



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

SPORTPUR

Das Programm des Sportvereins Henstedt-Ulzburg



**EIN VEREIN.
EINE BEWEGUNG.**

Wir bewegen Henstedt-Ulzburg.

SCHÖNERE POLSTER GIBT'S BEI UNS!

Entdeckt die schönsten Polstermöbel der Region – jetzt bei uns!

über 8.000 qm
Möbel, Küchen
und Deko!

Gleich
hier um die
Ecke!

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

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

HESEBECK HOME COMPANY[®]
MÖBEL DEIN LEBEN AUF

Herzlich willkommen

Wir präsentieren Dir ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm.

KURSPROGRAMM

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

HIGHLIGHTS

| | |
|----------------------------|----|
| Veranstaltungen & Specials | 19 |
|----------------------------|----|

DAUERSPORTANGEBOT

Ballsport 26

| |
|------------------|
| Ballspielgruppen |
| Basketball |
| Fußball |
| Handball |
| Hockey |
| Volleyball |

Bogenschießen 29

Dance and More 30

| |
|----------------------|
| Ballett |
| Orientalischer Tanz |
| Showtanz |
| Streetdance |
| Tanzen im Bürgerhaus |
| Tanzen in Kisdorf |

Denksport 32

| |
|----------|
| Kniffeln |
| Schach |
| Skat |

Fitness, Wellness & Gesundheit 34

| |
|-----------------------|
| Fitness & Mix |
| Im Trend |
| Outdoor |
| RadSPORT |
| Fitness 50+ |
| Wellness & Gesundheit |

SVHU Sportland 38

| |
|-------------------------------|
| Fitness- & Gesundheitsstudio |
| Wir über uns |
| Kursprogramm + Tarife |
| Kinderbetreuung |
| Ernährung, Kraft und Ausdauer |

Kampfsport 46

| |
|-----------|
| Aikido |
| Karate |
| Kickboxen |
| Judo |

Leichtathletik 47

Reha-Sport 48

Reiten mit Handicap 48

Rückschlagsport 50

| |
|---------------------------------|
| Badminton (+ Courts zum Mieten) |
| Tennis |
| Tischtennis |

Turnen, Spiel und Spaß 52

| |
|--------------------------|
| Babyturnen |
| Einrad fahren |
| Eltern-Kind-Turnen |
| Gerätturnen |
| Kinderturnen |
| Psychom. Bewegungsgruppe |
| Talentturnen |
| Trampolin |

SERVICE

| | |
|--------------------------|----|
| Unsere Philosophie | 56 |
| Unsere Sportanlagen | 58 |
| Kontakt/Ansprechpartner | 59 |
| Aufnahmeanträge/Beiträge | 60 |

Jetzt Mitglied werden!

Gut zu wissen:

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

Noch Fragen:

SVHU Sportbüro
Lindenstraße 93
24558 Henstedt-Ulzburg

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

Unsere Öffnungszeiten:

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





KURSPROGRAMM

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

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

DANCE & MORE

Gehst Du noch oder tanzt Du schon?

Tanzkurs Jugendliche
Disco-Fox Kurs Erwachsene
Orientalischer Tanz
Mylights Showtanz
Tanzkurs Kinder
Herbstball
Zumba®



TANZKURS JUGENDLICHE

ab 14 Jahre
Kursstart: 15. September 2015, 10er Kurs
Dienstag, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 60,00 €

Kursraum Kisdorf

DISCO-FOX KURS ERWACHSENE

für Anfänger
Kursstart: 15. September 2015, 4er Kurs
Dienstag, 20.30 Uhr - 21.30 Uhr
Kosten für Gäste: 30,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 25,00 €

Kursraum Kisdorf

ORIENTALISCHER TANZ

SCHNUPPERTERMIN 12. Oktober 2015
für Jugendliche ab 10 Jahre
Montag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: *kostenfrei*
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

SVHU Sportland

ORIENTALISCHER TANZ

für Jugendliche ab 10 Jahre
Kursstart: 02. November 2015, 10er Kurs
Montag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 39,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 19,00 €

SVHU Sportland

MYLIGHTS Showtanz

für Jugendliche ab 9 Jahre
SCHNUPPERTERMIN 10. Oktober 2015
Samstag, 11.15 Uhr - 13.15 Uhr
Kosten für Gäste: *kostenfrei*
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

SVHU Sportland



TANZKURS KINDER

ab 10 Jahre
Kursstart: 15. September 2015, 10er Kurs
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Kosten für Gäste: 60,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 45,00 €

Kursraum Kisdorf

HERBSTBALL

21. November 2015
Samstag, 20.00 Uhr

Bürgerhaus Henstedt-Ulzburg

ZUMBA®

Kursstart: 08. Oktober 2015, 10er Kurs
Donnerstag, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

ZUMBA®

Kursstart: 02. November 2015, 10er Kurs
Montag, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

Anzeige



**BUCHHANDLUNG
Henning Rahmer
am Rathaus**

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

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

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

FIT UND AKTIV

durch Dein ganzes Leben!

Bauch Beine Po Rücken

Ski Fit

BBP Workout

Laufen

Drums Alive

Power im Park

Hot Iron

Functional Circle

Body Styling

BAUCH BEINE PO RÜCKEN

Kursstart: 08. Oktober 2015, 10er Kurs

Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

SKI FIT

Kursstart: 24. Oktober 2015, laufend

Samstag, 10.15 Uhr - 11.15 Uhr

Kosten für 10er-Karte Gäste: 45,00 €

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

SVHU Sportland

BBP WORKOUT

Kursstart: 06. November 2015, 10er Kurs

Freitag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr

Kosten für Gäste: 75,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

LAUFEN IN KOOP. MIT DER VHS

Kursstart: 12. September 2015, 12er Kurs

Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Kosten: 80,00 €

Anmeldung über VHS Henstedt-Ulzburg

Treffpunkt: Beckersbergstadion

DRUMS ALIVE

Kursstart: 14. November 2015, 3er Kurs

Samstag, 13.15 Uhr - 14.15 Uhr

Kosten für Gäste: 17,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 10,00 €

