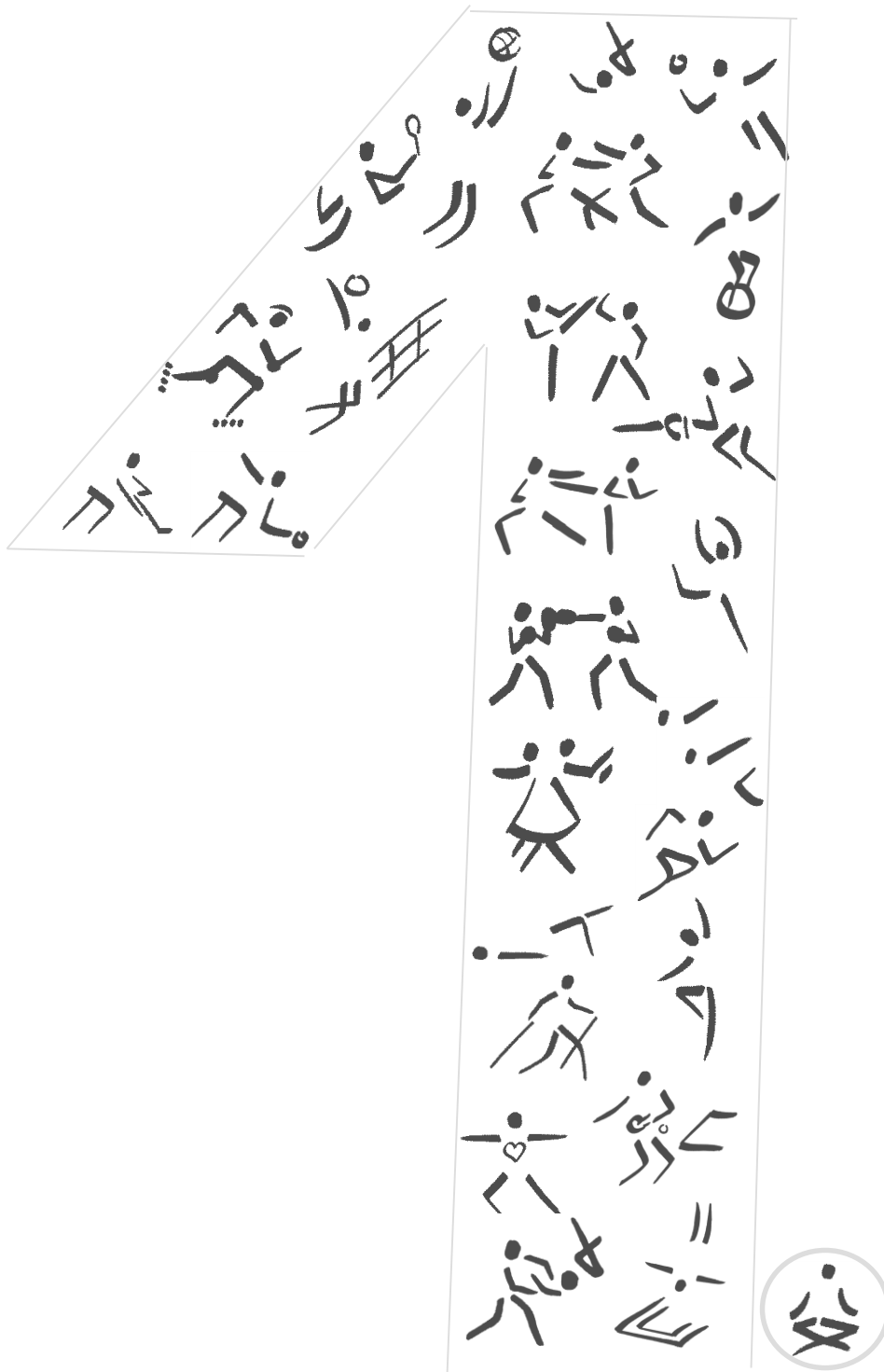


# 1. SC Norderstedt e.V.



## **Orientierungshilfe**

Vorstellung	Seite 3
Sportangebote von A-Z	Seite 5-12
Vorgehensweise - Ansprechpartner	Seite 13
Sporthallen – Hinweise	Seite 14
Erfreuliches: moderate Beiträge	Seite 15
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“

