



**SV HENSTEDT-
ULZBURG E.V.**

SPORTPUR

Das Programm des Sportvereins Henstedt-Ulzburg



**EIN VEREIN.
EINE BEWEGUNG.**

Wir bewegen Henstedt-Ulzburg.

**BEI DER PARTNERWAHL KÖNNEN WIR NICHT HELFEN,
BEI DER MÖBELWAHL SCHON!**

Attraktive Möbel, die zu Ihnen und Ihrem Lebenskonzept passen.



**Über 8.000 qm
Möbel- und
Küchenideen!**

MÖBELHAUS HESEBECK GMBH & CO. KG
Gutenbergstraße 1
24558 Henstedt-Ulzburg

www.hesebeck-homecompany.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr.: 9:30-19:00 Uhr
Sa.: 9:30-18:00 Uhr

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	16
Wellness und Entspannung	18

HIGHLIGHTS

Veranstaltungen & Specials	21
----------------------------	----

DAUERSPORTANGEBOT

Ballsport 28

Ballspielgruppen
Basketball
Fußball
Handball
Hockey
Volleyball

Bogenschießen 30

Dance and More 32

Ballett
Orientalischer Tanz
Showtanz
Streetdance
Tanzen im Bürgerhaus
Tanzen in Kisdorf

Denksport 34

Kniffeln
Schach
Skat

Fitness, Wellness & Gesundheit 36

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

SVHU Sportland 40

Fitness- & Gesundheitsstudio

Wir über uns
Kursprogramm + Tarife
Kinderbetreuung
Ernährung, Kraft und Ausdauer

Kampfsport 48

Aikido
Judo
Karate
Kickboxen

Leichtathletik 50

Reha-Sport 52

Reiten mit Handicap 52

Rückschlagsport 54

Badminton (+ Courts zum Mieten)
Tennis
Tischtennis

Turnen, Spiel und Spaß 56

Einrad fahren
Eltern-Kind-Turnen
Gerätturnen
Kinderturnen
Talentturnen
Trampolin

SERVICE

Unsere Philosophie	60
Unsere Sportanlagen	62
Kontakt/Ansprechpartner	63
Aufnahmeanträge/Beiträge	64

Jetzt Mitglied werden!

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
Orientalischer Tanz
Showtanz
Tanzkurs für Erwachsene
Zumba®
Zumba® Kids



HIP HOP

für Kinder ab 8 Jahre
Kurstart: 15. Januar 2015, 10er Kurs
Montag, 14.45 Uhr - 15.45 Uhr
Kosten für Gäste: 65,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 40,00 €

Kursraum Kisdorf

HIP HOP

für Jugendliche ab 12 Jahre
Kurstart: 15. Januar 2015, 10er Kurs
Montag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 65,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 40,00 €

Kursraum Kisdorf

ORIENTALISCHER TANZ

SCHNUPPERTERMIN

10. Januar 2015

für Jugendliche ab 12 Jahre
Montag, 16.15 Uhr - 17.15 Uhr
Kosten für Gäste: *kostenfrei*
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

SVHU Sportland

ORIENTALISCHER TANZ

für Jugendliche ab 12 Jahre
Kurstart: 17. Januar 2015, 10er Kurs
Montag, 16.15 Uhr - 17.15 Uhr
Kosten für Gäste: 39,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 19,00 €

SVHU Sportland

SHOWTANZ

SCHNUPPERTERMIN

03. Februar 2015

für Jugendliche ab 9 Jahre
Dienstag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: *kostenfrei*
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

SVHU Sportland

SHOWTANZ

für Jugendliche ab 9 Jahre
Kurstart: 03. Februar 2015, 8er Kurs
Dienstag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 30,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 15,00 €

Treffpunkt: SVHU Sportland



TANZKURS ERWACHSENE

für Anfänger und Wiedereinsteiger
 Kurstart: 14. Januar 2015, 10er Kurs
 Mittwoch, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr
 Kosten für Gäste: 95,00 €
 Kosten SVHU-Mitglieder: 50,00 €

Kursraum Kisdorf

ZUMBA®

Kurstart: 19. Januar 2015, 10er Kurs
 Montag, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr
 Kosten für Gäste: 75,00 €
 Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

ZUMBA®

Kurstart: 22. Januar 2015, 10er Kurs
 Donnerstag, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr
 Kosten für Gäste: 75,00 €
 Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

ZUMBA® KIDS

SCHNUPPERKURS

für Kinder ab 8 Jahre
 Start: 12. Februar 2015, 4er Kurs
 Donnerstag, 17.45 Uhr - 18.45 Uhr
 Kosten für Gäste: 20,00 €
 Kosten SVHU-Mitglieder: 30,00 €

Kursraum Kisdorf

Anzeige



BUCHHANDLUNG
Henning Rahmer
am Rathaus

Hamburger Straße 22 A Fon: (04193) 99 59 00
 24558 Henstedt-Ulzburg Fax: (04193) 99 59 03
 bh-rahmer@versanet.de www.buch-rahmer.de

Öffnungszeiten:
 Mo. - Fr. 09.00 - 18.00 Uhr
 Sa. 09.00 - 13.00 Uhr

Besuchen Sie auch unseren Internet Shop!
www.buch-rahmer.de

FIT UND AKTIV

durch Dein ganzes Leben!

Bauch Beine Po Rücken
BBP Workout
Body Styling
Drums Alive®
Functional Fitness
Hot Iron Fatburner
Hot Iron Mix
Indoor Cycle
Indoor Cycle Marathon
Power im Park
Rücken Fit
Rückenschule Prävention
Nordic Walking Prävention
Ski Fit
Zumba®



BAUCH BEINE PO RÜCKEN

Kurstart: 15. Januar 2015, 10er Kurs
Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

DRUMS ALIVE®

Kurstart: 23. Januar 2015, 6er Kurs
Freitag, 17.45 Uhr - 18.45 Uhr
Kosten für Gäste: 34,50 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 19,50 €

Kursraum im Bürgerpark

BBP WORKOUT

Kurstart: 23. Januar 2015, 10er Kurs
Freitag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

BBP WORKOUT

Kurstart: 24. April 2015, 10er Kurs
Freitag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

BODY STYLING

Kurstart: 21. Januar 2015, 10er Kurs
Mittwoch, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

BODY STYLING

Kurstart: 29. April 2015, 10er Kurs
Mittwoch, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland



FUNCTIONAL FITNESS

SCHNUPPERTERMIN

14. Januar 2015
Mittwoch, 20.30 Uhr - 21.30 Uhr
Kosten für Gäste: *kostenfrei*
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

SVHU Sportland

FUNCTIONAL FITNESS

Kurstart: 21. Januar 2015, 10er Kurs
Mittwoch, 20.30 Uhr - 21.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

FUNCTIONAL FITNESS

Kurstart: 22. April 2015, 10er Kurs
Mittwoch, 20. Uhr - 21.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

HOT IRON FATBURNER

Kurstart: 13. Januar 2015, 10er Kurs
Dienstag, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

HOT IRON MIX

Kurstart: 19. Januar 2015, 10er Kurs
Montag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

HOT IRON MIX

Kurstart: 27. April 2015, 10er Kurs
Montag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

FIT UND AKTIV

durch Dein ganzes Leben!

