

TURA-Nachrichten

Sport- und Freizeitprogramm für alle Alters- und Leistungsklassen



Aikido, Angeln, Basketball, Beckenbodengymnastik, Breakdance, Einrad fahren, Cheerleading, Fitnessgymnastik, Fußball, Gymnastik, Herzsport, Inline Skaten, Judo, Karate, Kindertanz, Nordic Walking, Pilates, Qi Gong, Osteoporose, Reha - Sport, Schach, Seniorengymnastik, Spielmannszug, Tischtennis, Turnen, Volleyball, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Zumba,

Drucken - Kopieren - Scannen - Faxen - Dokumentenmanagement

collatz+schwartz
Kopiertechnik

Inhaltsverzeichnis	Seite:		Seite:
Aerobic	15	Leichtathletik LG Alsternord	22
Aikido/laido	27	Leistungsturnen	20
Angeln	18	Nordic Walking	14
Aufnahmeantrag	30	Orientierungslauf	23
Badminton	25	Osteoporose	14
Basketball	26	Pilates	14
Bauch - Beine - Po	15	Präventionssportkurse	14
Beitragsordnung	28	Qi Gong (siehe auch S. 7)	14
Bewegen statt schonen	14	Reha - Herzsport	13
Bleib Fit, Gesund und bewegt älter werden	18	Reha - Lungensport/Orthopädie	13
Bodystyling	15	Reha - Wassergymnastik	13
Breakdance	21	Schach	19
Cachibol/MAMANET (siehe auch S. 6)	26	Senioren-gymnastik	18
Cheerleading	19	Senioren Soft Gymnastik	18
Einrad fahren	15	Singen TURA Lerchen	18
Eltern - Kind - Turnen	20	Skat/Karten spielen	18
Entspannung und Gesundheit	14	Spielmannszug	21
Fit Fight	15	Sport und Ballspiele (Erwachsene)	15
Fitness Skaten/Inline Skaten (siehe S. 8)	15	Sportabzeichen	18
Fitnessgymnastik	15	Tanzen TTC Savoy (Kooperation)	29
Fitness - Studio	16	Tänzerische Gymnastik für Kids	17
50 +	18	Tischtennis	17
Fußball Jug./Erwachsene (Bericht S. 10/11)	24	TURA gratuliert	5
Grundschulturnen	16	Turnen	20
HTN Handball (Kooperation)	29	Versehrten-sport	16
Judo	27	Vital älter werden	18
Karate	27	Volleyball	26
Kindertanz	21	Vorschulturnen	20
Kinderyoga	21	Wasserratten (Kooperation)	29
Konditionstraining für Männer	15	Wirbelsäulengymnastik	14
Kräftigung und Entspannung der Muskulatur	15	Yoga für Alle	14
Langhantelworkout	15	Zumba/Zumba Kids (siehe S. 9)	15



Turn- und Rasensportverein TURA Harksheide e.V. von 1945

<u>Geschäftsstelle:</u>	Am Exerzierplatz 16, 22844 Norderstedt Tel.: +49 (40) 5252118 Fax: +49 (40) 5256203 E-Mail: info@tura-harksheide.de Homepage: www.tura-harksheide.de
Tobias Claßen	Tel.: +49 (40) 5252118 E-Mail: geschaeftsfuehrer@tura-harksheide.de
Marion Eggelmeyer	Tel.: +49 (40) 5252118 E-Mail: marion.eggelmeyer@tura-harksheide.de
Silke Sichau	Tel.: +49 (40) 5252118 E-Mail: silke.sichau@tura-harksheide.de
Antje Petersen	Tel.: +49 (40) 5252118 E-Mail: antje.petersen@tura-harksheide.de
<u>Geschäftszelten:</u>	
montags	von 16.00 bis 19.00 Uhr
dienstags und mittwochs	von 09.00 bis 13.00 Uhr
donnerstags	von 15.00 bis 18.00 Uhr

Vorstand:

1. Vorsitzende	Andrea Mordhorst	E-Mail: vorsitzende@tura-harksheide.de
2. Vorsitzender	Jens Müller	E-Mail: vize@tura-harksheide.de
Schatzmeister	Jens Kressin	E-Mail: schatzmeister@tura-harksheide.de
Schriftführer	Jessika Dubitzky	E-Mail: protokoll@tura-harksheide.de
1. Beisitzer	Shams Atya	E-Mail: 1.beisitzer@tura-harksheide.de
2. Beisitzer	Sven Wojtkowiak	E-Mail: 2.beisitzer@tura-harksheide.de
3. Beisitzer	Rolf Krause	E-Mail: 3.beisitzer@tura-harksheide.de
Jugendwart	Oliver Göttisch	E-Mail: jugend@tura-harksheide.de

Beiträge für die TURA - Nachrichten bitte in der Geschäftsstelle abgeben
oder per E-Mail an silke.sichau@tura-harksheide.de
(Die Redaktion behält sich Änderungen bzw. Kürzungen der Texte vor)

Redaktion: Silke Sichau

Redaktionsschluss: 01.10.2020

Unsere Sportstätten mit Adressen:

Neue Halle Fadens Tannen	Ecke Fadens Tannen/Am Exerzierplatz
Alte Halle Fadens Tannen	Fadens Tannen 30 (Pausenhof)
Grundschule Falkenberg	Am Exerzierplatz 26
Grundschule Harksheide Nord	Weg am Denkmal 9 a
Grundschule Immenhorst	Glashütter Damm 53 a
Grundschule Heidbergstraße	Heidbergstraße 89 (neben der Post)
Grundschule Pellwormstraße	Pellwormstraße 35-37
Gymnasium Harksheide	Falkenbergstraße/Langenharter Weg
Gemeinschaftsschule Falkenberg	Am Exerzierplatz 20
Schulzentrum Nord (Moorbekhalle)	Moorbekstraße 15
Schulzentrum Süd	Poppenbütteler Straße 230
TTC Savoy	Am Exerzierplatz 16
TURA Gemeinschaftsraum	Am Exerzierplatz 16
TURA Fitness - Studio	Am Exerzierplatz 16, links neben dem Durchgang zum TURA Sportplatz

Legende:

GMS	Gemeinschaftsschule
GS	Grundschule
Gymn.	Gymnasium
GSR	Gemeinschaftsraum
MZR	Mehrzweckraum

Bestattungsinstitut



POHLMANN

Ulzburger Strasse 400 · 22844 Norderstedt · Fax (0 40) 52 68 21 05

Erd-, Feuer- und Seebestattungen - Überführungen
nach allen Orten - Erledigung sämtlicher Formalitäten

5 22 21 75

5 22 39 35



Möbeltischlerei



POHLMANN

Ulzburger Strasse 400 · 22844 Norderstedt · Fax (0 40) 52 68 21 05

Anfertigung von Möbeln
aller Art und Innenausbau

5 22 39 35

5 22 21 75

TURA GRATULIERT

TURA gratuliert den folgenden Vereinsmitgliedern zu ihrem Vereinsjubiläum und dankt ihnen für ihre Vereinstreue

