



TuS Harburg!

... Training & Spaß mit Kompetenz

Personaltraining zum Gruppenpreis!

Wir aktivieren und begleiten Dich!

Wir unterstützen Dich mit unserem fachlichen Know-how, einem erstklassigem Kursangebot, einer außergewöhnliche Qualität bei der Erreichung deiner Ziele. Mit uns erhältst Du eine persönliche, zielgerichtete und individuelle Betreuung in familiärer 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)

E-Mail: info@tus-harburg.de
Homepage: www.tus-harburg.de

Unsere Öffnungszeiten: (ab 01.09.)

	Mo. – Fr.	Sa.	So.
Sportzentrum*	07.30 - 21:00	08.45 – 16.00	08.45 – 16.00
Fitnessstudio	07.45 – 20.45	09.00 – 15.45	09.00 - 16.00
Freies Schwimmen	Siehe Kursplan	Siehe Kursplan	Siehe Kursplan
Tennishalle	08.00 – 21.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00
„Freistil“ Bar	09.00 – 21.00	09.30 – 15.00	09.00 – 15.30
Sauna	Siehe Aushang	Siehe Aushang	Siehe Aushang

Sportzentrum*: Dienstag: 07.30 – 21.30
Ostersonntag, Heiligabend & Silvester geschlossen
Öffnungszeiten an gesetzlichen Feiertagen: Siehe Aushang

Kurs Card

→ Teilnahme an allen Gruppenkursen im Sportzentrum, als auch in div. Sporthallen
→ Schwimmen und Entspannen in unserem Bewegungsbad.

Stand: 01/2024	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi	Kinder, Jugendliche
Kurs	15,- €	25,- €*	48,- €*	20,- €*	17,50 €

Flexi Card *** Flexi Card -light

(Fitnessstudio inkl. Kurs Card)

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

→ 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.

Stand: 01/2025	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi	Kinder, Jugendliche	REHA oder FT (mit Verordnung)
FLEXI	25,- €	45,- €*	80,- €*	35,- €*	32,50 €	30,- €**
FLEXI -light ***	25,- €	37,50 €*	73,- €*	X	X	X

Hinweis: Wer mit einer Verordnung (Reha/FT) bei uns trainiert, kann die **Flexi Card** für zzgl. 30,- €/Monat zu nutzen.

TuS Card *** TuS Card -light

(Fitnessstudio zzgl. 1x Aqua-Fitness pro Woche)

Stand: 01/2025	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler, Student, Azubi
TuS	25,- €	65,- €*	115,- €*	62,50 €*
TuS -light ***	25,- €	55,- €*	108,- €*	X

Premium Card *** Premium Card -light

(Fitnessstudio zzgl. 2x Aqua-Fitness pro Woche)

Stand: 01/2025	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler, Student, Azubi
Premium	25,- €	80,- €*	158,- €*	77,50 €*
Premium -light ***	25,- €	70,- €*	138,- €*	X

AQUA Card

(Aqua-Fitness-Kurs(e) zzgl. freies Schwimmen)

1x bzw. 2x Aqua-Fitness pro Woche

Stand: 01/2025	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler, Student, Azubi
AQUA	15,- €	45,- €* 1 x wöch.	88,- €* 1 x wöch.	42,50 €* 1 x wöch.
		60,- €* 2 x wöch.	118,- €* 2 x wöch.	57,50 €* 2 x wöch.

AQUA-Cycling Card

→ Teilnahme an einem festgelegten Aqua-Cycling-Kurs

(1x wöchentlich 45 Minuten)

→ Schwimmen und Entspannen in unserem Bewegungsbad, während der ausgewiesenen Freizeiten (Freies Schwimmen)

Stand: 07/2022	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler, Student, Azubi
AQUA Cycling	15,- €	50,- €* 1 x wöch.	98,- €* 1 x wöch.	47,50 €* 1 x wöch.

Wellness 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: 10/2023	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler, Student, Azubi
Wellness Modul	X	20,00 €**	40,00 €**	20,00 €**

Wellness Card

→ Teilnahme an allen Sporthallenangeboten

→ Nutzung der Finnischen Sauna und der Bio Sauna, sowie der Ruheräume und der Außenterrasse des Wellnessbereiches/ Saunalandschaft.

→ Schwimmen und Entspannen in unserem Bewegungsbad, während der ausgewiesenen Freizeiten (Freies Schwimmen)

Stand: 10/2023	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler, Student, Azubi
Wellness	15,- €	45,- €*	88,00 €*	42,50 €*

* mtl. Grundbeitrag und Zusatzbeitrag

** mtl. Zusatzbeitrag

*** eingeschränkte Nutzungszeiten
Mo. - Fr. 07.45 Uhr bis 16.00 Uhr

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 Schwimmereinheit

> inklusive Schwimmpass & Schwimmbabzeichen

> 1 x wöchentlich in einem festgelegten Kurs

> kostenloses Sichtungsschwimmen vorab

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

Ort: TuS Sportzentrum

Montag bis Freitag 15.00 - 18.00 Uhr

Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

Sonntag 10.00 - 14.00 Uhr

Schwimmkurs je Schwimmereinheit (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

Die aktuellen Kurszeiten entnimmst Du bitte dem

aktuellen Kursplan [Kursprogramm Land und Wasser](#)

Schwimmabteilung (als Teil der [SGS Hamburg](#))

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

Anmeldungen per E-Mail an: info@tus-harburg.de

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

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

Nachwuchsgruppe (NW0)

Montag 16.15 - 17.30 Uhr

Donnerstag 16.30 - 17.30 Uhr

Freitag 16.15 - 17.30 Uhr

Trainingsgruppe 1 (TG1) - wettkampforientiert -

Mittwoch 16.15 - 17.45 Uhr

Freitag 17.00 - 18.30 Uhr

Trainingsgruppe 2 (TG2) - wettkampforientiert -

Dienstag 17.10 - 18.30 Uhr

Mittwoch 16.25 - 18.00 Uhr

Freitag 16.10 - 17.30 Uhr

Trainingsgruppe 3 (TG3) - wettkampforientiert -

Montag 16.30 - 18.30 Uhr

Mittwoch 17.15 - 19.00 Uhr

Freitag 17.00 - 18.30 Uhr

Trainingsgruppe 4 (TG4) - wettkampforientiert -

Dienstag nach Absprache im OSP 20.00 - 21.30 Uhr

Mittwoch 17.15 - 19.00 Uhr

Donnerstag 17.45 – 19.00 Uhr

Masters (Erwachsene)

Dienstag nach Absprache im OSP 20.00 - 21.30 Uhr

Mittwoch 17.45 - 19.00 Uhr

Donnerstag 17.45 - 19.00 Uhr

Freizeitgruppe 1 (FG1) - freizeitorientiert -

Dienstag 16.30 – 17.30 Uhr

Freizeitgruppe 2 (FG2) - freizeitorientiert -

Dienstag 17.30 – 18.30 Uhr

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

(Wilstorf) (9 - 11 J.) 17.00 – 18.00 Uhr

(ab 12 J.) 18.00 – 19.00 Uhr

Schnupperanmeldungen unter: kinderparkour@tus-harburg.de

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

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

Schnupperanmeldungen unter: dca-hamburg@hotmail.de

Dartabteilung

In Zusammenarbeit mit unseren Kooperationsvereinen

1. Dartverein Harburg e. V. und SG Stern Deutschland e. V.

Handballabteilung

Alle Handballer unseres Vereins sind in der Spielgemeinschaft

Harburg e. V. organisiert. Weitere Informationen dazu findest

Du [hier](#) oder unter www.sg-harburg.de

Sporthallenangebot

Senioren-gymnastik

Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr

Harburg, Triftstraße 43 (rote Halle)

Rückenfitness und Gymnastik

Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr

20.00 – 21.00 Uhr

Harburg, Triftstraße 43 (blaue Halle)

Tennishalle

Im **TuS** steht Dir eine sehr gut beleuchtete und vollständig beheizte 3-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

Einzelkarten

Schwimmbad

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

Einzelkarte Erwachsene 5,00 €

Wellness- und Saunabereich

Öffnungszeiten: siehe Aushang

Einzelkarte Erwachsene 20,00 €

Einzelkarte Schüler, Student, Azubi ab 18 Jahre 20,00 €

Beitrags- und Gebührenordnung (Auszug)

Aufnahmegebühr

(gilt für alle beitragspflichtigen Mitgliedschaften) € 15,00 einmalig

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

[Beitrags- und Gebührenordnung](#)

Diesen Flyer findest Du auch online