Bauch Beine Po Rücken
BBP Workout
Body Styling
Drums Alive®
Functional Fitness
Hot Iron Fatburner
Hot Iron Mix
Indoor Cycle
Indoor Cycle Marathon
Power im Park
Rücken Fit
Rückenschule Prävention
Nordic Walking Prävention
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 MARATHON

Termin: 18. Januar 2015
Sonntag, 10.30 - 13.30 Uhr
Kosten für Gäste: 17,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 10,00 €

SVHU Sportland

INDOOR CYCLE MARATHON

Termin: 15. Februar 2015
Sonntag, 10.30 - 13.30 Uhr
Kosten für Gäste: 17,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 10,00 €

SVHU Sportland

POWER IM PARK

Kursstart: 22. April 2015, 12er Kurs
Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr
Kosten für Gäste: 48,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

Treffpunkt: SVHU Sportland

POWER IM PARK

Kursstart: 25. April 2015, 12er Kurs
Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Kosten für Gäste: 48,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

Treffpunkt: SVHU Sportland



LAUFEN FÜR EINSTEIGER

Kursstart: 13. Februar 2015, 12er Kurs
 Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
 Kosten: 80,00 €
 Anmeldung über VHS Henstedt-Ulzburg

Treffpunkt: Beckersbergstadion

LAUFEN FÜR EINSTEIGER

Kursstart: 17. Februar 2015, 12er Kurs
 Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
 Kosten: 80,00 €
 Anmeldung über VHS Henstedt-Ulzburg

Treffpunkt: Beckersbergstadion

RÜCKEN FIT

Kursstart: 23. Januar 2015, 10er Kurs
 Freitag, 08.45 - 09.45 Uhr
 Kosten für Gäste: 75,00 €
 Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

RÜCKEN FIT

Kursstart: 24. April 2015, 10er Kurs
 Freitag, 08.45 - 09.45 Uhr
 Kosten für Gäste: 75,00 €
 Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

SKI FIT

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

Mehrzweckhalle im SVHU Sportland

ZUMBA®

Kursstart: 22. Januar 2015, 10er Kurs
 Donnerstag, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr
 Kosten für Gäste: 75,00 €
 Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

FIT FOR TRENDS

Spaß & Fitness im Fokus

Functional Fitness
Hot Iron Fatburner
Power im Park
Zumba®



FUNCTIONAL FITNESS

SCHNUPPERTERMIN

14. Januar 2015
Mittwoch, 20.30 Uhr - 21.30 Uhr
Kosten für Gäste: *kostenfrei*
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

SVHU Sportland

FUNCTIONAL FITNESS

Kurstart: 21. Januar 2015, 10er Kurs
Mittwoch, 20.30 Uhr - 21.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

FUNCTIONAL FITNESS

Kurstart: 22. April 2015, 10er Kurs
Mittwoch, 20.30 Uhr - 21.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

POWER IM PARK

Kurstart: 22. April 2015, 12er Kurs
Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr
Kosten für Gäste: 48,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

Treffpunkt: SVHU Sportland

POWER IM PARK

Kurstart: 25. April 2015, 12er Kurs
Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Kosten für Gäste: 48,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

Treffpunkt: SVHU Sportland

ZUMBA®

Kurstart: 19. Januar 2015, 10er Kurs
Monatg, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

ZUMBA®

Kurstart: 22. Januar 2015, 10er Kurs
Donnerstag, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland



GESUNDHEIT & PRÄVENTION

Achte auf Dich!

Nordic Walking Prävention
Rückenschule Prävention
Kinesiologisches Taping 1
Kinesiologisches Taping 2

GESUND KOCHEN & BEWEGEN

Workshop: 28. Februar 2015
Samstag, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 49,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 39,00 €

Kursraum im Bürgerpark

KINESIOLOGISCHES TAPING 1

Seminar: 07. Februar 2015
Samstag, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 59,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 49,00 €

Kursraum im Bürgerpark

KINESIOLOGISCHES TAPING 1

Seminar: 21. Februar 2015
Samstag, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 59,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 49,00 €

Kursraum im Bürgerpark

KINESIOLOGISCHES TAPING 2

Seminar: 21. März 2015
Samstag, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 59,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 49,00 €

Kursraum im Bürgerpark

NORDIC WALKING PRÄVENTION

Kursstart: 10. April 2015
Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr
Kosten: 80,00 €
Krankenkassenzuschuss möglich

Kursraum im Bürgerpark

RÜCKENSCHULE PRÄVENTION

Kursstart: 22. Januar 2015
Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Kosten: 80,00 €
Krankenkassenzuschuss möglich

Kursraum im Bürgerpark

KIDS IN ACTION

Leg los.

Jetzt!

Hip Hop
Orientalischer Tanz
Parkour
Selbstbehauptung & Gewaltprävention
Showtanz
Trampolin springen
Zumba® Kids



HIP HOP

für Kinder ab 8 Jahre
Kurstart: 15. Januar 2015, 10er Kurs
Montag, 14.45 Uhr - 15.45 Uhr
Kosten für Gäste: 65,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 40,00 €

Kursraum Kisdorf

HIP HOP

für Jugendliche ab 12 Jahre
Kurstart: 15. Januar 2015, 10er Kurs
Montag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 65,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 40,00 €

Kursraum Kisdorf

ORIENTALISCHER TANZ

SCHNUPPERTERMIN

10. Januar 2015
für Jugendliche ab 12 Jahre
Montag, 16.15 Uhr - 17.15 Uhr
Kosten für Gäste: *kostenfrei*
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

SVHU Sportland

ORIENTALISCHER TANZ

für Jugendliche ab 12 Jahre
Kurstart: 17. Januar 2015, 10er Kurs
Montag, 16.15 Uhr - 17.15 Uhr
Kosten für Gäste: 39,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 19,00 €

SVHU Sportland

PARKOUR

für Jugendliche ab 10 Jahre
Workshop: 7. März 2015
Samstag, 11.00 Uhr - 13.00 Uhr
Kosten für Gäste: 18,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 10,00 €

