



**Vereinsnews 02 / 2014**



im

# Sportclub Buntekuh e.V.

**Gesundheitsport seit dem 27.08.2014**

Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule

„Fit bis ins hohe Alter – Mobil bleiben, Stürze vermeiden“

- Intensives und abwechslungsreiches Training für alle Muskelgruppen
- Prävention für Gang- und Haltungsschule
- Gleichgewichtstraining und Sturzprävention

**mittwochs von 16:00 – 17:00 Uhr und von 17:00 – 18:00 Uhr**

in der Sporthalle am Koggenweg.



**Zumba / Tanzen für Kids von 6 – 16 Jahren ab dem 11.09.2014**

Bei diesem Programm können Kids bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken und nach ihrer eigenen Pfeife tanzen! Altersgemäße Musik und Bewegungsabläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche ein. Dabei geht es darum, alles aus sich herauszuholen. Die Kleinen sollen lernen, dass es in Ordnung ist, wenn sie einfach sie selbst sind und sie ausgelassen tanzen – als wären sie alleine!

**donnerstags von 17:30 – 19:00 Uhr**

in der kleinen Halle der Baltic-Schule (Briggstraße)

## Ballsportgruppe für Erwachsene ab dem 04.09.2014

Hier können ehemalige Ballsportler sich ohne Punktspielbetrieb Fit halten.



**donnerstags von 20:00 – 21:30 Uhr**

in der Sporthalle am Koggenweg.



### Aikido Schnupperkursus

Ab September bietet der SC Buntekuh zusammen mit dem Uni-Dojo Zanshin Lübeck Aikido in der neuen Halle am Koggenweg an!

Für den Schnupperkurs ist einfach bequeme Sportkleidung oder, falls vorhanden, ein klassischer Judo-Anzug ausreichend.

Aikido ist eine moderne und dynamische Kampfkunst aus Japan. Neben klassischen Wurf- und Haltetechniken werden auch viele Elemente aus dem Schwert- und Stockkampf sowie die Abwehr von Messerangriffen trainiert.

**Beginn des Kurses: 08. September 2014**

**Dauer: jeden Montag bis Weihnachten**

**Uhrzeit / Ort: von 18:30 bis 20:30 Uhr in der Halle am Koggenweg**

**Kursgebühren bis Weihnachten: 15,-€ Jugendliche / 25,-€ Erwachsene**

**Die Vereinsjugend** organisiert die alljährliche Fahrt für 8-12-jährige in den Osterferien und Tagesfreizeiten in den übrigen Ferien.

Geplant ist im nächsten Jahr eine Woche Betreuung für Grundschüler in den Sommerferien.

Nächste Veranstaltung ist die Vereinsmeisterschaft im leichtathletischem Dreikampf für alle Vereinskinder (Anmeldung über die Trainer oder in der Geschäftsstelle) am Freitag, den 12.09.2014 um 15 Uhr auf dem Sportplatz Koggenweg.

**Wir fahren mit dem Bus zum**



**am Mittwoch, den 15.10.2014 um 8:00 Uhr**

Anmeldung mit Bezahlung in der Geschäftsstelle

### ***JETZT MITGLIED WERDEN !***

Der SC Buntekuh bietet seinen Mitgliedern vielfältige Möglichkeiten der Freizeitgestaltung. Sportliche Aktivitäten, gesellige Stunden und vor allem viel Spaß und neue Freunde.

Es besteht auch die Möglichkeit den Mitgliedsbeitrag über den Gutschein des Bildungsfonds abzurechnen.

## **UNSERE ABTEILUNGEN IM SPORTCLUB BUNTEKUH:**

Trainingszeiten und Kontaktdaten siehe Rückseite

### **Badminton**

Hier wird Training für Hobbysportler ohne Punktspielbetrieb angeboten.

### **Fußball**

Die Abteilung ist gut aufgestellt und bietet Mannschaften und Trainer von der F-Jugend bis zur Altherren. Es werden gerne in allen Mannschaften noch Spieler aufgenommen.

