



TUS HARBURG!

... TRAINING & SPASS MIT KOMPETENZ

Wir aktivieren und begleiten Dich!

Wir möchten Dir eine außergewöhnliche Qualität bei Deiner Zielerreichung zu vernünftigen Preisen bieten.

Personaltraining zum Gruppenpreis!

Wir unterstützen Dich mit unserem fachlichen Know-how, einem erstklassigem Kursangebot und einer persönlichen, zielgerichteten und individuellen Betreuung in einer familiären 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

Öffnungszeiten

(01.05.2024 – 31.08.2024)

Abweichende Öffnungszeiten an den Wochenenden in den Hamburger Sommerferien

	Mo. – Fr.	Sa.	So.
Sportzentrum	07.30 - 22:15	08.45 – 17.30	08.45 – 16.30
Fitnessstudio	07.45 – 21.45	09.00 – 17.00	09.00 - 16.00
Freies Schwimmen	Siehe Kursplan	Siehe Kursplan	Siehe Kursplan
Tennishalle	08.00 – 22.00	09.00 – 17.00	09.00 – 16.00
„Freistil“ Bar	09.00 – 21.00	09.30 – 16:30	09.00 – 15.30
Sauna	Siehe Aushang	Siehe Aushang	Siehe Aushang

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

KURS Card

→ Teilnahme an allen Gruppenkursen im Kursraum (Sportzentrum) und Sporthallen.

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

Stand: 07/2024	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi	Kinder, Jugendliche
KURS	20,- €	27,50 €*	53,- €*	22,50 €*	19,50 €

FLEXI/-LIGHT Card

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

→ 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 und übermittelter Informationen.

→ Teilnahme an allen Gruppenkursen im Kursraum (Sportzentrum) und Sporthallen.

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

Stand: 07/2024	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler Student Azubi	Kinder, Jugendliche	REHA oder FT (mit Verordnung)
FLEXI	35,- €	47,50 €*	85,- €*	37,50 €*	34,50 €	30,- €**
FLEXI LIGHT***	35,- €	40,00 €*	78,- €*	X	X	X

REHA oder FT (mit Verordnung)

Wer als REHA - oder FT- Sportler bei uns regelmäßig trainiert und an den weiteren Angeboten teilnehmen möchte, erhält die Möglichkeit, die FLEXI CARD für 30,- € im Monat zu nutzen.

TUS/-LIGHT Card

Leistungsangebot wie die FLEXI/-LIGHT Card!

→ zusätzlich der Teilnahme an einem festgelegten Aqua-Fitness-Kurs (einmal wöchentlich 45 Minuten)

Stand: 07/2024	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler, Student, Azubi
TUS	35,- €	67,50 €*	120,- €*	65,00 €*
TUS LIGHT***	35,- €	57,50 €*	113,- €*	X

PREMIUM/-LIGHT Card

Leistungsangebot wie die FLEXI/-LIGHT Card!

→ zusätzlich der Teilnahme an zwei festgelegten Aqua-Fitness-Kursen (zweimal wöchentlich 45 Minuten)

Stand: 07/2024	Gebühr (einmalig)	Erwach.	Partner	Schüler, Student, Azubi
PREMIUM	35,- €	82,50 €*	163,- €*	80,00 €*
PREMIUM LIGHT***	35,- €	72,50 €*	143,- €*	X

AQUA Card

→ Teilnahme an festgelegten Aqua-Fitness-Kursen (1 x oder 2 x wöchentlich jeweils 45 Minuten)

→ Teilnahme an allen Sporthallenangeboten

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

Stand: 07/2024	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

→ Teilnahme an einem festgelegten Aqua-Cycling-Kurs (1 x wöchentlich 45 Minuten)

→ Teilnahme an allen Sporthallenangeboten

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

Stand: 07/2024	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 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: 07/2024	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: 07/2024	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
Sa. /So. ganztägig.

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** Schwimmbildung beinhaltet immer:
> ca. 50 Minuten reine Wasserzeit je Schwimmeinheit
> inklusive Schwimmpass & Schwimmbzeichen
> 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 Schwimmeinheit (Anzahl der Einheiten variieren) € 20,00

Wassergewöhnung 1 x wöchentlich pro Monat € 61,00

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 Inseleparkbad 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
(ab 9 J.) 17.00 - 18.00 Uhr
Schnupperanmeldungen unter: kinderparkour@tus-harburg.de

CHEERLEADERABTEILUNG

Für Mädchen und Frauen in folgenden Altersstufen:

Peeweese: 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 Peeweese
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: anmeldung@storms-cheerleader.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.sgharburg.de

SPORTHALLENANGEBOT

Seniorengymnastik
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 € 22,00 (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 32,00 €
Samstag & Sonntag
09.00-16.00 Uhr 25,00 €
10er Karte (Mo.- Fr. 08.00 – 16.00)
(Sa.- So. 09.00 – 16.00) 220,00 €
10er Karte (Mo.- Fr. 16.00 – 22.00) 300,00 €
(alle 10er Karten sind max. 6 Monate gültig nach Ausstellungsdatum)

Sonderkonditionen für Saisonbücher

Bei Interesse an einer Saisonbuchung, 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 € 20,00 einmalig
(gilt für alle beitragspflichtigen Mitgliedschaften)
Grundbeitrag (aktiv):
Erwachsene € 17,50 monatlich
Kinder, Jugendliche bis 18 Jahre € 12,00 monatlich
Schüler, Studenten, Azubis ab 18 Jahre* € 15,00 monatlich
Ehepaare/Partner € 33,00 monatlich
Familien (bis 2 Kinder/ Jugendliche bis 18 Jahre) € 40,00 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

