



# SPORTPUR



Wir bewegen **Henstedt-Ulzburg.**



STRATTON  RICHMOND  
REAL ESTATE

Ihr Partner für Immobilien  
in Hamburg & Schleswig-Holstein



Aus **Leidenschaft** für Immobilien

**04193/8196702**

[www.strattonrichmond.com](http://www.strattonrichmond.com)



# Herzlich willkommen

Wir präsentieren Dir ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm.

## KURSPROGRAMM

Montag	6
Dienstag	8
Mittwoch	10
Donnerstag	12
Freitag	14
Samstag	16
Sonntag	17

## HIGHLIGHTS

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

## SPORTANGEBOT

<b>Ballsport</b>	<b>26</b>
Ballspielgruppen	
Basketball	
Lacrosse <b>Neu</b>	
Hockey	
Volleyball	
Fußball	
Handball	
<b>Dance and More</b>	<b>28</b>
Ballett	
Orientalischer Tanz	
Showtanz	
Streetdance	
Tanzen	
Laienspiel	

## Denksport 30

Kniffeln	
Schach	
Skat	

## Fitness, Wellness & Gesundheit 32

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

## Kampfsport 36

Aikido	
Karate	
Kickboxen	
Judo	
Ju-Jutsu	

## Leichtathletik 37

## Präzisionssport 39

Bogenschießen	
Darts	

## Reha-Sport 40

## Reiten mit Handicap 41

## Rückschlagsport 42

Badminton	
(+ Courts zum Mieten)	
Tennis	
Tischtennis	

## Turnen, Spiel und Spaß 44

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

## SVHU Sportland 46

Kursprogramm + Tarife	
Kinderbetreuung	

## SERVICE

Geburtstag	52
Sportausweis	53
Unsere Philosophie	55
Minigolf & Sportanlagen	57
Kontakt/Ansprechpartner	58
Jetzt Mitglied werden!	60

### Gut zu wissen:

Natürlich können Sie unser Dauersportangebot einmal kostenlos testen, bevor Sie sich für eine Mitgliedschaft entscheiden. Packen Sie die Sporttasche. Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!  
Kein Mitglied und trotzdem Sport? Kein Problem – gerne können sich auch Gäste zu unseren befristeten Kursangeboten anmelden.

### 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











## ORIENTALISCHER TANZ



für Jugendliche ab 10 Jahre

- 1. Kursstart: 30. Januar 2017, 10er Kurs
- 2. Kursstart: 08. Mai 2017, 10er Kurs

Montag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kosten für Gäste: 39,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 19,00 €

Sportanlage Blau, Sportland

Die Tänzer/innen geben ihre Lebensfreude mithilfe ihrer farbigen, speziellen Kostüme und ihrer rhythmischen Bewegungen, welche zu orientalischer Musik ausgeführt werden, an ihr Publikum weiter. Beide Angebote sind offen für alle, egal ob Vorkenntnisse vorhanden sind oder nicht. Im Vordergrund steht der Spaß am Tanzen und an der Musik.

## SITZ YOGA



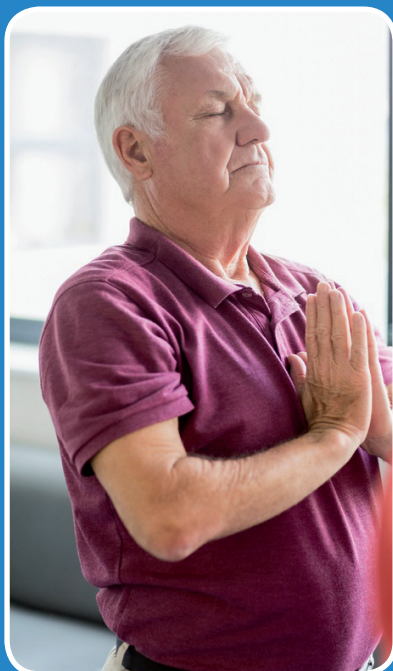
- 1. Kursstart: 30. Januar 2017 10er Kurs
- 2. Kursstart: 8. Mai 2017, 10er Kurs

Montag, 15.45 Uhr - 16.45 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Kursraum im Bürgerpark



Yoga ist gut für das Herz, gegen Bluthochdruck, vertreibt die Steifheit und Trägheit aus dem Körper und verbessert das Atemvolumen. Auch wirkt Yoga sich positiv auf das Körpergefühl und damit auf die Körperkoordination aus.

Bei dieser speziellen Form des Yogatrainings werden Übungen auf einem Stuhl sitzend oder im Stehen ausgeführt. Dabei wechseln sich körperliche Übungen mit Entspannungsphasen ab.

## ZUMBA®

- 1. Kursstart: 30. Januar 2017, 10er Kurs
- 2. Kursstart: 24. April 2017, 10er Kurs

Montag, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Sportland

Höllischen Spaß, eine sichtlich gute Figur und spürbare Ergebnisse bei der körperlichen Fitness - das verspricht Zumba. Zumba ist der Inbegriff für schnelle Bewegungen nach lateinamerikanischen Rhythmen und verbindet Elemente von Aerobic, Tanz und Krafttraining.



## ZEN GYMNASTIK

- 1. Kursstart: 30. Januar 2017, 10er Kurs
- 2. Kursstart: 24. April 2017, 10er Kurs

Montag, 19.45 Uhr - 20.45 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Sportland

Zen-Gymnastik ist eine ganzheitliche Trainingsmethode aus Meditation, Atemübungen und Bewegung. Sie vereint Intensität und Sanftheit, macht den Körper geschmeidig und kräftigt ihn zugleich. Dabei steht die bewusste Körperwahrnehmung im Vordergrund. Zen-Gymnastik ist für alle Zielgruppen geeignet.



**KOSTENLOSE KINDERBETREUUNG, MONTAG 8.30 - 12.00 UHR****RÜCKENFIT MIT PILATES**

1. Kursstart: 23. Januar 2017, 10er Kurs  
 2. Kursstart: 24. April 2017, 10er Kurs  
 Montag, 8.45 - 9.45 Uhr  
 Kosten für Gäste: 75,00 €  
 Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Sportland

In diesem Basiskurs werden die Pilates-Prinzipien erarbeitet. Dazu zählen Atmung, axiale Länge, Anbindungen und vieles mehr: Grundlagen, die auch Geübte regelmäßig auffrischen sollten. Teilnehmer trainieren ihre Bauchmuskulatur, kräftigen ihren Beckenboden, stärken ihren Rücken und ihre Balance. Sie verbessern ihre Haltung und Flexibilität. Damit ist das Angebot für alle, unabhängig vom Alter und Trainingszustand, geeignet.

**HATHA YOGA**

Kursstart: 9. Januar 2017, 10er Kurs  
 Montag, 9.45 Uhr - 11.00 Uhr  
 Kosten für Gäste: 75,00 €  
 Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Sportland

**HOT IRON MIX**

1. Kursstart: 30. Januar 2017, 10er Kurs  
 2. Kursstart: 24. April 2017, 10er Kurs

Montag, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr  
 Kosten für Gäste: 75,00 €  
 Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Sportland

Krauftausdauer-Programm mit der Langhantel. Mit individuellem Gewicht sowie klaren & einfachen Bewegungen werden alle Hauptmuskelgruppen trainiert & geformt.

**NEI YANG GONG**

Kursstart: 9. Januar 2017, 10er Kurs  
 Montag, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr  
 Kosten: 150,00 €

Sportanlage Blau, Kursraum im Bürgerpark

Nei Yang Gong (übersetzt „innen nährendes Qigong“) ist ein Übungssystem, das Bewegung mit Achtsamkeit verbindet mit dem Ziel der Gesunderhaltung. Förderung der Beweglichkeit von Muskeln, Sehnen und Wirbelsäule sind genauso Ziele wie die Harmonisierung von Seele und Geist. In dem Kurs werden erste Übungen und Selbstmassagen vermittelt.

Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt und kann bezuschusst werden.

**GUOLIN - QIGONG**

Kursstart: 8. Mai 2017, 10er Kurs  
 Montag, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr  
 Kosten für Gäste: 109,00 €  
 Kosten für SVHU-Mitglieder: 89,00 €

Sportanlage Blau, Sportland

Guolin Qigong ist eine ergänzende Methode während und nach der Behandlung von Krebs oder bei chronischer Erkrankung, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und so zu mehr Kraft und Ausgeglichenheit zu kommen. In diesem Angebot werden Vorübungen und erste Bewegungsabläufe erlernt, sowie Hintergründe des medizinischen Qigong von der Psychoonkologin Susanne Warnck erläutert.





## RÜCKENSCHULE



Kursstart: 31. Januar 2017, 10er Kurs  
Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr

Kosten: 80,00 €  
Krankenkassenzuschuss möglich bis 80 %

Sportanlage Blau, Kursraum im Bürgerpark

Die Haltung und Stabilisation fördern - Durch ein effektives Training wird die Figur verbessert und der Rücken gestärkt. Das Training verhilft zu einer besseren Haltung & mehr Lebensqualität.

Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt.



## HOT IRON FATBURNER

1. Kursstart: 31. Januar 2017, 10er Kurs  
2. Kursstart: 25. April 2017, 10er Kurs

Dienstag, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Sportland

Hot Iron Fatburner ist eine Kombination aus Langhanteltraining mit individuellen Gewichten und einfachen Übungen aus den Bereichen Workout, Step und Aerobic. Die Fettverbrennung wird angekurbelt und die Kondition gesteigert. Dieser Kurs ist durch seine individuellen Dosierungsmöglichkeiten gleichermaßen für bereits Aktive als auch für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

## Neue Rehagruppe



## OSTEOPOROSE GYMNASTIK

Kursstart: 3. Januar 2017, laufend

Dienstag, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr

Sportanlage Blau, Sportland

Dieses Angebot benötigt zur Teilnahme eine Rehaverordnung, die SVHU Sportflatrate oder eine entsprechende 10er Karte (Beiträge/Tarife siehe S. 52).

Genau wie der Muskel in Anspruch genommen werden will, braucht der Knochen aufbauende Belastungsimpulse: fehlen diese, fühlt er sich überflüssig und baut sich selbst ab – auch so kann Knochenschwund entstehen. Im Alter brauchen Knochen und Muskulatur spezielles Training. Auch bei eingeschränkter physischer Vitalität und bestehenden Erkrankungen ist ein entsprechendes knochen- und muskelaufbauendes Training durchaus realisierbar. Sprechen Sie noch heute mit Ihrem Arzt und lassen sich dieses Sportangebot verschreiben.

## HATHA YOGA

Kursstart: 21. Februar 2017, 10er Kurs

Dienstag, 19.15 Uhr - 20.30 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Sportland

Hatha Yoga ist gut für den Stressabbau. Die Belastbarkeit wird verbessert und die eigene Stimmung hellt auf. Teilnehmer lernen in diesem Kurs den Alltagsstress loszulassen, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen und den freien Energiefluss zu spüren. Weichfließende Bewegungen in Harmonie mit der Atmung bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang, Fehlhaltungen und Dysbalancen können sich auflösen.





**KANGA TRAINING**

1. Kursstart: 10. Januar 2017, 8er Kurs
2. Kursstart: 21. März 2017, 8er Kurs
3. Kursstart: 23. Mai 2017, 8er Kurs

Dienstag, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr

Kosten: 90,00 €

10,00 € Rabatt für SVHU-Mitglieder

Anmeldung bei Katja Ebsen unter 0157 - 530 090 28  
oder [katja.ebsen@kangatraining.de](mailto:katja.ebsen@kangatraining.de)

Sportanlage Blau, Kursraum im Bürgerpark

Du bist gerade Mama geworden und möchtest etwas für deine Fitness und allgemeines Wohlbefinden tun? Du möchtest aber Deinen kleinen Schatz nicht weggeben?

Dann bist Du beim Kangatraining genau richtig, denn hier machen Mama und Baby gemeinsam Sport!

Mama schwitzt und Baby entspannt sich an Mamas Herz...

Die Babys sind dabei die meiste Zeit in einer geeigneten Tragehilfe ganz nah bei Mama.

