

SPORTVEREIN TUNGENDORF NEUMÜNSTER VON 1911 e.V.



SPORTPROGRAMM

...viel mehr als nur ein Sportverein

SPORTVEREIN TUNGENDORF NEUMÜNSTER VON 1911 E.V.

Der SVT Neumünster ist mit etwa 3900 Mitgliedern der mit Abstand größte Sportverein der Stadt Neumünster (gut 80.000 Einwohner). Rein rechnerisch ist im Stadtteil Tungendorf jeder Dritte Mitglied im SVT.

Das sportliche Angebot umfasst derzeit die Sportarten/Sparten:

Aerobic - Badminton – Basketball – Billard - Blasorchester – Cheerleader – Einrad - Eltern-Kind-Turnen / Kinderturnen – Gesundheitssport - Gewichtheben - Fechten - Fitness - Fußball - Handball – Jiu Jitsu - Judo - Kegeln - Leichtathletik – Schwimmen / Tauchen - Seniorensport / -angebote - Sportschützen – Tanzen – Tennis - TGW - Tischtennis – Triathlon - Volleyball - Wandern / Radwandern

Als Besonderheiten können daneben das eigene „Blasorchester SVT Neumünster" und ein vereinseigenes Zeltlagergelände am Stocksee (Holsteinische Schweiz) gelten. Die überfachliche Jugend- und Seniorenarbeit mit einem eigenen Veranstaltungsprogramm verdeutlichen ebenfalls, dass der Slogan „Viel mehr als nur ein Sportverein" nicht zu hoch gegriffen ist – man ist im Stadtteil die Institution schlechthin.

SPORTANLAGEN

Das SVT-Vereinszentrum am Süderdorkamp umfasst neben der Vereinsgaststätte „SVT-Sportklausur", die Geschäftsstelle, Sitzungs- und Versammlungsräume, Umkleidekabinen, eine Kegelbahn (4 Bahnen), den Schießsportkeller, ein Fitness-Studio, 4 Tennis-Freiplätze und zwei Fußball -Spielfelder.

Der SVT nutzt neben den städtischen Sporthallen und Sportanlagen im Stadtteil Tungendorf eine weitere große Freisportanlage am Tungendorfer „Volkshaus".

Darüber hinaus ist der SVT der erste Sportverein in Neumünster, der eine eigene Halle – die Bewegungswelt – gebaut hat.

SELBSTVERSTÄNDNIS

Der SVT Neumünster begreift sich als Breitensportverein, der die aus seiner sportlichen Vielfalt heraus erwachsenden Leistungen aber gleichwohl fördert.

Tragende Säule des Vereins ist die ehrenamtliche Arbeit der zahlreichen gut ausgebildeten und hoch motivierten Mitarbeiter.

Der SVT Neumünster erhebt den Anspruch gut ausgebildete Übungsleiter (mit Lizenzen) für die vielfältigen Angebote einzusetzen. In den Gesundheitsangeboten sorgen teilweise sogar Therapeuten mit Spezialkenntnissen für eine hohe Qualität der Aktivitäten.

INHALT

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie Informationen zu unserem Fitness-Studio* und den verschiedenen Sportbereich wie „Aerobic und Tanz“, „Gesundheit“, „Entspannung“, „Senioren“, „Rund ums Wasser“ sowie „Trend- und Funsport“.

Weiterhin erhalten Sie Informationen über den „Wettkampfsport“, den „Kampfsport“ und über das „Blasorchester“.

SO ERREICHEN SIE UNS:

SV Tungendorf Neumünster von 1911 e.V.
Süderdorfkamp 22
24536 Neumünster

Telefon: 04321/3000-0
Telefax: 04321/3000-20
Email: info@sv-tungendorf.de
Homepage: www.svt-neumuenster.de

GESCHÄFTSZEITEN

| <u>montags</u> | <u>dienstags</u> | <u>mittwochs</u> | <u>donnerstags</u> | <u>freitags</u> |
|----------------|------------------|------------------|--------------------|-----------------|
| 9.00 – 12.00 | 9.00 – 12.00 | 9.00 – 12.00 | 9.00 – 12.00 | 9.00 – 12.00 |
| 16.00 – 18.00 | | | 16.00 – 18.00 | |

Mit Vorlage eines NMS-Passes wird ein ermäßigter Beitrag berechnet.

Die Abrechnung des Bildungsgutscheines für Kinder bis 14 Jahre ist selbstverständlich möglich!
Sprechen Sie uns einfach vertrauensvoll an.

F.I.T. FITNESS IN TUNGENDORF (KATEGORIE: PLATIN)

Moin moin liebe Sportlerinnen und Sportler und an alle,
die es vielleicht einmal werden möchten.

Unser Fitness Studio ist ein familienfreundliches Studio für Jedermann.
Unser gemischtes Publikum bietet eine nette Atmosphäre zum Trainieren.
Betreut und beraten werden Sie dabei von erfahrenen und motivierten Übungsleitern,
welche Ihnen stets behilflich sind, die für Sie gesetzten Ziele zu erreichen.

Wenn Ihr Interesse geweckt ist und Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, melden Sie
sich zu einem kostenlosen Probetraining unter der Telefonnummer 04321/3000-13 an.

*Das Fitness-Studio ist erst für Jugendliche ab 16 Jahren zugänglich.

F.I.T.
Süderdorfkamp 22
24536 Neumünster

Öffnungszeiten

| | | |
|------------|------------------|-------------------|
| Montag | 9.00 – 12.00 Uhr | 14.00 – 21.00 Uhr |
| Dienstag | 9.00 – 12.00 Uhr | 14.00 – 21.00 Uhr |
| Mittwoch | 9.00 – 12.00 Uhr | 16.00 – 21.00 Uhr |
| Donnerstag | 9.00 – 12.00 Uhr | 16.00 – 22.00 Uhr |
| Freitag | 9.00 – 12.00 Uhr | 15.00 – 22.00 Uhr |
| Samstag | 9.00 – 15.00 Uhr | |
| Sonntag | 9.00 – 15.00 Uhr | |
| Feiertage | geschlossen | |

STEP-AEROBIC (KATEGORIE: ROT)

Ein anspruchsvolles Herz-Kreislauf-Training mit verschiedenen Variationen und unterschiedlichen Anforderungen an Choreographie und Intensität. Diese werden flexibel mit und ohne Step- Aerobic-Plattformen, sowie mit verschiedenen Hilfsmitteln ausgeübt.

Montag 18.30 – 19.30 Andrea Vöge-Kaufhold Bewegungswelt

STEP ODER AEROBIC WORKOUT (KATEGORIE: ROT)

Die Stunde wird im wöchentlichen Wechsel durchgeführt. Zum Workout werden z.B. Tubes, kleine Hanteln, Gewichtsmanschetten, Steps oder das eigene Körpergewicht eingesetzt. Es kann auch mit Intervallen gearbeitet werden.

