

# Kursplan Land und Wasser

Stand : 01.07.2025

<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Samstag</u>	<u>Sonntag</u>
Sport-Zentrum	Sport-Zentrum	Sport-Zentrum	Sport-Zentrum	Sport-Zentrum	Sport-Zentrum	Sport-Zentrum
<b>REHA</b> 08.15 Uhr 45 Min.						
<b>BODYWORKOUT</b> 09.00 Uhr 55 Min.	<b>BODYWORKOUT</b> 09.30 Uhr 55 Min.	<b>PILATES</b> 08.30 Uhr 55 Min.				
<b>REHA</b> 10.00 Uhr 45 Min.	<b>QI GONG Einsteiger</b> 10.15 Uhr 45 Min.	<b>YIN &amp; YANG YOGA</b> 09.30 Uhr 90 Min.		<b>Kita Sternkinder</b> 9:30 60 Min.		
<b>REHA Hocker</b> 10.45 Uhr 45 Min.	<b>QI GONG</b> 11.00 Uhr 55 Min.	<b>Kita Sternkinder</b> 11.00 Uhr 55Min	<b>REHA Hocker</b> 11.00 Uhr 45 Min.			
<b>REHA</b> 11.30 Uhr 45 Min.	<b>TAI CHI</b> 12.00 Uhr 55 Min.		<b>REHA</b> 11:45 Uhr 45 Min.			
			<b>FT Orthopädie</b> 13:30 Uhr 30 Min.		<b>Cheerleading</b> 13:45 Uhr bis 16:15 Uhr	
			<b>REHA</b> 16.00 Uhr 45 Min.	<b>REHA Core &amp; Mobility</b> 16.30 Uhr 45 Min.		
			<b>REHA</b> 16.45 Uhr 45 Min.	<b>REHA Piloga</b> 17.15 Uhr 45 Min.		
	<b>INDOOR CYCLING</b> 18.00 Uhr 55 Min.	<b>YIN YOGA</b> 18:00 Uhr 90 Min.	<b>INDOOR CYCLING</b> 18.00 Uhr 70 Min.		<b>Cheerleading</b> 16:00 Uhr bis 21:00 Uhr	
<b>MANTRA SINGEN</b> 19:15 Uhr 30 Min.	<b>FT Orthopädie</b> 19.15 Uhr 30 Min.					
<b>YIN &amp; YANG YOGA</b> 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](mailto:info@tus-harburg.de)  
[www.tus-harburg.de](http://www.tus-harburg.de)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Aqua Fitness</b> 07.45 Uhr 45 Min.	<b>REHA</b> 7.45 Uhr 45 Min.	<b>REHA</b> 07.45 Uhr 45 Min.		<b>REHA</b> 07:45 Uhr 45 Min.		
<b>Aqua Fitness</b> 08.30 Uhr 45 Min.	<b>REHA</b> 08.30 Uhr 45 Min.	<b>Aqua Fitness</b> 08.30 Uhr 45 Min.		<b>Aqua Fitness</b> 08.30 Uhr 45 Min.		
<b>Aqua Fitness</b> 09.15 Uhr 45 Min.		<b>Aqua Fitness</b> 09.15 Uhr 45 Min.		<b>Aqua Fitness</b> 09.15 Uhr 45 Min.		
<b>Aqua Fitness</b> 10.00 Uhr 45 Min.	<b>Kita</b> 10.00 Uhr 45 Min.	<b>Aqua Fitness</b> 10.00 Uhr 45 Min.	<b>Kita</b> 10.00 Uhr 45 Min.	<b>Freies Schwimmen</b> 10:00 Uhr - 11:30 Uhr	<b>Seepferdchen 1 (S1)</b> 10.00 Uhr 50 Min.	<b>Seepferdchen 1 (S1)</b> 10.00 Uhr 50 Min.
<b>Freies Schwimmen</b> 10:45 - 12:00 Uhr	<b>Aqua Fitness</b> 10.45 Uhr 45 Min.	<b>Freies Schwimmen</b> 10:45 - 12:45 Uhr	<b>Aqua Fitness</b> 10.45 Uhr 45 Min.		<b>Seepferdchen 1 (S1)</b> 11.00 Uhr 50 Min.	<b>Seepferdchen 2 (S2)</b> 11.00 Uhr 50 Min.
<b>FT Orthopädie 12.15Uhr</b>	<b>FT Orthopädie 12.15 Uhr</b>		<b>Aqua Fitness</b> 11.30 Uhr 45 Min.	<b>REHA</b> 11.30 Uhr 45 Min.	<b>Seepferdchen 2 (S2)</b> 12.00 Uhr 50 Min.	<b>Seepferdchen 2 (S2)</b> 12.00 Uhr 50 Min.
<b>FT Orthopädie</b>	<b>FT Orthopädie</b>			<b>REHA</b> 12.15 Uhr 45 Min.		
<b>Aqua Senioren</b> 13.00 Uhr 45 Min.	<b>REHA</b> 13.00 Uhr 45 Min.	<b>Aqua Senioren</b> 13.00 Uhr 45 Min.		<b>REHA</b> 13.00 Uhr 45 Min.	<b>Seepferdchen 2 (S2)</b> 13.00 Uhr 50 Min.	<b>Bronzekurs (B)</b> 13.00 Uhr 50 Min.
<b>Aqua Senioren</b> 13.45 Uhr 45 Min.	<b>REHA</b> 13.45 Uhr 45 Min.	<b>Aqua Senioren</b> 13.45 Uhr 45 Min.		<b>Freies Schwimmen</b> 13.45 Uhr - 14.45 Uhr	<b>Bronzekurs (B)</b> 14.00 Uhr 50 Min.	<b>Seepferdchen 1 (S1)</b> 14.00 Uhr 50 Min.
<b>Seepferdchen 1 (S1)</b> 15.00 Uhr 50 Min.	<b>Freies Schwimmen</b> 15:00 - 15:45 Uhr	<b>Bronzekurs (B)</b> 15.00 Uhr 50 Min.				
<b>Seepferdchen 2 (S2)</b> 16.00 Uhr 50 Min.						
<b>Bronzekurs (B)</b> 17.00 Uhr 50 Min.	<b>Seepferdchen 2 (S2)</b> 17.00 Uhr 50 Min.	<b>Bronzekurs (B)</b> 17.00 Uhr 50 Min.	<b>Bronzekurs (B)</b> 17.00 Uhr 50 Min.	<b>Bronzekurs (B)</b> 17.00 Uhr 50 Min.		
<b>FT Orthopädie 18.15 Uhr</b>	<b>Aqua Fitness</b> 18.15 Uhr 45 Min.	<b>FT Orthopädie 18.15 Uhr</b>	<b>Aqua Fitness</b> 18.15 Uhr 45 Min.	<b>REHA</b> 18.15 Uhr 45 Min.		
<b>FT Orthopädie</b>		<b>FT Orthopädie</b>				
<b>REHA</b> 19.00 Uhr 45 Min.		<b>Aqua Fitness</b> 19.00 Uhr 45 Min.	<b>Aqua Cycling</b>	<b>Aqua Fitness</b> 19.00 Uhr 45 Min.	<b>REHA</b> 19.00 Uhr 45 Min.	
<b>REHA</b> 19.45 Uhr 45 Min.			<b>19.00 Uhr 45 Min.</b>	<b>Aqua Fitness</b> 19.45 Uhr 45 Min.	<b>REHA</b> 19.45 Uhr 45 Min.	
		<b>Aqua Cycling</b> 20.00 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 kalten 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 Gruppenodynamik 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 zuhilfe nahme 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 Schwimsicherheit, Schwimmausdauer 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](mailto:info@tus-harburg.de)

WhatsApp/Signal: [www.tus-harburg.de](http://www.tus-harburg.de)

E-Mail:

Homepage: