen 40 konnten jeweils den 5. Platz erreichen. Wobei die Damen 40 in der Verbandsklasse, der höchsten Klasse unseres Vereins spielt. Die Herren 40 haben einen 3. Platz und die Herren den 2. Platz erspielt. Die Mannschaft der Herren 55 erreichte sogar den 1. Platz und steigt in die Bezirksliga auf. Allen Mannschaften weiterhin viel Glück und einen guten Schlag!

Da der Sommer sehr heiß war, konnten die Plätze nur schwer so viel gewässert werden wie nötig. Daher war der Rotsand so trocken, dass wüstenähnliche Verhältnisse das Spielen erschwerten. Plätze mit neuer Linienbespannung waren nicht so reparaturanfällig und nicht so oft gesperrt. Wir planen im Jahr 2023 weitere Plätze mit neuen Linien auszustatten.

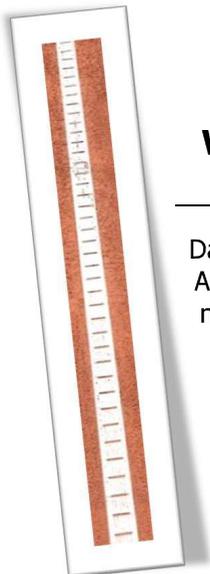
Alexander motivierte alle Spieler*innen die neue Ballwand auszuprobieren. Sie ist angeschafft worden von dem Sponsor REWE, um die Grundschläge zu trainieren und Julius unseren Olympioniken eine zusätzliche Trainingsmöglichkeit zu bieten.

Kuchenspenden und eine Grillwurst im Brötchen rundeten den Saisonabschluss für Leib und Seele ab. Alle Mitspieler*innen fanden es eine gelungene Veranstaltung.

Alexander Urban







Weitere neue Seitenlinien auf den Plätzen 5 und 6

Dank einer weiteren Spende unserer langjährigen Schriftführerin Anneliese Künnemann werden im nächsten Jahr weitere Plätze mit neuen Seitenlinien erneuert.

Liebe Anneliese, vielen Dank!



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

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



Das WWW braucht Euch!

Von unserem Betreuer der Internetseite Paul ist der Hinweis gekommen, dass von einigen Abteilung noch immer kein aktueller Text oder schöne Bilder vorhanden sind.

Er würde sich freuen, wenn alle nochmal schauen, was auf der Internetseite von seiner Abteilung vorhanden ist und ob noch Ergänzungen eingepflegt werden können.

Auch besondere Ankündigungen wie Abteilungsfeiern, besondere Spieltage oder ähnliches wären schön mitgeteilt zu bekommen.

Die Internetseite: psvlehrte.de wurde im Juni von über 600 Nutzern angeklickt und findet erhebliche Beachtung. Da sollte der Inhalt vollständig und aktuell sein.

Das kann aber nur mit Eurer Mithilfe funktionieren!

Also ran an den Rechner und Bilder und Infos an
paul.klotzsch@gmail.com



Intensivgymnastik

Assunta Ziller

Tel. 0157 / 733 68 628

AUSDAUER
SPASS
MOTIVATION
ENERGIE
FITNESS

Intensivgymnastik?... Was ist das?

Die Intensivgymnastik ist ein ganzheitliches Körpertraining. Durch die unterschiedlichen Übungen werden Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Koordination und Gleichgewicht gefördert sowie die Kraft und die Ausdauer gesteigert. Wir trainieren mit unterschiedlichen Trainingsgeräten wie z.B. Hanteln oder Fitnessbändern. Andere Übungen helfen, den Körper zu entspannen. Hier kommt regelmäßig unsere Faszienrolle zum Einsatz.

Hast Du Lust auf ein ganzheitliches Körpertraining, in einer Trainingsgruppe, die mit viel Spaß und Motivation dabei ist, bekommen? Dann komm gern zu einem Probetraining vorbei!



Trainingszeiten:

Dienstag, 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Sporthalle Mittelstufe Gymnasium, Friedrichstr.10a, 31275 Lehrte

Mail: intensivgymnastik@psvlehrte.de

Wechsel in der Abteilung Intensivgymnastik

Kerstin Halbig hat nach 9 Jahren die Leitung der Intensivgymnastik an Assunta Ziller übergeben.

Wir bedanken uns bei Kerstin Halbig für die gute Leitung der Abteilung und wünschen Assunta Ziller alles Gute mit den Intensivgymnastikdamen (warum eigentlich nur Damen?).



