

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>REHA</b> <b>BBP</b> 08:15 Uhr 45 Min.	<b>WORKOUT</b> <b>Body</b> 08:15 Uhr 55 Min.					
<b>WORKOUT</b> <b>Body</b> 09:15 Uhr 55 Min.	<b>WORKOUT</b> <b>Body</b> 09:30 Uhr 55 Min.	<b>HATHA YOGA</b> 09:30 Uhr 90 Min.	<b>WORKOUT</b> <b>Body</b> 10:00 Uhr 55 Min.			
<b>REHA</b> <b>BBP</b> 10:30 Uhr 45 Min.	<b>QI GONG</b> 11:00 Uhr 55 Min.					
<b>REHA</b> <b>Hocker</b> 11:30 Uhr 45 Min.	<b>TAI CHI</b> 12:15 Uhr 55 Min.		<b>REHA</b> <b>BBP</b> 12:00 Uhr 45 Min.		<b>Cheerleading</b> 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr	
<b>REHA</b> <b>BBP</b> 12:30 Uhr 45 Min.			<b>REHA</b> <b>Hocker</b> 13:00 Uhr 45 Min.			
			<b>FT</b> <b>Orthopädie</b> 14:00 Uhr 30 Min.			
		Betriebssport				
	<b>REHA</b> <b>BBP</b> 16:00 Uhr 45 Min.	<b>REHA</b> <b>Rücken</b> 16:15 Uhr 45 Min.	<b>REHA</b> <b>Rücken</b> 16:00 Uhr 45 Min.			
	<b>REHA</b> <b>Rücken</b> 17:00 Uhr 45 Min.		<b>REHA</b> <b>Rücken</b> 17:00 Uhr 45 Min.	<b>Cheerleading</b> 16:30 Uhr bis 19:45 Uhr		
	<b>Geschlossene 18:00 Gruppe</b>	<b>Geschlossene 18:00 Gruppe</b>	<b>INDOOR CYCLING</b> 18:00 Uhr 75 Min.			
<b>MANTRA SINGEN</b> 19:15 Uhr 30 Min.	<b>FT</b> <b>Orthopädie</b> 19:45 Uhr 30 Min.		<b>TABATA WORKOUT</b> 19:30 Uhr 55 Min.			
<b>HATHA YOGA</b> 19:45 Uhr 90 Min.						

## Kontaktdaten

Turn- und Schwimmverein  
Harburg/Wilhelmsburg  
von 1894 e. V.  
Bostelbeker Damm 2  
21079 Hamburg  
040/790 166-13  
[info@tus-harburg.de](mailto:info@tus-harburg.de)  
[www.tus-harburg.de](http://www.tus-harburg.de)

Zwischen allen Kursen sind  
15 Min. Lüftungszeit  
eingeplant.

### Workout Langhantel 45 - 55 Min.

6-12 Wochen beim Langhanteltraining mit steigenden Gewichten trainieren und zur nächsten "Stufe" wechseln. Kraftausdauer und Muskeldefinition stehen hier im Vordergrund.

### INDOOR CYCLING 75 Min.

Ein motivierendes Gruppentraining auf einem speziell entwickelten „Bike“, das wirksam die Kraft und Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung unterstützt.

### QI GONG / TAI CHI 55 Min.

Chinesische Heilgymnastik mit sanften fließenden Bewegungen, die ein Zusammenwirken von Geist, Bewusstsein, Atem, Qi und dem Körper anstrebt. Die Bewegungs-, Atmungs-, und Aufmerksamkeitsübungen aktivieren die Grundkräfte.

### FUNKTIONSTRAINING (FT) 30 Min.

Das Funktionstraining nutzt besonders die Mittel der Trainings- und Bewegungslehre, um so gezielt auf spezielle körperliche Strukturen wie Muskeln, Gelenke und Faszien einzuwirken. Ziel ist es, Funktionsverlusten entgegenzuwirken.

### WORKOUT 45 - 55 Min.

Kräftigungstraining für den Halte- und Bewegungsapparat. Kleingeräte, wie Hanteln, Tubes etc. unterstützen das Figurtraining.

### STEP I - II 55 min.

Herz-Kreislauftraining mit Schrittkombinationen und Choreographien mit dem Step.

### HATHA YOGA 90 Min.

Hatha ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen(Asanas), durch Atemübungen(Pranayama) und Meditation angestrebt werden.

### Rehabilitationssport (REHA) 45 Min.

Der Rehabilitationssport arbeitet mit den Mitteln des Sports sowie mit Sportspielen. Er soll die Ausdauer und Kraft der Patienten stärken sowie ihre Koordination und Flexibilität verbessern.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Aqua Fitness</b> 07.45 Uhr 45 Min.	<b>REHA Rücken</b> 07.45 Uhr 45 Min.	<b>REHA Rücken</b> 07.45 Uhr 45 Min.	<b>REHA Rücken</b> 7.45 Uhr 45 Min.	<b>REHA Rücken</b> 07.45 Uhr 45 Min.		
<b>Aqua Fitness</b> 08.45 Uhr 45 Min.	<b>REHA Rücken</b> 08.45 Uhr 45 Min.	<b>Aqua Fitness</b> 08.45 Uhr 45 Min.	<b>REHA Rücken</b> 08.45 Uhr 45 Min.	<b>Aqua Fitness</b> 08.45 Uhr 45 Min.	<b>Nemos</b> 09.00 Uhr 45 Min.	
<b>Aqua Fitness</b> 09.45 Uhr 45 Min.	<b>Kita</b> 09.45 Uhr 45 Min.	<b>Aqua Fitness</b> 09.45 Uhr 45 Min.	<b>Kita</b> 09.45 Uhr 45 Min.	<b>Aqua Fitness</b> 09.45 Uhr 45 Min.	<b>Nemos</b> 10.00 Uhr 45 Min.	<b>Nemos</b> 10.00 Uhr 45 Min.
<b>Aqua Fitness</b> 10.45 Uhr 45 Min.	<b>Aqua Fitness</b> 10.45 Uhr 45 Min.	<b>Aqua Fitness</b> 10.45 Uhr 45 Min.	<b>Aqua Fitness</b> 10.45 Uhr 45 Min.	<b>REHA Rücken</b> 10.45 Uhr 45 Min.	<b>Seepferdchen I</b> 11.00 Uhr 50 Min.	<b>Seepferdchen I</b> 11.00 Uhr 50 Min.
<b>REHA Rücken</b> 11.45 Uhr 45 Min.	<b>Aqua Fitness</b> 11.45 Uhr 45 Min.	<b>FT Orthopädie 11.45 Uhr</b> <b>FT Orthopädie</b>	<b>Aqua Fitness</b> 11.45 Uhr 45 Min.	<b>REHA Rücken</b> 11.45 Uhr 45 Min.	<b>Seepferdchen I</b> 12.00 Uhr 50 Min.	<b>Seepferdchen II</b> 12.00 Uhr 50 Min.
<b>FT Orthopädie 12.45 Uhr</b> <b>FT Orthopädie</b>	<b>FT Orthopädie 12.45 Uhr</b> <b>FT Orthopädie</b>	<b>REHA Rücken</b> 12.45 Uhr 45 Min.	<b>REHA Rücken</b> 12.45 Uhr 45 Min.	<b>REHA Rücken</b> 12.45 Uhr 45 Min.	<b>Seepferdchen II</b> 13.00 Uhr 50 Min.	<b>Fortgeschritten</b> 13.00 Uhr 50 Min.
<b>DRK</b>	<b>REHA Rücken</b> 13.45 Uhr 45 Min.	<b>DRK</b>	<b>REHA Rücken</b> 13.45 Uhr 45 Min.		<b>Fortgeschritten</b> 14.00 Uhr 50 Min.	
<b>Seepferdchen I</b> 15.00 Uhr 50 Min.	<b>Seepferdchen I</b> 15.00 Uhr 50 Min.	<b>Seepferdchen II</b> 15.00 Uhr 50 Min.	<b>Seepferdchen I</b> 15.00 Uhr 50 Min.	<b>Seepferdchen I</b> 15.00 Uhr 50 Min.		
<b>Seepferdchen II</b> 16.00 Uhr 50 Min.	<b>Seepferdchen II</b> 16.00 Uhr 50 Min.	<b>Fortgeschritten</b> 16.00 Uhr 50 Min.	<b>Seepferdchen II</b> 16.00 Uhr 50 Min.	<b>Seepferdchen II</b> 16.00 Uhr 50 Min.		
<b>Fortgeschritten</b> 17.00 Uhr 50 Min.	<b>Seepferdchen I</b> 17.00 Uhr 50 Min.	<b>Fortgeschritten</b> 17.00 Uhr 50 Min.	<b>Seepferdchen I</b> 17.00 Uhr 50 Min.	<b>Fortgeschritten</b> 17.00 Uhr 50 Min.		
<b>FT Orthopädie 18.15 Uhr</b> <b>FT Orthopädie</b>	<b>Aqua Fitness</b> 18.15 Uhr 45 Min.	<b>FT Orthopädie 18.15 Uhr</b> <b>FT Orthopädie</b>	<b>Aqua Fitness</b> 18.15 Uhr 45 Min.	<b>REHA Rücken</b> 18.15 Uhr 45 Min.		
<b>REHA Rücken</b> 19.15 Uhr 45 Min.	<b>Aqua Fitness</b> 19.15 Uhr 45 Min.	<b>REHA Rücken</b> 19.15 Uhr 45 Min.	<b>Aqua Fitness</b> 19.15 Uhr 45 Min.	<b>REHA Rücken</b> 19.15 Uhr 45 Min.		
<b>REHA Rücken</b> 20.15 Uhr 45 Min.		<b>REHA Rücken</b> 20.15 Uhr 45 Min.	<b>Aqua Fitness</b> 20.15 Uhr 45 Min.	<b>REHA Rücken</b> 20.15 Uhr 45 Min.		

AQUA FITNESS 45 Min.

Aqua Fitness ist ein effizientes und ganzheitliches Bewegungstraining. Die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System werden gestärkt, Kraft und Ausdauer trainiert und dabei Sehnen, Rücken und Gelenke geschont.

Rehabilitationssport (REHA) Rücken 45 Min.

Dieses Ganzkörpertraining lässt die Teilnehmer ungenutzte Muskeln wiederentdecken, fördert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bei fast vollständiger Gelenkschonung. Mit der Unterstützung von Sportspielen wird ebenfalls die Gruppendynamik gefördert und der Spaß am Sport wiederentdeckt.

Funktionstraining (FT) Orthopädie 20 Min.

Das Funktionstraining nutzt besonders die Mittel der Trainings- und Bewegungslehre, um so gezielt auf spezielle körperliche Strukturen wie Muskeln, Gelenke und Faszien einzuwirken. Unter der Zuhilfenahme des Auftriebes ist das Ziel, Funktionsverlusten entgegenzuwirken.

## Schwimmausbildung

Kita Schwimmen 45 Min.

Neben den regulären Schwimmkursen kooperiert der TuS Harburg mit umliegenden Kitas. Unser Ziel ist es, eine frühstmögliche Bewegung im Wasser anzubieten, um die motorischen Grundfähigkeiten zu fördern.

Wassergewöhnung Nemo 45 Min.

Spielerisches Kennenlernen des Elements Wasser und Vorbereitung zum Seepferdchen für unsere Kleinen im Alter ab ca. 3 Jahren.

Seepferdchen I+II 50 Min.

In diesem Kurs erlernen die Kinder die Grundkenntnisse des Schwimmens.

Fortgeschritten 50 min.

In diesem Kurs geht es vor allem um die Schwimmsicherheit, Schwimmausdauer und die Technik. Das Bronzeabzeichen kann in diesem Kurs erlangt werden.