



# TUS HARBURG!

... TRAINING & SPASS MIT KOMPETENZ

Wir aktivieren und begleiten Dich!

Wir möchten Dir eine außergewöhnliche Qualität bei Deiner Zielerreichung zu vernünftigen Preisen bieten.

Personaltraining zum Gruppenpreis!

Wir unterstützen Dich mit unserem fachlichen Know-how, einem erstklassigem Kursangebot und einer persönlichen, zielgerichteten und individuellen Betreuung in einer familiären Atmosphäre.

## TuS Sportzentrum und Geschäftsstelle:

Turn- und Schwimmverein  
Harburg/ Wilhelmsburg von 1894 e.V.  
Bostelbeker Damm 2  
21079 Hamburg  
WhatsApp/Signal: 01525/ 53 44 347  
Telefon: 040/ 790 166 - 13 (Rezeption)

- 12 (Geschäftsstelle)  
- 20 (Telefax)

[info@tus-harburg.de](mailto:info@tus-harburg.de) [www.tus-harburg.de](http://www.tus-harburg.de)

## Öffnungszeiten Winterhalbjahr (29.08.2022 -30.04.2023)



	Mo. – Fr.	Sa.	So.
Sportzentrum	07.30 – 21:30	08.45 – 17.15	08.45 – 16.15
Fitnessstudio	07.45 – 21.00	09.00 – 17.00	09.00 – 16.00
Freies Schwimmen	---	---	09.00 – 09.45

Ostersonntag, Heiligabend und Silvester geschlossen  
Öffnungszeiten an gesetzlichen Feiertagen: siehe Aushang

## FLEXI/-LIGHT

→ Eingangsuntersuchung mit Anamneseerhebung, individuelle Trainingsplanerstellung, regelmäßige Zwischentestungen sowie Überprüfung des Leistungsstandes und sinnvoller Anpassung der Trainingspläne entsprechend Deiner Zielsetzung.

→ Gesundheitstraining an Geräten mit medizinischer und sportwissenschaftlicher Kompetenz unter Einbeziehung bereits bestehender gesundheitlicher Einschränkungen.

→ innovative Trainingskonzepte für Deine Gesundheitsförderung und Leistungssteigerung unter Einbeziehung aller Trainingsmodalitäten und übermittelter Informationen.

→ Teilnahme an allen Gruppenkursen im Kursraum (Sport-Zentrum) und Sporthallen, sowie den Onlinekursen  
→ Schwimmen und Entspannen in unserem Bewegungsbad, während der ausgewiesenen Freizeiten (Freies Schwimmen)

Stand: 01/2022	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi	REHA oder FT (mit Verordnung)
<b>FLEXI</b>	25,- €	45,- €*	80,- €*	35,- €*	30,- €**
<b>FLEXI LIGHT***</b>	25,- €	37,50 €*	73,- €*	X	X

## REHA oder FT (mit Verordnung)

Wer als **REHA** - oder **FT** - Sportler bei uns regelmäßig trainiert und an den weiteren Angeboten teilnehmen möchte, erhält die Möglichkeit, die **FLEXI CARD** für 30,- im Monat zu nutzen. Sprich uns an!!! Wir beraten Dich gerne.

**Beratung nach Terminvereinbarung unter:  
040/790 166-13 (Rezeption)**

## TUS/-LIGHT

Leistungsangebot wie die **FLEXI/-LIGHT** Card!  
→ zuzüglich der Teilnahme an einem festgelegten Aqua-Fitness-Kurs (einmal wöchentlich 45 Minuten)

Stand: 01/2022	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi
<b>TUS</b>	25,- €	65,- €*	115,- €*	62,50 €*
<b>TUS LIGHT***</b>	25,- €	55,- €*	108,- €*	X

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

## PREMIUM/-LIGHT

Leistungsangebot wie die **FLEXI/-LIGHT** Card!  
→ zuzüglich der Teilnahme an zwei festgelegten Aqua-Fitness-Kursen (zweimal wöchentlich 45 Minuten)

Stand: 01/2022	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi
<b>PREMIUM</b>	25,- €	80,- €*	158,- €*	77,50 €*
<b>PREMIUM LIGHT***</b>	25,- €	70,- €*	138,- €*	X

## AQUA

→ Teilnahme an einem bzw. zwei festgelegten Aqua-Fitness-Kursen (1 x oder 2 x wöchentlich jeweils 45 Minuten)

→ Teilnahme an allen Sporthallenangeboten  
→ Schwimmen und Entspannen in unserem Bewegungsbad, während der ausgewiesenen Freizeiten (Freies Schwimmen)

Stand: 01/2022	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi
<b>AQUA</b>	15,- €	45,- €* 1 x wöch.	88,- €* 1 x wöch.	42,50 €* -
		60,- €* 2 x wöch.	118,- €* 2 x wöch.	57,50 €* -

## AQUA-CYCLING

→ Teilnahme an einem festgelegten Aqua-Cycling-Kurs (1 x wöchentlich 45 Minuten)

→ Teilnahme an allen Sporthallenangeboten  
→ Schwimmen und Entspannen in unserem Bewegungsbad, während der ausgewiesenen Freizeiten (Freies Schwimmen)

Stand: 07/2022	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi
<b>AQUA CYCLING</b>	15,- €	50,- €* 1 x wöch.	98,- €* 1 x wöch.	X

## RELAX MODUL

nur buchbar in Verbindung mit einer der oben genannten Cards  
→ für die zusätzliche Nutzung der Finnischen Sauna und der Bio Sauna, sowie der Ruheräume und der Außenterrasse des Wellnessbereiches/ Saunalandschaft.

Stand: 01/2022	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi
<b>RELAX MODUL</b>	X	15,00 €	30,00 €	15,00 €

## Unsere Schwimmschule

Unser Interesse ist es, dass Deine Kinder – ohne Zeitdruck - sinnvoll und mit System die Sicherheit und den Spaß am und im Wasser vermittelt bekommen.

Die **TUS** Schwimmausbildung beinhaltet immer:

- > ca. 50 Minuten reine Wasserzeit je Schwimminheit
- > inklusive Schwimmpass & Schwimmbzeichen
- > 1 x wöchentlich im festen Kurs
- > vorheriges kostenloses Sichtungsschwimmen

Anzahl der Kurseinheiten findest Du [hier \(Jahresübersichten\)](#)

Ort: TuS Sportzentrum

<b>Montag bis Freitag</b>	15.00 - 18.00 Uhr
<b>Samstag</b>	09.00 - 17.00 Uhr
<b>Sonntag</b>	10.00 - 14.00 Uhr

**Ab SK1/2023**

Schwimmkurs je Schwimminheit (Anzahl der Einheiten variieren) **€ 18,00**

Wassergewöhnung 1 x wöchentlich pro Monat **€ 55,-**

Anmeldungen unter Angabe einer Telefonnummer per E-Mail an:

[schwimmschule@tus-harburg.de](mailto:schwimmschule@tus-harburg.de)

Die aktuellen Kurszeiten entnimmst Du bitte dem aktuellen Kursplan [Kursprogramm Land und Wasser](#)

## Unsere Schwimmabteilung

Besitzt Dein Kind schon ein Bronzeabzeichen??? Dann ist unsere Schwimmabteilung genau richtig.

Anmeldungen per E-Mail an: [info@tus-harburg.de](mailto:info@tus-harburg.de)

Weitere Infos zum Probeschwimmen findest Du [hier](#)

Das gesamte Training unserer Schwimmabteilung findet im Inseleparkbad in Wilhelmsburg statt.

### Nachwuchsgruppe (NW0)

<b>Montag</b>	16.15 - 17.30 Uhr
<b>Donnerstag</b>	16.30 - 17.30 Uhr
<b>Freitag</b>	16.15 - 17.30 Uhr

### Nachwuchsgruppe 1 (NW1)

<b>Mittwoch</b>	16.20 - 18.00 Uhr
<b>Freitag</b>	16.20 - 17.30 Uhr

### Nachwuchsgruppe 2 (NW2)

- wettkampforientiert -

<b>Montag</b>	17.15 - 18.30 Uhr
<b>Mittwoch</b>	16.20 - 18.00 Uhr
<b>Freitag</b>	17.00 - 18.30 Uhr

### Nachwuchsgruppe 3 (NW3)

- wettkampforientiert -

<b>Montag</b>	16.20 - 18.30 Uhr
<b>Mittwoch</b>	17.30 - 19.00 Uhr
<b>Freitag</b>	17.00 - 18.30 Uhr

### Nachwuchsgruppe 4 (NW4)

- breitensportorientiert -

<b>Dienstag</b> (Gruppe 1)	16.15 - 17.15 Uhr
<b>Dienstag</b> (Gruppe 2)	17.00 - 18.00 Uhr

### Masters (Erwachsene)

Ort: Schwimmhalle Wilhelmsburg

<b>Dienstag</b>	18.00 - 19.00 Uhr
<b>Mittwoch</b>	17.45 - 19.00 Uhr
<b>Donnerstag</b>	17.45 - 19.00 Uhr

## Unsere Kinderparkourabteilung

### 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 (5-8 J.) 16.00 – 17.00 Uhr  
(ab 9 J.) 17.00 – 18.00 Uhr

Schnupperanmeldungen unter: [kinderparkour@tus-harburg.de](mailto:kinderparkour@tus-harburg.de)

## Unsere Cheerleaderabteilung

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

<b>Montag</b>	16.30 - 18.00 Uhr Peewees
<b>Dienstag</b>	18.00 - 20.15 Uhr Juniors 19.00 - 21.30 Uhr Seniors

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium  
Alter Postweg 30 - 38, 21075 Hamburg

<b>Freitag</b>	16.45 - 19.15 Uhr Juniors 19.00 – 21.30 Uhr Seniors
----------------	--

Kontakt: Herr Berndt Jenensch [www.mighty-storms.de](http://www.mighty-storms.de)

## Unsere Handballabteilung

Alle Handballer unseres Vereins sind in der Spielgemeinschaft Harburg e. V. organisiert. Weitere Informationen dazu findest Du [hier](#) oder unter [www.sgharburg.de](http://www.sgharburg.de)

## Unser Sporthallenangebot

Seniorengymnastik

<b>Mittwoch</b>	18.00 – 19.30 Uhr
-----------------	-------------------

Harburg, Triftstraße 43 (rote Halle)

Rückenfitness und Gymnastik

<b>Dienstag</b>	19.00 – 20.00 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr
-----------------	--

Harburg, Triftstraße 43 (blaue Halle)

## Unsere Tennishalle

Im **TUS** steht Dir eine sehr gut beleuchtete und vollständig beheizte 5-Feld-Tennishalle zur Verfügung.

**SOMMERSAISON** (01.05. bis 31.08. eines Kalenderjahres)  
Tennishalle € 20,00 (pro Platz/ 60 Min.)

**WINTERSAISON** (01.09. bis 30.04. eines Kalenderjahres)

Einzelbuchung (pro Platz/60 Min.)

Montag - Freitag	
08.00-16.00 Uhr	23,00 €
16.00-22.00 Uhr	30,00 €
Samstag & Sonntag	
09.00-16.00 Uhr	23,00 €
10er Karte (Mo.- Fr. 08.00 – 16.00)	
(Sa.- So. 09.00 – 16.00)	220,00 €
10er Karte (Mo.- Fr. 16.00 – 22.00)	275,00 €
(alle 10er Karten sind max. 6 Monate gültig nach Ausstellungsdatum)	

## Sonderkonditionen für Saison- und Jahresbücher

Bei Interesse an einer Saison- oder Jahresbuchung, wende Dich bitte per E-Mail an: [office@tus-harburg.de](mailto:office@tus-harburg.de)

## Einzelkarten

### Schwimmbad

Einzelkarte Kinder (bis 18. Lebensjahr)	2,50 €
Einzelkarte Erwachsene	5,00 €

### Wellness- und Saunabereich z. Z. nicht möglich

Einzelkarte Erwachsene	15,00 €
Einzelkarte Schüler, Student, Azubi ab 18 Jahre	15,00 €

## 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 findest Du auf unserer Homepage

[www.tus-harburg.de/downloads/Beitrags-und\\_Gebuehrenordnung](http://www.tus-harburg.de/downloads/Beitrags-und_Gebuehrenordnung)