



2023

Ausgabe 1

Jahrgang 40



100 Jahre Tennis

in Lehrte - 1923 - 2023

Am 10. Juni 2023 feiern wir dieses Ereignis auf unserem Clubgelände.

Eingeladen sind alle Mitglieder und Freunde des Post SV Rot-Gold Lehrte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**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. 85 64 65	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.d e
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 - Schlesischestr.
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, Halle (bei Bedarf)		Stadion Am Pflingstanger
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	Clubheim PSV - Hohnhorstweg 3
Dienstag	10.00 - 11.00		Clubheim PSV - Hohnhorstweg 3
Dienstag	17.00 - 18.00		Clubheim PSV - Hohnhorstweg 3
Donnerstag	19.30 - 20.30		DRK, Ringstr. 9
Tennis - Sommersaison			
Freitag	17 Uhr bis 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.



Tennis

Alexander Urban

Tel. 05132 85 64 65

Abteilungsleiter	Alexander Urban Tel. 85 64 65	tennis@psvlehrte.de
Stellvertretung	Nicht besetzt	
Schriftführer/in	Nicht besetzt	
Jugendwart	Max Klotzsch	max2004klotzsch@gmail.com
Jugendwart	Julien Brückner	kibrueckner@gmail.com
Sportwartin	Myriam Maerlender- Paß Tel. 0177/44 00 246	myriammaerlenderpass @gmail.com
Technikwart	Guido Paß Tel. 0177/749 77 21	bilmer.gp@gmail.com





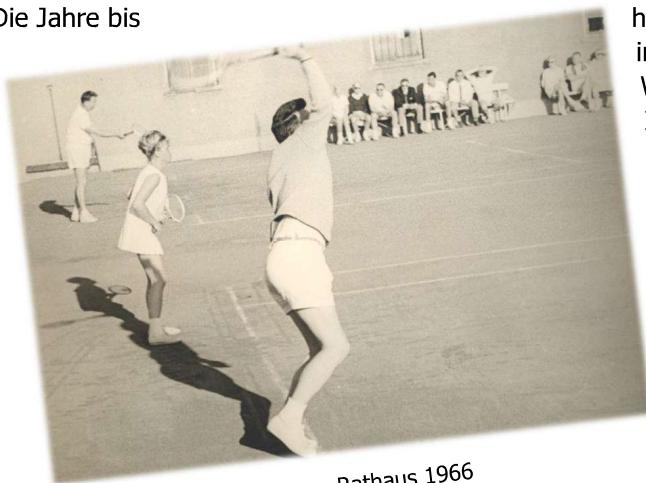
100 Jahre Tennis

in Lehrte - 1923 - 2023

Als am 23.01.1923 der Lehrer Ludwig Boedecker als erster Vorsitzter, Herr Jünnemann, Herr Hoppe, Fräulein Eggers, Herr Söhlke und Herr Wich beschlossen, bei Bethmann an der Iltener Staße einen Tennisplatz zu erbauen, dachten sie noch nicht daran, dass wir 100 Jahre später genau dieses Ereignis in Lehrte feiern.

Damals wurde mit 30 Mitgliedern gestartet. Die Damen verpflichteten sich 20.000 Mark und die Herren 35.000 Mark für den ersten Platz zu zahlen. Zwei Mal die Woche war Arbeitsdienst, und wer unentschuldigt fehlte, musste 500 Mark in die Vereinskasse zahlen. Im Juni 1923 war dann der erste Platz fertig, und im September fand das erste Tennisturnier in der Stadt statt.

Die Jahre bis



Turnier am Rathaus 1966

heute wurde jedoch nicht immer Tennis gespielt. 2 Weltkriege, eine hohe Inflation und der blanke Wille zum Überleben machten das Spielen teilweise unmöglich. Es wurden auch Plätze zum Anbau von Gemüse zweckentfremdet, so groß war die Not.

Nach einem weiteren Standort hinter der Sparkassendirektion Burgdorf, dem heutigen Rathaus in Lehrte wurde 1968/69 der jetzige Standort im Stadtpark

entwickelt. In den folgenden Jahren kamen 2 weitere Plätze und eine Vereinsheimerweiterung dazu.



