

## Laufgruppe

**Abteilungsleiter:** Jürgen Walter, Tel. 05132/53369  
**Trainingszeiten:** Dienstag, 18.40 – 19.40 Uhr \*7  
Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr \*7

Laufen in der Gruppe macht mehr Spaß! Wir sind eine Gruppe von Läufern und Läuferinnen im Alter von 24 bis 75 Jahren, Unser Training gestalten wir so, dass jeder, ob Anfänger oder Fortgeschrittener nicht über- oder unterfordert wird. In den Wintermonaten (Nov.-Feb.) bietet die Laufgruppe eine Winterlaufserie an, bei der jedermann/-frau (samstags) teilnehmen kann. Verschiedene Strecken zw. 2 u. 30 km in und um Lehrte!

## Fußball

**Abteilungsleiter:** Oliver Gels, Tel. 0170/3217968  
**Trainingszeiten:** bitte bei Herrn Gels erfragen

Z. Zt. haben wir eine Alt-Alt Mannschaft die an Pflichtfreundschaftsspielen teilnimmt. Dafür benötigen wir noch etwas Verstärkung. Wie wäre es, hast du Lust, oder kennst du jemanden der Spaß am Fußballspielen hat? Mitte dreißig solltest du schon sein. Nach oben keine Grenzen.

## Fußball D, E, F-Jugend

**Abteilungsleiter:** Oliver Gels, Tel. 0170/3217968

**Trainingsz. Winter:** bitte bei Herrn Gels erfragen  
**Sommer Halbj.:** bitte bei Herrn Gels erfragen

Unsere Fußball-Jugend freut sich über jeden neuen Spieler. Zum Training einfach Hallensportschuhe, Sportzeug, ein Getränk und ganz viel gute Laune mitbringen.

## Tischtennis

**Abteilungsleiter:** Eckhard Otto, Tel. 05132/584442

**Trainingszeiten:** Montag 19.15 – 22.00 Uhr \*4  
Freitag 19.00 – 22.00 Uhr \*4

Tischtennis ist nicht nur eine Ballsportart, sondern das schnellste Rückschlagspiel der Welt! Auch wir sind im Wettkampfbetrieb der TT-Liga mit dabei.

## Rückenschule

**Abteilungsleiter:** Detlef Petzcelis, Tel. 05132/8872848  
**Rückenschule:** Montag, 18.00 – 19.00 Uhr \*2  
Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr \*6

Aktuelle Kursangebote finden Sie auf unserer Internetseite.

## Prellball

**Abteilungsleiterin:** Tanja Jucks Tel. 0152 / 25 64 75 84  
**Trainingszeiten:** Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr / Hobby \*5

Prellball ist eine Mannschaftssportart ohne gegnerischen Körperkontakt und zählt zu den so genannten Rückschlagspielen. Prellball ist ein typisches Hallenspiel.

Mehr Informationen zum Spiel findet man im Internet unter:  
[www.prellball-ntb.de](http://www.prellball-ntb.de)

## Volleyball

**Abteilungsleiterin:** Barbara Krüger, Tel. 05132/7601  
**Trainingszeiten:** Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr \*1

Vor über 20 Jahren wurde die Hobby-Volleyballsparte ins Leben gerufen. Die Gruppe ist eine gem. Damen-/ Herren-mannschaft. Sie nimmt an keinem Punktspielbetrieb teil.

## Lehrter Bilderbox

**Abteilungsleiter:** Geric Kleiber, Tel. 0175 – 36 57 061  
**Treffen:** jeden 2. Freitag ab 19.00 Uhr \*11

Fotobegeisterte aus Lehrte und Umgebung treffen sich hier zum Fachsimpeln und kreativen Gedankenaustausch.

Sie interessieren sich für Fotografie und wissen manchmal nicht so richtig weiter? Genau richtig bei der Lehrter Bilderbox. Es wird Ihnen alles genau erklärt.



## Taekwondo

**Übungs-/Abteilungsleiter:** Hans Bernd Will, Tel. 05132/52183  
**Übungsleiter:** Wolfram Lommatzsch, Tel. 0177/7596019  
**Trainingszeiten:** bitte bei Herrn Will erfragen oder auf der Homepage einsehen.

Taekwondo ist ein Kampfsport, bei dem Arme und Beine mittels Schlägen und Tritten zur Abwehr und für den Angriff eingesetzt werden. Taekwondo setzt sich aus drei altkoreanischen Wörtern zusammen:

**TAE** - im Sprung treten - kennzeichnet die Beintechnik.

**KWON** - Faust - weist auf die Handtechnik hin.

**DO** - Weg, Kunst - kennzeichnet den körperlichen und geistigen Reifeprozess, auf den nachstehend eingegangen wird.

## Eltern-Kind-Turnen ( ab 1 Jahr )

**Abteilungsleiterin:** Imke Steinmetz, Tel. 0176 / 53 84 15 37  
**Trainingszeiten:** Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr \*3

Hier können Eltern, Tanten, Onkel oder auch Oma und Opa mit den Kleinsten turnen und Spaß haben. Gestartet wird mit einem kleinen Gymnastikprogramm, danach können die Gerätelandschaften erkundet werden.

