



# TUS HARBURG!

... TRAINING & SPASS MIT KOMPETENZ

Wir aktivieren und begleiten Sie!

Wir möchten Ihnen eine außergewöhnliche Qualität bei Ihrer Zielerreichung zu vernünftigen Preisen bieten.

## Personaltraining zum Gruppenpreis!

Wir unterstützen Sie mit unserem fachlichen Know-how, einem erstklassigem Kursangebot und einer persönlichen, zielgerichteten und individuellen Betreuung in einer familiären Atmosphäre.

Turn- und Schwimmverein  
Harburg/Wilhelmsburg von 1894 e.V.  
Bostelbeker Damm 2  
21079 Hamburg  
Telefon: 040/ 790 166 - 13 (Rezeption)

- 12 (Geschäftsstelle)  
- 20 (Telefax)

[info@tus-harburg.de](mailto:info@tus-harburg.de)

[www.tus-harburg.de](http://www.tus-harburg.de)

Cards <small>Stand: 04/2019</small>	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi	REHA oder FT <small>(mit Verordnung)</small>
<b>FLEXI</b>	25,- €	49,- €*	90,- €*	39,- €*	34,- €**
<b>FLEXI LIGHT***</b>	25,- €	39,- €*	76,- €*	X	X
<b>TUS</b>	25,- €	62,- €*	109,- €*	60,- €*	X
<b>TUS LIGHT***</b>	25,- €	52,- €*	102,- €*	X	X
<b>PREMIUM</b>	25,- €	75,- €*	148,- €*	73,- €*	X
<b>PREMIUM LIGHT***</b>	25,- €	65,- €*	128,- €*	X	X
<b>AQUA</b>	15,- €	42,- €* 1 x wöch.	82,- €* 1 x wöch.	40,- €*	X
		55,- €* 2 x wöch.	108,- €* 2 x wöch.	53,- €*	X

\* mtl. Grundbeitrag und Zusatzbeitrag

\*\* mtl. Zusatzbeitrag

\*\*\* eingeschränkte Nutzungszeiten  
Mo. - Fr. 07.45 Uhr bis 16.00 Uhr  
Sa. /So. ganztägig.

## FLEXI/-LIGHT

→ Eingangsuntersuchung mit Anamneseerhebung, individuelle Trainingsplanerstellung, regelmäßige Zwischentestungen sowie Überprüfung des Leistungsstandes und sinnvoller Anpassung der Trainingspläne entsprechend Ihrer Zielsetzung.  
→ Gesundheitstraining an Geräten mit medizinischer und sportwissenschaftlicher Kompetenz unter Einbeziehung bereits bestehender gesundheitlicher Einschränkungen.  
→ innovative Trainingskonzepte für Ihre Gesundheitsförderung und Leistungssteigerung unter Einbeziehung aller Trainingsmodalitäten und übermittelter Informationen.  
→ Teilnahme an allen Gruppenkursen im Kursraum (Sport-Zentrum) und Sporthallen  
→ Saunanutzung, sowie Schwimmen und Entspannen im ca. 31 ° warmen Wasser während der ausgewiesenen Freizeiten (Freies Schwimmen)

## TUS/-LIGHT

Leistungsangebot wie **FLEXI/-LIGHT** Card!  
→ zuzüglich der Teilnahme an einem festgelegten Aqua-Fitness-Kurs (einmal wöchentlich 45 Minuten)

## PREMIUM/-LIGHT

Leistungsangebot wie **FLEXI/-LIGHT** Card!  
→ zuzüglich der Teilnahme an zwei festgelegten Aqua-Fitness-Kursen (zweimal wöchentlich 45 Minuten)

## AQUA

→ Teilnahme an einem bzw. zwei festgelegten Aqua-Fitness-Kursen (1 x oder 2 x wöchentlich jeweils 45 Minuten)  
→ Teilnahme an allen Sporthallenangeboten  
→ Saunanutzung, sowie Schwimmen und Entspannen im ca. 31 ° warmen Wasser während der ausgewiesenen Freizeiten (Freies Schwimmen)