**Abgabeschluss für die nächsten Ausgaben
der Vereinszeitung:**

Ausgabe 1 – 09.04.2023

Ausgabe 2 – 24.07.2023

Ausgabe 3 – 13.11.2023

Mail: redaktion@psvlehrte.de

Herbsteinsatz Vereinsgelände

An den ersten beiden Samstagen im November wurde das Vereinsgelände wieder fit für den Winter gemacht. Es waren über 30 Mitglieder beteiligt und es waren nicht nur Mitglieder aus der Tennissparte wie die Bilder zeigen. Guido (Technikwart) und Alexander bedanken sich für den starken Einsatz.





Rückenschule

Detlef Petczelis

Tel. 05132 - 18 57

Ehrung für langjährige Teilnehmerin an der Rückenschule



Seit 25 Jahren ist Cornelia Kiehm bei den Rückenfit-Kursen dabei. Seit September 1997, damals noch in der Donnerstags--Gruppe beim DRK, startet sie heute in der Montagsgruppe.

Umgezogen sind wir mit der Rückenschule schon öfters. In der Anfangszeit fanden Kurse sogar im Aufenthaltsraum des damaligen Postamt Lehrte statt. Unser Gründer der Rückenschule Übungsleiter Detlef Petczelis ist von Anfang an dabei.

Wir wünschen Frau Kiehm weiterhin viel Spaß bei der Rückenschule, die z. Zt. im Clubheim des Vereins stattfindet.



Wir haben unser Postfach gekündigt.

Post an den Verein daher immer an unsere Hausanschrift schicken.

**Post SV RG Lehrte
Hohnhorstweg 3
31275 Lehrte**

Mit einer Knie-OP müssen sich die Fahrradfreunde in die Winterruhe verabschieden.

Auch in diesem Jahr wurden in unserem Verein von den Fahrradfreunden verschiedene Touren durch und um Lehrte angeboten.



Gerne erinnern wir uns auch an die Besichtigung des Stellwerkes und der Imkerei von Max. Alles in Allem ein voller Erfolg und die Teilnehmer sind glücklich und ohne Panne wieder zu Hause eingerollt.



Leider mussten die letzten beiden Touren abgesagt werden, da mir als Hauptorganisator mein Knie einen Strich durch die Rechnung machte. Ihr könnt Euch sicher sein, ich wäre lieber mit Euch übers Land gefahren, als mit dickem Bein auf dem Sofa gelegen.



Solche Sachen haben mich aber nicht davon abgehalten, für das nächste Jahr neu zu planen. Es geht also weiter und ich freue mich, auch im Jahr 2023 Euch begrüßen zu dürfen.

Gerne würde ich aber auch mal andere Gesichter in der Runde sehen, also meldet Euch an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Weitere Infos könnt Ihr auch auf unserer Internetseite erhalten. Durch Anklicken der Termine kommt Ihr direkt zu den Tourinfos.



**Euer
Jürgen Klotzsch von den Fahrradfreunden**

Programm Fahrradfreunde 2023



Freitag, 28.04.2023 um 15:30 Uhr

Wir durchqueren den Hämelerwald

29,7 km weit, 90 Höhenmeter

Freitag, 26.05.2023 um 15:30 Uhr

Seelhorster Gärten

35,3 km weit, 140 Höhenmeter

Freitag, 30.06.2023 um 15:30 Uhr

Mehrum und am Kanal zurück

29,1 km weit, 60 Höhenmeter

Im Juli Sommerpause!

Freitag, 25.08.2023 um 15:30 Uhr

Ab in die Eilenriede

38,6 km weit, 100 Höhenmeter

Freitag, 29.09.2023 um 15:30 Uhr

Mehrum und am Kanal zurück

30,1 km weit, 50 Höhenmeter

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



Laufgruppe

Kai Philipp

Tel. 01522 299 86 73

Winterserie der Laufgruppe startet nach 2 Jahren Corona-bedingter Pause

Die Winterserie der Laufgruppe musste aufgrund der Corona-Bedingungen 2 Jahre auf den bislang gewohnten Ablauf, bei dem auch Läuferinnen und Läufer ohne Vereinsmitgliedschaft willkommen sind, verzichten.

Die Laufgruppe hat sich aber von Corona nicht unterkriegen lassen und eine PSV interne Winterserie 2021/2022 durchgeführt.



Die Wintermonate haben die Teilnahme an den normalen Trainingstagen stark eingeschränkt, aber der Samstag bei Tageslicht war bei allen sehr beliebt.



