



SPORTPUR



Wir bewegen **Henstedt-Ulzburg.**

SCHÖNERE POLSTER GIBT'S BEI UNS!

Entdeckt die schönsten Polstermöbel der Region – jetzt bei uns!

über 8.000 qm
Möbel, Küchen
und Deko!

Gleich
hier um die
Ecke!

HESEBECK HOME COMPANY
Gutenbergstraße 1
24558 Henstedt-Ulzburg
Tel: 04193-9832-0

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr.: 9:30-18:00 Uhr
Sa.: 9:30-18:00 Uhr
www.hesebeck-homecompany.de

HESEBECK HOME COMPANY[®]
MÖBEL DEIN LEBEN AUF

Herzlich willkommen

Wir präsentieren Dir ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm.

KURSPROGRAMM

Dance & More	6
Fit & Aktiv	8
Fit for Trends	12
Gesundheit & Prävention	13
Kids in Action	14
Mama fit – Baby mit	15
Wellness und Entspannung	16

HIGHLIGHTS

Veranstaltungen & Specials	18
---------------------------------------	-----------

SPORTANGEBOT

Ballsport	26
------------------	-----------

Ballspielgruppen
Basketball
Fußball
Handball
Hockey
Volleyball

Bogenschießen	29
----------------------	-----------

Dance and More	30
-----------------------	-----------

Ballett
Orientalischer Tanz
Showtanz
Streetdance
Tanzen im Bürgerhaus
Tanzen in Kisdorf

Denksport	32
------------------	-----------

Kniffeln
Schach
Skat

Fitness, Wellness & Gesundheit	34
---	-----------

Fitness & Mix
Im Trend
Outdoor
Radsport
Fitness 50+
Wellness & Gesundheit

SVHU Sportland	38
-----------------------	-----------

Fitness- & Gesundheitsstudio

Wir über uns
Kursprogramm + Tarife
Kinderbetreuung

Kampfsport	46
-------------------	-----------

Aikido
Karate
Kickboxen
Judo

Leichtathletik	47
-----------------------	-----------

Reha-Sport	48
-------------------	-----------

Reiten mit Handicap	48
----------------------------	-----------

Rückschlagsport	50
------------------------	-----------

Badminton (+ Courts zum Mieten)
Tennis
Tischtennis

Turnen, Spiel und Spaß	52
-------------------------------	-----------

Babyturnen
Einradfahren
Eltern-Kind-Turnen
Gerätturnen
Kinderturnen
Psychomot. Bewegungsgruppe
Talentturnen
Trampolin

SERVICE

Unsere Philosophie	56
---------------------------	-----------

Unsere Sportanlagen	58
----------------------------	-----------

Kontakt/Ansprechpartner	59
--------------------------------	-----------

Jetzt Mitglied werden!	60
-------------------------------	-----------

Gut zu wissen:

Natürlich kannst Du unser Dauersportangebot einmal kostenlos testen, bevor Du Dich für eine Mitgliedschaft entscheidest. Packe Deine Sporttasche. Komm vorbei. Wir freuen uns auf Dich!
Kein Mitglied und trotzdem Sport? Kein Problem – gerne können sich auch Gäste zu unseren befristeten Kursangeboten anmelden. Herzlich willkommen.

Noch Fragen:

SVHU Sportbüro
Lindenstraße 93
24558 Henstedt-Ulzburg

Telefon: 0 41 93.880 98 80
Telefax: 0 41 93.880 98 81
info@sv-hu.de
www.sv-hu.de

Unsere Öffnungszeiten:

Montag 09.00 - 12.00 Uhr
Dienstag 15.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch - Freitag 09.00 - 12.00 Uhr





KURSPROGRAMM

Dance & More
Fit & Aktiv
Fit for Trends
Gesundheit und Prävention
Kids in Action
Mama fit – Baby mit
Wellness und Entspannung

Für die Teilnahme am Kursprogramm sind verbindliche Anmeldungen in den SVHU Geschäftsstellen notwendig.

DANCE & MORE

Gehst Du noch oder tanzt Du schon?

Hip Hop
Tanzkurs Erwachsene
Orientalischer Tanz
Mylights Showtanz
Streetdance
Zumba®



NEU! HIP HOP

für Jugendliche ab 11 Jahre
Kursstart: 10. Februar 2016, 6er Kurs

Mittwoch, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 24,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 12,00 €

SVHU Sportland

TANZKURS FÜR ERWACHSENE

Kursstart: 20. Januar 2016, 10er Kurs

Mittwoch, 20.30 Uhr - 22.00 Uhr
Kosten für Gäste: 89,00 € pro Paar
Kosten SVHU-Mitglieder: 49,00 € pro Paar

Bürgerhaus in Henstedt-Ulzburg

ORIENTALISCHER TANZ

für Jugendliche ab 10 Jahre
18. Januar 2016

SCHNUPPERTERMIN

Montag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: *kostenfrei*
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

SVHU Sportland

ORIENTALISCHER TANZ

für Jugendliche ab 10 Jahre
Kursstart: 01. Februar 2016, 10er Kurs

Montag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 39,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 19,00 €

SVHU Sportland

ZUMBA®

1. Kursstart: 25. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 02. Mai 2016, 10er Kurs

Montag, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

ZUMBA®

1. Kursstart: 04. Februar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 12. Mai 2016, 10er Kurs

Donnerstag, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland



STREET DANCE

für Kinder 6 - 10 Jahre
Kursstart: 29. Januar 2016, 10er Kurs

Freitag, 14.30 Uhr - 15.30 Uhr
Kosten für Gäste: 39,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 19,00 €

SVHU Sportland

STREET DANCE

für Kinder 10 - 13 Jahre
Kursstart: 29. Januar 2016, 10er Kurs

Freitag, 15.30 Uhr - 16.30 Uhr
Kosten für Gäste: 39,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 19,00 €

SVHU Sportland

STREET DANCE

für Jugendliche 13 - 16 Jahre
Kursstart: 29. Januar 2016, 10er Kurs

Freitag, 16.30 Uhr - 17.30 Uhr
Kosten für Gäste: 39,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 19,00 €

SVHU Sportland

MYLIGHTS Showtanz

für Jugendliche ab 9 Jahre
13. Februar 2016

SCHNUPPERTERMIN

Samstag, 11.15 Uhr - 13.15 Uhr
Kosten für Gäste: kostenfrei
Kosten SVHU-Mitglieder: kostenfrei

SVHU Sportland

Anzeige



BUCHHANDLUNG
Henning Rahmer
am Rathaus

Hamburger Straße 22a · 24558 Henstedt-Ulzburg
Fon: (0 41 93) 99 59 00 · Fax: (0 41 93) 99 59 03
E-Mail: info@buch-rahmer.de · www.buch-rahmer.de



FIT UND AKTIV

durch Dein ganzes Leben!

Bauch Beine Po Rücken
Ski Fit
BBP Workout
Body Styling
Drums Alive
Füße, Faszien und Flexibar
Power im Park
Hot Iron
Functional Circel
Laufen



BAUCH BEINE PO RÜCKEN

1. Kursstart: 28. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 14. April 2016, 10er Kurs
Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

LAUFEN IN KOOP. MIT DER VHS

Kursstart: 01. März 2016, 10er Kurs
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Kosten: 80,00 €
Anmeldung über VHS Henstedt-Ulzburg
Krankenkassenzuschuss bis 64,00 € möglich

Treffpunkt: Beckersbergstadion

BBP WORKOUT

1. Kursstart: 22. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 22. April 2016, 10er Kurs
Freitag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

BODY STYLING

1. Kursstart: 27. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 27. April 2016, 10er Kurs
Mittwoch: 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

DRUMS ALIVE

Kursstart: 13. Januar 2016, 10er Kurs
Mittwoch, 20.15 Uhr - 21.15 Uhr
Kosten für Gäste: 57,50 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 32,50 €

Sporthalle Grundschule Rhen

NEU! FÜSSE, FASZIEN UND FLEXIBAR

Kursstart: 03. Februar 2016, 6er Kurs
Mittwoch, 17.15 Uhr - 18.15 Uhr
Kosten für Gäste: 45,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 22,50 €

SVHU Sportland



POWER IM PARK

Kursstart: 06. April 2016, 10er Kurs
Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr
Kosten für Gäste: 39,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: kostenfrei

Treffpunkt: SVHU Sportland

HOT IRON MIX

1. Kursstart: 01. Februar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 02. Mai 2016, 10er Kurs
Montag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

FUNCTIONAL CIRCLE

1. Kursstart: 19. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 12. April 2016, 10er Kurs
Dienstag, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

SKI FIT

laufend bis Ende März 2016
Samstag, 10.15 Uhr - 11.15 Uhr
Kosten für 10er-Karte Gäste: 45,00 €
Kosten für 10er-Karte SVHU-Mitglieder: 17,00 €
SVHU Sportland

HOT IRON FATBURNER

1. Kursstart: 26. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 12. April 2016, 10er Kurs
Dienstag, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

Anzeige

RUDOLF BOWELL

Bad- und Heizkultur

RB

- **Badmodernisierung** komplett aus einer Hand
- **Heizungsmodernisierung**
- **Brennwerttechnik**
- **Innovative Heiztechniken:**
Erdwärmepumpen/Solar
- **Gaswartungen – Notdienst –**
- **Kundendienst**

www.bowell.de

Norderstedter Str. 12 · Henstedt-Ulzburg · Tel. 0 41 93/7 91 39

FIT UND AKTIV

durch Dein ganzes Leben!

Indoor Cycle
Indoor Cycle Marathon
Functional Circle
Füße, Faszien und Flexibar
Power im Park
Ski Fit
Zumba®



INDOOR CYCLE

Kursstart: laufend

Mittwoch, 10.45 - 11.45 Uhr, 19.30 - 20.30 Uhr

Kosten 10er-Karte für Gäste: 59,00 €

Kosten 10er-Karte SVHU-Mitglieder: 30,00 €

SVHU Sportland

INDOOR CYCLE

Kursstart: laufend

Freitag, 10.45 - 11.45 Uhr, 19.30 - 20.30 Uhr

Kosten 10er-Karte für Gäste: 59,00 €

Kosten 10er-Karte SVHU-Mitglieder: 30,00 €

SVHU Sportland

INDOOR CYCLE

Kursstart: laufend

Sonntag, 10.30 - 11.30 Uhr

Kosten 10er-Karte für Gäste: 59,00 €

Kosten 10er-Karte für SVHU-Mitglieder: 30,00 €

SVHU Sportland

INDOOR CYCLE MARATHON

Termin: 17. Januar 2016

Sonntag, 10.30 - 13.30 Uhr

Kosten für Gäste: 17,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 10,00 €

SVHU Sportland

INDOOR CYCLE MARATHON

Termin: 14. Februar 2016

Sonntag, 10.30 - 13.30 Uhr

Kosten für Gäste: 17,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 10,00 €

SVHU Sportland

INDOOR CYCLE MARATHON

Termin: 13. März 2016

Sonntag, 10.30 - 13.30 Uhr

Kosten für Gäste: 17,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 10,00 €

SVHU Sportland



FUNCTIONAL CIRCLE

1. Kursstart: 19. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 12. April 2016, 10er Kurs

Dienstag, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

NEU! FÜSSE, FASZIEN UND FLEXIBAR

Kursstart: 03. Februar 2016, 6er Kurs

Mittwoch, 17.15 Uhr - 18.15 Uhr

Kosten für Gäste: 45,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 22,50 €

SVHU Sportland

ZUMBA®

1. Kursstart: 25. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 02. Mai 2016, 10er Kurs

Montag, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

ZUMBA®

1. Kursstart: 04. Februar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 12. Mai 2016, 10er Kurs

Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr

Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr

Kosten 10er-Karte für Gäste: 75,00 €

Kosten: 10er-Karte SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

POWER IM PARK

Kursstart: 06. April 2016, 10er Kurs

Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr

Kosten für Gäste: 39,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: kostenfrei

Treffpunkt: SVHU Sportland

SKI FIT

laufend bis Ende März 2016

Samstag, 10.15 Uhr - 11.15 Uhr

Kosten für 10er-Karte Gäste: 45,00 €

Kosten für 10er-Karte SVHU-Mitglieder: 17,00 €

SVHU Sportland

FIT FOR TRENDS

Spaß & Fitness im Fokus

Functional Circle
Power im Park
Drums Alive
Füße, Faszien und Flexibar
Zumba®



POWER IM PARK

Kursstart: 06. April 2016, 10er Kurs
Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr
Kosten für Gäste: 39,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

Treffpunkt: SVHU Sportland

FUNCTIONAL CIRCLE

1. Kursstart: 19. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 12. April 2016, 10er Kurs
Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

ZUMBA®

1. Kursstart: 25. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 02. Mai 2016, 10er Kurs
Montag, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

ZUMBA®

1. Kursstart: 04. Februar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 12. Mai 2016, 10er Kurs
Donnerstag, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

DRUMS ALIVE

Kursstart: 13. Januar 2016, 10er Kurs
Mittwoch, 20.15 Uhr - 21.15 Uhr
Kosten für Gäste: 57,50 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 32,50 €

Sporthalle Grundschule Rhen

NEU!