Mehrzweckhalle im SVHU Sportland

PARKOUR

für Jugendliche ab 10 Jahre
Workshop: 14. März 2015
Samstag, 11.00 Uhr - 13.00 Uhr
Kosten für Gäste: 18,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 10,00 €

Mehrzweckhalle im SVHU Sportland



SELBSTBEHAUPTUNG & GEWALTPRÄVENTION

für Jugendliche ab 10 Jahre
Kurstart: 23. April 2015, 12er Kurs
Donnerstag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 47,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 23,00 €

Mehrzweckhalle im SVHU Sportland

SELBSTBEHAUPTUNG & GEWALTPRÄVENTION

für Jugendliche ab 15 Jahre
Kurstart: 23. April 2015, 12er Kurs
Donnerstag, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr
Kosten für Gäste: 47,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 23,00 €

Mehrzweckhalle im SVHU Sportland

SHOWTANZ

SCHNUPPERTERMIN

03. Februar 2015
für Jugendliche ab 9 Jahre
Dienstag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: *kostenfrei*
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

SVHU Sportland

SHOWTANZ

für Jugendliche ab 9 Jahre
Kurstart: 03. Februar 2015, 8er Kurs
Dienstag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 30,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 15,00 €

SVHU Sportland

TRAMPOLIN SPRINGEN

für Kinder ab 8 Jahre
Kurstart: 15. - 17. April 2015, 3er Kurs
Montag, 16.00 Uhr - 18.00 Uhr
Kosten: 33,00 €
Anmeldung über VHS Henstedt-Ulzburg

Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd

ZUMBA® KIDS

SCHNUPPERKURS

für Kinder ab 8 Jahre
Start: 12. Februar 2015, 4er Kurs
Donnerstag, 17.45 Uhr - 18.45 Uhr
Kosten für Gäste: 20,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 30,00 €

Kursraum Kisdorf

MAMA FIT

Baby mit!

Folgende Angebote finden mit kostenloser Kinderbetreuung statt.

BBP Workout
Body Styling
Hot Iron Mix
Indoor Cycle
Rücken Fit



BBP WORKOUT

Kurstart: 23. Januar 2015, 10er Kurs
Freitag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

BBP WORKOUT

Kurstart: 24. April 2015, 10er Kurs
Freitag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

BODY STYLING

Kurstart: 21. Januar 2015, 10er Kurs
Mittwoch, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

BODY STYLING

Kurstart: 29. April 2015, 10er Kurs
Mittwoch, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

HOT IRON MIX

Kurstart: 19. Januar 2015, 10er Kurs
Montag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

HOT IRON MIX

Kurstart: 27. April 2015, 10er Kurs
Montag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland



HATHA YOGA

Kursstart: 02. März 2015, 10er Kurs
Montag, 11.00 Uhr - 12.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

INDOOR CYCLE

Kursstart: laufend
Mittwoch, 10.45 - 11.45 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
Kosten 10er-Karte für Gäste: 59,00 €
Kosten 10er-Karte SVHU-Mitglieder: 30,00 €

SVHU Sportland

RÜCKEN FIT

Kursstart: 23. Januar 2015, 10er Kurs
Freitag, 08.45 - 09.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

RÜCKEN FIT

Kursstart: 24. April 2015, 10er Kurs
Freitag, 08.45 - 09.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

WELLNESS & ENTSPANNUNG

Es geht um Deine Balance!

Entspannung. Mein Weg.
Hatha Yoga
Pilates für Einsteiger
QiGong
Stuhl Yoga
Yoga für die Seele
Zen Gymnastik



ENTSPANNUNG. MEIN WEG.

Kurstart: 19. Januar 2015, 10er Kurs
Montag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Kursraum im Bürgerpark

ENTSPANNUNG. MEIN WEG.

Kurstart: 27. April 2015, 10er Kurs
Montag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Kursraum im Bürgerpark

HATHA YOGA

Kurstart: 22. Januar 2015, 10er Kurs
Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Kursraum im Bürgerpark

HATHA YOGA

Kurstart: 23. April 2015, 10er Kurs
Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Kursraum im Bürgerpark

HATHA YOGA

Kurstart: 02. März 2015, 10er Kurs
Montag, 11.00 Uhr - 12.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

PILATES FÜR EINSTEIGER

Kurstart: 21. Januar 2015, 10er Kurs
Mittwoch, 17.15 Uhr - 18.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland



QIGONG

Kursstart: 13. Januar 2015, 10er Kurs
Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Kursraum im Bürgerpark

STUHL YOGA

Kursstart: 02. Februar 2015, 10er Kurs
Montag, 16.00 - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Kursraum im Bürgerpark

YOGA FÜR DIE SEELE

Kursstart: 19. Februar 2015, 10er Kurs
Donnerstag, 10.30 - 11.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Kursraum im Bürgerpark

YOGA FÜR DIE SEELE

Kursstart: 28. Mai 2015, 10er Kurs
Donnerstag, 10.30 - 11.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Kursraum im Bürgerpark

ZEN GYMNASTIK

Kursstart: 19. Januar 2015, 10er Kurs
Montag, 19.45 - 20.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

