



TUS HARBURG!

... TRAINING & SPASS MIT KOMPETENZ

Wir aktivieren und begleiten Dich!

Wir möchten Dir eine außergewöhnliche Qualität bei Deiner Zielerreichung zu vernünftigen Preisen bieten.

Personaltraining zum Gruppenpreis!

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

TuS Sportzentrum und Geschäftsstelle:

Turn- und Schwimmverein
Harburg/ Wilhelmsburg von 1894 e.V.
Bostelbeker Damm 2
21079 Hamburg
WhatsApp/Signal: 01525/ 53 44 347
Telefon: 040/ 790 166 - 13 (Rezeption)

- 12 (Geschäftsstelle)
- 20 (Telefax)

info@tus-harburg.de

www.tus-harburg.de

Öffnungszeiten Winterhalbjahr
(01.09.-30.04. eines Kalenderjahres)



	Mo. – Do.	Fr.	Sa.	So.
Sportzentrum	07.30 – 21.30	07.30 – 21.30	08.30 – 15.00	08.15 – 14.15
Fitnessstudio	07.30 – 21.00	07.30 – 21.00	08.45 – 14.45	08.45 – 13.45
Bewegungsbad	07.30 – 21.00	07.30 – 21.00	10.00 – 15.00	08.30 – 14.00

Öffnungszeiten Sommerhalbjahr
(01.05.-31.08. eines Kalenderjahres)



	Mo. – Do.	Fr.	Sa.	So.
Sportzentrum	07.30 – 21.30	07.30 – 21.30	08.30 – 15.00	08.15 – 14.15
Fitnessstudio	07.30 – 21.00	07.30 – 21.00	08.45 – 14.45	08.45 – 13.45
Bewegungsbad	07.30 – 21.00	07.30 – 21.00	10.00 – 15.00	08.30 – 14.00

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

FLEXI/-LIGHT

→ Einganguntersuchung mit Anamneseerhebung, individuelle Trainingsplanerstellung, regelmäßige Zwischentestungen sowie Überprüfung des Leistungsstandes und sinnvoller Anpassung der Trainingspläne entsprechend Deiner Zielsetzung.

→ Gesundheitstraining an Geräten mit medizinischer und sportwissenschaftlicher Kompetenz unter Einbeziehung bereits bestehender gesundheitlicher Einschränkungen.

→ innovative Trainingskonzepte für Deine Gesundheitsförderung und Leistungssteigerung unter Einbeziehung aller Trainingsmodalitäten und übermittelter Informationen.

→ Teilnahme an allen Gruppenkursen im Kursraum (Sport-Zentrum) und Sporthallen, sowie den Onlinekursen
→ Schwimmen und Entspannen im ca. 31 ° warmen Wasser während der ausgewiesenen Freizeiten (Freies Schwimmen)

Stand: 01/2022	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi	REHA oder FT (mit Verordnung)
FLEXI	25,- €	45,- €*	80,- €*	35,- €*	30,- €**
FLEXI LIGHT***	25,- €	37,50 €*	73,- €*	X	X

REHA oder FT (mit Verordnung)

Wer als **REHA** - oder **FT**- Sportler bei uns regelmäßig trainiert und an den weiteren Angeboten teilnehmen möchte, erhält die Möglichkeit, die **FLEXI CARD** für 30,- im Monat zu nutzen. Sprich uns an!!! Wir beraten Dich gerne.

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

TUS/-LIGHT

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

Stand: 01/2022	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi
TUS	25,- €	65,- €*	115,- €*	62,50 €*
TUS LIGHT***	25,- €	55,- €*	108,- €*	X

PREMIUM/-LIGHT

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

Stand: 01/2022	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi
PREMIUM	25,- €	80,- €*	158,- €*	77,50 €*
PREMIUM LIGHT***	25,- €	70,- €*	138,- €*	X

AQUA

→ Teilnahme an einem bzw. zwei festgelegten Aqua-Fitness-Kursen (1 x oder 2 x wöchentlich jeweils 45 Minuten)

→ Teilnahme an allen Sporthallenangeboten
→ Schwimmen und Entspannen im ca. 31 ° warmen Wasser während der ausgewiesenen Freizeiten (Freies Schwimmen)

Stand: 01/2022	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi
AQUA	15,- €	45,- €* 1 x wöch.	88,- €* 1 x wöch.	42,50 €* 57,50 €* 2 x wöch.

RELAX MODUL

nur buchbar in Verbindung mit einer der oben genannten Cards
→ für die zusätzliche Nutzung der Finnischen Sauna und der Bio Sauna, sowie der Ruheräume und der Außenterrasse des Wellnessbereiches/ Saunalandschaft.

Stand: 01/2022	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi
RELAX MODUL	X	15,00 €	30,00 €	15,00 €

* mtl. Grundbeitrag und Zusatzbeitrag
** mtl. Zusatzbeitrag
*** eingeschränkte Nutzungszeiten
Mo. - Fr. 07.45 Uhr bis 16.00 Uhr
Sa. /So. ganztägig.

Unsere Schwimmschule

Unser Interesse ist es, dass Deine Kinder – ohne Zeitdruck - sinnvoll und mit System die Sicherheit und den Spaß am und im Wasser vermittelt bekommen.