Donnerstag 18.00 – 19.00 Carolin Weigel o. Silvia Groffmann Bewegungswelt

BAUCH ATTACKE (KATEGORIE: ROT)

Gezielte Übungen für den Bauch

Dienstag 18.30 – 19.00 Andrea Vöge-Kaufhold Bewegungswelt

POWER-FIT-MIX (KATEGORIE: ROT)

Hohe Intensität, unterschiedliches Material, Musik und Spaß zeichnen den Power-Fit-Mix aus. Ein Mix aus Aerobic, Kraft- und Ausdauertraining.

Dienstag 19.00 – 20.00 Andrea Vöge-Kaufhold Bewegungswelt

JAZZ-DANCE ERWACHSENE (KATEGORIE: ROT)

Ab 18 Jahre bis ü 30 (m/w)

Mittwoch 20.00 – 21.30 Sabrina Breitkopf Saal

KICK & PUNCH (KATEGORIE: ROT)

Ist eine Fitness-Sportstunde, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.

Montag 19.30 – 20.30 Silvia Groffmann Saal

FIT FOR FUN – MÄNNERGYMNASTIK (KATEGORIE: ROT)

Eine Gymnastik mal ganz ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Männer.

Montag 20.00 – 22.00 Ralph Stoltenberg Sporthalle Pestalozzi

ZUMBA (KATEGORIE: SILBER)

Ist ein Tanzfitnessprogramm aus verschiedenen Tanzstilen zu lateinamerikanischer Musik. Ansteckende Bewegungen, die z.B. aus Salsa und Flamenco kombiniert werden.

| | | | |
|----------|---------------|---------------------------|------|
| Dienstag | 17.00 – 18.00 | Ette-Ugue Edmon N'Guessan | Saal |
| Mittwoch | 18.00 – 19.00 | Ette-Ugue Edmon N'Guessan | Saal |
| Mittwoch | 19.00 – 20.00 | Ette-Ugue Edmon N'Guessan | Saal |
| Sonntag | 11.00 – 12.00 | Esmeralda Franz | Saal |

HOT IRON (KATEGORIE: SILBER)

Das IRON SYSTEM™ ist die Überholspur auf dem Weg zu einem schlanken, straffen und gesunden Körper. Kein Groupfitness-Trainingsystem führt schneller und lang anhaltender zum Trainingserfolg. Du kannst mit einer Langhantelstange und individuellen Gewichten ein perfektes Ganzkörpertraining erleben. Neben knackiger Muskulatur, Kräftigung des Rückens und deutlicher Fettreduktion wirst du natürlich auch jede Menge Spaß haben

| | | | |
|-------------------|---------------|------------------|---------------|
| Anfänger: | | | |
| Dienstag | 20.15 – 21.15 | Silvia Groffmann | Bewegungswelt |
| Fortgeschrittene: | | | |
| Donnerstag | 19.00 – 20.00 | Silvia Groffmann | Bewegungswelt |

FRAUEN MACHEN MEHR (KATEGORIE: SILBER)

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen – jede kommt auf ihre Kosten, da verschiedene Niveaustufen angesprochen werden. Ziel ist es, sich in einer geselligen Runde ordentlich auszupeinern. Es handelt sich um ein Intervalltraining, das neben intensiven Cardio-Einheiten, die bei gutem Wetter draußen stattfinden, ein Krafttraining beinhaltet, dessen Fokus auf der Core-Muskulatur liegt. Bei schlechtem Wetter findet die Einheit im Seminarraum des Sportzentrums statt.

| | | | |
|------------|---------------|-------------|--------------------|
| Donnerstag | 18.15 – 19.15 | Anna Rieper | SVT Parkplatz/Saal |
|------------|---------------|-------------|--------------------|

REHASPORT

Spezielle Vereinbarungen mit Krankenkassen machen es uns möglich, dass einige Gesundheitskurse von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Über eine Rehabilitationssportverordnung, die Sie über Ihren Arzt erhalten, können Trainingseinheiten bezuschusst werden.

Auskünfte zum Thema Rehasport erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

HERZSPORT / KORONARSPORT

Von der weniger belasteten Übungsgruppe, den Einsteigern, über die fortgeschrittene Trainingsgruppe vermitteln wir unter Aufsicht und Anleitung erfahrener und ausgebildeten Lehrkräften, die jeweils angemessene Belastungsintensität.

Der Herzsport / Koronarsport im SVT ist nur mit einer ärztlichen Verordnung und vorheriger Anmeldung in der SVT-Geschäftsstelle möglich.

| | | | |
|--------------|---------------|-----------|---------------|
| Übungsgruppe | | | |
| Mittwoch | 18.30 – 19.30 | Alix Döse | Bewegungswelt |

| | | | |
|-----------------|---------------|-----------|---------------|
| Trainingsgruppe | | | |
| Mittwoch | 19.30 – 20.30 | Alix Döse | Bewegungswelt |

LUNGENSport

Ist ein schonender Sport bei Atemwegserkrankungen, welcher das richtige Verhalten im Alltag trainiert.

Der Lungensport im SVT ist nur mit einer ärztlichen Verordnung und vorheriger Anmeldung in der SVT-Geschäftsstelle möglich.

| | | | |
|----------|---------------|------------|---------------|
| Dienstag | 09.45 – 10.45 | Alix Döse | Bewegungswelt |
| Dienstag | 11.00 – 12.00 | Alix Döse | Bewegungswelt |
| Dienstag | 11.00 – 12.00 | Diana Dose | Bewegungswelt |
| Dienstag | 12.00 – 13.00 | Diana Dose | Bewegungswelt |
| Dienstag | 12.15 – 13.15 | Alix Döse | Bewegungswelt |
| Mittwoch | 10.15 – 11.15 | Alix Döse | Bewegungswelt |

| | | | |
|-------------------------------------|---------------|------------|---------------|
| Ausdauertraining für Lungensportler | | | |
| Donnerstag | 11.15 – 12.15 | Diana Dose | SVT Parkplatz |

SPORT FÜR ASTHMATIKER

Der Sport für Asthmatiker im SVT ist nur mit einer ärztlichen Verordnung und vorheriger Anmeldung in der SVT-Geschäftsstelle möglich.

| | | | |
|--------|---------------|-----------|---------------|
| Montag | 17.30 – 18.30 | Alix Döse | Bewegungswelt |
|--------|---------------|-----------|---------------|

REHASPORT ORTHOPÄDIE

Der Rehasport im SVT ist nur mit einer ärztlichen Verordnung und vorheriger Anmeldung in der SVT-Geschäftsstelle möglich.

| | | | |
|----------|---------------|---------------|------|
| Dienstag | 10.00 – 10.45 | Uli Fritschka | Saal |
| Dienstag | 10.50 – 11.35 | Uli Fritschka | Saal |
| Dienstag | 11.45 – 12.30 | Uli Fritschka | Saal |
| Mittwoch | 15.00 – 15.45 | Uli Fritschka | Saal |
| Mittwoch | 17.00 – 17.45 | Uli Fritschka | Saal |

REHASPORT

Spezielle Vereinbarungen mit Krankenkassen machen es uns möglich, dass einige Gesundheitskurse von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Über eine Rehabilitationssportverordnung, die Sie über Ihren Arzt erhalten, können Trainingseinheiten bezuschusst werden.

