



# TUS HARBURG!

... TRAINING & SPASS MIT KOMPETENZ

Wir aktivieren und begleiten Sie!

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. Wir wollen, dass Sie von unserer Arbeit inhaltlich und selbstverständlich auch finanziell begeistert sind.

## TUS SCHWIMMSCHULE

preiswert & gut!

Turn- und Schwimmverein  
Harburg/Wilhelmsburg von 1894 e.V.  
Bostelbeker Damm 2  
21079 Hamburg  
Telefon: 040 / 790 166 – 13 (Rezeption)  
– 12 (Geschäftsstelle)  
– 20 (Telefax)  
schwimmschule@tus-harburg.de  
[www.tus-harburg.de](http://www.tus-harburg.de)

	Zeit	Beitrag
<b>Wassergewöhnung</b> 1 x wöchentlich Nemos	45 Min.	43,- €/Monat
<b>Schwimmausbildung</b> 1 x wöchentlich	50 Min. Wasserzeit	13,- €/Einheit



## Wassergewöhnung

### NEMOS (3-5 Jahre)

Spielerisch lernen die Kinder unter anderem ins Wasser zu springen, sowie die Angst vor tieferem Wasser zu verlieren. In diesem Kurs werden ihre Kinder viel Spaß bei weiteren Vorübungen haben, die sie auf das Schwimmen lernen vorbereiten. Ziel ist es, mit dem Wasser so vertraut zu sein, dass der Wasserspaß – auch ohne Eltern - im Vordergrund steht.

## Schwimmausbildung

### SEEPFERDCHEN I + II (ab 4 Jahren)

Der Weg vom Nichtschwimmer zum sicheren Schwimmen ist für die meisten Kinder sehr spannend. Sie können es kaum erwarten, das Erlernte aus dem Schwimmunterricht der Vorwoche erneut umzusetzen und auszuweiten. Die ersten Bewegungen im Wasser sind für alle Kinder mit einem Glücksgefühl verbunden. Schon nach kurzer Zeit können einfache Übungen im Wasser sicher ausgeführt werden. Die Freude ist groß, wenn Ihr Kind das begehrte Schwimmabzeichen „Seepferdchen“ in den Händen hält.

### FORTGESCHRITTEN (ab 4 Jahren)

In diesem Kurs werden die grundlegenden Schwimmtechniken vermittelt und die Entwicklung von Kondition und Koordination Ihres Kindes gefördert. Im Fortgeschrittenen-Kurs steht der Ausbau der bereits vorhandenen Fertigkeiten im Vordergrund mit dem Ziel, das Bronzeabzeichen zu schaffen.

## Das Schlori® Schwimmkissen



Um den Kindern die größtmögliche Bewegungsfreiheit zu gewährleisten, führen wir die Schwimmkurse mit dem Schlori® Schwimmkissen durch. Von der Wassergewöhnung bis zum Seepferchen ist es möglich, die Luft der Schwimmkissen stufenlos zu reduzieren, bis die Kinder eigenständig schwimmen können.

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> Uhr	<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.		

Stand: 18.09.2020

**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 und 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. (Keine Schwimmwindel)

**Seepferdchen I+II 50 Min.**

In diesen Kursen erlernen die Kinder die Grundkenntnisse des Schwimmens und versuchen das Frühschwimmerabzeichen "Seepferdchen" zu erlangen

**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.