



## Laufgruppe

**Abteilungsleiter:** Jürgen Walter, Tel. 05132/53369  
**Trainingszeiten:** Dienstag, 18.15 – 20.00 Uhr \*7  
 Donnerstag, 18.00 – 19.00 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:** Heinz-Dieter Dumke, Tel. 0171/2220288  
**Sprechzeiten:** Montag, 18.30 – 22.00 Uhr Geschäftsz.  
**Trainingszeiten:** Mittwoch, 19.00 – 20.30 Uhr \*7 (C-Platz)

Z. Zt. haben wir eine Alt-Alt Mannschaft die an Pflichtfreundschaftsspielen teil nimmt. 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 F-Jugend

**Abteilungsleiter:** Oliver Gels, Tel. 0170/3217968  
 Ralf Baxmann, 01578/2961896  
**Trainingsz. Winter:** Montag, 17.00 – 18.30 Uhr \*1  
 Freitag, 15.00 – 17.00 Uhr \*10  
**Sommer Halbj.:** Freitag, 16.30 – 18.00 Uhr \*7 (C-Platz)

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. Siehe auch Homepage: [www.psvlehrte-tischtennis.com](http://www.psvlehrte-tischtennis.com)



## Rückenschule

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

Schon jedes 3. Kind hat Rückenschmerzen, in der Rückenschule wird Kindern und Erwachsenen ein Rücken stärkendes Verhalten im Alltag vermittelt. Eine kräftige Rückenmuskulatur ist in der Lage eine Schutzfunktion zu übernehmen, die betroffenen Bewegungssegmente werden stabilisiert, die Belastung der Bandscheiben und Wirbelgelenke herabsetzt und somit Rückenschmerzen verhindert. Aktuelle Kursangebote finden Sie im Internet.



## Prellball

**Abteilungsleiter:** Tanja Jucks Tel. 0171/4742921  
**Trainingszeiten:** Mittwoch, 20.30 – 21.30 Uhr / Hobby \*3  
 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)



## Fun Kegeln

**Abteilungsleiter:** Hans-Joachim Rienow, Tel. 05132/3866  
**Trainingszeiten:** Montag, 19.30 – 21.30 Uhr \*8 (alle 14 Tage)

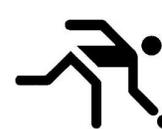
„Kegeln macht Spaß“  
 Unter diesem Motto gibt es beim PSV eine Kegel-Fun-Sparte für jedermann/-frau. Dabei stehen Kegelspiele im Vordergrund. Hier kann man in geselliger Atmosphäre neue Leute kennen lernen, und sportlich aktiv sein.



## Volleyball

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

Vor über 10 Jahren wurde die Hobby-Volleyballsparte ins Leben gerufen. Die Gruppe ist eine gem. Damen-/Herrenmannschaft. Sie nimmt an keinem Punktspielbetrieb, aber an Turnieren oder Freundschaftsspielen teil.



[psv-lehrte@t-online.de](mailto:psv-lehrte@t-online.de)

[www.psv-lehrte.de](http://www.psv-lehrte.de)



## Taekwondo

**Übungs-/Abteilungsleiter:** Hans Bernd Will, Tel. 05132/52183  
**Übungsleiter:** Wolfram Lommatzsch, Tel. 0177/7596019

**Trainingszeiten:**  
**Dienstag, 17.15 – 18.15 Uhr** Vorschulkinder ab 5-7 Jahre \*2  
**Dienstag, 18.15 – 19.15 Uhr** alle ab 8 Jahre \*2  
**Donnerst, 17.15 – 18.15 Uhr** Vorschulkinder ab 5-7 Jahre \*2  
**Donnerst, 18.15 – 19.15 Uhr** alle ab 8 Jahre \*2  
**Freitag, 17.00 – 18.30 Uhr** Kampfttraining für alle ab 8 J. \*3  
**Freitag, 18.30 – 19.30 Uhr** Konditionstr. für alle ab 15 J. \*3

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.

Hauptziel: Selbstverteidigung und körperliche Fitness



## Thai-Boxen (Muay Thai)

**Abteilungsleiter:** Sebastian Weißenburger 0172/4369094 (ab 16.00 Uhr)  
**Trainingszeiten:** Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr \*10  
Freitag, 19.30 – 20.30 Uhr \*3 (Speziell Selbstverteidigung und Grundkenntnisse des Muay Thai)

Thai-Boxen ist eine Kampfkunst und der Nationalsport Thailands. TB wird aus verschiedenen Motiven ausgeübt, aus Fitnessgründen, als Wettkampfsportart, zur Selbstverteidigung oder als Kampfkunst. Der Sport wird im PSV auch als Breitensport angeboten, der Schwerpunkt liegt dabei auf Selbstverteidigung (auch für Kinder ab 8 J. und Frauen). Durch das Training werden Aggressionen abgebaut und die Persönlichkeitsbildung entwickelt. Bei uns werden keine Straßenschläger ausgebildet!



## Eltern-Kind-Turnen ( bis 5 J. )

**Abteilungsleiter:** Dieter Jucks, Tel. 05132/51101  
**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-Turnen ( 6 – 12 J. )

**Abteilungsleiter:** Dieter Jucks, Tel. 05132/51101  
**Trainingszeiten:** Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr \*3

Hier können die Großen an vielen Großgeräten ihr Können beweisen, oder auf dem großen Trampolin einfach nur mal Spaß haben. Gemeinsames Aufwärmen und Spiele gehören aber auch dazu.



## Sport für Kinder ( 4 – 8 J. )

**Abteilungsleiter:** Tanja Jucks Tel. 0171/4742921  
**Trainingszeiten:** Donnerstag, 17.45 – 18.45 Uhr \*5

Das Rundum-Fit-Paket für Kids mit Einblick in die versch. Sportarten. z. B. Turnen am Mini Trampolin an den Tauen ..., Leichtathletik und Kondition / Fitness Parcours. Aber auch Übungen an Geräteaufbauten zur Kraft- und Gleichgewichtsschulung sowie Spiele rund um den Ball.



## Intensivgymnastik - Frauen -

**Abteilungsleiter:** Tanja Jucks, Tel. 0171/4742921  
**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 mitmachen und fit werden.



## Gymnastik - Frauen -

**Abteilungsleiter:** Hildegard Borgholte, Tel. 05132/4739  
**Trainingszeiten:** Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr \*9

Kräftigung und Aufbau der gesamten Muskulatur mit und ohne Kleingeräten wie Theraband, Ball usw. 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 im Stadion um gemeinsam das Sportabzeichen zu erreichen.



## Fit ab 50 - Frauen -

**Abteilungsleiter:** 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

### Die Sportstätten:

- \*1 - Sporthalle Schlesische Str.
- \*2 - Sporthalle Friedrichstr.
- \*3 - Sporthalle Gymnasium
- \*4 - Sporthalle Berthold-Otto-Schule, Südstr.
- \*5 - Sporthalle, Südring (Leichtathletikhalle)
- \*6 - DRK, Ringstr. 9
- \*7 - Stadion Am Pflingstanger
- \*8 - Gaststätte Ibenenthal, Marktstraße
- \*9 - Sporthalle an der Masch
- \*10 - Sporthalle Grundschule Südstraße

V1.13 11/2013

### 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,**

in unserem Geschäftszimmer in der Köthenwaldstr. 29 anzutreffen ist.

**post Sport Verein Lehrte  
für die ganze Familie!**