Die **TUS** Schwimmausbildung beinhaltet immer:

- > ca. 50 Minuten reine Wasserzeit je Schwimmereinheit
- > inklusive Schwimmpass & Schwimmbadabzeichen
- > 1 x wöchentlich im festen Kurs
- > vorheriges kostenloses Sichtungsschwimmen

Anzahl der Kurseinheiten findest Du [hier \(Jahresübersichten\)](#)

Ort: TuS Sportzentrum

Montag bis Freitag	15.00 - 18.00 Uhr
Samstag	09.00 - 15.00 Uhr
Sonntag	10.00 - 14.00 Uhr

Ab SK2/2022

Schwimmkurs je Schwimmereinheit (Anzahl der Einheiten variieren) € 15,-

Wassergewöhnung 1 x wöchentlich pro Monat € 50,-

Anmeldungen unter Angabe einer Telefonnummer per E-Mail an:

schwimmschule@tus-harburg.de

Die aktuellen Kurszeiten entnimmst Du bitte dem aktuellen Kursplan [Kursprogramm Land und Wasser](#)

Unsere Schwimmabteilung

Besitzt Dein Kind schon ein Bronzeabzeichen??? Dann ist unsere Schwimmabteilung genau richtig. Das

Probeschwimmen für die Schwimmabteilung findet immer am 1. Montag im Monat, um 16:15 Uhr, im Inseleparkbad in Wilhelmsburg statt. (Außer an Feiertagen)

Anmeldungen per E-Mail an: info@tus-harburg.de

Weitere Infos zum Probeschwimmen findest Du [hier](#)

Das gesamte Training unserer Schwimmabteilung findet im Inseleparkbad in Wilhelmsburg statt.

Nachwuchsgruppe (NW0)

Montag	16.15 - 17.30 Uhr
Donnerstag	16.30 - 17.30 Uhr
Freitag	16.15 - 17.30 Uhr

Nachwuchsgruppe 1 (NW1)

Mittwoch	16.20 - 18.00 Uhr
Freitag	16.20 - 17.30 Uhr

Nachwuchsgruppe 2 (NW2) - wettkampforientiert -

Montag	17.15 - 18.30 Uhr
Mittwoch	16.20 - 18.00 Uhr
Freitag	17.00 - 18.30 Uhr

Nachwuchsgruppe 3 (NW3) - wettkampforientiert -

Montag	16.20 - 18.30 Uhr
Mittwoch	17.30 - 19.00 Uhr
Freitag	17.00 - 18.30 Uhr

Nachwuchsgruppe 4 (NW4) - breitensportorientiert -

Dienstag (Gruppe 1)	16.15 - 17.15 Uhr
Dienstag (Gruppe 2)	17.00 - 18.00 Uhr

Masters (Erwachsene)

Ort: Schwimmhalle Wilhelmsburg

Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch	17.45 - 19.00 Uhr
Donnerstag	17.45 - 19.00 Uhr

Unsere Kinderparkourabteilung

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 (5-8 J.) 16.00 – 17.00 Uhr (Wilstorf) (ab 9 J.) 17.00 – 18.00 Uhr
-----------------	---

Schnupperanmeldungen unter: kinderparkour@tus-harburg.de

Unsere Cheerleaderabteilung

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

Unsere Handballabteilung

Alle Handballer unseres Vereins sind in der Spielgemeinschaft Harburg e. V. organisiert. Weitere Informationen dazu findest Du [hier](#) oder unter www.sgharburg.de

Unser Sporthallenangebot

Seniorengymnastik	
Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr
Harburg, Triftstraße 43 (rote Halle)	
Rückenfitness und Gymnastik	
Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr
Harburg, Triftstraße 43 (blaue Halle)	

Unsere Tennishalle

Im **TUS** steht Dir 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	20,00 €
16.00-22.00 Uhr	25,00 €
Samstag & Sonntag	
09.00-14.00 Uhr	20,00 €
10er Karte (Mo.- Fr. 08.00 – 16.00)	
(Sa.- So. 09.00 – 16.00)	175,00 €
10er Karte (Mo.- Fr. 16.00 – 22.00)	240,00 €
(alle 10er Karten sind max. 6 Monate gültig nach Ausstellungsdatum)	

Sonderkonditionen für Saison- und Jahresbuche

Bei Interesse an einer Saison- oder Jahresbuchung, wende Dich bitte per E-Mail an: office@tus-harburg.de

Einzelkarten

Schwimmbad z. Z. nicht möglich

Einzelkarte Kinder (bis 18. Lebensjahr)	2,50 €
Einzelkarte Erwachsene	5,00 €

Wellness- und Saunabereich z. Z. nicht möglich

Einzelkarte Erwachsene	15,00 €
Einzelkarte Schüler, Student, Azubi ab 18 Jahre	15,00 €

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 aufzufordern bei der Geschäftsstelle einzureichen.	

- je nach Angebot sind zusätzliche Beiträge zu entrichten -

Alle weiteren Details findest Du auf unserer Homepage

www.tus-harburg.de/downloads/Beitrags-und_Gebuehrenordnung