



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

www.tus-harburg.de

Cards <small>Stand: 04/2019</small>	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi	REHA oder FT <small>(mit Verordnung)</small>
RELAX	15,- €	29,- €* 1 x wöch.	56,- €* 1 x wöch.	25,- €* 1 x wöch.	X
FLEXI	25,- €	49,- €* 1 x wöch.	90,- €* 1 x wöch.	39,- €* 1 x wöch.	34,- €**
FLEXI LIGHT***	25,- €	39,- €* 1 x wöch.	76,- €* 1 x wöch.	X 1 x wöch.	X
TUS	25,- €	62,- €* 1 x wöch.	109,- €* 1 x wöch.	60,- €* 1 x wöch.	X
TUS LIGHT***	25,- €	52,- €* 1 x wöch.	102,- €* 1 x wöch.	X 1 x wöch.	X
PREMIUM	25,- €	75,- €* 1 x wöch.	148,- €* 1 x wöch.	73,- €* 1 x wöch.	X
PREMIUM LIGHT***	25,- €	65,- €* 1 x wöch.	128,- €* 1 x wöch.	X 1 x wöch.	X
AQUA	15,- €	42,- €* 1 x wöch. 55,- €* 2 x wöch.	82,- €* 1 x wöch. 108,- €* 2 x wöch.	40,- €* 1 x wöch. 53,- €* 1 x wöch.	X X

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

RELAX

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

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 – 22.30	07.30 - 22.30	09.00 – 18.00	09.00 – 16.30
	07.30 – 22.00	07.30 – 22.00	09.00 – 16.00	09.00 - 16.00
Fitnessstudio	07.30 – 22.00	07.30 – 22.00	09.00 – 16.00	09.00 - 16.00
	10.00 – 21.30	10.00 - 21.30	10.00 - 17.30	10.00 - 16.00
Sauna	07.30 – 21.30	07.30 – 21.30	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00
	07.30 – 21.30	07.30 – 21.30	09.00 - 16.00	09.00 - 16.00



Öffnungszeiten Sommerhalbjahr (01.05.-31.08. eines Kalenderjahres)

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

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 stehen Ihnen Außentennisplätze und eine sehr gut beleuchtete und vollständig beheizte 5-Feld-Tennishalle zur Verfügung.

Bei allen Tennisbuchungen ist die Saunanutzung im Preis enthalten!

SOMMERSAISON (01.05. bis 31.08. eines Kalenderjahres)
Tennishalle & Außenplätze € 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	17,00 €
16.00-21.00 Uhr	25,00 €
21.00-22.00 Uhr	17,00 €
Samstag & Sonntag	
08.00-16.00 Uhr	20,00 €
10 er Karte (Mo.- So.. 08.00 – 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)	2,50 €
Einzelkarte Erwachsene	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 Schwimmbildung beinhaltet immer:

- > 10-13 x ca. 50 Minuten reine Wasserzeit!
 - > inklusive Schwimmkurs & Schwimmabzeichen!
 - > 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 Schwimmabzeichen „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

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 oder besuchen Sie uns auf www.facebook.com/TuSHarburg/

