

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/KDK – Fechten - Fitness - Fußball - Handball – Jiu Jitsu - Judo - Kegeln - Leichtathletik – Schwimmen / Tauchen - Seniorensport / -angebote - Sportschützen – Tanzen – Tennis - TGW - Tischtennis – 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 16.00 – 18.00	9.00 – 12.00

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

Die Abrechnung der Bildungskarte für Kinder bis 18 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	15.00 – 21.00 Uhr
Dienstag	9.00 – 12.00 Uhr	15.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch	9.00 – 12.00 Uhr	15.00 – 21.00 Uhr
Donnerstag	9.00 – 12.00 Uhr	15.00 – 21.00 Uhr
Freitag	9.00 – 12.00 Uhr	15.00 – 21.00 Uhr
Samstag	9.00 – 14.00 Uhr	
Sonntag	9.00 – 14.00 Uhr	
Feiertage	geschlossen	

Wir erweitern unser Angebot für Studio-Mitglieder

Wir als SVT wollen auch in Krisenzeiten weiter optimistisch bleiben und haben uns zum Ziel gesetzt, das Angebot für Euch noch attraktiver zu machen. Das ist uns nun in Kooperation mit dem Freiburger Kreis, der Arbeitsgemeinschaft von mehr als 180 größeren Vereinen in ganz Deutschland, auch gelungen: Alle Studiomitglieder können mit ihrer SVT-Platin- - Mitgliedschaft ab 2022 das FK-Studionetzwerk nutzen und bundesweit derzeit schon in 70 Sportvereinen trainieren – und zwar solchen, die ebenfalls dem Freiburger Kreis angehören und sich an der Kooperation beteiligen. Für Euch als Mitglied entstehen keinerlei Mehrkosten. Ideal ist das Angebot für alle, die während einer Reise – egal, ob geschäftlich oder privat – nicht auf ihre Sporteinheit verzichten wollen. In einem Gast-Studio könnt ihr 2x pro Woche und bis 5x im halben Jahr trainieren. Die Nutzung des Angebots ist einfach und unkompliziert: Wer einen Aufenthalt außerhalb Neumünsters (mind. 40 km entfernt) plant, kann sich einfach über den Link „FK-Studionetzwerk“ auf unserer Homepage nach dem passenden Sport-Studio am Reiseziel umsehen und unter Angabe seiner E-Mail Adresse für den entsprechenden Zeitraum anmelden. Gastverein und SVT-Mitglied erhalten im Anschluss eine Bestätigungsmail, die später den Zugang ermöglicht. Bei Fragen hilft gerne unser Team im Infobüro weiter.

Wir wünschen allen Studio-Mitgliedern viel Spaß bei den Sporteinheiten bei uns und in den Kooperations-Vereinen.

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	Silvia Groffmann	Bewegungswelt
--------	---------------	------------------	---------------

WORKOUT BAUCH-BEINE-PO... (KATEGORIE: ROT)

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

Dienstag	19.00 – 20.00	Carolin Kühl	Bewegungswelt
----------	---------------	--------------	---------------

Donnerstag	18.00 – 19.00	Carolin Kühl	Bewegungswelt
------------	---------------	--------------	---------------

STEP-FATBURNER BAUCH UND RÜCKEN (KATEGORIE: ROT)

Gezielte Übungen für den Bauch und Rücken.

Dienstag	18.30 – 19.00	Carolin Kühl	Bewegungswelt
----------	---------------	--------------	---------------

KICK & PUNCH (KATEGORIE: ROT)

Ist eine Workout Stunde (Boxaerobic) für jeden. In dieser Stunde werden unter anderem mit Kicks, Japs und Punchs 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	17.30 – 18.30	Ette-Ugue Edmon N´Guessan	Saal
Mittwoch	18.00 – 18.50	Ette-Ugue Edmon N´Guessan	Saal
Mittwoch	18.55 – 19.45	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 auszupowern. Es handelt sich um ein Intervalltraining, dass neben intensiven Cardio-Einheiten, die bei gutem Wetter draußen stattfinden, ein Krafttraining beinhaltet, dessen Fokus auf der Core-Muskulatur liegt. Bei Interesse bitte zunächst über die Geschäftsstelle bei Anna melden.

Donnerstag	18.30 – 19.15	Anna Rieper	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
----------	---------------	------------------	------

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.

Gymnastik im Raum

Freitag

13.30 – 14.30

Esmeralda Franz

Saal

BEWEGUNGSTHERAPIE FÜR KREBSPATIENTEN

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

Gymnastik im Raum

Dienstag

12.45 – 13.45

Ulrich Fritschka

Saal

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

Esmeralda Franz

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

Esmeralda Franz

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.

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

Montag	10.30 – 11.15	Kirstin Gustafsson	Bad am Stadtwald
Montag	16.10 – 16.55	Kirstin Gustafsson	Bad am Stadtwald
Montag	19.30 – 20.15	Svantje Matuszak	Bad am Stadtwald
Mittwoch	11.30 – 12.15	Kirstin Gustafsson	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

WALKING (KATEGORIE: BRONZE)

Verbessert eure Kondition und allgemeine Fitness.