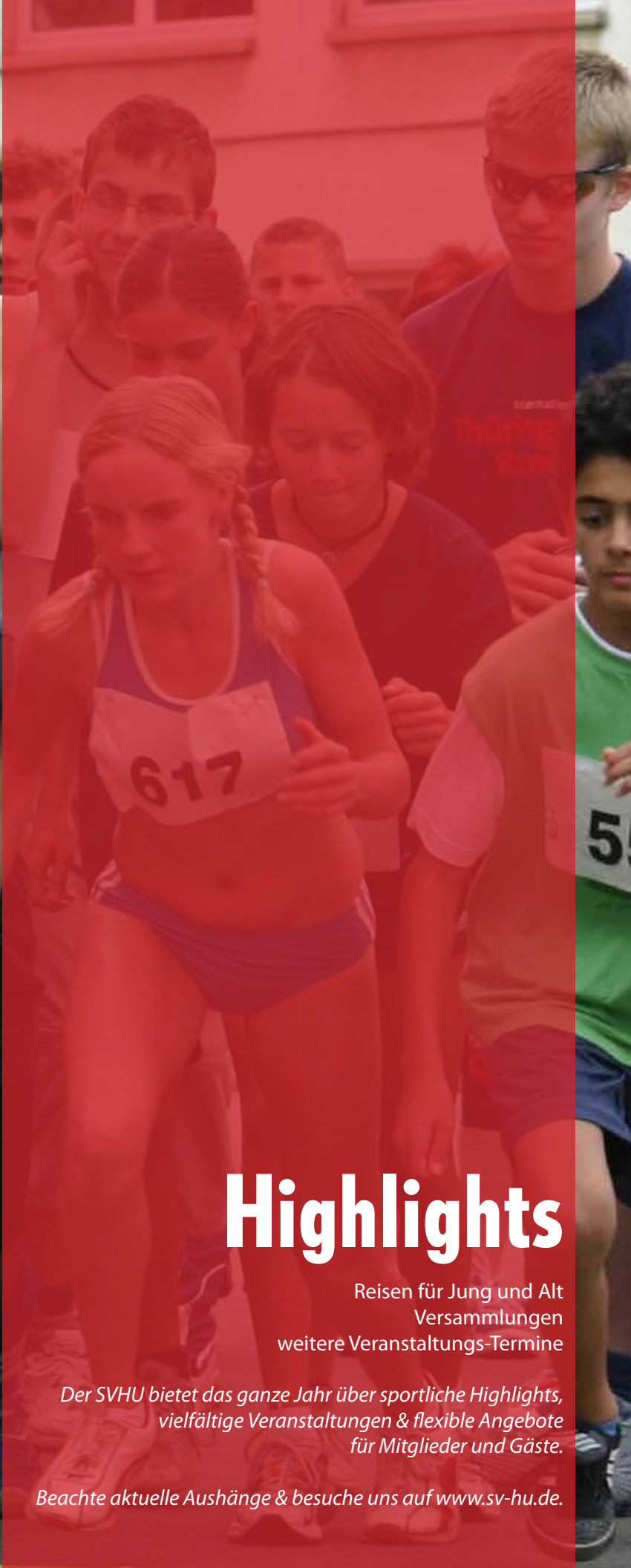
SVHU Sportland

ZEN GYMNASTIK

Kursstart: 19. Januar 2015, 10er Kurs
Montag, 19.45 - 20.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland





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

Freundschaftsspiel SVHU - FC St. Pauli
 10. Januar 2015, 13.30 Uhr
 Sportanlage Schäferkampsweg



01

Bürgerball
 31. Januar 2015, 20.00 Uhr
 Sporthalle Alstergymnasium



01

Skat Abteilungsversammlung
 29. Januar, 18.30 Uhr
 Rhen Treff, Schäferkampsweg



02

Kinderfasching
 7. Februar 2015
 Bürgerhaus



02

Sportland Jubiläums-Aktionswoche
 16. - 22. Februar 2015
 SVHU Sportland



02

Wellness- & Fitnesswochenende
 20. - 22. Februar 2015
 Seehotel Grossherzog



03 **Seniorenversammlung (Abteil. übergreifend)**
16. März 2015, 18.00 Uhr
Bürgerhaus



03 **FTG Abteilungsversammlung**
16. März 2015, 19.30 Uhr
Bürgerhaus



04 **Seniorenreise „6 Tage Dresden“**
21. - 26. April 2015
Informationen bei Jürgen Kirmse, 04193.4361



05 **8. HU Volkslauf**
Henstedt-Ulzburg läuft am 08. Mai 2015
Beckersbergstadion



05 **39. Select Ulzburg-Cup**
14. - 17. Mai (Himmelfahrt) C- & D-Jugend
22. - 25. Mai (Pfingsten) B- & A-Jugend



06 **Delegiertenversammlung**
16. Juni 2015, 19.30 Uhr
Bürgerhaus



06 *Senioren-Fitness-Woche*
29. Juni - 3. Juli 2015
Sport- und Bildungszentrum, Bad Malente



08 *Jugendreise*
15. - 21. August 2015
Fehmann



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



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



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



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



SPORTLAND

Fitness- und Gesundheitsstudio



**15 Jahre
Sportland
Jubiläumswoche
16. - 22. Februar**

Aktionswoche mit 15 Danke-Specials für Dich!
Weitere Infos auf www.sv-hu.de





SPORTANGEBOT

Ballsport
Bogenschießen
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 €

Fit Kids mit Ball 3 bis 5 Jahre	Montag	15.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. 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
Ballsport/Hallenfußball 14 bis 16 Jahre	Freitag	18.15 - 20.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Ballsport/Hallenfußball ab 18 Jahre	Freitag	18.30 - 20.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
Ballspiel Mix und Fitness für Erwachsene	Dienstag	20.00 - 21.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg alt
Ballsport für Erwachsene	Donnerstag	20.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu

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 neu
Basketball ab 16 Jahren	Freitag	18.00 - 19.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu
Hobby Mixed	Mittwoch	20.00 - 22.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg alt

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



BALLSPORT

Ballspielgruppen

Basketball

Fußball

Handball

Hockey

Volleyball

Hockey (Wintertrainingszeiten)

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

Bambini Mixed bis 9 Jahre	Mittwoch	16.00 - 17.30 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1
Mädchen	Donnerstag	16.30 - 17.45 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1
	Freitag	16.30 - 18.00 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1
Jungen	Mittwoch	17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1
	Donnerstag	17.45 - 19.00 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1

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 neu
Männliche U16	Dienstag	17.30 - 18.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
1. Weibliche U18	Dienstag	18.00 - 19.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu
	Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
2. Weibliche U18	Dienstag	16.30 - 18.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu
Männliche U18	Montag	17.00 - 18.45 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu
Damen	Dienstag	19.30 - 22.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg-Süd
	Donnerstag	20.00 - 22.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
Herren	Montag	20.15 - 22.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg-Süd
	Donnerstag	19.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
Hobby Mixed	Montag	18.45 - 20.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu
Hobby Mixed	Freitag	20.00 - 22.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle

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

SERVICE TEST

PSD Bank

Kundenurteil sehr gut in den Kategorien:

- ✓ Kundenzufriedenheit
- ✓ Preis-Leistungs-Verhältnis

Im Vergleich:
18 Banken
3.685 Kundenurteile

9 | 2012

www.ServiceValue.de

**Beliebteste
Regionalbank**

PSD-Bankengruppe
2011 - 2013

Ausgaben 5/2011, 5/2012, 5/2013

euro

≥ 50 Geldinstitute im Vergleich

WISSEN WAS SINN MACHT





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	Dienstag	16.30 - 18.30 Uhr	Schützengilde
Fortgeschrittene	Mittwoch	17.00 - 19.00 Uhr	Gelände am Heideweg (nach Witterungslage)

Hit Pink

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

Hit Pink

Freitag

ab 18.00 Uhr

Schützengilde

Weitere Infos und aktuelle Trainingszeiten 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 Jahren	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 – Belly Babes Mädchen ab 8 Jahren	Montag	15.15 - 16.15 Uhr	Sportland
Bauchtanz – Move ya belly Mädchen ab 12 Jahren	Montag	16.15 - 17.15 Uhr	Sportland