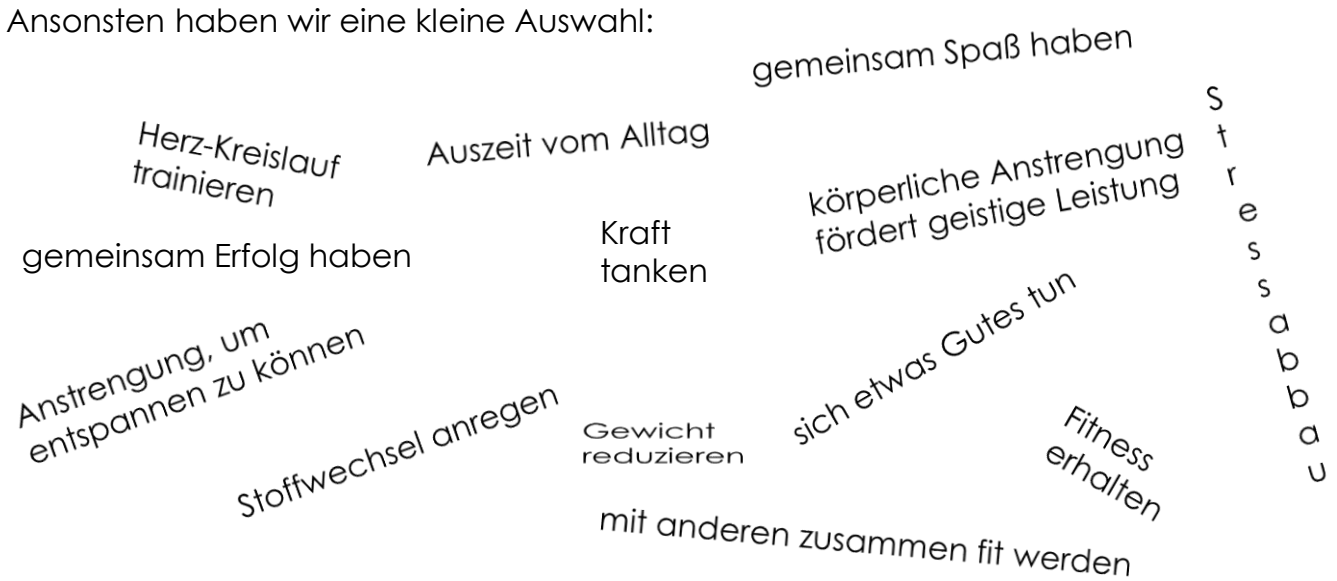
**unsere Sportauswahl:**

- Adv. Fitness
- Aerobic
- Ausgleichsgymnastik
- Badminton
- Basketball
- Bauch, Beine, Rücken, Po
- Beach-Volleyball
- Boxen
- Einrad
- Eltern-Kind-Turnen
- Faszien
- Fechten
- Fit im Leben
- 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
- Orthopädischer Rehasport
- Parkour + Freerunning
- Pilates
- Qigong
- Rock´n Roll
- Rund-um-fit
- Rücken STARK
- Schwimmen
- Seniorengymnastik
- Sportkegeln
- Steel-Darts
- Stretch & Relax
- TaeKwonDo
- Tanzkreis
- TGW/SGW
- Tischtennis
- Trampolin
- Tricking
- Tuniertanz
- Volleyball
- Wirbelsäulengymnastik
- Zumba®

# Hilfestellungen

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

Ansonsten haben wir eine kleine Auswahl:



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 abzarbeiten 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 !