Mittwoch	15.00 – 16.30	Esmeralda Franz	SVT Parkplatz
----------	---------------	-----------------	---------------

RÜCKENGYMNASTIK (KATEGORIE: BRONZE)

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	Esmeralda Franz	Saal
Montag	16.30 – 17.30	Alix Döse	Bewegungswelt
Montag	16.30 – 17.30	Esmeralda Franz	Saal
Montag	16.30 – 17.30	Aygül Kilic	Bewegungswelt
Montag	17.30 – 18.30	Esmeralda Franz	Bewegungswelt
Montag	18.30 – 19.30	Edelgard Kostrzewa	Saal
Montag	19.30 – 20.30	Esmeralda Franz	Bewegungswelt
Montag	19.30 – 20.30	Edelgard Kostrzewa	Bewegungswelt
Mittwoch	08.00 – 09.00	Jana Kuliniiec-Otto	Bewegungswelt
Mittwoch	09.00 – 10.00	Jana Kuliniiec-Otto	Bewegungswelt
Mittwoch	@ 09.00 – 10.00	Esmeralda Franz	Saal
Donnerstag	@ 17.30 – 18.30	Esmeralda Franz	Saal

GESUNDHEITSSPORT (KATEGORIE: BRONZE)

Freitag	@ 09.30 – 10.15	Esmeralda Franz	Saal
---------	-----------------	-----------------	------

PILATES (KATEGORIE: BRONZE)

Pilatesübungen fördern die Sensomotorik (Bewegungssteuerung und Bewegungskontrolle), verbessern das Körpergefühl, beugen Rückenschmerzen vor und fördern die innere Kraft. Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut, wobei das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert wird. Die Übungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt.

Montag	17.30 – 18.30	Sandra Bruhn	Saal
Dienstag	@ 14.00 – 15.00	Esmeralda Franz	Saal
Donnerstag	16.30 – 17.30	Esmeralda Franz	Seminarraum
Donnerstag	@ 18.30 – 19.30	Esmeralda Franz	Seminarraum

@ = Auch als Online-Angebot nutzbar. Link über SVT-Website.

AUTOGENES TRAINING

AUTOGENES TRAINING ist eine mentale Entspannungstechnik, mit der wir die Möglichkeit trainieren, schnell und nachhaltig zu entspannen. Abschalten→ Loslassen→ Erholen →Innere Ruhe und Gelassenheit empfinden, das Wohlbefinden und die eigene Gesundheit stärken.

Inbalancen, wie An- und Verspannungen, Stress, Unruhe, Schmerz oder Unwohlsein, zeigen sich oft in Körper – Geist – und Seele!

Zusätzlich zum Autogenen Training wird, in den Entspannungseinheiten, die Körperwahrnehmung trainiert. So kommt es physisch und mental zum Umschalten von Anspannung auf Entspannung.

AUTOGENES TRAINING & NORDIC WALKING (KATEGORIE: PLATIN)

Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen, Nordic Walking

Montag	08.00 – 09.15	Gaby Schultze	SVT Parkplatz&Seminarraum
Mittwoch	15.30 – 16.45	Gaby Schultze	SVT Parkplatz&Seminarraum

AUTOGENES TRAINING & BEWEGUNG (KATEGORIE: GOLD)

Autogenes Training, Atem- u. Körperwahrnehmung, Faszien- und Meridiandehnung

Mittwoch (14-tägig)	16.45 – 18.15	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 in Präsenz

Mittwoch	10.00 – 11.00	Inge Mergenthaler	Saal
Mittwoch	20.00 – 21.00	Inge Mergenthaler	Saal

Yoga Online

Donnerstag	10.00 – 11.00	Inge Mergenthaler	Online
Donnerstag	19.30 – 20.30	Inge Mergenthaler	Online

BECKENBODENTRAINING (KATEGORIE: BRONZE)

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	Esmeralda Franz	Seminarraum
Dienstag		15.00 – 16.00	Esmeralda Franz	Seminarraum

FASZIE TRIFFT MUSKEL (KATEGORIE: BRONZE)

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

FASZIEN TRAINING (KATEGORIE: BRONZE)

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

Gesunde Faszien, das heißt, dass kollagene Bindegewebsnetzwerk ist fest und elastisch.

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

Alterssteifigkeit und der damit einhergehende Verlust an elastischem Schwung sind im Wesentlichen das Resultat von verfilzten Kollagen-Fasernetzen.

Dienstag		16.00 – 17.00	Esmeralda Franz	Seminarraum
----------	--	---------------	-----------------	-------------

QIGONG (KATEGORIE: BRONZE)

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	Esmeralda Franz	Seminarraum
Donnerstag	@	19.30 – 20.30	Esmeralda Franz	Saal

LONG COVID TRAINING (KATEGORIE: BRONZE) – START BEI GENÜGEND ANMELDUNGEN

Der ganzheitliche Ansatz beinhaltet neben Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining auch Gedächtnistraining.

