

Eine Vielzahl sportlicher Angebote mit kompetenten Übungsleitern für alt und jung:

# Fit und motiviert durch Sport im Turnerbund Lengede



Zurzeit spielen sechs aktive Mitglieder Prellball.



Bei der Männergymnastikgruppe kommen auch die Freizeitaktivitäten nicht zu kurz.

**Lengede.** Durch kompetente Übungsleiter und viel eigenständigen Einsatz für seinen Körper Gutes tun, das bietet der Turnerbund Lengede durch eine Vielzahl sportlicher Angebote. Im Folgenden wird eine Auswahl verschiedener Sportgruppen vorgestellt.

**Judo:** In den unterschiedlichsten Altersgruppen wird trainiert: – Kleine Kinder (5 und 6 Jahre), – Kinder (7-12 Jahre) – Jugendliche und Erwachsene.

Die jüngsten Kinder werden behutsam und spielerisch an die Judotechniken herangeführt. Bei den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen wird mit einem gezielten Training auf Anfänger, Wiedereinsteiger oder auch Fortgeschrittene eingegangen.

„Neulinge“ und Wiedereinsteiger aller Altersklassen sind zu einem kostenlosen Probetraining herzlich willkommen.

Weitere Infos gibt es unter: [www.judo-lengede.de](http://www.judo-lengede.de)

**Gymnastik – Rückenfit:** In unserem Alltag hat der Rücken mit seinen Muskeln und Bändern viel zu wenig zu tun. Eine kräftige und dehnfähige Muskulatur ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. Nur so mobilisiert und stabilisiert man die Wirbelsäule. Ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungsübungen können dann auch zu Hause geübt werden.

**Ganzkörpertraining:** Orientiert an verschiedenen Kernzielen des Gesundheitssports werden die Gesundheitselemente wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit gestärkt.

**AeroStepDral:** Wenn man Lust und Spaß hat, sich zu moderner Musik zu bewegen, dann ist man bei AeroStepDral genau richtig. Hier vereinigt sich alles: Aerobic, Step-Aerobic und Drums-Alive.

Hier gilt es Spaß zu haben und natürlich auch etwas für die Fitness zu tun. Ansprechpartner: Nelli Pekrul.

**Seniorengymnastik:** Dienstags von 9.30 bis 10.45 Uhr findet die Gymnastik für „Ältere“ statt. Abwechslungsreich mit Kleingeräten (Hanteln, Gymnastikbänder, Gym-Sticks, Pezzibällen usw.) werden die Stunden gestaltet. Kräftigung, Gleichgewichtsübungen, Dehnung und Entspannung kommt nicht zu kurz. Ansprechpartner: Roswieta Lachmann.

**Y-Do:** Y-Do ist das gesunde und effektive Ausdauertraining für alle. Durch motivierende Musik einmal richtig auszuatmen ist unser Ziel. Wir verbinden Aerobic- und Fitnessübungen mit einfachen Elementen aus dem Kampfsport. Dabei verbessern sich Kraft und Ausdauer und der Spaß kommt nicht zu kurz. Man kann jederzeit einsteigen.

Die Trainingszeiten sind: Montag von 17 bis 18 Uhr (Fortgeschrittene) und donnerstags von 18 bis 19.30 Uhr (Einsteiger/Fortgeschrittene). Die Kontaktdaten befinden sich auf der Homepage des TB-Lengede

**Handball:** Die Handballabtei-

lung bietet die Möglichkeit der sportlichen Betätigung sowohl für den Jugend- als auch den Erwachsenenbereich an. Trainiert wird in beiden Hallen Lengedes. Spielmöglichkeiten bieten die Minnis, E-, D-, C-Jugendmannschaften sowie eine Herrengruppe. Ansprechpartner ist Wolfgang Lütte.

**Prellball:** Training: Freitag: 18 bis 19.30 Uhr in der Mehrzweckhalle (Grundschule).

Prellball ist ein Mannschaftssport, der technisch anspruchsvoll und schnell ist. Trotzdem kann er bis ins hohe Alter gespielt werden. Zurzeit spielen sechs aktive Mitglieder. Im Anschluss an das Training trinken wir meistens noch ein Bier und treffen uns auch zu Feiern.

**Männergymnastik:** Der Übungsleiter legt bei der Auswahl seiner Übungen großen Wert auf präventive Gymnastik. Das heißt für uns Turner vorbeugend etwas für den Erhalt der Gesundheit zu tun. Bauch- und Beinmuskulatur sowie das Herz, der Kreislauf werden gestärkt und trainiert. Geschicklichkeit und Reaktion, Koordination und die Entspannung am Schluss der Stunde gehören ebenfalls zu dem Programm. Freizeitaktivitäten sind selbstver-

ständig. So werden Grillabende, Wanderungen und Kegelabende durchgeführt.

Training ist am Donnerstag von 18.30 bis 20 Uhr in der Mehrzweckhalle der Grundschule in Lengede. Ansprechpartner: Reinhard Hoppe, Tel. 05344 6047.

**Wirbelsäulengymnastik:** Fitness für den ganzen Körper. Machen Sie mit! Diese tolle Truppe trainiert jeden Mittwoch von 10 bis 11 Uhr im Vereinsheim Sandschachtweg 3 in Lengede. Trainerin ist Nelli Pekrul Tel. 05344 9590147.

Dieses ist nur eine kleine Auswahl von sportlichen Betätigungen, außerdem bietet der Turnerbund Lengede weitere Sportarten an: • Für Kinder und Jugendliche: Trampolin, Jazz-Dance, Kinderturnen. • Sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene besteht die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung im Tischtennis, Tennis und Ju-Jutsu. • Für Erwachsene werden Pilates, Yoga und Zumba angeboten.

Informationen über alle Möglichkeiten und Trainingszeiten finden Sie auf unserer Homepage: [www.turnerbund-lengede.de](http://www.turnerbund-lengede.de) – Ansprechpartner ist Burkhard Dubiel, 05344 5265.

Burkhard Dubiel



Wirbelsäulengymnastik ist Fitness für den ganzen Körper – machen Sie einfach mal mit!

**Hörgeräte B.Kress**  
Wir haben auch in der Corona-Zeit geöffnet und machen auch Hausbesuche.  
Mobil: 01 71 / 5259620  
Hörtest, Beratung und eine Woche Probetragen von Hörhilfen kostenfrei.  
Lengede, Lafferder Str. 1  
Telefon: 053 44 / 80 26 48

Ingenieur- & Meisterbetrieb  
**michael sehle**  
garten. steinarbeiten. teichbau planung + umsetzung  
38159 Vechede/Vallstedt • Heinrich-Kielhorn-Str.15 • Tel. 0 53 00 93 09 37  
Aktuelle Infos unter [www.michaelsehle.de](http://www.michaelsehle.de) • [info@michaelsehle.de](mailto:info@michaelsehle.de)

**Wir gestalten Ihre Garten(t)räume!**

**Landschaftsgärtner. Wir bilden aus!**  
Ausbildungsplatz zum 01.08.2022 zu vergeben.

**Tierarztpraxis**  
Dr. med. vet. E. Kuhmann

Ütschenkamp 6 A  
38268 Klein Lafferde  
Tel.: 05174 / 5 30  
0177 / 3 10 26 22

Sprechzeiten:  
Mo. – Fr. 11.00 – 12.00 Uhr  
17.00 – 19.00 Uhr  
außer Mi. abends  
und nach Vereinbarung

Brockenblick 94  
31246 Gadenstedt  
Tel.: 051 72 / 3 70 60 12

Sprechzeiten:  
Mo. – Fr. 8.00 – 10.00 Uhr  
Sa 11.00 – 12.00 Uhr

[www.Tierarztpraxis-Kuhmann.de](http://www.Tierarztpraxis-Kuhmann.de)

**Glasbau Röhrig GmbH**  
Ausführung sämtlicher Glaserarbeiten  
Fenster • Türen • Wintergärten

Glasbau Röhrig GmbH · Dr.-August-Müller-Straße 4 · 31246 Ilsede  
Telefon 051 74 / 16 35 · Telefax 051 74 / 16 36 · [info@glasbau-roehrig.de](mailto:info@glasbau-roehrig.de)

[www.glasbau-roehrig.de](http://www.glasbau-roehrig.de)

**Angebot und Aufmaß kostenlos**  
**Preisermittlungen direkt vor Ort**

Oralchirurgie Am Herzberg  
Implantologie u. Parodontologie

**ICE AESTHETIC**  
360° Bodyforming

**NEU!** Bodyforming in der Praxis Oralchirurgie am Herzberg

Alle Patient\*innen können so in den Genuss der modernen Kryolipolyse Behandlung für Fettdepots, dem CRISTAL Fit® Bodylift oder der Hautstraffung ohne Skalpell mit der DIAMOND Technologie kommen.

Oralchirurgie am Herzberg  
Zahnarzt, Fachzahnarzt für Oralchirurgie  
Kastanienallee 1, 31224 Peine  
[peine@ice-aesthetic.com](mailto:peine@ice-aesthetic.com)  
+49 (0)5171 4544 009  
[www.ice-aesthetic.com/](http://www.ice-aesthetic.com/)

**Hofladen Wiedemann**  
zur alten Mühle

**Ei, Ei, Ei, was seh ich da ...**

**Bunte Eier**  
frisch & fertig für Sie gefärbt

**Junghennen-Eier**  
ideal zum Färben  
aus Boden- & Freilandhaltung

Frühlingserwachen  
**Frühlüher & Deko**

Ab SOFORT

3. Platz Hofladen Wiedemann 2021

Vechede-Bettmar · Breite Str. 1 · Tel. (0 53 02) 9 30 48 73  
Mo – Fr 8 – 18 Uhr · Sa 8 – 13 Uhr · [www.Hof-Wiedemann.de](http://www.Hof-Wiedemann.de)

**Stein- und Bildhauerei Ritter-Wagner GbR**  
Familienbetrieb seit 1908

Grabmale • Grabanlagen • Grabschmuck  
Liegesteine, Schriftplatten • Außen-/Innentreppen,  
Fensterbänke u.v.m. aus Naturstein

31246 Ilsede/Groß Lafferde  
Ludwig-Jahn-Str. 18  
An der Bundesstraße 444

Telefon 05174/446  
Mail: [ritter-wagner@arcor.de](mailto:ritter-wagner@arcor.de)  
[www.ritter-wagner.de](http://www.ritter-wagner.de)