FÜSSE, FASZIEN UND FLEXIBAR

Kursstart: 03. Februar 2016, 6er Kurs
Mittwoch, 17.15 Uhr - 18.15 Uhr
Kosten für Gäste: 45,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 22,50 €

SVHU Sportland



UNSERE PRÄVENTIONS - KURSE

Die Krankenkasse zahlt mit!

Diese Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahmen anerkannt.

RÜCKEN UND PILATES PRÄVENTION

Kursstart: 03. März 2016, 10er Kurs
Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr
Kosten: 80,00 €
Krankenkassenzuschuss möglich bis 64,00 €

Kursraum im Bürgerpark

RÜCKENSCHULE PRÄVENTION

1. Kursstart: 06. Februar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 14. Mai 2016, 10er Kurs
Samstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Kosten: 80,00 €
Krankenkassenzuschuss möglich bis 64,00 €

SVHU Sportland

RÜCKENSCHULE PRÄVENTION

Kursstart: 25. Januar 2016, 10er Kurs
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Kosten: 80,00 €
Krankenkassenzuschuss möglich bis 64,00 €

Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle

LAUFEN IN KOOP. MIT DER VHS

Kursstart: 01. März 2016, 12er Kurs
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Kosten: 80,00 €
Anmeldung über VHS Henstedt-Ulzburg
Krankenkassenzuschuss möglich bis 64,00 €
Treffpunkt: Beckersbergstadion

“HU WALKT & DU BIST DABEI”

Kursstart: 08. April 2016, 7er Kurs
Freitag, 16.00 Uhr - 17.30 Uhr
Kosten: 80,00 €
Krankenkassenzuschuss möglich bis 64,00 €

Treffpunkt: SVHU Sportland

LAUFEN IN KOOP. MIT DER VHS

Kursstart: 23. Februar 2016, 10er Kurs
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Kosten: 80,00 €
Anmeldung über VHS Henstedt-Ulzburg
Krankenkassenzuschuss möglich bis 64,00 €
Treffpunkt: Beckersbergstadion

KIDS IN ACTION

Leg los.

Jetzt!

Psychomotorische Bewegungsgruppe
Hip Hop
Gewaltprävention & Selbstverteidigung
Orientalischer Tanz
Showtanz
Einradfahren für Anfänger



PSYCHOMOTORISCHE BEWEGUNGSGRUPPE

Kursstart: 12. April 2016, 10er Kurs
für Kinder von 3 - 4 Jahre

Dienstag, 15.30 Uhr - 16.30 Uhr

Kosten für Gäste: 72,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 35,00 €

Kursstart: 12. April 2016, 10er Kurs
für Kinder von 5 - 6 Jahre

Dienstag, 16.30 Uhr - 17.30 Uhr

Kosten für Gäste: 72,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 35,00 €

Kursstart: 12. April 2016, 10er Kurs
für Kinder von 6 - 8 Jahre

Dienstag, 17.30 Uhr - 18.30 Uhr

Kosten für Gäste: 72,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 35,00 €

ORIENTALISCHER TANZ

SCHNUPPERTERMIN

18. Januar 2016

für Jugendliche ab 10 Jahre

Montag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kosten für Gäste: kostenfrei

Kosten SVHU-Mitglieder: kostenfrei

SVHU Sportland

HIP HOP

für Jugendliche ab 11 Jahre

Kursstart: 10. Februar 2016, 6er Kurs

Mittwoch, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kosten für Gäste: 24,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 12,00 €

SVHU Sportland

ORIENTALISCHER TANZ

Kursstart: 01. Februar 2016, 10er Kurs
für Jugendliche ab 10 Jahren

Montag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kosten für Gäste: 39,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 19,00 €

SVHU Sportland

MYLIGHTS SHOWTANZ

SCHNUPPERTERMIN

13. Februar 2016

für Jugendliche ab 9 Jahre

Samstag, 11.15 Uhr - 13.15 Uhr

Kosten: kostenfrei

SVHU Sportland

GEWALTPRÄVENTION & SELBSTVERTEIDIGUNG

Kursstart: 28. Januar 2016, 13er Kurs
für Jugendliche 10 - 14 Jahre

Donnerstag, 16.30 Uhr - 17.30 Uhr

Kosten für Gäste: 49,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 25,00 €

Kursraum im Bürgerpark

EINRADFAHREN FÜR ANFÄNGER

Kursstart: 26. Januar 2016, 10er Kurs
für Kinder ab 6 Jahren

Dienstag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kosten für Gäste: 30,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 15,00 €

Grundschule Ulzburg, kleine Halle

MAMA FIT

Baby mit!

Folgende Angebote finden mit kostenloser Kinderbetreuung statt.

Hatha Yoga
BBP Workout
Indoor Cycle
Aerobic Light
Rücken Fit
Body Styling
Hot Iron

Gerätetraining in unserem Fitnessstudio
SVHU Sportland
Montag, Mittwoch, Freitag
8.30 - 12.00 Uhr



HATHA YOGA

1. Kursstart: 25. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 18. April 2016, 10er Kurs

Montag, 11.00 Uhr - 12.15 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

BBP WORKOUT

1. Kursstart: 22. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 22. April 2016, 10er Kurs

Freitag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

INDOOR CYCLE

Kursstart: laufend

Mittwoch, 10.45 - 11.45 Uhr

Freitag, 10.45 - 11.45 Uhr

Kosten 10er-Karte für Gäste: 59,00 €

Kosten 10er-Karte SVHU-Mitglieder: 30,00 €

SVHU Sportland

RÜCKEN FIT

1. Kursstart: 29. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 29. April 2016, 10er Kurs

Freitag, 08.45 - 09.45 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

BODYSTYLING

1. Kursstart: 27. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 27. April 2016, 10er Kurs

Mittwoch, 09.45 - 10.45 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

HOT IRON MIX

1. Kursstart: 01. Februar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 02. Mai 2016, 10er Kurs

Montag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

WELLNESS & ENTSPANNUNG

Es geht um Deine Balance!

Zen Gymnastik
Sitz Yoga
Hatha Yoga
Aerobic Light
Pilates
Laufen in Kalifornien
Body Styling
Yoga für die Seele
Kinesiologisches Tapen



SITZ YOGA

Kursstart: 01. Februar 2016, 10er Kurs
Montag, 15.45 Uhr - 16.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Kursraum im Bürgerpark

GUOLIN QI GONG

Rehabilitation bei Krebs und
chronischen Erkrankungen

SCHNUPPERTERMIN Sonntag, 10.00 Uhr - 14.30 Uhr

Kosten: 5,00 € incl. Teerunde

Kursraum im Bürgerpark

AEROBIC LIGHT

1. Kursstart: 03. Februar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 04. Mai 2016, 10er Kurs

Mittwoch, 8.45 Uhr - 9.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

PILATES

1. Kursstart: 27. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 20. April 2016, 10er Kurs

Mittwoch, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

HATHA YOGA

1. Kursstart: 25. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 18. April 2016, 10er Kurs

Montag, 11.00 Uhr - 12.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

HATHA YOGA

1. Kursstart: 26. Januar 2016, 10er Kurs
2. Kursstart: 05. April 2016, 10er Kurs

Dienstag, 19.15 Uhr - 20.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland



ZEN GYMNASTIK

1. Kursstart: 25. Januar 2016, 10er Kurs 2. Kursstart: 18. April 2016, 10er Kurs

Montag, 19.45 Uhr - 20.45 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

LAUFEN IN KALIFORNIEN

Am 27. - 29. Mai 2016

Krankenkassenzuschuss möglich

Kosten für Gäste: 210,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 180,00 €

Schöneberger Strand an der Ostsee

YOGA FÜR DIE SEELE

1. Kursstart: 11. Februar 2016, 10er Kurs

2. Kursstart: 12. Mai 2016, 10er Kurs

Donnerstag, 10.30 - 11.45 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Kursraum im Bürgerpark

KINESIOLOGISCHES TAPEN 1

20. Februar 2016

Samstag, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kosten für Gäste: 59,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 49,00 €

Kursraum im Bürgerpark

KINESIOLOGISCHES TAPEN 1

21. Mai 2016

Samstag, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kosten für Gäste: 59,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 49,00 €

Kursraum im Bürgerpark

KINESIOLOGISCHES TAPEN 2

11. Juni 2016

Samstag, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kosten für Gäste: 59,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 49,00 €

Kursraum im Bürgerpark





Highlights

Reisen für Jung und Alt
Versammlungen
weitere Veranstaltungs-Termine

*Der SVHU bietet das ganze Jahr über sportliche Highlights,
vielfältige Veranstaltungen & flexible Angebote
für Mitglieder und Gäste.*

Beachte aktuelle Aushänge & besuche uns auf www.sv-hu.de.



01

Kinderfasching

30. Januar 2016, 15.00 - 18.00 Uht
Bürgerhaus Henstedt-Ulzburg



01

Faschingsfest der Gemeinde

30. Januar 2016, Einlass ab 19.30 Uhr
Bürgerhaus Henstedt-Ulzburg



03

Bewegte Turnhalle

13. März 2016, 11.00 - 15.00 Uhr
Olzeborchschule, kl. und gr. Halle



04

Seniorenreise in das Vogtland

12. - 17. April 2016
Vogtland



05

Ulzburg Cup für C + D Jugend

04 - 08. Mai 2016
Sporthalle Alstergymnasium



05

Ulzburg Cup für B + A Jugend

13. - 16. Mai 2016
Sporthalle Alstergymnasium



05 **HU Lläuft**
20. Mai 2016, 13.00 Uhr
Beckersbergstadion



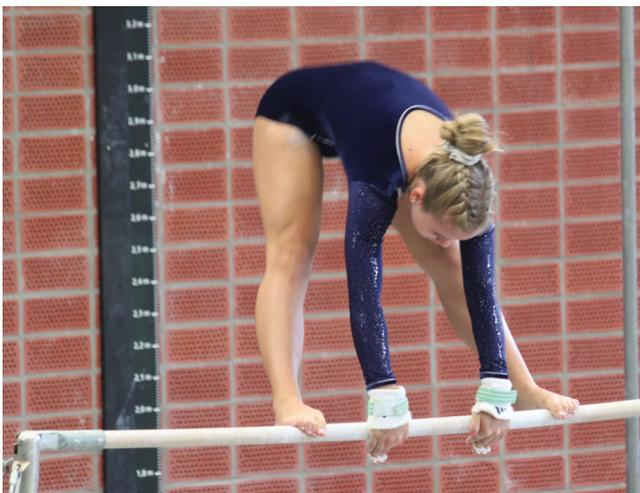
05 **„Laufen in Kalifornien“ an der Ostsee**
27. - 29. Mai 2016
Schönberger Strand



06 **HU Kickt**
04. Juni 2016
Beckersbergstadion



06 **Seniorenfitnesswoche**
27. Juni - 01. Juli 2016
Sport- und Bildungszentrum Bad Malente



07 **Kreiskinderturnfest**
03. Juli 2016, 10 Uhr Hallenöffnung
Gemeinschaftsschule Rhen



08 **Jugendreise**
08. - 12. August 2016
Eckernförde



07 **Badminton Ferienpass**
23.07 - 04.09.2016
SVHU Sportland



07 **Sommermitgliedschaft**
23.07 - 04.09.2016
SVHU Sportland



16 www.fussball.sv-hu.de
SVHU Fußball in der 2. Bundesliga
Unsere Frauen auf dem Weg nach oben.