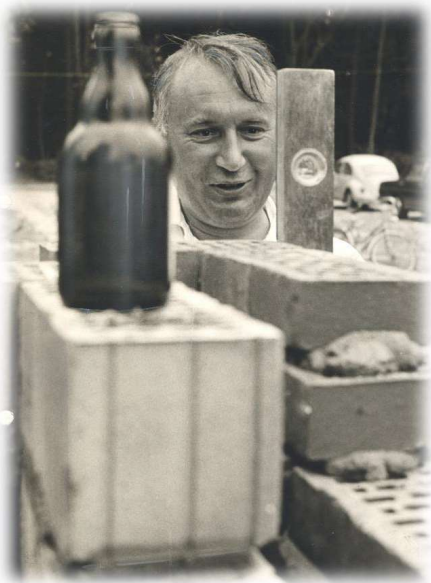
Bau des Vereinsheims 1968

Teilweise hatte die Tennisabteilung über 400 Mitglieder und ist auch heute mit 130 Aktiven die größte Abteilung im Verein.

Um die Zeit zu würdigen, die nicht immer von Freude begleitet wurde, möchten wir am 10.06.2023 ab 11 Uhr mit geladenen Gästen in der Tennisabteilung feiern. Ab 13 Uhr soll bei einem Stadtturnier die beste Mannschaft aller Lehrter Vereine ermittelt werden. Und ab 16 Uhr werden wir unseren Gesamtverein mit allen seinen Sparten feiern und laden alle ein, mit uns diesen Tag zu genießen und die Zukunft zu gestalten.

Jürgen Klotzsch

In den Jahren seit 1923 wurde Tennissport in Lehrte immer wieder neu im Verein organisiert, eingestellt, neu gegründet. Im Jahr 1951 wurde dann der Tennis-Club Rot-Gold ins Leben gerufen, der 2018 den Postsportverein mit seinen weiteren Sparten aufnahm.





Lehrte, im Juni 2023

G r u ß w o r t

Mit großer Freude habe ich zur Kenntnis genommen, dass der Tennis in Lehrte sein 100-jähriges Bestehen feiert. Es ist mir eine besondere Ehre, zu diesem Jubiläum im Namen von Rat und Verwaltung der Stadt Lehrte gratulieren zu dürfen.

Beeindruckend ist die Entwicklung des Klubs, welcher 1923 zunächst nicht mehr als 30 Mitglieder hatte. Bereits 1928 wurden zwei weitere Tennisplätze erbaut, da der Klub schon 82 Mitglieder zählte. Auch wenn der Tennisklub 1938 durch die von den Nationalsozialisten befohlene Gleichschaltung im Sport aufgelöst wurde, hat sich der Tennissport in Lehrte durchgesetzt. So konnte 1951 der Tennis-Club Rot-Gold Lehrte gegründet werden.

1969 wurden die fünf neuen Tennisplätze im Stadtpark eingeweiht, da die alten Tennisplätze am Rathaus weichen mussten. In der durch die Erfolge von Graf und Becker ausgelösten Hochzeit des Tennissports hatte der Klub 1982 insg. 403 Mitglieder. In der Folge wurde das Klubheim erweitert und 2 weitere Plätze gebaut.

2019 fusionierte der Tennis-Club Rot-Gold Lehrte mit dem Postsportverein mit insgesamt 520 Mitgliedern.

Ich freue mich, dass Lehrte im Tennis bereits seit 100 Jahren aktiv ist. Wie man in der Vergangenheit gesehen hat, hat der Klub eine bewegte Vergangenheit durchgestanden. Selbst die Auflösung des Klubs im sogenannten Dritten Reich konnte aber die Vorliebe für den Sport nicht auslöschen. Denn mit Engagement und Herzblut kann man viel erreichen.

Ich möchte mich herzlichst bedanken für das große ehrenamtliche Engagement und für den sozialen Einsatz gerade im Bereich der Jugendarbeit, was sich auch im Rahmen der Lehrter Feriencard zeigt. Außerdem wünsche ich allen Sportlerinnen und Sportlern weiterhin viel Freude am Spiel. Auf das nächste Jahrhundert „Tennis in Lehrte“!