## Kinder-Turn-Gruppe ( ab 5 Jahre )

**Trainingszeiten:** Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr \*3

## Intensivgymnastik - Frauen -

**Übungsleiterin:** Anita Leu Tel. 0157/36791148 oder 05132/5991669  
**Trainingszeiten:** Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr \*3

Training aller Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po, Rücken etc.) mit und ohne Kleingeräte wie z. B. Hanteln oder Therabändern. Frauen im Alter von ca. 20-50 Jahren können hier nach ihrem Leistungsstand mit machen und fit werden.

## Gymnastik - Frauen -

**Abteilungsleiterin:** Hildegard Borgholte, Tel. 05132/4739  
**Übungsleiterin:** Imke Steinmetz Tel. 01525 3913448

**Trainingszeiten:** Mittwoch, 20.00 – 21.00 Uhr \*9

Kräftigung und Aufbau der gesamten Muskulatur mit und ohne Kleingeräten wie Thera-Band, Ball usw. Ab 50 Jahre.

## Fit ab 50 - Frauen -

**Abteilungsleiterin:** Marga Rühmann, Tel. 05132/56940  
**Trainingszeiten:** Montag, 18.00 – 19.15 Uhr \*4

„Gemeinsam Spaß haben und sich körperlich fit halten.“ Ist in jedem Alter wichtig! Wir machen Übungen und kl. Spiele zur Verbesserung und Erhaltung der gesamten Muskulatur, der Motorik, sowie der Konzentrations-, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit. Ab 50 Jahre

## Erwachsenentreff - Männer -

**Abteilungsleiter:** Dieter Jucks, Tel. 05132/51101  
**Trainingszeiten:** Mittwoch, 19.30 – 21.30 Uhr \*3

Kräftigung und Aufbau der gesamten Muskulatur mit und ohne Hilfsmittel oder mal in einem Parcours. Im Sommer (Juni bis September) trifft man sich auch im Stadion um gemeinsam das Sportabzeichen zu erreichen.

## Badminton

**Abteilungsleiter:** Benjamin Hänsch, Tel. 0173 – 20 58 571  
**Trainingszeiten:**  
**Kinder- und Jugendliche montags 17.00 – 18.00 Uhr \*1**  
**Erwachsene freitags 19-30 – 21.00 Uhr \*3**

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Einfach mit Sportsachen vorbeikommen. Schläger haben wir zum Verleihen da.

## Bowling

**Abteilungsleiterin:** Angela Henze Tel. 0175 – 48 47 45 9  
**Trainingszeiten:** jeden 1. Mittwoch im Monat 19.00 Uhr\*10

Es gibt ein monatliches Treffen, bei dem die Geselligkeit und Freude, in einer Gruppe diese Sportart ausüben zu können, im Vordergrund steht.

## Tennis

**Ansprechpartner:** Günter Busche, Tel. 0151 – 28 96 34 07  
Alexander Urban, Tel. 05132 – 85 64 65  
**Trainingszeiten:** Saisonbeginn 21.04.2018 \*11

Es stehen Ihnen 7 Tennisplätze zu attraktiven Konditionen, und bei Interesse auch ein Trainer, zur Verfügung.

Alles Wichtige erfahren Sie auf der Homepage des Tennisclub.

## Die Sportstätten:

- \*1 - Sporthalle Schlesische Str. (Halle Mitte)
- \*2 - Sporthalle Friedrichstr
- \*3 - Sporthalle Gymnasium
- \*4 - Sporthalle Berthold-Otto-Schule, Südstr.
- \*5 - Sporthalle, Südring (Leichtathletikhalle)
- \*6 - DRK, Ringstr. 9
- \*7 - Stadion Am Pfingstanger
- \*9 - Sporthalle an der Masch
- \*10 - Arena – Burgdorfer Str. 32
- \*11 - TC Rot-Gold, Hohnhorstweg 3

## Noch Fragen zu den Abteilungen?

Fragen zu den Gruppen beantworten Ihnen gern der/die Abteilungsleiter/in der jeweiligen Sportart.

## Fragen zum Verein?

Fragen rund um den Postsportverein beantwortet gern unser Vereinsvorstand, der jeden

## **Dienstag von 19.00 - 19.30 Uhr**

im Clubheim des Tennisclub Rot-Gold, Hohnhorstweg 3, anzutreffen ist - Tel. 05132 5 54 29.