16 www.fussball.sv-hu.de
SVHU Fußball in der SH-Liga
Die Erste vergisst man nie! Spannung garantiert.



16 www.svhu-frogs.de
SVHU Handball in der 3. Bundesliga
Unsere Frauen kämpfen um Punkte.



16 www.svhu-frogs.de
SVHU Handball in der 2. Bundesliga
Willkommen in unserem Froschteich.

Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer – Überall.



Online-Banking



VR-Banking App



19.600
Geldautomaten



Sicher online
bezahlen



Persönliche
Beratung vor Ort

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind für Sie da – vor dem Training, nach dem Training oder wann, wo und wie Sie es wollen. Profitieren Sie von unserem Service per Telefon, Online-Banking, über unsere VR-Banking App oder direkt in Ihrer Filiale.
www.rvb-direkt.de

Raiffeisenbank eG 
Bad Bramstedt · Henstedt-Ulzburg

SCHARLAU



DAS COPY-CENTER FÜR PROFIS

DAS COPY-CENTER FÜR
PROFIS
Mit breitem Angebotsspektrum: z.B.

Digitaldruck

super schnell und
extrem präzise, für:

- Broschüren, Flyer, Mailings
- Poster und Banner
- Einladungs- und Visitenkarten
- Overheadfolien, Aufkleber, Folien
- Fahnen
- T-Shirts u.v.m.

3x in Hamburg:

SCHARLAU Poppenbüttel
Saseler Damm 39 a, 22391 Hamburg
Tel.: 61 16 39 60, Fax: 61 16 39 61
poppenbuettel@scharlau-gmbh.de

SCHARLAU City, Zentrale
Hühnerposten 14, 20097 Hamburg
Tel.: 23 13 13, Fax: 23 15 09
city@scharlau-gmbh.de
info@scharlau-gmbh.de

SCHARLAU Winterhude
Winterhuder Weg 88, 22085 Hamburg
Tel.: 22 72 41-0, Fax: 22 72 41-41
winterhude@scharlau-gmbh.de





SPORTANGEBOT

Ballsport
Bogenschießen
Dance and More
Denksport
Fitness, Wellness & Gesundheit
Fitness- & Gesundheitsstudio
Kampfsport
Leichtathletik
Reha-Sport
Reiten mit Handicap
Rückschlagsport
Turnen, Spiel und Spaß

Ballspielgruppen

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Ballturngruppe 3 bis 5 Jahre	Montag	14.30 - 15.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle
Ballsportgruppe 4 bis 6 Jahre	Freitag	14.00 - 15.15 Uhr	Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen
Ballturngruppe 4 bis 6 Jahre	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Ball- und Turnspiele 5 bis 7 Jahre	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Ballsport 7 bis 8 Jahre	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Ballspiel Mix und Fitness für Erwachsene	Dienstag	20.00 - 21.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle
Ballsport für Erwachsene	Donnerstag	20.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle

Basketball

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Basketball ab 10 Jahren	Mittwoch	18.30 - 19.45 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Basketball ab 16 Jahren	Freitag	18.00 - 19.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Basketball für Erwachsene	Mittwoch	20.00 - 22.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle

Hockey (Wintertrainingszeiten)

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 € + Zusatzbeitrag Hockey 6,50 €

Minis (m und w) & Anfänger	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Grundschule Ulzburg Süd / Lütte School
Mädchen bis 12 Jahre	Mittwoch	16.00 - 17.45 Uhr	Grundschule Ulzburg Süd / Lütte School
Jungen bis 12 Jahre	Mittwoch	16.00 - 17.45 Uhr	Grundschule Ulzburg Süd / Lütte School
Mädchen und Jungen bis 12 Jahre	Freitag	15.30 - 16.30 Uhr	Grundschule Ulzburg Süd / Lütte School
Mädchen ab 12 Jahre	Donnerstag Freitag	17.00 - 19.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr	Grundschule Ulzburg Süd / Lütte School Grundschule Ulzburg Süd / Lütte School
Jungen ab 12 Jahre	Mittwoch Donnerstag	17.45 - 19.30 Uhr 17.00 - 19.30 Uhr	Grundschule Ulzburg Süd / Lütte School Grundschule Ulzburg Süd / Lütte School



BALLSPORT

Ballspielgruppen
Basketball
Fußball
Handball
Hockey
Volleyball

Volleyball

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Mixed U13	Dienstag	16.00 - 17.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Weibliche U14	Dienstag	15.00 - 16.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Männliche U16	Dienstag	17.30 - 18.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Damen Kreisliga	Dienstag	18.30 - 20.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
	Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
2. Weibliche U18	Dienstag	16.30 - 18.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Männliche U18	Montag	17.00 - 18.45 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
	Dienstag	19.30 - 22.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg-Süd
Damen Landesliga	Donnerstag	19.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
	Montag	20.15 - 22.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg-Süd
Weibliche Jugend	Donnerstag	19.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
	Montag	18.45 - 20.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Hobby Mixed	Freitag	20.00 - 22.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle

Fußball

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 € + Zusatzbeitrag Fußball 5,00 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 € + Zusatzbeitrag Fußball 7,00 €

Weitere Infos findest du unter www.fussball.sv-hu.de

Handball

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 € + Zusatzbeitrag Handball 5,00 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 € + Zusatzbeitrag Handball 7,00 €

Weitere Infos findest du unter www.svhu-frogs.de

PSD NeukundenPaket

■ **PSD GiroDirekt** mit Gehaltseingang, PSD OnlineBanking und PSD PostBox

- Kostenlose Kontoführung
- Guthabenverzinsung
- Günstiger Dispozins

■ Kostenlose **Mitgliedschaft**

■ **50 Euro Startguthaben**
(nach dem 1. Gehaltseingang)

Telefon
0800/9 825 125
www.psd-kiel.de



PSD Bank Kiel eG

- Kehdenstraße 12-16 in Kiel
- Rathausstraße 4 in Flensburg
- Feldstraße 57 in Heide
- Rathausplatz 11 in Henstedt-Ulzburg



www.psd-kiel.de
0800/9 825 125



WISSEN WAS SINN MACHT



Kiel eG



Bogenschießen

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 € + Zusatzbeitrag Bogenschießen 9,00 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 € + Zusatzbeitrag Bogenschießen 9,00 €

Jugendliche & Einsteiger	Montag	16.30 - 18.30 Uhr	CCU
Fortgeschrittene	Mittwoch	18.00 - 21.00 Uhr	Gelände am Heideweg (Freiluftsaion)
Freies Training	Donnerstag	13.30 - 20.00 Uhr	Gelände am Heideweg
	Samstag	14.00 - 17.00 Uhr	Sportland
	Sonntag	10.00 - 14.00 Uhr	Gelände am Heideweg

Hit Pink

Eine Initiative von Betroffenen & Unterstützern - Frauen nach Krebserkrankungen und Unterstützer schießen gemeinsam mit Pfeil und Bogen.

Hit Pink

Montag

ab 18.30 Uhr

CCU

Infos, aktuelle Trainingszeiten und -Orte findest Du unter

www.sv-hu.de

Ballett

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 € + Zusatzbeitrag Ballett 14,50 €

Kinder 3 - 5 Jahre	Donnerstag	14.30 - 15.15 Uhr	Sportland
Kinder 6 - 8 Jahre	Donnerstag	15.15 - 16.15 Uhr	Sportland
Kinder ab 9 Jahre	Donnerstag	16.15 - 17.15 Uhr	Sportland

Orientalischer Tanz

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 € + Zusatzbeitrag Bauchtanz 6,50 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 € + Zusatzbeitrag Bauchtanz 6,50 €, Termine nach Rücksprache

Bauchtanz – Move ya belly Mädchen ab 12 Jahre	Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Sportland
--	--------	-------------------	-----------

Show- und Wettkampfgruppe

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 € + Zusatzbeitrag Jazzdance 6,50 €

MyLights Showtanz ab 11 Jahre	Samstag	11.15 - 13.15 Uhr	im Wechsel: Sportland oder Sporthalle Ulzburg, kl. Halle
----------------------------------	---------	-------------------	---

Streetdance

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 € + Zusatzbeitrag Streetdance 6,50 €

Kinder 6 - 9 Jahre	Freitag	14.30 - 15.30 Uhr	Sportland
Kinder 10 - 13 Jahre	Freitag	15.30 - 16.30 Uhr	Sportland
Jugendliche 13 - 16 Jahre	Freitag	16.30 - 17.30 Uhr	Sportland



Sicherheitstechnik

- Fenstergitter
- Rollgitter
- Sicherheitsrollläden
- Einbruchhemmende Türen + Fenster
- Schließanlagen
- Kontrolle Ihrer Türen und Fenster



Metallbau

- Metallbau
- Schlosserei
- Geländer, Treppen und Balkone
- Vordächer und Terrassendächer
- Toranlagen
- Garagentore



Sonnenschutz

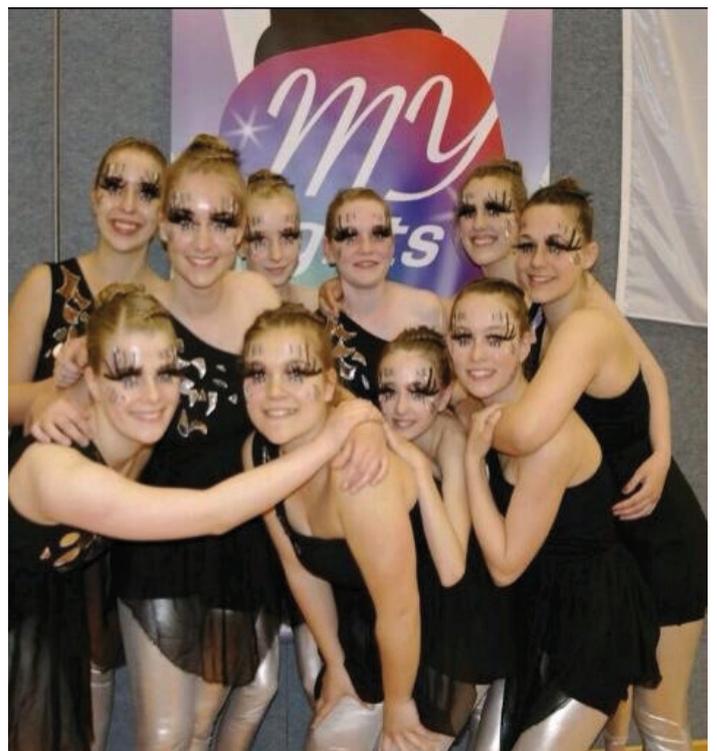
- Markisen
- Rollläden
- Außenjalousien
- Sonnensegel
- Plissees und Rollos
- Insektenschutz
- Klapp- und Schiebeläden



