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. 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,- €	28,50 €*	55,- €*	23,00€*	x

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	25,- €	49,50 €*	89,- €*	39,50€*	x	33,- €**
FLEXI -light ***	25 -€	42,00 €*	x	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	25,- €	72,00 €*	128,- €*	69,50,- €*
TuS -light ***	25,- €	61,50 €*	x	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	25,- €	88,50 €*	173,- €*	86,- €*
Premium -light ***	25,- €	77,50- €*	x	X

AQUA Card

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

Stand: 11/2025	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler, Student, Azubi
AQUA	20,- €	50,50 €* 1 x wöch.	99,- €* 1 x wöch.	48,- €*
		67,00 €* 2 x wöch.	132,- €* 2 x wöch.	64,- €*

AQUA-Cycling Card

(Aqua-Cycling zzgl. freies Schwimmen)

Stand: 11/2025	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler, Student, Azubi
AQUA Cycling	20,- €	55,50 €* 1 x wöch.	108,- €* 1 x wöch.	x

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 €**	X	X

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,- €	50,00 €*	98,00 €*	47,50,- €*

* 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
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

Kosten je Einheit 21,50 €

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

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