Frank Prübe
Bürgermeister



Als Präsident des Tennisverbandes Niedersachsen-Bremen spreche ich dem

PSV Rot Gold Lehrte e.V.
zum 100-jährigen Bestehen

meinen herzlichsten Glückwunsch aus. In dieser langen Zeit – geprägt von Wandlungen und Herausforderungen – hat der Verein maßgeblich dazu beigetragen, die Vereinslandschaft sowie das sportliche Angebot in Lehrte und Umgebung aktiv mitzugestalten und den Menschen in der Region eine sportliche und gesellschaftliche Heimat zu geben.

Natürlich freut es uns als Tennisverband besonders, dass unserem Sport früh große Aufmerksamkeit geschenkt wurde – mit dem Tennisplatzbau an der Iltener Straße im Jahr 1923. Seither hat sich einiges getan: Schnell entwickelte sich der PSV Rot Gold Lehrte zu einer wahren Größe. Mehrere Tennisplätze und ein eigenes Klubheim wurden erbaut, die Anlage später noch einmal räumlich in die Mitte des Stadtparks verlegt. Heute können dort Spielerinnen und Spieler ihrer Leidenschaft auf einer der schönsten Anlagen der Region Hannover nachgehen.

Mit dem Glückwunsch eng verbunden sind mein herzlicher Dank und große Anerkennung für alle ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des PSV Rot Gold Lehrte e.V. Diese sind in der 100-jährigen Vereinsgeschichte zu jeder Zeit mit viel Tatendrang und großer Freude den umfangreichen Aufgaben des Tennissports gerecht geworden.

Das Jubiläum ist ein schöner Anlass, um auf dem Erreichten und den sportlichen Erfolgen der vergangenen 100 Jahre aufzubauen. Ihrem Verein wünsche ich daher auch weiterhin ein glückliches Händchen auf dem Platz sowie in allen zukünftigen Entscheidungen.

Ihr

Raik Packeiser

Präsident



100 Jahre Tennis in Lehrte

Vor hundert Jahren gab es die Hyperinflation in Deutschland. Dies hielt einige Sportbegeisterte nicht davon ab in Lehrte einen Tennisclub zu gründen und dort den ersten Tennisplatz bauen zu lassen, um im September 1923 das erste Tennisturnier durchzuführen.

Eine sehr weitsichtige Entscheidung. Heute gibt es in der Stadt Lehrte drei Tennisvereine und in der gesamten Kommune insgesamt 10 Sportvereine, die Tennis anbieten. Fast 1.000 Sportler:innen jagen der gelben Filzkugel hinterher und sammeln Punkte für ihre Mannschaften auf allen Ebenen.

Während die einen Punkte im Wettkampf sammeln, genügt den anderen die Bewegung an der frischen Luft während sie das Bälle schlagen genießen. Der anfangs elitäre Sport hat sich zum Breitensport entwickelt und kann von der Kindheit bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

Ein anderer wichtiger Aspekt ist die Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Dieser ist uns während der Pandemie klargeworden. Soziale Kontakte sind ebenso wichtig wie Bewegung für die Gesundheit.

Wir wünschen allen weiterhin viel Spaß beim Tennis sowie erfolgreiche Spiele für die nächsten 100 Jahre.

Ulf Meldau
Vorsitzender (Sportpolitik)



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

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



Christa Ehlen

feierte den

80.

Geburtstag.

Es gratulieren die Fit ab 50 Damen
des Post SV Rot-Gold Lehrte



Laufgruppe

Kai Philipp

Tel. 01522 299 86 73

Die Winterserie der Laufgruppe findet wieder statt

Die Winterserie der Laufgruppe bietet seit vielen Jahren eine Trainingsmöglichkeit im Winter, bei der auch Läuferinnen und Läufer ohne Vereinsmitgliedschaft willkommen sind. Wegen Corona musste die Veranstaltung zwei Jahre lang pausieren. Am 5.11.2022 war es dann soweit: Start der Winterserie 2022/2023 (fast) im gewohnten Format!

Das gegenüber den Vorjahren reduzierte Streckenangebot hatte die Laufgruppe auf das gemeinsame Lauferlebnis in der Gruppe gelegt. Die Streckenlänge wurde angepasst, um auch Teilnehmer, die nach den Corona-Jahren wieder zum Laufen und Walken finden wollten, anzusprechen.