## Badminton

Kinder bis 12 Jahre	Mittwoch	16.30 – 18.00	GS Gottfried-Keller-Str., Halle
Kinder ab 13 Jahre	Mittwoch	18.00 – 19.30	GS Gottfried-Keller-Str., Halle
Erwachsene	Montag	20.00 – 22.00	Copernicus Gymn., Halle III
Erwachsene	Freitag	20.00 – 22.00	Copernicus Gymn., Halle III



## Basketball

Mädchenttraining (2008-2011)	Mittwoch	16.15 – 17.15	Copernicus Gymn.
Gemischte U 10	Donnerstag	16.45 – 18.00	Copernicus Gymn., Halle II
Gemischte U12	Dienstag	16.00 – 17.30	WBS Lütjenmoor, große Halle
	Freitag	16.00 – 17.30	Copernicus Gymn., Halle III

Männlich U14	Montag	17.30 – 19.30	WBS Lütjenmoor
	Mittwoch	17.30 – 19.00	Copernicus Gymn.
Männlich U 16 u. U18	Dienstag	17.30 – 19.30	Copernicus Gymn., Halle III
	Donnerstag	18.00 – 19.45	WBS Lütjenmoor

1. Herren	Mittwoch	20.00 – 22.00	WBS Lütjenmoor, große Halle
-----------	----------	---------------	-----------------------------

2. Herren	Montag	20.00 – 22.00	WBS Lütjenmoor, große Halle
-----------	--------	---------------	-----------------------------

	Donnerstag	20.00 – 22.00	Copernicus Gymn., Halle III
--	------------	---------------	-----------------------------

Damen	Mittwoch	19.15 – 21.15	Copernicus Gymn., Halle III
-------	----------	---------------	-----------------------------

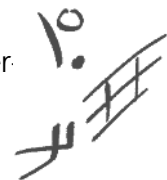


Mittwoch 19.00 – 21.00 Henstedt-Ulzburg, Olzeborchschule  
(gerade KW)

Open Gym	Freitag	18.30 – 20.00	WBS Lütjenmoor, große Halle
----------	---------	---------------	-----------------------------

## Beach-Volleyball – siehe unter Volleyball

Die 3-Feld-Beach-Anlage im Sportpark Scharpenmoor wird im Sommer halbjahr gemäß der Hallenzeiten und auf Anfrage genutzt. Das Beach-Feld ist auch für Externe buchbar.



## Boxen

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

Erwachsene / ab 14 J.	Dienstag	20.15 – 21.45	Copernicus Gymn., Halle II
	Mittwoch	20.00 – 22.00	Copernicus Gymn., Halle II



## Einrad

Jedermann/Anfänger	Donnerstag	17.00 – 18.30	GS Niendorfer Str., Halle
Jedermann/Anfänger	Freitag	16.30 – 18.00	GS Niendorfer Str., Halle
Fortgeschritten	Freitag	18.00 – 19.30	GS Niendorfer Str., Halle



## Fechten

Kinder / Anfänger	Dienstag	16.00 – 18.00	auf Anfrage
Jugend	Dienstag	18.00 – 20.00	GS Gottfried-Keller-Str., Halle
Jugend	Donnerstag	18.00 – 20.00	GS Gottfried-Keller-Str., Halle
Erwachsene	Donnerstag	20.00 – 22.00	GS Gottfried-Keller-Str., Halle



# Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !



## Fitness (für Jugendliche & Erwachsene)

<b>Advanced Fitness</b>	Sonntag	19.00 – 21.00	Copernicus Gymnasium, Halle II
<b>Aerobic</b>	Montag	20.00 – 21.00	GS Gottfried-Keller-Str., Halle
<b>Ausgleichsgymnastik</b> (für Frauen ab 18 Jahre)	Montag Montag	19.00 – 20.00 19.30 – 20.30	Copernicus Gymnasium, Halle I Copernicus Gymnasium, Halle II
<b>Bauch, Beine, Rücken, Po</b> (vom DTB prämiertes Angebot)	Montag	21.00 – 22.00	GS Gottfried-Keller-Str., Halle
<b>Faszien</b>	Donnerstag Freitag	11.00 – 12.00 11.15 – 12.15	Sportpark Scharpenm., Sportraum NSV-Haus
<b>Fit im Leben</b>	Dienstag	09.00 – 10.00	NSV-Haus
<b>Fit-Mix</b>	Mittwoch	10.00 – 11.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
<b>Fitness-Turnen</b> mit Kinderspielecke!	Freitag	10.30 – 11.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
<b>Gesund &amp; bewegt</b> (Frauen und Männer ab 40 J.)	Mittwoch	18.00 – 19.00	Copernicus Gymnasium, Halle II
<b>Gymnastik &amp; Hallenspiele</b> (gemischte Gruppe) Männer	Mittwoch Dienstag Montag	19.30 – 21.30 20.15 – 22.00 19.00 – 21.00	GS Gottfried-Keller-Str., Halle Copernicus Gymnasium, Halle II Horst-Embacher-Schule, Halle
<b>Nordic Walking</b>	Montag Dienstag Donnerstag	18.45 – 19.45 09.00 – 10.00 09.00 – 10.00	Stadtpark, Haupteingang Hasloher Weg / Friedrich-Ebert-Str. Hasloher Weg / Friedrich-Ebert-Str.
<b>Nordic Walking f. Senioren</b>	Dienstag	10.15 – 11.15	NSV-Haus
<b>Parkour + Freerunning</b> ab 12 Jahre	Donnerstag	19.00 – 20.30	Copernicus Gymnasium, Halle II
<b>Pilates</b>	Dienstag Donnerstag	17.15 – 18.15 17.45 – 18.45	Sportpark Scharpenm., Sportraum Sportpark Scharpenm., Sportraum
<b>Qigong</b>	Dienstag	10.00 – 11.00	Sportpark Scharpenm., Sportraum
<b>Rund-um-fit</b> (Frauen ab 30J.)	Dienstag	20.00 – 21.00	GS Gottfried-Keller-Str., Halle
<b>Rücken STARK</b>	Montag Montag	09.00 – 10.00 10.00 – 11.00	NSV-Haus NSV-Haus
<b>Seniorengymnastik</b>	Mittwoch	09.00 – 10.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
<b>Senioren-sport</b>	Montag Freitag	11.00 – 12.00 09.45 – 10.45	NSV-Haus Sportpark Scharpenm., Sportraum



# Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !

## Stretch & Relax

Donnerstag 17.45 – 18.45 GS Harksheide Nord, Mehrzweckr.

## Gesundheits- und Rehabilitationssport (teilweise vom DTB prämiertes Angebot)

### Herz-Rehasport

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

### Lungen-Rehasport

Frauen & Männer Montag 17.15 -18.30 GS Niendorfer Str., Halle



### Orthopädischer Rehasport

Dienstag 11.30 – 12.30 NSV-Haus  
Donnerstag 09.00 – 10.00 Sportpark Scharpenm., Sportraum

### Wirbelsäulengymnastik



Montag 19.00 – 20.00 GS Gottfried-Keller-Str., Halle  
Dienstag 09.30 – 10.30 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  
Donnerstag 10.00 – 11.00 Sportpark Scharpenm., Dojo

### Yoga



Montag 09.00 – 10.30 Sportpark Scharpenm., Tanzsaal

### Handball

(über Startgemeinschaft HGN)



### Hockey

Kinder / Jugend auf Anfrage!



Treffen: jeweils 15 Minuten vorher!

Ansprechpartner : Hans-E. Lembcke, Tel. 040 / 521 10 386, Email: hockey@1scn.de

### Inline Skating



Erwachsene, Anf. & Fortg.

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

# Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !

## Jazz - Dance

Kinder und Jugend

ab 4 Jahre

ab 8 Jahre

ab 13 Jahre

ab 15 Jahre

„Flames“ (Wettkampfnachwuchsgruppe)

Freitag

14.30 – 15.30

Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle

Freitag

15.30 – 16.30

Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle

Freitag

16.30 – 17.45

Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle

Freitag

17.45 – 19.00

Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle

Samstag

12.00 – 15.00

Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle

Erwachsene

Fortgeschritten



Dienstag

17.30 – 19.00

Sportpark Scharpenm., Tanzsaal

Jazz-Dance Mix

Freitag

19.00 – 20.00

Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle

## Jiu - Jitsu

Kinder 7-13 Jahre

Jugend ab 14 Jahre

und Erwachsene

Montag

17.00 – 18.00

Sportpark Scharpenm., Dojo

Dienstag

19.00 – 20.30

Sportpark Scharpenm., Dojo

Donnerstag

19.00 – 20.30

Sportpark Scharpenm., Dojo

## Judo

Judo spielend lernen, ...