Zur 25jährigen Vereinsmitgliedschaft:

01.01.2020	Silke Schilling	30.08.2020	Georg Binder
01.02.2020	Manfred Rothstock	01.09.2020	Karen Tietgen
01.02.2020	Anja Kotlinski	01.09.2020	Brigitte Huper
21.02.2020	Meike Schuldt	15.09.2020	Edith Meulmann
01.03.2020	Birte Andresen	01.10.2020	Henning Graf
01.03.2020	Ulrike Fritze	15.10.2020	Christiane Maass
01.04.2020	Ingrid Schulz	17.10.2020	Juliane Polster-Mehr
09.08.2020	Bernd Appel	01.11.2020	Barbara Schmöker

Zur 40jährigen Vereinsmitgliedschaft:

15.01.2020	Manfred Huter	01.05.2020	Gerda Puchert
22.01.2020	Ingrid Lippmann	01.06.2020	Margot Dorß
10.03.2020	Ingeborg Steenbuck	29.09.2020	Heiner Hoffmann
07.04.2020	Nils Rix	08.10.2020	Gunda Stuhr

Zur 50jährigen Vereinsmitgliedschaft:

01.01.2020	Inge Koch	24.10.2020	Sönke Wulff
09.03.2020	Gerlinde Grell	28.10.2020	Christa Czarnecki
30.06.2020	Erwin Piechowiak	17.12.2020	Heike Röpke
01.09.2020	Eberhard Stelzer		



MAMANET DE

TRAINIERT IN NORDERSTEDT

Sporthalle Grundschule Pellwormstraße
Pellwormstraße 35, 22846 Norderstedt

**Feste wöchentliche
Trainingszeit**



MAMANET / Cachibol

- > ist ein Mannschaftssport für Frauen, von Frauen
- > wird fast wie Volleyball gespielt, ist aber viel leichter
- > macht dir Spaß, wenn du mal wieder Ball spielen willst
- > macht uns mehr Spaß, wenn du dazu kommst

Alles was du benötigst, sind Hallensportschuhe und
bequeme Sportkleidung.

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

> Dienstags, 20 Uhr bis 22 Uhr

Weitere Infos: info@tura-harksheide.de

Telefon: 040 52 52 118



Unter der Schirmherrschaft
der Oberbürgermeisterin
Elke Christina Roeder



Stadt Norderstedt
Die Oberbürgermeisterin

Qigong

mit Bärbel Fiol

Immer Dienstags: von 17.30 – 18.30 Uhr

„Fühlen sie sich auch manchmal gestresst?“

Familie, Beruf, Haushalt; die vielfältigen Anforderungen des Lebens können uns ganz schön belasten und an unseren Kräften zehren.

Qigong ist eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Übungen bilden eine harmonische Verbindung von Körperbewegung, Atmung und Vorstellungskraft.

Durch sie wird das „Qi“, die Lebensenergie, mobilisiert und zum fließen gebracht, Fehlhaltungen verbessert und die Selbstheilungskräfte gestärkt. In diesem Kurs erlernen wir u.a. Übungen aus einer Übungsreihe bestehend aus 18 Bewegungen. Die Übungen ermöglichen das Öffnen der Gelenke, eine Stabilisation der Sehnen und Bänder sowie eine Kräftigung aller tragenden und haltenden Muskulatur. Sanfte Dehnungen und Übungen aus dem „stillen Qigong“ (Meditation) runden das Programm ab.

Nach dem Motto. **„Bewegung und Ruhe gehören zusammen“**, erleben wir bei äußerer Bewegung innere Ruhe, genauso wie äußere Ruhe bei innerer Bewegung, Schritt für Schritt.

Kommen Sie einfach mal zu einer Probestunde vorbei, es sind noch Plätze frei!

Bitte warme und bequeme Kleidung, ein Handtuch und ggf. etwas zu trinken mitbringen.

Info: TuRa Geschäftsstelle, Tel. 525 21 18

E-Mail: silke.sichau@tura-harksheide.de

Homepage: www.tura-harksheide.de

.....NEUE ANFÄNGER CHRASHKURSE.....

Inline Skaten

**Anfängerkurs für Groß und Klein
auf dem Pausenhof der GS Weg am Denkmal 9 a
mit Kathrin Siegert**

Kurs 1: Donnerstag, den 13. August 2020	von 16:30 – 18:30 Uhr
Kurs 2: Donnerstag, den 20. August 2020	von 16:30 – 18:30 Uhr

Inhalte:

Angst vorm Fallen
Bremsen und Richtungswechsel
Richtiges Laufen
Hindernisse, wie Steine, Stöcke, Bordsteine kein Problem

Mitzubringen:

Bequeme Sportkleidung und feste Turnschuhe,
Eigene Skates mit Schutzausrüstung (Helm, Knie-,
Handgelenk- + Ellbogenschoner, Snacks und Getränk

Kosten: Nichtmitglieder € 15,00 pro Kurs Mitglieder € 10,00 pro Kurs

Es sind noch Plätze frei!

- Anmeldung in der TURA Geschäftsstelle, Tel. 040/5252118 -
E-Mail: silke.spauszus@tura-harksheide.de
oder info@tura-harksheide.de
Homepage: www.tura-harksheide.de

NEU..NEU..NEU..NEU..NEU..NEU..NEU..NEU..NEU..

ZUMBA®

Kids

mit Ilke Niemeier

Bei Zumba® Kids werden Tanzschritte & coole Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen kombiniert. Merkfähigkeit, Teamwork und das Selbstwertgefühl werden in diesem Kurs spielerisch gefördert. Außerdem steigert das Zumba® Kids Training die Konzentration, Kreativität und Disziplin. Es kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert zudem die Koordination.

Die Kinder fühlen sich als Teil von etwas ganz coolem, was das Gemeinschaftsgefühl fördert. Sie lernen ihren Körper und ihre Bewegungen besser kennen und fühlen sich großartig. Sie können sich austoben und ganz sie selbst sein, was wiederum glücklich macht und so auch das Selbstvertrauen fördert.

Start: Bei genügend Anmeldungen, ab Fr. den 31.07.2020

Wann: freitags von 16.45 – 17.30 Uhr

Wo: auf dem TURA Sportplatz, Am Exerzierplatz 16

Alter: 7 - 12 Jahre

Die ersten zwei Termine am 31.07./07.08.2020 sind kostenlose Schnuppertermine.

- Anmeldung in der TURA Geschäftsstelle, Tel. 040/5252118 -
E-Mail: silke.spauszus@tura-harksheide.de
oder info@tura-harksheide.de
Homepage: www.tura-harksheide.de

TURA Jugendarbeit wird belohnt

Talentförderung fängt schon früh an. Noch bevor junge Talente in die Leistungszentren der Spitzenklubs wechseln, werden sie in Amateurvereinen ausgebildet. Dies honoriert der Deutsche Fußball-Bund (DFB) mit einem Bonussystem: Damit will der Verband Vereine unterstützen, die sich im Bereich der leistungsorientierten Talentförderung engagieren.

