

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:

SVT Neumünster von 1911 e.V.
Süderdorkamp 22
24536 Neumünster

Telefon: 04321/3000-0
Telefax: 04321/3000-20
Email: info@svt-neumuenster.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.
Süderdorkamp 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

BAUCH-BEINE-PO WORKOUT (KATEGORIE: ROT)

Zum Workout werden z.B. Tubes, kleine Hanteln, Gewichtsmanschetten oder das eigene Körpergewicht eingesetzt.

Donnerstag 18.00 – 19.00 Carolin Weigel 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 Workout Stunde (Boxaerobic) für jeden. In dieser Stunde werden unter anderem mit Kicks, Japs und Punks kleine Choreos erarbeitet.

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-Trainingssystem 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 Dienstag	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
----------	---------------	------------	---------------

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.

AQUA-JOGGING

Die Aqua Jogging Rehasportstunden sind mit einer ärztlichen Verordnung und vorheriger Anmeldung in der SVT-Geschäftsstelle oder in der Kategorie Platin möglich.

Montag	12.30 – 13.30	Ulrich Haß	Bad am Stadtwald
Dienstag	19.00 – 20.00	Ulrich Haß	Bad am Stadtwald
Donnerstag	20.00 – 21.00	Ulrich Haß	Bad am Stadtwald
Freitag	13.45 – 14.45	Ulrich Haß	Bad am Stadtwald

WASSERGYMNASTIK

Die Wassergymnastik Rehasportstunden sind mit einer ärztlichen Verordnung und vorheriger Anmeldung in der SVT-Geschäftsstelle oder in der Kategorie Platin möglich.

Zurzeit besteht hier ein Aufnahmestopp in den Gruppen und auch auf der Warteliste.

Montag	11.30 – 12.15	Kirstin Gustafsson	Bad am Stadtwald
Montag	12.20 – 13.05	Kirstin Gustafsson	Bad am Stadtwald
Montag	13.10 – 13.55	Kirstin Gustafsson	Bad am Stadtwald
Montag	15.05 – 15.55	Kirstin Gustafsson	Bad am Stadtwald
Mittwoch	12.30 – 13.15	Kirstin Gustafsson	Bad am Stadtwald
Mittwoch	13.15 – 14.10	Kirstin Gustafsson	Bad am Stadtwald
Mittwoch	14.10 – 14.55	Kirstin Gustafsson	Bad am Stadtwald
Freitag	13.00 – 13.45	Birgit Aust	Bad am Stadtwald

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
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 (14-tägig)	09.00 – 10.30	Gaby Schultze	SVT Parkplatz & Seminarraum
-------------------	---------------	---------------	--------------------------------

AUTOGENES TRAINING (KATEGORIE: GOLD)

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

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	15.15 – 16.15	Diana Dose	Saal

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
----------	---------------	------------------	------

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	19.00 – 20.00	Carolin Weigel	Bewegungswelt
------------	---------------	----------------	---------------

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: GOLD)

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

SCHWIMMEN (KATEGORIE: GOLD)

(Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren mit Anleitung)

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

ELTERN-SCHWIMMEN (KATEGORIE: GOLD)

(Für die Eltern des Kinderschwimmens freitags 17:00-17:50 Uhr)

Freitag	17.00 – 17.50	Kerstin, Helge	Bad am Stadtwald
---------	---------------	----------------	------------------

AQUA FIT 65+ (KATEGORIE: PLATIN)

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 20-64 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 – 18.45	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 – 20.30	Helge	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 „Treffen ohne getroffen zu werden“.

Anfänger:

Donnerstag	18:00 – 19:30	Henrik Gerwien	Hans-Böckler-Schule
------------	---------------	----------------	---------------------

Fortgeschrittene:

Donnerstag	19:00 – 20:30	Henrik Gerwien	Hans-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: BRONZE)

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	Janina Schwitalla	Sporthalle R-T-S
Freitag	19.30 – 22.00	Janina Schwitalla	Sporthalle R-T-S

JIU-JITSU (KATEGORIE: BLAU)

Jui-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 Süderdorfkamp 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	16.30 – 19.00	Heike Hansen	Immanuel-Kant-Schule

U 20 Grundklasse (gleichzeitig 4. Damen)

Montag	18.00 – 20.00	Volker Kuptz	IGS-Brachenfeld
Freitag	16.30 – 18.30	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 Peter Brockmann 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**



- | | |
|--|--|
| A SVT Neumünster von 1911 e.V
Süderdorfkamp 22 | L Immanuel-Kant-Schule
Mozartstraße 36 |
| B Pestalozzi Sport- und Turnhalle
Am Kamp 5 | M IGS Brachenfeld Halle D
Pestalozziweg 5 |
| C Sporthalle R-T-S
Preußerstraße 6 | N Klaus-groth-Schule
Parkstraße 1 |
| D Sportplatz und Stadion Einfeld
Roschdohlerweg 26 | O Elly-Heuss-Knapp-Schule
Carlstraße 53 |
| E Bad am Stadtwald
Hansaring 177 | P Alexander-von-Humboldt-Schule
Roschdohler Weg 11 |
| 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 | |

	Weiß	Rot	Blau	Bronze	Silber	Gold	Platin	
	Förderer	Aerobic	Basketball	Cheerleading	Frauen machen mehr	Autogenes Training am Mittwoch ¹	AquaFit ¹	
	Handarbeitsgruppe	Badminton	Blasorchester	Fechten	Hot Iron ¹	Babygymnastik ¹	Aqua Jogging ¹	
	Radwandern	Einrad	Handball	Functional Training	Sensomotorik ¹	Ballett	Billard	
	Skat	Eltern-Kind-Turnen	Jiu-Jitsu	Fußball	Tennis ²	Hip-Hop	Feldenkrais ¹	
	Wandern	Gesundheitssport	Judo	PC-Gruppen ¹	Triathlon für Kinder	Schwimmen	Fitness	
		Kegeln	Tischtennis	Pilates	Zumba ¹	Tanzen	Gewichtheben ¹	
		Kinderturnen		Reha-Sport ohne Verordnung ¹		Yoga ¹	Leistungsschwimmen	
		Leichtathletik		Wirbelsäulengymnastik ¹			Physisch & Mental fit in die Woche	
		Schützen					Tauchen ¹	
		Senioren-sport					Triathlon f. Erwachsene	
		TGW					Wassergewöhnung für Babys u. Kleinkinder ¹	
		Volleyball					Wassergymnastik ¹	
	←	←	←	←	←	←	←	
	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!							