Mittwoch

16.30 – 17.30

Sportpark Scharpenm., Dojo

Freitag

16.00 – 17.00

Sportpark Scharpenm., Dojo

Anfänger ab 6 Jahre

Dienstag

16.30 – 17.30

Sportpark Scharpenm., Dojo

Mittwoch

17.30 – 19.00

Sportpark Scharpenm., Dojo

Techniktraining U11/ U14

Dienstag

17.30 – 19.00

Sportpark Scharpenm., Dojo

Techniktraining Erwachsene

Montag

20.30 – 21.30

Sportpark Scharpenm., Dojo

Wettkampf U11/ U14

Donnerstag

17.30 – 19.00

Sportpark Scharpenm., Dojo

Freitag

17.00 – 18.30

Sportpark Scharpenm., Dojo

Wettkampf / Liga



Mittwoch

19.00 – 21.00

Sportpark Scharpenm., Dojo

Freitag

18.30 – 20.30

nach Absprache

## Karate

Kinder / Jugend 7-15 Jahre

Montag

18.00 – 19.00

Sportpark Scharpenm., Dojo

Mittwoch

17.00 – 18.00

WBS Lütjenmoor, kleine Halle

Jugendliche Fortgeschritten

Donnerstag

18.30 – 19.30

Sportpark Scharpenm., Gym-Halle

Erwachsene ab 16 Jahre



Montag

19.00 – 20.30

Sportpark Scharpenm., Dojo

Mittwoch

18.45 – 20.00

WBS Lütjenmoor, kleine Halle

Sonntag

11.30 – 13.00

Sportpark Scharpenm., Dojo

## Kursangebote

aktuelle Informationen über die Homepage oder unter Tel. 040 / 528 76 694

## Leichtathletik (LG Alsternord)

**Sportabzeichen:** Training und Abnahme über die LG Alsternord machbar





# Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !

## Schwimmen (SG Wasserratten – im ARRIBA)

Asthma-Gruppen, Synchronschwimmen, Triathlon, Breitensport, Wettkampfsport



## Sportkegeln

Jugend (8 - 18 J.)	Donnerstag	17.30 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Kegelb.
Jugend + Erw. (ab 19 J.)	Donnerstag	19.00 – 22.00	Sportpark Scharpenm., Kegelb.

## Steel-Darts

Erw. Angänger u. Fortgeschr.	Montag	19.00 – 21.00	Sportpark Scharpenm., Kegelb.
	Donnerstag	19.30 – 21.30	NSV, Tennisanlage, Oadby&W.-Str.
	Freitag	19.00 – 21.00	Sportpark Scharpenm., Kegelb.



## TaeKwonDo

Kinder/Jugend (6 -14 J.)	Mittwoch	17.00 – 18.30	Horst-Embacher-Schule, Halle
	Freitag	18.00 – 19.00	WBS Lütjenmoor, kleine Halle
Erwachsene (ab 15 J.)	Mittwoch	18.30 – 20.00	Horst-Embacher-Schule, Halle
	Freitag	19.00 – 20.30	WBS Lütjenmoor, kleine Halle
für alle	Sonntag	10.00 – 11.30	Sportpark Scharpenm., Dojo



## Tanzsport

Disco Dance	Dienstag	17.30 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Gym-Halle
	Donnerstag	17.30 – 18.30	Sportpark Scharpenm., Gym-Halle

## Hip Hop

Minis (3 - 6 J.)	Freitag	15.15 – 16.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
Hip Hop 1	Freitag	16.00 – 17.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
Hip Hop 2	Freitag	17.00 – 18.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
Hip Hop 3	Freitag	18.00 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Sportraum

## Kindertanz

3 - 6 Jahre	Freitag	15.15 – 16.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
-------------	---------	---------------	--------------------------------

Standard Kinder u. Jugendl.	Montag	18.00 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
-----------------------------	--------	---------------	--------------------------------