Auskünfte zum Thema Rehasport erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

BEWEGUNGSTHERAPIE FÜR BRUSTKREBSPATIENTINNEN

Regelmäßiger Sport und Bewegung haben Einfluss auf das „Gesundwerden“ und das „Gesundbleiben“ bei und nach einer Brustkrebserkrankung.

| | | | |
|------------------------------|---------------|------------|---------------------|
| (Nordic) Walking Mittwoch | 16.30 – 17.30 | Diana Dose | SVT Parkplatz |
| Wassergymnastik Freitag | 14.00 – 14.30 | Diana Dose | Therapiezentrum FEK |
| Gymnastik im Raum Freitag | 14.30 – 15.30 | Diana Dose | Therapiezentrum FEK |
| Wassergymnastik Freitag | 15.30 – 16.00 | Diana Dose | Therapiezentrum FEK |

BEWEGUNGSTHERAPIE FÜR KREBSPATIENTEN

Regelmäßiger Sport und Bewegung haben Einfluss auf das „Gesundwerden“ und das „Gesundbleiben“ bei und nach einer Krebserkrankung.

| | | | |
|-----------------------------|---------------|------------|---------------------|
| Gymnastik im Raum Montag | 14.00 – 15.00 | Ulrich Haß | Therapiezentrum FEK |
|-----------------------------|---------------|------------|---------------------|

OSTEOPOROSE-SPORT

Ist eine Erkrankung, welche eine Abnahme der Knochenstabilität bewirkt.

Der Rehasport im SVT ist nur mit einer ärztlichen Verordnung und vorheriger Anmeldung in der SVT-Geschäftsstelle möglich.

| | | | |
|----------|---------------|------------|---------------|
| Mittwoch | 10.00 – 11.00 | Diana Dose | Bewegungswelt |
|----------|---------------|------------|---------------|

PAVK GEFÄßTRAINING

Der Rehasport im SVT ist mit einer ärztlichen Verordnung und vorheriger Anmeldung in der SVT-Geschäftsstelle oder in der Kategorie Bronze möglich.

| | | | |
|----------|---------------|------------|---------------|
| Mittwoch | 11.00 – 12.00 | Diana Dose | Bewegungswelt |
|----------|---------------|------------|---------------|

AUSDAUERTRAINING MIT WALKING (KATEGORIE: ROT)

Verbessert eure Kondition und allgemeine Fitness.

| | | | |
|----------|---------------|------------|---------------|
| Mittwoch | 15.00 – 16.30 | Diana Dose | SVT Parkplatz |
|----------|---------------|------------|---------------|

RÜCKENGYMNASTIK (KATEGORIE: ROT)

Nur mit Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich. Spezielle Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Rumpf-, Arm-, Bein- und Pomuskulatur sowie zur Verbesserung von Koordination und Körperwahrnehmung.

| | | | |
|----------|---------------|--------------------|---------------|
| Montag | 09.00 – 10.00 | Astrid Poggensee | Saal |
| Montag | 10.15 – 11.15 | Astrid Poggensee | Saal |
| Montag | 14.30 – 15.30 | Tanja Husfeldt | Saal |
| Montag | 15.30 – 16.30 | Tanja Husfeldt | Saal |
| Montag | 16.30 – 17.30 | Alix Döse | Bewegungswelt |
| Montag | 16.30 – 17.30 | Tanja Husfeldt | Bewegungswelt |
| Montag | 16.30 – 17.30 | Diana Dose | Saal |
| Montag | 17.30 – 18.30 | Diana Dose | Bewegungswelt |
| Montag | 18.30 – 19.30 | Edelgard Kostrzewa | Saal |
| Montag | 19.30 – 20.30 | Diana Dose | Bewegungswelt |
| Montag | 19.30 – 20.30 | Edelgard Kostrzewa | Bewegungswelt |
| Mittwoch | 08.00 – 09.00 | Diana Dose | Saal |
| Mittwoch | 09.00 – 10.00 | Diana Dose | Saal |
| Freitag | 09.30 – 10.30 | Diana Dose | Saal |

WIRBELSÄULENGYMNASTIK (KATEGORIE: BRONZE)

Wirbelsäulengymnastik ist der Kursklassiker, welcher präventiv Haltungsschäden vorbeugt. Das Programm beinhaltet stabilisierende und mobilisierende Übungen für die Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur mit funktionellen Kräftigungs- und Sprechübungen.

| | | | |
|----------|---------------|--------------------|---------------|
| Mittwoch | 08.00 – 09.00 | Jana Kuliniec-Otto | Bewegungswelt |
| Mittwoch | 09.00 – 10.00 | Jana Kuliniec-Otto | Bewegungswelt |

PILATES (KATEGORIE: BRONZE)

Ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

| | | | |
|------------|---------------|------------------------------|-------------|
| Montag | 17.30 – 18.30 | Sandra Bruhn | Saal |
| Dienstag | 18.00 – 19.00 | Sandra Bruhn (in Vertretung) | Saal |
| Donnerstag | 18.30 – 19.30 | Diana Dose | Seminarraum |

SENSOMOTORIK (KATEGORIE: SILBER)

Sanfte Bewegungs- und Entspannungstechniken wie Tai Chi, Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken können erfolgreich gegen chronische Schmerzen eingesetzt werden.

| | | | |
|--------|---------------|----------------|-------------|
| Montag | 17.30 – 18.30 | Tanja Husfeldt | Seminarraum |
|--------|---------------|----------------|-------------|

PHYSISCH UND MENTAL FIT IN DIE WOCHE (KATEGORIE: PLATIN)

Diese 90 Minuten Gesundheitstraining setzen sich aus einer Kombination aus Herz-Kreislauf-Training und einem mentalen Training zusammen.

| | | | |
|--------|---------------|---------------|-----------------------------|
| Montag | 09.00 – 10.30 | Gaby Schultze | SVT Parkplatz & Seminarraum |
|--------|---------------|---------------|-----------------------------|

AUTOGENES TRAINING (KATEGORIE: SILBER)

Das Entspannungsverfahren AUTOGENES TRAINING lehrt in Stress- und Belastungssituationen körpereigene Kräfte ökonomisch einzusetzen. Durch regelmäßiges Üben trainiert man die Möglichkeit einer Umwandlung von Anspannung in Entspannung.

