



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,- €	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 wöch. 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,- €* 60,- €* (2 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

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 / Inselepark / 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 (NWO)

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