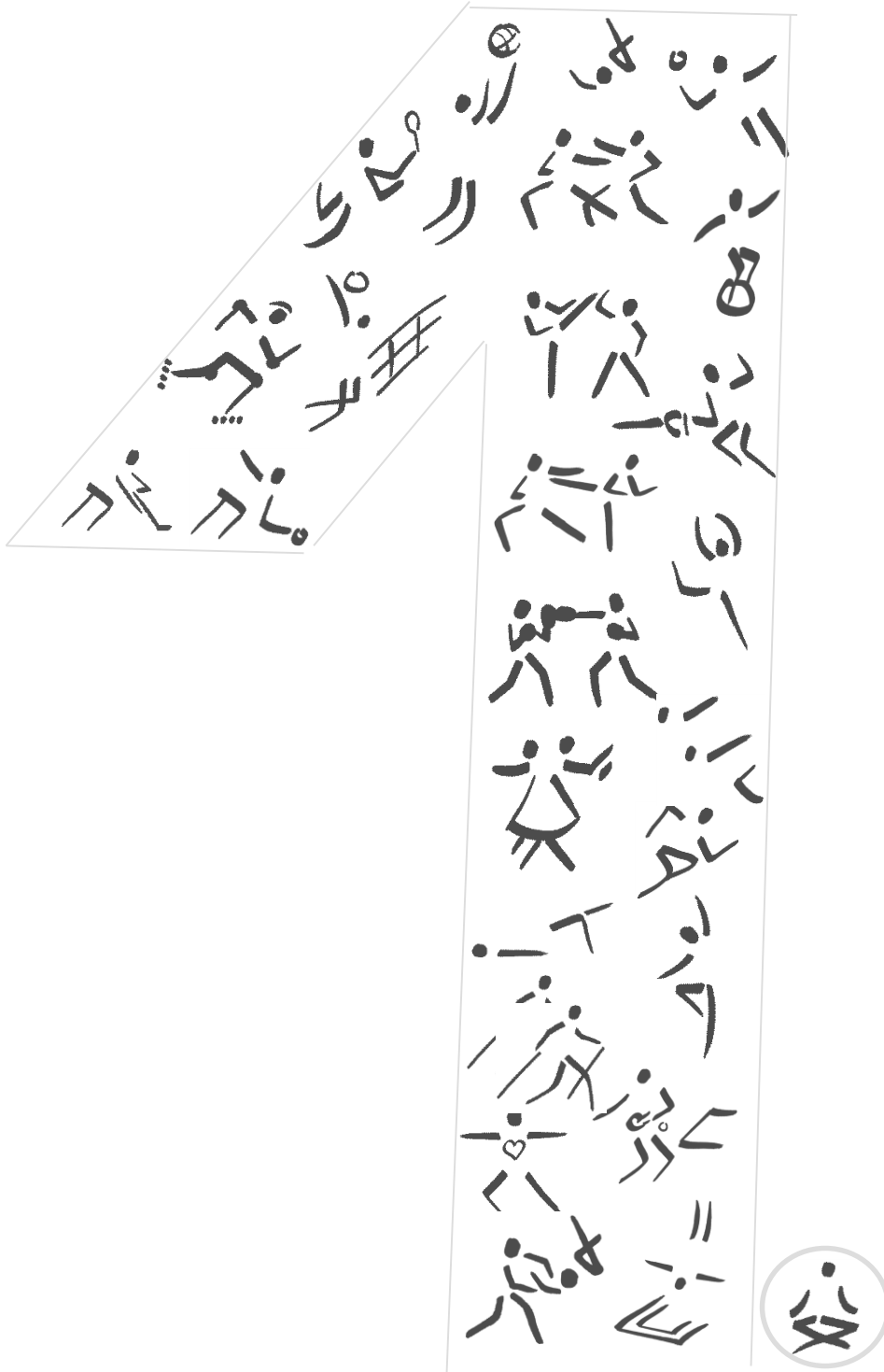


1. SC Norderstedt e.V.



Orientierungshilfe

Vorstellung	Seite 3
Frischluff-Fans und Schönwetteranhänger	Seite 4
Hilfestellungen / Argumente	Seite 5
Kleinkinder (½ - 6 Jahre)- Individualität	Seite 6
Grundschulkind (6 – 10 Jahre)	Seite 7 + 8
Teens (10-15 Jahre)	Seite 8 + 9 + 10
Jugendliche (ab 16 Jahre)	Seite 11 + 12
„Ausgezeichnetes“ / Gesundheits- und Reha-Sport	Seite 13
junge Erwachsene, U40, U50, Ü50, Ü60, Senioren	Seite 14 + 15 + 16
Einsteiger-Spezialität	Seite 15
Vorgehensweise - Ansprechpartner	Seite 17
Sporthallen – Hinweise	Seite 18
Erfreuliches: moderate Beiträge	Seite 19
Letzte Informationen	Rückseite

1. SC Norderstedt e.V.

Haben Sie eine **Vorstellung** von uns ?

Wir bieten seit 1945 in Norderstedt Sport an und freuen uns, dass Sie nun auch dazu gehören möchten.

Unsere vereinseigenen Räume / Sportstätten, inkl. Behinderten-WC & Wickeltisch

- Beach-Volleyball-Anlage mit 3 Feldern
- Dojo mit neuen blauen & gelben Bodenmatten
- Gymnastik-Halle mit gelenkschonendem Sportboden
- Kegelanlage mit 4 Doppelbahnen
- Sportraum mit Laminatboden
- Tanzsaal mit hochwertigem Parkett
- Tennishalle 1 Tennisplatz mit Teppichbelag
- Turnzentrum alle olympischen Geräte/ großes Trampolin

Wir haben für jeden Geschmack etwas dabei:

kulinarisch:

im Sportpark Scharpenmoor **Gastronomie „Sport Lounge“ Tel.: 0160/ 97 61 98 16**

sportlich:

- über 280 Stunden organisierter Sport pro Woche zzgl. Sportgemeinschaften
- über 30 verschiedene Sportarten
- qualifizierte Übungsleiter / Trainer mit Fachlizenzen
- Kursangebote
- Prädikate „Pluspunkt Gesundheit“ & „Sport pro Gesundheit“

unsere Sportauswahl:

- Adv. Fitness
- Aerobic
- Ausgleichsgymnastik
- Badminton
- Basketball
- Bauch, Beine, Rücken, Po
- Beach-Volleyball
- Boxen
- Einrad
- Eltern-Kind-Turnen
- Fechten
- Fit in die Woche
- Fit-Mix
- Fitness-Turnen
- Gerätturnen
- Gesund & bewegt
- Gymnastik & Hallenspiele
- Handball
- Herz-Reha-Sport
- Hip Hop
- Hockey
- Inline Skating
- Jazz-Dance
- Jiu-Jitsu
- Judo
- Karate
- Kindertanz
- Kinderturnen
- Kleine Kerle
- Krabbelgruppe
- Latin Fitness
- Leichtathletik
- Line Dance
- Lungen-Reha-Sport
- Mädchenturnen
- Nordic Walking/Walking
- Orientalischer Tanz
- Parkour + Freerunning
- Pilates
- Qigong
- Rock´n Roll
- Rund-um-fit
- Schwimmen
- Seniorengymnastik
- Sportkegeln
- TaeKwonDo
- Tanzkreis
- TGW/SGW
- Tischtennis
- Trampolin
- Tricking
- Tuniertanz
- Volleyball
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga
- Zumba®

Sportauswahl . . .

Probestunde bitte telefonisch klären !

. . . für Frischluft-Fans (ganzjährig outdoor):

Nordic Walking / Power Walking

Montag	17.00 – 18.00	Stufen des Stadtparksee
Dienstag	09.00 – 10.00	Hasloher Weg / Friedrich-Ebert-Str.
Donnerstag	09.00 – 10.00	Hasloher Weg / Friedrich-Ebert-Str.

Eine Stunde lang Norderstedt sportlich erkunden !



. . . für Schönwetter-Anhänger (Sommerhalbjahr outdoor, Winterhalbjahr indoor)

Beach-Volleyball – Trainingszeiten siehe unter Volleyball
Die 3-Feld-Beach-Anlage im Sportpark Scharpenmoor wird im Sommerhalbjahr gemäß der Hallenzeiten und auf Anfrage genutzt.



Hockey

Kinder / Jugend	Dienstag	17.00 – 18.30	Coppernicus Gymn., Kunstrasen
Lauffreff	Mittwoch	ab 17.30	Coppernicus Gymnasium

Treffen: jeweils 15 Minuten vorher!



Inline Skating (in der Halle ! – nur beim 1. SCN !)

Erwachsene, Anfänger & Fortgeschritten

Montag	Sommer	19.00 – 20.30	GS Niendorfer Str., Schulhof
	Winter	19.30 – 21.00	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle



Leichtathletik (LG Alsternord)

Sportabzeichen: Training und Abnahme über die LG Alsternord machbar



Schwimmen (SG Wasserratten – im ARRIBA)

Asthma-Gruppen, Synchronschwimmen, Triathlon, Breitensport, Wettkampfsport



Alle auf den nächsten Seiten folgenden Sportangebote finden ganzjährig in der Halle statt, was nicht heißt, dass bei schönem Wetter der Rasen vor der Turnhalle nicht auch einmal umfunktioniert werden könnte.

Hilfestellungen

Brauchen Sie noch einen **Grund**, um mit Sport anzufangen ?
Eigentlich braucht man nur hinzugehen !

Ansonsten haben wir eine kleine Auswahl:

gemeinsam Spaß haben
Herz-Kreislauf trainieren
Auszeit vom Alltag
gemeinsam Erfolg haben
Kraft tanken
körperliche Anstrengung fördert geistige Leistung
Anstrengung, um entspannen zu können
Stoffwechsel anregen
Gewicht reduzieren
sich etwas Gutes tun
Fitness erhalten
mit anderen zusammen fit werden
S
t
r
e
s
s
a
b
b
a
u

Überlegen Sie noch oder kennen Sie ihn schon,
den **richtigen Zeitpunkt**,
um mit dem Sport (wieder) anzufangen ?

Im **Frühjahr**, um im Sommer eine gute Figur zu machen !

Im **Sommer**, da man bei gutem Wetter motivierter ist, seine sportlichen Vorsätze wirklich durchzuhalten !

Im **Herbst**, da Weihnachten vor der Tür steht und man sich demnächst den einen oder anderen Keks zusätzlich gönnen möchte!

Im **Winter**, um die Kekse der Adventszeit abzuarbeiten und für den Winterurlaub fit zu sein !

Egal, ob Sie Neu- oder Wiedereinsteiger sind,
egal, wann Sie sich entscheiden:
Sie sollten vorbei kommen und bei uns
in abwechslungsreichen Stunden körperlich aufftanken.

Nette Mitstreiter und ein gutes Gefühl beim Sport helfen,
den Kopf freier zu bekommen und fitter durchs Leben zu gehen.

Worauf noch warten ??

Für die Geselligkeit und ein nettes Essen nach dem Sport,
steht unsere **Sport Lounge** Ihnen zur Verfügung.

Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !

... für Kleinkinder (½ - 6 Jahre)

... für die "Küken" mit den Eltern



Krabbelgruppe

0,5 - 2 Jahre Montag 09.30 – 10.30 Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle

Eltern-Kind-Gruppen

1½ - 3 Jahre Mittwoch 15.00 – 16.00 GS Heidberg, Halle

1½ - 3 Jahre Donnerstag 16.30 – 17.30 Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle

... für die „Mäuse“ ohne die Eltern



Hip Hop / Kindertanz

Minis (3 - 6 J.) Freitag 15.15 – 16.00 Sportpark Scharpenm., Sportraum

Kinderturnen

3 - 5 Jahre Montag 16.30 – 17.30 GS Niendorfer Str., Halle
3 - 6 Jahre Dienstag 16.00 – 17.00 Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle
3 - 6 Jahre Mittwoch 16.00 – 17.00 GS Heidberg, Halle
3 - 6 Jahre Donnerstag 15.30 – 16.30 Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle
4 - 5 Jahre Freitag 14.30 – 16.00 Sportpark Scharpenm., Turnzentrum



Kleine Kerle (Kinderturnen)

5 - 6 Jahre Montag 17.00 – 18.00 Copernicus Gymnasium, Halle I

Mädchenturnen

4 - 6 Jahre Mittwoch 16.10 – 17.10 Copernicus Gymnasium, Halle I

Jazzdance

ab 4 Jahre Freitag 14.30 – 15.30 Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle



Judo

Judo spielend lernen, 4-6 J. Mittwoch 16.30 – 17.30 Sportpark Scharpenm., Dojo
Freitag 16.00 – 17.00 Sportpark Scharpenm., Dojo

Unser Angebot enthält so viele Möglichkeiten, dass Ihre **individuellen** Wünsche erfüllt werden müssten:

ob Sie eine **Freizeitaktivität** suchen, oder einen **Wettkampfsport**,

ob Sie **Anfänger** sind, oder **Fortgeschrittene/r** einer Sportart

ob Sie ein „**Einzelkämpfer**“ sind, oder ein **Mannschaftssportler**,

ob Sie sich zum **Spaß** messen wollen,

oder an echten **Meisterschaften** teilnehmen wollen,

ob Sie wegen der **Fitness** kommen, oder wegen der **Gesundheit**

ob so nur für **kurze Zeit** kommen wollen, oder sich für **länger festlegen** können,

bei uns sind Sie auf jeden Fall richtig.