Showtanz

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

PreLights, Anfänger Showtanz ab 9 Jahren	Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr	Sportland
MyLights Showtanz ab 11 Jahren	Samstag	11.15 - 13.15 Uhr	im Wechsel: Sportland oder Sporthalle Ulzburg alt

Streetdance

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

Kinder 6 - 9 Jahre	Freitag	14.30 - 15.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu
Kinder 10 - 13 Jahre	Freitag	15.30 - 16.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu
Jugendliche 13 - 16 Jahre	Freitag	16.30 - 17.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu

Anzeige



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



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



- 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://sandtorkaihandel.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 €

Jugendliche 12 - 15 Jahre	Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Kursraum Kisdorf
Jugendliche 16 - 18 Jahre	Montag	17.00 - 18.30 Uhr	Kursraum Kisdorf
Erwachsene	Montag	19.00 - 20.30 Uhr	Kursraum Kisdorf
Erwachsene Neueinsteiger	Mittwoch	19.00 - 20.30 Uhr	Kursraum Kisdorf
Erwachsene	Mittwoch	20.30 - 22.00 Uhr	Kursraum Kisdorf
Erwachsene Fortgeschrittene	Donnerstag	20.15 - 21.45 Uhr	Kursraum Kisdorf
Offener Tanzabend Erw.	Freitag	19.00 - 20.30 Uhr (in den ungeraden Wochen), Kursraum Kisdorf	
Offener Tanzabend Erw.	Freitag	20.30 - 22.00 Uhr (in den ungeraden Wochen), Kursraum Kisdorf	

Kniffeln

Kosten für Erwachsene: SVHU Förderbeitrag 7,50 € + 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 €

Kinder ab 5 Jahren	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Rhen Treff
ab 8 Jahren & für Fortgeschrittene	Donnerstag	17.00 - 18.30 Uhr	Rhen Treff

Skat

Kosten für Erwachsene: SVHU Förderbeitrag 7,50 € + 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



im **Ulzburg-Center**
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.



We want you - Übungsleiter/in gesucht!

Als Übungsleiter/in im SVHU bist Du nicht auf Dich allein gestellt, sondern bist Teil unserer SVHU-Familie.

Wir bieten Dir eine angenehme Arbeitsatmosphäre, ein kompetentes, sympathisches Team & Freiheiten zur Verwirklichung eigener Ideen.

Engagiere Dich für den Sport in Henstedt-Ulzburg.
Für Deinen Verein. Für den SVHU.
Du bewegst Henstedt-Ulzburg!

**Deine
Gemeinde.
Dein Verein.
Dein Ehrenamt!**

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. 45) 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 Damen & Herren	Montag	20.15 - 22.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
NEU! Move it*	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)
Bauch-Beine-Po	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
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 neu
Power Workout	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen
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
NEU! Functional Fitness*	Mittwoch	20.30 - 21.00 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Fitness für sie und ihn	Mittwoch	20.30 - 21.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
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
NEU! Cross Fitness	Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg alt
BBP Workout *	Freitag	9.45 - 10.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Ski-Fitness*, Okt. - März	Samstag	10.15 - 11.15 Uhr	Mehrzweckhalle am Sportland (Sportflatrate, 10er Skipass)

Im Trend

NEU! Functional Fitness*	Mittwoch	20.30 - 21.00 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
NEU! Cross Fitness	Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg alt
Zumba® *	Montag	18.15 - 19.15 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Zumba® *	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Kursraum Kisdorf (Tanzen in Kisdorf)
Zumba® *	Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
Zumba® *	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Kursraum Kisdorf (Tanzen in Kisdorf)

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
Nordic Walking		Mittwoch	9.00 - 10.30 Uhr	Treffpunkt auf www.sv-hu.de
Nordic Walking		Freitag	15.30 - 17.00 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)
Easy Cycle*		Sonntag	10.30 - 11.30 Uhr	Sportland, (Sportflatrate, 10er Karte IC)
Power Cycle*		Sonntag	11.30 - 12.30 Uhr	Sportland, (Sportflatrate, 10er Karte IC)
Radsporttreff April - Sept.		Sonntag	10.00 - 12.00 Uhr	Treffpunkt: Sportland (für Gäste 3,00 €)

Anzeigen

R U D O L F B O W E L L

Bad- und Heizkultur

RB

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

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

www.bowell.de





IMB

IMMOBILIENMANAGEMENT BRANDT

Ihr Partner in Hamburg
und Schleswig-Holstein

Verkauf – Vermietung - Wertermittlung

Bahrenfelder Str. 255, 22765 Hamburg

Tel. 040/399255-23, Fax: 040/399255-24

mobil: 0176/56894942

Mail: info@immobilienmanagement-brandt.de

www.immobilienmanagement-brandt.de



Wir freuen uns auf Sie!

FITNESS 50+

Aktiv 70+

Badminton

Bleib fit

Fitness Mix

Fit im Park

Fit & mobil

Pilates, Yoga & Co

Walking Mix



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 €

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
NEU! Bleib fit	Dienstag	15.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
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
Bleib fit	Mittwoch	14.00 - 15.00 Uhr	Sportland
Bleib fit	Donnerstag	8.00 - 9.00 Uhr	Kirche Rhen
Aktiv 70+	Donnerstag	9.00 - 10.00 Uhr	Kirche Rhen
Walking Mix 55+	Donnerstag	9.00 - 10.00 Uhr	Sportpark Henstedt
Fitness Mix 55+	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Henstedt
NEU! Fit im Park, April - Sept.	Donnerstag	15.00 - 15.45 Uhr	Treffpunkt: Kursraum im Bürgerpark
Pilates, Yoga und Co.	Donnerstag	17.00 - 17.45 Uhr	Kursraum im Bürgerpark
Fit & mobil ab 50	Donnerstag	17.30 - 18.30 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule
Fit & Mobil ab 50	Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu

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. 45)

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 - 20.30 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 neu
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 neu
Rückenfit*	Freitag	8.45 - 9.45 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)
NEU! Starker Rücken	Samstag	10.15 - 11.15 Uhr	Sportland (Sportflatrate, 10er Karte)

Anzeige





SPORT

Fitness- und Gesun

LAND

dheidsstudio

SPORTLAND

Wir über uns
Kursprogramm
Tarife
kostenlose Kinderbetreuung
Ernährung, Kraft und Ausdauer.



JETZT KOSTENLOSES PROBETRAINING

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



SVHU 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 "Functional Fitness" 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





Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.45 - 9.45 Rückenfit mit Pilates	8.45 - 10.00 Fit ab 50/Reha-Sport	8.45 - 9.45 Aerobic Light	8.45 - 10.00 Reha-Sport Orthopädie	8.45 - 9.45 Rückenfit	10.15 - 11.15 Starker Rücken	10.00 - 12.00 Radsport-treff*
9.45 - 10.45 Hot Iron Mix	10.00 - 11.00 Move it	10.45 - 11.45 Body Styling	10.00 - 11.00 Rückenschule	9.45 - 10.45 BBP Workout	10.15 - 11.15 Ski Fit**	10.30 - 11.30 Easy Cycle
10.45 - 12.15 Hatha Yoga 10er	11.15 - 12.15 Sport nach Krebs	8.30 - 12.00 Kinderbetreuung		8.30 - 12.00 Kinderbetreuung	11.15 - 13.15 Showtanz ab 11 Jahre	11.30 - 12.30 Power Cycle**
15.15 - 16.15 Orientalischer Tanz ab 8 Jahre	15.00 - 16.00 Sport für Hochaltrige	11.45 - 12.45 Ortho Fit	14.30 - 15.15 Ballett 3-5 Jahre			10.30 - 13.30 Indoor Cycle Marathon***
16.15 - 17.15 Orientalischer Tanz ab 12 Jahre	16.00 - 17.00 Showtanz Einsteiger ab 9 Jahre	14.00 - 15.00 Bleib fit	15.15 - 16.15 Ballett 6-8 Jahre			
17.15 - 18.15 Lungensport & Diabetes			16.15 - 17.15 Ballett ab 9 Jahre			
18.15 - 19.15 Zumba	18.15 - 19.15 Hot Iron Fatburner	18.15 - 19.15 Pilates	17.15 - 18.15 Sport nach Krebs	17.00 - 18.00 Ortho Fit		
19.15 - 19.45 Workout X-press	19.15 - 20.30 Hatha Yoga 10er	19.30 - 20.30 Indoor Cycle	18.30 - 19.30 Zumba			
19.45 - 20.45 Zen Gymnastik	19.00 - 20.00 Laufgruppe	19.30 - 20.30 Indoor Cycle	19.30 - 20.30 BBP+Rücken	19.30 - 20.30 Indoor Cycle		
Zusatzangebote in der Mehrzweckhalle	20.30 - 21.30 Rückenschule	20.30 - 21.00 Functional Fitness	19.00 - 20.00 Laufgruppe			
10.00 - 11.00 Aktiv 70+						
11.00 - 12.00 Bleib Fit						

Level 1 = Fit & gesund

Level 2 = Fitness & Workout

Level 3 = Power

* April - September

** Oktober - März

***Termine unter www.sv-hu.de

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

Änderungen vorbehalten

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 66.

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. ganztätig	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. 45)

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, Kursbeitrag 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)

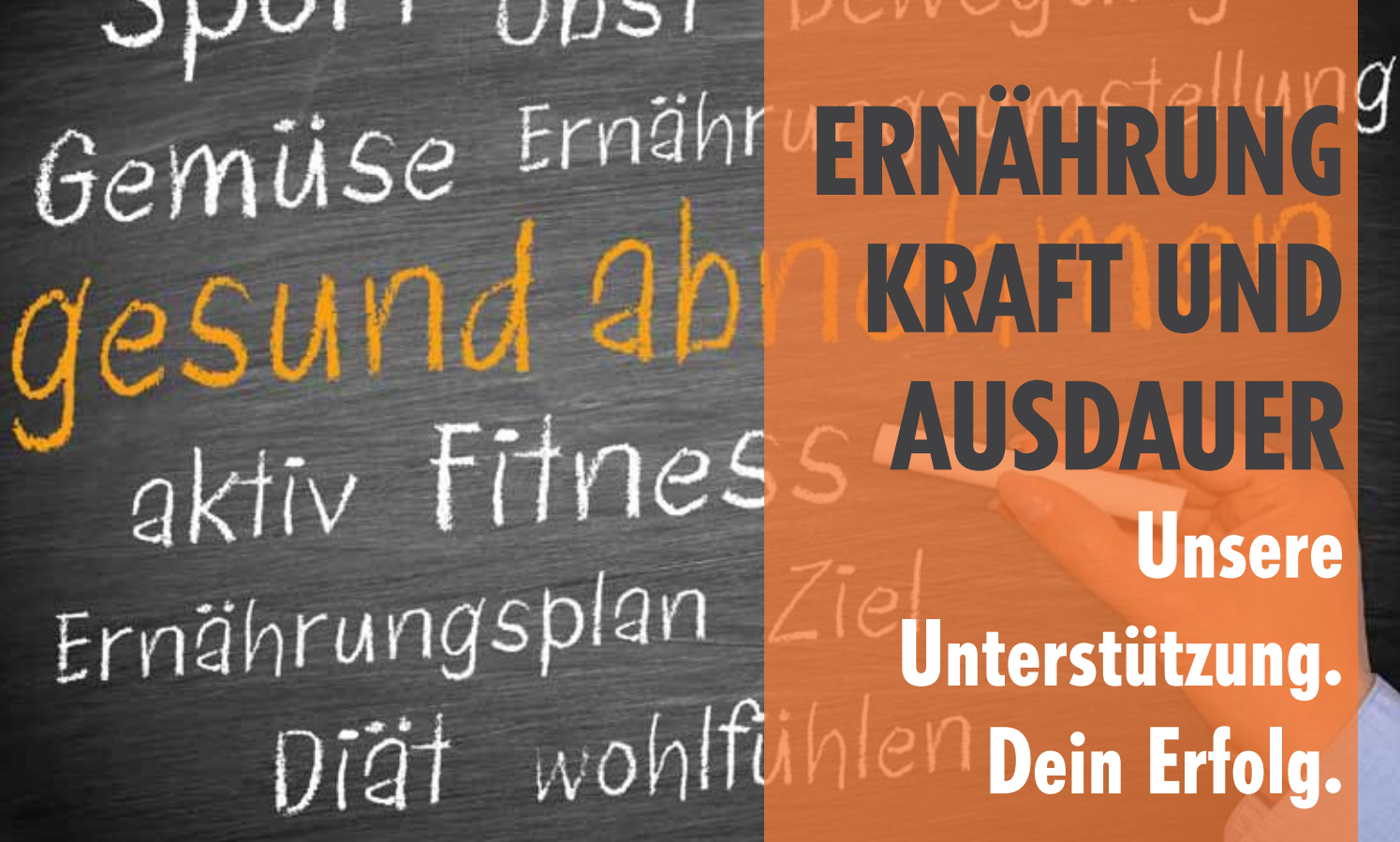
Weitere Informationen:

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 Mitarbeiter 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.



ERNÄHRUNG KRAFT UND AUSDAUER

Unsere
Unterstützung.
Dein Erfolg.

Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und regelmäßiges Krafttraining sind die Eckpfeiler für Deinen gesunden Lebensstil.

Ernährungscoaching

Gäste 79,90 €
SVHU-Mitglieder 59,90 €

Komplettpaket

Ernährungsberatung, Gerätetraining & Kurse
Laufzeit über drei Monate

Gäste 209,90 €
SVHU-Mitglieder 149,90 €

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

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	Sportschule Alster-Gym
Kinder 10 - 14 Jahre	Montag	17.00 - 18.00 Uhr	Sportschule Alster-Gym
Kinder 10 - 13 Jahre	Freitag	16.45 - 17.45 Uhr	Sportschule Alster-Gym
Jugendliche 14 - 17 Jahre	Freitag	17.45 - 18.45 Uhr	Sportschule Alster-Gym
Erwachsene	Mittwoch	20.00 - 21.30 Uhr	Sportschule Alster-Gym
Erwachsene ab 5 Kyu	Sonntag	18.00 - 19.30 Uhr	Sportschule 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 alt
Kinder ab 9 Jahren und Jugendliche ab Gelbgurt	Freitag	19.00 - 20.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg alt
Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren	Dienstag	18.00 - 19.30 Uhr	Sporthalle Ulzburg Süd

Kickboxen

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

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 alt
Spielgruppe 5 - 6 Jahre	Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg alt
Kinder 6 - 10 Jahre	Mittwoch	15.30 - 17.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg alt
Kinder ab 7 Jahren	Mittwoch	17.00 - 18.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg alt
Jugendliche bis 16 Jahre	Montag	18.00 - 19.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg alt
ab 16 Jahre	Montag	19.30 - 21.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg alt
Judo für alle	Freitag	15.30 - 17.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg alt



KAMPFSPORT

Aikido

Kickboxen

Karate

Judo

Anzeige

MERIDIAN *Academy*



Berufsfachschule für
FITNESS-
MANAGER|NNEN

- 2 Jahre Vollzeit
- BAföG-**anerkannt**

*fitness is
our profession!*

TRAINER-
LIZENZAUSBILDUNGEN

- Gerätefitness-Trainer
(auch mit Bildungsgutschein)
- Trainer für Life Kinetik®
- Cardiofitness-Coach
- u.v.a.

Fordern Sie unseren Gesamtkatalog an!
www.meridian-academy.de · info@meridian-academy.de

Wir bringen Sie auf die **Überholspur!**

Mit dem **Fitness-Check**
für Ihren Wagen.

Ihr Fitnesscheck mit Zertifikat für
nur 15,- € inkl. Probefahrt

Wir überprüfen für Sie:

- ✓ Motor
- ✓ Kupplung
- ✓ Fahrwerk
- ✓ Achskörper
- ✓ Stoßdämpfer
- ✓ Abgasanlage
- ✓ Felgen
- ✓ Lenkung
- ✓ Reifen
- ✓ Beleuchtung
- ✓ Batterie
- ✓ Kühlsystem
- ✓ Wisch-Wasch-Anlage
- ✓ Getriebe/Achsantrieb
- ✓ Bremsleitungen/-schläuche
- ✓ Bremsflüssigkeit/-wirkung
- ✓ Brems Scheiben/-beläge
- ✓ Karosserie

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 Jahren	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	Mittwoch	18.30 - 20.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg alt
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 Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr	Treffpunkt: Sportland Treffpunkt: Sportland



LEICHTATHLETIK
Henstedt-Ulzburg
läuft am
08. Mai 2015

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	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 Sportland
Reha-Sport Orthopädie	Dienstag	8.45 - 10.00 Uhr	Sportland
NEU! Move it	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sportland
Reha-Sport Rücken	Dienstag	20.30 - 21.30 Uhr	Sportland
Reha-Sport Orthopädie	Mittwoch	11.45 - 12.45 Uhr	Sportland
Reha-Sport Orthopädie	Donnerstag	8.45 - 10.00 Uhr	Sportland
Reha-Sport Rücken	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sportland
NEU! Reha-Sport Orthopädie	Freitag	17.00 - 18.00 Uhr	Sportland
Starker Rücken	Samstag	10.15 - 11.15 Uhr	Sportland
Sport in der Krebsnachsorge	Dienstag	11.15 - 12.15 Uhr	Sportland
Sport in der Krebsnachsorge	Donnerstag	17.15 - 18.15 Uhr	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 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



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 - 18.15 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 2
	Freitag	17.00 - 18.30 Uhr	Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen
Fortgeschrittene	Dienstag	18.15 - 20.00 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 2
	Freitag	18.30 - 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	18.30 - 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 neu
	Freitag	19.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Schulzentrum 1

Anzeige



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**

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

Einrad fahren

Offenes Training für Einsteiger & Talentfahrer	Dienstag	16.00 - 18.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg alt
Talentfahrer & Nachwuchs	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg alt
Talentfahrer	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg alt

Eltern-Kind-Turnen

Eltern-Kind 1,5 - 3 Jahre	Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu
Eltern-Kind 1,5 - 3 Jahre	Dienstag	16.00 - 17.30 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Eltern-Kind 1,5 - 3 Jahre	Mittwoch	16.30 - 17.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
Eltern-Kind 1,5 - 3 Jahre	Donnerstag	15.30 - 16.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Eltern-Kind 1,5 - 3 Jahre	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu
Eltern-Kind 2 - 3,5 Jahre	Freitag	15.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Großvater-/Vater-Kind	Samstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu

Anzeige

Hol Dir Deinen Vorteil!!

nordsport-shop.de

NORDSPORT TEAM SPORT PROPS

Berliner Straße 22, 25336 Elmshorn, Tel. 04121. 261000 · Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10.00 - 18.00, Sa. 09.30 - 14.00



Gerätturnen

Mädchen 6 - 10 Jahre	Montag	15.15 - 16.45 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
Mädchen Anfänger ab 6 Jahre	Mittwoch	15.00 - 16.15 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu
Mädchen Fortgeschrittene	Mittwoch	16.15 - 17.15 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu
Mädchen Special Group	Mittwoch	17.15 - 18.15 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu
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 Jahren mit Grundkenntnissen	Donnerstag	17.00 - 18.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu
Wilde Kerle Talentturnen	Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd

Kinderturnen

Fit Kids mit Ball 3 - 5 Jahre	Montag	15.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Rangeln & Raufen 3 - 5 Jahre	Montag	15.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu
Kids in Action ab 10 Jahre	Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Kids in Action 6 - 9 Jahre	Dienstag	15.00 - 16.00 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	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Fit Kids 3 - 5 Jahre	Donnerstag	15.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg neu
Rangeln & Raufen 3 - 6 Jahre	Donnerstag	15.30 - 16.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
Kinderturnen ab 3,5 Jahren	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
Spielsport 3 - 5 Jahre	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Spielsport 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



PHARMAZEUTIX APOTHEKEN



im Ulzburg-Center
in Ulzburg-Süd
auf dem Rhen




Bodendörfer Trainings

 **Sparkasse Südholstein**
Neumünster • Pinneberg • Segeberg

DEINEN GEBURTSTAG FEIERN

beim SVHU!