### Öffnungszeiten Winterhalbjahr (01.09.-30.04. eines Kalenderjahres)

	Mo. – Do.	Fr.	Sa.	So.
Sportzentrum	07.30	07.30	09.00	09.00
	22.30	22.30	18.00	16.30
Fitnessstudio	07.30	07.30	09.00	09.00
	22.00	22.00	16.00	16.00
Sauna	10.00	10.00	10.00	10.00
	21.30	21.30	17.30	16.00
Bewegungsbad	07.30	07.30	09.00	09.00
	21.30	21.30	16.00	16.00

**Aktuelle Öffnungszeiten**

### Öffnungszeiten Sommerhalbjahr (01.05.-31.08. eines Kalenderjahres)



	Mo. – Do.	Fr.	Sa.	So.
Sportzentrum	07.30	07.30	09.00	09.00
	22.30	21.30	16.30	16.30
Fitnessstudio	07.30	07.30	09.00	09.00
	22.00	21.00	16.00	16.00
Sauna	10.00	10.00	10.00	10.00
	21.30	21.00	16.00	16.00
Bewegungsbad	07.30	07.30	09.00	09.00
	21.30	21.00	16.00	16.00

**Homepage beachten!!!**

Ostersonntag, Heiligabend und Silvester geschlossen  
Öffnungszeiten an gesetzlichen Feiertagen: siehe Aushang

## REHA & FT

Wer als **REHA** - oder **FT**- Sportler bei uns regelmäßig trainiert und an den weiteren Angeboten teilnehmen möchte, erhält auf die monatlichen Beiträge einen großzügigen Nachlass.  
Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

**Beratung nach Terminvereinbarung unter:  
040/790 166-13 (Rezeption)**

# TENNIS

**SONDERKONDITIONEN** für Dauerbücher!

im **TUS** steht Ihnen eine sehr gut beleuchtete und vollständig beheizte 5-Feld-Tennishalle zur Verfügung.

**SOMMERSAISON** (01.05. bis 31.08. eines Kalenderjahres)  
Tennishalle € 16,00 (pro Platz/ 60 Min.)

**WINTERSAISON** (01.09. bis 30.04. eines Kalenderjahres)  
Einzelbuchung (pro Platz/60 Min.)  
Montag - Freitag  
08.00-16.00 Uhr 16,00 €  
16.00-22.00 Uhr 24,00 €  
Samstag & Sonntag  
09.00-14.00 Uhr 19,00 €  
10 er Karte (Mo.- Fr. 08.00 – 16.00)  
(Sa.- So. 09.00 – 16.00) 160,00 €  
10 er Karte (Mo.- Fr. 16.00 – 22.00) 230,00 €  
(alle 10 er Karten sind max. 6 Monate gültig nach Ausstellungsdatum)

## Einzelkarten

### Schwimmbad

Einzelkarte Kinder (bis 18. Lebensjahr) **Z. z. kein Freies** 2,50 €  
Einzelkarte Erwachsene **Schwimmen möglich** 5,00 €

## Schwimmschule TUS – preiswert & gut!

Unser Interesse ist es, dass Ihre Kinder in kürzester Zeit, sinnvoll und mit System die Sicherheit und den Spaß am und im Wasser vermittelt bekommen.

Die **TUS** Schwimmausbildung beinhaltet immer:  
> 10-13 x ca. 50 Minuten reine Wasserzeit!  
> inklusive Schwimmpass & Schwimmbzeichen!  
> 1 x wöchentlich  
> vorheriges kostenloses Sichtungsschwimmen  
Ort: TuS Sportzentrum

**Montag bis Freitag** 15.00 - 18.00 Uhr  
**Samstag** 11.00 - 15.00 Uhr  
**Sonntag** 11.00 - 14.00 Uhr  
Schwimmkurs je Schwimmeinheit (Anzahl der Einheiten variieren) € 13,-  
Wassergewöhnung pro Monat € 43,-

Die aktuellen Kurszeiten entnehmen Sie bitte dem aktuellen Kursplan

## Schwimmen im TUS – mehr geht nicht!

### Nachwuchsgruppe (NW0) "Seepferdchen & mehr"

Ort: Schwimmhalle Wilhelmsburg  
**Montag** 16.15 - 17.30 Uhr  
**Donnerstag** 16.30 - 17.30 Uhr  
**Freitag** 16.15 - 17.30 Uhr