Im Juni 2020 wurde TURA Harksheide über das DFB-Bonussystem für seine gute Jugendarbeit ausgezeichnet.

Für die Ausbildung von Aurel Loubongo-M'Boungou erhielt TURA Harksheide aus dem Bonussystem des DFB nun 1.450 Euro zur Förderung der Nachwuchsarbeit.

Unser Spieler Aurel Loubongo-M'Boungou ist in U-Nationalmannschaften zum Einsatz gekommen. Die Grundlagen dafür wurden in der Jugendabteilung und mit der Ausbildung bei TURA Harksheide gelegt.

Die Übergabe durch den Vorsitzenden des Verbandsjugendausschusses im HFV, Jens Bendixen-Stach, zusammen mit dem DFB-Stützpunktkoordinator des HFV, Fabian Seeger, fand am Montag, 15.06.2020, am Rande des DFB-Stützpunkttrainings in Mümmelmannsberg statt.



Für TURA Harksheide freut sich Jugendobmann Christoph Steinfeld über die den Scheck und die damit verbundene Unterstützung für TURA's Nachwuchsarbeit.

Herzlich willkommen – Neue Schiedsrichter

TURA Harksheide bekommt weiter Zuwachs bei den Schiedsrichtern und freut sich über weitere 4 neue Schiedsrichter und stellt damit momentan 23 aktive Schiedsrichter.

Turnusgemäß fand im BSA Alster auch zu Beginn diesem Jahres der Schiedsrichter-Anwärterlehrgang statt, an dem Lenn Bleyer, Nils Joneleit, Pascal Kanowski und Yan Mica Pipirs teilgenommen und erfolgreich die Abschlussprüfung des Anwärterlehrganges bestanden haben.

Willkommen im Team!



v. L. n. R.: Pascal Kanowski, Nils Joneleit, Yan Mica Pipirs und Lenn Bleyer verstärken von nun an das erfolgreiche „TURA-Schiedsrichterteam“

Wir sagen herzlichen Glückwunsch und wünschen viel Spaß bei den ersten Spielleitungen.

„Ohne Schiedsrichter geht es nicht“ – so alt diese Weisheit auch ist, so richtig bleibt sie dennoch auch für TURA Harksheide. Denn wie alle Vereine müssen auch wir für die Durchführung des Spielbetriebes ein entsprechendes Kontingent an Schiedsrichtern zur Verfügung stellen, um den inzwischen empfindlichen Strafen bei zu wenigen Schiedsrichtern zu entgehen.

Der nächste Schiedsrichter-Anwärterlehrgang wird wieder im Oktober 2020 stattfinden.

Wir freuen uns auf weitere Interessierte.

Wo muss ich mich melden?

Haben wir Dein Interesse geweckt? Oder gibt es noch Fragen?
Dann melde dich gerne bei Bernd Gegalski unter
schiedsrichterobmann.bernd@tura-harksheide.de

Wir freuen uns auf Dich!

Du möchtest den Fußball im TURA Harksheide aktiv mitgestalten?

Wir freuen uns auf Dich! Zur Zeit suchen wir:

-Stellv. Abteilungsleiter Fußball-Jugend (Schwerpunkt D. + E. Jugend)

Du unterstützt das Leitungsteam unserer Abteilung und bist Ansprechpartner für die Belange unserer D. + E. Jugendmannschaften und deren Trainer.

-Liga-Zeugwart 1- + 2. Liga

Du unterstützt unser Liga-Betreuerteam und bist unter anderem für das gute und saubere Aussehen unserer Spieler auf dem Platz zuständig. Unser Chefbetreuer freut sich auf ein Kennenlernen!

-Stadionsprecher

Du wolltest schon lange mal die Macht über das Mikrofon haben und ein Fußballspiel moderieren, oder strebst gar an mal Radiosprecher zu werden? Kein Problem, bei uns kannst Du das jeden Freitagabend ausleben. Werde Stadionsprecher im TuRa Harksheide!

Unterstütze unsere 1. + 2. Liga bei ihren Heimspielen! Spannung und Spaß sind hier garantiert!

-Fussballtrainer

Du möchtest eine Jugendmannschaft trainieren oder betreuen? Informiere Dich gerne bei uns.

Wir suchen ständig nach neuen Trainern und Betreuern für neue Jugend-Mannschaften.

Bei Interesse melde Dich gerne bei Bernd Meier (0176-56511770) oder einem der anderen Abteilungsleiter.

TURA Reha - Herzsport (nach Verordnung)		Ihr Ansprechpartner: TURA Geschäftsstelle
Herzsport Übungsgruppe ab 50 Watt mit Karen B. (Vorannm. TURA)		Mo. 08.00 - 09.15 Halle, Aurikelstieg 13
Herzsport Übungsgruppe ab 50 Watt mit Karen B. (Vorannm. TURA)		Mo. 09.15 - 10.30 Halle, Aurikelstieg 13
Herzsport Übungsgruppe ab 50 Watt mit Christel K. (Vorannm. TURA)		Mi. 09.15 - 10.30 Halle, Aurikelstieg 13
Herzsport Übungsgruppe ab 25 Watt mit Christel K. (Vorannm. TURA)		Mi. 10.30 - 11.45 Halle, Aurikelstieg 13
Herzsport Trainingsgruppe ab 75 Watt mit Svenja Kl. (Vorannm. TURA)		Mi. 16.30 - 17.45 Alte Halle, Fadens Tannen
Herzsport Trainingsgruppe ab 100 Watt mit Svenja Kl. (Vorannm. TURA)		Mi. 17.45 - 19.00 Alte Halle, Fadens Tannen
Herzsport Trainingsgruppe ab 75 Watt mit Svenja Kl. (Vorannm. TURA)		Mi. 19.00 - 20.15 Alte Halle, Fadens Tannen

TURA Reha - Lungensport (nach Verordnung) (Vorannm. TURA)		
Sport mit Atemwegserkrankungen + Diabetes mit Christel Kl.	Di. 16.00 - 17.00 Alte Halle, Fadens Tannen	Di. 17.00 - 18.00 Alte Halle, Fadens Tannen

TURA Reha - Orthopädie (nach Verordnung, Vorannm. TURA)		
Orthopädische – und Osteoporose Gymnastik mit Christel Kl.	Mo. 09.00 - 10.00 TURA Gemeinschaftsraum	Mo. 10.00 - 11.00 Mo. 11.00 - 12.15 TURA Gemeinschaftsraum
Orthopädische Gymnastik mit Christel Kl.		Di. 18.00 - 19.15 Alte Halle, Fadens Tannen
Orthopädische – und Osteoporose Gymnastik mit Ilke N.	Mi. 09.00 - 10.00 TURA Gemeinschaftsraum	Mi. 10.00 - 11.15 TURA Gemeinschaftsraum
Orthopädische Gymnastik mit Karen B.		Do. 12.15 - 13.15 TTC Savoy
Orthopädische Gymnastik mit Ilke N.		Mi. 17.30 - 18.30 MZR GS Weg am Denkmal
Orthopädische Gymnastik mit Ilke N.	Do. 18.15 - 19.10 TURA Gemeinschaftsraum	Fr. 10.30 - 11.30 TURA Gemeinschaftsraum