Kosten Flatratemitglieder: kostenfrei

SVHU Sportland

DRUMS ALIVE

Kursstart: 04. November 2015, 5er Kurs

Mittwoch: 20.15 Uhr - 21.15 Uhr

Kosten für Gäste: 29,00 €

Kosten SVHU-Mitglieder: 17,00 €

Sporthalle Grundschule Rhen



POWER IM PARK

Kursstart: 07. Oktober 2015, 06er Kurs
Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr
Kosten für Gäste: 24,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

Treffpunkt: SVHU Sportland

HOT IRON MIX

Kursstart: 12. Oktober 2015, 10er Kurs
Montag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

FUNCTIONAL CIRCLE

Kursstart: 08. September 2015, 10er Kurs
Dienstag, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

BODY STYLING

Kursstart: 14. Oktober 2015, 10er Kurs
Mittwoch: 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

HOT IRON FATBURNER

Kursstart: 03. November 2015, 10er Kurs
Dienstag, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

Anzeige

SVHU Sportland

RUDOLF BOWELL **RB**

Bad- und Heizkultur

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

www.bowell.de

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

FIT UND AKTIV

durch Dein ganzes Leben!

Indoor Cycle
Indoor Cycle Marathon
Starker Rücken
Zumba®



INDOOR CYCLE

Kursstart: laufend
Mittwoch, 10.45 - 11.45 Uhr, 19.30 - 20.30 Uhr
Kosten 10er-Karte für Gäste: 59,00 €
Kosten 10er-Karte SVHU-Mitglieder: 30,00 €

SVHU Sportland

INDOOR CYCLE

Kursstart: laufend
Freitag, 10.45 - 11.45 Uhr, 19.30 - 20.30 Uhr
Kosten 10er-Karte für Gäste: 59,00 €
Kosten 10er-Karte SVHU-Mitglieder: 30,00 €

SVHU Sportland

INDOOR CYCLE MARATHON

Termin: 08. November 2015
Sonntag, 10.30 - 13.30 Uhr
Kosten für Gäste: 17,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 10,00 €

SVHU Sportland

INDOOR CYCLE MARATHON

Termin: 06. Dezember 2015
Sonntag, 10.30 - 13.30 Uhr
Kosten für Gäste: 17,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 10,00 €

SVHU Sportland

INDOOR CYCLE MARATHON

Termin: 17. Januar 2016
Sonntag, 10.30 - 13.30 Uhr
Kosten für Gäste: 17,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 10,00 €

SVHU Sportland

INDOOR CYCLE MARATHON

Termin: 14. Februar 2016
Sonntag, 10.30 - 13.30 Uhr
Kosten für Gäste: 17,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 10,00 €

SVHU Sportland



INDOOR CYCLE

Kursstart: laufend
Sonntag, 10.30 - 11.30 Uhr
Kosten 10er-Karte für Gäste: 59,00 €
Kosten 10er-Karte für SVHU-Mitglieder: 30,00 €

SVHU Sportland

INDOOR CYCLE MARATHON

Termin: 13. März 2016
Sonntag, 10.30 - 13.30 Uhr
Kosten für Gäste: 17,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 10,00 €

SVHU Sportland

ZUMBA®

Kursstart: 08. Oktober 2015, 10er Kurs
Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Kosten 10er-Karte für Gäste: 75,00 €
Kosten: 10er-Karte SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

ZUMBA®

Kursstart: 02. November 2015, 10er Kurs
Montag, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

STARKER RÜCKEN

Kursstart: 26. September 2015, 10er Kurs
Samstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

FIT FOR TRENDS

Spaß & Fitness im Fokus

Functional Circle
Power im Park
Zumba®

SV
WEGEN
ULZBURG!



POWER IM PARK

Kursstart: 07. Oktober 2015, 6er Kurs
Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr
Kosten für Gäste: 24,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

Treffpunkt: SVHU Sportland

FUNCTIONAL CIRCLE

Kursstart: 10. November 2015, 10er Kurs
Dienstag, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

ZUMBA®

Kursstart: 02. November 2015, 10er Kurs
Montag, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

ZUMBA®

Kursstart: 08. Oktober 2015, 10er Kurs
Donnerstag, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland



GESUNDHEIT & PRÄVENTION

Achte auf Dich!

Fitnessgymnastik Weight Watchers
Rückenschule Prävention
Nordic Walking Prävention
Rücken Fit

FITNESSGYMNASTIK WEIGHT WATCHERS

Kursstart: 28. September 2015, 10er Kurs
Montag, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr
Kosten für Gäste: 57,50 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 32,50 €

Kursraum im Bürgerpark

RÜCKENSCHULE PRÄVENTION

Kursstart: 07. November 2015, 10er Kurs
Samstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Kosten: 80,00 €
Krankenkassenzuschuss möglich

SVHU Sportland

NORDIC WALKING PRÄVENTION

Kursstart: 25. September 2015, 7er Kurs
Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr
Kosten: 80,00 €
Krankenkassenzuschuss möglich

SVHU Sportland

RÜCKEN FIT

Kursstart: 09. Oktober 2015, 10er Kurs
Freitag, 08.45 - 09.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten für SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

KIDS IN ACTION

Leg los.

Jetzt!

Tanzkurs Jugendliche
Tanzkurs Kinder
Gewaltprävention & Selbstverteidigung
Orientalischer Tanz
Showtanz
Einradfahren für Anfänger
Drums Alive for Kids



GRUNDKURS JUGENDLICHE

für Kinder ab 14 Jahre
Kursstart: 15. September 2015,
10er Kurs
Dienstag, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 60,00 €
Kursraum Kisdorf

TANZKURS KINDER

für Kinder ab 10 Jahre
Kursstart: 15. September 2015,
10er Kurs
Dienstag, 18.00 Uhr - 19.00 Uhr
Kosten für Gäste: 60,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 45,00 €
Kursraum Kisdorf

GEWALTPRÄVENTION & SELBSTVERTEIDIGUNG

für Jugendliche 10 - 14 Jahre
Kursstart: 01. Oktober 2015,
13er Kurs
Donnerstag, 16.30 Uhr - 17.30 Uhr
Kosten für Gäste: 49,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 25,00 €
Kursraum im Bürgerpark