Einsteiger und Fortgeschrittene:

| | | | |
|---------------------|---------------|---------------|-------------|
| Mittwoch (14-tägig) | 15.30 – 17.00 | Gaby Schultze | Seminarraum |
| Mittwoch(14-tägig) | 17.00 – 18.30 | Gaby Schultze | Seminarraum |

FELDENKRAIS (KATEGORIE: PLATIN)

Dieses Angebot ist für Personen geeignet, die eine funktionale Verbesserung bei Bewegungseinschränkungen suchen, ihre Atmung und Entspannungsfähigkeit trainieren wollen oder bei einseitigen Bewegungsgewohnheiten ihre Koordination und Beweglichkeit verbessern möchten. Feldenkrais baut Stress und Verspannungen ab und führt zu erhöhter Leistungsfähigkeit und Ausdauer.

| | | | |
|----------|---------------|-----------|-------------|
| Dienstag | 10.15 – 11.45 | Ute Hoops | Seminarraum |
| Dienstag | 19.15 – 20.45 | Ute Hoops | Seminarraum |

YOGA (KATEGORIE: GOLD)

Yoga ist der Klassiker unter den fernöstlichen Entspannungstechniken: Einfache Übungen sorgen für Stressabbau, fördern eine gesunde Körperhaltung und verbessern die Beweglichkeit.

Yoga am Morgen

| | | | |
|------------|---------------|-------------------|-------------|
| Mittwoch | 09.00 – 10.00 | Inge Mergenthaler | Seminarraum |
| Donnerstag | 10.00 – 11.00 | Inge Mergenthaler | Seminarraum |

Mama Yoga mit Baby

| | | | |
|--------------------|---------------|-------------------|-------------|
| Mittwoch (ab 4 TN) | 10.00 – 11.00 | Inge Mergenthaler | Seminarraum |
| Freitag (ab 4 TN) | 14.30 – 15.30 | Inge Mergenthaler | Seminarraum |

Yoga am Abend

| | | | |
|------------|---------------|-------------------|-------------|
| Mittwoch | 19.00 – 20.00 | Inge Mergenthaler | Seminarraum |
| Donnerstag | 19.30 – 20.30 | Inge Mergenthaler | Seminarraum |

BECKENBODENTRAINING (KATEGORIE: ROT)

In diesem Angebot werden Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur durchgeführt. Ein gesunder Beckenboden ist Kraftzentrum für den gesamten Körper und bietet allen Organen des Körpers Halt. Es trägt zu einem positiven Körpergefühl und einer besseren Körperhaltung bei.

| | | | |
|----------|---------------|------------|-------------|
| Montag | 18.30 – 19.30 | Diana Dose | Seminarraum |
| Dienstag | 08.00 – 09.00 | Diana Dose | Seminarraum |

FUNCTIONAL TRAINING (KATEGORIE: BRONZE)

Die Trainingsinhalte zielen darauf ab, das Leistungsniveau des Sportlers zu steigern. Grundlage hierfür ist das integrative Training verschiedener Aspekte wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Aber auch hoch intensives Intervall-Training (TABATA). Die Intensität wird auf die individuelle Leistungsstärke der Teilnehmer angepasst.

Mittwoch 16.00 – 16.45 Ulrich Fritschka Saal

FASZIEN TRAINING (KATEGORIE: BRONZE)

Das Faszientraining ist ein Bindegewebestraining zur Steigerung der Flexibilität, Regenerations- und Leistungsfähigkeit.

Das ist die Garantie für Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, Schutz der Muskeln vor Verletzungen und es hält uns in Form.

Mittwoch 17.30 – 18.30 Carolin Weigel Bewegungswelt

FASZIE TRIFFT MUSKEL (KATEGORIE: ROT)

Faszie mal anders – ohne Rolle!

Bei Bewegungseinschränkungen und verkürzter Muskulatur bist Du hier genau richtig!

Zu Musik wird mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten wie Hanteln und

Theraband ein Mix aus Faszien- und funktionalem Ganzkörpertraining durchgeführt, welches durch Entspannung abgerundet wird.

Donnerstag 20.00 – 21.00 Anke Tuchscheerer Bewegungswelt
Freitag 10.30 – 11.30 Anke Tuchscheerer Saal

QIGONG (KATEGORIE: ROT)

ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden.

Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen.

Montag 15.30 – 16.30 Diana Dose Seminarraum
Donnerstag 19.30 – 20.30 Diana Dose Saal

FIT AB 60 (KATEGORIE: ROT)

Fit ab 60 beinhaltet ein vielseitiges Programm mit Konditions- und Gymnastikelementen.

Mittwoch 08.45 – 09.45 Alix Döse Turnhalle Pestalozzi

HOCKERGYMNASTIK (KATEGORIE: ROT)

(Um, am und auf dem Stuhl) Denken, Sport und Spiel im Alter.

Dienstag 09.00 – 10.00 Diana Dose Bewegungswelt
Dienstag 10.00 – 11.00 Diana Dose Bewegungswelt

SENIORENGYMNASTIK MIT DIANA (KATEGORIE: ROT)

Freitag 08.30 – 09.30 Diana Dose Bewegungswelt

SENIORENGYMNASTIK MIT SANDRA (KATEGORIE: ROT)

Unsere Seniorengymnastik ist ein ausgeglichenes Programm aus Puls-Gymnastik für die Beweglichkeit. Sie dient der Verbesserung der Ausdauer, der Muskelkraft sowie der Koordination.

Donnerstag 17.00 – 18.00 Sandra Bruhn Bewegungswelt

PRELLBALL (KATEGORIE: ROT)

Prellball ist ein Rückschlagspiel als Mannschaftsspiel. Die Aufgabe ist es, den Ball mit der Faust oder dem Unterarm auf den Boden des Eigenfeldes zu prellen, dass er über das Netz ins Gegenfeld gelangt.

Freitag 19.30 – 22.00 Peter Krüger Sporthalle Pestalozzi

OMA-OPA-KIND-TURNEN AB 2 JAHRE (KATEGORIE: ROT)

Großeltern turnen gemeinsam mit ihren Enkelkindern.

AB 2 JAHRE

Montag 15.30 – 16.30 Edelgard Kostrzewa Bewegungswelt

WANDERGRUPPEN (KATEGORIE: WEIß)

Abwechslungsreiches Wandern. Es wird nicht nur in der vertrauten Umgebung gewandert, sondern auch kleine Ausflüge gestalten dieses Programm.

