

Kursplan Land und Wasser

Stand : 01.07.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Sport-Zentrum	Sport-Zentrum	Sport-Zentrum	Sport-Zentrum	Sport-Zentrum	Sport-Zentrum	Sport-Zentrum
REHA 08.15 Uhr 45 Min.						
BODYWORKOUT 09.00 Uhr 55 Min.	BODYWORKOUT 09.30 Uhr 55 Min.	PILATES 08.30 Uhr 55 Min.		Kita Sternkinder		
REHA 10.00 Uhr 45 Min.	QI GONG Einsteiger 10.15 Uhr 45 Min.	YIN & YANG YOGA 09.30 Uhr 90 Min.	BODYWORKOUT 10:00 Uhr 55 Min.	9:30 60 Min.		
REHA Hocker 10.45 Uhr 45 Min.	QI GONG 11.00 Uhr 55 Min.	Kita Sternkinder 11.00 Uhr 55Min	REHA Hocker 11.00 Uhr 45 Min.			
REHA 11:30 Uhr 45 Min.	TAI CHI 12.00 Uhr 55 Min.		REHA 11:45 Uhr 45 Min.			
			FT Orthopädie 13:30 Uhr 30 Min.			
	REHA 16.00 Uhr 45 Min.	REHA Core & Mobility 16.30 Uhr 45 Min.	REHA 16.00 Uhr 45 Min.		Cheerleading 13:45 Uhr bis 16:15 Uhr	
	REHA 16.45 Uhr 45 Min.	REHA Piloga 17.15 Uhr 45 Min.	REHA 16.45 Uhr 45 Min.			
	INDOOR CYCLING 18.00 Uhr 55 Min.	YIN YOGA 18:00 Uhr 90 Min.	INDOOR CYCLING 18.00 Uhr 70 Min.			
MANTRA SINGEN 19:15 Uhr 30 Min.	FT Orthopädie 19.15 Uhr 30 Min.					
YIN & YANG YOGA 19:45 Uhr 90 Min.						

INDOOR CYCLING 70 Min.

Effektives Gruppentraining auf speziellen Bikes – stärkt Kraft und Ausdauer und fördert die Fettverbrennung. Immer am ersten Dienstag im Monat, alle zwei Wochen und zusätzlich in jeder geraden Kalenderwoche.

WORKOUT BODY 55 Min.

Kräftigungstraining für den Halte- und Bewegungsapparat. Kleingeräte, wie Hanteln, Tubes etc. unterstützen das Figurtraining.

QI GONG / TAI CHI 55 Min.

Chinesische Heilgymnastik mit sanften fließenden Bewegungen, die ein Zusammenwirken von Geist, Bewusstsein, Atem, Qi und dem Körper anstrebt. Die Bewegungs-, Atmungs-, und Aufmerksamkeitsübungen aktivieren die Grundkräfte.

PILATES 55 Min.

Eine Kombination von Kräftigungs-, Dehnungs-, und Mobilisationsübungen.

YIN & YANG YOGA 90 Min.

Dies ist ein sehr sanfter und entspannter Yogastil. Wir verbringen in den Yogahaltungen, welche in sitzender oder liegender Position stattfinden, oft drei bis acht Minuten.

FUNKTIONSTRAINING (FT) 30 Min.

Das Funktionstraining nutzt besonders die Mittel der Trainings- und Bewegungslehre, um so gezielt auf spezielle körperliche Strukturen wie Muskeln, Gelenke und Faszien einzuwirken. Ziel ist es, Funktionsverlusten entgegenzuwirken.

Rehabilitationssport (REHA) 45 Min.

Der Rehabilitationssport arbeitet mit den Mitteln des Sports sowie mit Sportspielen. Er soll die Ausdauer und Kraft der Patienten stärken sowie ihre Koordination und Flexibilität verbessern.

Kontaktdaten

Turn- und Schwimmverein
Harburg/Wilhelmsburg
von 1894 e. V.
Bostelbeker Damm 2
21079 Hamburg
040/790 166-13
0152/ 553 44 347