Das macht Kangatraining so einzigartig!



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](mailto:info@buch-rahmer.de) · [www.buch-rahmer.de](http://www.buch-rahmer.de)

**LAUFEN FÜR EINSTEIGER**

In Kooperation mit der VHS

Kursstart: 21. Februar 2017, 12er Kurs

Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Anmeldung über VHS Henstedt-Ulzburg

Die Krankenkasse zahlt mit!

Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt.

Kosten: 80,00 €

Krankenkassenzuschuss möglich bis 80 %.

Treffpunkt: Eingang Beckersbergstadion

**BRAIN GYMNASTIK**

1. Kursstart: 31. Januar 2017, 8er Kurs

2. Kursstart: 2. Mai 2017, 8er Kurs

Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Kosten für Gäste: 60,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 30,00 €

Sportanlage Blau, Kursraum im Bürgerpark

Denken und bewegen! Auf dieser Basis baut das neue 8stündige Kursangebot des SV Henstedt-Ulzburg auf. Bewegungsübungen und Gedächtnistraining bilden die Grundlage für umfassende Fitness im Alter und werden von Entspannungstrainerin Ute Schnittger in spielerischer Form vermittelt.



Kostenfreie Kinderbetreuung



Kinderangebot



Seniorenport



## TÄNZERISCHE GYMNASTIK



- 1. Kursstart: 25. Januar 2017, 10er Kurs
- 2. Kursstart: 26. April 2017, 10er Kurs

Mittwoch, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr  
 Kosten für Gäste: 75,00 €  
 Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Kursraum im Bürgerpark

Unsere Tanzpädagogin Linda Fresdorf bietet jetzt ganz neu eine locker – beschwingte Gymnastikstunde an. Zu rhythmischer Tanzmusik werden Elemente aus Jazzdance, Rumba, Zumba, Cha- Cha-Cha, Walzer und modernem Tanz mit gesunder Gymnastik kombiniert.



## INDOOR CYCLE

Kursstart: laufend

Mittwoch, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr

Kosten 10er-Karte für Gäste:  
 59,00 €  
 Kosten 10er-Karte für SVHU-Mitglieder:  
 30,00 €

Sportanlage Blau, Sportland

## POWER IM PARK

Kursstart: 01. März 2017, 10er Kurs  
 Mittwoch, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr

Kosten für Gäste: 45,00 €  
 Kosten SVHU-Mitglieder: kostenfrei  
 Treffpunkt: Sportanlage Blau, Sportland

Jetzt geht es raus! Unser Angebot „Power im Park“ bietet alle Facetten eines Ganzkörper-Trainings: Kraft. Ausdauer. Beweglichkeit. Schnelligkeit. Geschicklichkeit. Balance. Koordination. Unter Einsatz der Vielseitigkeit des Bürgerparks und des eigenen Körpergewichts erleben die Teilnehmer eine besonders intensive Sparteinheit an der frischen Luft. Stufen, Schaukeln, Brücken – wir zeigen, was damit möglich ist!

## REAKTIV FASZIENTRAINING IN KOOPERATION MIT DER AOK

Kursstart: 25. Januar 2017, 8er Kurs  
 Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr  
 Kosten: 70,00 €  
 Krankenkassenzuschuss möglich bis 80 %  
 Kostenfrei für AOK - Mitglieder

Sportanlage Blau, Sportland



Anmeldung über AOK Tel: 04821 - 60827333



Reaktiv Training ist der Sport von morgen. Diese effektive Trainingsform mit den speziell mit Granulat gefüllten Schwunghanteln kräftigt die Tiefenmuskulatur und strafft das Bindegewebe. Sie lernen die optimale Handhabung der Reaktivhanteln in Kombination mit der Faszienrolle kennen. Neben Kraft und Ausdauer können Verklebungen des Bindegewebes und auch muskuläre Verspannungen gelöst werden. Und Spaß macht das auch noch!





**KOSTENLOSE KINDERBETREUUNG, MITTWOCH 8.30 - 12.00 UHR**



**AEROBIC LIGHT**

1. Kursstart: 1. Februar 2017, 10er Kurs  
2. Kursstart: 26. April 2017, 10er Kurs

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

Sportanlage Blau, Sportland

Aerobic ja - hüpfen und springen  
lieber nicht? Dann bist Du hier genau  
richtig.



**BODY STYLING**

1. Kursstart: 25. Januar 2017, 10er Kurs  
2. Kursstart: 26. April 2017, 10er Kurs

Mittwoch 9.45 Uhr - 10.45 Uhr  
Kosten für Gäste: 75,00 €  
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Sportland

Komplexe und mehrdimensionale  
Übungen fördern Kraft, Stabilität  
und Beweglichkeit und sind an  
alltägliche Bewegungsmuster  
angelehnt. Dadurch wird auch das  
Herz-Kreislauf-System beansprucht,  
so dass der Energieumsatz steigt und  
der Kalorienverbrauch nach oben  
korrigiert wird. Ein Trainingseffekt  
ist vorprogrammiert. Besonders  
intensives Bewegungstraining  
zur Steigerung der Fitness und  
zur Verbesserung der äußeren  
Erscheinung.

**INDOOR CYCLE**

Kursstart: laufend

Mittwoch, 10.45 Uhr - 11.45 Uhr

Kosten 10er-Karte für Gäste:  
59,00 €  
Kosten 10er-Karte für SVHU-  
Mitglieder: 30,00 €

Sportanlage Blau, Sportland

**DRUMS ALIVE POWER BEATS**

Kursstart: 11. Januar 2017, 10er Kurs

Mittwoch, 19.40 Uhr - 20.40 Uhr  
Kosten für Gäste: 75,00 €  
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Kursraum im Bürgerpark

Durch die Kombination aus energiegeladenem Trommeln  
und Aerobicelementen führt das Workout zu effektiven  
Fitnessresultaten. Mit motiverender Musik und Trommelrhythmen  
steht bei dem einzigartigen Fitnessprogramm der Spaß im  
Vordergrund. Drums Alive steigert bei hohem Energieumsatz  
also nicht nur die physische sondern auch die mentale Fitness.  
Teilnehmer erleben ein ganzheitliches Workout mit Aerobic,  
Fitness, Musik, Trommeln und Pezzibällen.



**PILATES**

1. Kursstart: 1. Februar 2017, 10er Kurs  
2. Kursstart: 26. April 2017, 10er Kurs

Mittwoch, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €  
Kosten für SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Sportland

Bei Pilates handelt es sich um ein  
Fitnesstraining für Körper, Geist und  
Seele, das den Rücken stärkt und  
die Haltung sowie Ausstrahlung  
verbessert. Somit ist Pilates sehr  
empfehlenswert um gleichzeitig  
Stabilität und Beweglichkeit zu  
trainieren.  
Pilates Powerhouse - Die Pilates-  
Methode ist ein ganzheitliches  
Körpertraining, bei dem besonders  
die tief liegenden und kleinen  
Muskelgruppen gekräftigt werden,  
die für eine korrekte und gesunde  
Körperhaltung verantwortlich sind.



**JU- JUTSU SCHNUPPERKURS**



Kursstart: 19. Januar 2017, 6er Kurs  
 Donnerstag, 15.15 - 16.30 Uhr  
 Für Kinder von 7-12 Jahre  
 Kosten für Gäste: 30,00 €  
 Kosten für SVHU-Mitglieder: 20,00 €  
 Grundschule Ulzburg, kl. Halle



**KOSTENFREIES SCHNUPPERN BEIM BALLETT**



Für Kinder 3 - 5 Jahre	Für Kinder 6 - 8 Jahre	Für Kinder ab 9 Jahre
Termin: 12. Januar 2017	Termin: 12. Januar 2017	Termin: 12. Januar 2017
Donnerstag, 14.30 Uhr - 15.15 Uhr	Donnerstag, 15.15 Uhr - 16.15 Uhr	Donnerstag, 16.15 Uhr - 17.15 Uhr
Sportanlage Blau, Sportland	Sportanlage Blau, Sportland	Sportanlage Blau, Sportland



Im SVHU bewegt sich etwas. Neue Angebote. Neue Trainer. Neue Möglichkeiten! Jasmine, eine Tanzpädagogin mit Ausbildung in klassischem Ballett und kreativem Kindertanz, bereichert mit ihrem Engagement das Balletttraining beim SVHU. Mit ihrer Erfahrung bringt sie viel frischen und positiven Wind in unser Team. Im Vordergrund dabei steht die Förderung Eurer tänzerischen Persönlichkeit in Kombination mit der Technik des klassischen Balletts und dem Spaß an der Bewegung.

**BAUCH BEINE PO RÜCKEN**

1. Kursstart: 26. Januar 2017, 10er Kurs  
 2. Kursstart: 27. April 2017, 10er Kurs  
 Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr  
 Kosten für Gäste: 75,00 €  
 Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Sportland

Im Kurs BBP + Rücken gehen Teilnehmer ihre Problemzonen sportlich an. Wir bieten in diesem Kurs eine Intensität, die einen schnellen Trainingserfolg garantiert. Ein intensives Kraftausdauer-Training, bei dem neben der Bauch-, Bein- & Pomuskulatur vor allem die Rückenmuskulatur trainiert wird.

Anzeige

VORTEILSPARTNER

**Kommen Sie in die Salzoase Ulzburg und erfahren Sie die wohltuende Wirkung unseres Salzraumes.**

**Beckersbergstr. 3**  
**24558 Henstedt-Ulzburg**  
**Tel.: 04193-9805777**  
[www.salzoase-ulzburg.de](http://www.salzoase-ulzburg.de)

**Alle Mitglieder (unter Vorlage des Mitgliedsausweises) des SV HU erhalten 5 % Rabatt auf Einzelkarten, 5er & 10er Karten & Monatskarten**  
 (zählt nicht für Erwachsene in einer Kindersitzung)



## CALM AND RELAXED

Bewegen und Entspannen!

1. Kursstart: 2. Februar 2017, 8er Kurs

2. Kursstart: 4. Mai 2017, 8er Kurs

Donnerstag, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr

Kosten für Gäste: 60,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 30,00 €

Sportanlage Blau, Kursraum im Bürgerpark



Ein Entspannungs- und Bewegungsprogramm speziell für Menschen, die sich vom Stress und der Anspannung eines arbeitsreichen Alltags erholen möchten. Die erfahrene Entspannungstrainerin Ute Schnittger vermittelt durch unterschiedliche Techniken ein Programm, das sich durchaus auch zu Hause nutzen lässt und dadurch langfristig für Wohlbefinden sorgt.

## ZUMBA®

1. Kursstart: 26. Januar 2017, 10er Kurs

2. Kursstart: 27. April 2017, 10er Kurs

Donnerstag, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Sportland

ZUMBA® ist ein Tanzfitnessstraining, das gute Laune und gesundes Körpergefühl fördert. Zu lateinamerikanischen Musik- und Tanzstilen und internationalen Hits wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert. Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde einfach wegtanzen und Kraft und Energie gewinnen möchte.

## DRUMS ALIVE KIDS



Kursstart: 12. Januar 2017, 5er Kurs

Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Kosten für Gäste: 22,50 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 11,50 €

Sportanlage Blau, Kursraum im Bürgerpark

Bei dieser Sportart handelt es sich um den Fitnessrend schlechthin. Das „Trommeln auf Gymnastikbällen“ macht Kindern unheimlich viel Spaß und fördert ganz nebenbei Konzentration, Merkfähigkeit und die Körperkoordination. Es hilft Stress und Aggressionen abzubauen und stärkt das Selbstwertgefühl. Beim spaßigen Miteinander werden soziale Kompetenzen und die Entwicklung von Sinneswahrnehmungen gefördert.



## YOGA FÜR DIE SEELE

Kursstart: 12. Januar 2017, 10er Kurs

Donnerstag, 10.00 Uhr - 11.15 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten für SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Kursraum im Bürgerpark

Yoga heißt Einheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Für Yoga ist niemand zu alt oder zu steif. Unter starker Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse schafft „Yoga für die Seele“ Raum für Entspannung. Langsam und schonend ausgeführte Übungen verbinden Körper und Geist, so dass Teilnehmer ihren Körper kräftigen und Raum haben zu entspannen.