2 Stunden lang Spiel & Spaß
inklusive Animation Preis: 99 €

Anmeldung & Infos:
SVHU Sportbüro



Psychomotorische Bewegungsgruppe

Kinder 3 - 4 Jahre	Dienstag	15.30 - 16.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
Kinder 5 - 6 Jahre	Dienstag	16.30 - 17.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
Kinder 6 - 8 Jahre	Dienstag	17.30 - 18.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd

Talentturnen

Mädchen ab 6 Jahren	Montag	17.00 - 19.00 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 2
Mädchen ab 6 Jahren	Freitag	15.00 - 20.00 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 Mittwoch	19.15 - 20.15 Uhr 19.30 - 22.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd

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

In Henstedt-Ulzburg leben **27.850** 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.



UNSER VEREINSHEIM – BEI INGE

Sportpark Henstedt
Bgm.-Steenbock-Str. 64
24558 Henstedt-Ulzburg
Wirtin: Inge Engler-Bieberstein
Telefon: 04193.972 86

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
- **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
- **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
- **Schützengilde**, Beckersbergstr. 38, 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

KONTAKT

SVHU Sportland

Oливаstr. 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

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

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
Marc Sinnewe, msi@sv-hu.de

Vorstand Finanzen
Horst Werner, hwe@sv-hu.de

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

Aktiver Kinderschutz

Christian Waldeck
Telefon: 0160.98933466
cwa@sv-hu.de

Abteilungen

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

Ausschüsse

Ehrenausschuss
Horst Lühr
ehrenausschuss@sv-hu.de

Senioren ausschuss
Brigitte Kirmse
senioren ausschuss@sv-hu.de

www.sv-hu.de

Anzeige



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



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.

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: 01.09.2014

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.

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 (mit Nachweis) 12,50 €
- Familien und eheähnll. Gemeinschaften * 38,00 €
- Passive und fördernde 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

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 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**
- Therapeutisches Reiten 10er Karte 220,00 € (Gruppe) 400,00 € (Einzel)

Förderbeitrag Jugend- und Leistungsförderung

Unterstützen Sie mit Ihrem freiwilligen Beitrag den Jugend- und Leistungssport im SVHU oder Ihrer Abteilung und finanzieren Sie bspw. Reisekosten zu Wettkämpfen, spezielle Trainingsgeräte und zusätzliche Fördertermine.

Abteilung/Sportart: _____ € / monatlich



MERIDIAN Academy

PROFESSIONAL SCHOOL OF AEROBICS AND FITNESS

**BERUFS-
FACHSCHULE**
für FITNESS-MANAGER|NEN
AUSBILDUNGSBEGINN
1. Oktober 2015
HAMBURG

**+ TRAINER-
LIZENZ-
LEHRGÄNGE**

Jetzt Infomaterial anfordern:

Hotline: Tel. 040/65 89 22 100 · www.meridian-academy.de

Meridian Academy GmbH · Wandsbeker Zollstr. 87-89 · 22041 Hamburg

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

Vorstand/Geschäftsleitung

Vorstandsvorsitzender Marc Sinnewe
Vorstand Finanzen Horst Werner
Aufsichtsratsvorsitzender
Michael Meschede

V. i. S. d. P. Stefanie Teske
Redaktion und Anzeigen
Stefanie Teske

Erscheinung:

2x jährlich

Gestaltung und Satz:

Stefanie Teske
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

Namentlich gekennzeichnete
Beiträge geben nicht die Meinung
der Redaktion oder des SVHU
wieder. Die Redaktion behält sich
vor, eingesandte Manuskripte zu
kürzen und/oder redaktionell zu
verändern.



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 Ange-
bot noch besser vertraut zu machen.*

GUTSCHEIN

FÜR 1 STUNDE BADMINTON ZUM
1/2 PREIS

Spaß mit der ganzen Familie
*Der SVHU bietet ein vielfältiges Ange-
bot 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.*

Sie bauen auf uns - Wir bauen für Sie!



Henstedt-Ulzburg
Stadthäuser



Henstedt-Ulzburg
Eigentumswohnungen



Henstedt-Ulzburg
Wohn- & Geschäftshaus



Henstedt-Ulzburg
Eigentumswohnungen

Erfahrung

Die Unternehmensgruppe Manke ist eines der marktführenden Immobilienunternehmen in der Metropolregion Hamburg. Mit der Erstellung von Neubauprojekten als Schwerpunkt, blickt die bereits in dritter Generation geführte Grundstücksgesellschaft Manke auf über 53 Jahren erfolgreiche Firmengeschichte zurück.

Regional/Überregional

Mit den Wurzeln in Henstedt-Ulzburg erstreckt sich unser Handlungsgebiet nicht nur auf diese Heimatregion. Unser Erfolgskonzept verteilt sich über den Großraum Hamburg bis zur Schleswig-Holsteinischen Ostsee. So finden Sie bei uns z. B.: Reihenhäuser in Ahrensburg, Mehrfamilienhäuser in Halstenbek, Eigentumswohnungen in Reinbek und Ferienwohnungen in Kellenhusen und Scharbeutz.

Qualität

Ein Eigenheim ist eine große Investition in die Zukunft, die auf soliden Beinen stehen muss. Eine hochwertige Bauausführung gehört daher zu unseren Unternehmensgrundsätzen. Mit Sicherheit bauen.

Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit bedeutet für uns, im Sinne zukünftiger Generationen, verantwortungsvoll zu handeln – wirtschaftlich, ökologisch und sozial. Und deshalb bemühen wir uns moderne Haustechnik und innovative Heizsysteme in unsere Standards mit aufzunehmen.

Vertrauen

Wir bieten Ihnen alle Dienstleistungen rund um die Immobilie, d. h. Neubau, Vermietung, Verkauf, Maklertätigkeit und Projektentwicklung, aus einer Hand. Profitieren Sie vom Immobilien-Profi und bauen Sie mit Sicherheit auf Erfolg.

Rufen Sie uns an. 04193-9010

Grundstücksgesellschaft Manke GmbH & Co KG
Bahnhofstraße 4, 24558 Henstedt-Ulzburg

info@manke-bau.de

manke-bau.de

facebook, google+, youtube



Mit Sicherheit bauen.