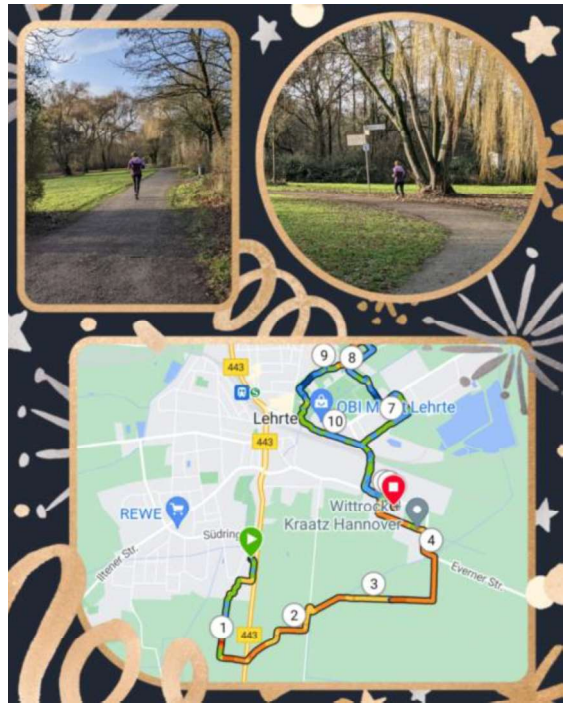
Unverändert blieb die Versorgung mit Kaffee, Tee, Keksen und Kuchen beim gemeinsamen Treffen im Vereinsheim nach dem Sport. Die Resonanz war groß, zum Auftakt kamen 27 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Die Laufgruppe verzeichnete genau 50 Sportler, die in den Wintermonaten der Einladung folgten. Insgesamt legten sie 3045 km zurück und ließen sich ihre Freude an der Bewegung auch von manchmal unfreundlichem Winterwetter nicht nehmen.

Impressionen

Zum Abschluss der Winterserie hatte die Laufgruppe am letzten Veranstaltungstag, dem 25. Februar, nach dem Laufen zu einem Büffet eingeladen, bei dem sich auch Gelegenheit zum Austausch über die Serie und zukünftige Pläne ergab. Das neue Format wurde gut angenommen, die Laufgruppe bekam viel Lob, und viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich bereits vorgenommen, im nächsten November wieder dabei zu sein.

Kai Philipp



02.03.2023 - 39. Celler Wasa-Lauf



Trotz der ungemütlichen Wetterverhältnisse waren ca. 5600 Läuferinnen und Läufer angemeldet. Der PSV war mit 5

Nach den Ausfällen während der Corona Pandemie ist der Celler Wasa-Lauf wieder beim gewohnten Termin angekommen. Celle ist mit seiner Großveranstaltung am 2. März-Wochenende quasi der Beginn der Laufsaison. Nur das Wetter kann von Winter bis Frühling alle Nuancen aufbieten.



Läuferinnen und Läufern auf der 15 und 20 KM-Strecke gemeldet. Am Start fehlte Kai leider kurzfristig wegen einer Erkältung. Pünktlich um 13:15 Uhr ging es dann beim Donnern der Startkanone und einsetzendem Regen los. Auf der 5 KM-Runde durch die Stadt und die angrenzenden Parks bietet Celle viele Sehenswürdigkeiten und Reize. Nach getaner Arbeit gibt es dann am Zieleinlauf auf der Stechbahn die wohlverdiente Erfrischung.

Die PSV-Athletinnen und Athleten waren mit ihren Ergebnissen zum Saisonbeginn sichtlich zufrieden. Steigerungspotential besteht im Laufe der Saison noch genug.

15 km Rennen:

Harald lief mit der Zeit von 1:28:46 auf Gesamtplatz 109 (Platz 32 AK M50)

20 km Rennen:

Mandy lief mit der Zeit von 1:32:49 auf Gesamtplatz 32 (Platz 4 AK W30)

Dirk lief mit der Zeit von 1:42:55 auf Gesamtplatz 82 (Platz 16 AK M50)

Reinhard lief mit der Zeit von 1:54:39 auf Gesamtplatz 138 (Platz 1 AK M70)

PSV Rot-Gold Läufer beim 7. Schweriner Seentrail

Am Samstag, den 25.03.2023 fand der 7. Schweriner Seentrail statt, bei dem sich Reinhard Fuhrberg für die kleine Runde von 33 km und entschieden hatte. Es war bereits seine 3. Teilnahme nach 2021 und 2022 bei dem Schweriner Seentrail.