## **FIT UND AKTIV IM STUDIO IN KOOPERATION MIT DER AOK**



1. Kursstart: 13. Januar 2017, 12er Kurs  
 2. Kursstart: 28. April 2017, 12er Kurs  
 Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr  
 Kosten: 152,00 €  
 Krankenkassenzuschuss möglich bis 80 %  
 Kostenfrei für AOK - Mitglieder

inkl. kostenlose Kinderbetreuung

Sportanlage Blau, Sportland



Anmeldung über AOK Tel: 04821 - 60827333

Bei diesem Programm werden ein Ausdauertraining an Fitnessgeräten, Kräftigungsübungen mit und ohne Geräten sowie Übungen zur Verbesserung der Dehn- und Koordinationfähigkeit miteinander verbunden. Zusätzlich lernen Sie einfache Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung kennen, die Sie jederzeit im Alltag anwenden können. Darüber hinaus erhalten Sie wichtige Hinweise und Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und somit fit bleiben. Dieses vielseitige und bewährte Programm bietet alles, um Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden spürbar zu verbessern und um sich rundum wohl zu fühlen.

## **INDOOR CYCLE**

Kursstart: laufend  
 Freitag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr  
 Kosten 10er-Karte für Gäste: 59,00 €  
 Kosten 10er-Karte SVHU-Mitglieder: 30,00 €

Sportanlage Blau, Sportland

Wir kümmern uns um fetzige Musik und gute Laune. Ihr braucht dann nur noch jede Menge Schweißhandtücher...  
 Wir freuen uns auf Euch!

## **TRENDSPORTARTEN FÜR KINDER VON 10 - 15 JAHRE**



Kursstart: 3. Februar 2017, 5er Kurs  
 Freitag, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr

Kosten für Gäste: 29,00 €  
 Kosten für SVHU-Mitglieder: 16,50 €

Sportanlage Blau, Sportland

Die neusten Trendsportarten wie Headis, Quidditch, Ultimate Frisbee, Bouldern, Fussballgolf, Cross Boccia und viele weitere kennen lernen.

Das Erlebnis. Drinnen wie draußen. Spaß an neuen und modernen Sportarten. Lerne deinen Körper besser kennen und meistere verschiedene, spannende und anspruchsvolle Herausforderungen alleine, wie auch im Team. Im Gegensatz zum normalen, etablierten Sport(alltag) geht es nicht, wie gewohnt, um sportliche Leistung, ums Gewinnen bzw. Verlieren, sondern viel mehr um Spaß, Abenteuer und das Lernen spezieller, individueller Tricks und Fähigkeiten.

## **STREET DANCE**



Kursstart: 27. Januar 2017, 10er Kurs  
 10 - 13 Jahre Freitag, 15.30 Uhr - 16.30 Uhr  
 13 - 16 Jahre Freitag, 16.30 Uhr - 17.30 Uhr  
 Kosten für Gäste: 39,00 €  
 Kosten SVHU-Mitglieder: 19,00 €

Sportanlage Blau, Sportland

Du hast Spaß am Tanzen?  
 Dann bist Du beim Streetdance im Spiegelsaal des SVHU Sportlandes genau richtig. Du bist herzlich eingeladen - jeder kann mittanzen! Unter Anleitung unserer Trainerin Linda Fressdorf werden Choreographien entwickelt und einstudiert. Neben der Vermittlung einer Vielfalt von Tanzstil-Elementen geht es hauptsächlich um Spaß an der Bewegung und um den eigenen Ausdruck.



**KOSTENLOSE KINDERBETREUUNG, FREITAG 8.30 - 12.00 UHR****RÜCKEN FIT**

1. Kursstart: 27. Januar 2017, 10er Kurs  
2. Kursstart: 28. April 2017, 10er Kurs

Freitag, 08.45 Uhr - 9.45 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Sportland

Schluss mit Rückenschmerzen, Verspannungen und falscher Körperhaltung. Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen in diesem Intensivkurs rückenfremdliche Verhaltensweisen für Ihren Alltag. Sie erwartet ein gezieltes Muskeltraining für die wichtigsten Muskeln (Muskelkraft, Muskelausdauer, Koordination) mit interessanten, individuellen Übungsanleitungen und Tipps für ergänzende Bewegungsmöglichkeiten - Bewegung macht Freude und tut Rücken und Seele gut.

**BBP WORKOUT**

1. Kursstart: 3. Februar 2017, 10er Kurs  
2. Kursstart: 28. April 2017, 10er Kurs

Freitag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Sportanlage Blau, Sportland

BBP, Bauch, Beine, Po - die drei magischen Buchstaben für Frauen! Wir schulen Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu lauter und moderner Musik. Waschbrettbauch und Knack Po garantiert.

**INDOOR CYCLE**

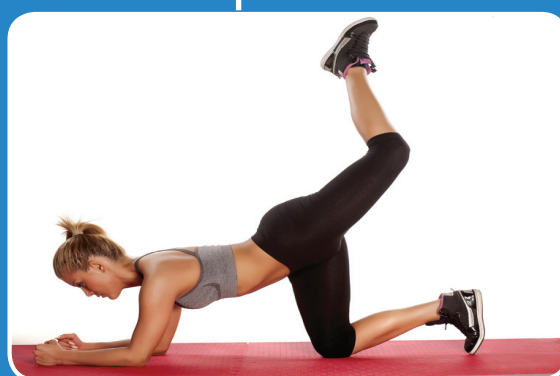
Kursstart: laufend

Freitag, 10.45 Uhr - 11.45 Uhr

Kosten 10er-Karte für Gäste: 59,00 €

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

Sportanlage Blau, Sportland



Anzeige

# 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



**SKI FIT**

Kursstart: laufend bis März 2017  
Samstag, 10.15 Uhr - 11.15 Uhr

Kosten 10er-Karte für Gäste: 45,00 €  
Kosten 10er-Karte SVHU-Mitglieder: 17,00 €

Sportanlage Blau, Sportland

**FIT FÜR DIE FETE**



Termin: 14. Januar 2017

Samstag, 13.30 - 16.00 Uhr  
Kosten für Gäste: 20,00 €  
Kosten für SVHU-Mitglieder: 15,00 €

Grundschule Ulzburg, kl. Halle

Feiern soll Spaß machen! Aber bitte sicher! Umso wichtiger ist es, die jungen Menschen in geeigneter Form präventiv für die möglichen Gefahren rund um die Fete zu sensibilisieren. Dieser Kurs ist speziell für junge Mädchen und Frauen ab 16 Jahre konzipiert.

**Neues Powerangebot**

**SCHNELLIGKEIT.  
AUSDAUER.  
KRAFT.  
KOORDINATION.**

Kursstart: 11. März 2017, 5er Kurs

Samstag, 11.30 Uhr - 12.30 Uhr  
Kosten für Gäste: 39,00 €  
Kosten SVHU-Mitglieder: 19,00 €  
SVHU-Flatrate: 5,00 €

Sportanlage Blau, Sportland

Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination gehören zu den motorischen Grundeigenschaften. Diese stehen in wechselseitiger Beziehung zueinander und treten als sportspezifische Anforderung oft in Kombination auf.



**LAUFEN FÜR EINSTEIGER**

In Kooperation mit der VHS  
Kursstart: 18. Februar 2017, 12er Kurs

Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
Anmeldung über VHS Henstedt-Ulzburg

Kosten: 80,00 €  
Die Krankenkasse zahlt mit!  
Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahmen anerkannt. Krankenkassenzuschuss möglich bis 80 %.

Treffpunkt: Eingang Beckersbergstadion

**GEWICHTHEBEN  
KOSTENFREIES SCHNUPPERN**

Termin: 28. Januar 2017  
Samstag, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr

Sportanlage Blau, Sportland



**RADSPORT SCHNUPPERTOUR**

Termin: 01. April 2017  
Samstag, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr  
Am 02.04. startet der laufende Kurs

Treffpunkt: Sportanlage Blau, Sportland

## INDOOR CYCLE MARATHON

Termin: 15. Januar 2017

Sonntag, 10.30 Uhr - 13.30 Uhr

Kosten für Gäste: 17,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 10,00 €

Sportanlage Blau, Sportland

Termin: 12. Februar 2017

Sonntag, 10.30 Uhr - 13.30 Uhr

Kosten für Gäste: 17,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 10,00 €

Sportanlage Blau, Sportland

Termin: 12. März 2017

Sonntag, 10.30 Uhr - 13.30 Uhr

Kosten für Gäste: 17,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 10,00 €

Sportanlage Blau, Sportland

## INDOOR CYCLE

Kursstart: laufend

Sonntag, 10.30 Uhr - 11.30 Uhr

Kosten 10er-Karte für Gäste: 59,00 €

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

Sportanlage Blau, Sportland

## SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN AB 15 JAHRE

Kursstart: 12. März 2017, 3er Kurs

Sonntag, 18.00 Uhr - 20.00 Uhr

Kosten für Gäste: 40,00 €

Kosten für SVHU-Mitglieder: 30,00 €

Grundschule Ulzburg, kl. Halle

## SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIOREN AB 45 JAHRE



Kursstart: 14. Mai 2017, 2er Kurs

Sonntag, 16.00 Uhr - 18.00 Uhr

Kosten für Gäste: 40,00 €

Kosten für SVHU-Mitglieder: 30,00 €

Grundschule Ulzburg, kl. Halle

## RADSPORT TREFF

Kursstart: 02. April 2017, laufend bis September 2017

Sonntag, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr

Kosten für Gäste: 3,00 pro Fahrt

Kosten SVHU-Mitglieder: kostenfrei

Treffpunkt: Sportanlage Blau, Sportland

Jetzt geht es raus! Unser Radsporttreff für Rennradfahrer und sportliche Allrounder. Die Streckenlänge beträgt 40 - 60 Kilometer und die Durchschnittsgeschwindigkeit liegt bei 24 - 28 km/h. Wir fahren auf öffentlichen Straßen, es gilt die StVO. Das Tragen eines UCI-Schutzhelms ist Pflicht.



Anzeige

 <i>Sicherheitstechnik</i>	 <i>Metallbau</i>	 <i>Sonnenschutz</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fenstergitter</li> <li>• Rollläden</li> <li>• Sicherheitsrollläden</li> <li>• Einbruchhemmende Türen + Fenster</li> <li>• Schließanlagen</li> <li>• Kontrolle Ihrer Türen und Fenster</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metallbau</li> <li>• Schlosserei</li> <li>• Geländer, Treppen und Balkone</li> <li>• Vordächer und Terrassendächer</li> <li>• Toranlagen</li> <li>• Garagentore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Markisen</li> <li>• Rollläden</li> <li>• Außenjalousien</li> <li>• Sonnensegel</li> <li>• Plissees und Rollos</li> <li>• Insektenschutz</li> <li>• Klapp- und Schiebeläden</li> </ul>




**Sager Metallbau & Sonnenschutzsysteme**

Krögerskoppel 11 • 24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel. 04193-88202-40 • info@sager-metallbau.de  
[www.sager-metallbau.de](http://www.sager-metallbau.de)



Kostenfreie Kinderbetreuung



Kinderangebot



Senioren sport













Bis zu **2.800 EUR** sparen

## Neu: Das AOK-Gesundheitskonto

Nutzen Sie Ihr Konto für Osteopathie, Naturarzneien, zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen und vieles mehr.

Jetzt zur AOK wechseln und bis zu **2.800 EUR** sparen. Neugierig? Dann rufen Sie mich einfach an: Marco Praeger 040 53598-27180. Ich berate Sie gerne - individuell und unverbindlich.

[aok.de/nw](http://aok.de/nw)

AOK NORDWEST  
Gesundheit in besten Händen.

