



# 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
„Freistil“ Bar	09.00 – 20.00	09.30 – 15.00	09.00 – 15.30
Sauna (45min. Vor anmeldung)	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](mailto:info@tus-harburg.de)

Homepage: [www.tus-harburg.de](http://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,- €* 1 x wöch.
		62,50 €* 2 x wöch.	123,- €* 2 x wöch.	60,- €* 1 x wöch.

## 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/ Saunalandschaft.

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 Triftstrasse  
\*\*\*\*

## 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](mailto: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 / Inseipark / SGS Hamburg

Besitzt Dein Kind bereits ein Bronzeabzeichen?

Dann ist unsere Schwimmabteilung genau das Richtige!

Anfragen per E-Mail an: [schwimmabteilung@tus-harburg.de](mailto: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.sg-harburg.de](http://www.sg-harburg.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 23,00 €

08.00-16.00 Uhr 32,00 €

16.00-22.00 Uhr

Samstag & Sonntag 25,00 €

09.00-16.00 Uhr

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

Montag – Freitag zw. 08.00-16.00 Uhr 220,00 €

Samstag & Sonntag zw. 09.00-16.00 Uhr

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

Montag – Freitag 16.00-22.00 Uhr 300,00 €

Doppelstunde (pro Platz/120 Min.)

Montag - Freitag 36,00 €

08.00-16.00 Uhr

## Sonderkonditionen für Saison- und Jahresbuchungen

Anfragen per E-Mail an: [office@tus-harburg.de](mailto: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](mailto:jugend@1dva.de)

Anfragen per E-Mail an: [vorstand@1dva.de](mailto: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

## Schwimmbad

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

Einzelkarte Erwachsene 5,00 €

## Wellness- und Saunabereich

Einzelkarte 20,00 €

## Beitrags- und Gebührenordnung (Auszug)

### Aufnahmegebühr

(gilt für alle beitragspflichtigen Mitgliedschaften) € 20,00 einmalig

### Grundbeitrag (aktiv):

Erwachsene € 17,50 monatlich

Kinder, Jugendliche bis 18 Jahre € 12,00 monatlich

Schüler, Studenten, Azubis ab 18 Jahre\* € 15,00 monatlich

Familien (bis 2 Kinder/ Jugendliche bis 18 Jahre) € 40,00 monatlich

Ehepaare / Partner € 33,00 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