## Latein Kinder u. Jugendl.

Latein Level 1 (Anfänger)	Mittwoch	17.30 – 18.30	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
Latein Level 2	Mittwoch	18.30 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
Latein Level 3	Mittwoch	19.00 – 20.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal



Latin Fitness Jugend / Erw.	Dienstag	19.00 – 20.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
-----------------------------	----------	---------------	--------------------------------

## Line Dance

Jugend / Erw. Anfänger	Donnerstag	19.30 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Sportraum
Jugend / Erw. Fortgeschritt.	Donnerstag	20.15 – 21.45	Sportpark Scharpenm., Sportraum

## Tango Argentino

Orientalischer Tanz	Mittwoch	18.30 – 20.00	Sportpark Scharpenm., Sportraum
---------------------	----------	---------------	---------------------------------

Orientalischer Tanz	Mittwoch	20.00 – 21.30	Sportpark Scharpenm., Sportraum
---------------------	----------	---------------	---------------------------------

# Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !

## Rock´n Roll

Dienstag	18.30 – 20.00	Copernicus Gymnasium, Aula
Freitag	18.00 – 19.30	Copernicus Gymnasium, Halle I

## Tanzkreise Erw.

TK 2

TK 1

TK 3



Mittwoch	19.00 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
Mittwoch	20.30 – 22.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
Sonntag	18.00 – 19.30	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal

## Tuniergruppen - STANDARD

BSO/D/C Erw.

B/A/S Erw.

Montag	19.00 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
Montag	20.30 – 22.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal

## Tuniergruppen - LATEIN

LAT 1

LAT 2

Freitag	18.00 – 19.30	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
Freitag	19.30 – 21.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal

## Standard Kinder u. Jugendl.

Montag	18.00 – 19.30	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
--------	---------------	--------------------------------

## Zumba® Jugendl./Erw.

Dienstag	20.00 – 21.00	Sportpark Scharpenm., Tanzsaal
----------	---------------	--------------------------------

## Tennis

1 Tennis-Hallenplatz, Buchungen unter Tel. 040 / 528 76 694



## Tischtennis

Kinder und Jugend  
(6 bis 17 J.)



Montag	17.30 – 19.30	WBS Lütjenmoor, kleine Halle
Dienstag	17.00 – 19.00	WBS Lütjenmoor, kleine Halle

Erwachsene

Montag	19.30 – 22.00	WBS Lütjenmoor, kleine Halle
Mittwoch	20.00 – 22.00	WBS Lütjenmoor, kleine Halle

## Trampolin

Gruppe I, (6-10 Jahre)

oder

oder



Montag	17.00 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Donnerstag	17.00 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Freitag	17.00 – 19.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum

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

oder

oder

Montag	18.30 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Donnerstag	18.30 – 20.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
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	Copernicus Gymnasium, Halle I
Freitag	20.00 - 22.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum



# Sportauswahl...



## Turnen

Probestunde bitte telefonisch klären !

### Eltern-Kind-Turnen/Krabbelgruppe

0,5 – 2 Jahre	Montag	09.30 – 10.30	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle
1½ - 3 Jahre	Dienstag	16.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle
1½ - 3 Jahre	Mittwoch	15.00 – 16.00	GS Heidberg, Halle
1½ - 3 Jahre	Donnerstag	16.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Gym.-Halle

### Kinderturnen

3 - 5 Jahre	Montag	16.00 – 17.00	Coppernicus Gymnasium, Halle II
3 - 6 Jahre	Dienstag	15.30 – 16.30	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

### Kleine Kerle

5-6 Jahre	Montag	17.00 – 18.00	Coppernicus Gymnasium, Halle II
-----------	--------	---------------	---------------------------------

### Mädchenturnen

4 - 6 Jahre	Mittwoch	16.00 – 17.00	Coppernicus Gymnasium, Halle I
7 - 9 Jahre	Mittwoch	17.00 – 18.00	Coppernicus Gymnasium, Halle I
ab 10 Jahre	Mittwoch	18.00 – 19.00	Coppernicus Gymnasium, Halle I
10 -12 Jahre	Mittwoch	16.30 – 18.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
ab 13 Jahre	Dienstag	18.00 – 20.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum



## Turnen - leistungsorientiertes Gerätturnen

### Einstiegsgruppe

4 - 5 Jahre männl.+weibl.	Freitag	14.30 – 16.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
---------------------------	---------	---------------	-----------------------------------

### 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
Jugend/Erwachsene	Montag	19.30 – 21.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
und	Mittwoch	19.30 – 21.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum

### weiblich

Nachwuchsgr. (5-7 Jahre)	Montag	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
und	Freitag	16.00 – 18.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Wettkampfgruppe Anfänger	Montag	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
und	Mittwoch	15.30 – 17.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
Wettkampfgruppe Fortgesch.	Montag	17.30 – 19.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
und	Mittwoch	17.30 – 19.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
LK 3	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
LK 2+1	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., Turnzentrum



### Erwachsene

Frauen	Mittwoch	19.30 – 21.00	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum
gem. Gruppe ab 16 J.	Sonntag	freies Training	nur für Turngruppenmitglieder des 1.SCN

# Sportauswahl...

Probestunde bitte telefonisch klären !



## Turnen - T G W (Turnerjugend Gruppen Wettstreit)

SGW1, Jahrgang 2009-2011 und	Montag Samstag	16.00 -17.30 09.00 -11.00	Sportpark Scharpenm., Gym. Halle Coppernicus Gymnasium, Halle III
SGW2, Jahrgang 2006-2008 und und	Montag Donnerstag Samstag	17.30 -19.00 17.00 -19.00 10.00 -12.00	Sportpark Scharpenm., Gym. Halle Coppernicus Gymnasium, Halle I Coppernicus Gymnasium, Halle I
TGW Nachwuchs, Jahrgang 2003-2006 und	Freitag Samstag	16.00 -18.00 10.00 -11.30	Coppernicus Gymnasium, Halle I Coppernicus Gymnasium, Halle II
Erwachsene, offene Klasse TGM	Donnerstag	19.30 – 21.30	Sportpark Scharpenm., Turnzentrum/Gym. Halle

## Volleyball

Herren – Liga			
1. Herren – Landesliga	Dienstag Donnerstag	20-00 – 22.00 20.00 – 22.00	SZ Nord, Moorbekhalle WBS Lütjenmoor, kleine Halle
Hobbygruppen	Montag Freitag	20.00 – 22.00 20.00 – 22.00	GS Niendorfer Str., Halle GS Niendorfer Str., Halle



# 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**

<b>Basketball</b>	Lars Thiemann	040 / 524 94 57
<b>Handball HGN</b>	HGN Geschäftsstelle	040 / 525 7 787 <a href="http://www.hg-norderstedt.de">www.hg-norderstedt.de</a>
<b>Hockey</b>	Hans-E. Lembcke	040 / 521 10 386 <a href="mailto:hockey@lscn.de">hockey@lscn.de</a>
<b>Leichtathletik LG Alsternord</b>	LG Alsternord Geschäftsstelle	<a href="http://www.lgalsternord.de">www.lgalsternord.de</a>
<b>Kampfsport</b> Jiu-Jitsu TaeKwonDo	Jens Burat Rolf Illas	<a href="mailto:jens.burat@lscn.de">jens.burat@lscn.de</a> 040 / 500 43 57
<b>Tanzsport</b> Hip Hop, Kindertanz, Latin Fitness, Line Dance, Orientalischer Tanz, Rock´n Roll, Tanzkreis, Tuniertanz, Zumba®	Yvonne Friederich	040 / 325 91 560 <a href="mailto:yvonne.friederich@lsc-norderstedt-tsa.de">yvonne.friederich@lsc-norderstedt-tsa.de</a>
<b>Sportkegeln</b>	Thorsten Krohn	040 / 528 82 83
<b>Turnen und Gymnastik</b> Aerobic, Ausgleichsgymnastik, Bauch, Beine, Rücken, Po, Eltern-Kind-Turnen, 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, Senioren-gymnastik, TGW/SGW, Trampolin, Wirbelsäulengymnastik, Yoga		040 / 528 766 94 <a href="mailto:turnen.kontakt@lscn.de">turnen.kontakt@lscn.de</a>
<b>Tischtennis</b>	Oliver Schubel	0177 / 663 31 80
<b>Volleyball</b>	Michael Arp	040 / 278 77 173

Für alle weiteren Sportarten, wenden Sie sich an die Geschäftsstelle 040/ 528 766 94

# Sporthallen

## Unsere Trainingsstätten:

ARRIBA	Am Hallenbad 14	22850 Norderstedt
Copernicus (Copp) Gymnasium	Copernicus 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
Horst-Embacher-Schule (RegS) Garstedt	Aurikelstieg 13	22850 Norderstedt
Leichtathletik-Halle Alsterdorf	Krochmannstr.	22297 Hamburg
NSV	Moorbekstrs. 45	22846 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 Sporträume/ -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: 01.09.2020

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

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

Zusatzbeiträge (monatl.)	Kinder/Jugendliche	Erwachsene
Advanced Fitness	6,50 €	6,50 €
Badminton	1,00 €	1,60 €
Basketball	4,50 €	6,00 €
Einrad	3,00 €	4,00 €
Faszien	-	2,00 €
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	8,50 €	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-Dance Mix	-	5,00 €
Jazz 1,25 Std. / 1,5 Std.	6,00 €	9,00 €
Flames	20,50 €	20,50 €
Kampfsport Boxen, Fechten, Jiu-Jitsu, Judo ( <i>Mattengeld: 1x jährlich 25,50 € pro Mitglied</i> ), Karate ( <i>Sichtmarken: 1x jährlich 15,00 € / 20,00 € pro Mitglied</i> ), TaeKwonDo, Tricking	5,00 €	8,50 €
Kegelsport	2,50 €	8,00 €
Leichtathletik LG Alsternord	2,50 €	2,50 €
Lungen-Rehasport	6,70 €	6,70 €
Parkour+Freeruning	4,00 €	4,00 €
Pilates 1x pro Woche / 2x pro Woche	5,00 € / 10,00 €	
Qigong	5,00 €	5,00 €
Orthopädischer Reha-Sport		2,00 €
Schwimmen	6,25€	3,50 €
Tanzsport Disco Dance	42,00 €	
Hip Hop, Latin Fitness, Line-Dance, Oriental Dance, Tango		
Argentino, Zumba®	7,50 €	9,00 €
Tanzen (Rock`n Roll)	6,00 €	8,00 €
Turniertanz	12,50 €	15,00 €
TGW SGW 1 Jg. 2009-2011, TGW Nachwuchs Jg. 2003-2006	6,00 €	-
SGW 2 Jg. 2006-2008, 3x pro Woche	10,00 €	-
Erwachsene TGM	2,00 €	2,00 €
Tischtennis	1,00 €	2,00 €
Trampolin 1x pro Woche / 2x pro Woche	5,00 / 10,00 €	
Wirbelsäulengymnastik	3,10 €	3,10 €
Volleyball	2,50 €	2,50 €
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 – 18:00 Uhr

Email: geschaeftsstelle@1scn.de

## **Konten:**

Volksbank Raiffeisenbank eG Itzehoe (BIC: GENODEF1VIT)

Hauptkonto:	IBAN: DE34 2229 0031 0008 1076 29
Mitgliedsbeiträge:	IBAN: DE42 2229 0031 0028 1076 24
Tennisgebühren:	IBAN: DE23 2229 0031 0048 1076 20
Kegelgebühren:	IBAN: DE41 2229 0031 0018 1076 21

## **Vorstand gem. § 26 BGB:**

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

## **Präsidium:**

Vorstand (siehe oben)	
1. Präsidiumsmitglied	Stephan Lorenzen
2. Präsidiumsmitglied	Katja Mäckelmann
Referentin für Jugendarbeit	Celina Heydolph

## **Beauftragte:**

Datenschutzbeauftragter	Hans-Werner Boll
Jugendschutzbeauftragte	Birgit Lembcke