TURA Reha - Wassergymnastik (nach Verordnung)		
Wassergymnastik mit Iris H. (Vorannmeldung TURA)	Mo. 14.45 - 15.30/15.30 - 16.15/16.15 - 17.00 ELIXIA Vitalclub, Essener Str.4, HH Langenhorn	
Wassergymnastik mit Karen R. (Vorannmeldung TURA)	Do. 17.15 - 18.00/18.00 - 18.45 ELIXIA Vitalclub, Essener Str. 4, HH Langenhorn	



TURA Präventionssportkurse

Ihr Ansprechpartner:
TURA Geschäftsstelle

Bewegen statt schonen mit Tanya W.	Mo. 19.45 - 20.30 Alte Halle, Fadens Tannen	Mo. 20.30 - 21.15 Alte Halle, Fadens Tannen
Nordic Walking für Anfänger und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen mit Iris H.		Di. 19.00 - 20.30 Treffpunkt: Eing. Fitn.- St.
Nordic Walking für Fortgeschrittene mit Iris H.	Mi. 18.30 - 20.00 Treffpunkt: Eing. Fitn.- St.	Do. 19.30 - 21.00 Treffpunkt: Eing. Fitn.- St.



TURA Entspannungs- und Gesundheitskurse

Beckenbodentraining mit Christel Kl.	zurzeit nicht (Voranmeldung TURA)	Mo. 12.15 - 13.00 TURA Gemeinschaftsraum
Osteoporose mit Carola Sch.		Di. 16.30 - 17.30 Halle, GS Immenhorst
Pilates & Yoga Intensiv mit Tanya W.	Di. 18.15 - 19.00 TURA Gemeinschaftsraum	Mi. 19.00 - 20.00 TURA Gemeinschaftsraum
Pilates Basic mit Tanya W. für Anfänger mit Grundkenntnissen	Di. 16.35 - 17.20 TURA Gemeinschaftsraum	Mi. 20.00 - 20.45 TURA Gemeinschaftsraum
Pilates intermediate mit Tanya W. nur für Fortgeschrittene	Di. 17.25- 18.10 TURA Gemeinschaftsraum	Mi. 18.00 - 19.00 TURA Gemeinschaftsraum
Pilates - Sanft mit Annika St. Kurs I für Fortgeschr./ Kurs II für Anfänger	Do. 10.25 - 11.25 TURA Gemeinschaftsraum	Do. 11.25 - 12.25 TURA Gemeinschaftsraum
Qi Gong mit Bärbel F.		Di. 17.35 - 18.30 Halle, GS Immenhorst
Rückenfit 60 + mit Stefanie P.		Mi. 17.30 - 18.20 Halle, GS Harksheide Nord
Rückenfit mit Silvia H.		Do. 18.00 - 19.00 alte Halle, Fadens Tannen
Wirbelsäulengymnastik mit Karen B.	Di. 09.30 - 10.15 Di. 10.30 - 11.15	Di. 11.30 - 12.15 TTC Savoy
Wirbelsäulengymnastik mit Silvia H.		Do. 19.00 - 19.45 alte Halle, Fadens Tannen
Wirbelsäulengymnastik mit Beate G. - K.		Do. 19.00 - 19.45 GS Immenhorst
Yoga mit Marianne E.		Mi. 11.30 - 13.00 TURA Gemeinschaftsraum
Yoga für Alle (Kundalini Yoga) mit Marianne E.	Di. 20.00 - 21.30 MZR, GS Harksheide Nord	Do. 20.15 - 21.45 Eingangsh., GS Falkenb.,

TURA Fitnessgymnastik Specials		Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
Aerobic Powerworkout mit Bettina F. Cardio, Thai Robic Elemente, Bauch-Beine-Po		Di. 19.00 - 20.00 TURA Gemeinschaftsraum
Aerobic Bodyworkout mit Bettina F. Low Cardio, Waschbrettbauch, Bauch-Beine-Po		Di. 20.00 - 21.00 TURA Gemeinschaftsraum
Bauch-Beine-Po mit Fazientraining mit Ilke N.		Mi. 18.30 - 19.30 Halle, GS Harksheide Nord
Bleib fit mit Janet H.		Fr. 09.15 - 10.15 TTC Savoy
Bodystyling mit Ilke N.		Di. 18.00 - 19.00 GSR, GS Harksheide Nord
Bodystyling mit Siggí Sch.		Di. 10.15 - 11.15 TURA Gemeinschaftsraum
Bodyworkout mit Ilke N.	Mo. 20.00 - 21.00 Halle, GS Harksheide Nord	Do. 09.15 - 10.15 TURA Gemeinschaftsraum
Fit und Gesundheit mit Janet H.		Mo. 17.30 - 18.45 Halle, GS Immenhorst
Fit Fight mit Bettina F.		Do. 19.15 - 20.00 TURA Gemeinschaftsraum
Fitnessgymnastik mit Ilke N.	(zurzeit belegt)	Mo. 19.00 - 20.00 Halle, GS Harksheide Nord
Fitnessgymnastik mit Janet H.		Fr. 10.30 - 11.30 TTC Savoy
Konditionstraining für Männer mit Frank P-W.	Funktionstraining/Ballsport nach Abstimmung	Fr. 20.00 - 21.30 Alte Halle, Fadens Tannen
Langhantelworkout mit Bettina F.		Do. 20.00 - 21.00 TURA Gemeinschaftsraum
Sport und Spiel/Ballsportgruppe für Erwachsene mit Jack N.		Fr. 19.00 - 20.30 GS Immenhorst
Zumba Fitness  mit Ilke N.	Di. 19.00 - 20.00 GSR Harksheide Nord	Fr. 09.30 - 10.30 TURA Gemeinschaftsraum
TURA Trendsport - Fitness		
Einradfahren mit Anna F.		Di. 16.00 - 17.50 Halle, GMS Falkenberg
Fitness Skaten für Fortgeschr. mit Kathrin S.	Kurs v. April - Okt. 2020	Mi. 18.30 - 20.30
Inline Skaten Chrashkurs mit Katrin S. für Anfänger Groß und Klein ab Sommer 2020 (Vor Anmeldung TURA Geschäftsstelle)	auf dem Pausenhof,	Fr. 14.30 - 16.30 GS Weg am Denkmal



TURA Fitness - Studio

Ihr Ansprechpartner

Iris Haug

Unsere modernen Geräte sind nach sportmedizinischen Gesichtspunkten ausgewählt, sie bieten optimale Einstellmöglichkeiten und sind einfach zu bedienen. Für Ihr Ausdauertraining bieten wir Ihnen neben den Cardio-Geräten eine 400m- Laufbahn auf unserem Außengelände. Das Trainerteam ist durch ständige Fortbildung sportwissenschaftlich und sportmedizinisch immer auf dem neuesten Stand und erstellt Ihnen ein individuelles, auf Ihre persönlichen Ziele und Probleme abgestimmtes Trainingsprogramm. Durch eine kontinuierliche Trainingsbetreuung können wir zu jeder Zeit auf Ihre Wünsche eingehen. Von Gewichtsreduktion über spezielles Rückentraining, Muskelaufbau nach Verletzungen, gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, bis hin zum reinen Kraftsport decken wir alle Bereiche eines modernen Fitnesstrainings ab.