Sager Metallbau & Sonnenschutzsysteme



Krögerskoppel 11 • 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193-88202-40 • info@sager-metallbau.de
www.sager-metallbau.de



Anzeige



Sandtorkai Handel Papenhagen KG






Sandtorkai Handel Papenhagen KG Ihr Kaffee-Profi

Heinz Papenhagen
 Krumpeterweg 25
 24558 Henstedt-Ulzburg
 Telefon: 04193 / 78231
 E-Mail: hp@sandtorkai-handel.de

Nicole Boedtger
 Fuhrenkamp 44
 27721 Ritterhude
 Telefon: 0421 / 6165289
 E-Mail: nb@sandtorkai-handel.de

<http://sandtorkai-handel.de>



Tanzen im Bürgerhaus

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 € + Zusatzbeitrag Tanzen 3,50 €

Tanzkreis 1	Mittwoch	19.00 - 20.30 Uhr	Bürgerhaus
Tanzkreis 2	Mittwoch	20.30 - 22.00 Uhr	Bürgerhaus

Tanzen in Kisdorf - Gesellschaftstanz/Tanzkreis

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 € + Zusatzbeitrag Tanzen Kisdorf 9,50 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 € + Zusatzbeitrag Tanzen Kisdorf 12,00 €

Kinder 9 - 12 Jahre	Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Kursraum Kisdorf
Jugendliche 13 - 16 Jahre	Montag	17.00 - 18.30 Uhr	Kursraum Kisdorf
Erwachsene Wiedereinsteiger	Montag	19.00 - 20.30 Uhr	Kursraum Kisdorf
Erwachsene Fortgeschrittene	Montag	20.30 - 22.00 Uhr	Kursraum Kisdorf
Erwachsene Wiedereinsteiger	Mittwoch	19.00 - 20.30 Uhr	Kursraum Kisdorf
Erwachsene Fortgeschrittene	Mittwoch	23.30 - 22.00 Uhr	Kursraum Kisdorf
Erwachsene Fortgeschrittene	Donnerstag	19.30 - 21.00 Uhr	Kursraum Kisdorf
Erwachsene Fortgeschrittene	Freitag	19.00 - 20.30 Uhr (in den ungeraden Wochen),	Kursraum Kisdorf
Erwachsene Fortgeschrittene	Freitag	20.30 - 22.00 Uhr (in den ungeraden Wochen),	Kursraum Kisdorf

Kniffeln

Kosten für Erwachsene: SVHU Passive Mitglieder 7,50 € + Zusatzbeitrag Kniffel 1,50 €
 alternativ: Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Spieletreff	jeden 2. Donnerstag im Monat, ab 19.30 Uhr, Rhen Treff
-------------	--

Schach

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 € + Zusatzbeitrag Schach 3 €

Kinder ab 5 Jahre	Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	Rhen Treff
ab 8 Jahre & für Fortgeschrittene	Donnerstag	17.00 - 18.45 Uhr	Rhen Treff

Skat

Kosten für Erwachsene: SVHU Passive Mitglieder 7,50 € + Zusatzbeitrag Skat 1,50 €
 alternativ: Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Spielstätte Henstedt	Donnerstag	ab 19.00 Uhr (jede ungerade Woche), Sportpark Henstedt
Spielstätte Rhen	Donnerstag	ab 19.00 Uhr (jede ungerade Woche), Rhen Treff

Anzeige

PHARMAZEUTIX[®] APOTHEKEN



am Bahnhof Ulzburg
 in Ulzburg-Süd
 auf dem Rhen

Lieferservice

Hauttyp-Beratung

Fussberatung

Hebammensprechstunde

Cholesterinmessungen

Diabetikerberatung

Homöopathieberatung



Apothekerin Birgit Zimmermann

Beratung und Service im Dienste Ihrer Gesundheit!

www.pharmazeutix.de • info@pharmazeutix.de • freecall 08000 655 655



UNSER PARTNER.

Für Deine Gesundheit.

CCU

CityCenterUlzburg

Wo man sich trifft

Montag bis Samstag
07:00 bis 22:00 Uhr

Hamburger Str. 8
Henstedt-Ulzburg

über 300 Parkplätze

www.CityCenter-Ulzburg.de



Fitness & Mix

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

* Gekennzeichnete Angebote benötigen zur Teilnahme die SVHU Sportflatrate, eine entsprechende 10er Karte (Beiträge/Tarife siehe S. 43) oder den Zusatzbeitrag Tanzen in Kisdorf

Hot Iron Mix*	Montag	9.45 - 10.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Fitness-Mix	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Workout X-press*	Montag	19.15 - 19.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Fitness für Läufer	Montag	20.15 - 21.45 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Functional Circle*	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Aerobic Mix	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen
Hot Iron Fatburner*	Dienstag	18.15 - 19.15 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Gemeinsam Fit	Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr	Lütte School (Grundschule Ulzburg Süd)
Bauch-Beine-Po	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Power Workout	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen
After-Workout für Herren	Dienstag	20.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Damen-Fitness-Mix	Dienstag	20.30 - 21.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Aerobic Light*	Mittwoch	8.45 - 9.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Body Styling *	Mittwoch	9.45 - 10.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Herrenfitness	Mittwoch	19.30 - 20.30 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Funny Fitness	Mittwoch	19.30 - 21.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
Funny Workout	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Step Aerobic	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen
BBP+R*	Donnerstag	19.30 - 20.30 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Man Power	Donnerstag	19.30 - 21.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
Cross Fitness	Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle
BBP Workout *	Freitag	9.45 - 10.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Ski-Fitness*, Okt. - März	Samstag	10.15 - 11.15 Uhr	Mehrzweckhalle im Sportland (Sportflatrate, 10er Skipass)

Im Trend

Zumba® *	Montag	18.15 - 19.15 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Functional Circle*	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Power im Park April - Sept.	Mittwoch	18.30 - 19.30 Uhr	Treffpunkt: Sportland
Zumba® *	Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Cross Fitness	Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle

Outdoor

Lauftreff	ab 10 km	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Treffpunkt: Sportland
Lauftreff	5 - 8 km	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Treffpunkt: Sportland
Lauftreff	ab 10 km	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Treffpunkt: Sportland
Walking		Donnerstag	9.00 - 9.45 Uhr	Treffpunkt Sportpark Henstedt
Power im Park April - Sept.		Mittwoch	18.30 - 19.30 Uhr	Treffpunkt: Sportland
Nordic Walking		Mittwoch	9.00 - 10.30 Uhr	Treffpunkt auf www.sv-hu.de
Nordic Walking		Freitag	15.30 - 16.30 Uhr	Treffpunkt auf www.sv-hu.de
Nordic Walking		Sonntag	10.00 - 11.30 Uhr	Treffpunkt auf www.sv-hu.de

Radsport

Indoor Cycle*		Mittwoch	10.45 - 11.45 Uhr	Sportland, (Sportflatrate, 10er Karte IC)
Indoor Cycle*		Mittwoch	19.30 - 20.30 Uhr	Sportland, (Sportflatrate, 10er Karte IC)
Indoor Cycle*		Freitag	10.45 - 11.45 Uhr	Sportland, (Sportflatrate, 10er Karte IC)
Indoor Cycle*		Freitag	19.30 - 20.30 Uhr	Sportland, (Sportflatrate, 10er Karte IC)
Indoor Cycle*		Sonntag	10.30 - 11.30 Uhr	Sportland, (Sportflatrate, 10er Karte IC)
Radsporttreff April - Sept.		Sonntag	10.00 - 12.00 Uhr	Treffpunkt: Sportland (für Gäste 3,00 €)





Für Sie immer am Ball

- + Unfallschutz in Ihrer Freizeit
- + Sichere Leistungen für eine sichere Zukunft
- + Wir unterstützen den Sport

Carsten Schäfer

Versicherungsfachmann (BwV)
 Hamburger Str. 87
 24558 Henstedt-Ulzburg
 Tel. 04193 92900
 cschaefer@itzehoer-vl.de

... und gut. ✓



Fitness 50+

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Gekennzeichnete Angebote benötigen zur Teilnahme den Zusatzbeitrag Reha-Sport 5,00 € oder eine Badminton 10er-Karte 20,00 €

Badminton 50+*	Montag	8.30 - 10.00 Uhr	Badminton-Court im Sportland
Aktiv 70+	Montag	10.00 - 11.00 Uhr	Mehrzweckhalle im Sportland
Bleib fit	Montag	11.00 - 12.00 Uhr	Mehrzweckhalle im Sportland
Fit ab 50/Reha-Sport	Dienstag	8.45 - 10.00 Uhr	Sportland (Zusatzbeitrag Reha-Sport)
Functional Circle	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Sport für Hochaltrige*	Dienstag	15.00 - 16.00 Uhr	Sportland (Zusatzbeitrag Reha-Sport)
Fitness Mix 55+	Dienstag	20.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Aerobic Light	Mittwoch	8.45 - 9.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Ortho Fit	Mittwoch	11.45 - 12.45 Uhr	Sportland (Zusatzbeitrag Reha Sport)
Bleib fit	Mittwoch	14.00 - 15.00 Uhr	Sportland
Bleib fit	Donnerstag	8.00 - 9.00 Uhr	Kirche Rhen
Reha Sport Orthopädie	Donnerstag	8.45 - 10.00 Uhr	Sportland (Zusatzbeitrag Reha-Sport)
Aktiv 70+	Donnerstag	9.00 - 10.00 Uhr	Kirche Rhen
Walking	Donnerstag	9.00 - 9.45 Uhr	Sportpark Henstedt
Fitness Mix 55+	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Henstedt
Rückenschule	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Pilates, Yoga und Co.	Donnerstag	15.30 - 16.30 Uhr	Kursraum im Bürgerpark
Rückenfit	Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule
Fit & Mobil ab 50	Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Rückenfit	Freitag	8.45 - 9.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Starker Rücken	Samstag	10.15 - 11.15 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)

Wellness und Gesundheit

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Gekennzeichnete Angebote benötigen zur Teilnahme die SVHU Sportflatrate oder eine entsprechende 10er Karte (Beiträge Tarife siehe S. 43)

Rückenfit mit Pilates*	Montag	8.45 - 9.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Hatha Yoga*	Montag	10.45 - 11.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, Kursbeitrag Yoga)
Wirbelsäulengymnastik	Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Rückenschule	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Zen-Gymnastik*	Montag	19.45 - 20.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Rückenschule	Montag	20.30 - 21.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Rückenschule	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Hatha Yoga*	Dienstag	19.15 - 20.30 Uhr	Sportland (Sportflatrate, Kursbeitrag Yoga)
Rückenschule*	Dienstag	20.30 - 21.30 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Pilates*	Mittwoch	18.15 - 19.15 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Rückenschule*	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Rückenfit	Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Rückenschule	Donnerstag	19.30 - 20.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Rückenfit*	Freitag	8.45 - 9.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Starker Rücken	Samstag	10.15 - 11.15 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)



20 Stunden
schon für

295€

**Jetzt kostenlos
beraten lassen!**

Schülerhilfe!
Das Original. Seit 1974.

Abi-Crashkurs

- Die wichtigsten Mathethemen für das schriftliche Abitur
- Anwendung von Abschlussklausuren der Vorjahre
- Motivierte und erfahrene Nachhilfelehrer/-innen

Schülerhilfe Henstedt-Ulzburg

Rathausplatz 11 • Im Torhaus • Tel. 04193/753 19 49

www.schuelerhilfe.de/henstedt-ulzburg

Gemeinsam zur besseren Note!



SPORT

Fitness- und Gesun

LAND

dheitsstudio

SPORTLAND

Wir über uns
Kursprogramm
Tarife
kostenlose Kinderbetreuung



JETZT KOSTENLOSES PROBETRAINING

Vereinbare jetzt Dein kostenloses & unverbindliches Probetraining mit unseren ausgebildeten Trainern & Übungsleitern, um unser Fitnessstudio näher kennenzulernen.