ORIENTALISCHER TANZ

SCHNUPPERTERMIN

12. Oktober 2015
für Jugendliche ab 10 Jahre
Montag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: *kostenfrei*
Kosten SVHU-Mitglieder: *kostenfrei*

SVHU Sportland

ORIENTALISCHER TANZ

Kursstart: 02. November 2015, 10er Kurs
für Jugendliche ab 10 Jahren
Montag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 39,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 19,00 €

SVHU Sportland

SHOWTANZ

SCHNUPPERTERMIN

10. Oktober 2015
für Jugendliche ab 9 Jahre
Samstag, 11.15 Uhr - 13.15 Uhr
Kosten für Gäste: *kostenfrei*
Kosten SVHU-Mitglieder:
kostenfrei
SVHU Sportland

EINRADFAHREN FÜR ANFÄNGER

Kursstart: 29. September 2015,
10er Kurs
für Kinder ab 6 Jahren
Dienstag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 30,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 15,00 €
Sporthalle Grundschule Ulzburg alt

DRUMS ALIVE FOR KIDS

Kursstart: November 2015
Dienstag, 16.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 18,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 9,00 €
weitere Informationen unter
www.sv-hu.de
Gemeinschaftsschule Rhen

MAMA FIT

Baby mit!

Folgende Angebote finden mit kostenloser Kinderbetreuung statt.

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



HATHA YOGA

Kursstart: 05. Oktober 2015, 10er Kurs
Montag, 11.00 Uhr - 12.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

BBP WORKOUT

Kursstart: 06. November 2015, 10er Kurs
Freitag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

INDOOR CYCLE

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

AEROBIC LIGHT

Kursstart: 14. Oktober 2015, 10er Kurs
Mittwoch, 08.45 - 09.45 Uhr
Kosten 10er-Karte für Gäste: 75,00 €
Kosten 10er-Karte SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

RÜCKEN FIT

Kursstart: 09. Oktober 2015,
10er Kurs
Freitag, 08.45 - 09.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

BODYSTYLING

Kursstart: 14. Oktober 2015,
10er Kurs
Mittwoch, 09.45 - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

HOT IRON MIX

Kursstart: 12. Oktober 2015,
10er Kurs
Montag, 09.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

WELLNESS & ENTSPANNUNG

Es geht um Deine Balance!

Entspannung Mein Weg
Sitz Yoga
Hatha Yoga
Aerobic Light
Pilates, Yoga & Co für Senioren
Body Styling
Yoga für die Seele
Kinesiologisches Taping



ENTSPANNUNG. MEIN WEG

Kursstart: 12. Oktober 2015, 6er Kurs
Montag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr
Kosten für Gäste: 60,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 30,00 €

Kursraum im Bürgerpark

SITZ YOGA

Kursstart: 21. Oktober 2015, 10er Kurs
Montag, 15.45 Uhr - 16.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Kursraum im Bürgerpark

HATHA YOGA

Kursstart: 22. September 2015, 10er Kurs
Dienstag, 19.15 Uhr - 20.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

HATHA YOGA

Kursstart: 05. Oktober 2015, 10er Kurs
Montag, 11.00 Uhr - 12.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

AEROBIC LIGHT

Kursstart: 14. Oktober 2015,
10er Kurs
Mittwoch, 8.45 Uhr - 9.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

HATHA YOGA

Kursstart: 15. Dezember 2015,
10er Kurs
Dienstag, 19.15 Uhr - 20.30 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

HATHA YOGA

Kursstart: 18. Januar 2016,
10er Kurs
Montag, 11.00 Uhr - 12.15 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland



PILATES, YOGA & CO FÜR SENIOREN

Kursstart: 10. September 2015, 10er Kurs
späterer Einstieg möglich
Donnerstag, 15.30 Uhr - 16.30 Uhr
Kosten für Gäste: 59,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: kostenfrei
Kursraum im Bürgerpark

BODY STYLING

Kursstart: 14. Oktober 2015, 10er Kurs
Mittwoch, 9.45 Uhr - 10.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

SVHU Sportland

YOGA FÜR DIE SEELE

Kursstart: 08. Oktober 2015, 10er Kurs
Donnerstag, 10.30 - 11.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Kursraum im Bürgerpark

YOGA FÜR DIE SEELE

Kursstart: 21. Januar 2016, 10er Kurs
Donnerstag, 10.30 - 11.45 Uhr
Kosten für Gäste: 75,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 37,50 €

Kursraum im Bürgerpark

KINESIOLOGISCHES TAPEN 1

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

Kursraum im Bürgerpark

KINESIOLOGISCHES TAPEN 1

14. November 2015
Samstag, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 59,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 49,00 €

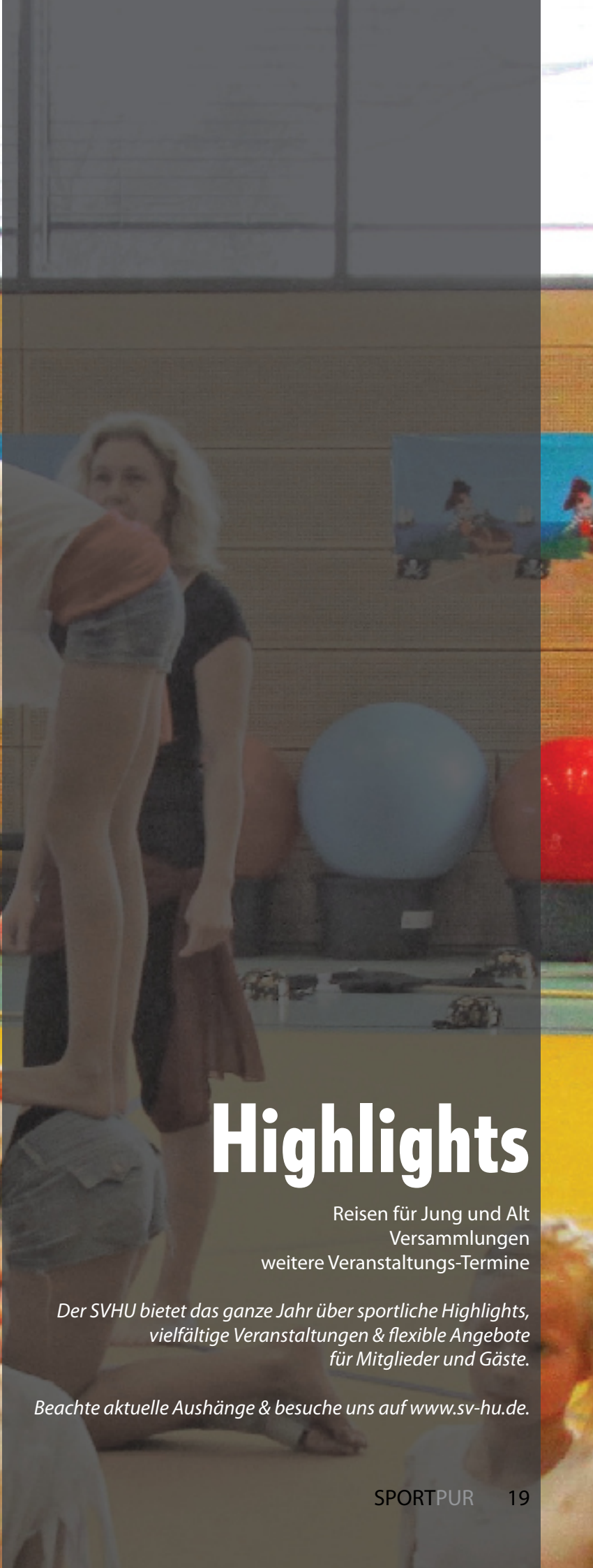
Kursraum im Bürgerpark

KINESIOLOGISCHES TAPEN 2

28. November 2015
Samstag, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr
Kosten für Gäste: 59,00 €
Kosten SVHU-Mitglieder: 49,00 €

Kursraum im Bürgerpark





Highlights

Reisen für Jung und Alt
Versammlungen
weitere Veranstaltungs-Termine

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

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



10

Tennis Oktoberfestturnier

03. Oktober 2015, 10.00 Uhr
Tennisanlage Henstedt, Bgm.-Steenbock-Str.



10

Trampolin - Feriencamp

19. - 23. Oktober 2015
Lütte School



10

Badminton - Ferienpass

17. - 31. Oktober 2015
SVHU Sportland
Kosten Gäste: 25 €; Kosten SVHU Mitglieder: 15 €



11

Wintermitgliedschaft SVHU Sportland

01. November 2015 - 31. Januar 2016
SVHU Sportland



11

Herbstball

21. November 2015, 19.30 Uhr
Bürgerhaus Henstedt-Ulzburg



12

Drums Alive X-Mas-Party

04. Dezember 2015, 18.15 Uhr - 19.45 Uhr
Grundschule Rhen
Kosten Gäste: 8 €, Kosten SVHU Mitglieder: 5 €



12 **Weihnachtsmärchen**
05., 06. & 12. Dezember 2015, 15.30 Uhr
Alstergymnasium Forum



12 **19. Tennis-Advent-Turnier (5-17 Jahre)**
06. Dezember 2015, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Tennisanlage Henstedt, Bgm.-Steenbock-Str.



12 **Weihnachtsmärchen**
13. Dezember 2015, 11.00 Uhr
Alstergymnasium Forum



12 **Tennis-Silvesterturnier**
31. Dezember 2015, 12.00 Uhr - 14.00 Uhr
Tennisanlage Henstedt, Bgm.-Steenbock-Str.



12 **Silvesterlauf**
31. Dezember 2015, 14.00 Uhr
Beckersbergstadion



01 **Kinderfasching**
30. Januar 2016, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr
Bürgerhaus Henstedt-Ulzburg



04

Senioren Reise in das Vogtland

12. - 17. April 2016

Informationen und Anmeldung bei Jürgen Kirmse
Tel.: 04193/4361



06

Senioren Fitnesswoche

27. Juni - 01. Juli 2016

Organisation Brigitte Kirmse Tel.: 04193/4361
eMail: juergen-brigitte.kirmse@t-online.de



www.fussball.sv-hu.de

SVHU Fußball in der 2. Bundesliga
Unsere Frauen auf dem Weg nach oben.



www.fussball.sv-hu.de

SVHU Fußball in der SH-Liga
Die Erste vergisst man nie! Spannung garantiert.



www.svhu-frogs.de

SVHU Handball in der 3. Bundesliga
Unsere Frauen kämpfen um Punkte.



www.svhu-frogs.de

SVHU Handball in der 2. Bundesliga
Willkommen in unserem Froschteich.





SPORTLAND

Fitness- und Gesundheitsstudio

All-IN Winterurlaub

**3 Monate
Mitglied werden
für nur 129 €**

Vereinsmitglieder reisen für 79 €

***Aktionszeitraum: 01.11.15 - 31.01.16**

Im Reisepreis enthalten:

- **Erstellung eines individuellen Trainingsplan**
- **Unbegrenzte Nutzung des Geräteparks & der Saunen**
- **freie Mineralgetränke**
- **Teilnahme am Dauerkursangebot**

Es entstehen keine Nebenkosten.



Info & Anmeldung im Sportland: 04193/9 42 87

Olivastr. 2, 24558 Henstedt-Ulzburg





SPORTANGEBOT

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

Ballspielgruppen

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

| | | | |
|---|------------|-------------------|---------------------------------------|
| Fit Kids mit Ball 3 bis 5 Jahre | Montag | 15.00 - 16.00 Uhr | Sporthalle Olzeborchschule, gr. Halle |
| Ballsportgruppe 4 bis 6 Jahre | Freitag | 14.00 - 15.15 Uhr | Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen |
| Ballturngruppe 4 bis 6 Jahre | Freitag | 16.00 - 17.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Rhen |
| Ball- und Turnspiele 5 bis 7 Jahre | Mittwoch | 17.00 - 18.00 Uhr | Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle |
| Ballsport 7 bis 8 Jahre | Donnerstag | 16.00 - 17.00 Uhr | Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle |
| Ballspiel Mix und Fitness für Erwachsene | Dienstag | 20.00 - 21.30 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg alt |
| Ballsport für Erwachsene | Donnerstag | 20.30 - 22.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg neu |

Basketball

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

| | | | |
|---------------------------|----------|-------------------|------------------------------------|
| Basketball ab 10 Jahren | Mittwoch | 18.30 - 19.45 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg neu |
| Basketball ab 16 Jahren | Freitag | 18.00 - 19.30 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg neu |
| Basketball für Erwachsene | Mittwoch | 20.00 - 22.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg alt |

Fußball

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

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

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

Handball

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

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

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



BALLSPORT

Ballspielgruppen

Basketball

Fußball

Handball

Hockey

Volleyball

Hockey (Wintertrainingszeiten)

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

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

Volleyball

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

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

PSD NeukundenPaket

- **PSD GiroDirekt** mit Gehaltseingang, PSD OnlineBanking und PSD PostBox
 - Kostenlose Kontoführung
 - Guthabenverzinsung
 - Günstiger Dispozins

- Kostenlose **Mitgliedschaft**
- **50 Euro Startguthaben** (nach dem 1. Gehaltseingang)

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



PSD Bank Kiel eG

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



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



WISSEN WAS SINN MACHT



Kiel eG



Bogenschießen

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

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

| | | | |
|--------------------------|------------|-------------------|-------------------------------------|
| Jugendliche & Einsteiger | Dienstag | 16.30 - 18.30 Uhr | * |
| Fortgeschrittene | Mittwoch | 18.00 - 21.00 Uhr | Gelände am Heideweg (Freiluftsaion) |
| Freies Training | Donnerstag | 13.30 - 20.00 Uhr | Gelände am Heideweg |
| | Samstag | 14.00 - 18.00 Uhr | Gelände am Heideweg |
| | Sonntag | 10.00 - 14.00 Uhr | Gelände am Heideweg |

Hit Pink

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

Hit Pink

Freitag

ab 18.00 Uhr

*

Ballett

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

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

Orientalischer Tanz

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

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

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

Show- und Wettkampfgruppe

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

| | | | |
|-----------------------------------|---------|-------------------|--|
| MyLights Showtanz ab 11 Jahren | Samstag | 11.15 - 13.15 Uhr | im Wechsel: Sportland oder Sporthalle Ulzburg alt |
|-----------------------------------|---------|-------------------|--|

Streetdance

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

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

Anzeige



Sicherheitstechnik

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



Metallbau

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



Sonnenschutz

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



Sager Metallbau & Sonnenschutzsysteme



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



Anzeige

Sandtorkai Handel

Papenhagen KG






Sandtorkai Handel Papenhagen KG
Ihr Kaffee-Profi

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

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

<http://sandtorkaihandel.de>



Tanzen im Bürgerhaus

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

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

Tanzen in Kisdorf - Gesellschaftstanz/Tanzkreis

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

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

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

Kniffeln

Kosten für Erwachsene: SVHU Förderbeitrag 7,50 € + 1,50 €
 alternativ: Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

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

Schach

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

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

Skat

Kosten für Erwachsene: SVHU Förderbeitrag 7,50 € + 1,50 €
 alternativ: Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

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

Anzeige

PHARMAZEUTIX[®] APOTHEKEN



am Bahnhof Ulzburg
in Ulzburg-Süd
auf dem Rhen

Lieferservice

Hauttyp-Beratung

Fussberatung

Hebammensprechstunde

Cholesterinmessungen

Diabetikerberatung

Homöopathieberatung



Apothekerin Birgit Zimmermann

Beratung und Service im Dienste Ihrer Gesundheit!

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



UNSER PARTNER.

Für Deine Gesundheit.



We want you - Übungsleiter/in gesucht!

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

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

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

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

Fitness & Mix

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

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

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

Im Trend

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

Outdoor

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

Radsport

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





Für Sie immer am Ball

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

Carsten Schäfer

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

... und gut. ✓



Fitness 50+

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

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

| | | | |
|----------------------------|------------|-------------------|---------------------------------------|
| Badminton 50+* | Montag | 8.30 - 10.00 Uhr | Badminton-Court im Sportland |
| Aktiv 70+ | Montag | 10.00 - 11.00 Uhr | Mehrzweckhalle im Sportland |
| Bleib fit | Montag | 11.00 - 12.00 Uhr | Mehrzweckhalle im Sportland |
| Fit ab 50/Reha-Sport | Dienstag | 8.45 - 10.00 Uhr | Sportland (Zusatzbeitrag Reha-Sport) |
| Functional Circle | Dienstag | 10.00 - 11.00 Uhr | Sportland (Sportflatrate, 10er Karte) |
| Sport für Hochaltrige* | Dienstag | 15.00 - 16.00 Uhr | Sportland (Zusatzbeitrag Reha-Sport) |
| Fitness Mix 55+ | Dienstag | 20.30 - 22.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Rhen |
| Aerobic Light | Mittwoch | 8.45 - 9.45 Uhr | Sportland (Sportflatrate, 10er Karte) |
| Ortho Fit | Mittwoch | 11.45 - 12.45 Uhr | Sportland (Zusatzbeitrag Reha Sport) |
| Bleib fit | Mittwoch | 14.00 - 15.00 Uhr | Sportland |
| Bleib fit | Donnerstag | 8.00 - 9.00 Uhr | Kirche Rhen |
| Reha Sport Orthopädie | Donnerstag | 8.45 - 10.00 Uhr | Sportland (Zusatzbeitrag Reha-Sport) |
| Aktiv 70+ | Donnerstag | 9.00 - 10.00 Uhr | Kirche Rhen |
| Walking | Donnerstag | 9.00 - 9.45 Uhr | Sportpark Henstedt |
| Fitness Mix 55+ | Donnerstag | 10.00 - 11.00 Uhr | Sportpark Henstedt |
| Rückenschule | Donnerstag | 10.00 - 11.00 Uhr | Sportland (Sportflatrate, 10er Karte) |
| Fit im Park, April - Sept. | Donnerstag | 15.00 - 15.45 Uhr | Treffpunkt: Kursraum im Bürgerpark |
| Pilates, Yoga und Co. | Donnerstag | 15.30 - 16.30 Uhr | Kursraum im Bürgerpark |
| Rückenfit | Donnerstag | 17.00 - 18.00 Uhr | Sporthalle Olzeborchschule |
| Fit & Mobil ab 50 | Donnerstag | 18.30 - 19.30 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg neu |
| Rückenfit | Freitag | 8.45 - 9.45 Uhr | Sportland (Sportflatrate, 10er Karte) |
| Starker Rücken | Samstag | 10.15 - 11.15 Uhr | Sportland (Sportflatrate, 10er Karte) |

Wellness und Gesundheit

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

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

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

FITNESS 50+

Aktiv 70+

Badminton

Bleib fit

Fitness Mix

Fit im Park

Fit & mobil

Pilates, Yoga & Co

Walking Mix





SPORT

Fitness- und Gesun

LAND

dheidsstudio

SPORTLAND

Wir über uns
Kursprogramm
Tarife

kostenlose Kinderbetreuung
Ernährung, Kraft und Ausdauer.



JETZT KOSTENLOSES PROBETRAINING

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



 **SPORTLAND**
Fitness- und Gesundheitsstudio

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

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

Olivastr. 2
24558 Henstedt-Ulzburg

04193.942 87
spola@sv-hu.de

Montag bis Freitag
Samstag & Sonntag

8.30 - 22.00 Uhr
10.00 - 17.00 Uhr





| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------------|---|
| 8.45 - 9.45 Rückenfit mit Pilates | 8.45 - 10.00 Fit ab 50/Reha-Sport | 8.45 - 9.45 Aerobic Light | 8.45 - 10.00 Reha-Sport Orthopädie | 8.45 - 9.45 Rückenfit | | 10.00 - 12.00 Radsport-treff** |
| 9.45 - 10.45 Hot Iron Mix | 10.00 - 11.00 Functional Circle | 09.45 - 10.45 Body Styling | 10.00 - 11.00 Rückenschule | 9.45 - 10.45 BBP Workout | 10.15 - 11.15 Starker Rücken | 10.30 - 11.30 Indoor Cycle |
| 10.45 - 12.15 Hatha Yoga 10er | 11.15 - 12.15 Sport nach Krebs | 10.45 - 11.45 Indoor Cycle | | 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 | | |
| | | | | | 11.15 - 13.15 Showtanz ab 11 Jahre | |
| 16.00 - 17.00 Orientalischer Tanz ab 12 Jahre | 15.00 - 16.00 Sport für Hochaltige | 11.45 - 12.45 Ortho Fit | 14.30 - 15.15 Ballett 3-5 Jahre | 14.30 - 15.30 Streetdance 6-9 Jahre | | 11.30 - 13.30 bzw. Indoor Cycle Marathon *** |
| 17.15 - 18.15 Lungensport & Diabetes | | 14.00 - 15.00 Bleib fit | 15.15 - 16.15 Ballett 6-8 Jahre | 15.30 - 16.30 Streetdance 10-13 Jahre | | |
| 18.15 - 19.15 Zumba | 18.15 - 19.15 Hot Iron Fatburner | 18.15 - 19.15 Pilates | 16.15 - 17.15 Ballett ab 9 Jahre | 16.30 - 17.30 Streetdance 13-16 Jahre | | |
| 19.15 - 19.45 Workout X-press | 19.15 - 20.30 Hatha Yoga 10er | 19.30 - 20.30 Indoor Cycle | 17.15 - 18.15 Sport nach Krebs | 17.30 - 18.30 Ortho Fit | | |
| 19.00 - 20.00 Laufgruppe | 19.00 - 20.00 Laufgruppe | 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 | 20.30 - 21.00 Bauch Pur | 19.30 - 20.30 BBP Rücken | 19.30 - 20.30 Indoor Cycle | | |
| | | | 19.00 - 20.00 Laufgruppe | | | |
| Zusatzangebote in der Mehrzweckhalle | | | | | | |
| 10.00 - 11.00 Aktiv 70+ | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Level 1 = Fit & gesund

Level 2 = Fitness & Workout

Level 3 = Power

* April - September

** Oktober - März

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

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.

Änderungen vorbehalten

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

Die Kurse finden fortlaufend das

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

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

Werde mit der "SVHU Sportflatrate" Teil unserer Bewegung.

Weitere Informationen zur Mitgliedschaft findest Du auf Seite 62.

Deine Gemeinde.
Dein Verein.
Deine Bewegung.

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

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



UNSERE KINDER- BETREUUNG. Kostenlos.

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

Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung

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

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

Weitere Informationen:

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

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

Dafür steht uns ein buntes Spielzimmer zur Verfügung, in dem unsere 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.

**ERNÄHRUNG
KRAFT UND
AUSDAUER**

**Unsere
Unterstützung.
Dein Erfolg.**

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

Ernährungscoaching

Gäste 79,90 €
SVHU-Mitglieder 59,90 €

Komplettpaket

*Ernährungsberatung, Gerätetraining & Kurse
Laufzeit über drei Monate*

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

Anzeige

FEINES HANDWERK. GUT GEPLANT.



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

Tel.: 041 93 96010

www.mueller-tischlerei.de

Aikido

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

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

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

Karate

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

| | | | |
|--|---------|-------------------|------------------------------------|
| Kinder 6 - 14 Jahre | Freitag | 17.15 - 18.45 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg alt |
| Kinder ab 9 Jahren und Jugendliche ab Gelbgurt | Freitag | 19.00 - 20.30 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg alt |

Kickboxen

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

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

Judo

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

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

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

Leichtathletik

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

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



LEICHTATHLETIK

Henstedt-Ulzburg

läuft am

20. Mai 2016

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

Reha-Sport (nach Verordnung)

Kosten für Reha-Sport mit Verordnung:
kostenlos

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



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

Reiten mit Handicap

Ziel ist die Förderung der motorischen Fähigkeiten und der Tiefensensibilität.

Therapeutisches Reiten 10er Karte in der Gruppe: 220 €

Therapeutisches Reiten 10er Karte Einzel: 400 €



Reha-Sport Plus

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

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

Reha-Sport im Komplettpaket

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

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



5 Badminton-Courts im SVHU Sportland

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

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

Leihschläger je 3 €

Badmintonbälle können käuflich erworben werden.

Die Halle darf ausschließlich mit hellen Schuhsohlen betreten werden.

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

Badminton

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

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

Tennis

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

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

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

Tischtennis

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

Kosten für Erwachsene: SVHU Grundbeitrag 18,50 €

| | | | |
|-----------------------|----------|-------------------|-------------------------------------|
| Schüler & Jugendliche | Montag | 17.30 - 19.30 Uhr | Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1 |
| | Freitag | 18.00 - 19.30 Uhr | Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1 |
| Erwachsene | Montag | 19.30 - 22.00 Uhr | Sporthalle Gemeinschaftsschule Rhen |
| | Montag | 19.30 - 22.00 Uhr | Sporthalle Alstergymnasium, Halle1 |
| | Mittwoch | 20.00 - 22.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg neu |
| | Freitag | 19.30 - 22.00 Uhr | Sporthalle Alstergymnasium, Halle 1 |



Turnen, Spiel und Spaß

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

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

Babyturnen

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

Einrad fahren

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

Eltern-Kind-Turnen

| | | | |
|----------------------------|------------|-------------------|---------------------------------------|
| Eltern-Kind 1,5 - 3 Jahre | Montag | 16.00 - 17.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg neu |
| Eltern-Kind 1,5 - 3 Jahre | Dienstag | 16.00 - 17.30 Uhr | Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle |
| Eltern-Kind 2 - 3,5 Jahre | Mittwoch | 16.30 - 17.30 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd |
| Eltern-Kind 2 - 3,5 Jahre | Donnerstag | 15.30 - 16.30 Uhr | Sporthalle Grundschule Rhen |
| Eltern-Kind 1,5 - 3 Jahre | Donnerstag | 16.00 - 17.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg neu |
| Eltern-Kind 2 - 4 Jahre | Freitag | 15.00 - 16.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Rhen |
| Großvater-/Vater-Kind | Samstag | 10.00 - 11.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg neu |
| Eltern-Kind 1,5 - 3 Jahre* | Samstag | 11.00 - 12.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg neu |

NEU!

*Kursstart am 07. November, Voranmeldung bei Katja Küther unter Tel.: 04193/903111

Anzeige

Hol Dir Deinen Vorteil!!!

nordsport-shop.de

NORDSPORT TEAM SPORT PROPS

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



Gerätturnen

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

NEU!

Kinderturnen

| | | | |
|-------------------------------|------------|-------------------|---------------------------------------|
| Fit Kids mit Ball 3 - 5 Jahre | Montag | 15.00 - 16.00 Uhr | Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle |
| Rangeln & Raufen 3 - 5 Jahre | Montag | 15.00 - 16.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg neu |
| Teens in Action ab 12 Jahre | Montag | 18.00 - 19.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Rhen |
| Teens in Action 6 - 9 Jahre | Dienstag | 15.00 - 16.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Rhen |
| Kinderturnen 3,5 - 5,5 Jahre | Mittwoch | 15.30 - 16.30 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd |
| Rangeln & Raufen 3 - 5 Jahre | Mittwoch | 16.00 - 17.00 Uhr | Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle |
| Ball- & Turnspiele | Mittwoch | 17.00 - 18.00 Uhr | Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle |
| Fit Kids 3 - 5 Jahre | Donnerstag | 15.00 - 16.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg neu |
| Rangeln & Raufen 3 - 6 Jahre | Donnerstag | 15.30 - 16.30 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd |
| Kinderturnen 3,5 - 5,5 Jahre | Donnerstag | 16.30 - 17.30 Uhr | Sporthalle Grundschule Rhen |
| Kinderturnen 5,5 - 10 Jahre | Donnerstag | 17.30 - 18.30 Uhr | Sporthalle Grundschule Rhen |
| Kinderturnen 5 - 7 Jahre | Freitag | 15.00 - 16.00 Uhr | Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle |
| Spielsport 3 - 5 Jahre | Freitag | 16.00 - 17.00 Uhr | Sporthalle Olzeborchschule, kl. Halle |
| Ballturngruppe 4 - 6 Jahre | Freitag | 16.00 - 17.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Rhen |
| Spielsport 6 - 10 Jahre | Freitag | 17.00 - 18.15 Uhr | Sporthalle Grundschule Rhen |



UNSERE VORTEILSPARTNER

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

Mehr Infos unter www.sv-hu.de



PHARMAZEUTIX[®] APOTHEKEN



am Bahnhof Ulzburg
in Ulzburg-Süd
auf dem Rhen

FAHRSCHULE THOMAS GLIEM

www.fahrschule-gliem.de

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



DEINEN GEBURTSTAG FEIERN

beim SVHU!

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

Anmeldung & Infos:
SVHU Sportbüro

HAPPY
BIRTHDAY
to
YOU!

Psychomotorische Bewegungsgruppe

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

Talentturnen

| | | | |
|---------------------|---------|-------------------|-------------------------------------|
| Mädchen ab 6 Jahren | Montag | 17.00 - 19.00 Uhr | Sporthalle Alstergymnasium, Halle 2 |
| Mädchen ab 6 Jahren | Freitag | 15.15 - 20.15 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd |

Trampolin

| | | | |
|---------------------------|--------------------|--|--|
| Kinder 9 - 12 Jahre | Montag | 17.00 - 18.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd |
| Jugendliche 12 - 16 Jahre | Montag | 18.15 - 19.15 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd |
| Trampolin für Erwachsene | Montag Mittwoch | 19.15 - 20.15 Uhr 19.30 - 22.00 Uhr | Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd Sporthalle Grundschule Ulzburg Süd |

DER SVHU – GEMEINSAM STARK

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Der Aufsichtsrat und der Vorstand

In Henstedt-Ulzburg leben **27.850**
Menschen. **5.500** Mitglieder werden
von **500** ehrenamtlich Engagierten in
unserem SVHU bewegt. Von **5.000**
Kindern & Jugendlichen in unserer 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?

VEREIN. EINE BEWEGUNG.