Daher wurde die Winterlaufserie von Ende Februar auf Ende März verlängert.

Interne Winterserie der Laufgruppe 2021/2022

Am 5.11.2022 war es dann soweit: Start der Winterserie 2022/2023 (fast) im gewohnten Format! Den Schwerpunkt hat die Laufgruppe diesmal auf das gemeinsame Lauferlebnis in der Gruppe gelegt, und das Angebot wurde, um auch einer geringeren Teilnehmerzahl gerecht werden zu können, auf zwei Lauf- und eine Walkingdistanz konzentriert. Nach 2 Jahren Pause waren alle gespannt, welche Resonanz es auf das Einladungsschreiben geben würde.



Start der Winterserie am 5.11.2022

Um 14:00 Uhr gingen 27 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei idealem Wetter auf die Strecken. Alle haben ihre Runden mit Bravour geschafft, und fast alle haben sich vorgenommen, die Serie, sofern die private Zeit es erlaubt, komplett zu laufen. Und wie immer gab es am Ende im Vereinsheim Kaffee, Tee, Kekse und Kuchen, diesmal von Dirk und Andrea.

WENN
dir Leistung und Komfort
wichtig sind,

DANN
sind unsere Kfz-Tarife
genau richtig für dich.

**BIS ZU
30%
RABATT FÜR UNTER
30-JÄHRIGE***

Die Kfz-Versicherung –
jetzt beraten lassen.

Vertretung
Waldemar Magiera e.K.
Friedrichstr. 20 31275 Lehrte
Tel. 05132 888630
www.vgh.de/waldemar.magiera
magiera@vgh.de

Finanzgruppe

VGH
fair versichert

* Bis zu max. 30-Jährigkeit und schließt gleichzeitig mit der ersten Kfz-Versicherung auch eine Privathaftpflicht-, Hausrat-, Unfall- oder Rechtsschutzversicherung ab, erhält du eine SonderEinstufung in die Schadenfreiheitsklasse 1 – das bedeutet, du sparst bis zu 30 %!



Als erstes gemeinsames Laufevent ist zeitgleich der Marathon Hannover 2022 festgelegt worden. Die Halbmarathonstarter haben daraufhin den Trainingsumfang bis auf 16 km gesteigert. Es gab auch einen besonderen Ausklang dieser Winterlaufserie. Die Laufstrecke wurde zur Unterstützung von Tanja's privatem Marathon (treue Teilnehmerin der letzten WLS) an den Maschsee verlegt. Insgesamt 11 PSVler waren dabei, wobei die letzten beiden Runden mit Zieleinlauf der Schwerpunkt waren. Es schien die Sonne, die Temperatur war ideal und Tanja

hat den Marathon erfolgreich beendet. Und auch die Läufer des PSV waren sehr zufrieden, es gab sogar die legendären Mandelhörnchen von Annegret. Auf dieser Basis kann die Wettkampfsaison beginnen....



21.05.2022 - PSV Rot-Gold Läufer beim 37. Internationalen Sollinglauf 2022

Dirk Deseke und Reinhard Fuhrberg waren am 21. Mai 2022 beim Sollinglauf auf zwei verschiedenen Strecken dabei. Diese Veranstaltung gehört auch zum Südniedersachsen Cup's 2022.

Dirk hatte sich die 14,3 Km Strecke ausgesucht und Reinhard die 22,8 Km.



Dirk Deseke und Reinhard Fuhrberg

Der Lauf startete im Stadion mit einer Gedenkrunde für ein verstorbenees Vorstandsmitglied des Dassler SC. Nach der Gedenkrunde ging es dann mit einem fliegenden Start in das Rennen über. Die ersten 2 Kilometer in der Feldmark waren noch moderat, um dann am Waldrand in eine anspruchsvolle Steigung überzugehen. Nachdem der erste Anstieg geschafft war, ging es stetig weiter aufwärts bis Km 11, um dann talwärts auf den Rückweg abzubiegen. Für Dirk kam bereits bei Km 7 die Abbiegung auf den Rückweg. Der erste Steilabstieg verlief auf einem unverdichteten groben Schotter sehr beschwerlich und holperig bevor es dann auf festem Untergrund geschmeidig weiter ging.

Dirk kam als 13. von 36 Männern mit einer Zeit von 1:17:10 Std. sehr zufrieden ins Ziel.

Reinhard war nach 2:18:01 Std. und 455 Höhenmetern als 12. von 13 Männern auch zufrieden im Ziel.

PSV Rot-Gold Läufer beim Ultramarathon im Harz

Bei einem Landschaftslauf mit 3 verschiedenen Startorten und einem gemeinsamen Zieleinlauf würde man wohl als erstes an den Rennsteiglauf denken.

Beim Ottonenlauf haben sogar alle 3 Strecken einen gemeinsamen Verlauf, indem die beiden kürzeren Strecken Teilstrecken des Supermarathons sind. Dabei geht es durch viele Orte des Mittelharzes, vorbei an etlichen Harzteichen die wunderschön im Wald liegen, vorbei an Burgen, Felsklippen und durch 2 Felstunnel die Bergwerkstollen ähneln und nicht einmal ein aufrechtes Durchlaufen zulassen.

Die ausgeschriebene Marathonstrecke, die Reinhard Fuhrberg für sich gewählt hatte, hat mit ihren 45,7 Kilometern bereits Ultramarathonformat. Der Start liegt in Alexisbad, einem Harzgeroder Ortsteil mit wenigen Häusern direkt an einer Durchgangsstraße. Bei 15 Grad Celsius und einem frischen Wind, der durch das enge Tal wehte war es auch nicht verwunderlich, dass sich die wartenden Läuferinnen und Läufer, wie die Hühner auf der Stange aufgereiht (siehe Bild), in einem kleinen sonnigen Abschnitt aufwärmten. Pünktlich um 10:00 Uhr ging es nach kurzer Streckeneinweisung los. Es waren lediglich 5 Frauen und 20 Männer, die sich unter dem Applaus der Organisatoren und der lokalen Presse auf den Weg machten. Auf den ersten Kilometern ging es erst einmal auf einspurigem Pfad bergauf und bergab. Etwa bei Kilometer 7 ging es dann in der Nähe von Mägdesprung in das Selketal, wobei die Selke anfangs noch 50m tief unterhalb des Trailpfades floss. Etwa bei Kilometer 21 ließen die Läuferinnen und Läufer das Selketal hinter sich um bei Meisdorf die nächsten Berge zu erklimmen. Auf den flachen, schattenlosen letzten 6 Kilometern brannte die Sonne allen noch einmal unerbittlich auf den Kopf. Im Stadion in Quedlinburg angekommen waren die Strapazen bald wieder vergessen. Noch schnell duschen und dann mit dem Rücktransport zum Startort zurück, wo das Auto wartete.

Nach 45,7 Kilometern mit vielen landschaftlichen Reizen und 875 Höhenmetern erreicht Reinhard als ältester Teilnehmer Platz 12 von 20 Männern in der Zeit von 5:11:36 Std.



04.10.2022 - PSV Rot-Gold ist beim 21. Benthier Berglauf 2022 vertreten

Mandy, Harald und Reinhard haben am Montag, den 04. Oktober den Benthier Berg bei herbstlichen 13°C und Sonnenschein bezwungen.

Mandy auf der 21,8 Km Halbmarathon Strecke und Harald und Reinhard auf der 10 Km Strecke.

Nachdem Mandy bereits am Samstag den 02.10. den Burgdorfer Spargellauf und tags darauf den Celler Wasa Lauf gewonnen hatte, landete sie am Montag das Triple mit dem am Benthier Berg.

Selbst Harald hatte sich nach dem Celler Wasa Lauf, der für ihn gut gelaufen war, noch einen 2. Wettkampf in Benthier zugemutet.

Alle Achtung an die Beiden.

Der Benthier Berg ist kein Spaziergang, denn der erste steile Anstieg bei Kilometer 1 hat es schon in sich. Danach geht es mit kontinuierlicher Welligkeit weiter um den Berg. Die Besonderheit der Halbmarathon Strecke liegt darin, dass sie aus einem 6,6 Km langen Teilrundkurs besteht, der 3 mal durchlaufen werden muss. Dabei muss auf jeder Runde ein Steilanstieg von Norden her über den Bergrücken erklommen werden.

Zum Schluss waren alle drei doch sichtlich zufrieden mit ihrem Ergebnis.

Mandy lief nach 01:41:36 Std. als erste Frau ins Ziel.

Harald lief mit 01:04:24 Std. auf Platz 20 seiner Altersklasse und

Reinhard mit 00:54:39 Std. auf Platz 1 seiner Altersklasse.



Sieg

22.10.2022 - Rügenbrückenlauf

Nach langer Pandemiepause hieß es wieder „Einmal über die Rügenbrücke“. So hatten sich Reiner Beck, Renate Anton und Jochen Zittier, nachdem sie es 2019 bereits einmal gewagt haben, zum 14. Rügenbrückenlauf am 22.10.2022 zum Halbmarathon angemeldet.