Strecke 15 km 1 x im Monat Claus Stolley

RADWANDERN (KATEGORIE: WEIß)

Strecke 20 km
Mittwoch 19.15 Peter Bruhn Pestalozzischule
2. Dienstag im Monat 09.30 Pestalozzischule

HANDARBEIT UND BASTELN (KATEGORIE: WEIß)

Der Häkel-Büddel-Club trifft sich alle 2 Wochen.

Mittwoch 14-tägig Gerhild Hansen SVT-Kegelbahn

SKAT (KATEGORIE: WEIß)

Skat ist ein beliebtes Kartenspiel für Jung und Alt. Bei geselligem Zusammensein lernt man schnell neue Leute kennen.

Mittwoch 14-tägig Karl-Heinz Rist SVT Sportklausur

SPORTABZEICHEN (KATEGORIE: WEIß)

Wird erworben durch das Absolvieren von leichtathletischen Disziplinen.

Montag (Mai-Sept) 18.30 – 20.00 Sportplatz Einfeld

SINGKREIS (KATEGORIE: WEIß)

Bei musikalischem Interesse sind Sie hier genau richtig. Ein lockeres Beisammensein bei Gesang zu alter Volksmusik.

Dienstag 18.00 – 19.30 Susanne Röhrs SVT Sportklausur
1x im Monat

PC – GRUPPEN (KATEGORIE: BRONZE)

Dient zur Verbesserung der PC-Kenntnisse.

Dienstag 10.00 – 11.30 Rainer Anhalt Schützenraum
(Anfänger)

Donnerstag 10.00 – 11.30 Rainer Anhalt Schützenraum
(Fortgeschrittene)

Für alle Schwimmstunden gibt es derzeit eine Warteliste. Ihre Daten können Sie gerne im Infobüro hinterlassen!

SCHWIMMEN

Hier lernen Erwachsene, sich sicher im flachen und tiefen Wasser fortzubewegen. Auf die unterschiedlichen Voraussetzungen und Lernfähigkeit der Teilnehmer wird gezielt eingegangen.

Eine Anmeldung ist über die Teamleiter (Erwachsene) erforderlich (siehe Seite „Ansprechpartner“)

Eine Mitgliedschaft im SVT ist ebenso erforderlich: Grundbeitrag + Zusatzbeitrag gem. Kategorie

Anfängerschwimmen für Erwachsene (KATEGORIE: SILBER)

| | | | |
|----------|---------------|---------|------------------|
| Dienstag | 19.00 – 20.00 | Kirstin | Bad am Stadtwald |
|----------|---------------|---------|------------------|

Schwimmen (KATEGORIE: BRONZE)

(Freies Training für Erwachsene unter Aufsicht)

| | | | |
|----------|---------------|--------------|------------------|
| Dienstag | 19.00 – 20.00 | Laurin, Lene | Bad am Stadtwald |
|----------|---------------|--------------|------------------|

SCHWIMMEN (KATEGORIE: SILBER)

(Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren mit Anleitung)

| | | | |
|----------|---------------|-------|------------------|
| Dienstag | 19.00 – 20.00 | Helge | Bad am Stadtwald |
|----------|---------------|-------|------------------|

AQUA FIT 65+ (KATEGORIE: GOLD)

Gymnastik im Wasser empfiehlt sich für alle diejenigen, denen ein Gelenkschonendes Fitnessstraining wichtig ist. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Gesamtmuskulatur gelockert und gekräftigt. Außerdem hilft Bewegung im Wasser, Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. diese zu lindern.

| | | | |
|----------|---------------|---------|------------------|
| Dienstag | 16.00 – 16.45 | Kirstin | Bad am Stadtwald |
|----------|---------------|---------|------------------|

AQUAFIT (KATEGORIE: PLATIN)

Fitnessprogramme, die im Wasser stattfinden, sind nicht nur gut für das Herz-Kreislauf-System und die Gesamtmuskulatur, sondern auch schonend für die Gelenke. (Erwachsene 18-65 Jahre)

| | | | |
|---------|---------------|---------|------------------|
| Freitag | 16.00 – 16.45 | Kirstin | Bad am Stadtwald |
|---------|---------------|---------|------------------|

AQUA-JOGGING (KATEGORIE: PLATIN)

Dieses Angebot ist für Erwachsene im Alter von 18-65 Jahren, die Lust auf Bewegung im Wasser haben. Die Stunde wird fortlaufend angeboten, so dass man im Rahmen freier Plätze jederzeit einsteigen kann.

| | | | |
|------------|---------------|------------------|------------------|
| Donnerstag | 18.00 – 19.00 | Kirstin, Manuela | Bad am Stadtwald |
|------------|---------------|------------------|------------------|

| | | | |
|------------|---------------|------------------|------------------|
| Donnerstag | 19.00 – 19.45 | Kirstin, Manuela | Bad am Stadtwald |
|------------|---------------|------------------|------------------|

SPORTTAUCHEN (KATEGORIE: GOLD) (AUSBILDUNGSKOSTEN SEPARAT)

Das Sporttauchen gilt als Freizeitsport, bei dem das Schwimmen unter Wasser mit Hilfe von Tauchgeräten ausgeübt wird. Es wird genutzt, um die Unterwasserwelt kennen zu lernen und die körperliche Fitness zu erhöhen. Hierbei wird unterschieden zwischen dem Tauchen mit Geräten und dem Apnoetauchen ohne Atemgeräte.

| | | | |
|---------|---------------|--------------|------------------|
| Freitag | 19.00 – 21.00 | Helge, Frank | Bad am Stadtwald |
|---------|---------------|--------------|------------------|

FECHTEN (KATEGORIE: BRONZE)

Ziel des modernen Fechtens ist es, den Fechtpartner unter Beachtung der Regeln, auf die gültige Trefferfläche, die je nach Waffe verschieden ist, zu treffen. Oberstes Ziel ist hierbei „Treffer ohne getroffen zu werden“.

Donnerstag 18:30 – 20:30 Henrik Gerwien Gym.Halle Böckler-Schule

KEGELN (KATEGORIE: ROT)

Beim Kegeln versuchen die Spieler eine Kugel so über eine Bahn rollen zu lassen, dass sie am Ende der Kegelbahn möglichst viele der aufgestellten Kegel umwirft.

Herren: Mittwoch 19.00 – 23.00 SVT-Kegelbahn
Damen: Mittwoch 16.00 – 19.00 SVT-Kegelbahn

SPORTSCHÜTZEN (KATEGORIE: ROT)

Mittwoch 20.00 – 22.00 Harry Schrader SVT Schießkeller

FUßBALL (KATEGORIE: BLAU)

Fußball ist eine Ballsportart, bei der zwei Mannschaften gegeneinander antreten und das Ziel verfolgen, mehr Tore als der Gegner zu erzielen. Hierbei darf der Ball nur mit dem Fuß oder dem Kopf gespielt werden.