Es sind nicht alle Möglichkeiten in diesem Heft aufgeführt, so dass wir Sie bitten möchten, uns anzurufen, um Einzelheiten klären zu können.

Die Informations-Telefonnummern der einzelnen Sportarten finden Sie auf der Seite „Vorgehensweise – Ansprechpartner“. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !

... für Grundschul Kinder (6-9 Jahre), 1. Teil

Einrad

Fortgeschritten	Donnerstag	17.00 – 18.30	GS Niendorfer Str., Halle
Jedermann/Anfänger	Freitag	16.30 – 18.00	GS Niendorfer Str., Halle



Fechten

Kinder / Anfänger	Dienstag	16.00 – 18.00	auf Anfrage
-------------------	----------	---------------	-------------



Gerätturnen-leistungsorientiert männlich

Anfänger	Dienstag	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
und	Donnerstag	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Wettkampfgruppe	Montag	17.30 – 19.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
und	Dienstag	17.30 – 20.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
und	Donnerstag	17.30 – 19.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum

weiblich

Nachwuchsgr. (6-7 Jahre)	Montag	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
und	Freitag	16.00 – 18.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Fördergruppe (8-12 Jahre)	Montag	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
und	Mittwoch	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Leistungsgr. III (5-6 Jahre)	Dienstag	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
und	Freitag	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Leistungsgr. II (7-9 Jahre)	Dienstag	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
und	Donnerstag	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
und	Freitag	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum



Handball (über Startgemeinschaft HGN)

Hip Hop

Hip Hop 1	Freitag	16.00 – 17.00	Sportpark Scharpenm., Sportraum
-----------	---------	---------------	---------------------------------

Hockey

siehe Seite 4



Jazzdance

ab 8 Jahre



Freitag	15.30 – 16.30	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle
---------	---------------	----------------------------------

Jiu-Jitsu

Kinder 7-13 Jahre

Montag	17.00 – 18.00	Sportpark Scharpenm., Dojo
Donnerstag	17.00 – 18.00	Sportpark Scharpenm., Dojo

Judo

Anfänger ab 6 Jahre

Dienstag	16.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Dojo
Mittwoch	17.30 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Dojo

Karate

Kinder / Jugend 7-15 Jahre

Montag	18.00 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Dojo
Mittwoch	17.00 – 18.00	WBS Lütjenmoor, kleine Halle

Kindertanz

ab 6 Jahre

ab 8 Jahre

Montag	16.45 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
Montag	17.30 – 18.30	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal

Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !

... für Grundschul Kinder (6-9 Jahre), 2. Teil

Leichtathletik		siehe Seite 4	
Mädchenturnen 7 - 9 Jahre	Mittwoch	17.10 – 18.10	Coppernicus Gymnasium, Halle I
Schwimmen		siehe Seite 4	
Sportkegeln Jugend (8 - 18 J.)	Donnerstag	17.30 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Kegelbahn
Tae Kwon Do Kinder/Jugend (6 -14 J.)	Mittwoch	17.00 – 18.30	Horst-Embacher-Schule, Halle
	Freitag	18.00 – 19.00	WBS Lütjenmoor, kleine Halle
für alle Altersklassen	Sonntag	10.00 – 11.30	Sportpark Scharpenm., Dojo
Tischtennis Kinder / Jugend (6-17 J.)	Montag	17.30 – 19.30	WBS Lütjenmoor, kleine Halle
Trampolin Gruppe I, (6-10 Jahre)	Montag	17.00 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
	oder Donnerstag	17.00 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
	oder Freitag	17.00 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Wettkampf, (ab 6 J. u. Erw.)	Donnerstag	18.30 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
	und Freitag	18.30 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Turnen-TGW (Turnerjugend Gruppen Wettstreit) SGW1, Jahrgang 2009-2011	Montag	16.00 -17.00	Sportpark Scharpenm., Gym. Halle
	und Samstag	09.00 -11.00	Coppernicus Gymnasium, Halle III



... für Teens (10-15 Jahre), 1. Teil

Badminton bis 12 Jahre		Mittwoch	17.00 – 18.00	GS Gottf.-Keller-Str., Sandweg, Halle
ab 13 Jahre		Mittwoch	18.00 – 19.00	GS Gottf.-Keller-Str., Sandweg, Halle
Basketball gemischte U12		Dienstag	15.45 – 17.15	WBS Lütjenmoor, große Halle
		Freitag	15.15 – 16.45	Coppernicus Gymn., Halle III
männlich U14		Dienstag	17.30 – 19.00	Coppernicus Gymn., Halle III
		Freitag	16.45 – 18.15	Coppernicus Gymn., Halle III
männlich U 16		Montag	17.00 – 19.00	WBS Lütjenmoor, große Halle
	Freitag	17.00 – 18.30	WBS Lütjenmoor, große Halle	



Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !

... für Teens (10-15 Jahre), 2. Teil

Boxen

Jugend ab 11 Jahren	Montag	17.00 – 18.00	Coppernicus Gymn., Halle II
	Freitag	17.00 – 18.00	Coppernicus Gymn., Halle II



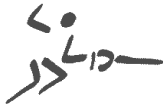
Einrad

Fortgeschritten	Donnerstag	17.00 – 18.30	GS Niendorfer Str., Halle
Jedermann/Anfänger	Freitag	16.30 – 18.00	GS Niendorfer Str., Halle



Fechten

Jugend	Dienstag	18.00 – 20.00	GS Gottf.-Keller-Str., Sandweg, Halle
	Donnerstag	18.00 – 20.00	GS Gottf.-Keller-Str., Sandweg, Halle



Gerätturnen-leistungsorientiert

männlich

Anfänger	Dienstag	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
	Donnerstag	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Wettkampfgruppe	Montag	17.30 – 19.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
	Dienstag	17.30 – 20.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
	Donnerstag	17.30 – 19.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum

weiblich

Fördergruppe (8-12 Jahre)	Montag	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
	Mittwoch	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Trainingsgr. (ab 10 Jahre)	Montag	17.30 – 19.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
	Mittwoch	17.30 – 19.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
P-Stufen (13-17 Jahre)	Mittwoch	18.00 – 20.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
	Donnerstag	18.00 – 20.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Leistungsg. I (ab 10 Jahre)	Dienstag	17.30 – 20:00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
	Donnerstag	17.30 – 20:00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
	Freitag	17.30 – 20:00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum

Handball (über Startgemeinschaft HGN)

Hip Hop

Hip Hop 2	Freitag	17.00 – 18.00	Sportpark Scharpenm., Sportraum
Hip Hop 3	Freitag	18.00 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Sportraum



Hockey

siehe Seite 4



Jazzdance

ab 13 Jahre	Freitag	16.30 – 17.45	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle
ab 15 Jahre	Freitag	17.45 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle

Jiu-Jitsu

Kinder 7-13 Jahre	Montag	17.00 – 18.00	Sportpark Scharpenm., Dojo
	Donnerstag	17.00 – 18.00	Sportpark Scharpenm., Dojo
Jugend ab 14 Jahre	Dienstag	19.00 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Dojo
	Donnerstag	19.00 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Dojo



Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !

... für Teens (10-15 Jahre), 3. Teil





Judo			
Techniktraining (ab Gelbgurt)	Dienstag	17.30 – 18.30	Sportpark Scharpenm., Dojo
Techniktraining (ab Weiß-Gelbg.)	Freitag	17.00 – 18.30	Sportpark Scharpenm., Dojo
Judo-Randori	Dienstag	18.30 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Dojo
Karate			
Kinder / Jugend 7-15 Jahre	Montag	18.00 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Dojo
	Mittwoch	17.00 – 18.00	WBS Lütjenmoor, kleine Halle
Leichtathletik			
	siehe Seite 4		
Mädchenturnen			
ab 10 Jahre	Dienstag	17.00 – 18.00	Sportpark Scharpenm., Gym. Halle
10 -12 Jahre	Mittwoch	17.00 – 18.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
ab 13 Jahre	Dienstag	18.00 – 20.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Parkour + Freerunning			
	Donnerstag	17.30 – 19.00	Coppernicus Gymnasium, Halle II
Schwimmen			
	siehe Seite 4		
Sportkegeln			
Jugend (8 - 18 J.)	Donnerstag	17.30 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Kegelbahn
Tae Kwon Do			
Kinder/Jugend (6 -14 J.)	Mittwoch	17.00 – 18.30	Horst-Embacher-Schule, Halle
	Freitag	18.00 – 19.00	WBS Lütjenmoor, kleine Halle
Jugend ab 15 J.	Mittwoch	18.30 – 20.00	Horst-Embacher-Schule, Halle
	Freitag	19.00 – 20.30	WBS Lütjenmoor, kleine Halle
für alle Altersklassen	Sonntag	10.00 – 11.30	Sportpark Scharpenm., Dojo
Tischtennis			
Kinder / Jugend (6-17 J.)	Montag	17.30 – 19.30	WBS Lütjenmoor, kleine Halle
Trampolin			
Gruppe I, (6-10 Jahre)	Montag	17.00 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
oder	Donnerstag	17.00 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
oder	Freitag	17.00 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Gruppe II, (ab 11 J. u. Erw.)	Montag	18.30 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
oder	Donnerstag	18.30 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Wettkampf, (ab 6 J. u. Erw.)	Donnerstag	18.30 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
und	Freitag	18.30 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Turnen-TGW (Turnerjugend Gruppen Wettstreit)			
SGW2, Jahrgang 2006-2008	Montag	17.00 -18.00	Sportpark Scharpenm., Gym. Halle
und	Donnerstag	17.00 -19.00	Coppernicus Gymnasium, Halle I
und	Samstag	10.00 -12.00	Coppernicus Gymnasium, Halle I
SGW2, Jahrgang 2003-2006	Freitag	16.00 -18.00	Coppernicus Gymnasium, Halle I
und	Samstag	10.00 -11.30	Coppernicus Gymnasium, Halle II

Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !

... für Jugendliche (ab 16 Jahre), 1. Teil

Advanced Fitness		Sonntag	19.00 – 21.00 Uhr	Coppernicus Gymnasium, Halle II	
Aerobic		Montag	20.00 – 21.00	GS Gottf.-Keller-Str., Sandweg, Halle	
Basketball		Montag	19.00 – 22.00	WBS Lütjenmoor, große Halle	
männlich U18		Dienstag	19.00 – 21.00	Coppernicus Gymn., Halle III	
männlich		Donnerstag	18.00 – 20.00	Coppernicus Gymn., Halle III	
Bauch, Beine, Rücken, Po		Montag	21.00 – 22.00	GS Gottf.-Keller-Str., Sandweg, Halle	
Boxen		Erwachsene / ab 14 J.	Montag	18.00 – 19.30	Coppernicus Gymn., Halle II
			Dienstag	20.15 – 21.45	Coppernicus Gymn., Halle II
			Mittwoch	20.00 – 22.00	Coppernicus Gymn., Halle II
			Freitag	18.00 – 19.30	Coppernicus Gymn., Halle II
			Sonntag	12.00 – 15.00	Coppernicus Gymn., Halle II
Fechten		Jugend	Dienstag	18.00 – 20.00	GS Gottf.-Keller-Str., Sandweg, Halle
Jugend			Donnerstag	18.00 – 20.00	GS Gottf.-Keller-Str., Sandweg, Halle
Fit in die Woche		Montag	18.15 – 19.30	Coppernicus Gymnasium, Halle I	
Gerätturnen-leistungsorientiert		männlich	Montag	19.30 – 21.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
		und	Mittwoch	19.30 – 21.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
weiblich		(13-17 Jahre)	Mittwoch	18.00 – 20.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
P-Stufen		und	Donnerstag	18.00 – 20.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Leistungsgr. I		und	Dienstag	17.30 – 20:00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
		und	Donnerstag	17.30 – 20:00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
		und	Freitag	17.30 – 20:00	Sportpark Scharpenm., Turnzent
gemischt		Sonntag	freies	nur für Gerätturner mitglieder des 1.SCN	
Handball (über Startgemeinschaft HGN)					
Jazzdance		ab 15 Jahre	Freitag	17.45 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle
Wettkampfgruppe „Flames“			Samstag	14.00 – 17.00	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle
Jiu-Jitsu		Jugend ab 14 Jahre	Dienstag	19.00 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Dojo
			Donnerstag	19.00 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Dojo
Karate			Montag	19.00 – 20.15	Sportpark Scharpenm., Dojo
			Mittwoch	18.45 – 20.00	WBS Lütjenmoor, kleine Halle
			Sonntag	11.30 – 13.00	Sportpark Scharpenm., Dojo
Latin Fitness		Dienstag	19.00 – 20.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal	

Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !

... für Jugendliche (ab 16 Jahre), 2. Teil

Leichtathletik

siehe Seite 4



Line Dance

Jugend / Erw. Anfänger

Donnerstag 19.30 – 20.30

Sportpark Scharpenm., Sportraum

Jugend / Erw. Fortgeschritt.

Donnerstag 20.15 – 21.45

Sportpark Scharpenm., Sportraum

Orientalischer Tanz

Anfänger

Mittwoch 19.15 – 20.15

Sportpark Scharpenm., Sportraum

Fortgeschritten

Mittwoch 20.30 – 21.30

Sportpark Scharpenm., Sportraum

Parkour + Freerunning

Donnerstag 17.30 – 19.00

Coppernicus Gymnasium, Halle II

Pilates



Dienstag 17.15 – 18.15

Sportpark Scharpenm., Sportraum

Donnerstag 17.45 – 18.45

Sportpark Scharpenm., Sportraum

Rock´n Roll

Dienstag ab 19.00

Coppernicus Gymnasium, Aula

Freitag ab 19.00

Coppernicus Gymnasium, Halle I

Schwimmen



siehe Seite 4



Sportkegeln

Jugend (8 - 18 J.)

Donnerstag 17.30 – 19.00

Sportpark Scharpenm., Kegelbahn

Jugend + Erw. (ab 19 J.)

Donnerstag 19.00 – 22.00

Sportpark Scharpenm., Kegelbahn

Tae Kwon Do

Jugend ab 15 J.

Mittwoch 18.30 – 20.00

Horst-Embacher-Schule, Halle

Freitag 19.00 – 20.30

WBS Lütjenmoor, kleine Halle

für alle Altersklassen

Sonntag 10.00 – 11.30

Sportpark Scharpenm., Dojo

Tischtennis

Kinder / Jugend (6-17 J.)

Montag 17.30 – 19.30

WBS Lütjenmoor, kleine Halle

Trampolin

Gruppe II, (ab 11 J. u. Erw.)

Montag 18.30 – 20.30

Sportpark Scharpenm., Turnzentrum

oder

Donnerstag 18.30 – 20.30

Sportpark Scharpenm., Turnzentrum

Leistungsgruppe,

Donnerstag 18.30 – 20.30

Sportpark Scharpenm., Turnzentrum

(ab 6 J. u. Erw.)

und Freitag

18.30 – 20.30

Sportpark Scharpenm., Turnzentrum

Tricking



Verschiedene Bewegungsabläufe unterschiedlicher Kampfkünste mit turnerischen Elementen sowie Choreografien aus dem Bereich Street- und Break-Dance kombiniert.

junge Erwachsene

Mittwoch 19.30 - 21.30

Coppernicus Gymnasium, Halle I

Freitag 20.00 - 22.00

Sportpark Scharpenm., Turnzentrum

Tuniergruppen - STANDARD - LATEIN

STD 1

Montag 18.30 – 20.00

Sportpark Scharpenm., Tanzsaal

STD 2

Montag 20.00 – 21.30

Sportpark Scharpenm., Tanzsaal

LAT 1

Freitag 18.00 – 19.30

Sportpark Scharpenm., Tanzsaal

LAT 2

Freitag 19.30 – 21.00

Sportpark Scharpenm., Tanzsaal



Zumba®

Mittwoch 18.00 – 19.00

Sportpark Scharpenm., Tanzsaal

Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !

... für gesundheitsbewusste Erwachsene, mit dem Schwerpunkt auf Gesundheit und Körpergefühl

Bauch, Beine, Rücken, Po	Montag	21.00 – 22.00	GS Gottf.-Keller-Str., Sandweg, Halle
Gesund & bewegt Frauen und Männer ab 40 J.	Mittwoch	18.00 – 19.00	Coppernicus Gymnasium, Halle II
Wirbelsäulengymnastik Frauen & Männer	Montag	19.00 – 20.00	GS Gottf.-Keller-Str., Sandweg, Halle
	Dienstag	09.00 – 10.00	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle
	Dienstag	19.00 – 20.00	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle
	Mittwoch	09.30 – 10.30	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle
	Mittwoch	10.30 – 11.30	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle
	Mittwoch	18.00 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle
	Mittwoch	19.00 – 20.00	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle
	Donnerstag	10.00 – 11.00	Sportpark Scharpenm., Dojo
Yoga Kundalini – Frauen	Montag	09.00 – 10.30	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
	Montag	19.00 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Sportraum
	Dienstag	18.30 – 20.00	Sportpark Scharpenm., Sportraum

Die Angebote dieser Seite sind teilweise vom DTB zertifiziert.

Es wird ein ganzheitliches Training angeboten, das Kopf und Körper fordert und gleichzeitig die Möglichkeit lehrt, entspannen zu können.

Es finden sich immer wieder Bewegungen, die Sie so noch nicht gemacht haben. Lernen Sie Ihren Körper aktiv kennen !



... für medizinisch verordneten Reha-Sport

Wir würden uns sehr freuen, Sie hier als Mitglied begrüßen zu dürfen. Ihre Krankenkasse wird die Kosten auch dann übernehmen.

Herz-Reha-Sport

Übungsgruppen	Dienstag	10.00 – 11.15	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
	Dienstag	17.45 – 19.00	Coppernicus Gymnasium, Halle I+II
	Donnerstag	08.45 – 10.00	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle
Trainingsgruppen	Dienstag	11.15 – 12.30	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
	Dienstag	17.45 – 19.00	Coppernicus Gymnasium, Halle I+II
	Dienstag	19.00 – 20.10	Coppernicus Gymnasium, Halle I+II
	Donnerstag	10.00 – 11.15	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle
Übungs-Trainingsgruppe	Donnerstag	11.15 – 12.30	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle

Lungen-Reha-Sport

Frauen & Männer	Montag	17.30 -18.45	GS Niendorfer Str., Halle
-----------------	--------	--------------	---------------------------

Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !

... für junge Erwachsene, U 40, U 50, Ü 50, Ü 60, Senioren, 1. Teil,
mit mehr „action“ als beim Gesundheitssport

Advanced Fitness	Sonntag	19.00 – 21.00	Coppernicus Gymnasium, Halle II
Aerobic	Montag	20.00 – 21.00	GS Gottf.-Keller-Str., Sandweg, Halle
Ausgleichsgymnastik für Frauen ab 18 Jahre	Montag	19.30 – 20.30	Coppernicus Gymnasium, Halle I
	Montag	19.30 – 20.30	Coppernicus Gymnasium, Halle II
Badminton	Montag	20.30 – 22.00	Coppernicus Gymn., Halle III
	Freitag	20.00 – 22.00	Coppernicus Gymn., Halle III
Basketball			
1. Herren / 2. Herren	Montag	19.00 – 22.00	WBS Lütjenmoor, große Halle
1. Herren	Mittwoch	20.00 – 22.00	WBS Lütjenmoor, große Halle
2. Herren	Donnerstag	20.00 – 22.00	Coppernicus Gymn., Halle III
Damen	Mittwoch	19.00 – 21.00	Coppernicus Gymn., Halle III
	Freitag	19.00 – 21.00	WBS Lütjenmoor, große Halle
Open Gym	Donnerstag	17.00 – 19.00	WBS Lütjenmoor, große Halle
Boxen	Montag	18.00 – 19.30	Coppernicus Gymn., Halle II
	Dienstag	20.15 – 21.45	Coppernicus Gymn., Halle II
	Mittwoch	20.00 – 22.00	Coppernicus Gymn., Halle II
	Freitag	18.00 – 19.30	Coppernicus Gymn., Halle II
	Sonntag	12.00 – 15.00	Coppernicus Gymn., Halle II
Einrad			
Fortgeschritten	Donnerstag	17.00 – 18.30	GS Niendorfer Str., Halle
Jedermann/Anfänger	Freitag	16.30 – 18.00	GS Niendorfer Str., Halle
Fechten	Donnerstag	20.00 – 22.00	GS Gottf.-Keller-Str., Sandweg, Halle
Fit in die Woche Frauen Ü40	Montag	18.15 – 19.30	Coppernicus Gymnasium, Halle I
Fit-Mix	Mittwoch	10.00 – 11.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
Fitness-Turnen mit Kinderspielecke!	Freitag	10.30 – 11.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Gerätturnen-leistungsorientiert			
männlich	Montag	19.30 – 21.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
und	Mittwoch	19.30 – 21.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
weiblich	Mittwoch	19.30 – 21.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
gemischt	Sonntag	freies Training nur für Gerätturnmitglieder des 1.SCN	
Gymnastik & Hallenspiele			
Männer	Montag	19.00 – 21.00	Horst-Embacher-Schule, Halle
	Mittwoch	19.30 – 21.30	GS Gottf.-Keller-Str., Sandweg, Halle
gemischte Gruppe	Dienstag	20.15 – 22.00	Coppernicus Gymnasium, Halle II

Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !

... für junge Erwachsene, U 40, U 50, Ü 50, Ü 60, Senioren, 2. Teil,
mit mehr „action“ als beim Gesundheitssport

Handball (über Startgemeinschaft HGN)

Inline Skating

siehe Seite 4



Jazzdance

Anfänger
Fortgeschritten



Dienstag
Dienstag

16.30 – 17.30
17.30 – 19.00

Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
Sportpark Scharpenm., Tanzsaal

Jiu-Jitsu

Dienstag
Donnerstag

19.00 – 20.30
19.00 – 20.30

Sportpark Scharpenm., Dojo
Sportpark Scharpenm., Dojo

Judo

Wettkampf / Liga



Mittwoch
Freitag

19.00 – 21.00
18.30 – 20.30

Sportpark Scharpenm., Dojo
Sportpark Scharpenm., Dojo

Karate



Montag
Mittwoch
Sonntag

19.00 – 20.15
18.45 – 20.00
11.30 – 13.00

Sportpark Scharpenm., Dojo
WBS Lütjenmoor, kleine Halle
Sportpark Scharpenm., Dojo

Leichtathletik

siehe Seite 4



Latin Fitness

Dienstag

19.00 – 20.00

Sportpark Scharpenm., Tanzsaal

Line Dance

Anfänger
Fortgeschritten

Donnerstag
Donnerstag

19.30 – 20.30
20.15 – 21.45

Sportpark Scharpenm., Sportraum
Sportpark Scharpenm., Sportraum

Nordic-Walking / Power-Walking

siehe Seite 4



Orientalischer Tanz

Anfänger
Fortgeschritten

Mittwoch
Mittwoch

19.15 – 20.15
20.30 – 21.30

Sportpark Scharpenm., Sportraum
Sportpark Scharpenm., Sportraum

Pilates

Dienstag
Donnerstag

17.15 – 18.15
17.45 – 18.45

Sportpark Scharpenm., Sportraum
Sportpark Scharpenm., Sportraum

Qigong

Dienstag

10.15 – 11.15

Sportpark Scharpenm., Sportraum

Rock´n Roll

Dienstag
Freitag

ab 19.00
ab 19.00

Coppernicus Gymnasium, Aula
Coppernicus Gymnasium, Halle I

Rund-um-fit

für Frauen ab 30 Jahre

Dienstag

20.00 – 21.00

GS Gottf.-Keller-Str., Sandweg, Halle

Schwimmen

siehe Seite 4











Einsteiger-Spezialität

Sie können sich nicht entscheiden, sofort richtig einzusteigen, auch nach den zwei Schnupperstunden nicht ? Für einige Stunden besteht die Möglichkeit einer Kurzzeitmitgliedschaft, bitte fragen Sie gegebenenfalls danach.

Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !

... für junge Erwachsene, U 40, U 50, Ü 50, Ü 60, Senioren, 3. Teil,
mit mehr „action“ als beim Gesundheitssport

Seniorengymnastik		Dienstag	09.00 – 10.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal	
		Mittwoch	09.00 – 10.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal	
Sportkegeln		Donnerstag	19.00 – 22.00	Sportpark Scharpenm., Kegelbahn	
Tae Kwon Do		Erwachsene	Mittwoch	18.30 – 20.00	Horst-Embacher-Schule, Halle
		Freitag	19.00 – 20.30	WBS Lütjenmoor, kleine Halle	
für alle Altersklassen		Sonntag	10.00 – 11.30	Sportpark Scharpenm., Dojo	
Tanzkreise					
TK 2		Mittwoch	19.00 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal	
TK 1		Mittwoch	20.30 – 22.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal	
TK 3		Sonntag	18.00 – 19.30	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal	
Tischtennis		Montag	19.30 – 22.00	WBS Lütjenmoor, kleine Halle	
		Mittwoch	20.00 – 22.00	WBS Lütjenmoor, kleine Halle	
Trampolin					
Gruppe II		Montag	18.30 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum	
der		Donnerstag	18.30 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum	
Wettkampf		Donnerstag	18.30 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum	
und		Freitag	18.30 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum	
Tuniergruppen - STANDARD - LATEIN					
STD 1		Montag	18.30 – 20.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal	
STD 2		Montag	20.00 – 21.30	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal	
LAT 1		Freitag	18.00 – 19.30	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal	
LAT 2		Freitag	19.30 – 21.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal	
Tricking					
Verschiedene Bewegungsabläufe unterschiedlicher Kampfkünste mit turnerischen Elementen sowie Choreografien aus dem Bereich Street- und Break-Dance kombiniert.					
junge Erwachsene		Mittwoch	19.30 - 21.30	Copernicus Gymnasium, Halle I	
		Freitag	20.00 - 22.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum	
Turnen-TGW (Turnerjugend Gruppen Wettstreit)					
offene Klasse		Donnerstag	19.30 – 21.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum/Gym. Halle	
Volleyball					
1. Herren – Landesliga		Dienstag	20.00 – 22.00	SZ Nord, Moorbekhalle	
		Donnerstag	20.00 – 22.00	WBS Lütjenmoor, kleine Halle	
Hobbygruppen		Montag	20.00 – 22.00	GS Niendorfer Str., Halle	
		Freitag	20.00 – 22.00	GS Niendorfer Str., Halle	
Zumba®		Mittwoch	18.00 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal	

Informationen

. . . . **Antworten** auf Ihre **Fragen** finden Sie hier.

Grundsätzlich ist es kein Problem, eine kostenfreie „**Schnupperstunde**“ mitzumachen. Bitte erfragen Sie vorher, ob die von Ihnen gewünschte Gruppe einen Platz frei hat.

Nach 1 oder 2 Schnupperstunden ist dann die **Anmeldung** / Aufnahmeantrag (die Sie beim Übungsleiter erhalten oder hier im Heft finden) bitte ausgefüllt beim Übungsleiter abzugeben.

Für jede Person, also auch für jedes Familienmitglied muss eine eigene Anmeldung ausgefüllt werden.

In den **Schulferien** von Schleswig-Holstein gilt immer ein gesondertes Ferienprogramm. Danach sollten Sie sich bitte erkundigen.

. **Ansprechpartner**

Sollten noch Fragen zu den **einzelnen Sportarten** sein, können Sie unter diesen Telefonnummern Auskunft bekommen:

Adv. Fitness, Aerobic, Ausgleichsgymnastik, Bauch, Beine, Rücken, Po, Eltern-Kind-Turnen, Fit in die Woche, Fit-Mix, Fitness-Turnen, Gerätturnen, Gesund & bewegt, Gymnastik & Hallenspiele, Herz-Reha-Sport, Jazz-Dance, Kinderturnen, Kleine Kerle, Krabbelgruppe, Lungen-Reha-Sport, Mädchenturnen, Nordic Walking/Walking, Parkour + Freerunning, Pilates, Qigong, Rund-um-fit, Seniorengymnastik, TGW/SGW, Trampolin, Wirbelsäulengymnastik, Yoga

040-513 23 093

turnen.kontakt@1scn.de

Badminton, Boxen, Einrad, Fechten, Inline Skating, Judo, Karate, Tricking

040-528 76 694

geschaeftsstelle@1scn.de

Basketball

040-524 94 57

Beach-Volleyball, Volleyball

040-278 77 173

Handball (HGN Geschäftsstelle)

040-525 77 87

www.hg-norderstedt.de

Hip Hop, Kindertanz, Latin Fitness, Line Dance, Orientalischer Tanz, Rock´n Roll, Tanzkreis, Tuniertanz, Zumba®

040-325 91 560

yvonne.friederich@1sc-norderstedt-tsa.de

Hockey

040-521 10 386

hockey@1scn.de

Jiu-Jitsu

jens.burat@1scn.de

Leichtathletik (LG Alsternord)

www.lgalsternord.de

Schwimmen

040-521 10 937

www.wasserratten.de

Sportkegeln

040-528 82 83

TaeKwonDo

040-500 43 57

Tischtennis

0177-66 33 180

Sporthallen

Unsere Trainingsstätten:

ARRIBA	Am Hallenbad 14	22850 Norderstedt
Coppernicus (Copp) Gymnasium	Coppernicus Str. 1	22850 Norderstedt
Grundschule (GS) Glashütte	Müllerstraße 32	22851 Norderstedt
Grundschule (GS) Gottfried-Keller-Str.	Sandweg 39b	22848 Norderstedt
Grundschule (GS) Heidberg	Heidbergstr. 89	22846 Norderstedt
Grundschule (GS) Neubergerweg	Neubergerweg 2	22419 Hamburg
Grundschule (GS) Niendorfer Straße	Niendorfer Str. 13	22848 Norderstedt
Grundschule (GS) Pellwormstraße	Pellwormstr. 35-37	22846 Norderstedt
Grundschule (GS) Harksheide Nord	Weg am Denkmal 9a	22844 Norderstedt
Leichtathletik-Halle Alsterdorf	Krochmannstr.	22297 Hamburg
Horst-Embacher-Schule (RegS) Garstedt	Aurikelstieg 13	22850 Norderstedt
Regionalschule (RegS) Harksheide	Fadens Tannen 30	22844 Norderstedt
Schulzentrum (SZ) Nord/Moorbekhalle	Moorbekstr. 15	22846 Norderstedt
Schulzentrum (SZ) Süd	Poppenbütteler Str. 230	22851 Norderstedt
Sportpark Scharpenmoor	Scharpenmoor 55	22848 Norderstedt
Willy-Brandt-Schule (WBS) Lütjenmoor	Lütjenmoor 7	22850 Norderstedt

Die vereinseigenen Sporthallen/ -stätten im Sportpark Scharpenmoor können Sie auch für die entsprechende sportliche private Aktivitäten **anmieten:**

Beachvolleyballplatz, Gymnastikhalle, Kegelbahnen, Tanzsaal, Tennishallenplatz, Turnzentrum, Sportraum.

Bitte erkundigen Sie sich nach den jeweiligen Bedingungen.

Geschäftsstelle: 040-528 76 694



Weitere Sportangebote für **unsere Vereinsmitglieder** sind über die Kooperation mit anderen Norderstedter Vereinen möglich:

American Football, Boule, Fußball, Orientierungslauf, Reiten, Tennis, Schach, Spielmannszug, Zirkus „Wunder“

Auch hierfür bitte Informationen über 040-528 76 694 einholen.

Beiträge und Gebühren des 1.SC Norderstedt



Stand: 01.03.2018

Gebühren		Kinder/Jugendliche ermäßigt	Erwachsene
Aufnahmegebühr	(einmalig)	9,75 €	17,50 €
Versicherungsgebühr	(1x jährlich)	3,10 €	5,00 €

Grundbeiträge (monatl.)		Kinder/Jugendliche & Ermäßigte	Erwachsene
Einzelmitgliedschaft	Aktiv	9,75 €	17,50 €
	Passiv	6,00 €	6,00 €
	Elternbeitrag (Eltern-Kind-Sport)	-	6,00 €
	Sonderbeitrag	6,00 €	6,00 €
Familienmitgliedschaft (nur Zahler)	Familienbeitrag A (ab 3 Kindern)	24,00 €	
	Familienbeitrag B (1 Erw. + Kinder)	27,50 €	
	Familienbeitrag C (2 Erw. + Kinder)	35,00 €	

Zusatzbeiträge (monatl.)			
Advanced Fitness		6,50 €	6,50 €
Badminton		1,00 €	1,60 €
Basketball		4,50 €	6,00 €
Boxen	1x pro Woche (Kinder bis 14 J. / Erwachsene ab 15 Jahre)	5,00 €	8,00 €
	2x pro Woche (Kinder bis 14 J. / Erwachsene ab 15 Jahre)	10,00 €	16,00 €
Einrad		3,00 €	4,00 €
Fechten		11,50 €	8,00 €
Fit in die Woche		2,60 €	2,60 €
Gerätturnen	Gerätturnen Basic	5,00 €	5,00 €
	Leistungsstufe 5, 4, 3,2, 1	7,50 € / 10,00 € / 15,00 € / 20,00 € / 25,00 €	
Handball	HGN	6,00 €	8,00 €
Herz-Rehasport	1x pro Woche / 2x pro Woche	7,80 € / 15,60 €	
Hockey		3,00 €	5,00 €
Inline-Skating		-	3,50 €
Jazz-Dance	Jazz-Dance 1 Std.	2,60 €	3,50 €
	Jazz 1,25 Std. / 1,5 Std.	6,00 €	9,00 €
	Flames	20,50 €	20,50 €
Jiu-Jitsu		6,50 €	6,50 €
Judo	(Mattengeld: 1x jährlich 25,50 € pro Mitglied)	3,00 €	4,50 €
Karate	(Sichtmarken: 1x jährlich 15,00 € / 20,00 € pro Mitglied)	6,50 €	6,50 €
Kegelsport		2,50 €	8,00 €
Leichtathletik	LG Alsternord	2,50 €	2,50 €
Lungen-Rehasport		6,70 €	6,70 €
Parkour+Freerunning		4,00 €	4,00 €
Pilates	1x pro Woche / 2x pro Woche	5,00 € / 10,00 €	
Qigong		5,00 €	5,00 €
Schwimmen	1.SCN (wenn weiteren Sportarten beim 1.SCN)	9,20 €	9,70 €
	SG Wasserraten	6,50 €	5,00 €
TaeKwonDo	bis 14 Jahre	6,00 €	-
	ab 15 Jahre	11,50 €	11,50 €
Tanzsport	Hip Hop, Latin Fitness, Line-Dance, Oriental Dance, Zumba®	7,50 €	9,00 €
	Tanzen (Rock'n Roll)	6,00 €	8,00 €
	Turniertanz	12,50 €	15,00 €
TGW	SGW 1 Jg. 2009-2011, SGW 2 Jg. 2003-2006	6,00 €	10,00 €
	SGW 2 Jg. 2006-2008	10,00 €	6,00 €
	Erwachsene	2,00 €	2,00 €
Tischtennis		1,00 €	2,00 €
Trampolin	1x pro Woche / 2x pro Woche	5,00 / 10,00 €	
Tricking		10,00 €	10,00 €
Wirbelsäulengymnastik		3,10 €	3,10 €
Volleyball		2,00 €	4,60 €
Yoga		4,60 €	4,60 €

Bei Rechnungszahlung wird eine Verwaltungsgebühr von 3,00 € berechnet.

1. SC Norderstedt e.V.

Geschäftsstelle:

Sportpark
Scharpenmoor 55
22848 Norderstedt

Leitung: Frank Fröhlich
Telefon: 040 / 528 766 94
Fax: 040 / 528 766 96
Email: info@1scn.de
Internet: www.1scn.de

Geschäftszeiten:

Montag 08:00 – 12:00 Uhr
Dienstag 08:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag 08:00 – 12:00 Uhr und 16:00 – 19:00 Uhr

Email: geschaeftsstelle@1scn.de

Konten:

Norderstedter Bank eG (BIC: GENODEF1NDR)

Hauptkonto: IBAN: DE96 2006 9111 0000 1902 50
Mitgliedsbeiträge: IBAN: DE94 2006 9111 0000 1912 56
Tennisgebühren: IBAN: DE84 2006 9111 0000 1923 09
Kegelgebühren: IBAN: DE69 2006 9111 0010 1923 09

Vorstand gem. § 26 BGB:

1. Vorsitzender Vereinsreg.-Nr. 110 Amtsgericht Kiel
Jörg Rau
2. Vorsitzender Torben Heyl
Referent für Finanzen Jens Rath

Präsidium:

Vorstand (siehe oben)
1. Präsidiumsmitglied Stephan Lorenzen
2. Präsidiumsmitglied Katja Mäckelmann
3. Präsidiumsmitglied Bianca Eschstruth-Brauer
Referentin für Jugendarbeit Celina Heydolph

Beauftragte:

Datenschutzbeauftragter Hans-Werner Boll
Jugendschutzbeauftragte Birgit Lembcke