Das Fitness-Studio steht zu folgenden Öffnungszeiten zum Training bereit:

Montag:	10.00 Uhr - 12.00 Uhr	mit Jens
	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	mit Iris
	19.00 Uhr - 21.00 Uhr	mit Iris
Dienstag:	09.30 Uhr - 12.30 Uhr	mit Iris
	17.00 Uhr - 21.00 Uhr	mit Iris und Jens
Mittwoch:	18.30 Uhr - 21.00 Uhr	mit Uschi M.
Donnerstag:	09.00 Uhr - 12.30 Uhr	mit Iris
	17.00 Uhr - 21.00 Uhr	mit Iris und Jens
Freitag:	17.00 Uhr - 20.00 Uhr	mit Jens



Versehrtensport

Ihr Ansprechpartner

Herr Bunge

Wir sind eine kleine Versehrten-Sport-Gemeinschaft in der jeder Behinderte mit einem Grad der Behinderung von 20%, auch mit Partner, teilnehmen kann. Wir treffen uns montags ab 17.45 - 18.45 Uhr in der alten Halle Fadens Tannen zur Gymnastik und spielen bis 19.45 Uhr Boccia/Teppich-Curling, alle 2 Wochen im Wechsel. Freitags ist von 20.30 - 22.30 Uhr im ARRIBA - Bad freies Schwimmen. Als Mitglied im Rehabilitations- und Behinderten Sportverband Schleswig - Holstein können auch Reha - Maßnahmen durchgeführt werden. Mit ärztl. Verordnung werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen. Info H. Bunge Tel.: 040/5311723

Mo. 17.45 - 19.45

alte Halle,
Fadens Tannen

Fr. 20.30 - 22.30

ARRIBA - Bad

 TURA Tischtennis		Ihr Ansprechpartner Gunda Stuhr
Jugendtraining mit Pawel K.		Di. 17.00 - 19.30 Neue Halle, Fadens Tannen
Jugendtraining mit Celine W./ Thomas N.	Mi. 17.30 - 19.30 Neue Halle, Fadens Tannen	Fr. 16.30 - 19.00 N. Halle, Fadens Tannen
Training gemischt mit Pawel K.		So. 11.00 - 15.00 Neue Halle, Fadens Tannen
Leistungsgruppe Erwachsene mit Pawel K.		Di. 19.30 - 22.00 Neue Halle, Fadens Tannen
Damen & Herren mit Gunda S.		Mi. 19.30 - 23.00 Neue Halle, Fadens Tannen
Damen & Herren + Punktspiele mit Gunda S.	Mo. 19.00 - 22.00 Neue Halle, Fadens Tannen	Fr. 19.00 - 22.00 Neue Halle, Fadens Tannen
Hobbygruppe Damen & Herren mit Uwe L.	Di. 19.15 - 22.00 Alte Halle, Fadens Tannen	Do. 20.00 - 22.00 Alte Halle, Fadens Tannen

Beleuchtung • EDV-Datennetze • Altbausanierung • Sprechanlagen



Meisterbetrieb

Forstweg 68
22850 Norderstedt

Tel. 040/52 11 00 55
Fax 040/52 11 00 54
Mobil 0172/422 11 05

info@elektro-hilbricht.de
www.elektro-hilbricht.de

Telefonanlagen • Antennen und Satelliten-Anlagen • Hausinstallationen

 TURA Vital älter werden		Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
50 + mit Sigrid Sch.		Mi. 10.00 - 11.00 TTC Savoy
Seniorengymnastik mit Sigrid S.		Mo. 09.00 - 10.00 Mo. 10.00 - 11.00 TTC Savoy
Senioren - Soft - Gymnastik mit Sigrid S.		Mo. 11.00 - 12.00 TTC Savoy
Seniorenstuhlgymnastik mit Sigrid S.		Di. 09.05 - 10.05 TURA Gemeinschaftsraum
Fitnessgymnastik für Senioren mit Sigrid S.		Mi. 09.00 - 10.00 TTC Savoy
Seniorengymnastik mit Sigrid S.		Do. 09.00 - 10.00 Do. 10.00 - 11.00 TTC Savoy
Senioren - Soft - Gymnastik mit Sigrid S.		Do. 11.00 - 12.00 TTC Savoy
 TURA Hobby und Freizeit		Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
Angeln mit Heinz - Josef Jäger Tel.: +49 (40) 52682420 Als so genannte „Kochtopfänger“ freuen wir uns über jeden gefangenen Fisch. Unser Angelrevier ist der Stadtparksee in Norderstedt und der Neversdorfer See bei Leezen. Unsere jährlichen Angelausfahrten sind sehr beliebt, in den letzten Jahren waren wir auf Fehmarn.		Petri Heil 
Skat mit Karl - Heinz Fabisch Die "TURA Asse Norderstedt" sind wir dem Deutschen Skatverband (DSKV) angeschlossen. Im Liga-Spielbetrieb des DSKV sind wir mit 2 Mannschaften vertreten.		 Di. 19.00 - 22.00 Vereinslokal Glashütter SV, Poppentüttler Str. 272
Sportabzeichen auch für Menschen mit Behinderungen (4. Mai - 21. September 2020) mit Anke und Günter Peters Tel.: +49 (162) 3098084		Mo. ab 18.30 TURA Sportplatz
Senioren Kartenspiel mit Christa Herold Wir treffen uns alle 4 Wochen, jeden 1. Donnerstag im Monat.		Do. 14.00 - 15.45 TURA Gemeinschaftsraum
„Die TuRa Lerchen“ mit Eva Engelke Wir singen alle 4 Wochen, jeden 3. Donnerstag im Monat.		 Do. 14.00 - 15.45 TURA Gemeinschaftsraum


TURA Cheerleading GYM, Adlerstr. 84, Rellingen
Ihr Ansprechpartner
 TURA Geschäftsstel-