Anzeige



Anzeige

**FOCUS MONEY**

**Sehr Gute Zusatzleistungen**

Ausgabe 06/2016

Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

Anzeige

**FOCUS MONEY**

**TOP KRANKENKASSE**

Ausgabe 06/2016

Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich





**Ehrungsparty**



**Was?**  
Ehrung der sportlichen Erfolge der Saison 2016  
**Wann?**  
Am 14. Januar 2017  
19.00 - 22.00 Uhr für Jugendliche & Erwachsene  
**Wo?**  
Im Joy, Kirchweg 119 in Henstedt-Ulzburg




**Kinderfasching**



Samstag, 04.02.2017  
15 - 18 Uhr im Bürgerhaus  
Eintritt für SVHU Mitglieder: 3,50 €  
Nichtmitglieder: 5,00 €  
Vorverkauf in der SVHU Geschäftsstelle, im Sportland und in der Pascalapotheke im CCU.



**Bewegte Turnhalle**



Viele Bewegungslandschaften  
„Kinder suchen das Risiko“  
Am Sonntag, den 5. März 2017 von 11.00 - 14.00 Uhr  
In der kl. und gr. Halle der Olzeborchschule  
Kuchenspenden werden gerne angenommen.  
Schau' mit Deiner Familie kostenlos vorbei!



**Seniorenbusreise**



Busreise in das Weserbergland  
18. bis 23. April 2017  
Teilnehmerbeitrag incl. Halbpension  
Doppelzimmer: 455,00 € / Person  
Einzelzimmer: 495,00 € / Person  
Auskunft und Buchung bei der Reiseleitung Jürgen Kirmse  
Tel: 04193 - 4361 [www.sv-hu.de](http://www.sv-hu.de)





## Nordic Walking Reise



Kompakt-Workshop Nordic Walking  
An der Ostsee am Schöneberger Strand  
vom 21. - 23. April 2017

Kosten für SVHU-Mitglieder: 180 €  
Kosten für Gäste: 210 €  
Krankenkassenzuschuss möglich bis 80 €

# HENSTEDT-ULZBURG LÄUFT



10. Volkslauf 12.05.2017

Veranstalter: **vhs** Volkshochschule Henstedt-Ulzburg e.V. **SV HU** SV HENSTEDT-ULZBURG E.V.

Ort: Henstedt-Ulzburg  
Beckersbergstadion am Bürgerhaus

Anmeldeschluss: Donnerstag, 27.04.2017  
**Keine Nachmeldungen möglich!**

## Freitag, 12. Mai 2017

13:00 Uhr	Marathon (Einzel und Staffeln)	20,00 € / 50,00 €
16:00 Uhr	Walking/Nordic Walking (5km), <i>Zeitmessung ohne Wertung</i>	8,00 €
16:10 Uhr	Bambini-Lauf (400m), <i>keine Zeitmessung</i>	4,00 €
17:00 Uhr	Grundschul-Lauf (1,8km)	5,00 €
17:30 Uhr	Schnupperlauf (1,8km)	
18:00 Uhr	1. Hauptlauf (5km)	8,00 €
19:00 Uhr	2. Hauptlauf (10km)	10,00 €

im Anschluss Ehrungen und After-Run-Party

Weitere Informationen und Anmeldung im Internet unter  
[www.hu-laeuft.de](http://www.hu-laeuft.de)



## Ulzburg Cup



41. Select Ulzburg Cup 2017  
Himmelfahrt C- und D Jugend  
24. - 28. Mai 2017

Pfingsten A- und B Jugend  
2. - 5. Juni 2017

Veranstaltungsort: Alstergymnasium/Grüne Schule  
Maurepassstraße 67 in 24558 Henstedt-Ulzburg



## Laufreise



Kompakt-Workshop Laufen für Einsteiger  
An der Ostsee am Schöneberger Strand

vom 9. - 11. Juni 2017  
Kosten für SVHU-Mitglieder: 180 €  
Kosten für Gäste: 210 €  
Krankenkassenzuschuss möglich bis 80 €





**Senioren-Fitness-Woche**



26. - 30. Juni 2017 nach Malente

Teilnehmerbeitrag incl. Vollpension, Schwimm/Saunagebühr:  
 Doppelzimmer: 250,00 € / Person  
 Einzelzimmer: 290,00 € / Person

Auskunft und Buchung in der SVHU Geschäftsstelle  
 Lindenstr. 93 in 24558 Henstedt - Ulzburg  
 Tel: 04193 - 942 87 info@sv-hu.de www.sv-hu.de



**Sommermitgliedschaft**



Sommermitgliedschaft ab 16 Jahre  
 (ab 14 Jahre mit ärztlichem Attest)

22. Juli - 03. September 2017  
 Im SVHU Sportland

Kosten für SVHU-Jugendliche: 19,00 €, Gäste: 39,00 €  
 Kosten für SVHU-Erwachsene: 29,00 €, Gäste: 49,00 €



**Badminton**



Badmintonferienpass in den Sommerferien  
 Im Sportland stehen euch fünf Badminton-Courts zur Verfügung.  
 22. Juli - 03. September 2017

Kosten für SVHU-Mitglieder: 29,00 €  
 Kosten für Gäste: 49,00 €



**Fußballcamp**



Für Jungen und Mädchen  
 im Alter von 8 - 13 Jahre  
 Vom 25.07. - 27.07.2017  
 und/oder  
 vom 22.08. - 25.08.2017 in Henstedt-Ulzburg  
 Kosten für Mitglieder: 109,00 €  
 Kosten für Nicht-Mitglieder: 119,00 €

Weitere Informationen und Anmeldung unter fb-jja@sv-hu.de











## Ballspielgruppen Ansprechpartner: SVHU Geschäftsstelle EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Ballsportgruppe 3 bis 5 Jahre	Freitag	15.30 - 16.30 Uhr	Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen
Ballturngruppe 3 bis 5 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

### Ansprechpartner: Dennis Prahl EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 € + Zusatzbeitrag Basketball 3,00 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 € + Zusatzbeitrag Basketball 3,00 €

Basketball U14 & U12	Montag	18.00 - 20.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
Basketball U16	Mittwoch	18.30 - 20.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Basketball U14 & U12	Freitag	16.00 - 18.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
Basketball U16	Freitag	18.00 - 20.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
Freizeitgruppe für Erwachsene	Freitag	20.00 - 22.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle



## Lacrosse

### Ansprechpartner: Michael Mante EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Ab 7 Jahre	Freitag	17.00 - 18.30 Uhr	Kunstrasenplatz Grundschule Ulzburg
------------	---------	-------------------	-------------------------------------



## Hockey

### Ansprechpartner: Matthias Witt EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 € + Zusatzbeitrag Hockey 8,00 €

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 € + Zusatzbeitrag Hockey 8,00 €

Mini & Anfänger Knaben B	Donnerstag	16.00 - 17.15 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1
	Dienstag	16.00 - 17.30 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1
	Freitag	15.00 - 16.25 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1
Männliche B	Mittwoch	17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1
Mädchen B	Mittwoch	16.00 - 17.30 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1
	Freitag	15.00 - 16.25 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1
Weibliche B	Donnerstag	17.15 - 18.45 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1
	Freitag	16.30 - 18.00 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1
Eltern-Hockey	Donnerstag	18.50 - 20.30 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1
Familien in Bewegung	Samstag	9.00 - 10.40 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1



**Volleyball**

**Ansprechpartner: Alfred Fischer EMail: info@sv-hu.de**

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Mixed U14	Dienstag	16.00 - 17.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Männlich U16	Montag	17.00 - 18.45 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Männliche U18	Montag	17.00 - 18.45 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Weiblich U18	Dienstag	17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
	Donnerstag	19.30 - 21.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
1. Damen	Dienstag	19.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg-Süd
	Donnerstag	19.30 - 21.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
2. Damen	Dienstag	19.00 - 20.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
	Donnerstag	19.30 - 21.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
Hobby Mixed Erwachsene	Montag	18.45 - 20.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
	Freitag	20.00 - 22.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle



**Fußball**

**Ansprechpartner männlich: Jan Jakobsen EMail: info@sv-hu.de**

**Ansprechpartner weiblich: Andreas Kolland EMail: info@sv-hu.de**

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.sv-hu.de](http://www.sv-hu.de)



**Handball**

**Ansprechpartner: Wulf Winterhoff EMail: info@sv-hu.de**

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.sv-hu.de](http://www.sv-hu.de)







## Ballett

**Ansprechpartner: SVHU Geschäftsstelle EMail: info@sv-hu.de**

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

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



## Orientalischer Tanz

**Ansprechpartner: Wiebke Dauer EMail: info@sv-hu.de**

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

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

Bauchtanz – Move ya belly Mädchen ab 10 Jahre	Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
--	--------	-------------------	-----------------------------



## Show- und Wettkampfgruppe

**Ansprechpartner: SVHU Geschäftsstelle EMail: info@sv-hu.de**

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

MyLights Showtanz ab 12 Jahre	Samstag	11.15 - 13.15 Uhr	im Wechsel: Sportanlage Blau, Sportland oder Sporthalle Ulzburg, kl. Halle
----------------------------------	---------	-------------------	---



## Streetdance

**Ansprechpartner: Linda Fresdorf EMail: info@sv-hu.de**

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

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

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 -  
Gesellschaftstanz/Tanzkreis**

**Ansprechpartner: Wolfgang Bitsche EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 € + Zusatzbeitrag Tanzen 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
Tanzkreis 1	Mittwoch	19.00 - 20.30 Uhr	Bürgerhaus
Erwachsene Wiedereinsteiger	Mittwoch	19.00 - 20.30 Uhr	Kursraum Kisdorf
Tanzkreis 2	Mittwoch	20.30 - 22.00 Uhr	Bürgerhaus
Erwachsene Fortgeschrittene	Mittwoch	20.30 - 22.00 Uhr	Kursraum Kisdorf
Erwachsene Fortgeschrittene	Freitag	19.00 - 20.30 Uhr	Kursraum Kisdorf
Erwachsene Fortgeschrittene	Freitag	20.30 - 22.00 Uhr	Kursraum Kisdorf



**Laienspiel**

**Ansprechpartner: Wiebke Dauer EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

Kosten für Kinder/Jugendliche: SVHU Grundbeitrag 12,50 €  
Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Das kleine Burgtheater	Donnerstag	19.00 - 21.30 Uhr	Treffpunkt auf <a href="http://www.sv-hu.de">www.sv-hu.de</a>
------------------------	------------	-------------------	---





## Kniffeln

**Ansprechpartner: Gisela Michaelsen EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

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

Spieletreff

Donnerstag ab 19.30 Uhr (jede ungerade Woche) Sportanlage Grün



## Schach

**Ansprechpartner: Eberhard Schabel EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

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

Kinder ab 5 Jahre

Donnerstag

17.00 - 18.00 Uhr

Sportanlage Grün

ab 8 Jahre &

Donnerstag

17.00 - 18.30 Uhr

Sportanlage Grün

für Fortgeschrittene



## Skat

**Ansprechpartner: Hans-Hinrich Schmidt EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

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

Spielstätte Henstedt

Donnerstag

ab 19.00 Uhr (jede gerade Woche), Sportanlage Rot

Spielstätte Rhen

Donnerstag

ab 19.00 Uhr (jede gerade Woche), Sportanlage Grün



Anzeige

**FEINES HANDWERK. GUT GEPLANT.**

müller  
TISCHLEREI

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

Tel.: 0 41 93 96 0 10

[www.mueller-tischlerei.de](http://www.mueller-tischlerei.de)

VORTEILSPARTNER

# ALL-INCLUSIVE\* FERIENHAUSURLAUB AN DER DÄNISCHEM NORDSEEKÜSTE



TRAUMFERIENHÄUSER  
AN DER DÄNISCHEM  
NORDSEEKÜSTE

\***GRATIS**  
**BEI JEDER BUCHUNG**

- Bowling, Fitness, Minigolf und Tennis
- Eintritt für Kinder zu div. Attraktionen
- Willkommensgeschenk für jeden Hund
- Internet in vielen Häusern
- und Vieles mehr ...



Wir unterstützen die Jugendabteilung des **SVHU** bei jeder Ferienhausbuchung mit dem Stichwort "SVHU" im Kommentarfeld mit 5% des Mietpreises.



Bucht Euer Traumferienhaus am Meer noch heute unter  
**[www.westerland.dk](http://www.westerland.dk)**





## Fitness & Mix

**Ansprechpartner: SVHU Geschäftsstelle EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

\* Diese Angebote benötigen zur Teilnahme die SVHU Sportflatrate oder eine entsprechende 10er Karte (Beiträge/Tarife siehe S. 52).

Hot Iron Mix*	Montag	11.00 - 12.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Step, Dance & Drums für Jedermann	Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Fitness-Mix	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Workout X-press*	Montag	19.15 - 19.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Fitness für Läufer	Montag	20.15 - 21.45 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
Aerobic Mix	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen
Hot Iron Fatburner*	Dienstag	18.15 - 19.15 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Gemeinsam Fit	Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr	Sporthalle 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	Sportanlage Blau, Sportland
Body Styling *	Mittwoch	9.45 - 10.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Herrenfitness	Mittwoch	19.30 - 20.30 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Funny Fitness	Mittwoch	19.30 - 21.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle
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	Sportanlage Blau, Sportland
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	Sportanlage Blau, Sportland
Ski-Fitness*, Okt. - März	Samstag	10.15 - 11.15 Uhr	Mehrzweckhalle im Sportland

### Im Trend

Zumba® *	Montag	18.15 - 19.15 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Functional Circle*	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Power im Park März - Sept.	Mittwoch	18.30 - 19.30 Uhr	Treffpunkt: Sportanlage Blau, Sportland
Zumba® *	Donnerstag	18.30 - 19.30 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
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: Sportanlage Blau, Sportland
Lauftreff	5 - 8 km	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Treffpunkt: Sportanlage Blau, Sportland
Lauftreff	ab 10 km	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Treffpunkt: Sportanlage Blau, Sportland
Walking		Donnerstag	9.00 - 9.45 Uhr	Treffpunkt Sportanlage Rot
Power im Park April - Sept.		Mittwoch	18.30 - 19.30 Uhr	Treffpunkt: Sportanlage Blau, Sportland
Nordic Walking		Mittwoch	9.00 - 10.30 Uhr	Treffpunkt auf <a href="http://www.sv-hu.de">www.sv-hu.de</a>
Nordic Walking		Freitag	15.30 - 16.30 Uhr	Treffpunkt auf <a href="http://www.sv-hu.de">www.sv-hu.de</a>
Nordic Walking		Sonntag	10.00 - 11.30 Uhr	Treffpunkt auf <a href="http://www.sv-hu.de">www.sv-hu.de</a>


**Radsport**

Indoor Cycle*	Mittwoch	10.45 - 11.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Indoor Cycle*	Mittwoch	19.30 - 20.30 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Indoor Cycle*	Freitag	10.45 - 11.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Indoor Cycle*	Freitag	19.30 - 20.30 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Indoor Cycle*	Sonntag	10.30 - 11.30 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Radspporttreff April - Sept.	Sonntag	10.00 - 12.00 Uhr	Treffpunkt: Sportanlage Blau, Sportland





Anzeige



## Für Sie immer am Ball

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

### Carsten Schäfer

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

*... und gut. ✓*



### Fitness 50+ und Seniorensport

**Ansprechpartner: Rita Bartzik EMail: info@sv-hu.de**

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €  
 Gekennzeichnete Angebote benötigen zur Teilnahme die  
 SVHU Sportflatrate, eine Rehaverordnung oder eine  
 entsprechende 10er Karte (Beiträge Tarife siehe S. 50)

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*	Dienstag	8.45 - 10.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Fit ab 50	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Kursraum Kisdorf
Sport für Hochaltrige*	Dienstag	14.30 - 15.30 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Fitness Mix 55+	Dienstag	20.30 - 22.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Aerobic Light*	Mittwoch	8.45 - 9.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Ortho Fit	Mittwoch	11.45 - 12.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Bleib fit	Mittwoch	14.00 - 15.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Bleib fit	Donnerstag	8.00 - 9.00 Uhr	Kirche Rhen
Reha Sport Orthopädie*	Donnerstag	8.45 - 10.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Aktiv 70+	Donnerstag	9.00 - 10.00 Uhr	Kirche Rhen
Walking	Donnerstag	9.00 - 9.45 Uhr	Sportanlage Rot
Fitness Mix 55+	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sportanlage Rot
Rückenschule*	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Rückenfit	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Rückenfit*	Freitag	8.45 - 9.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Rückenfit	Freitag	9.30 - 10.30 Uhr	Kursraum Kisdorf
Starker Rücken*	Samstag	10.15 - 11.15 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland



**Wellness und Gesundheit**

**Ansprechpartner: SVHU Geschäftsstelle EMail: info@sv-hu.de**

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Gekennzeichnete Angebote benötigen zur Teilnahme die SVHU Sportflatrate, eine Rehaverordnung oder eine entsprechende 10er Karte (Beiträge Tarife siehe S. 50)

Rückenfit mit Pilates*	Montag	8.45 - 9.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Hatha Yoga*	Montag	9.45 - 11.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
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	Sportanlage Blau, Sportland
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	Sportanlage Blau, Sportland
Rückenschule*	Dienstag	20.30 - 21.30 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Pilates*	Mittwoch	18.15 - 19.15 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Rückenschule*	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Rückenfit	Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Rückenfit*	Freitag	8.45 - 9.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Starker Rücken	Samstag	10.15 - 11.15 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland







## Aikido

**Ansprechpartner: Susanne Böcker EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

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 - 17 Jahre	Freitag	17.45 - 18.45 Uhr	Budo Zentrum, Alster-Gym
Erwachsene ab 18 Jahre	Mittwoch	20.00 - 21.30 Uhr	Budo Zentrum, Alster-Gym
Erwachsene ab 18 Jahre	Sonntag	18.00 - 19.30 Uhr	Budo Zentrum, Alster-Gym



## Karate

**Ansprechpartner: Fabian Benitz EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

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

**Ansprechpartner: Jan-Broder Radtke EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

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

**Ansprechpartner: Maik Buth EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

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 Jahre	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



## Ju-Jutsu

**Ansprechpartner: Hagen-Popko Bäumler EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 € + Zusatzbeitrag Ju-Jutsu 2,00 €

Kinder 8 - 12 Jahre	Donnerstag	15.15 - 16.30 Uhr	Sporthalle, Grundschule Ulzburg, kl. Halle
Jugendliche 13 - 17 Jahre	Sonntag	16.00 - 17.30 Uhr	Sporthalle, Grundschule Ulzburg, kl. Halle
Erwachsene ab 18 Jahre	Mittwoch	20.00 - 21.30 Uhr	Sporthalle, Grundschule Ulzburg, kl. Halle



Aikido



Karate



Judo



## Leichtathletik

**Ansprechpartner: Rolf Schulze EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

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 Sommer: Beckersbergstadion
Senioren & Sportabzeichentraining	Montag	19.00 - 21.00 Uhr	Sporthalle Alstergymnasium, Halle 2 Sommer: Beckersbergstadion
Laufgruppe 5 - 8 km	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Treffpunkt: Sportanlage Blau, Sportland
Laufgruppe ab 10 km	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Treffpunkt: Sportanlage Blau, Sportland
	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Treffpunkt: Sportanlage Blau, Sportland



# PSD NeukundenPaket

0800/9 825 125  
[www.psd-kiel.de](http://www.psd-kiel.de)



- Kostenloses Gehaltsgirokonto
- PSD Onlinebanking und PostBox kostenlos
- 50 Euro Startguthaben
- Kostenlose Mitgliedschaft bei der PSD Bank Kiel eG

## PSD Bank Kiel eG

Kehdenstraße 12-16, Kiel  
Angelburger Str. 22, Flensburg  
Feldstraße 57, Heide  
Rathausplatz 11, Henstedt-Ulzburg

PSD BauFinanzierung  
Eggerstedtstraße 5, Kiel







**Bogenschießen**

**Ansprechpartner: Hani Hamdan EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

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

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

Anfänger	Montag	16.30 - 18.30 Uhr	CCU
Hit Pink	Montag	ab 18.30 Uhr	CCU
Eine Initiative von Betroffenen & Unterstützern - Frauen nach Krebserkrankung und Unterstützer schießen gemeinsam mit Pfeil und Bogen.			



**Darts**

**Ansprechpartner: Frank Zipprich EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

Jugendliche	Dienstag	17.00 - 19.00 Uhr	Sportanlage Rot
Erwachsene	Dienstag	19.00 - 21.00 Uhr	Sportanlage Rot



Kosten für Reha-Sport mit Verordnung: kostenlos

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

**Wir beraten Sie gerne!**



**Reha- und Herzsport**

**Ansprechpartner: Silke Flath EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

Reha-Sport Orthopädie 70+	Montag	10.00 - 11.00 Uhr	Mehrzweckhalle im Sportland
Lungensport & Diabetes	Montag	17.15 - 18.15 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Reha-Sport Orthopädie	Dienstag	8.45 - 10.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Fit ab 50	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Kursraum Kisdorf
<b>Neu</b> Osteoporose Gymnastik	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Sport in der Krebsnachsorge	Dienstag	11.00 - 12.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Reha-Sport Rücken	Dienstag	20.30 - 21.30 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Reha-Sport Orthopädie	Mittwoch	11.45 - 12.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Herzsport	Mittwoch	18.30 - 19.30 Uhr	Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle
Herzsport	Mittwoch	17.30 - 18.45 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Herzsport	Mittwoch	19.00 - 20.15 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Reha-Sport Orthopädie	Donnerstag	8.45 - 10.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Reha-Sport Rücken	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
<b>Neu</b> Lungensport & Diabetes	Donnerstag	11.00 - 12.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Sport in der Krebsnachsorge	Donnerstag	17.15 - 18.15 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Rückenfit	Freitag	9.30 - 10.30 Uhr	Kursraum Kisdorf
Reha-Sport Orthopädie	Freitag	17.30 - 18.30 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Herzsport	Samstag	8.00 - 9.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Herzsport	Samstag	9.30 - 10.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Starker Rücken	Samstag	10.15 - 11.15 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland

## 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



Reiten mit Handicap

Ansprechpartner: Elke Steiner EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)

Ziel ist die Förderung der motorischen Fähigkeiten und der Tiefensensibilität.

Therapeutisches Reiten 10er Karte in der Gruppe: 220 €

Therapeutisches Reiten 10er Karte Einzel: 400 €





## 5 BADMINTON-COURTS IM SPORTLAND

Im Sportland stehen euch fünf Badminton-Courts zur Verfügung. Die Spielzeit beträgt 60 Minuten. Je nach Buchungszeit gibt es unterschiedliche Tarife. Schüler, Studenten und SVHU-Mitglieder genießen einen kleinen Rabatt. Badmintonbälle können im Sportland käuflich erworben werden, Leihschläger je 3 €.

### Preis pro Court

Spielzeit 60 Minuten

### Montag bis Freitag

09.00 bis 17.00 Uhr

17.00 bis 22.00 Uhr

10er Karte (abends)

### Wochenende

10.00 bis 17.00 Uhr

10er Karte

**SVHU-Mitglieder**  
sowie Schüler und Studenten

**Gäste**

8,00 €

12,00 €

12,00 €

16,00 €

95,00 €

130,00 €

10,00 €

14,00 €

75,00 €

110,00 €

Anzeige

# 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](http://www.rvb-direkt.de)

**Raiffeisenbank eG**  
Bad Bramstedt · Henstedt-Ulzburg





## Badminton

**Ansprechpartner: Detlef Jacke EMail: info@sv-hu.de**

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



## Tischtennis

**Ansprechpartner: Monika Schliemann EMail: info@sv-hu.de**

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



## Tennis

**Ansprechpartner: Hans Kuchler EMail: info@sv-hu.de**

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

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

Anfänger	Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr	Sportanlage Rot
Anfänger	Freitag	18.00 - 19.00 Uhr	Sportanlage Rot
Jugendliche	Mo - Fr	15.00 - 17.00 Uhr	Sportanlage Rot

### MIET MICH: PLATZ ZUM SPIELEN!

**Montag bis Freitag  
Spielzeit 60 Minuten**

7.00 - 14.00 Uhr

**Einzelstunde Sommer**

10,00 €

**Einzelstunde Winter**

12,00 €

14.00 - 17.00 Uhr

10,00 €

16,00 €

17.00 - 21.00 Uhr

12,00 €

22,00 €

21.00 - 23.00 Uhr

6,00 €

12,00 €

**Samstag - Sonntag  
Spielzeit 60 Minuten**

7.00 - 9.00 Uhr

10,00 €

11,00 €

9.00 - 15.00 Uhr

10,00 €

16,00 €

15.00 - 22.00 Uhr

10,00 €

16,00 €





**Einradfahren**



**Psychomotorische Bewegungsgruppe**



**Talentturnen**



**Kinderturnen**

## 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

**Ansprechpartner: Katja Küther EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

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



### Eltern-Kind-Turnen für 1,5 - 3 Jahre

**Ansprechpartner: Dagmar Jessen EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

Eltern-Kind-Turnen	Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Eltern-Kind-Turnen	Dienstag	16.00 - 17.30 Uhr	Sporthalle Olzeborchschole, 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
Familie-Kind bis 6 Jahre	Samstag	11.00 - 12.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle



### Einradfahren

**Ansprechpartner: Jaclyn Dreyer EMail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)**

Anfänger	Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, kl. Halle
Fortgeschrittene	Dienstag	17.00 - 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

**Gerättturnen****Ansprechpartner: Maike Steffen EMail: info@sv-hu.de**

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 Talentturnen	Mittwoch	17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd
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
Gerättturnen ab 10 Jahre mit Grundkenntnissen für Mädchen	Donnerstag	17.00 - 18.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
Gerättturnen 5 - 7 Jahre	Freitag	15.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle

**Kinderturnen****Ansprechpartner: Dagmar Jessen EMail: info@sv-hu.de**

Rangeln & Raufen 3 - 5 Jahre	Montag	15.00 - 16.00 Uhr	Sporthalle Grundschule Ulzburg, gr. Halle
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 3 - 5 Jahre	Donnerstag	16.30 - 17.30 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen
Kinderturnen 5 - 7 Jahre	Donnerstag	17.30 - 18.30 Uhr	Bitte die Geschäftsstelle kontaktieren
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
Spiele Sport 6 - 10 Jahre	Freitag	17.00 - 18.15 Uhr	Sporthalle Grundschule Rhen

**Psychomotorische Bewegungsgruppe****Ansprechpartner: Karin Teichmann EMail: info@sv-hu.de**

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

**Talentturnen****Ansprechpartner: Maike Steffen EMail: info@sv-hu.de**

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
Mädchen ab 6 Jahre	Samstag	10.00 - 13.00 Uhr	Leistungsturnzentrum Norderstedt

**Trampolin****Ansprechpartner: Dörte Zeeb EMail: info@sv-hu.de**

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

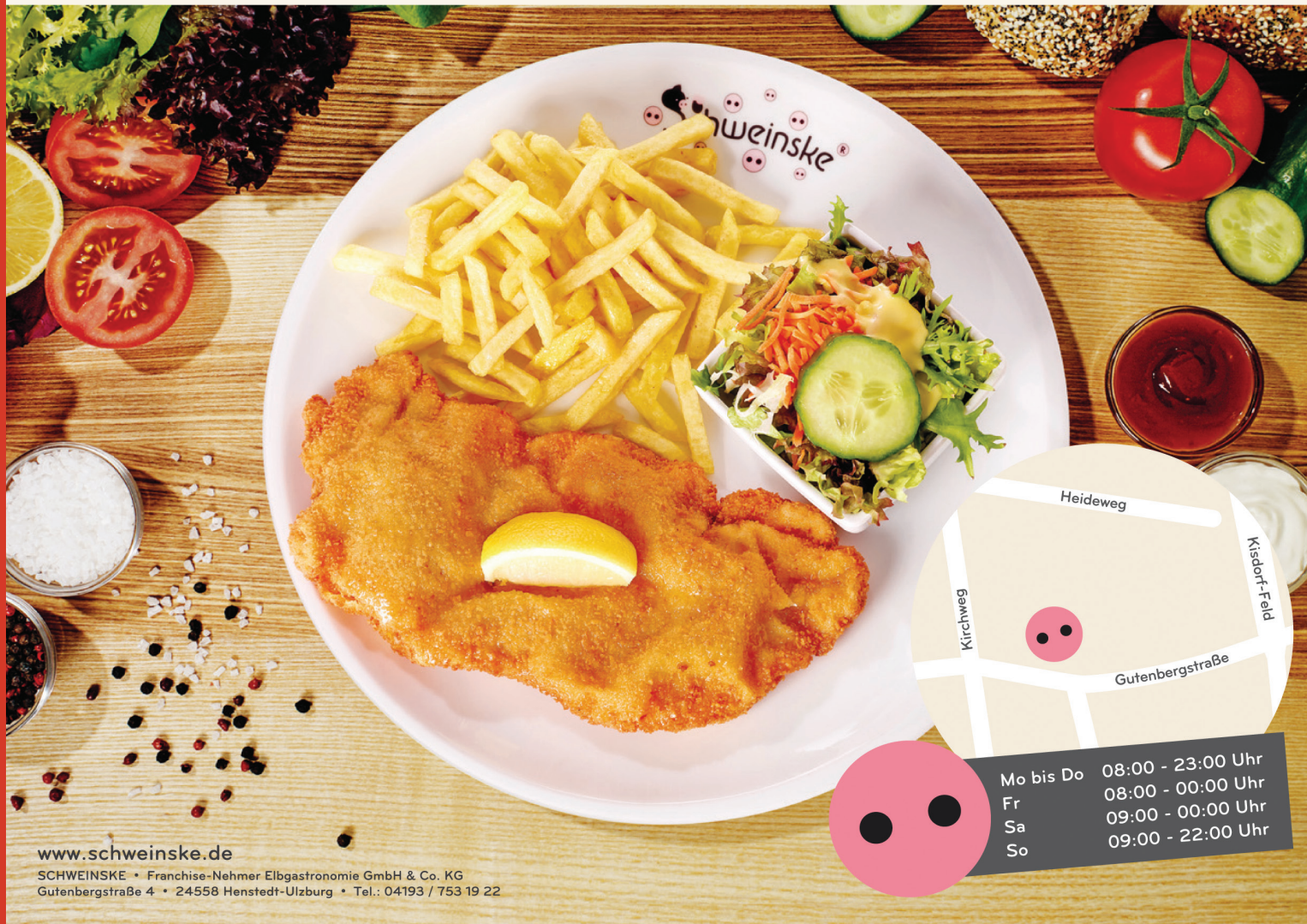




HENSTEDT-  
ULZBURG



# ALLE 90 MIN. VERLIEBT SICH JEMAND IN EIN SCHNITZEL



Mo bis Do	08:00 - 23:00 Uhr
Fr	08:00 - 00:00 Uhr
Sa	09:00 - 00:00 Uhr
So	09:00 - 22:00 Uhr

[www.schweinske.de](http://www.schweinske.de)

SCHWEINSKE • Franchise-Nehmer Elbgastronomie GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 4 • 24558 Henstedt-Ulzburg • Tel.: 04193 / 753 19 22





# **SPORTLAND**

*Fitness- und Gesundheitsstudio*





VORTEILSPARTNER

 **PASCAL**  
Apotheke  
Mit Herz und Verstand für Ihre Gesundheit

**Jetzt neu!  
Partner des  
SV Henstedt-Ulzburg**

# Die Pascal Apotheke im CCU

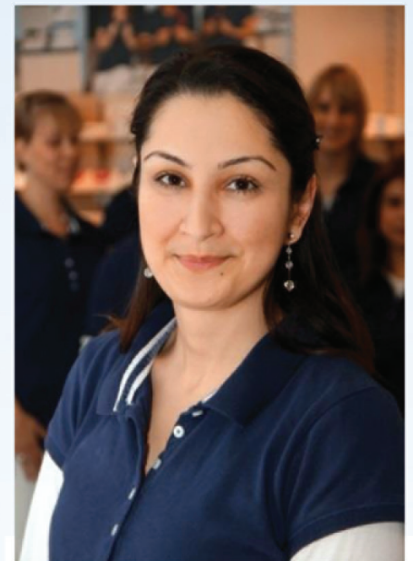
## Ihr Gesundheitsexperte vor Ort

**Wenn es um Ihre Gesundheit geht,  
sind wir mit vollstem Einsatz dabei.**

### Unser Leistungsspektrum:

- Persönliche und ausführliche Beratung sowie höchste Sicherheit und Qualität in der Medikamentenversorgung
- Hol- und Bringservice
- Gesundheitsuntersuchungen (z.B. Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Triglyceride und BMI)
- Großes Angebot an exklusiver Apotheken-Kosmetik

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**





**Inhaberin:**

**Dr. Oranos Ghulam**

 **PASCAL**  
Apotheke

Mit Herz und Verstand für Ihre Gesundheit

PASCAL Apotheke im familia  
Pascalstraße 9  
25451 Quickborn

Tel.: +49 (0) 4106 12 50 36  
Fax: +49 (0) 4106 12 50 40

[info@pascalapotheke.de](mailto:info@pascalapotheke.de)

PASCAL Apotheke im CCU  
Hamburger Straße 8  
24558 Henstedt-Ulzburg

Tel.: +49 (0) 4193 96 67 33 0  
Fax: +49 (0) 4193 96 67 33 1

[www.pascalapotheke.de](http://www.pascalapotheke.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.45 - 9.45 Rückenfit mit Pilates	8.45 - 10.00 Fit ab 50	8.45 - 9.45 Aerobic Light	8.45 - 10.00 Ortho Fit	8.45 - 9.45 Rückenfit	10.15 - 11.15 Starker Rücken	10.00 - 12.00 Radsport-treff*
9.45 - 11.00 Hatha Yoga 10er	10.00 - 11.00 Osteoporose	09.45 - 10.45 Body Styling	10.00 - 11.00 Rückenschule	9.45 - 10.45 BBP Workout	10.15 - 11.15 Ski Fit**	10.30 - 11.30 Indoor Cycle
11.00 - 12.00 Hot Iron Mix	11.00 - 12.00 Sport nach Krebs	10.45 - 11.45 Indoor Cycle	11.00 - 12.00 Lungensport & Diabetes	10.45 - 11.45 Indoor Cycle	10.15 - 11.15 Ski Fit**	
		8.30 - 12.00 Kinderbetreuung	8.30 - 12.00 Kinderbetreuung	8.30 - 12.00 Kinderbetreuung		
		11.45 - 12.45 Ortho Fit	14.30 - 15.15 Ballett 3-5 Jahre	14.30 - 15.30 Streetdance 6-9 Jahre	11.15 - 13.15 Showtanz ab 11 Jahre	11.30 - 13.30 Indoor Cycle Marathon***
16.15 - 17.15 Orientalischer Tanz ab 12 Jahre	14.30 - 15.30 Sport für Hochaltrige	14.00 - 15.00 Bleib fit	15.15 - 16.15 Ballett 6-8 Jahre	15.30 - 16.30 Streetdance 10-13 Jahre		
17.15 - 18.15 Lungensport & Diabetes			16.15 - 17.15 Ballett ab 9 Jahre	16.30 - 17.30 Streetdance 13-16 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	17.30 - 18.30 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	19.30 - 20.30 Indoor Cycle		
19.45 - 20.45 Zen Gymnastik	20.30 - 21.30 Rückenschule		19.30 - 20.30 BBP+Rücken	19.30 - 20.30 Indoor Cycle		
Zusatzeangebote in der Mehrzweckhalle			19.00 - 20.00 Laufgruppe	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](http://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 62.

WIR BEWEGEN HENSTEDT-ULZBURG.

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

Gerätetraining in unserem Fitnessstudio SVHU Sportland. Folgende Angebote finden mit kostenloser Kinderbetreuung statt:



## Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung

Kosten für Erwachsene: SVHU Sportflatrate oder eine entsprechende 10er Karte (BeiträgeTarife siehe S. 50).

Rückenfit mit Pilates	Montag	8.45 - 9.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Hatha Yoga	Montag	9.45 - 11.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Hot Iron Mix	Montag	11.00 - 12.00 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Aerobic Light	Mittwoch	8.45 - 9.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Body Styling	Mittwoch	9.45 - 10.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Indoor Cycle	Mittwoch	10.45 - 11.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Rückenfit	Freitag	8.45 - 9.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
BBP Workout	Freitag	9.45 - 10.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland
Indoor Cycle	Freitag	10.45 - 11.45 Uhr	Sportanlage Blau, Sportland

## Weitere Informationen:

Unser SVHU Sportland bietet Dir als familienfreundliches Fitness- & 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.



# DEINEN GEBURTSTAG FEIERN

beim **SVHU!**



2 Stunden lang Spiel & Spaß  
inklusive Animation

Mitglieder: 99 €  
Gäste: 129 €

Anmeldung & Infos:  
SVHU Sportbüro

Mitgliedschaft im Fitnessstudio

Vereinsmitglieder ab 16 Jahre  
zahlen nur 11,50 € für  
die Happy Hour

Melden Sie sich im  
Januar oder Februar  
an, um den exklusiven  
Vorteil zu nutzen!

**Bist du bereit ?!**









# unsere Vorteilspartner

## SVHU Partner Bodendörfer Trainings

 <p><b>Bodendörfer Trainings</b></p>	<p><b>Vorteile:</b> 10 % für Spiroergometrie, Leistungsdiagnostik und Leistungsdiagnostik mit Trainingsplan</p>
---	---


## SVHU Partner BoulderPoint

 <p><b>BoulderPoint</b></p>	<p><b>Vorteile:</b> Rabatt von 1,50 € auf die Tageskarten, den Early Bird und den Late Check In 1/2 Jahreskarten und 1/4 Jahreskarten zum ermäßigten Tarif. Mannschaften und -Sportgruppen bei gesonderte Konditionen</p>
---	---


## SVHU Partner Fahrschule Thomas Gliem

 <p><b>FAHRSCHULE THOMAS GLIEM</b> www.fahrschule-gliem.de</p>	<p><b>Vorteil:</b> 1 x 25 € für Dich Rabatt</p>
---	---


## SVHU Partner Hesebeck Discount Profi

 <p><b>HESEBECK Discount Profi</b></p>	<p><b>Vorteil:</b> ab 500 € erhaltet Ihr einen Gutschein im Wert von 25 € ab 1000 € erhaltet Ihr einen Gutschein im Wert von 50 € ab 2500 € erhaltet Ihr einen Gutschein im Wert von 100 €</p>
---	--


## SVHU Partner jaZo-design

 <p><b>jaZo-design</b> www.jazo-design.de</p>	<p><b>Vorteil:</b> 5% Rabatt Zusätzlich gewährt der Sponsor gerne für Teambekleidung oder Ausstattung von Vereinsgruppen individuell höhere Rabatte.</p>
--	--


## SVHU Partner Knutzen Wohnen HU

 <p><b>KNUTZEN WOHNEN</b></p>	<p><b>Vorteil:</b> 5% Rabatt auf den Einkauf.</p>
--	---

## SVHU Partner Pascal Apotheke

 <p><b>PASCAL Apotheke</b> Mit Herz und Verstand für Ihre Gesundheit</p>	<p><b>Vorteile:</b> 5 % Rabatt auf alle Artikel. Ausgenommen sind Rezepte und Sonderanfertigungen</p>
--	---

## SVHU Partner Salzoase

 <p><b>Salzoase</b> ULZBURG</p>	<p><b>Vorteile:</b> Rabatt von 5 % auf Einzel-, 5er, 10er, Monats- und 3 Monatskarten.</p>
--	--


## SVHU Partner Schülerhilfe

 <p><b>Schülerhilfe!</b> Das Original. Seit 1974.</p>	<p><b>Vorteil:</b> Rabatt von 10 € auf einen Kurs</p>
---	---


## SVHU Partner Restaurant Schweiske HU

 <p><b>Schweiske</b> macht glücklich...</p>	<p><b>Vorteile:</b> 5 % Rabatt auf alle Speisen und Getränke</p>
---	--

## SVHU Partner Segelschule Skipper

 <p><b>skipper</b> SEGELSCHULE</p>	<p><b>Vorteil:</b> 5% Rabatt auf Buchung eines Kurses oder Törnrs. Stichwort SVHU nicht vergessen!</p>
--	--

## SVHU Partner Westerland.dk

 <p><b>WESTERLAND.DK</b></p>	<p><b>Vorteil:</b> 5% Rabatt bei Buchung einer Unterkunft. Stichwort SVHU nicht vergessen!</p>
--	--





Elektro & Electronic

# LEMBCKE

GmbH & Co.KG.

Wir sind Ihr Partner,  
wenn Sie Profis suchen !

Einbruchmeldeanlagen  
Brandmeldeanlagen  
Zutrittskontrollsysteme

Elektroinstallation  
Gebäude-Systemtechnik  
Beleuchtungstechnik

Solarstromanlagen  
EDV-Netzwerke  
Schließanlagen

24568 Kaltenkirchen • Teinsiek 4/6 • Tel.04191-80080 Fax.04191-800844



[www.elektro-lembcke.de](http://www.elektro-lembcke.de)



VORTEILSPARTNER

## skipper SEGELSCHULE



### Segelschule SKIPPER

Thomas Genzel  
Am Hafen, 23669 Niendorf

T. (04503) 701290

[info@segelschule-skipper.de](mailto:info@segelschule-skipper.de)

[www.segelschule-skipper.de](http://www.segelschule-skipper.de)

- + Kinderkurse
- + Opti
- + Jolle
- + Katamaran
- + Jollencharter

In Henstedt-Ulzburg leben **28.100**  
Menschen. **5.200** Mitglieder werden  
von **500** ehrenamtlich Engagierten in  
unserem SVHU bewegt. Von **5.000**  
Kindern & Jugendlichen in unserer Groß-  
gemeinde prägen **2.500** unseren Sport-  
verein. Wir bieten **500** Sportstunden  
pro Woche in **23** Abteilungen und in über  
**50** Sportarten. Bist Du dabei?

**EINE GEMEINDE. EIN VEREIN. EINE BEWEGUNG.**



# KNUTZEN

W O H N E N

VORTEILSPARTNER

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**

# MINIGOLF SPIELEN IM SVHU.



Schäferkampsweg 32  
24558 Henstedt-Ulzburg  
Platzwart: Michael Willems

Saisonstart: Ab April 2017  
Geöffnet:  
Freitag 15.00 - 19.00 Uhr  
Samstag und Sonntag  
14.00 - 19.00 Uhr

Kosten:  
Erwachsene: 3 €  
Kinder bis 14 Jahre: 2 €

## UNSERE SPORTANLAGEN

- **Alstergymnasium/Grüne Schule**, Maurepasstr. 67, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Bogensportanlage (freies Gelände)**, Heideweg, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Budo Zentrum Alster-Gym**, Industriestr. 47, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Bürgerhaus**, Beckersbergstraße 34, 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/Lütke School**, Abschiedskoppel 6, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Kirche Rhen**, Norderstedter Str. 22, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Kursraum Kisdorf**, Dorfstr. 18, 24629 Kisdorf (Anfahrt über „Am Sportplatz“)
- **Leistungsturnzentrum Norderstedt**, Scharpenmoor 55, 22848 Norderstedt
- **Minigolfanlage**, Schäferkampsweg 32, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Olzeborchschule**, Beckersbergstr. 95, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Reitstall Petersen**, Buschkoppel 2, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Sportanlage Blau, Sportland**, Olivastr. 2, 24558 Henstedt-Ulzburg  
Fitness- & Gesundheitsstudio, Badminton-Courts, Mehrzweckhalle
- **Sportanlage Blau, Beckersbergstadion**, Jahnstr. , 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Sportanlage Blau, Kursraum im Bürgerpark**, Olivastr. 2, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Sportanlage Grün**, Schäferkampsweg 32, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Sportanlage Rot**, Bgm.-Steenbock-Str. 64, Sportpark Henstedt, 24558 Henstedt-Ulzburg

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



## Ansprechpartner in den SVHU Geschäftsstellen



Carina Beineke  
Mitgliederverwaltung  
cbe@sv-hu.de



Andrea Doß  
Forderungs-  
management  
ado@sv-hu.de



Jana Grützner  
Freiwilliges Soziales Jahr  
jgr@sv-hu.de



Lennert Funke  
Freiwilliges Soziales Jahr  
lfu@sv-hu.de



Sabine Klebe  
Passwesen für  
Fußball/Handball  
skl@sv-hu.de



Doris Sagasser  
Buchhaltung  
dsa@sv-hu.de



Lena Schomann  
Auszubildende  
Öffentlichkeitsarbeit  
lsc@sv-hu.de



Christian Waldeck  
Sportstättenkoordinator  
Schulkooperation  
cwa@sv-hu.de



Dörte Zeeb  
Veranstaltungen  
dze@sv-hu.de



Yvonne Zindler  
Sportbüroleitung  
yzi@sv-hu.de

# KONTAKT

[www.sv-hu.de](http://www.sv-hu.de)

SVHU Geschäftsstelle  
Lindenstraße 93  
24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel: 04193 - 88 09 880  
Mail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)

Öffnungszeiten:  
Mo, Mi - Fr  
9.00 - 12.00 Uhr  
Di 15.00 - 18.00 Uhr

SVHU Sportland  
Olivastraße 2  
24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel: 04193 - 94287  
Mail: [spola@sv-hu.de](mailto:spola@sv-hu.de)

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

Geschäftsstelle  
Fußball / Handball  
Schäferkampsweg 32  
24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel: 04193 - 79240  
Mail: [info@sv-hu.de](mailto:info@sv-hu.de)

Öffnungszeiten:  
Montag  
18.00 - 20.00 Uhr  
Donnerstag  
16.00 - 18.00 Uhr

## Aufsichtsrat

**Aufsichtsratsvorsitzender**  
Michael Meschede

## Aktiver Kinderschutz

Christian Waldeck  
[cwa@sv-hu.de](mailto:cwa@sv-hu.de)

Stefanie Teske  
[stefanie.teske@gmx.de](mailto:stefanie.teske@gmx.de)

Yvonne Zindler  
[yzi@sv-hu.de](mailto:yzi@sv-hu.de)

## Ausschüsse

**Ehrenausschuss**  
Horst Löhr  
[ehrenausschuss@sv-hu.de](mailto:ehrenausschuss@sv-hu.de)



## Vorstand des SVHU

Carsten Schittkowski (links)  
Vorstandsvorsitzender  
[csc@sv-hu.de](mailto:csc@sv-hu.de)

Horst Werner (rechts)  
Vorstand Finanzen  
[hwe@sv-hu.de](mailto:hwe@sv-hu.de)

Kurt Wagner (nicht abgebildet)  
Vorstand Controlling

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



## Eintrittserklärung für alle Angebote des SVHU und des SVHU Sportlandes

Stand: 01.10.2016

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

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 Vereinssatzung 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.

- Die jeweilige Aufnahmegebühr bzw. die Gebühren für die Trainingsplanerstellung für das Sportland wird mit der ersten Abbuchung fällig.
- 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.
- Die erteilte Einzugsermächtigung gilt bis auf Widerruf oder bis zur Beendigung der Mitgliedschaft. Die Mitgliedsbeiträge werden monatlich im Voraus abgebucht.
- Sobald durch die Delegiertenversammlung des Vereins neue Grundbeiträge oder durch die Abteilungen neue Zusatzbeiträge festgelegt werden, werden diese zukünftig zugrunde gelegt.
- Für die Beendigung der Mitgliedschaft gelten die Regelungen gemäß § 5 der Vereinssatzung. 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.



### Aufnahme- und Verwaltungsgebühren: (einmalig)

Aufnahmegebühr Erwachsene und Familien	<input type="radio"/>	20,00 €	
Aufnahmegebühr Kinder und Jugendliche, ermäßigte Personen, Fördermitglieder	<input type="radio"/>	10,00 €	
Mahngebühren	<input type="radio"/>	5,00 €	zzgl. Rücklastschriftgebühren (Bankgebühren)
Verwaltungsgebühr für Bar- und Rechnungszahler	<input type="radio"/>	2,00 €	pro Monat

### Zutreffendes bitte ankreuzen

### Grundbeiträge Breitensport: (mtl.)

Kinder und Jugendliche	<input type="radio"/>	12,50 €
Erwachsene	<input type="radio"/>	18,50 €
Ermäßigte (bis zum 27. Lebensjahr mit Nachweis)	<input type="radio"/>	12,50 €
Familien und eheähnl. Gemeinschaften *	<input type="radio"/>	38,00 €
Passive Mitglieder	<input type="radio"/>	7,50 €

SVHU Sportland inkl. Sportflatrate im SVHU (mtl.)		SVHU SPORTLAND Fitness- und Gesundheitsstudio
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 (keine Flatrate)	<input type="radio"/>	45,00 € - Sportlandangebote bis 16 Uhr
		- inkl. Sauna und Getränke
Happy Hour inkl. SVHU-Grundbeitrag	<input type="radio"/>	30,00 € - Mo-Fr 12-17Uhr, 20.30-22.00 Uhr
		- Sa+So ganztätig
		- 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	<input type="radio"/> 7,50 €	<input type="radio"/> 10,50 €
Ballett	<input type="radio"/> 14,50 €	
Basketball	<input type="radio"/> 3,00 €	<input type="radio"/> 3,00 €
Bogenschießen	<input type="radio"/> 9,00 €	<input type="radio"/> 9,00 €
Darts	<input type="radio"/> 2,00 €	<input type="radio"/> 2,00 €
Fußball	<input type="radio"/> 5,00 €	<input type="radio"/> 7,00 €
Handball	<input type="radio"/> 5,00 €	<input type="radio"/> 7,00 €
Hockey	<input type="radio"/> 8,00 €	<input type="radio"/> 8,00 €
Judo (Mattengeld)	<input type="radio"/> 2,00 €	<input type="radio"/> 2,00 €
Ju-Jutsu (Mattengeld)	<input type="radio"/> 2,00 €	<input type="radio"/> 2,00 €
Lacrosse	<input type="radio"/> 5,00 €	<input type="radio"/> 7,50 €
Minigolf	<input type="radio"/> 5,50 €	<input type="radio"/> 5,50 €
Orientalischer Tanz/Jazztanz/Streetdance	<input type="radio"/> 6,50 €	<input type="radio"/> 6,50 €
Schach	<input type="radio"/> 3,00 €	<input type="radio"/> 3,00 €
Skat/Kniffel (bei passiver Mitgliedschaft, entfällt bei voller Mitgliedschaft)		<input type="radio"/> 1,50 €
Tanzen	<input type="radio"/> 7,00 €	<input type="radio"/> 9,00 €
Tennis (zzgl. Training und Hallenmiete)	<input type="radio"/> 5,50 €	<input type="radio"/> 10,00 €
Leistungs- und Wettkampfsport	<input type="radio"/> 1,00 €	<input type="radio"/> 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	<input type="radio"/>	8,00 €	ohne Verordnung
Reha-Sport (Orthopädie, Krebsnachsorge, Diabetes, Lungensport) und Sport f. Hochaltrige	<input type="radio"/>	5,00 €	ohne Verordnung
"Reha-Plus" - Gerätepark	<input type="radio"/>	3,00 €	mit Verordnung
Therapeutisches Reiten 10er Karte	<input type="radio"/>	220,00 € (Gruppe)	<input type="radio"/> 400,00 € (Einzel)

Förderbeiträge können gesondert beantragt werden!

# 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**

Vorstandsvorsitzender Carsten Schittkowski  
Vorstand Finanzen Horst Werner  
Vorstand Controlling Kurt Wagner

**Erscheinung:**

2x jährlich (2017/01)

**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.

**Bankverbindungen:**

SV Henstedt-Ulzburg e. V.

**Hauptkonto & Spenden:**

Raiffeisenbank  
BLZ: 200 691 30, Kto.-Nr. 7200064  
IBAN: DE49 2006 9130 0007 2000 64  
BIC: GENODEF1BBR

**Beiträge:**

Raiffeisenbank  
BLZ: 200 691 30, Kto.-Nr. 67200064  
IBAN: DE56 2006 9130 0067 2000 64  
BIC: GENODEF1BBR



**Vielen Dank an alle  
Mitglieder,  
Sponsoren,  
Partner und  
Mitwirkenden!**



## 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.*



**Henstedt-Ulzburg**



Gut vermiete 92m<sup>2</sup> für Kapitalanleger!  
4-Zi.-Wohnung, 9384,-€ Mieteinnahmen  
p.a., 2013 modernisiert, inkl. Stellplatz  
E-Ausweis: B, 129kWh, Öl, Bj 1970, D  
(Obj.-Nr.: 3962) **KP 175.900 € VB**

**KEINE KÄUFERCOURTAGE**

**Henstedt-Ulzburg**



130m<sup>2</sup> in kinderfreundlicher Lage!  
4-Zi.-Reihenhaus, 17m<sup>2</sup> großes Bad,  
Partykeller, 186m<sup>2</sup> Grdst., inkl. Garage  
E-Ausweis: B, 182kWh, Öl, Bj 1975, F  
(Obj.-Nr.: 3940) **KP 249.999 € VB**

**KEINE KÄUFERCOURTAGE**

**Kisdorf**



VIEL PLATZ - Hier sind Kinder Willkommen!  
6-Zi.-Doppelhaushälfte, 161m<sup>2</sup> Wohnfl.,  
600m<sup>2</sup> Grdst., 2 Doppelstpl., verm. ELW  
E-Ausweis: B, 159kWh, Gas, Bj 1950, E  
(Obj.-Nr.: 3889) **KP 229.000 € VB**

**KEINE KÄUFERCOURTAGE**

**Alveslohe**



200m<sup>2</sup> Platz zum Wohlfühlen!  
10-Zi.-Einfamilienhaus, 1055m<sup>2</sup> Grdst.,  
Außenrollläden, Kamin, Einl.wohnung  
E-Ausweis wurde bei den ET angeford.!  
(Obj.-Nr.: 3963) **KP 249.999 € VB**

**KEINE KÄUFERCOURTAGE**

**Quickborn**



Sonnige 4-Zi. im Herzen Quickborns!  
4-Zi.-Eigentumswohnung, 91m<sup>2</sup> Wohnfl.,  
2016 modern., inkl. Tiefgaragenstellpl.  
E-Ausweis: B, 97kWh, Gas, Bj 1973, C  
(Obj.-Nr.: 3966) **KP 172.900 € VB**

**KEINE KÄUFERCOURTAGE**

**Henstedt-Ulzburg**



Luxuriöses KfW Energieeffizienzhaus!  
5-Zi.-Reihenhaus, 117m<sup>2</sup> Wohnfläche,  
161m<sup>2</sup> Grundstück, Dachterasse, Stpl.  
E-Ausweis: B, 54kWh, FW, Bj 2010, B  
(Obj.-Nr.: 3905) **KP 309.000 € VB**

**KEINE KÄUFERCOURTAGE**

**Quickborn**



4-Zi. für das junge Familienglück!  
92m<sup>2</sup>, Gäste-WC, Kellerraum, Trocken-  
und Waschräum, inkl. Tiefgaragenstellpl.  
E-Ausweis: B, 194kWh, Gas, Bj 1973, F  
(Obj.-Nr.: 3943) **KP 125.000 € VB**

**KEINE KÄUFERCOURTAGE**

**Kaltenkirchen**



Terrassentraum inkl. TG-Stellplatz!  
3-Zi.-Eigentumswohnung, 77m<sup>2</sup> Wohnfl.,  
Keller, zusätzl. Außenstellpl., sen.gerecht  
E-Ausweis wurde bei den ET angeford.!  
(Obj.-Nr.: 3968) **KP 189.000 € VB**

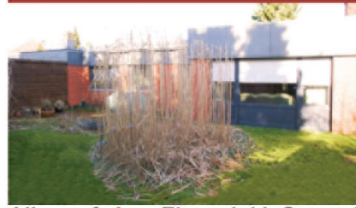
**KEINE KÄUFERCOURTAGE**

**Norderstedt**



Wohnen wie im Reihenhaus!  
2-Zi.-Wohnung, 55m<sup>2</sup> Wohnfläche, gr.  
Grundstück zur Mitnutzung, Garage uvm.  
E-Ausweis: B, 129kWh, Öl, Bj 1970, D  
(Obj.-Nr.: M2053) **KM 600,- € zzgl. NK**

**Henstedt-Ulzburg**



Alles auf einer Ebene inkl. Garage!  
4-Zi.-Bungalow, 107m<sup>2</sup> Wohnfläche,  
650m<sup>2</sup> Grundstück, uneinsehb. Garten  
E-Ausweis: wurde bei den ET angeford.!  
(Obj.-Nr.: 3948) **KP 319.990 € VB**

**KEINE KÄUFERCOURTAGE**

**Quickborn**



Verwirklichen Sie Ihre Geschäftsidee!  
8-Zi., 107m<sup>2</sup> Wohnfl., 215m<sup>2</sup> Nutzfl.,  
850m<sup>2</sup> Grdst., 2014 modern., Parkplätze  
E-Ausweis: V, 291kWh, Öl, Bj 1910, H  
(Obj.-Nr.: 3853) **KP 549.000 € VB**

**KEINE KÄUFERCOURTAGE**

**Henstedt-Ulzburg**



Gemütliche Singlewohnung!  
1-Zi.-Wohnung, 33m<sup>2</sup>, offene Einbau-  
küche, Kamin, Fußbodenheizung, uvm.  
E-Ausweis: V, 114kWh, Öl, Bj 1996, D  
(Obj.-Nr.: M2043) **KM 380,- € zzgl. NK**

**Quickborn**



Helle 3-Zi.-Wohnung inkl. TG-Stellpl.!  
81m<sup>2</sup>, 7680,-€ Mieteinnahmen p.a.,  
2014 modernisiert, zentral gelegen, uvm  
E-Ausweis: V, 94kWh, Gas, Bj 1983, C  
(Obj.-Nr.: 3958) **KP 169.000 € VB**

**KEINE KÄUFERCOURTAGE**

**Henstedt-Ulzburg**



Schönes Wohnen auf 145m<sup>2</sup>!  
5-Zi.-Doppelhaushälfte, 241m<sup>2</sup> Grundst.,  
Vollkeller, Garage, Kamin, Außenrollläd.,  
E-Ausweis: wurde bei den ET angeford.!  
(Obj.-Nr.: 3884) **KP 319.000 € VB**

**KEINE KÄUFERCOURTAGE**

**Henstedt-Rhen**



Familienhaus in kinderfreundl. Lage!  
5-Zi., 120m<sup>2</sup> Wohnfl., 314m<sup>2</sup> Grundstück,  
Garage + 2 Stellpl., Kamin, Sachg.lage  
E-Ausweis: V, 137kWh, Gas, Bj 1973, E  
(Obj.-Nr.: 3935) **KP 259.000 € VB**

**KEINE KÄUFERCOURTAGE**

**Henstedt-Ulzburg**



Barrierefr. Wohnen in Seniorenresid.!  
2-Zi., 52m<sup>2</sup> Wohnfl., modernisiert 2015,  
organisierte Freiz., Schwimmbad uvm.  
E-Ausweis: V, 108kWh, HW, Bj 1996, D  
(Obj.-Nr.: 3744) **KP 99.000 € VB**

**KEINE KÄUFERCOURTAGE**



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



Das Markenzeichen  
qualifizierter Immobilienmakler,  
Verwalter und Sachverständiger