

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Sternenkinder	Body Workout 09.00 Uhr 60 Min.	REHA Rücken 09.00 Uhr 45 Min.	HOT IRON/CROSS™ 09.00 Uhr 60 Min.	Body Workout 09.00 Uhr 60 Min.		
HOT IRON/CROSS™ 10.00 Uhr 60 min.	Rücken Balance 10.00 Uhr 60 Min.	Hatha Yoga 10.00 Uhr 90 Min.	Sensomotorik 10.00 Uhr Flexi Bar 10.30 Uhr	Fatburner 10.00 Uhr 60 Min.		
	Qi Gong 11.00 Uhr 60 Min.			REHA Hockergym 11.15 Uhr 45 Min.		
REHA BBP 12.00 Uhr 45 Min.	Tai Chi 12.15 Uhr 60 Min.		REHA BBP 12.00 Uhr 45 Min.	REHA Damen 12.00 Uhr 45 Min.		Body Workout 12.00 Uhr 60 Min.
REHA Hockergym 12.45 Uhr 45 Min.						REHA Rücken 13.00 Uhr 45 Min.
	FT Kleingruppen 13.30 Uhr 30 Min.		FT Kleingruppen 13.30 Uhr 30 Min.			
Tischtennis		Betriebssport				
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.	Body Workout 16.30 Uhr 60 Min.		
	REHA Rücken 17.15 Uhr 45 Min.	REHA Hockergym 17.15 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 17.15 Uhr 45 Min.	Indoor Cycling 17.30 Uhr 60 Min.		
HOT IRON/CROSS™ 18.00 Uhr 60 Min.	Indoor Cycling 18.00 Uhr 60 Min.	Zumba Fitness 18.00 Uhr	HOT IRON/CROSS™ 18.00 Uhr 60 Min.			
Hatha Yoga 19.00 Uhr 75 Min.	Zirkel-Workout 19.00 Uhr 60 Min.		Zirkel-Workout 19.00 Uhr 60 Min.			
FT Kleingruppen 20.00 Uhr im Studio	FT Kleingruppen 20.00 Uhr im Studio	FT Kleingruppen 20.00 Uhr im Studio	FT Kleingruppen 20.00 Uhr im Studio			

QI GONG / TAI CHI 60 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.

BODY / RÜCKEN WORKOUT/ BBP 60 Min.
Funktionelles Kräftigungstraining für den Halte- und Bewegungsapparat. Kleingeräte, wie Hanteln, Tubes etc. unterstützen das Figurtraining.

Zirkel-Workout 60 Min.
Ein Ganzkörpertraining mit High-Intensive Übungen zum Kräftigen und definieren des Körpers

INDOOR CYCLING 60 Min.
Ein motivierendes Gruppentraining auf einem speziell entwickelten „Bike“, das wirksam die Kraft und Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung unterstützt.

HOT IRON™ I + II / IRON CROSS™ 60 Min.
Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Kraftausdauer und Muskeldefinition stehen hier im Vordergrund.

Sensomotorik/Flexi Bar à 30 Min.
Mit dreidimensionalen Bewegungen sollen natürliche physiologische Bewegungsmuster angebahnt werden und die Körperwahrnehmung geschult werden.

Fatburner 60 Min.
schweißtreibendes Kraft-Ausdauertraining mit wählbaren Intensitäten, was die Fettverbrennung richtig in Schwung bringt.

Zumba 60 Min.
zu heißen latino Rhythmen sich Bewegung , Spaß haben und dabei Fettverbrennen. Verbessere deine Koordination und Konzentration bei ZUMBA

Flow Yoga 60 Min.
Flow Yoga ist eine dynamisch kraftvolle Form des Yogas. Neben der Flexibilität, Balance und Ausdauer wird auch die Konzentrationsfähigkeit geschult.

REHA 45 Min.
Ziel ist die Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern.

FUNKTIONSTRAINING 30 Min.
Ziel des Erhaltens und der Funktionen, sowie Hinauszögern von Funktionsverlusten einzelner Organsysteme/ Körperteile.