Samstagmorgen um 9:30 Uhr hatten sich alle Teilnehmer der kleinen Seerunde in der Turnhalle am Ziegelsee zur Vorbesprechung eingefunden. Bei dieser Wettkampfbesprechung wird immer noch einmal auf Verhaltensmaßnahmen, Sicherheitsregeln, Markierungen und Besonderheiten der Strecke hingewiesen. Dabei wurde besonders auf den matschigen Untergrund am Ostufer des Sees hingewiesen.

Gegen 10:00 Uhr ging es dann gemeinschaftlich im lockeren Tempo los auf die 3 km quer durch die Stadt zum Startpunkt Schloss. Hier wurde dann nach kurzer Ansprache des Bürgermeisters um 10:30 der Startschuss gegeben.

Die ersten Kilometer verlaufen an der Seepromenade mit einem kleinen Abstecher über den ersten Hügel im angrenzenden Wald. In Muess bei Kilometer 10 verlässt man dann

öffentliche Straßen und taucht in den Wald ein. Bis etwa Kilometer 15 läuft man auf etwas breiteren und festen Waldwegen.

Danach wird aus dem breiten Waldweg ein 30cm breiter Trampelpfad, der durch die Regenfälle der vorhergehenden Tage ohnehin schon matschig war. Hier zeigte sich der Wettergott dann ungnädig. Mit einer schwarzen Wolkenwand als Vorbote zog ein Unwetter mit Sturm auf das den Regen über den See peitschte. Es erwischte alle Läuferinnen und Läufer in diesem

Regencape dabei hatte, überzuziehen. Für die anderen Schlagregen und der der Pfad in eine verwandelt. An vorsorglich schon befestigt an dem hangeln mussten. Passagen sind die aufgrund des hochgestiegen, um im bekommen. Bei Verpflegungsstelle war

Die folgenden 3 landwirtschaftlichen Treckerspur wie auf nicht mehr laufbar fühlte sich eher wie nördlichen endlich wieder

Die Sonne sodass mein langsam wieder trocken

am Ufer des Ziegelaußensees entlang. Auf einer riesigen Grünfläche verlief der Laufpfad direkt durch eine Mulde. Hier konnte ich gerade noch rechtzeitig erkennen, dass das Grass in der Mulde im Wasser stand um ein weiteres Mal nasse Füße zu vermeiden. Danach war die Strecke wieder gut zu laufen und langsam kam die noble Neubausiedlung am Ziegelsee in Sicht. Die letzten Kilometer blieben mental anstrengend da der Zielbereich auf der anderen Seite des Wassers scheinbar nicht näher rückte.

Als wir dann über die Brücke zur anderen Uferseite wechselten war es dann fast geschafft. Noch einmal einen alten Ladekran am Verladekai unterqueren und das Ziel war erreicht.



Abschnitt kalt und nass. Wer einen versuchte ihn bei einem kurzen Halt ging es einfach weiter. Mit dem abschüssigen Neigung zum See wurde schwer passierbare Rutschbahn einer Stelle hatte der Veranstalter ein Halteseil an der Uferböschung sich alle mühsam entlang An anderen schweren Läuferinnen und Läufer

Teilnehmerstaus sogar die Böschung Laub und an kleineren Bäumen mehr Halt zu Kilometer 18,5 an der zweiten der Single Trail dann zu Ende.

Kilometer entlang von Nutzflächen waren auch besser da die dem Bild zu sehen durch den Matsch war. Das Laufen auf diesem Untergrund ein Eiertanz an. Ab Kilometer 21,5 ,dem Wendepunkt, konnten alle aufatmen da wir festen Untergrund unter den Füßen hatten.

war wieder zum Vorschein gekommen, Laufdress und Schuhe und Socken wurden. Die weitere Strecke verlief jetzt

Mit einer Zeit von 3:47:42 Std. und der Erfahrung, dass Traillaufen unter all diesen widrigen Umständen trotzdem Spaß machen kann, war Reinhard zufrieden als 101 von insgesamt 150 Männern im Ziel.

Reinhard Fuhrberg

PSV Rot-Gold Lehrte beim 3.Ringgleislauf in Braunschweig vertreten



Am 26.02.2023 war es mal wieder so weit. Der 3.Ringgleislauf stand im Kalender. Kai Philipp hatte bei seiner dritten Teilnahme diesmal den Erstläufer Dirk Deseke dabei. Beides Läufer vom PSV Rot-Gold Lehrte. Bei sonnigem Wetter und Temperaturen um den Gefrierpunkt wurden die Teilnehmer auf die Strecke eingewiesen. Der Initiator Thomas Kiesewetter (Lauftreff Braunschweig) hatte die Strecke wieder sehr gut ausgearbeitet. Gute 22 km waren zu absolvieren, mit den Ziel gemeinschaftlich mit 10 km/h (6:00 km/min) zu laufen. Bei guter Stimmung ging es gegen

den Uhrzeigersinn los. Einige Sehenswürdigkeiten und Relikte der alten Bahnstrecke konnten gewürdigt werden.

Bei Kilometer 13,5 gab es eine Verpflegungsstelle, wo warmer Tee und Wasser zur Verfügung standen. Danach wurde gestärkt der „kurze“ zweite Teil von 8,5 km gelaufen. Dabei ging es am Schloss Richmond an der Oker vorbei und über das Gelände vom Lokpark mit ihren alten Waggons und Loks zum Start/Ziel. Alle 39 Läuferinnen und Läufer sind gesund und glücklich im Ziel angekommen. Ein gelungener Lauf, der noch nicht einmal eine Startgebühr gekostet hat. Nur die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es war bestimmt nicht die letzte Teilnahme der beiden PSV-Läufer.

Dirk Deseke


WENN

schnelle Hilfe
gefragt ist,

DANN

fragen Sie mich!

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

 Finanzgruppe

VGH 
fair versichert

Didi's Hausservice

Ihr Service rund um Haus und Eigentum 

Unsere Leistungen im Überblick



Hausmeisterarbeiten



- 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

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-Turnen

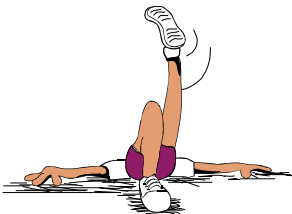
18.00 – 19.00 Uhr – Kinder- und Jugendsport

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>





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.

Das kann aber nur mit Eurer Mithilfe funktionieren!

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

Die Fahrradfreunde gehen in das 3. Jahr



Jetzt geht es bereits in die 3. Saison der Fahrradfreunde, unserer jüngsten Abteilung im Verein.

In diesem Jahr werden wir wieder Freitagnachmittags 15:30 Uhr auf Tour in die nähere Umgebung gehen. Die Touren sind 30 bis 45 km lang und auch ohne E-Bike zu schaffen. Eine gewisse gemütliche Mindestgeschwindigkeit wird aber vorausgesetzt.

Unterwegs werden wir die

Möglichkeit haben, einzukehren und uns zu stärken. Die einzelnen Wegbeschreibungen entnehmt Ihr bitte dem Programmheft der Fahrradfreunde, das im Vereinsheim ausliegt oder ladet diese von unserer Internetseite herunter.

Anmeldungen nehme ich unter:

fahrradfreunde@psvlehrte.de oder 0170-4647080 entgegenen.

Euer Jürgen Klotzsch



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](https://www.sportdeutschland.de).

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



Programm Fahrradfreunde 2023

Freitag, 26.05.2023 um 15:30 Uhr

Seelhorster Gärten

35,3 km weit, 140 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

Jürgens Arbeitsweg...

45,3 km weit, 130 Höhenmeter

Oster-Trainingslager in Limone sul Garda

Auch in diesem Jahr hat sich eine kleine Gruppe nach Italien aufgemacht, um am Gardasee bei sonnigem Wetter die Außensaison zu eröffnen. Im Hotel Ideal in Limone hatten wir unsere Koffer ausgepackt und mit weiteren Tennisbegeisterten



aus der Wedemark, Isernhagen, Koblenz und Hamburg am von Peter seit fast 40 Jahren organisierten Trainingslager teilgenommen.