### **Erfolge in der letzten Saison:**

Die 1. Herren spielte in der Kreisliga

Die D1-Jugend spielte Verbandsliga und wurde Kreispokalsieger

Die E1-Jugend wurde Stadtmeister in der Halle

Die E2-Jugend wurde Meister in ihrer Klasse

## Handball

Es gibt drei Herren- und zwei Damenmannschaften im Punktspielbetrieb. In der nächsten Saison nimmt erstmals auch eine weibliche Jugend C wieder am Spielbetrieb teil. In der Ballspielgruppe erlernen die Jüngsten das Handballspielen.

Auch hier werden in allen Bereichen noch MitspielerInnen aber auch Trainer gesucht.

### **Erfolge in der letzten Saison:**

Die 1.Herren erspielt sich souverän das Startrecht in der Regionsliga

Die 1.Damen wurde Kreispokalsieger

## Leichtathletik

In der jüngsten Abteilung trainieren hauptsächlich Kinder im Alter von 4 bis 15 Jahren. Mit Spiel und Spaß werden die Grundlagen der Leichtathletik beigebracht. Wer mag, nimmt an den Wettkämpfen und Läufen teil. Dort wurden einige Erfolge und Kreismeistertitel errungen.

## Prellball

Die Gruppe setzt sich aus ehemaligen Handball- und Prellballspielerinnen zusammen.

## Turnen

Die größte Abteilung bietet für fast alle Altersklassen Stunden an: Angefangen mit dem Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahren, dann Kinderturnen bis 6 Jahre, geht es über in das Mädchen – und Jungturnen. Bei den Mädchen gibt es auch für Talentierte die Möglichkeit an Wettkämpfen teilzunehmen.

Ergänzt werden diese Angebote durch zwei Spiel-Spaßgruppen, den Bewegungskreis (Gewichtsabnahme durch Sport), Gymnastik und Tanz für Mädchen und, neu, Zumba für Kids.

Für Erwachsene werden Bodyshape, Pilates, Fitness, Zumba, eine gemischte Sportgruppe, Seniorengymnastik und, neu, Gesundheitssport angeboten.

## Volleyball

Hier trainieren erfahrene VolleyballspielerInnen und bieten eine Hobbyspielrunde Mixed an.

## Buntekuhlauf

Der Buntekuhlauf ist ein Volkslauf und findet einmal jährlich am letzten Freitag vor den Sommerferien statt. In diesem Jahr gab es mit 545 Teilnehmern einen Anmelde rekord und mit 466 Finishern haben wir ein gutes Ergebnis erzielt.

Es werden unterschiedliche Laufstrecken für jedes Alter und jeden Leistungsstand für die ganze Familie angeboten. Weitere Informationen sind auf unserer Webseite [www.buntekuhlauf.scb-luebeck.de](http://www.buntekuhlauf.scb-luebeck.de) zu finden.

Der nächste Lauf ist für den 17. Juli 2015 geplant.

## Vereinsheim „Blockhütte“

Seit Mitte Juli 2014 haben wir neue Pächter in der Blockhütte: Frau Jessica Schwarz-Papendorf und ihr Team freuen sich auf Ihren Besuch.



Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag in der Zeit von 17 – 22 Uhr und nach Vereinbarung, sowie bei Spielbetrieb auf dem Sportplatz.

Telefonische Kontaktaufnahme und Reservierungen unter der Rufnummer 0451 - 81 30 626 (AB) oder unter 0152 – 03 67 14 90.

## Sie planen eine Feier oder eine andere Veranstaltung?

Seminare, Konferenzen, Geburtstagsfeiern, ein Firmenjubiläum oder jede sonstige Veranstaltung: Das Vereinsheim „Blockhütte“ bietet immer einen besonderen Rahmen mit einem speziellen Flair, der Ihrer Veranstaltungen für Sie zum Erfolg und für Ihre Gäste zum Erlebnis macht!



Sprechen Sie uns an und kommen gerne vorbei, um sich von diesem einmaligen Flair und der Besonderheit unseres Vereinsheims zu überzeugen.