Begleitet und unterstützt wurden die drei dabei von Reiners Ehefrau Dörte.

Über 3.880 Läufer gingen in unterschiedlichen Strecken an den Start.

Bei optimalen Wetterbedingungen kämpften sich die drei über die Rügenbrücke.

Ein wunderbarer Landschaftslauf über die Insel Rügen folgte.



Alle drei kamen gemeinsam und glücklich ins Ziel und sie waren sich einig, das war nicht der letzte Rügenbrückenlauf.

Treffen der Laufgruppe im Landkreis Gifhorn

Auf Einladung von Claudia und Kai Philipp trafen sich Mitglieder der Laufgruppe im Oktober bei den beiden zuhause in Lagesbüttel bei Braunschweig. „Wir wollen Euch zeigen, dass es auch in unserer Gegend schöne Laufstrecken gibt“, so das Motto der Einladung. Auf 2 Strecken ging es wahlweise über 9 km oder 14 km über Feld- und Waldwege, und Petra Emmermann, die verletzungsbedingt nicht mitlaufen konnte, war auf dem Fahrrad dabei.



Nicht Tempo, sondern das gemeinsame Lauferlebnis stand im Vordergrund, und so erlebten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei spätsommerlichen Temperaturen und Sonnenschein einen „Genusslauf“.

15.10.2022 - PSV Rot-Gold Läufer beim 17. Warzer Esellauf 2022

Für Cross-Läufer, die das Leinebergland lieben, ist Warzen in der Nachbarschaft von Alfeld eine bekannte und beliebte Adresse. Ideal für Landschaftsläufer mit einem Streckenprofil, das den Athleten einiges abverlangt und auch keine Bestzeiten erlaubt. Die Strecke wurde in diesem Jahr zu einem 10,5 Km Rundkurs umgebaut, der keine Straßenquerungen mehr enthält. Nach dem Start erfolgte eine kleine Waldschleife und dann der einzige Asphaltabschnitt von etwa 1 km durch Warzen. Danach verläuft die Strecke nur noch auf Feld- und Waldwegen. Die ersten 4 km sind etwas abschüssig, um dann in den ersten 1 km langen Anstieg mit bis zu 14% Steigung überzugehen. Das war aber noch nicht alles, nach km 7 und 9 kamen noch zwei lange schweißtreibende Anstiege.

Das sonnige Herbstwetter bei milder Temperatur entschädigte die 32 Läuferinnen und Läufer auf der Hauptstrecke für alle Anstrengungen.



Zum Schluss konnte sich Reinhard Fuhrberg über einen 21. Gesamtplatz in der Zeit von 01:04:39 Std. freuen.



Der lange gehegte Wunsch einer einheitlichen Vereinskleidung geht nun endlich in Erfüllung

Die Laufgruppe hat als erste Abteilung ihre neuen Laufjacken mit unserem Vereinslogo bekommen und diese zur Winterlaufrunde eingeweiht. Der Verein freut sich, dass die Abteilung im neuen Outfit bei Sportveranstaltungen regional und überregional unseren kleinen Verein repräsentieren. Die Tischtennisabteilung, die Damen von der Intensivgymnastik und auch die Tennisabteilungen haben ebenfalls



bereits ihre neue Vereinskleidung in Vorbereitung, so dass auch spartenübergreifend wir einen kleinen Schritt näher zusammenrücken.

Die alten Sachen vom ehemaligen Rot-Gold oder PSV müssen jedoch gerade in der Fußballabteilung noch weiterverwendet werden, da wir es finanziell nicht schaffen, alle gleichzeitig neu auszustatten. Aber die Freude wird groß sein, wenn auch die erste Mannschaft beim Fußball mit dem neuen Outfit und Logo ausgestattet ist und auf dem Platz als PSV Rot Gold zu erkennen ist!



Mandy Krause & Petra Emmermann
Laufgruppe

Wer in seiner Abteilung Bedarf sieht, kann sich gerne bei Jürgen Klotzsch über die Abwicklung informieren. Über die finanzielle Unterstützung gibt unser Kassenwart Bernd Fischer Auskunft. Für den Anfang haben wir uns für eine Kollektion von Erima entschieden. Ob Top oder Trainingsanzug, es ist für jeden etwas dabei. Auch gibt es Handtücher mit unserem Vereinslogo. Unser exklusiver

Sportausstatter ist Sport Goslar in der Burgdorfer Straße, Lehrte.