ACP PIXIES mit Lisa/Alannah/Lotta/Gloria/Belinda ab 5 J.	Di. 17.00 - 19.00 Fr. 16.00 - 18.00	So. 10.30 - 12.30
ACP TITANS mit Line/Sonja/Kathi ab 12 J.	Mo. 17.30 - 19.30 Do. 17.30 - 19.30	So. 12.30 - 14.30
ACP HIP HOP mit Anki ab 14 J.	Mi. 18.00 - 20.00	So. 14.30 - 16.30
ACP SIRENS mit Miri/ Manuela ab 14 J.	Mo. 19.30 - 22.30	Sa. 12.30 - 15.30
ACP DEMONS mit Ben B. ab 15 J.	Mi. 19.30 - 22.00 Fr. 19.30 - 22.00	So. 16.30 - 19.00
ACP GIANTS mit Lee O. ab 15 Jahre	Di. 19.30 - 22.00 Do. 19.30 - 22.00	So. 19.00 - 21.30
ACP SPIRIT STARS mit Katja	Eltern Team	Sa. 10.00 - 12.15

Cheerleading ist ein sehr vielseitiger Sport, der neben den akrobatischen, turnerischen und tänzerischen Fähigkeiten gerade auch den Teamgeist und die Teamfähigkeit fördert, da ein großes Maß an Vertrauen innerhalb des Teams ein absolutes Muss ist. Auch gerade für Männer ist dieser Sport interessant. Schaut gerne einfach beim Training vorbei. Wir beraten Euch gerne, was Cheerleading ist und ob dieser Sport zu Euch passt. Information unter www.acp-tura.de


TURA Schach
Ihr Ansprechpartner
 Herr Schabel

Schach für Anfänger mit Eberhard Sch.		Mo. 15.20 - 18.00
Schach für Fortgeschrittene mit Alexander B.		Mo. 15.20 - 18.00
Schach mit Eberhard S./Alexander B.	w/m ab 6 J. weibl.	Mi. 16.30 - 18.30 Mi. 17.00 - 18.30
Schach Jugend und Erw. mit Alexander B.	ab 14 J.	Mi. 18.30 - 21.00
Schach Fördertraining mit Eberhard Sch.	ab 6 J.	Fr. 16.30 - 17.45

Alle Trainingsangebote per Rücksprache mit Herrn Schabel Tel. 69794479
 E-Mail: ag.schabel@web.de
 Info: www.tura-jugendschach.de

TURA Eltern - Kind Turnen 1 - 3 Jahre

Eltern - Kind Turnen mit Sylvia S.	Mo. 16.00 - 17.00 Halle, GS Heidbergstr.	Di. 16.00 - 17.00 Halle, GS Pellwormstraße
Eltern - Kind Turnen mit Sylvia S.	Mi. 16.00 - 17.00 Halle, GS Pellwormstr.	Do. 16.00 - 17.00 Halle, GS Harksheide Nord
Eltern - Kind Turnen mit Lisa Sch.. + Gina H.	1 - 2 1/2 Jahre	Di. 16.00 - 17.00 Halle, GS Harksheide Nord
vom Eltern - Kind Turnen zum Kleinkindturnen mit Heidi R.	2 1/2 - 4 Jahre	Di. 17.00 - 18.00 Halle, GS Harksheide Nord
Eltern - Kind Turnen mit Ilke N.	(zurzeit belegt)	Do. 16.00 - 17.00 Halle, GS Heidbergstraße



TURA Vorschulkinderturnen 4 - 6 Jahre

Vorschulkinderturnen mit Sylvia S.	Mo. 17.00 - 18.00 Halle, GS Heidbergstr.	Mi. 15.00 - 16.00 Halle, GS Pellwormstraße Do. 17.00 - 18.00 GS Harksheide Nord
Vorschulkinderturnen mit Heidi R.		Do 16.00 - 17.00 Halle, GS Heidbergstraße

TURA Turnen 6 - 12 Jahre

Abenteuerturnen gem. mit Sylvia S.	6 - 10 J.	Mi. 17.00 - 18.00 Halle, GS Pellwormstraße
Turnen gem. mit Heidi R.	6 - 10 J.	Do. 17.00 - 18.00 Halle, GS Heidbergstraße
Turnen mit Anna F.	6 - 9 J.	Fr. 16.00 - 17.00 Halle, GS Harksheide Nord
Wunschtturnen mit Kirsten F.	6 - 12 J.	Fr. 17.00 - 18.00 Halle, GS Harksheide Nord



TURA Leistungsturnen ab 5 Jahre

Leistungsgruppe Mädchen Anfänger mit Lena Sch.	5 - 10 J.	Mo. 15.00 - 17.00 Neue H., Fadens Tannen Fr. 15.00 - 16.30 Neue H., Fadens Tannen
Leistungsgruppe Mädchen Fortg. mit Claudia H.	6 - 12 J.	Mo. 17.00 - 19.00 Neue H.; Fadens Tannen
Leistungsgruppe Mädchen Fortg. mit Sandra H.	6 - 12 J.	Fr. 16.00 - 18.00 Halle, GS Immenhorst

TURA Kinderyoga			
Yoga für Kinder mit Stefanie W.	(Plätze frei)	4 - 6 J.	Mo. 16.30 - 17.30 Eingangshalle, GS Falkenberg, Am Exerzierplatz 27
TURA Tänzerische Gymnastik			
Breakdance mit Ricky Ten für Fortgeschrittene	(Plätze frei)	ab 10 J.	Di. 18.00 - 20.00 Halle, GS Pellwormstraße
Breakdance mit Ricky Ten für Anfänger	(Plätze frei)	ab 6 J.	Fr. 18.00 - 20.00 Alte Halle, Fadens Tannen
Kindertanz 1 mit Ilke N. für Anfänger + Fortg	(belegt)	3 - 4 J.	Fr. 15.00 - 15.45 TURA Gemeinschaftsraum
Kindertanz 2 mit Ilke N. für Anfänger + Fortg.	(Plätze frei)	4 - 6 J.	Fr. 15.45 - 16.30 TURA Gemeinschaftsraum
Kindertanz 3 mit Ilke N. für Fortgeschrittene	(Plätze frei)	4 - 6 J.	Fr. 16.30 - 17.15 TURA Gemeinschaftsraum
	TURA Spielmannszug		Ihr Ansprechpartner : Niklas Käming
Gemeinsames Üben			Mo. 18.00 - 21.00 TURA Gemeinschaftsraum
<p>Du hast Spaß an der Musik? Du bist gerne mit Freunden unterwegs? Du hast Freude im Team? Dann bist Du bei uns genau richtig, denn wir suchen Dich!</p>			
<p>Die Musikabteilung besteht aus dem Spielmannszug TURA Harksheide und wurde 1959 gegründet. Buntgemischt gehören dem Zug Mädchen und Jungen sowie viele Erwachsene an. Bei uns habt Ihr die Möglichkeit 'spielend' ein Instrument zu erlernen: Flöte, Trommel, Lyra oder Becken.</p> <p>Für eine Überraschung oder als Musik-Geschenk sind wir immer zu buchen. Für Buchungen wendet euch an Hauke M. Tel. +49 (40) 21091867</p> <p>Weitere Informationen findet Ihr direkt auf unserer Homepage: www.sztura.de, oder ruft uns an, Niklas K., Tel. +49 (162) 7535617</p>			