### Herausgeber:

SC Buntekuh e.V.  
Koggenweg 1 - 23558 Lübeck  
Telefon: 0451 - 89 11 21  
Fax: 0451 - 81 30 627

E-Mail: [info@scb-luebeck.de](mailto:info@scb-luebeck.de)  
Internet: [www.scb-luebeck.de](http://www.scb-luebeck.de)  
Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:  
Di 9:30-11:30 und Do 17:00-19:00 Uhr

Geschäftsführender Vorstand:  
Vorstandsvorsitzender: Uwe Mantik  
Stellvertr. Vorstandsvorsitzender: Henrik Schröder  
Vorstand Finanzen: Stefan Wegner

# Trainingszeiten / Kontakt:



## Badminton

Infos : Andrea Ruschke

Tel.: 0451 / 89 86 89

Erwachsene	montags	19.30-22.00 Uhr	Baltic-Gesamtschule
------------	---------	-----------------	---------------------



## Fußball

Abteilungsleiter : Markus Schwarz

Tel.: 0172 / 10 05 026

B-Jgd.	98/99	mo und mi	18.30-20.00 Uhr	Sportplatz Koggenweg
C-Jgd.	00/01	di und do	17.30-19.30 Uhr	Sportplatz Koggenweg
1.D-Jgd.	02/03	mi und fr	17.00-18.30 Uhr	Sportplatz Koggenweg
1.E-Jgd.	04	mo,di und do	17.30-18.30 Uhr	Sportplatz Koggenweg
2.+3.E-Jgd.	05	di und do	17.30-18.30 Uhr	Sportplatz Koggenweg
1. F-Jgd.	06 u. jünger	mo und mi	17.15-18.30 Uhr	Sportplatz Koggenweg
1. Herren		di und do	19.00-20.30 Uhr	Sportplatz Koggenweg
Alte Herren		mi	18.30-20.00 Uhr	Sportplatz Koggenweg



## Handball

Abteilungsleiter : Fabian Lörch

Mail:loerch.f@googlemail.com

Ballspielgruppe	10 bis 04	freitags	15.30-16.30 Uhr	Baltic-Gesamtschule
Mädchen	99 bis 03	freitags	16.30-18.00 Uhr	Baltic-Gesamtschule
		mittwochs	18.00-19.30 Uhr	Baltic-Gesamtschule
1. Damen		di und mi	20.00-22.00 Uhr	Baltic-Gesamtschule
2. Damen		mittwochs	20.00-22.00 Uhr	Baltic-Gesamtschule
1. Herren		di und do	20.00-22.00 Uhr	Baltic-Gesamtschule
2. Herren		freitags	20.00-22.00 Uhr	Baltic-Gesamtschule
3. Herren		freitags	18.00-20.00 Uhr	Baltic-Gesamtschule



## Leichtathletik

Abteilungsleiterin : Birthe Schäfer

Tel.: 0176 / 51 99 56 23

Kinder (April - Oktober)	08 bis 10	dienstags	16.00-17.00 Uhr	Sportplatz Koggenweg
Kinder (April - Oktober)	01 bis 07	dienstags	17.00-18.30 Uhr	Sportplatz Koggenweg
Kinder (April - Oktober)	01 bis 07	mittwochs	16.30-18.00 Uhr	Sportplatz Holstentor Süd
Kinder (im Winter )	05 bis 10	dienstags	17.00-18.30 Uhr	Baltic-Gesamtschule
Kinder (ganzzjährig)	04 und älter	freitags	18.00-20.00 Uhr	Halle Koggenweg



## Prellball

Info über die Geschäftsstelle

Tel.: 0451 / 89 11 21

Erwachsene	donnerstags	19.00-20.00	Halle Koggenweg
------------	-------------	-------------	-----------------



## Aikido

Info über die Geschäftsstelle

Tel.: 0451 / 89 11 21

Erwachsene	montags	18.30-20.30	Halle Koggenweg
------------	---------	-------------	-----------------



## Ballsportgruppe

Info über die Geschäftsstelle

Tel.: 0451 / 89 11 21

Ballsportgruppe Erwachsene	donnerstags	20.00-21.30 Uhr	Halle Koggenweg
----------------------------	-------------	-----------------	-----------------



## Volleyball

Abteilungsleiter : Wolf-Rüdiger Gerstmann

Tel.: 0451 / 896 60 16

Freizeitgruppe ( Mixed )	montags	19.30-22.00 Uhr	Baltic-Gesamtschule
Freizeitgruppe ( Mixed )	donnerstags	20.00-22.00 Uhr	Halle Koggenweg