Insgesamt waren 150 Personen im Alter von 3 bis 79 Jahren dabei, wovon sich die Hälfte jeden Tag den sportlich auf dem Tennisplatz betätigte und bei abwechslungsreichen Einheiten sehr viel Spaß hatte und auch ein bisschen dazu lernte.

In der freien Riva oder auch kam

Zeit waren Ausflüge nach Malcesine, nach Venedig auf dem Programm das Eisessen im Hafen von Limone, nicht zu kurz.

Max Klotzsch von unserem PSV Rot-Gold konnte bei dem Abschlussturnier Platz 4 im Bereich der Jugendlichen für sich entscheiden und dass bei sehr starker Konkurrenz. Er war damit der erfolgreichste Teilnehmer aus Lehrte.

Alle

waren sich einig, nächstes Jahr wieder dabei zu sein.

Jürgen Klotzsch



Vereinsbeiträge seit 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 Tennis

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



Laufend gesund

Knut Barnstorf

Tel. 0151 700 62 757

ABTEILUNG

LAUFEND GESUND INFORMIERT

Ein Zirkel für ein langes Leben

Das Zirkeltraining ist Bestandteil in unserer Abteilung „Laufend Gesund“. Es ist neben militärähnlichen Bootcamp-Einheiten, spielerischer Ausdauer, Kugelstoßwettbewerb und „Workout of the Day“ nur ein Aspekt von vielen. Wir lieben bei uns die Abwechslung. Wie gestalten wir das Zirkeltraining in unserer Abteilung?

Der Aufbau des Zirkels soll wenig Zeit kosten. Die 8 Stationen richten wir im Team zusammen ein. Dabei sollen ziehende, drückende, rotatorische und rumpfstabilisierende Übungen vorhanden sein. Es sollen bei jedem Wechsel andere Muskel-Gruppen angesprochen werden, so gibt es zum Beispiel nicht zwei Stationen hintereinander mit Oberschenkelbelastung. Alle Übungen werden kurz in 2 bis 3 Minuten demonstriert. Unnötige Standzeiten, in denen die Sportlerinnen untätig sind und auskühlen können, vermeiden wir im Outdoor-Bereich. Kommen komplexe Übungen im Zirkel vor, bauen wir diese vorab schon in der Aufwärmung zum Üben ein. Das spart dann im Hauptteil Zeit, in dem wir dann nicht erst mit Techniktraining anfangen müssen. Wir arbeiten derzeit an den komplexen Burpees, Kettlebell-Swings und Kettlebell-Cleans. Auch die Palloff-Press, die viele Muskelgruppen anspricht, ist derzeit beliebt und wird im Zirkel genutzt. Wir feilen kontinuierlich an der Technik. Für Neulinge können die Aufgaben jederzeit erleichtert werden. Für Leistungsstarke sind entsprechend Kettlebells mit hohem Gewicht vorhanden, oder die Ausführung wird auf andere Art und Weise erschwert. Spannend ist auch, eine der Stationen für hochintensive Ausdauer zu nutzen, zum Beispiel die sogenannten "High Knees" oder Seilsprünge.

Der Erfolg im Zirkel liegt in der Abwechslung. Es werden verschiedene Muskelgruppen und auch Sinne angesprochen. Es gibt akustische Hinweise, zusätzlich liegen Stationskarten aus (visuelle Reize). Die Übungen sind teilweise mit funktionellen Aspekten versehen, d.h. sie sind auf den Alltag übertragbar. Ähnliche Bewegungen zu Hause wären dann das Tragen von Kisten, Taschen, das Wenden von Pflegepersonen oder das Heben von Kindern. Es können auch rotatorische Bewegungen sein oder ziehende. Gerade in der Gartenarbeit sind viele Parallelen zu finden.