### Nachwuchsgruppe 1 (NW1)

Alle Kinder, die bereits das Schwimmbzeichen „Bronze“ besitzen!  
Ort: Schwimmhalle Wilhelmsburg  
**Mittwoch** 16.20 - 18.00 Uhr  
**Freitag** 16.20 - 17.30 Uhr

### Nachwuchsgruppe 2 (NW2) - wettkampforientiert -

Kinder ab 8 Jahren, die auf jeden Fall den Willen und den Spaß am leistungsorientierten Schwimmen zeigen  
Ort: Schwimmhalle Wilhelmsburg  
**Montag** 17.15 - 18.30 Uhr  
**Mittwoch** 16.20 - 18.00 Uhr  
**Freitag** 17.00 - 18.30 Uhr

### Nachwuchsgruppe 3 (NW3) - wettkampforientiert -

Ort: Schwimmhalle Wilhelmsburg  
**Montag** 16.20 - 18.30 Uhr  
**Mittwoch** 17.30 - 19.00 Uhr  
**Freitag** 17.00 - 18.30 Uhr

### Nachwuchsgruppe 4 (NW4) - breitensportorientiert -

Ort: Schwimmhalle Wilhelmsburg  
**Dienstag** (Gruppe 1) 16.15 - 17.15 Uhr  
**Dienstag** (Gruppe 2) 17.00 - 18.00 Uhr

### Erwachsene & Schwimmbegeisterte mit Spaß!

Ort: Schwimmhalle Wilhelmsburg  
**Dienstag** 18.00 - 19.00 Uhr  
**Mittwoch** 17.45 - 19.00 Uhr  
**Donnerstag** 17.45 - 19.00 Uhr

## Kinderparkour

**Dienstag**  
Harburg, Triftstraße 43 (blaue Halle) (5-8 J.) 17.00 – 18.00 Uhr  
(ab 9 J.) 18.00 – 19.00 Uhr

### Mittwoch

Harburg, Grundschule Kapellenweg (5-8J.) 16.00 – 17.00 Uhr  
(ab 9 J.) 17.00 – 18.00 Uhr

## Cheerleading – pure Begeisterung!

Für Mädchen und Frauen in folgenden Altersstufen:

Peewees: zwischen 6 - 11 Jahren  
Juniors: zwischen 12 - 16 Jahren  
Seniors: zwischen 16 - ... Jahren

Ort: Grundschule Kapellenweg  
Kapellenweg 63, 21077 Hamburg

**Montag** 16.30 - 18.00 Uhr Peewees  
**Dienstag** 18.00 - 20.15 Uhr Juniors  
19.00 - 21.30 Uhr Seniors

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium  
Alter Postweg 30 - 38, 21075 Hamburg

**Freitag** 16.45 - 19.15 Uhr Juniors  
19.00 - 21.30 Uhr Seniors

Kontakt: Herr Berndt Jenensch [www.mighty-storms.de](http://www.mighty-storms.de)

## Sporthallenangebote

### Senioren gymnastik

**Mittwoch** 18.00 – 19.30 Uhr  
Harburg, Triftstraße 43 (rote Halle)

### Rückenfitness und Gymnastik

**Dienstag** 19.00 – 20.00 Uhr  
Harburg, Triftstraße 43 (blaue Halle)

## Beitrags- und Gebührenordnung (Auszug)

Aufnahmegebühr € 15,00 einmalig  
(gilt für alle beitragspflichtigen Mitgliedschaften)  
Grundbeitrag (aktiv):  
Erwachsene € 15,00 monatlich  
Kinder, Jugendliche bis 18 Jahre € 10,00 monatlich  
Schüler, Studenten, Azubis ab 18 Jahre\* € 12,50 monatlich  
Familien (bis 2 Kinder/ Jugendliche bis 18 Jahre) € 28,00 monatlich  
\*Nachweise sind alle 6 Monate unaufgefordert bei der Geschäftsstelle einzureichen.

- je nach Angebot sind zusätzliche Beiträge zu entrichten -

Alle weiteren Details entnehmen Sie bitte unserer Homepage  
[www.tus-harburg.de](http://www.tus-harburg.de)  
oder besuchen Sie uns auf [www.facebook.com/TuSHarburg/](https://www.facebook.com/TuSHarburg/)