# Trainingszeiten / Kontakt:

## Turnen

Abteilungsleiterin : Birgit Bleus

Tel.: 0451 / 89 53 41

### Allgemeines Turnen

Mädchen+Jungen	4-5 Jahre	freitags	16.30-17.30 Uhr	Halle Koggenweg
Mädchen+Jungen	5-7 Jahre	montags	15.30-16.30 Uhr	Halle Koggenweg
Jungen	ab 7 Jahre	donnerstags	17.00-19.00 Uhr	Halle Koggenweg
Mädchen	ab 7 Jahre	freitags	17.00-18.00 Uhr	Halle Koggenweg

<b>Bewegungskreisel</b> (Gewichtsabnahme durch Sport)	bis 16 Jahre	mittwochs	18.00-19.00 Uhr	Halle Koggenweg
-------------------------------------------------------	--------------	-----------	-----------------	-----------------

Spiel + Spaß (Jungen+Mädchen)	6-10 Jahre	freitags	16.30-18.00 Uhr	Otto-Passarge-Schule
Spiel + Spaß (Jungen+Mädchen)	ab 10 Jahre	freitags	18.00-19.30 Uhr	Otto-Passarge-Schule

Gymnastik mit Handgeräten/Tanz/Akrobatik	ab 12 J.	montags	17.00-18.30 Uhr	Otto-Passarge-Schule
------------------------------------------	----------	---------	-----------------	----------------------

Eltern- und Kindturnen	2-4 Jahre	montags	16.00-17.00 Uhr	Otto-Passarge-Schule
Begleitetes Turnen	2-4 Jahre	freitags	15.30-16.30 Uhr	Halle Koggenweg

### Für Erwachsene

Bodyshape		montags	19.00-19.45 Uhr	Otto-Passarge-Schule
Pilates		montags	19.45-20.30 Uhr	Otto-Passarge-Schule
Fitnessgymnastik		donnerstags	19.00-20.00 Uhr	Halle Koggenweg
Sport ab 40 (Damen und Herren)		dienstags	19.00-20.00 Uhr	Halle Koggenweg
Seniörgymnastik		montags	18.00-19.00 Uhr	Halle Koggenweg
Gesundheitssport		mittwochs	16.00-17.00 Uhr	Halle Koggenweg
Gesundheitssport		mittwochs	17.00-18.00 Uhr	Halle Koggenweg

### Wettkampfsport

Förderriege im Turnen weibl.		mittwochs	15.30-16.30 Uhr	Halle Koggenweg
Wettkampfriege weibl.		mo und mi	16.00-18.00 Uhr	Halle Koggenweg



## Nordic Walking

Info über Abt. Turnen

Tel.: 0451 / 89 53 41

Laufgruppe für Geübte		mittwochs	9.00-10.30 Uhr	Treff verschieden
Kurse auf Anfrage				



## Zumba Fitness

Info über Geschäftsstelle

Tel.: 0451 / 89 11 21

Zumba Fitness		dienstags	20.00-21.00 Uhr	Halle Koggenweg
Dance for Kids	6-16 Jahre	donnerstags	17.30-19.00 Uhr	Otto-Passarge-Schule

<b>Aktuelle Beiträge (je Monat) (Abrechnung erfolgt nach Quartal)</b>	
Aufnahmegebühr (einmalig)	10,00 €
Kinder und JgdL bis 18 Jahre	8,00 €
Schüler, Studenten, Azubis über 18J. mit jährl. Nachweis	11,00 €
Erwachsene	14,00 €
Mutter- und Kind-Beitrag bis zum vollend. 4. Jahr	14,00 €
Passive	8,00 €

### SC Buntekuh e.V.

Koggenweg 1 - 23558 Lübeck  
**Tel.: 0451 - 89 11 21** + Fax: 81 30 627  
 info@scb-luebeck.de

#### Öffnungszeiten:

Dienstag: von 9:30 bis 11:30 Uhr  
 Donnerstag: von 17:00 bis 19:00 Uhr

## Wir suchen.....

nicht nur neue Mitglieder, sondern auch Menschen, die sich ehrenamtlich im Verein engagieren wollen.

Außerdem möchten wir unser Sportangebot erweitern und suchen Trainer / Übungsleiter, die in Ihrer Sportart unterrichten wollen.

**Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf !**