

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Sternenkinder	WORKOUT Body 09.00 Uhr 55 Min.	REHA Rücken 09.00 Uhr 45 Min.	WORKOUT Langhantel 09.00 Uhr 55 Min.	WORKOUT Body 09.00 Uhr 55 Min.		
WORKOUT Langhantel 10.00 Uhr 55 Min.	WORKOUT Rücken 10.00 Uhr 55 Min.	HATHA YOGA 10:00 Uhr 90 Min.	WORKOUT Balance 10.00 Uhr 55 Min.	PILATES 10.00 Uhr 55 Min.	Ab Juni 2019	
	QI GONG 11.00 Uhr 55 Min.			REHA Hocker 11.15 Uhr 45 Min.		
REHA BBP 12.00 Uhr 45 Min.	TAI CHI 12.15 Uhr 55 Min.		REHA BBP 12.00 Uhr 45 Min.	REHA Damen 12.00 Uhr 45 Min.		
REHA Hocker 12.45 Uhr 45 Min.						WORKOUT Body 12.00 Uhr 55 Min.
	FT Orthopädie 13.30 Uhr 30 Min.		FT Orthopädie 13.30 Uhr 30 Min.			REHA Rücken 13.00 Uhr 45 Min.
		Betriebssport		PILATES 15.00 Uhr 55 Min.	Ab Juni 2019	
REHA Rücken 16.30 Uhr 45 Min.	REHA BBP 16.30 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 16.30 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 16.30 Uhr 45 Min.			
	REHA Rücken 17.15 Uhr 45 Min.		REHA Rücken 17.15 Uhr 45 Min.	INDOOR CYCLING		
WORKOUT Langhantel 18.00 Uhr 55 Min.	INDOOR CYCLING 18.00 Uhr 55 Min.	ZUMBA Fitness 18.00 Uhr 55 Min.	WORKOUT Langhantel 18.00 Uhr 55 Min.	17.30 Uhr 55 Min.		
HATHA YOGA 19.00 Uhr 90 Min.	WORKOUT Tabata 19.00 Uhr 55 Min.		STRECH & RELAX 19.00 Uhr 55 Min.			
	FT Orthopädie 20.00 Uhr 30 Min.		FT Orthopädie 20.00 Uhr 30 Min.			

Kontaktdaten

Turn- und Schwimmverein
Harburg/Wilhelmsburg
von 1894 e. V.
Bostelbeker Damm 2
21079 Hamburg
040/790 166-13
info@tus-harburg.de
www.tus-harburg.de

Workout Langhantel 55 Min.

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

WORKOUT 55 Min.

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

INDOOR CYCLING 55 Min.

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

ZUMBA Fitness 55 Min.

Zu heißen latino Rhythmen sich bewegen, Spaß haben und dabei Fett verbrennen. Verbessere deine Koordination und Konzentration bei ZUMBA

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.

HATHA YOGA 75- 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.

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.

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
Aqua Fitness 07.45 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 07.45 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 07.45 Uhr 45 Min.	Freies Schwimmen 07.30 Uhr -08.30 Uhr	Freies Schwimmen 07.30 Uhr -08.30 Uhr		
Aqua Fitness 08.30 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 08.30 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 08.30 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 08.30 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 08.30 Uhr 45 Min.		
Aqua Fitness 09.15 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 09.15 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 09.15 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 09.15 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 09.15 Uhr 45 Min.	Nemos 09.00 Uhr 45 Min.	Freies Schwimmen 09.00 Uhr - 10.00 Uhr
Aqua Fitness 10.00 Uhr 45 Min.	Kita 10.00 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 10.00 Uhr 45 Min.	Kita 10.00 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 10.00 Uhr 45 Min.	Nemos 09.45 Uhr 45 Min.	Nemos 10.00 Uhr 45 Min.
REHA Rücken 10.45 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 10.45 Uhr 45 Min.	FT Orthopädie 10.45 Uhr FT Orthopädie 11.10 Uhr	Aqua Fitness 10.45 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 10.45 Uhr 45 Min.		
FT Orthopädie 11.30 Uhr FT Orthopädie 11.55 Uhr	Aqua Fitness 11.30 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 11.30 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 11.30 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 11.30 Uhr 45 Min.	Seepferdchen I 11.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen I 11.00 Uhr 50 Min.
REHA Rücken 12.15 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 12.15 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 12.15 Uhr 45 Min.	FT Orthopädie 12.15 Uhr FT Orthopädie 12.40 Uhr		Seepferdchen I 12.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen II 12.00 Uhr 50 Min.
REHA Rücken 13.00 Uhr 45 Min.	FT Orthopädie 13.00 Uhr FT Orthopädie 13.25 Uhr	REHA Rücken 13.00 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 13.00 Uhr 45 Min.	integratives Frauenschwimmen 12:30 Uhr - 13:30 Uhr 13:30 Uhr - 14:30 Uhr	Seepferdchen II 13.00 Uhr 50 Min.	Fortgeschritten 13.00 Uhr 50 Min.
DRK	REHA Rücken 13.45 Uhr 45 Min.	DRK	REHA Rücken 13.45 Uhr 45 Min.		Fortgeschritten 14.00 Uhr 50 Min.	Freies Schwimmen 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
	Freies Schwimmen		Freies Schwimmen			
Seepferdchen I 15.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen I 15.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen I 15.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen I 15.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen I 15.00 Uhr 50 Min.	Freies Schwimmen 15.00 Uhr - 16.00 Uhr	Freies Schwimmen 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Seepferdchen II 16.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen II 16.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen II 16.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen II 16.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen II 16.00 Uhr 50 Min.		
Fortgeschritten 17.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen I 17.00 Uhr 50 Min.	Fortgeschritten 17.00 Uhr 50 Min.	Fortgeschritten 17.00 Uhr 50 Min.	Fortgeschritten 17.00 Uhr 50 Min.		
FT Orthopädie 18.15 Uhr FT Orthopädie 18.40 Uhr	Aqua Fitness 18.15 Uhr 45 Min.	FT Orthopädie 18.15 Uhr FT Orthopädie 18.40 Uhr	Aqua Fitness 18.15 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 18.15 Uhr 45 Min.		
REHA Rücken 19.00 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 19.00 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 19.00 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 19.00 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 19.00 Uhr 45 Min.		
REHA Rücken 19.45 Uhr 45 Min.	Freies Schwimmen 19.45 Uhr - 21.30 Uhr	REHA Rücken 19.45 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 19.45 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 19.45 Uhr 45 Min.		
Freies Schwimmen 20.30 Uhr - 21.30 Uhr		Freies Schwimmen 20.30 Uhr - 21.30 Uhr	Freies Schwimmen 20.30 Uhr - 21.30 Uhr	Freies Schwimmen 20.30 Uhr - 21.30 Uhr	Freies Schwimmen 20.30 Uhr - 21.30 Uhr Sommer bis 21.00 Uhr	

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 Bronze- oder Silberabzeichen kann in diesem Kurs erlangt werden.