SPORTLAND Fitness- und Gesundheitsstudio

Im SVHU Sportland findest Du über 50 abwechslungsreiche Sportangebote. Von Gesundheitsangeboten wie "Starker Rücken" über Entspannungsangebote wie "Hatha Yoga" bis hin zu Powerstunden wie "Workout X-Press" findet jeder genau das Richtige.

- individuelles & zielorientiertes Training
- qualifizierte & persönliche Betreuung
- Functional- & Stabilisationstraining
- 200 m² Gerätepark & 180 m² Kursraum
- kostenlose Kinderbetreuung
- Sauna & Wellnessbereich

Olivastr. 2
24558 Henstedt-Ulzburg

04193.942 87
spola@sv-hu.de

Montag bis Freitag
Samstag & Sonntag

8.30 - 22.00 Uhr
10.00 - 17.00 Uhr



Tarife

Du suchst flexible Trainingsmöglichkeiten ohne Bindung? Durch unser Karten-System im SVHU Sportland ermöglichen wir Dir, je nach Zeit und Lust, in unserem Fitness- & Gesundheitsstudio zu trainieren und an unseren Kursen teilzunehmen.

Die Kurse finden fortlaufend das

ganze Jahr über statt. Sie sind sowohl für Einsteiger als auch für Power-Begeisterte geeignet.

Du stellst ganzheitliches Training in den Vordergrund Deiner Bewegung? Du arbeitest mehrmals wöchentlich an Deinen individuellen Zielen? Unsere Vielseitigkeit unterstützt Dich bei Deinem Erfolg.

Werde mit der "SVHU Sportflatrate" Teil unserer Bewegung.

Weitere Informationen zur Mitgliedschaft findest Du auf Seite 62.

Deine Gemeinde.
Dein Verein.
Deine Bewegung.

Angebot	Erklärung	Erwachsene Jugendliche		Paare Familien	
Sportflatrate	inkl. aller Sportsparten & Dauerkurse, Gerätepark, Sauna, Mineralgetränke	52 €	41 €	50 €	108€
Happy Hour	Gerätepark & Mineralgetränke Mo. - Fr. 12.00 - 17.00 Uhr 20.30 - 22.00 Uhr Sa. + So. ganztägig	30 €		30 €	
Senioren	Angebote bis 16 Uhr, Sauna, Mineralgetränke, ohne Sparten	45 €			

Angebot	Erklärung	Gäste		SVHU-Mitglieder (ohne Flatrate)	
		Erwachsene Jugendliche		Erwachsene Jugendliche	
30 Tage Sportland	inkl. Gerätepark, Kurse, Sauna, Mineralgetränke	68 €	58 €	50 €	45€
10er Kurskarte (ohne HathaYoga)	10 x Kurse, inkl. Sauna und Mineralgetränke	85 €		45 €	
10er Kurskarte IC	10 x Indoor Cycle	59 €		30 €	
10er Skipass	10 x Ski Fitness	45 €		17 €	
10er Tageskarte ALL IN	10 x Sportland, inkl. Gerätepark, Kurse, Sauna und Mineralgetränke	105 €		55 €	
Tageskarte ALL IN	inkl. Gerätepark, Kurse, Sauna und Mineralgetränke	15 €		8 €	
Kursbeitrag Yoga	10er Yogakurs	75 €		37,50	



UNSERE KINDER- BETREUUNG. Kostenlos.

Montag 8.30 - 12.00 Uhr
Mittwoch 8.30 - 12.00 Uhr
Freitag 8.30 - 12.00 Uhr

Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung

Kosten für Erwachsene: SVHU Sportflatrate oder eine entsprechende 10er Karte (Beiträge/Tarife siehe S. 43)

Rückenfit mit Pilates	Montag	8.45 - 9.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Hot Iron Mix	Montag	9.45 - 10.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Hatha Yoga	Montag	10.45 - 11.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, Kursbetrag Yoga)
Aerobic Light	Mittwoch	8.45 - 9.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Body Styling	Mittwoch	9.45 - 10.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Indoor Cycle	Mittwoch	10.45 - 11.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte IC)
Rückenfit	Freitag	8.45 - 9.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
BBP Workout	Freitag	9.45 - 10.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Indoor Cycle	Freitag	10.45 - 11.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte IC)

Weitere Informationen:

Unser SVHU Sportland bietet Dir als familienfreundliches Vereinsfitness- & Gesundheitsstudio Sport für die ganze Familie und eine kostenlose Kinderbetreuung für die Zeit, in der Du selbst trainieren möchtest.

Während Du unser vielfältiges Angebot an Kursen nutzt, unser Fitness- und Gesundheitsstudio oder unseren Wellnessbereich aufsuchst, übernehmen wir gerne die Aufsicht Deines Kindes.

Dafür steht uns ein buntes Spielzimmer zur Verfügung, in dem unsere Mitarbeiterinnen Dein Kind betreuen. Mama oder Papa kommen ins Schwitzen und die Babys und Kinder rutschen, spielen und toben im bunten Spielzimmer.

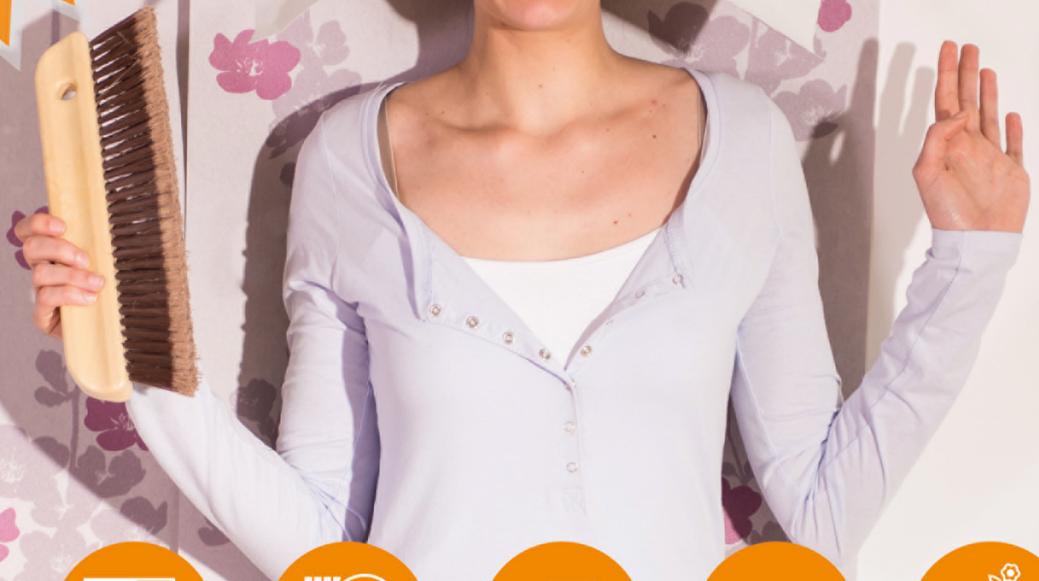
Dein Nachwuchs ist bei uns gut aufgehoben.

KNUTZEN

W O H N E N



Unser
Sortiment und
unsere **Dienst-**
leistungen
für alle **sportlichen**
Herausforderungen



Teppiche | **Teppichboden** | Laminat | Parkett
Designbeläge | Bodenbeläge | Gardinen & Sonnenschutz
Insektenschutz | **Farben & Tapeten** | Betten

Kompetente Fachberatung | Aufmaß | eigene Verleger
eigenes Nähatelier | **Dekoration und Montage**

Knutzen Wohnen | Philipp-Reis-Straße 2
24558 Henstedt-Ulzburg | Telefon: 04193 / 80 710
henstedt@knutzen.de | www.knutzen.de

Aikido

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 € + Zusatzbeitrag Aikido 7,50 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 € + Zusatzbeitrag Aikido 10,50 €

Kinder 5 - 9 Jahre	Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Budo Zentrum, Alster-Gym
Kinder 10 - 14 Jahre	Montag	17.00 - 18.00 Uhr	Budo Zentrum, Alster-Gym
Kinder 6 - 11 Jahre	Freitag	16.45 - 17.45 Uhr	Budo Zentrum, Alster-Gym
Jugendliche 12 - 15 Jahre	Freitag	17.45 - 18.45 Uhr	Budo Zentrum, Alster-Gym
Jugendliche ab 16 Jahre	Mittwoch	20.00 - 21.30 Uhr	Budo Zentrum, Alster-Gym
Jugendliche ab 16 Jahre	Sonntag	18.00 - 19.30 Uhr	Budo Zentrum, Alster-Gym

Karate

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Kinder 6 - 14 Jahre	Freitag	17.15 - 18.45 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle
Kinder ab 9 Jahre und Jugendliche ab Gelbgurt	Freitag	19.00 - 20.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle

Kickboxen

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Jugendliche ab 15 Jahre	Montag	20.00 - 21.30 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
	Donnerstag	20.00 - 21.30 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle

Judo

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 € + Zusatzbeitrag Judo 2,00 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 € + Zusatzbeitrag Judo 2,00 €

Spielgruppe 3 - 4 Jahre	Mittwoch	14.15 - 15.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle
Spielgruppe 5 - 6 Jahre	Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle
Kinder 6 - 10 Jahre	Mittwoch	15.30 - 17.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle
Kinder ab 7 Jahren	Mittwoch	17.00 - 18.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle
Jugendliche bis 16 Jahre	Montag	18.00 - 19.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle
ab 16 Jahre	Montag	19.30 - 21.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle
Judo für alle	Freitag	15.30 - 17.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle

Leichtathletik

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Kinder 7 - 10 Jahre	Montag	15.00 - 16.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Kinder 8 - 10 Jahre	Freitag	14.30 - 16.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
Leistungsgruppe 10 - 12 Jahre	Freitag	14.30 - 16.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
Jugendliche ab 12 Jahre	Donnerstag	18.00 - 19.30 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
Jugendliche 11 - 17 Jahre	Montag	16.30 - 18.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Leistungsgruppe ab 13 Jahre	Mittwoch	18.30 - 20.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle
Sportabzeichentraining für Jedermann/-frau	Montag	18.30 - 20.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Senioren & Sportabzeichentraining	Montag	19.00 - 21.00 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 2
Laufgruppe 5 - 8 km	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Treffpunkt: Sportland
Laufgruppe ab 10 km	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Treffpunkt: Sportland
	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Treffpunkt: Sportland



Henstedt-Ulzburg läuft am 20. Mai 2016

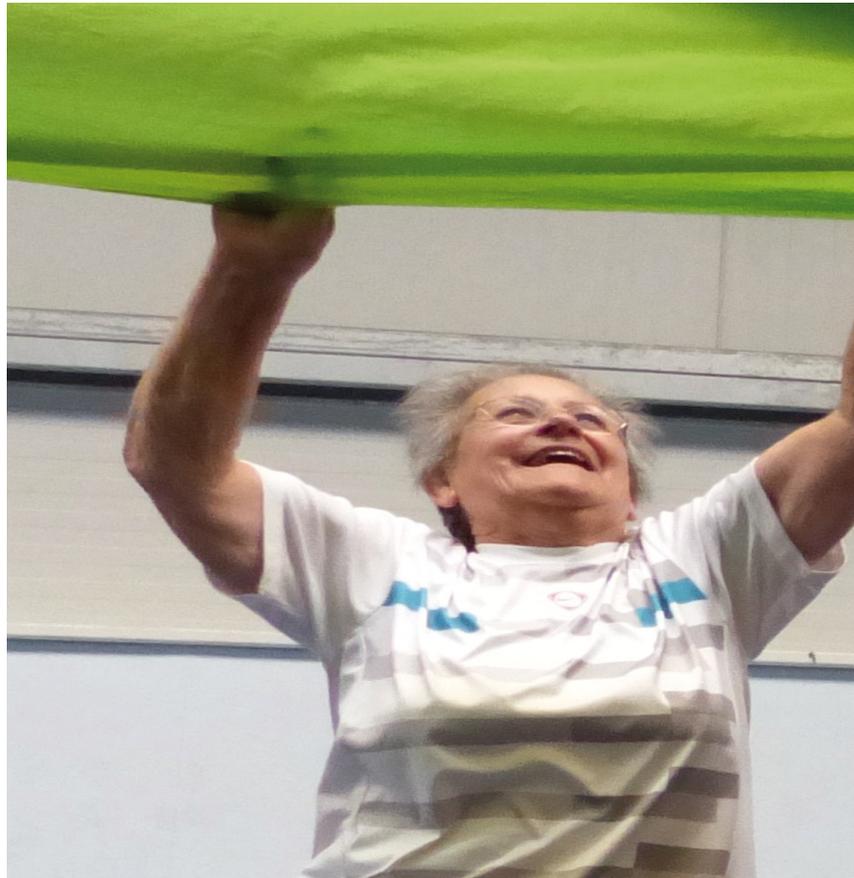
5 km
10 km
Bambini-Lauf
Schnupperlauf
Grundschullauf
Walking/NordicWalking



Reha-Sport (nach Verordnung)

Kosten für Reha-Sport mit Verordnung:
kostenlos

Kosten für Reha-Sport nach
Ablauf der Verordnung:
18,50 € + Zusatzbeitrag Reha-Sport 5,00 €



Lungensport & Diabetes	Montag	17.15 - 18.15 Uhr	SVHU Sportland
Herzsport	Mittwoch	17.30 - 18.45 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Herzsport	Mittwoch	18.30 - 19.30 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Herzsport	Mittwoch	19.00 - 20.15 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Herzsport	Samstag	8.00 - 9.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Herzsport	Samstag	9.30 - 10.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Reha-Sport Orthopädie 70+	Montag	10.00 - 11.00 Uhr	Mehrzweckhalle im SVHU Sportland
Reha-Sport Orthopädie	Dienstag	8.45 - 10.00 Uhr	SVHU Sportland
Functional Circle	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	SVHU Sportland
Reha-Sport Rücken	Dienstag	20.30 - 21.30 Uhr	SVHU Sportland
Reha-Sport Orthopädie	Mittwoch	11.45 - 12.45 Uhr	SVHU Sportland
Reha-Sport Orthopädie	Donnerstag	8.45 - 10.00 Uhr	SVHU Sportland
Reha-Sport Rücken	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	SVHU Sportland
Reha-Sport Orthopädie	Freitag	17.30 - 18.30 Uhr	SVHU Sportland
Starker Rücken	Samstag	10.15 - 11.15 Uhr	SVHU Sportland
Sport in der Krebsnachsorge	Dienstag	11.15 - 12.15 Uhr	SVHU Sportland
Sport in der Krebsnachsorge	Donnerstag	17.15 - 18.15 Uhr	SVHU Sportland

Reiten mit Handicap

Ziel ist die Förderung der motorischen Fähigkeiten und der Tiefensensibilität.

Therapeutisches Reiten 10er Karte in der Gruppe: 220 €

Therapeutisches Reiten 10er Karte Einzel: 400 €



Reha-Sport Plus

Als Unterstützung zum Reha-Sport in unseren Gruppen bieten wir Dir die Möglichkeit, direkt vor oder nach der verordneten Gruppengymnastik selbstständig in unserem Gerätebereich zu trainieren. Du profitierst von unseren qualifizierten Reha-Trainern, die Dir einen individuell auf Dein Krankheitsbild abgestimmten Trainingsplan erstellen und im weiteren Verlauf diesen gemeinsam mit Dir anpassen & überarbeiten.

- Reha-Sport in zertifizierten Gruppenangeboten
- Gerätetraining vor oder nach dem Kurs
- gesamtes Dauersportangebot im Bereich Fitness, Turnen & Gesundheit
- mtl. Beitrag: 21,50 €
(18,50 € SVHU zzgl. 3 € Reha-Sport Plus)
- keine Aufnahmegebühr
- Mitgliedschaft endet zum Monatsende nach Ablauf der Verordnung

Reha-Sport im Komplettpaket

Schaffe Eckpfeiler für einen gesunden Lebensstil: Unter Berücksichtigung der Reha-Sport-Verordnung & der damit verbundenen Kassenleistung nutzt Du die ganze Vielfalt des SVHU Sportlandes.

- Reha-Sport in unseren Gruppenangeboten
- gesamtes Dauerangebot des SVHU inkl. Sportland
- freie Mineralgetränke & Nutzung der Sauna
- mtl. Beitrag: 52 €
- Erstattung der Kassenleistung (bis zu 40 € im Monat) auf Dein Beitragskonto, erfolgt nach Abrechnung mit Deiner Krankenkasse (2x/Jahr) für die Teilnahme in unseren Reha-Sport-Gruppenangeboten
- keine Aufnahmegebühr
- Mitgliedschaft endet zum Monatsende nach Ablauf der Verordnung

Reha-Sport Neu ab Frühjahr 2016 in Kisdorf

Wir erweitern unser Reha-Sport Angebot!

Weitere Informationen im SVHU Sportland bei Silke Flath sfl@sv-hu.de, 04193.942 87



5 Badminton-Courts im SVHU Sportland

SVHU Sportland, Olivastr. 2, 24558 Henstedt-Ulzburg
04193.94287, spola@sv-hu.de

Preis pro Court Spielzeit 60 Minuten	SVHU-Mitglieder sowie Schüler und Studenten	Gäste
Montag bis Freitag		
09.00 bis 17.00 Uhr	8,00 €	12,00 €
17.00 bis 22.00 Uhr	12,00 €	16,00 €
10er Karte (abends)	95,00 €	130,00 €
Wochenende		
10.00 bis 17.00 Uhr	10,00 €	14,00 €
10er Karte	75,00 €	110,00 €

Leihschläger je 3 €

Badmintonbälle können käuflich erworben werden.

Die Halle darf ausschließlich mit hellen Schuhsohlen betreten werden.

Während der Schulferien in Schleswig-Holstein bieten wir Dir spezielle Ferienpässe an.

Badminton

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Anfänger	Montag	16.30 - 18.00 Uhr	Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen
	Dienstag	17.00 - 18.30 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 2
	Freitag	17.00 - 18.30 Uhr	Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen
Fortgeschrittene	Dienstag	18.30 - 20.00 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 2
	Freitag	18.00 - 20.00 Uhr	Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen
Erwachsene	Dienstag	20.00 - 22.00 Uhr	Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen
	Donnerstag	20.00 - 22.00 Uhr	Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen
	Freitag	20.00 - 22.00 Uhr	Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen
Badminton Hobby	Freitag	20.00 - 22.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
Badminton 50+	Montag	8.30 - 10.00 Uhr	Badminton-Court im Sportland
Fördertraining	Montag	18.00 - 19.30 Uhr	Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen

Tennis

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 € + Zusatzbeitrag Tennis 5,00 € zzgl. Training und Hallenmiete

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 € + Zusatzbeitrag 10,00 € zzgl. Training und Hallenmiete

Weitere Infos findest du unter www.sv-hu.de/pages/sportangebot/tennis.php

Tischtennis

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Schüler & Jugendliche	Montag	17.30 - 19.30 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1
	Freitag	18.00 - 19.30 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1
Erwachsene	Montag	19.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen
	Montag	19.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1
	Mittwoch	20.00 - 22.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
	Freitag	19.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1



Turnen, Spiel und Spaß

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €, beim Eltern Kind-Turnen: SVHU passives Mitglied 7,50 €

Babyturnen

Liliput ab 17 Monaten	Dienstag	9.00 - 10.00 Uhr	Mehrzweckhalle im Sportland
Liliput 10 – 16 Monate	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Mehrzweckhalle im Sportland

Einradfahren

Offenes Training für Einsteiger & Talentfahrer	Dienstag	16.00 - 18.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle
Talentfahrer & Nachwuchs	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle
Talentfahrer	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle

Eltern-Kind-Turnen für 1,5 - 3 Jahre

Eltern-Kind-Turnen	Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Eltern-Kind-Turnen	Dienstag	16.00 - 17.30 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Eltern-Kind-Turnen	Mittwoch	16.30 - 17.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
Eltern-Kind-Turnen	Donnerstag	15.30 - 16.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Eltern-Kind-Turnen	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Eltern-Kind-Turnen	Freitag	15.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Großvater-/Vater-Kind bis 6 J.	Samstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
NEU! Familie-Kind bis 6 Jahre	Samstag	11.00 - 12.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle

Anzeige

FEINES HANDWERK. GUT GEPLANT.



Idee | Konzept | Design | Inneneinrichtung | Innenausbau | Objekte | Wintergärten | Fenster | Türen

Tel.: 0 41 93 96 0 10

www.mueller-tischlerei.de



Gerätturnen

Mädchen 6 - 10 Jahre	Montag	15.30 - 17.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
Mädchen Anfänger ab 6 Jahre	Mittwoch	15.00 - 16.15 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Mädchen Fortgeschrittene	Mittwoch	16.15 - 17.15 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Mädchen Special Group	Mittwoch	17.15 - 18.15 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Wilde Kerle 5 - 6 Jahre	Donnerstag	16.30 - 17.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
Wilde Kerle 7 - 8 Jahre	Donnerstag	17.30 - 18.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
Gerätturnen ab 10 Jahre mit Grundkenntnissen für Mädchen	Donnerstag	17.00 - 18.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Wilde Kerle Talentturnen	Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
Gerätturnen Einsteiger 5 - 7 Jahre	Freitag	15:00 - 16:00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle

NEU!

Kinderturnen

Ballturngruppe 3 - 5 Jahre	Montag	14.30 - 15.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle
Rangeln & Raufen 3 - 5 Jahre	Montag	15.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Teens in Action ab 13 Jahre	Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Kinderturnen 3 - 5 Jahre	Mittwoch	15.30 - 16.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
Rangeln & Raufen 3 - 5 Jahre	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Ball- & Turnspiele 5-7 Jahre	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Kinderturnen 3- 5 Jahre	Donnerstag	15.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Kinderturnen 3 - 5 Jahre	Donnerstag	15.30 - 16.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
Kinderturnen 5 - 8 Jahre	Donnerstag	16.30 - 17.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Kinderturnen 5 - 7 Jahre	Donnerstag	17.30 - 18.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Kinderturnen 5 - 7 Jahre	Freitag	15.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Kinderturnen 3 - 5 Jahre	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Ballturngruppe 3 - 5 Jahre	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Spilsport 6 - 10 Jahre	Freitag	17.00 - 18.15 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen

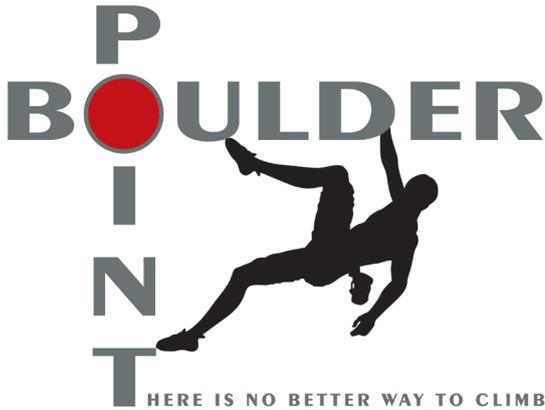


UNSERE VORTEILSPARTNER

Zeig Deinen Sportausweis beim nächsten Einkauf. Du sparst, unterstützt unsere Partner und deinen Verein.

Mehr Infos unter www.sv-hu.de

HESEBECK



HERE IS NO BETTER WAY TO CLIMB
INDOOR KLETTERN KALTENKIRCHEN

PHARMAZEUTIX[®] APOTHEKEN



am Bahnhof Ulzburg
in Ulzburg-Süd
auf dem Rhen

**FAHRSCHULE
THOMAS GLIEM**

www.fahrschule-gliem.de

<p>Kaltenkirchen Am Bahnhof 23e • 24568 Kaltenkirchen Telefon: 04191 / 80 57 50 • Telefax: 04191 / 80 57 51</p>	<p>Henstedt-Ulzburg Neuer Weg 24 • 24558 Henstedt-Ulzburg Telefon: 04193 / 93 93 0 • Telefax: 04193 / 75 84 786</p>
--	--



Hol Dir Deinen Vorteil!!!

...bei uns

NORD Sport

www.nordsport-shop.de

Schülerhilfe[®]

Das Original. Seit 1974.

Bodendorfer Trainings

Schneiderei - Stickerei

JAZO

www.jazo-design.de

DEINEN GEBURTSTAG FEIERN

beim SVHU!

2 Stunden lang Spiel & Spaß

inklusive Animation Mitglieder: 99 €

Gäste: 129 €

Anmeldung & Infos:

SVHU Sportbüro

HAPPY
BIRTHDAY
to
YOU!

Psychomotorische Bewegungsgruppe

Kinder 3 - 5 Jahre	Dienstag	15.30 - 16.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
--------------------	----------	-------------------	------------------------------------

Kinder 5 - 8 Jahre	Dienstag	16.30 - 17.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
--------------------	----------	-------------------	------------------------------------

Ab 12. April 2016 Erweiterung auf 3 Gruppen. Weitere Infos siehe Kursprogramm S. 14

Talentturnen

Mädchen ab 6 Jahre	Montag	17.00 - 19.00 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 2
--------------------	--------	-------------------	-------------------------------------

Mädchen ab 6 Jahre	Freitag	15.15 - 20.15 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
--------------------	---------	-------------------	------------------------------------

Trampolin

Kinder 9 - 12 Jahre	Montag	17.00 - 18.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
---------------------	--------	-------------------	------------------------------------

Jugendliche 12 - 16 Jahre	Montag	18.15 - 19.15 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
---------------------------	--------	-------------------	------------------------------------

Trampolin für Erwachsene	Montag	19.15 - 20.15 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
--------------------------	--------	-------------------	------------------------------------

Mittwoch	19.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
----------	-------------------	------------------------------------



Frische · Qualität · Ideen

...für Floristik & Garten, Geschenk-Artikel

Entdecken Sie jetzt bei uns die schönsten
Ideen mit Pflanzen.

Hamburger Str. 55 · Henstedt-Ulzburg
Tel. 0 41 93 / 25 28 · www.Blumen-Bade.de
Geöffnet: Mo – Fr 8.30 – 18 Uhr · Sa 8.30 – 13 Uhr

Immer wieder neu...  Blumen **Bade**

DER SVHU – GEMEINSAM STARK

Gemeinsam stark. Wir übernehmen Verantwortung. Wir leben Wertschätzung. Wir fördern soziale Kompetenz. Wir fördern Selbstbestimmung. Wir fördern Leistung. Wir sichern Qualität. Wir bilden Netzwerke. Wir sind eine moderne, lernende Organisation.

Als einer der größten Sportvereine Schleswig-Holsteins sind wir DER Dienstleister für Sport und Gesundheit in Henstedt-Ulzburg und Umgebung. Aktuell bieten wir unter dem Dach des SVHU ein umfangreiches Angebot aus den Bereichen Gesundheits-, Breiten- und Leistungssport, das von rund 5.500 Mitgliedern regelmäßig genutzt wird.

Bei einer solchen Größenordnung ist es umso wichtiger, soziale Verantwortung wahrzunehmen, Zielsetzungen zu definieren und dem SVHU auch inhaltlich ein Gesicht zu geben: Da der SVHU ein fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens ist, sind gegenseitiger Respekt und Wertschätzung eine Grundvoraussetzung im täglichen Miteinander.

Wir schätzen jeden Menschen und integrieren ihn unabhängig von Alter, Geschlecht und Herkunft. Fremdenfeindliche Äußerungen oder andere Diskriminierungen sind unerwünscht. Vielmehr pflegen wir die Kultur des konstruktiven Umgangs, damit Menschen aller Art selbstbestimmt und aktiv an unserer Gesellschaft teilnehmen können.

Unsere Leistungssportler repräsentieren unseren Verein und die Gemeinde. Sie sind Vorbilder und Botschafter des Sports. Die Förderung des Leistungssports ist eine besondere Aufgabe des SVHU, die wir mit der Unterstützung von Partnern in der Gemeinde meistern.

Ein weiteres wichtiges Kriterium unserer Philosophie lautet „Qualität“: Neben optimal erreichbaren Sportstätten spielt der qualitative Ausbau des Sportangebotes eine zentrale Rolle. Dafür kooperieren wir mit anderen Bildungs- und Sozialeinrichtungen wie Schulen, VHS, Ärzten, Politik und bieten bereits mehrere zertifizierte Kurse an. Ergänzend dazu stehen für hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiter Weiterbildungsmaßnahmen bereit, die auf breiter Ebene ein hohes Maß an Qualität gewährleisten.

Als moderne Organisation setzt der SVHU ganz klar auf schlanke Strukturen und kurze Entscheidungswege. Das minimiert nicht nur die Kosten, sondern gibt auch die Möglichkeit flexibel auf Bedürfnisse zu reagieren. Die einheitlich beschlossene Finanzpolitik des SVHU sollte an dieser Stelle ebenfalls erwähnt werden: Um die

Zukunft unseres Großvereines und die damit verbundene Sportvielfalt nachhaltig abzusichern, handeln wir in allen Bereichen äußerst verantwortungsvoll und kostenorientiert. Zusätzlich setzen wir auf bewährte Verfahren der Unternehmensführung wie Controlling oder Mahnwesen.

Zwar stehen wir als fusionierter Großverein noch fast am Anfang, lernen aber täglich dazu, sammeln neue Erfahrungen und entwickeln uns ständig weiter. Dieses Recht und die damit verbundene Offenheit wollen wir uns auch künftig zu eigen machen.

Abschließend wünschen wir uns, dass alle mithilfe unserer Vereinsphilosophie aktiv zu leben. Schließlich ist es unsere gemeinsame Aufgabe, den SVHU zu einem Sportverein zu machen, in dem sich jeder individuell nach seinen Bedürfnissen entfalten kann und sich rundum willkommen und akzeptiert fühlt.

Der Aufsichtsrat und der Vorstand



EINE GEMEINDE. EIN

In Henstedt-Ulzburg leben **28.100** Menschen. **5.500** Mitglieder werden von **500** ehrenamtlich Engagierten in unserem SVHU bewegt. Von **5.000** Kindern & Jugendlichen in unserer Großgemeinde prägen **2.500** unseren Sportverein. Wir bieten **500** Sportstunden pro Woche in **23** Abteilungen und in über **50** Sportarten. Bist Du dabei?

VEREIN. EINE BEWEGUNG.



Minigolf spielen – BEIM SVHU

Ab dem 01. April 2016 Wetterabhängig
Schäferkampsweg 32
24558 Henstedt-Ulzburg
Platzwart: Michael Willems
Weitere Informationen: 04193. 88 09 880

UNSERE SPORTANLAGEN

- **SVHU Sportland**, Olivastr. 2, 24558 Henstedt-Ulzburg
Fitness- & Gesundheitsstudio, Badminton-Courts, Mehrzweckhalle
- **Alstergymnasium/Grüne Schule**, Maurepasstr. 67, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Beckersbergstadion**, Jahnstr. , 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Bogensportanlage (freies Gelände)**, Heideweg, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **CCU**, Hamburger Str. 8, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Gemeinschaftsschule Rhen**, Schäferkampsweg 34, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Grundschule Rhen**, Theodor-Storm-Str. 20, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Grundschule Ulzburg**, Schulstr. 9, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Grundschule Ulzburg Süd/Lütte School**, Abschiedskoppel 6, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Kirche Rhen**, Norderstedter Str. 22, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Kursraum im Bürgerpark**, Olivastr. 2, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Kursraum Kisdorf**, Dorfstr. 18, 24629 Kisdorf
- **Minigolfanlage**, Schäferkampsweg 32, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Olzeborchschule**, Beckersbergstr. 95, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Reitstall Petersen**, Buschkoppel 2, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Sportanlage Rhen**, Schäferkampsweg 32, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Sportpark Henstedt**, Bürgermeister-Steenbock-Str. 64, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Sportschule Alster-Gym**, Industriestr. 47, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Vereinsheim bei Inge**, Bgm.-Steenbock-Str. 64, Sportpark Henstedt, 24558 Henstedt-Ulzburg

Wirtin: Inge Engler-Bieberstein, Telefon: 04193. 972 86

KONTAKT

Sportbüro

Lindenstr. 93
24558 Henstedt-Ulzburg

Telefon: 04193.880 98 80
Fax: 04193.880 98 81
Email: info@sv-hu.de

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch - Freitag
9.00 - 12.00 Uhr
Dienstag 15.00 - 18.00 Uhr

SVHU Sportland

Oliveastr. 2
24558 Henstedt-Ulzburg

Telefon: 04193.942 87
Email: spola@sv-hu.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag
8.30 - 22.00 Uhr
Samstag und Sonntag
10.00 - 17.00 Uhr

Sportbüro Fußball/ Handball

Schäferkampsweg 32
24558 Henstedt-Ulzburg

Telefon: 04193.792 40
Email: info@sv-hu.de

Öffnungszeiten:

Montag 18.00 - 20.00 Uhr
Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr

Geschäftsführung

Aufsichtsratsvorsitzender
Michael Meschede

Vorstandsvorsitzender
Carsten Schittkowski

Vorstand Finanzen
Horst Werner

Aktiver Kinderschutz

Christian Waldeck
cwa@sv-hu.de

Abteilungen

**Kontaktinformationen zu allen
Abteilungen erhalten
Sie unter info@sv-hu.de**

Ausschüsse

Ehrenausschuss
Horst Lühr
ehrenausschuss@sv-hu.de

www.sv-hu.de



Vorstand des SVHU

Carsten Schittkowski (links)
Vorstandsvorsitzender
csc@sv-hu.de

Horst Werner (rechts)
Vorstand Finanzen
hwe@sv-hu.de

Vorstand und Aufsichtsrat sind
nach Absprache mit der
Geschäftsstelle zu erreichen.



SV Henstedt-Ulzburg e.V.
 Lindenstr. 93, 24558 Henstedt-Ulzburg
 Tel. 04193/8809880, Fax 04193/8809881
 info@sv-hu.de, www.sv-hu.de



Mitgl.-Nr.:

(intern)

Anmeldung Kurse/Buchung 10er-Karte:

Kurs- oder Karten-Bezeichnung:	Karten-Nr.	Kursbeginn	Kursende	Kursbeitrag
--------------------------------	------------	------------	----------	-------------

Diese Anmeldung ist verbindlich. Der Kursbeitrag wird sieben Tage vor Kursbeginn eingezogen.
 Bis zu diesem Tag ist eine kostenfreie, schriftliche Stornierung möglich.

weiblich männlich

Name		Vorname		geb. am
PLZ	Wohnort	Straße		
e-M@il			Tel.-Nr.	

Bitte auf jeden Fall für eine einfachere und schnellere Kommunikation angeben.

SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung)

Gläubiger-Identifikations-Nr. DE53ZZZ00000095627

Hiermit ermächtige ich den SV Henstedt-Ulzburg e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
 Zeitgleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem SVHU auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

IBAN:		BIC:	
Kontoinhaber:	Bankinstitut:		

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Unterschrift Kontoinhaber: _____

Mit der Speicherung, Übermittlung und Verarbeitung gemäß Bundesdatenschutzgesetz der auf der Kursanmeldung enthaltenen Daten zum Zwecke des SVHU bin ich einverstanden.