Abteilungsleiter: Helmut Stölting, Telefon 0 43 21 / 3 24 96

HANDBALL (KATEGORIE: BLAU)

Handball ist eine Ballsportart, bei der zwei Mannschaften gegeneinander antreten und das Ziel verfolgen, mehr Tore als der Gegner. Hierbei darf der Ball ausschließlich mit der Hand gespielt werden.

Abteilungsleiter: Tino Spethmann, Telefon 0 43 22 / 8 89 82 82

TENNIS (KATEGORIE: SILBER)

Tennis ist eine Sportart, die von zwei oder zwei Spielern gespielt wird, indem ein Tennisball mit Schlägern über ein Netz geschlagen wird. Ziel ist es, den Ball so zu spielen, dass der Gegner nicht an den Ball gelangt und der Ball nicht gegen das Netz in der Mitte des Spielfeldes kommt.

Mitgliedschaft für 12 Monate erforderlich

Spielerinnen und Spieler verabreden sich zu festgesetzten Zeiten, z.B. zum Mannschaftstraining, oder finden sich spontan zusammen

Tennisanlagen SVT

Nähere Informationen gibt es unter: www.svt-neumuenster.de oder im SVT Infobüro

TISCHTENNIS (KATEGORIE: BLAU)

Tischtennis ist eine Sportart, bei der ein kleiner Ball von zwei Spielern mit Schlägern über eine Tischtennisplatte gespielt wird. Ziel ist es, den Ball so zu spielen, dass der Gegner nicht an den Ball gelangt und der Ball nicht gegen das Netz in der Mitte der Platte kommt.

| | | | |
|---------|---------------|--|------------------|
| Montag | 19.30 – 22.00 | | Sporthalle R-T-S |
| Freitag | 19.30 – 22.00 | | Sporthalle R-T-S |

JIU-JITSU (KATEGORIE: BLAU)

Jiu-Jitsu ist eine effektive Form der Selbstverteidigung.

| | | | |
|----------|---------------|---------------------|----------------------|
| Mittwoch | 19.00 – 21.00 | Christian Groffmann | Turnhalle Pestalozzi |
| Freitag | 19.00 – 21.00 | Christian Groffmann | Turnhalle Pestalozzi |

Spezialtraining nach Absprache mit dem Trainerteam

| | | | |
|----------|---------------|---------------------|----------------------|
| Dienstag | 19.00 – 21.00 | Christian Groffmann | Turnhalle Pestalozzi |
|----------|---------------|---------------------|----------------------|

JUDO (KATEGORIE: BLAU)

Diese Sportart ist eine der ältesten japanischen Kampfkunstarten. Judo baut auf Wurf- und Haltetechniken auf, die durch Übungen zur Körperbeherrschung, Disziplin und Konzentration führen.

| | | | |
|----------|---------------|--------------|----------------------|
| Dienstag | 18.30 – 20.00 | Rolf Ollmann | Turnhalle Pestalozzi |
| Freitag | 17.30 – 19.00 | Rolf Ollmann | Turnhalle Pestalozzi |

GEWICHTHEBEN (KATEGORIE: PLATIN)

Das Gewichtheben ist eine schwerathletische Sportart, bei der eine Langhantel durch Reißen oder Stoßen zur Hochstrecke gebracht wird, das heißt mit ausgestreckten Armen über den Kopf gestemmt wird.

Abteilungsleiter: Michael Straube, Telefon 01 76 / 60 93 45 80

BASKETBALL (KATEGORIE: BLAU)

Basketball ist eine meist in der Halle betriebene Ballsportart, bei der zwei Mannschaften versuchen, den Ball in den jeweils gegnerischen Korb zu werfen.

Wir haben eine Sportgemeinschaft mit dem Turn- und Sportverein Einfeld. Die Zeiten dürfen deshalb alle genutzt werden.

Herren (TSE Zeiten)

| | | |
|----------|---------------|------------------------|
| Montag | 20.00 – 22.00 | Alexander-von-Humboldt |
| Mittwoch | 20.00 – 22.00 | Alexander-von-Humboldt |

LEICHTATHLETIK (KATEGORIE: ROT)

Leichtathletik ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurf-Disziplinen, die häufig in einem Dreikampf ausgeübt werden.

Das Training läuft über die Leichtathletikgemeinschaft (LG) Neumünster. Diese besteht aus mehreren Neumünsteraner Vereinen, u.a. ist der SVT einer dieser Vereine.

Nähere Informationen gibt es auch unter: www.lg-neumuenster.de

Outdoor-Saison

| | | | |
|---------|---------------|-----------------|-------------|
| Montag | 16.30 – 18.00 | Anna Ausborn | Stadion TSE |
| Montag | 17.00 – 19.00 | Carsten Ausborn | Stadion TSE |
| Freitag | 17.00 – 19.00 | Carsten Ausborn | Stadion TSE |

Hallen-Saison

| | | | |
|----------|---------------|-----------------|-----------------|
| Montag | 16.30 – 18.00 | Anna Ausborn | IGS Brachenfeld |
| Montag | 17.00 – 19.00 | Carsten Ausborn | IGS Brachenfeld |
| Dienstag | 17.00 – 19.00 | Nina Martens | IGS Brachenfeld |
| Freitag | 17.00 – 19.00 | Carsten Ausborn | IGS Brachenfeld |

Abnahme des Sportabzeichens

Nähere Informationen gibt es im SVT-Infobüro am Süderdorkamp 22 unter: 04321 – 3000-0

TRIATHLON (KATEGORIE: GOLD)

Triathlon ist ein Ausdauerwettkampf, der aus Schwimmen, Radfahren und Laufen besteht.

Schwimmen

| | | | |
|------------|---------------|--------|------------------|
| Dienstag | 06.00 – 07.00 | Ulrich | Bad am Stadtwald |
| | 17.00 – 18.00 | Ulrich | Bad am Stadtwald |
| Donnerstag | 06.00 – 07.00 | Ulrich | Bad am Stadtwald |
| | 18.00 – 19.00 | Ulrich | Bad am Stadtwald |
| Samstag | 13.30 – 14.15 | Ulrich | Bad am Stadtwald |
| | 14.00 – 15.00 | Ulrich | Bad am Stadtwald |

Das Schwimmtraining am Samstag von 13.30-14.15 Uhr ist für Anfänger und unsere Jüngsten.

Mobilisation

| | | | |
|------------|---------------|--------|------------------|
| Dienstag | 18.00 – 18.30 | Ulrich | Bad am Stadtwald |
| Donnerstag | 19.00 – 19.30 | Ulrich | Bad am Stadtwald |

In den Räumen des Schwimmbads (direkt im Anschluss an das Schwimmtraining).

Lauftraining (ganzjährig)

| | | | |
|------------|---------------|--------|--------------------------|
| Donnerstag | 17.15 – 18.00 | Ulrich | vor dem Bad am Stadtwald |
| Freitag | 15.00 – 17.00 | Ulrich | TS Einfeld / Stadion |

Radtraining (April bis Oktober)

| | | | |
|----------|---------------|--------|---|
| Mittwoch | 18.00 – 20.00 | Ulrich | beim Eiermann / Kreuzung Kamp Tasdorfer Weg / Neumünster |
|----------|---------------|--------|---|

Hallentraining (Oktober-April)

| | | | |
|----------|---------------|--------|----------------------|
| Mittwoch | 18.30 – 20.30 | Ulrich | Wilhelm-Tanck-Schule |
|----------|---------------|--------|----------------------|

VOLLEYBALL (KATEGORIE: ROT)

Volleyball ist ein Ballsport, bei der zwei Mannschaften den Ball über ein Netz in das gegnerische Spielfeld spielen. Ziel ist es, den Ball mit verschiedenen Schlagtechniken so über das Netz zu spielen, dass der Ball innerhalb der gegnerischen Hälfte den Boden berührt.

1.Herren:

| | | | |
|------------|---------------|-----------------|--------------------|
| Donnerstag | 20.00 – 22.00 | Jörg-Thomas Voß | Klaus-Groth-Schule |
|------------|---------------|-----------------|--------------------|

1.Damen:

| | | | |
|------------|---------------|------------------|--------------------|
| Dienstag | 20.00 – 22.00 | Björn Burmeister | Holstenschule |
| Donnerstag | 20.00 – 22.00 | Björn Burmeister | Klaus-Groth-Schule |

2.Damen:

| | | | |
|------------|---------------|--------------|-------------------------|
| Montag | 18.00 – 20.00 | Arek Kowalik | IGS-Brachenfeld Halle D |
| Donnerstag | 18.00 – 20.00 | Arek Kowalik | Elly-Heuss-Knapp-Schule |

Hobymannschaften:

| | | | |
|----------|---------------|---------------------|----------------------------|
| Montag | 19.00 – 21.00 | Jann Franken | Turnhalle Pestalozzischule |
| Montag | 20.00 – 22.00 | Christian Klentzien | IGS-Brachenfeld Halle D |
| Dienstag | 20.00 – 22.00 | Christian Klentzien | Holstenschule |
| Dienstag | 20.00 – 22.00 | Jörg-Thomas Voß | Klaus-Groth-Schule |
| Mittwoch | 20.00 – 22.00 | Christian Klentzien | Gustav-Hansen-Schule |

Weibliche Jugendmannschaften:**U 20 Leistungsklasse (gleichzeitig 3. Damen)**

| | | | |
|----------|---------------|--------------|----------------------|
| Mittwoch | 18.00 – 20.00 | Heike Hansen | Gustav-Hansen-Schule |
| Freitag | 16.00 – 18.00 | Heike Hansen | Immanuel-Kant-Schule |

U 20 Grundklasse (gleichzeitig 4. Damen)

| | | | |
|---------|---------------|--------------|-------------------------|
| Montag | 18.00 – 20.00 | Volker Kuptz | IGS-Brachenfeld |
| Freitag | 16.00 – 18.00 | Volker Kuptz | Elly-Heuss-Knapp-Schule |

FUNCTIONAL TRAINING (KATEGORIE: BRONZE)

Ist der MEGA-FITNESS-TREND: Es trainiert nicht nur einzelne Muskelgruppen, sondern den ganzen Körper.

Mittwoch 16.00 – 16.45 Uli Fritschka Saal

LAUFEN (KATEGORIE: ROT)

Gemeinsames Laufen spornt an und verbessert die Ausdauer.

Ausdauergruppe

Montag 17.00 – 18.00 Dirk Große SVT Parkplatz

WALKING UND NORDIC WALKING (KATEGORIE: ROT)

Nordic Walking ist ein gesundes, ganzheitliches Ausdauertraining. Stärken Sie ihr Herz, kräftigen Sie ihre Muskulatur und stabilisieren Sie ihre Gelenke.

Montag 10.00 – 11.00 SVT Parkplatz
Donnerstag 17.30 – 18.30 Volkshaus (Winterzeit)
SVT Parkplatz (Sommerzeit)

BADMINTON (KATEGORIE: ROT)

Badminton ist ein Rückschlagspiel, das mit einem Federball und einem Badmintonschläger pro Person gespielt wird. Ziel ist es, den Ball so über ein Netz zu schlagen, dass der Gegner ihn den Regeln entsprechend nicht zurückschlagen kann.

Beide Zeiten können zum Training genutzt werden.

Montag (SVT Zeit) 20.00 – 22.00 Adrian Nickel Sporthalle Faldera

Freitag (TSE Zeit) 19.30 – 22.00 Marc Lange Alexander-von-Humboldt

BILLARD (KATEGORIE: PLATIN)

Infos folgen.

TANZEN (KATEGORIE: GOLD)

Als Tanzlehrer wird Mario Tessmann (Tanzlehrer des ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrer Verband) und A-Lizenz Trainer des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund)) sein Können und Wissen an die Teilnehmer weitergeben.

Unser Tanzangebot ist nicht nur für Paare geeignet, Singletänzer sind herzlich willkommen!

Es werden alle Tänze aus dem Bereich Standard und Latein getanzt, ebenso wie Disco-Fox. Dieser Tanzkreis richtet sich an geübte Tänzer, die gerne in der Gemeinschaft ihr Können vertiefen möchten.

Tanzkreis Level I - Für Tanzpaare mit kürzerer Tanzerfahrung

| | | | |
|----------|---------------|----------------|------|
| Dienstag | 19.00 – 20.30 | Mario Tessmann | Saal |
|----------|---------------|----------------|------|

VORORCHESTER (KATEGORIE: BLAU)

Erlernen Sie bei uns das Spielen Ihres Lieblings-Instrumentes.

Das Vororchester bietet Ihnen nach dem Erwerb der Grundkenntnisse einen leichteren Einstieg in unser Hauptorchester, da Sie nach einem Jahr aufsteigen.

| | | | |
|---------|---------------|------------|---------------|
| Freitag | 18.15 – 19.15 | Kai Hunger | Bewegungswelt |
|---------|---------------|------------|---------------|

HAUPTORCHESTER (KATEGORIE: BLAU)

Spielen Sie mit Ihrem Lieblings- Instrument verschiedene musikalische Stücke in einem großen Blasorchester.

| | | | |
|---------|---------------|-----------------|---------------|
| Freitag | 19.30 – 21.30 | Daniel Wollrath | Bewegungswelt |
|---------|---------------|-----------------|---------------|

Geschäftsstelle:

Nicole Braun und Helga Krause – **Buchhaltung**

Zuständigkeiten:

Rechnungen

Kasse

Steuern

Lohn/Gehalt

Rechnungswesen

Hanna Eggers – **Sportreferentin**

Zuständigkeiten:

Übungsleiter

Angebotsplanung

Betriebliche Gesundheitsförderung

Kooperationen

Sportmaterial

Stefanie Jung-Berg – **Mitgliederverwaltung**

Zuständigkeiten:

Mitgliederverwaltung

Mitgliederkontrolle

Mitgliedergewinnung und -bindung

Mahnwesen

Unfallmeldungen

Daniela Klopfer - **Assistentin des Vorstandes**

Zuständigkeiten:

Assistenzaufgaben

Events

Öffentlichkeitsarbeit

Hallenverwaltung

Rehasportabrechnungen

Christian Seiler - **Fitness-Studioleitung**

Wie kann man sich im SVT Neumünster anmelden?

