



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 außergewöhnlichen Qualität bei der Erreichung deiner Ziele. Mit uns erhältst Du eine persönliche, zielgerichtete und individuelle Betreuung in familiärer Atmosphäre.

Unsere Öffnungszeiten: (ab 01.09.)

	Mo. – Fr.	Sa.	So.
Sportzentrum*	07.30 - 21:30	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
„Freestyle“ Bar	09.00 – 20.00	09.30 – 15.00	09.00 – 15.30
Sauna (45min. Voranmeldung)	10.00 – 14.00 18.00 – 20.30		

Ostersonntag, Heiligabend & Silvester geschlossen
Öffnungszeiten an gesetzlichen Feiertagen: Siehe Aushang

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

Stand: 18.10.2025

Kurs Card

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

Stand: 11/2025	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi	Kinder, Jugendliche
Kurs	20,- €	27,50 €*	53,- €*	22,50€*	19,50 €

Flexi Card || Flexi Card -light

(Fitnessstudio inkl. Kurs Card)

- individuelle Trainingsplanerstellung
- medizinische und sportwissenschaftliche Kompetenz
- innovative Trainingskonzepte

Stand: 11/2025	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi	Kinder, Jugendliche	REHA/ FT (Verordnung)
FLEXI	35,- €	47,50 €*	85,- €*	37,50€*	34,50 €	30,- €**
FLEXI -light ***	35,- €	40,00 €*	78,- €*	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 und Kurse zzgl. 1x Aqua-Fitness pro Woche)

Stand: 11/2025	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler, Student, Azubi
TuS	35,- €	67,50 €*	120,- €*	65,- €*
TuS -light ***	35,- €	57,50 €*	113,- €*	X

Premium Card || Premium Card -light

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

Stand: 11/2025	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler, Student, Azubi
Premium	35,- €	82,50 €*	163,- €*	80,- €*
Premium -light ***	35,- €	72,50- €*	143,- €*	X

AQUA Card

(1x bzw. 2x Aqua-Fitness-Kurs(e) zzgl. freies Schwimmen)

Stand: 11/2025	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler, Student, Azubi
AQUA	20,- €	47,50 €* 1 x wöch.	93,- €* 1 x wöch.	45,- €*
		62,50 €* 2 x wöch.	123,- €* 2 x wöch.	60,- €*

AQUA-Cycling Card

(Aqua-Cycling zzgl. freies Schwimmen)

Stand: 11/2025	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler, Student, Azubi
AQUA Cycling	20,- €	52,50 €* 1 x wöch.	103,- €* 1 x wöch.	50,- €* 1 x wöch.

Wellness Modul

nur buchbar in Verbindung mit einer Card

- für die zusätzliche Nutzung der finnischen sauna und der bio sauna, sowie der ruheräume und der außenterrasse des wellnessbereiches/ saunalandshaft.

Stand: 11/2025	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, der bio sauna, der ruheräume inkl. außenterrasse.

- schwimmen und entspannen in unserem bewegungsbad, während der ausgewiesenen freizeiten (freies schwimmen)

Stand: 11/2025	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler, Student, Azubi
Wellness	20,- €	47,50 €*	93,00 €*	45,- €*

* mtl. Grundbeitrag und Zusatzbeitrag

** mtl. Zusatzbeitrag

*** eingeschränkte nutzungszeiten
Mo. - Fr. 07.45 Uhr bis 16.00 Uhr
nur trifftstrasse

Schwimmschule

Training & Spaß mit Kompetenz!

In unserem vereinseigenen Bewegungsbad begleiten wir dein Kind (ab 4 Jahren) - 1x wöchentlich - auf seinem Weg vom Nichtschwimmer zum sicheren Schwimmer. Für den perfekten Einstieg melde dich bitte zum Sichtungsschwimmen an.

Anfragen per E-Mail an: schwimmschule@tus-harburg.de

Weitere Info's: <https://schwimmschule-tus-harburg.de/>

Montag bis Freitag 15.00 - 18.00 Uhr

Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

Sonntag 10.00 - 14.00 Uhr

Schwimmkurs je Einheit **€ 20,00**

Schwimmabteilung / Inselpark / [SGS Hamburg](#)

Besitzt Dein Kind bereits ein Bronzeabzeichen?

Dann ist unsere Schwimmabteilung genau das Richtige!

Anfragen per E-Mail an: schwimmabteilung@tus-harburg.de

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

Kinder-Parkour

Gemeinsam Hürden nehmen stärkt das Selbstbewusstsein. Unser Kinder-Parkour ist für Kinder ab 5. Jahre ausgelegt. Wir lernen gemeinsam Fähigkeiten einzuschätzen und neue Herausforderungen zu meistern.

Anfragen über unser Kontaktformular auf unserer Homepage: <https://tus-harburg.de> – Kinderparkour - Kontaktformular

Dienstag f. Kinder zw. 5-8 J. 17.00 – 18.00 Uhr

Dienstag f. Kinder zw. 9-12 J. 18.00 – 19.00 Uhr

Adresse: Triftstraße 43 (blaue Halle) in Harburg

Mittwoch f. Kinder zw. 5-8 J. 16.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch f. Kinder zw. 9-11 J. 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch f. Kinder ab 12 J. 18.00 – 19.00 Uhr

Adresse: Grundschule Kapellenweg in Harburg

Handballabteilung

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

Tennishalle

Im **TuS** steht Dir eine sehr gut beleuchtete und vollständig beheizte 3-Feld-Tennishalle zur Verfügung. Die Preise beziehen sich pro Platz und Stunde (pro Platz/60min.).

Sommersaison: 01.05. bis 31.08.

Einzelbuchung: 22,00 €

Wintersaison: 01.09. bis 30.04.

Einzelbuchung:

Montag - Freitag

08.00-16.00 Uhr 23,00 €

16.00-22.00 Uhr 32,00 €

Samstag & Sonntag

09.00-16.00 Uhr 25,00 €

10er Karte (max. 6 Monate nach Ausstellung gültig):

Montag – Freitag zw. 08.00-16.00 Uhr

Samstag & Sonntag zw. 09.00-16.00 Uhr

220,00 €

10er Karte (max. 6 Monate nach Ausstellung gültig):

Montag – Freitag 16.00-22.00 Uhr

300,00 €

Doppelstunde (pro Platz/120 Min.)

Montag - Freitag

08.00-16.00 Uhr 36,00 €

Sonderkonditionen für Saison- und Jahresbuchungen

Anfragen per E-Mail an: office@tus-harburg.de

Dartabteilung

In Zusammenarbeit mit unseren Kooperationsvereinen

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

Anfragen per E-Mail an: jugend@1dva.de

Anfragen per E-Mail an: vorstand@1dva.de

Sporthallenangebot

Fit im Alltag - Gemeinsam stärken wir unsere Muskeln, halten unsere Gelenke beweglich und stärken unser Herz-Kreislauf-System.

Dienstag - Rückenfitness und Gymnastik 19.00 – 20.00 Uhr

Dienstag - Rückenfitness und Gymnastik 20.00 – 21.00 Uhr

Adresse: Triftstraße 43 (blaue Halle) in Harburg

Mittwoch - Seniorengymnastik 18.00 – 19.30 Uhr

Adresse: Triftstraße 43 (rote Halle) in Harburg

Einzelkarten

Lust auf eine kleine Auszeit?

Öffnungszeiten: siehe Aushang

Schwimmab

Einzelkarte Kinder (bis 18. Lebensjahr)

2,50 €

Einzelkarte Erwachsene

5,00 €

Wellness- und Saunabereich

Einzelkarte

20,00 €

Beitrags- und Gebührenordnung (Auszug)

Aufnahmegebühr

€ 20,00 einmalig

Grundbeitrag (aktiv):

€ 17,50 monatlich

Erwachsene

€ 12,00 monatlich

Kinder, Jugendliche bis 18 Jahre

€ 15,00 monatlich

Schüler, Studenten, Azubis ab 18 Jahre*

€ 40,00 monatlich

Familien (bis 2 Kinder/ Jugendliche bis 18 Jahre)

€ 33,00 monatlich

Ehepaare / Partner

€ 17,50 monatlich

*Nachweise sind alle 6 Monate unaufgefordert bei der Geschäftsstelle einzureichen.

♦ Je nach Angebot sind zusätzliche Beiträge zu entrichten.

♦ Öffnungszeiten: siehe Aushang

♦ Weiteren Infos: <https://tus-harburg.de/>

Beitrags- und Gebührenordnung



Diesen Flyer findest Du auch online