TUS HARBURG!
...TRAINING & SPASS MIT KOMPETENZ

Kursplan Land und Wasser

Stand : 08.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Sport-Zentrum	Sport-Zentrum	Sport-Zentrum	Sport-Zentrum	Sport-Zentrum	Sport-Zentrum	Sport-Zentrum
REHA BBP 08.15 Uhr 45 Min.	**BODYWORKOUT** 08.15 Uhr 55 Min.	**PILATES** 08.30 Uhr 55 Min.		**Kita Sternkinder**		
BODYWORKOUT 09.00 Uhr 55 Min.	**BODYWORKOUT** 09.15 Uhr 55 Min.	**YIN & YANG YOGA** 09:30 Uhr 90 Min.	**BODYWORKOUT** 10:00 Uhr 55 Min.			
REHA BBP 10.00 Uhr 45 Min.	**QI GONG Einsteiger** 10.15 Uhr 45 Min.					
REHA Hocker 10.45 Uhr 45 Min.	**QI GONG** 11.00 Uhr 55 Min.	**Kita Sternkinder**				
REHA BBP 11:30 Uhr 45 Min.	**TAI CHI** 12.00 Uhr 55 Min.		**REHA BBP** 12.00 Uhr 45 Min.			
			REHA Hocker 12.45 Uhr 45 Min.			
			FT Orthopädie 13:30 Uhr 30 Min.		**Cheerleading** **13:45 Uhr bis 16:15 Uhr**	
	REHA BBP 16.00 Uhr 45 Min.		**REHA Rücken** 16.00 Uhr 45 Min.	**Cheerleading** **16:00 Uhr bis 21:00 Uhr**		
	REHA Rücken 16.45 Uhr 45 Min.	**REHA Piloga** 17.15 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 16.45 Uhr 45 Min.			
	INDOOR CYCLING 18.00 Uhr 55 Min.		**INDOOR CYCLING** 18.00 Uhr 70 Min.			
MANTRA SINGEN 19:15 Uhr 30 Min.	**TÜBINGER HÜFTKONZEPT** 19:00 Uhr 45 Min.	Endet am 30.04.2024	**TABATA WORKOUT** 19.15 Uhr 55 Min.			
YIN & YANG YOGA 19:45 Uhr 90 Min.	**FT Orthopädie** 19.45 Uhr 30 Min.					

WORKOUT TABATA 55 Min.
Ein Schnellkrafttraining mit 20 Sek. Belastung und 10 Sek. Pause. 8 Übungen werden in einem "Block" absolviert. Je nach Leisungsstand 8-10 Blöcke pro Kursstunde

INDOOR CYCLING 70 Min.
Ein motivierendes Gruppentraining auf einem speziell entwickelten „Bike“, das wirksam die Kraft und Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung unterstützt.

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.

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.

WORKOUT BODY 55 Min.
Kräftigungstraining für den Halte- und Bewegungsapparat. Kleingeräte, wie Hanteln, Tubes etc. unterstützen das Figurtraining.

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.

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

Stand: 08.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aqua Fitness 07.45 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 7.45 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 07.45 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 7.45 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 07:45 Uhr 45 Min.		
Aqua Fitness 08.30 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 08.30 Uhr 45 Min.	**Aqua Fitness** 08.30 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 08.30 Uhr 45 Min.	**Aqua Fitness** 08.30 Uhr 45 Min.	**Wassergewöhnung (WG)** 09.00 Uhr 45 Min.	**Freies Schwimmen 09.00 Uhr - 09.45 Uhr**
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.	**Seniorenwasser-gymnastik** 10.00 Uhr 90 Min.	**Seepferdchen 1 (S1)** 10.00 Uhr 50 Min.	**Seepferdchen 1 (S1)** 10.00 Uhr 50 Min.
	Aqua Fitness 10.45 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 10.45 Uhr 45 Min.	**Aqua Fitness** 10.45 Uhr 45 Min.		**Seepferdchen 1 (S1)** 11.00 Uhr 50 Min.	**Seepferdchen 2 (S2)** 11.00 Uhr 50 Min.
REHA Rücken 11.30 Uhr 45 Min.	**Aqua Fitness** 11.30 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 11.30 Uhr 45 Min.	**Aqua Fitness** 11.30 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 11.30 Uhr 45 Min.	**Seepferdchen 2 (S2)** 12.00 Uhr 50 Min.	**Seepferdchen 2 (S2)** 12.00 Uhr 50 Min.
FT Orthopädie 12.15Uhr	FT Orthopädie 12.15 Uhr	**REHA Rücken** 12.15 Uhr 45 Min.		**REHA Rücken** 12.15 Uhr 45 Min.		
FT Orthopädie	FT Orthopädie					
Aqua Senioren 13.00 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 13.00 Uhr 45 Min.	**Aqua Senioren** 13.00 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 13.00 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 13.00 Uhr 45 Min.	**Seepferdchen 2 (S2)** 13.00 Uhr 50 Min.	**Bronzekurs (B)** 13.00 Uhr 50 Min.
Aqua Senioren 13.45 Uhr 45 Min.	**Freies Schwimmen 13.45 Uhr - 14.45 Uhr**	**Aqua Senioren** 13.45 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 13.45 Uhr 45 Min.	**Freies Schwimmen 13.45 Uhr - 14.45 Uhr**	**Bronzekurs (B)** 14.00 Uhr 50 Min.	**Seepferdchen 1 (S1)** 14.00 Uhr 50 Min.
					Freies Schwimmen 15.00 Uhr - 16.45 Uhr	**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.		
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 Rücken** 18.15 Uhr 45 Min.		
FT Orthopädie		FT Orthopädie				
REHA Rücken 19.00 Uhr 45 Min.	**Aqua Fitness** 19.00 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 19.00 Uhr 45 Min.	**Aqua Fitness** 19.00 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 19.00 Uhr 45 Min.		
REHA Rücken 19.45 Uhr 45 Min.	**Aqua Cycling** 20.00 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 19.45 Uhr 45 Min.	**Aqua Fitness** 19.45 Uhr 45 Min.	**REHA Rücken** 19.45 Uhr 45 Min.		
		Aqua Cycling 20.45 Uhr 45 Min.				

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) Rücken 45 Min.

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 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 vorallem um die Schwimmsicherheit, Schwimmausdauer und die Technik. Das Bronzeabzeichen kann in diesem Kurs erlangt werden.

Kontakt

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