- Um sich in unserem Sportverein anzumelden füllen sie einfach den Aufnahmeantrag aus. Diesen bekommen sie im Infobüro oder auf unserer Internetseite unter Downloads.

Wie teuer ist die Mitgliedschaft beim SVT Neumünster?

- Der Grundbeitrag für Kinder beträgt 6 €, für Erwachsene 12 € und eine Familienmitgliedschaft 18 € monatlich. Dazu kommt der Preis, der von Ihnen gewählten Kategorie (siehe Kategoriensystem auf der letzten Seite). Einmalig wird eine Aufnahmegebühr berechnet (Kinder: 6€, Erwachsene: 12 €, Familie: 18 €).

Wie kann ich meine Kategorie wechseln?

- Um Ihre Kategorie zu wechseln füllen sie einfach das Änderungsformular aus. Dieses erhalten sie im Infobüro oder auf unserer Internetseite unter Downloads.
Sie können uns auch gerne eine E-Mail an Info@svt-neumuenster.de senden. Der Wechsel in eine höhere Kategorie ist jederzeit kostenfrei möglich. Bei zweifachem Kategoriewechsel innerhalb eines halben Jahres in eine tiefere Kategorie wird für Erwachsene eine Gebühr in Höhe von 40 € und für Kinder in Höhe von 15 € erhoben.
Dieser Wechsel ist 14 Tage vor Monatsende möglich.

Wie Kann ich meine Mitgliedschaft Kündigen?


- Um Ihre Mitgliedschaft zu kündigen füllen sie einfach das Kündigungsformular aus. Das bekommen sie im Infobüro oder auf unserer Internetseite unter Downloads.
Sie können uns auch gerne eine E-Mail an Info@svt-neumuenster.de senden. Kündigen können sie immer schriftlich zwei Wochen vor Monatsende. Bei einer Kündigung muss die Mitgliedskarte im Infobüro abgegeben werden.

Ist zu jeder Stunde eine vorherige Anmeldung notwendig?

- Um in Erfahrung zu bringen ob zu den jeweiligen Stunden noch freie Plätze sind, melden sie sich bitte unter 04321/30000 im Infobüro.



- A** SVT Neumünster von 1911 e.V
Süderdorkamp 22
- B** Pestalozzi Sport- und Turnhalle
Am Kamp 5
- C** Sporthalle R-T-S
Preußerstraße 6
- D** Sportplatz und Stadion Einfeld
Roschdohlerweg 26
- E** Bad am Stadtwald
Hansaring 177
- F** AWO Servicehaus
Schillerstraße 3
- G** Turnhalle H-B-S
Elchweg 1
- H** Turnhalle Mühlenhof
Mühlenhof 22
- I** Sporthalle TSS
Gartenstraße 9
- J** Sporthalle Faldera
Franz-Wiemann-Straße 8
- K** Gustav Hansen Schule
Dithmarscher Straße 6
- L** Immanuel-Kant-Schule
Mozartstraße 36
- M** IGS Brachenfeld Halle D
Pestalozziweg 5
- N** Klaus-groth-Schule
Parkstraße 1
- O** Elly-Heuss-Knapp-Schule
Carlstraße 53
- P** Alexander-von-Humboldt-Schule
Roschdohler Weg 11

| | Weiß | Rot | Blau | Bronze | Silber | Gold | Platin | |
|--|---|--------------------|---------------|---|--|--------------------------------|---|--|
| | Förderer | Aerobic | Basketball | Cheerleading | Autogenes Training am Mittwoch ¹ | Aqua Jogging Reha ¹ | AquaFit | |
|  | Handarbeitsgruppe | Badminton | Blasorchester | Erwachsenenschwimmen | Englisch für Senioren ¹ | Babygymnastik ¹ | Aqua Jogging ohne Reha ¹ | |
| | Radwandern | Einrad | Fußball | Faszientraining | Frauen machen mehr | Ballett | Billard | |
| | Skat | Eltern-Kind-Turnen | Handball | Fechten | Hot Iron ¹ | Psychomotorik ¹ | Feldenkrais ¹ | |
| | Wandern | Gesundheitssport | Jiu-Jitsu | Functional Training | Kinderschwimmen ¹ | Tanzen | Fitness | |
| | | Kegeln | Judo | PC-Gruppen ¹ | Master-Schwimmen | Triathlon für Erwachsene | Gewichtheben ¹ | |
| | | Kinderturnen | Tischtennis | Pilates | Sensomotorik ¹ | Video-Clip Dance | Leistungsschwimmen | |
| | | Leichtathletik | | Reha-Sport ohne Verordnung ¹ | Tennis ² | Wassergymnastik ¹ | Physisch & Mental fit in die Woche | |
| | | Schützen | | Wirbelsäulengymnastik ¹ | Triathlon für Kinder | Yoga ¹ | Tauchen ¹ | |
| | | Senioren-sport | | | Wassergewöhnung am Dienstag ¹ | | Wassergewöhnung für Babys u. Kleinkinder ¹ | |
| | | TGW | | | Zumba ¹ | | | |
| | | Volleyball | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | ← | ← | ← | ← | ← | ← | |
| | Grundbeitrag | zusätzlich | zusätzlich | zusätzlich | zusätzlich | zusätzlich | zusätzlich | |
| | | pro Person | pro Person | pro Person | pro Person | pro Person | pro Person | |
| Kinder | 6,00 € | 1,00 € | 1,50 € | 3,00 € | 5,00 € | 10,00 € | 16,00 € | |
| Erwachsene | 12,00 € | 2,00 € | 3,00 € | 6,00 € | 9,00 € | 12,00 € | 16,00 € | |
| Familie | 18,00 € | | | | | | | |
| | ¹ Anmeldung erforderlich | | | | ² Mitgliedschaft für 12 Monate erforderlich | | | |
| | Für alle Angebote gilt: es gibt keine Teilnahmegarantie, da bei einigen Angeboten die Plätze begrenzt sind! | | | | | | | |