Anschrift: Turn- und Schwimmverein Harburg/Wilhelmsburg von 1894 e.V. • Bostelbeker Damm 2 • 21079 Hamburg
Kontakt: Telefon: 040/ 790 166-0 • Telefax: 040/ 790 166-20 • info@tus-harburg.de • www.tus-harburg.de

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 9.00 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 Rücken 10.45 Uhr FT Balance 11.10 Uhr	Aqua Fitness 10.45 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 10.45 Uhr 45 Min.		
FT Rücken 11.30 Uhr FT Balance 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 60 Min.	Seepferdchen I 11.00 Uhr 60 Min.
REHA Rücken 12.15 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 12.15 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 12.15 Uhr 45 Min.	FT Rücken 12.15 Uhr FT Balance 12.40 Uhr	Freies Schwimmen 12.15 Uhr - 13.00 Uhr	Seepferdchen I 12.00 Uhr 60 Min.	Seepferdchen II 12.00 Uhr 60 Min.
REHA Rücken 13.00 Uhr 45 Min.	FT Rücken 13.00 Uhr FT Balance 13.25 Uhr	REHA Rücken 13.00 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 13.00 Uhr 45 Min.	Flüchtlingsschwimmen mit Handycap ab 1.1.18	Seepferdchen II 13.00 Uhr 60 Min.	Fortgeschritten 13.00 Uhr 60 Min.
DRK	Freies Schwimmen 13.45 Uhr -15.00 Uhr	DRK	Flüchtlingsschwimmen 13.45 Uhr 60 Min.	SV Este		

AQUA FITNESS 45 Min.
Aqua Fitness ist ein effizientes und ganzheitliches Bewegungstraining. Die Muskulatur und das Herz-Kreislauf- System werden gestärkt, Kraft und Kondition trainiert und dabei Sehnen, Rücken und Gelenke geschont.

REHA Rücken 45 Min.
Dieses Ganzkörpertraining lässt die Teilnehmer ungenutzte Muskeln wiederentdecken, fördert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bei fast vollständiger Gelenkschonung. Das Rückenprogramm beinhaltet spezielle Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule

FT Rücken/ Balance 20 Min.
In diesem Kurs werden Basisbewegungen im Wasser unter Einsatz verschiedenartigen Trainingsgeräten mit besonderem Schwerpunkt auf Sensomotorik mit den Teilnehmern trainiert. Hierbei handelt es sich um ein schonendes Trainingsprogramm mit speziellen Übungen zur Kräftigung/ Dehnung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Schulter- und Nackenregion sowie zur Mobilisation und Stabilisierung der Wirbelsäule bringen den Rücken wieder in Form.

01.09.2017

				14.00 Uhr 60 Min.		
Seepferdchen I 15.00 Uhr 60 Min.	Seepferdchen I 15.00 Uhr 60 Min.	Seepferdchen I 15.00 Uhr 60 Min.	Seepferdchen I 15.00 Uhr 60 Min.	Seepferdchen I 15.00 Uhr 60 Min.	Freies Schwimmen 14.00 Uhr - 16.00 Uhr	Freies Schwimmen 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Seepferdchen II 16.00 Uhr 60 Min.	Seepferdchen II 16.00 Uhr 60 Min.	Seepferdchen II 16.00 Uhr 60 Min.	Seepferdchen II 16.00 Uhr 60 Min.	Seepferdchen II 16.00 Uhr 60 Min.		
Seepferdchen I 17.00 Uhr 60 Min.	Fortgeschritten 17.00 Uhr 60 Min.	Seepferdchen I 17.00 Uhr 60 Min.	Fortgeschritten 17.00 Uhr 60 Min.	Fortgeschritten 17.00 Uhr 60 Min.		
FT Rücken 18.15 Uhr	Aqua Fitness 18.15 Uhr 45 Min.	FT Rücken 18.15 Uhr	Aqua Fitness 18.15 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 18.15 Uhr 45 Min.		
FT Rücken 18.40 Uhr		FT Rücken 18.40 Uhr				
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	

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 Schwimsicherheit, Schwimmausdauer und die Technik. Das Bronze- oder Silberabzeichen kann in diesem Kurs auch erlangt werden.

Kontakt: Telefon: 040/ 790 166-0 • Telefax: 040/ 790 166-20 • info@tus-harburg.de • www.tus-harburg.de