UNSER VEREINSHEIM – BEI INGE

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

UNSERE SPORTANLAGEN

- **SVHU Sportland**, Olivastr. 2, 24558 Henstedt-Ulzburg
Fitness- & Gesundheitsstudio, Badminton-Courts, Mehrzweckhalle
- **Alstergymnasium/Grüne Schule**, Maurepasstr. 67, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Beckersbergstadion**, Jahnstr. , 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Bogensportanlage (freies Gelände)**, Heideweg, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Gemeinschaftsschule Rhen**, Schäferkampsweg 34, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Grundschule Rhen**, Theodor-Storm-Str. 20, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Grundschule Ulzburg**, Schulstr. 9, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Grundschule Ulzburg Süd/Lütte School**, Abschiedskoppel 6, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Kirche Rhen**, Norderstedter Str. 22, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Kursraum im Bürgerpark**, Olivastr. 2, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Kursraum Kisdorf**, Dorfstr. 18, 24629 Kisdorf
- **Minigolfanlage**, Schäferkampsweg 32, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Olzeborchschule**, Beckersbergstr. 95, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Reitstall Petersen**, Buschkoppel 2, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Schützengilde**, Beckersbergstr. 38, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Sportanlage Rhen**, Schäferkampsweg 32, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Sportpark Henstedt**, Bürgermeister-Steenbock-Str. 64, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Sportschule Alster-Gym**, Industriestr. 47, 24558 Henstedt-Ulzburg

KONTAKT

SVHU Sportland

Oливаstr. 2
24558 Henstedt-Ulzburg

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

Öffnungszeiten:

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

Sportbüro

Lindenstr. 93
24558 Henstedt-Ulzburg

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

Öffnungszeiten:

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

Sportbüro Fußball/ Handball

Schäferkampsweg 32
24558 Henstedt-Ulzburg

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

Öffnungszeiten:

Montag 18.00 - 20.00 Uhr
Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr

Geschäftsführung

Aufsichtsratsvorsitzender
Michael Meschede

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

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

Aktiver Kinderschutz

Christian Waldeck
cwa@sv-hu.de

Abteilungen

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

Ausschüsse

Ehrenausschuss
Horst Lühr
ehrenausschuss@sv-hu.de

www.sv-hu.de

Anzeige



Unabhängiger Versicherungsmakler

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

Rathausplatz 11 (Torhaus-Nord), 24558 Henstedt-Ulzburg
Telefon: 04193-9039 58 Fax: 04193-903968
Mail: info@aba-assekuranz.de



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



| |
|-------------|
| Mitgl.-Nr.: |
|-------------|

(intern)

Anmeldung Kurse/Buchung 10er-Karte:

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

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

weiblich männlich

| | | | | |
|--------|---------|---------|----------|---------|
| Name | | Vorname | | geb. am |
| PLZ | Wohnort | Straße | | |
| e-Mail | | | Tel.-Nr. | |

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

SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung)

Gläubiger-Identifikations-Nr. DE53ZZZ0000095627

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

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

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

Unterschrift Kontoinhaber: _____

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

Henstedt-Ulzburg, den _____

Unterschrift: _____
 (bei Jugendlichen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)





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



Eintrittserklärung für alle Angebote des SVHU und des SVHU Sportlandes

Stand: 01.09.2015

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"/> | <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: | | | | | | | | | | | Bankinstitut: | | | | | | | | |

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

Unterschrift Kontoinhaber: _____

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

Henstedt-Ulzburg, den _____

Unterschrift: _____

(bei Jugendlichen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Aufnahmebedingungen:

Mit der Unterschrift auf der Anmeldung verpflichtet sich der Antragsteller alle nachfolgenden Punkte zur Kenntnis genommen zu haben. Die jeweils geltende 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, werde 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.
- Beiträge nach Stand vom 01.01.2013



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 eheähn. Gemeinschaften * | <input type="radio"/> | 38,00 € |
| Passive und fördernde Mitglieder | <input type="radio"/> | 7,50 € |

* Familien: 2 Erwachsene und Kinder bis zum 27. Lebensjahr mit Nachweis einer gültigen Ausbildungsbescheinigung

| SVHU Sportland inkl. Sportflatrate im SVHU (mtl.) | | SPORTLAND Freizeit und Entspannung |
|---|-----------------------|--|
| 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 ganztägig - ohne Sauna und Kurse |
| Aufnahmegebühr | <input type="radio"/> | 19,00 € Mindest-Vertragslaufzeit 1 Jahr |
| Aufnahmegebühr | <input type="radio"/> | 49,00 € Kündigungsfrist lt. Satzung |

Zusatzbeiträge: (mtl.)

| | Kinder und Jugendliche | Erwachsene |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
| Aikido | <input type="radio"/> 7,50 € | <input type="radio"/> 10,50 € |
| Ballett | <input type="radio"/> 14,50 € | |
| Bogenschießen | <input type="radio"/> 9,00 € | <input type="radio"/> 9,00 € |
| 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"/> 6,50 € | |
| Judo (Mattengeld) | <input type="radio"/> 2,00 € | <input type="radio"/> 2,00 € |
| 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"/> 3,50 € |
| Tennis (zzgl. Training und Hallenmiete) | <input type="radio"/> 5,50 € | <input type="radio"/> 10,00 € |
| Tanzen Kisdorf | <input type="radio"/> 9,50 € | <input type="radio"/> 12,00 € |
| 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) |

Förderbeitrag Jugend- und Leistungsförderung

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

Abteilung/Sportart: € / monatlich

IMPRESSUM

SportPur – Das Programm des
SV Henstedt-Ulzburg

Herausgeber:

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

Aufsichtsratsvorsitzender

Michael Meschede

Vorstand/Geschäftsleitung

Vorstandsvorsitzender Carsten Schittkowski
Vorstand Finanzen Horst Werner

Erscheinung:

2x jährlich

Gestaltung und Satz:

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

Fotos:

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

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

Bankverbindungen:

SV Henstedt-Ulzburg e. V.

Hauptkonto & Spenden:

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

Beiträge:

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



GUTSCHEIN

FÜR EINEN GRATIS-KAFFEE IM
SVHU SPORTLAND

Lerne uns kennen!

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

GUTSCHEIN

FÜR 1 STUNDE BADMINTON ZUM
1/2 PREIS

Spaß mit der ganzen Familie

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

GUTSCHEIN

FÜR EIN UNVERBINDLICHES
PROBETRaining

Individueller Trainingsplan

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



Gut Verkaufen ist keine Glücksache.

↗ + fairmieten

Sondern unsere.



ivd Das Markenzeichen
 qualifizierter Immobilienmakler,
 Verwalter und Sachverständiger

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