Wir freuen uns, beim Sport Euch in neuen Sportsachen zu sehen und hoffen auf Eure breite Zustimmung.

Euer Jürgen Klotzsch



<https://sportringlehrte.de>



Laufend gesund

Knut Barnstorf

Tel. 0151 700 62 757

ABTEILUNG GESUNDHEITS- SPORT

Einführung des 4XF Standards des Deutschen Turnerbunds

Functional Training

Die Entwicklung bei der Abteilung Gesundheitssport/„Laufend Gesund“ schreitet voran. Wir haben uns im laufenden Jahr 2022 mit dem Angebot des Deutschen

Turnerbunds - DTB - beschäftigt und die Methodik des 4XF Trainings entdeckt und für passend empfunden.

Was bedeutet 4XF? Es steht für ein Functional Training, d.h. es werden ganze Muskelketten trainiert, statt einzelne Muskeln zu isolieren. Die Abkürzung steht für *Fundamental, Functional, Fascinating* und *Fast*. Das Ansprechen vieler Muskeln wird durch komplexere Bewegungen möglich gemacht. Dabei lässt das 4XF Modell mehr Freiheiten in der Gestaltung zu als zum Beispiel ein standardisiertes Programm der Krankenkassen. Vorgegeben ist für ein 4XF Outdoor Fitcamp, wie wir es nun betreiben, eine gewisse Grundstruktur. Dazu gehört eine Aufwärmung, das Hauptprogramm - in der Regel ein Zirkeltraining - und das Abwärmen. Dazu bietet der DTB ein riesiges Paket an Übungen an, die in speziellen 4XF Schulungen gelehrt werden. Die ersten Teile dieser Fortbildung habe ich abgeschlossen, ich werde aber weitere Bausteine in 2023 dazu buchen, um die Qualität des Trainings weiter zu verbessern.

Es ist bei 4XF gestattet, eigene Ideen einzubringen, alles bunt zu mischen oder die verwendeten Geräte frei zu bestimmen. So ergänzen wir weiterhin das 4XF Training mit Bootcamp-Spielen oder Workouts aus dem Crossfit.

Fitness-Tests wie die Plank Challenge oder Ballweitwurf nach Standards der US Navy bringen Abwechslung hinein.



Wichtig ist jedoch, die Grundlagen des Functional Trainings zu beachten, um Verletzungen zu vermeiden. Die Ziele des 4XF Trainings sind bessere Beweglichkeit im Alltag, Verbesserung der Gesamtmuskulatur, Verletzungsprophylaxe und Verbesserung der allgemeinen Fitness. Der ein oder andere bringt einen Überlastungsschaden aus seiner Hauptsportart mit zu uns. Der Sache nehmen wir uns auch gerne an. Meistens tritt bei regelmäßigem Functional Training in unserer

Gruppe eine Verbesserung der Problematik ein, und wir bauen gute Grundlagen für die Zukunft auf, damit sich der Überlastungsschaden nicht wiederholt.

Für uns als Outdoorgruppe bietet sich 4XF-Training förmlich an. Wir benötigen bei der Form des Stationen-Trainings nur wenige Geräte, es ist alles schnell in das Stadion transportiert und aufgebaut. 4XF ist für jeden schnell anwendbar, es kann an jeden Leistungsstand angepasst werden, und es ist auch attraktiv für junge Sportler. Da 4XF überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet und auch Kettlebells eingesetzt werden, sind wir sogar voll im Trend, da Crossfit, Calisthenics, Street Workout und Urban Fitness gerade guten Zulauf haben. Die Außenwirkung unseres Vereins ist gut, da wir mit unserer Sportart sichtbar im öffentlichen Raum sind. Aus dem Grinsen der anderen Sportler und Trainer im Stadion ist inzwischen Respekt geworden. Jeder kennt uns, und es kommt auch vor, dass unsere Übungen dezent kopiert werden. Inzwischen denken wir über Kooperationen mit anderen Gruppen nach.

Wetterprobleme haben wir mit unserem 4XF Outdoorcamp nicht. Die Grenze ist erreicht, wenn Eisregen herunterprasselt oder wir an den Griffen der Kettlebells festfrieren. Bis dahin machen wir begeistert weiter. Es geht im Winter mit weniger Pausen zu, da Standzeiten vermieden werden müssen. Ansonsten ist die Sauerstoffzufuhr unser Vorteil gegenüber denen, die ihre Zeit drinnen im Fitnessclub verbringen. Erkältungen haben wir in unserer Gruppe selten, wir stärken unsere Abwehrkräfte mit Outdoor-Sport nebenbei mit.

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

Das Übungsschema des 4XF sei hier noch kurz skizziert:

1. Komplex- und Rumpfkraftigungsübungen (dynamisch)
2. Ziehende Übungen
3. Rotatorische Übungen
4. Läufe und Sprünge
5. Drückende Übungen
6. Knie- und hüftstreckende Übungen
7. Rumpfstabilisationsübungen (statisch)
8. Komplex- und Rumpfkraftigungsübungen (dynamisch)

Grau ist alle Theorie, daher hier zum Abschluss mal ein Praxis-Beispiel aus dem 4XF Katalog. Statt der Sprossenwand nehmen wir Geländer oder ähnliches.

4XF Functional Training 14-01-2022

Circle of the Day (COD)



Green Arrow (↑): Einfachere Varianten
White Circle (●): Mittlere Schwierigkeit
Red Arrow (↓): Schwerere Varianten

- Top:** Ausfallschritte abwechselnd
Step auf die Bank
● Step auf die Bank mit Sprung
Squat
↓ Squat Jumps
- Right:** Ruderzug an der Sprossenwand
Ruderzug an den Ringen
● Pull Up mit Seilunterstützung
Pull Up
↓ Muscle Up
- Bottom:** Käfer
Sit Ups klein
● Sit Ups
Medizinball rechts/links ablegen
Am Reck Toes to Bar
- Left:** Wechselseitig Bein und Arm strecken
Beine und Arme wippen
● Back Extension
Medizinball gegen die Wand
Rückenstrecker auf dem Kasten

Push Ups gegen die Wand
Push Ups auf den Knien
● Push Ups
Push Ups mit erhöhten Beinen
↓ Diamond Push Ups

Red Box: 3 Runden à 30s

<https://www.facebook.com/Abteilung-Gesunder-Sport-beim-PSV-Rot-Gold-Lehrte-101391732171049>



Zertifikat

Herr

Knut Barnstorf

hat an der Weiterbildung zum/zur

Instructor/in



Outdoor FitCamp

am 03.09.2022

in Hannover

erfolgreich teilgenommen.

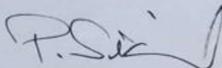
Inhalte (u.a.):

- Die Outdoor FitCamp-Philosophie
- Typische Outdoor FitCamp-Übungen
- Gruppenspiele und -übungsformen
- Aufbau einer Outdoor FitCamp-Einheit und Trainingsplanung
- Outdoor FitCamp für Vereine, Personal Trainer, Fitnessstudios
- Planung, Einrichtung, Marketing und Organisation von Outdoor FitCamp-Angeboten

Die Weiterbildung umfasst 10 LE (0,25 ECTS) und wurde geleitet von Christoph Weber.

Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig.

Hannover, den 03.09.2022



Pia Siegmund
DTB-Akademie Niedersachsen

Neue Heizkörpersteuerung im Vereinsheim

In den Vorjahren hatten wir bereits mehrfach über eine neue Heizkörpersteuerung nachgedacht. Die Investition war und ist jedoch umstritten, die Mehrheit des Vorstandes hat sich nun aber dazu durchgerungen, die Ausgabe zu tätigen. Hier ein Bericht über das Für und Gegen...



Unsere alte Heizungssteuerung war etwas in die Jahre gekommen und war leider nicht so komfortabel in der Bedienung. Oft war diese verstellt. Durch die komplizierte Bedienung kam es zu Fehlbedienungen.

Diese Fehler führten dazu, dass Gruppen im Kalten saßen, oder die Heizung ballerte ohne Nutzung. Bei 3-fachen Gaspreisen konnte das nicht so bleiben.

Im Wesentlichen verändert sich in Zukunft Vieles. Die Steuerung kann über das Internet auch von zu Hause aus geregelt werden, ohne dass jemand eine Stunde vorher hinfahren muss, um das Clubheim für einen Termin vorzuwärmen. Die Grundtermine sind vorprogrammiert, und jeden Tag gibt es abends einen Schalterpunkt, der die Heizung auf Frostschutz zurücksetzt. Das „Vergessen“ der Heizung nach einem Termin ist somit nicht mehr so schlimm.

Und das Schöne, jeder kann wie früher an den Heizkörpern drehen und die Heizkörper an und aus stellen, so wie früher! Alles ist möglich!

Wir hoffen, die Heizkosten so positiv zu beeinflussen. Auch freuen wir uns über den Luxus und die neuen Freiheiten. Und hoffen, auch die Kritiker zu überzeugen. Fragen zur Steuerung beantworte ich Euch gerne. Onlinezugänge können bei Bedarf durch mich erteilt werden. Aufgrund von begrenzten Datenvolumen werden aber keine Wlanfreigaben erteilt, da jeder auf seinem Handy ein besseres Datenvolumen haben wird als unser Router.

Euer Jürgen

Neuer Werbebanner der Brasserie Classic



v.l.n.r. 2. Vorsitzende des PSV Alexander Urban und Philipp Kredig

Der PSV Rot-Gold Lehrte freut sich über die Brasserie Classic als neuen Werbepartner. Das neue Werbeschild wurde auf den Tennisplätzen 1+2 montiert.

Die Übergabe erfolgte durch Herrn Kredig an den 2. Vorsitzenden des PSV Rot-Gold Lehrte, Alexander Urban.

Der Verein bedankt sich daher herzlich bei der Comitec Gastro GmbH für diese Unterstützung und freut sich auf eine gute, vertrauensvolle Zusammenarbeit.



Neuer Sichtschutz Tennisplatz 7



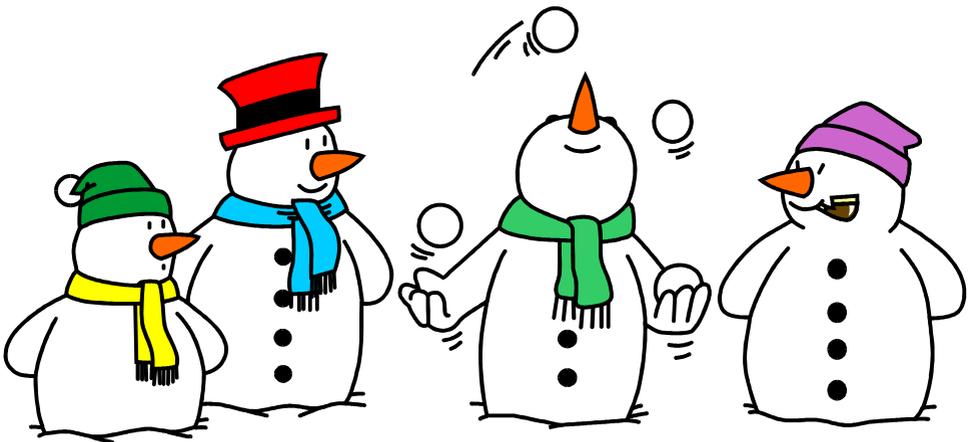
Die COMITEC GROUP hat nicht nur den Geschäftszweig CASTRO, sondern ist in vier weiteren Unternehmen aktiv. Diese präsentieren sich nun auf dem neuen Sichtschutz am Platz 7 der Tennisanlage.

Mehr Infos der COMITEC GROUP findet man auf der Homepage:

<https://comitec-group.de/>



Vielen Dank sagt der PSV Rot-Gold Lehrte e.V.





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.

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.



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



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 Euren Besuch.

Eltern-Kind-Turnen Kinder- und Jugendsport

beim

PSV Rot



Gold

Lehrte e.V.



©2009/psvlehrte.de

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-Turnen

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>



Der PSV Rot-Gold Lehrte und seine Abteilungen



Abteilung	Ansprechpartner	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)	Assunta Ziller	0157 / 733 68 628
Erwachsenentreff (Männer)	Dieter Jucks	05132 / 5 11 01
Fit ab 50 (Frauen)	Marga Rühmann	05132 / 5 69 40
Laufgruppe	Kai Philipp	01522 / 299 86 73
Laufend gesund	Knuth Barnstorf	0151 / 700 62 757



Der PSV Rot-Gold Lehrte und seine Abteilungen

	Abteilung	Ansprechpartner	Telefon
	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	Johannes Eicher	0170 / 6207471
	Badminton	Benjamin Hänsch	05132 / 59 82 115 0173 / 20 58 571
	Tennis	Alexander Urban	0171 / 97 64 564



UNTER STROM –
NICHT NUR AUF DEM PLATZ.

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

NEUES JAHR



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

Die Redaktion

Immer der richtige Weg



UNSERE ABTEILUNGEN

Badminton

Bowling

Eltern-Kind-Turnen

Erwachsenentreff

Fit ab 50 Damen

Fußball

Intensivgymnastik-Damen

Sport für Kinder

Taekwondo

Volleyball

Tischtennis

Tennis

Laufend gesund

Laufen - Triathlon