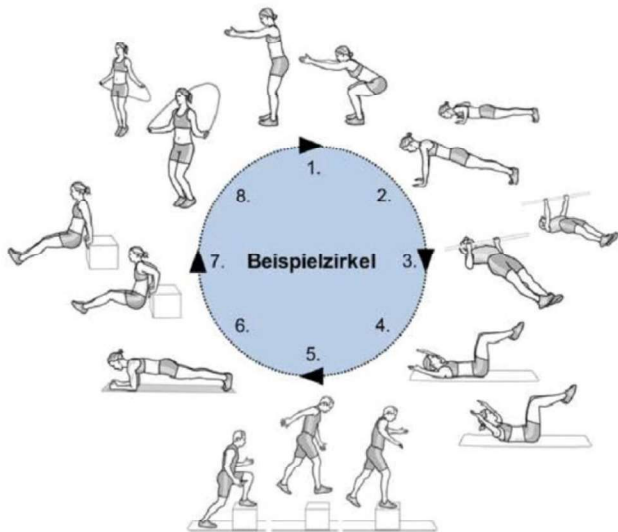
**„AN EINEM PLANMÄßIGEN
TRAINING IM
GESUNDHEITSSPORT FÜHRT
MEINES ERACHTENS
KEIN WEG VORBEI.“**

Wir belasten wahlweise im Zirkel über die Zeit, beispielsweise mit 30 Sekunden Belastung und 60 Sekunden Pause. In einer anderen Woche liegt der Schwerpunkt auf den Wiederholungen. Für Kraftausdauer sind es 20-25 Wiederholungen, sind wir im

Muskelaufbau wählen wir 12-20 Wiederholungen. Der Zirkel wird mindestens zweimal durchlaufen. Zwischen den Zirkelrunden machen wir 2-3 Minuten Pause, um die Arme auszuschütteln und leicht zu traben. Das nennen wir aktive Pause, die sich bewährt hat.

Zusammengefasst: wir verbessern mit dem Zirkeltraining das Herzkreislauf- und Atmungssystem. Die Zahl der Herzschläge pro Minute wird absinken. Unterm Strich gewinnt man tatsächlich ein längeres Leben. Die Muskelkraft nimmt zu, die Kraftausdauer steigt und ein Verletzungsrisiko in anderen Sportarten sinkt. Gleichgewicht und Koordination verbessern sich.





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



Terminvereinbarung ist erforderlich

Telefon: 0151-700 627 57

email: laufendgesund@psvlehrte.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



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.



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

Frühjahrsseinsatz erfolgreich

Wie immer im Frühling wurden die Tennisplätze mit vereinten Kräften instandgesetzt. Viele Helfende haben ca. 100 Stunden benötigt, um die Plätze spielfähig zu machen. Bevor mit Säubern, Wässern, Walzen und Geländepflege richtig begonnen werden konnte, hat die Firma Courtec die oberste Schicht vom Rotgras ausgetauscht und zwei Container befüllt. Wenn wir uns die Bilder anschauen, hatten wir Glück mit dem Wetter. Vielen Dank an alle Helfer!







Nun beginnen wir die Saison am 1.5. mit einem Kuddel-Muddel-Turnier und am 7.5. finden bereits die ersten Punktspiele statt. In diesem Jahr mit 8 Mannschaften, davon 3 Jugend und zusätzlich Mixed 40. Wir drücken die Daumen, eure Abteilungsleitung Tennis.

Kuddel-Muddel-Turnier am 01.05.2023

Schon eine Woche vor Saisonbeginn konnten die Plätze bespielt werden. Die Bilder beweisen, dass zum Start der Tennissaison über 30 Mitglieder, teilweise auch Gäste, bei schönstem Wetter gespielt haben. Großen Dank an die vielen Kuchenspender*innen – es für Sport, Leib und Seele etwas dabei!



Der PSV Rot-Gold Lehrte und seine Abteilungen



Abteilung	Ansprechpartner	Telefon
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.

stadtwerke-lehrte.de

Immer der richtige Weg



UNSERE ABTEILUNGEN

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| Badminton | Laufen - Triathlon |
| Eltern-Kind-Turnen | Erwachsenentreff |
| Fit ab 50 Damen | Fußball |
| Intensivgymnastik-Damen | |
| Sport für Kinder | |
| Volleyball | Tischtennis |
| Tennis | Laufend gesund |