info@tus-harburg.de
www.tus-harburg.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aqua Fitness 07.45 Uhr 45 Min.	REHA 7.45 Uhr 45 Min.	REHA 07.45 Uhr 45 Min.		REHA 07.45 Uhr 45 Min.		
Aqua Fitness 08.30 Uhr 45 Min.	REHA 08.30 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 08.30 Uhr 45 Min.		Aqua Fitness 08.30 Uhr 45 Min.		
Aqua Fitness 09.15 Uhr 45 Min.		Aqua Fitness 09.15 Uhr 45 Min.		Aqua Fitness 09.15 Uhr 45 Min.		
Aqua Fitness 10.00 Uhr 45 Min.	Kita 10.00 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 10.00 Uhr 45 Min.	Kita 10.00 Uhr 45 Min.	Freies Schwimmen 10:00 Uhr - 11:30 Uhr	Seepferdchen 1 (S1) 10.00 Uhr 50 Min.	Freies Schwimmen 09.00 Uhr - 09.45 Uhr
Freies Schwimmen 10:45 - 12:00 Uhr	Aqua Fitness 10.45 Uhr 45 Min.	Freies Schwimmen 10:45 - 12:45 Uhr	Aqua Fitness 10.45 Uhr 45 Min.		Seepferdchen 1 (S1) 11.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen 2 (S2) 11.00 Uhr 50 Min.
FT Orthopädie 12.15 Uhr	FT Orthopädie 12.15 Uhr			REHA 11.30 Uhr 45 Min.	Seepferdchen 2 (S2) 12.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen 2 (S2) 12.00 Uhr 50 Min.
FT Orthopädie	FT Orthopädie		Freies schwimmen 12:15 - 14:45 Uhr	REHA 12.15 Uhr 45 Min.	Seepferdchen 2 (S2) 13.00 Uhr 50 Min.	Bronzekurs (B) 13.00 Uhr 50 Min.
Aqua Senioren 13.00 Uhr 45 Min.	REHA 13.00 Uhr 45 Min.	Aqua Senioren 13.00 Uhr 45 Min.		REHA 13.00 Uhr 45 Min.	Bronzekurs (B) 14.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen 1 (S1) 14.00 Uhr 50 Min.
Aqua Senioren 13.45 Uhr 45 Min.	REHA 13.45 Uhr 45 Min.	Aqua Senioren 13.45 Uhr 45 Min.		Freies Schwimmen 13.45 Uhr - 14.45 Uhr	Bronzekurs (B) 15.00 Uhr 50 Min.	Bronzekurs (B) 15.00 Uhr 50 Min.
Seepferdchen 1 (S1) 15.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen 1 (S1) 15.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen 1 (S1) 15.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen 1 (S1) 15.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen 1 (S1) 15.00 Uhr 50 Min.	Freies Schwimmen 15:00 - 15:45 Uhr	
Seepferdchen 2 (S2) 16.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen 2 (S2) 16.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen 2 (S2) 16.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen 2 (S2) 16.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen 2 (S2) 16.00 Uhr 50 Min.		
Bronzekurs (B) 17.00 Uhr 50 Min.	Seepferdchen 2 (S2) 17.00 Uhr 50 Min.	Bronzekurs (B) 17.00 Uhr 50 Min.	Bronzekurs (B) 17.00 Uhr 50 Min.	Bronzekurs (B) 17.00 Uhr 50 Min.		
FT Orthopädie 18.15 Uhr	Aqua Fitness 18.15 Uhr 45 Min.	FT Orthopädie 18.15 Uhr	Aqua Fitness 18.15 Uhr 45 Min.	REHA 18.15 Uhr 45 Min.		
FT Orthopädie		FT Orthopädie				
REHA 19.00 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 19.00 Uhr 45 Min.	Aqua Cycling 19.00 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 19.00 Uhr 45 Min.	REHA 19.00 Uhr 45 Min.		
REHA 19.45 Uhr 45 Min.	Aqua Cycling 20.00 Uhr 45 Min.		Aqua Fitness 19.45 Uhr 45 Min.	REHA 19.45 Uhr 45 Min.		

Stand: 01.07.2025

AQUA FITNESS / AQUA SENIOREN 45 Min.

Aqua Fitness ist ein effizientes und ganzheitliches Bewegungstraining. Die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System werden gestärkt, Kraft und Ausdauer trainiert und dabei Sehnen, Rücken und Gelenke geschont.

AQUA CYCLING 45 Min.

Aqua-Cycling ist eine effektive Methode, um gelenkschonend und mit "Spaß im kühlen Nass" abzunehmen oder das Herz-Kreislauf-System zu stärken. In der Gruppe und im Takt der Musik kommt der Spaß erst richtig zur Geltung.

Rehabilitationssport (REHA) Orthopädie 45'

Dieses Ganzkörpertraining lässt die Teilnehmer ungenutzte Muskeln wiederentdecken, fördert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bei fast vollständiger Gelenkschonung. Mit der Unterstützung von Sportspielen wird ebenfalls die Gruppendynamik gefördert und der Spaß am Sport wiederentdeckt.

Funktionstraining (FT) Orthopädie 20 Min.

Das Funktionstraining nutzt besonders die Mittel der Trainings- und Bewegungslehre, um so gezielt auf spezielle körperliche Strukturen wie Muskeln, Gelenke und Faszien einzuwirken. Unter der Zuhilfenahme des Auftriebes ist das Ziel, Funktionsverlusten entgegenzuwirken.

Schwimmausbildung

Kita Schwimmen 45 Min.

Neben den regulären Schwimmkursen kooperiert der TuS Harburg mit umliegenden Kitas. Unser Ziel ist es, eine frühstmögliche Bewegung im Wasser anzubieten, um die motorischen Grundfähigkeiten zu fördern.

Wassergewöhnung (WG) 45 Min.

Spielerisches Kennenlernen des Elements Wasser und Vorbereitung zum Seepferdchen für unsere Kleinen im Alter ab ca. 3 Jahren.

Seepferdchen 1 (S1) 50 Min.

In diesen Kursen erlernen die Kinder **OHNE VORKENNTNISSE** die Grundkenntnisse des Schwimmens und versuchen das Frühschwimmerabzeichen "Seepferdchen" zu erlangen

Seepferdchen 2 (S2) 50 Min.

In diesen Kursen erlernen die Kinder **MIT VORKENNTNISSEN** die Grundkenntnisse des Schwimmens und versuchen das Frühschwimmerabzeichen "Seepferdchen" zu erlangen

Bronzekurs (B) 50 min.

In diesem Kurs geht es vor allem um die Schwimmsicherheit, Schwimmdauer und die Technik. Das Bronzeabzeichen kann in diesem Kurs erlangt werden.

040/ 790 166-13
Kontakt 040/ 790 166-20
 Telefon: 0152/ 553 44 347
 Telefax: info@tus-harburg.de
 WhatsApp/Signal: www.tus-harburg.de
 E-Mail:
 Homepage:

