



# 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](mailto:info@tus-harburg.de)  
Homepage: [www.tus-harburg.de](http://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
<b>KURS</b>	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)
<b>FLEXI</b>	35,- €	47,50 €*	85,- €*	37,50 €*	34,50 €	30,- €**
<b>FLEXI LIGHT***</b>	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
<b>TUS</b>	35,- €	67,50 €*	120,- €*	65,00 €*
<b>TUS LIGHT***</b>	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
<b>PREMIUM</b>	35,- €	82,50 €*	163,- €*	80,00 €*
<b>PREMIUM LIGHT***</b>	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
<b>AQUA</b>	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
<b>AQUA CYCLING</b>	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
<b>WELLNESS MODUL</b>	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
<b>WELLNESS</b>	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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto: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