Henstedt-Ulzburg, den _____

Unterschrift: _____
 (bei Jugendlichen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)





SV Henstedt-Ulzburg e.V.
 Lindenstr. 93, 24558 Henstedt-Ulzburg
 Tel. 04193/8809880, Fax 04193/8809881
 info@sv-hu.de, www.sv-hu.de



Eintrittserklärung für alle Angebote des SVHU und des SVHU Sportlandes

Stand: 01.01.2016

Mitgl.-Nr.:

Mit dieser Anmeldung beantrage ich die Mitgliedschaft im SVHU.

(intern)

Ich erkenne die geltende Vereinssatzung und die Mitgliedsbeiträge in vollem Umfang an.



weiblich

männlich

Name		Vorname		geb. am
PLZ	Wohnort	Straße		
e-M@il			Tel.-Nr.	

Bitte auf jeden Fall für eine einfachere und schnellere Kommunikation angeben.

gewünschte Mitgliedschaft:

Bitte auf Rückseite ankreuzen!

Ich beantrage die Aufnahme in folgende Abteilung: _____

Eintrittsmonat/Jahr: _____ / _____

Die Mitgliedschaft ist unbefristet und kann satzungsgemäß 4 Wochen zum Quartalsende gekündigt werden.

Ich möchte der **Familienmitgliedschaft** von ... zugeordnet werden (bitte Mitglied angeben):

Name	Vorname	geb. am
------	---------	---------

SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung)

Gläubiger-Identifikations-Nr. DE53ZZZ00000095627

Hiermit ermächtige ich den SV Henstedt-Ulzburg e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zeitgleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem SVHU auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

IBAN:	<input type="text"/>	BIC:	<input type="text"/>																
Kontoinhaber:											Bankinstitut:								

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Unterschrift Kontoinhaber: _____

Mit der Speicherung, Übermittlung und Verarbeitung gemäß Bundesdatenschutzgesetz der auf dem Aufnahmeantrag enthaltenen Daten zum Zwecke des SVHU bin ich einverstanden.

Henstedt-Ulzburg, den _____

Unterschrift: _____

(bei Jugendlichen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Aufnahmebedingungen:

Mit der Unterschrift auf der Anmeldung verpflichtet sich der Antragsteller alle nachfolgenden Punkte zur Kenntnis genommen zu haben. Die jeweils geltende Vereinsatzung und Mitgliedsbeiträge einschließlich der Zusatzbeiträge, befristete Mitgliedschaft (zeitlich begrenztes Angebot) sowie Aufnahmebeiträge oder Umlagen werden akzeptiert. Die Mitgliedschaft im Sportland setzt eine Mitgliedschaft im Verein voraus. Es bestehen keine einklagbaren Ansprüche auf bestimmte Leistungen des Sportbetriebes.

1. Die jeweilige Aufnahmegebühr bzw. die Gebühren für die Trainingsplanerstellung für das Sportland wird mit der ersten Abbuchung fällig.
2. Mit der Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung für die Abbuchung der Beiträge zu erteilen. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass ohne Einzugsermächtigung ein Beitritt nicht erfolgen kann, da der Verwaltungsaufwand ansonsten nicht rechenbar ist. Für das Mitglied ist die Einzugsermächtigung ohne Risiko, da eine Abbuchung innerhalb sechs Wochen widerrufen werden kann.
3. Die erteilte Einzugsermächtigung gilt bis auf Widerruf oder bis zur Beendigung der Mitgliedschaft. Die Mitgliedsbeiträge werden monatlich im Voraus abgebucht.
4. Sobald durch die Delegiertenversammlung des Vereins neue Grundbeiträge oder durch die Abteilungen neue Zusatzbeiträge festgelegt werden, werde diese zukünftig zugrunde gelegt.
5. Für die Beendigung der Mitgliedschaft gelten die Regelungen gemäß § 5 der Vereinsatzung. In der Regel ist der Austritt nur zum Ende eines Kalendervierteljahres unter Einhaltung einer Frist von 4 Wochen zulässig. Davon abweichende Vereinbarungen mit dem Mitglied können insbesondere bei vergünstigten Beitragszahlungen, Aktionen oder Kursen getroffen werden.
6. Beiträge nach Stand vom 01.01.2013



Aufnahme- und Verwaltungsgebühren: (einmalig)

Zutreffendes bitte ankreuzen!

- Aufnahmegebühr Erwachsene und Familien 20,00 €
- Aufnahmegebühr Kinder und Jugendliche, ermäßigte Personen, Fördermitglieder 10,00 €
- Mahngebühren 5,00 € zzgl. Rücklastschriftgebühren (Bankgebühren)
- Verwaltungsgebühr für Bar- und Rechnungszahler 2,00 € pro Monat

Grundbeiträge Breitensport: (mtl.)

- Kinder und Jugendliche 12,50 €
- Erwachsene 18,50 €
- Ermäßigte (bis zum 27. Lebensjahr mit Nachweis) 12,50 €
- Familien und eheähn. Gemeinschaften * 38,00 €
- Passive Mitglieder 7,50 €

SVHU Sportland inkl. Sportflatrate im SVHU (mtl.)		
Jugendliche <input type="radio"/>	41,00 €	- inkl. Training und Kurse
Erwachsene <input type="radio"/>	52,00 €	- inkl. Sauna
Familien * <input type="radio"/>	108,00 €	- inkl. Getränke im SVHU Sportland
Paare, pro Person <input type="radio"/>	50,00 €	- inkl. allen Zusatzbeiträgen SVHU
		- zzgl. Verwaltungsgebühren
Senioren > 65 Jahre <input type="radio"/>	45,00 €	- Sportlandangebote bis 16 Uhr
(keine Flatrate)		- inkl. Sauna und Getränke
Happy Hour <input type="radio"/>	30,00 €	- Mo-Fr 12-17Uhr, 20.30-22.00 Uhr
inkl. SVHU-Grundbeitrag		- Sa+So ganztägig
		- ohne Sauna und Kurse
Aufnahmegebühr <input type="radio"/>	19,00 €	Mindest-Vertragslaufzeit 1 Jahr
Aufnahmegebühr <input type="radio"/>	49,00 €	Kündigungsfrist lt. Satzung

* Familien: 2 Erwachsene und Kinder bis zum 27. Lebensjahr mit Nachweis einer gültigen Ausbildungsbescheinigung. Ermäßigungen können nur gewährt werden, wenn dem Antrag ein gültiger Nachweis beiliegt, der nach Ablauf unaufgefordert zu aktualisieren ist. Ermäßigungen werden nicht rückwirkend gewährt!

Zusatzbeiträge: (mtl.)

Kinder und Jugendliche

Erwachsene

- Aikido 7,50 € 10,50 €
- Ballett 14,50 €
- Bogenschießen 9,00 € 9,00 €
- Fußball 5,00 € 7,00 €
- Handball 5,00 € 7,00 €
- Hockey 6,50 €
- Judo (Mattengeld) 2,00 € 2,00 €
- Orientalischer Tanz/Jazztanz/Streetdance 6,50 € 6,50 €
- Schach 3,00 € 3,00 €
- Skat/Kniffel (bei passiver Mitgliedschaft, entfällt bei voller Mitgliedschaft) 1,50 €
- Tanzen 3,50 €
- Tennis (zzgl. Training und Hallenmiete) 5,50 € 10,00 €
- Tanzen Kisdorf 9,50 € 12,00 €
- Leistungs- und Wettkampfsport 1,00 € 1,00 €

Für jede Teilnahme an Wettkämpfen oder Punktrunden in der Abteilung/den Abteilungen:
z.B. Badminton, Basketball, Karate, Kickboxen, Leichtathletik, Tischtennis, Turnen und Volleyball.

Zusatzbeiträge Gesundheitssport: (mtl.)

- Herzsport 8,00 € ohne Verordnung
- Reha-Sport (Orthopädie, Krebsnachsorge, Diabetes, Lungensport) und Sport f. Hochaltrige 5,00 € ohne Verordnung
- "Reha-Plus" - Gerätepark 3,00 € mit Verordnung
- Therapeutisches Reiten 10er Karte 220,00 € (Gruppe) 400,00 € (Einzel)

Förderbeiträge können gesondert beantragt werden!



Assekuranzmakler GmbH



Unabhängiger Versicherungsmakler

- ✓ Umfassende Beratung aller Versicherungen
- ✓ Check-Up der bestehenden Versicherungen
- ✓ Persönlicher Service vor Ort

Rathausplatz 11 (Torhaus-Nord), 24558 Henstedt-Ulzburg

Telefon: 04193-9039 58

Fax: 04193-903968

Mail: info@aba-assekuranz.de

IMPRESSUM

SportPur – Das Programm des
SV Henstedt-Ulzburg

Herausgeber:

SV Henstedt-Ulzburg e. V.
Lindenstraße 93
24558 Henstedt-Ulzburg
Telefon 04193.880 98 80
info@sv-hu.de
www.svhu.de

Aufsichtsratsvorsitzender

Michael Meschede

Vorstand/Geschäftsleitung

Vorstandsvorsitzender Carsten Schittkowski
Vorstand Finanzen Horst Werner

Erscheinung:

2x jährlich

Gestaltung und Satz:

Lena Schomann
Grafische Elemente von:
Sabine Reister, reister design®,
Emmy-Noether-Straße 2-4,
24558 Henstedt-Ulzburg

Fotos:

www.photodune.net, Silke Flath,
www.fotolia.de, Edda Schomann,
Phothomas, privat, Archiv des
SV Henstedt-Ulzburg e. V.

Kontaktinformationen zu allen

Abteilungen erhalten Sie unter

info@sv-hu.de

Bankverbindungen:

SV Henstedt-Ulzburg e. V.

Hauptkonto & Spenden:

Raiffeisenbank
BLZ: 200 691 30, Kto.-Nr. 7200064
IBAN: DE49200691300007200064
BIC: GENODEF1BBR

Beiträge:

Raiffeisenbank
BLZ: 200 691 30, Kto.-Nr. 67200064
IBAN: DE56200691300067200064
BIC: GENODEF1BBR



GUTSCHEIN

FÜR EINEN GRATIS-KAFFEE IM
SVHU SPORTLAND

Lerne uns kennen!

Wir laden Dich zu uns ins SVHU Sportland, unserem vereinseigenen Fitness- & Gesundheitsstudio, auf einen Gratis-Kaffee ein. So hast Du die Chance Dich mit unserem Angebot noch besser vertraut zu machen.

GUTSCHEIN

FÜR 1 STUNDE BADMINTON ZUM
1/2 PREIS

Spaß mit der ganzen Familie

Der SVHU bietet ein vielfältiges Angebot für alle Altersklassen. Miete einen unserer Badminton-Courts für den halben Preis und genieße vollen Spaß mit Deinen Freunden und Deiner Familie.

GUTSCHEIN

FÜR EIN UNVERBINDLICHES
PROBETRaining

Individueller Trainingsplan

Vereinbare im SVHU Sportland einen Termin für ein unverbindliches Probetraining. Du profitierst von unseren qualifizierten Trainern, die dir einen individuellen Trainingsplan erstellen.



Gut Verkaufen ist keine Glücksache.

+ fairmieten

Sondern unsere.



Wir suchen für unseren ständig wachsenden Suchkundenstamm Immobilien jeder Art in unserer Heimat, dem Kreis Segeberg.

Wir bieten Ihnen eine kostenlose Objektbewertung und ein unverbindliches Beratungsgespräch!

Rufen Sie uns einfach an:

Verkauf
04193 / 92 007

Vermietung
04193 / 50 41 80