Die Belastung wird individuell auf die einzelnen Personen abgestimmt. Die Übungen sind im Stand oder im Sitzen möglich. Kleingeräte, wie Hanteln, Ringe, Reifen, Therabänder und Bälle kommen zum Einsatz. Die Interaktion in kleinen Spielen spielt eine wichtige Rolle und Austausch untereinander über das Erlebte.

Freitag		12.30 – 13.30	Esmeralda Franz	Saal
---------	--	---------------	-----------------	------

@ = Auch als Online-Angebot nutzbar. Link über SVT-Website.

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 10.00 – 11.00 Esmeralda Franz Bewegungswelt

SENIORENGYMNASTIK MIT ESMERALDA (KATEGORIE: ROT)

Freitag 08.30 – 09.30 Esmeralda Franz 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 Gerhard Ott Sporthalle Pestalozzi

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

Großeltern turnen gemeinsam mit ihren Enkelkindern.

AB 2 JAHRE

Montag 15.00 – 16.00 Kira Grimm Sporthalle Pestalozzi

TURNEN BIS ZUR URNE (KATEGORIE: ROT)

Lasst Euch überraschen, mit welchen großartigen Bewegungsideen wir Euch fit halten oder (wieder) fit machen. Ein vielseitiger Fitness-Mix aus der Welt des Turnens – für Jedermann und Jedefrau - Spaß und Bewegungsfreude stehen an erster Stelle.

Montag 19.00 – 20.30 Jana-Sophie Klimpke Sporthalle Pestalozzi

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 (Mitte April bis Mitte September, je nach Witterung)

Dienstag 18.00 Peter Bruhn 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)

Jeden 1. Donnerstag
im Monat
(Fortgeschrittene) 10.00 – 11.30 Rainer Anhalt Schützenraum

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

SCHWIMMEN (KATEGORIE: GOLD)

(Für Erwachsene)

Dienstag 19.00 – 20.00 Kirstin Bad am Stadtwald

AQUA FIT 65+ (KATEGORIE: PLATIN)

Gymnastik im Wasser empfiehlt sich für alle diejenigen, denen ein Gelenkschonendes Fitnesstraining 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 Turnhalle Pestalozzi

Fortgeschrittene:

Donnerstag 19:00 – 20:30 Henrik Gerwien Turnhalle Pestalozzi

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 – 22.00 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: Jörg Petersen, Telefon 01 74 / 1 72 42 96

TENNIS (KATEGORIE: GOLD)

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	20.00 – 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.

Ab 6-99 Jahre**Anfänger:**

Dienstag	17.00 – 18.30	Rolf Ollmann	Turnhalle Pestalozzi
Freitag	16.00 – 17.30	Rolf Ollmann	Turnhalle Pestalozzi

Fortgeschrittene:

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

GEWICHTHEBEN / KDK (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.

1.Herren (TSE Zeiten)

Mittwoch	20.00 – 22.00	Alexander-von-Humboldt
Donnerstag	19.00 – 21.00	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	17.00 – 19.00	Carsten Ausborn	Stadion TSE
Freitag	17.00 – 19.00	Carsten Ausborn	Stadion TSE

Hallen-Saison

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

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	16.30 – 18.30	Volker Kuptz	Elly-Heuss-Knapp-Schule

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)

Alle Mitglieder können sich über die Adresse unten oder auf unserer Homepage einen Tisch reservieren.

billard.svt-neumuenster.de

TANZEN (KATEGORIE: GOLD)

In unseren Tanzkreisen tanzen Paare mit unterschiedlicher Tanzerfahrung. Unterrichtet werden die Standard und Lateinamerikanischen Tänze, aber auch der Disco Fox, Salsa und Tango Argentino.

Tanzkreis Fortgeschrittene – mit kürzerer Tanzerfahrung

Dienstag	20.30 – 21.45	Stefan Mohr	Saal
----------	---------------	-------------	------

Tanzkreis Könnler – mit längerer Tanzerfahrung

Dienstag	19.00 – 20.15	Stefan Mohr	Saal
----------	---------------	-------------	------

Tanzen – freies Training (für die Mitglieder der Sparte Paartanz)

Freitag	18.30 – 21.15		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		Bewegungswelt
---------	---------------	--	---------------

Geschäftsstelle:

Christiane Neumann & Hannes Mühlenhardt – **Buchhaltung**
Telefon: 04321 3000-15

Zuständigkeiten:
Rechnungen
Kasse
Steuern
Lohn/Gehalt
Rechnungswesen

Ronja Meister – **Sportreferentin**

Zuständigkeiten:
Übungsleiter
Angebotsplanung
Städtische Hallenverwaltung
Betriebliche Gesundheitsförderung
Kooperationen

Stefanie Jung-Berg – **Mitgliederverwaltung**

Zuständigkeiten:
Mitgliederverwaltung
Mitgliederkontrolle
Mitgliedergewinnung und -bindung
Mahnwesen
Unfallmeldungen

Daniela Klopfer - **Assistentin des Vorstandes**

Zuständigkeiten:
Assistenzaufgaben
Events
Öffentlichkeitsarbeit
Interne Hallenverwaltung
Rehasportabrechnungen
Sportmaterial

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 | | |