	Leichtathletik LG Alsternord Trainingszeiten Winter 2019	Ansprechpartner Abtl. Martin Keller Tel.: 040/529 10 56
W/M U10 (bis 9 Jahre) mit Sonja und Laura Pohlmann		Di. 15.15 - 16.30 Turnhalle der GS Tangstedt
W/M U10 (bis 9 Jahre) mit Annemarie Körner, Jana Wetzel		Di. 17.00 - 18.30 Halle Heidberg-Gymnasium
W/M U12 (10 bis 11 Jahre) mit Arne Schwoch	Di. 16.30 - 18.00 Turnhalle der GS Tangstedt	Sa. 10.00 - 11.00 Tangstedter Forst, Beekmoorweg 2
W/M U12 (10 bis 11 Jahre) mit Franziska Bäron, Julia Mauss, Katharina Varchim, Daniela Schumann	Di. 17.00 - 18.30 Halle Heidberg-Gymnasium	Do. 17.00 - 18.30 Sportplatz Schulzentrum Süd, Poppenbüttelerstr. 230
W/M U14 (12 bis 13 Jahre) mit Svenja Schumann, Ron Adrian, Stefanie Seidel	Di. 17.00 - 18.30 Halle Heidberg-Gymnasium	Do. 17.00 - 18.30 Sportplatz Schulzentrum Süd, Poppenbüttelerstr. 230
W/M U14 (12 bis 13 Jahre) mit Arne Schwoch	Di. 16.30–18.00 Turnhalle der GS Tangstedt	Sa. 10.00 - 11.00 Sportplatz Schulzentrum Süd, Poppenbüttelerstr. 230
U16/U18/U20/Erwachsene (14 bis 29 Jahre) mit Martin Keller, Giulia Zeriadtko	Di. 18.30 - 20.00 Sportplatz, Schulzentrum Süd, Poppenbüttelerstr. 230	Mi. 18.00 - 20.00 Leichtathletik-Trainingshalle LTH Do. 17.00 - 18.30 Halle GS Neuberger Weg
Jedermann Senioren mit Nicola Fritsche		Mo. 17.30–19.00 Sporthalle Gottfried Keller Str.
Jedermann Senioren mit Andreas Schulte Hemming,		Mo. 18.00 - 19.30 Gym. Foorthkamp (Langenhorn)
Seniorengruppe 60 + mit Hans-Joachim Lange	Mo. 16.00 - 18.00 Do. 16.00–18.00 Leichtathletik-Trainingshalle LTH	Di. 19.00 - 20.00 Halle Lüttkoppel
Jedermann/Leistungsgruppe 30-60 mit Andreas Schulte Hemming	Di. 19.30 - 21.45 Leichtathletik-Trainingshalle LTH	Do. 19.30 - 21.45 Sa. 10.00 - 13.00 Leichtathletik-Trainingshalle LTH
Seniorengruppe (Waldlauf) mit Hans-Joachim Lange		Sa. 14.30 - 16.00 Treffpunkt: Wellingsbütteler Landstr. 142/Rodelberg

Bei Anfragen zu den Trainingszeiten, Gruppen, Trainern oder Plätzen der LG Alsternord wenden Sie sich bitte an folgende Personen:

Svenja Schumann	Schüler und Schülerinnen	Tel.: +49 (151) 51602035
Mika Niedieck	Jugend/Erwachsene	E-Mail: lganmeldungen@gmail.com
Klaus Schmidt	Jedermann + Senioren	Tel.: +49 (40) 6024825
Antoni Thoma	Vorstand	E-Mail: tonithoma@arcor.de
oder über unsere Stammvereine:		
Geschäftsstelle	WSV Tangstedt	Tel.: +49 (4109) 6593
Nils Körner	(Abteilungsleiter)	Tel.: +49 (151) 17816907
Geschäftsstelle	TURA Harksheide	Tel.: +49 (40) 5252118
Martin Keller	(Abteilungsleiter)	E-Mail: lganmeldungen@gmail.com
Geschäftsstelle	1. SC Norderstedt	Tel.: +49 (40) 52876694
Giulia Zeriadtke	(Abteilungsleiter)	Tel.: +49 (151) 59168977
Geschäftsstelle	SC Alstertal-Langenhorn	Tel.: +49 (40) 30062990
Marko Heins	(Abteilungsleiter)	Tel.: +49 (172) 4014334



TURA Leichtathletik Orientierungslauf

Ansprechpartner
Abtl. Eberhard Stelzer,
Tel.: 040/522 31 12

Leichtathletik, Sportabzeichen, Training und Gymnastik Sommer mit Nicola F.

Mo. 19.15 - 20.15
TURA Sportplatz

Leichtathletik und Sportabzeichen Training Winter
ab November mit Nicola F.

Mo. 19.15 - 21.15
Halle, GS Immenhorst

Lauftraining und Walking ganzjährlich
mit Eberhard S. Treffpunkt: Parkplatz Syltkuhlen

Mi./Fr./So.
08.45 - 10.00
Rantzauer Fost

	TURA Fußball nach den Herbstferien gelten für einige Mannschaften andere Trainingszeiten, Info TuRa	<u>Ihr Ansprechpartner</u> TURA Geschäftsstelle
1. A-Jugend 01.01.02 - 31.12.02 Trainer: Marco vom B./Clemens J.	Mo. 18.30 - 20.00 Platz 2	Mi. 18.00 - 19.30 Platz 3 Fr. 18.00 - 19.30 Platz 3
2. B-Jugend 01.01.04 - 31.12.04 Trainer: Alberto S./Dominique K.	Mo. 18.00 - 19.30 Platz 1	Di. 18.00 - 19.30 Platz 1 Do. 18.00 - 19.30 Platz 1
3. B-Jugend 01.01.04 - 31.12.04 Trainer: Torben W./Alberto S.	Mo. 18.00 - 19.30 Platz 3	Fr. 18.00 - 19.30 Platz 2
1. C-Jugend 01.01.05 - 31.12.05 Trainer: Luca R.	Mo. 18.30 - 20.00 Platz 1	Mi. 18.30 - 20.00 Platz 1 Fr. 18.00 - 19.30 Platz 2
2. C-Jugend 01.01.06 - 31.12.06 Trainer: Fabian E / Alexander K.	Mo. 18.00 - 19.30 Platz 2	Do. 18.00 - 19.30 Platz 3
1. D-Jugend 01.01.07 - 31.12.07 Trainer: Andreas B.	Mo. 17.30 - 19.00 Platz 1	Mi. 17.30 - 19.00 Platz 2
2. D-Jugend 01.01.08 - 31.12.08 Trainer: Bernd A./Joachim C.	Mi. 17.30 - 19.00 Platz 2	Fr. 17.00 - 18.30 Platz 1
1. E-Jugend 01.01.09 - 31.12.09 Trainer: Thomas H./Pascal P.	Mi. 18.00 - 19.30 Platz 1	Do. 18.00 - 19.30 Platz 1
2. E-Jugend 01.01.10 - 31.12.10 Trainer: Kai G.	Di. 16.30 - 18.00 Platz 2	Fr. 16.30 - 18.00 Platz 3
3. E-Jugend 01.01.10 - 31.12.10 Trainer: Benjamin R./Patrick van d. M.	Di. 17.00 - 18.30 Platz 1	Fr. 17.00 - 18.30 Platz 1
1. F-Jugend 01.01.11 - 31.12.11 Trainer: Tamara T./Sergej E.	Mo. 17.00 - 18.30 Platz 2	Fr. 16.30 - 18.00 Platz 2
2. F-Jugend 01.01.12 - 31.12.12 Trainer: Birte A./Jan-Michael W.	Di. 17.00 - 18.30 Platz 2	Fr. 17.00 - 18.30 Platz 3
3. F-Jugend 01.01.12 - 31.12.12 Trainer: Moritz & Rasmus	Di. 16.30 - 17.30 Platz 2	Fr. 16.30 - 18.00 Platz 2
1./2. G-Jugend 01.01.13 - 31.12.13 Trainer: Pele H./Nils H.	Mo. 17.00 - 18.30 Platz 3	Mi. 17.00 - 18.30 Platz 3
3. G-Jugend 01.01.14 - 31.12.14 Trainer: Pascal P.	Di. 16.30 - 17.30 Platz 3	Fr. 16.00 - 17.00 Platz 1
4. G-Jugend 01.01.14 - 31.12.14 Trainer: Pascal P.	Di. 17.00 - 18.00 Platz 3	Fr. 16.00 - 17.00 Platz 1

	TURA Fußball nach den Herbstferien gelten für einige Mannschaften andere Trainingszeiten, Info TuRa	Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
1. B-Mädchen 01.01.00 - 31.12.03 Trainer: Jens H.	Mo. 18.30 - 20.00 Platz 3	Do. 18.30 - 20.00 Platz 2
1. C-Mädchen 01.01.03 - 31.12.04 Trainer: Maik K.	Mo. 18.00 - 19.30 Platz 1	Do. 18.00 - 19.30 Platz 3
1. D-Mädchen 01.01.04 - 31.12.07 Trainer: Oliver A.	Mo. 17.00 - 18.30 Platz 1	Do. 17.00 - 18.30 Platz 2
1. Damen (ab 16 J.) Trainer: Florian B.	Mo. 19.30 - 21.30 Platz 1	Di. 18.00 - 19.30 Platz 1
1. Herren Trainer: Jörg Schw.	Mo. 19.30 - 21.30 Platz 1	Di. 19.30 - 21.30 Do. 19.30 - 21.30 Platz 1
2. Herren Trainer: Tim K.	Di. 19.30 - 21.30 Platz 2	Do. 19.30 - 21.30 Platz 2
3. Herren Trainer: Chris St.	Di. 19.30 - 21.30 Platz 3	Fr. 19.30 - 21.30 Platz 3
4. Herren Trainer: Julian H./Isaak P.	Mo. 19.30 - 21.30 Platz 3	Mi. 19.30 - 21.30 Platz 1
1. Senioren Ü40 Trainer: Sven D./Nils H.		Mi. 19.30 - 21.30 Platz 2
2. Senioren Ü 50 Trainer: Sven D. /Kay D.		Mi. 19.30 - 21.30 Platz 1
3. Senioren Ü 60 Trainer: Ingo N.		Mi. 19.30 - 21.30 Platz 3
4. Senioren Ü 40 Trainer: Ingo T./Jörg H.		Mi. 19.30 - 21.30 Platz 1
Hobbymannschaft Trainer: Tino Q./ Matthias D.		Do. 19.30 - 21.30 Platz 1

	TURA Badminton	Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
Badminton Hobbygruppe für Erwachsene mit Reiner St.		Mo. 19.00 - 22.00 GS Heidbergstraße
Badminton für Kinder & Jugendliche mit Kirsten F.		Di. 16.00 - 18.00 GMS Falkenberg
Badminton für Kinder & Jugendliche mit Vincent G.		Mi. 18.30 - 20.00 GS Heidbergstraße
Badminton für Kinder & Jugendliche mit Kirsten F.		Fr. 18.00 - 20.00 GS Weg am Denkmal

 TURA Basketball		Ihr Ansprechpartner Mohammed Atya
U9-U10 m/w mit Mohammed A. Jg. 09 und jünger	Di. 15.30 - 17.00 Gymn. Harksheide	Fr. 15.00 - 16.30 GMS Falkenberg
U12 männl. mit Mohammed A. Jg. 07-06	Di. 17.00 - 18.30 Gymn. Harksheide	Do. 16.30 - 18.00 SZ Nord Moorbekstraße Fr. 16.30 - 18.00 GMS Falkenberg
U14 männl. mit Mohammed A. Jg. 05-06	Mo. 16.00 - 17.30 Gymn. Harksheide	Mi. 16.00 - 18.00 Fr. 18.00 - 19.30 GMS Falkenberg
U16 weibl. mit Shams A. Jg. 03-04	 Mo. 17.30 - 19.00 Mi. 17.00 - 18.30 GS Heidbergstraße	Fr. 18.00 - 19.30 GMS Falkenberg
U18 weibl. mit Shams A. Jg. 01-02	Mo. 17.30 - 19.00 Mi. 17.00 - 18.30 GS Heidbergstraße	Fr. 18.00 - 19.30 GMS Falkenberg
U16 männl. mit Mohammed A. Jg. 03-04	Mo. 17.30 - 19.00 Gymn. Harksheide	Mi. 17.30 - 19.00 Fr. 18.00 - 19.30 GMS Falkenberg
U18 - männl. mit Mohammed A. und Tara Jg. 01-02	Mo. 19.00 - 21.00 Di. 18.30 - 20.00 Gymn. Harksheide	Do. 18.00 - 20.00 SZ Nord Moorbekstraße
U20 männl. mit Mohammed A. Jg. 99-00	Mo. 19.00 - 20.30 Di. 18.30 - 20.00 Gymn. Harksheide	Gymn. Harksheide Do. 20.00 - 22.00 GS Heidbergstraße
1. Damen mit Mohammed A.	Di. 18.30 - 20.00 GMS Falkenberg	Do. 18.00 - 20.00 GS Heidbergstraße
1. Herren mit Mohammed A. und Tara A.	Di. 20.00 - 22.00 Gymn. Harksheide	Mi. 20.00 - 22.00 Do. 20.00 - 22.00 GS Heidbergstraße
2. Herren mit Mohammed A. und Tara A.	Mo. 20.30 - 22.00 Gymn. Harksheide	Mi. 20.00 - 22.00 Do. 20.00 - 22.00 GS Heidbergstraße
Hobbygruppe mit Mohammed A.	Mi. 20.00 - 22.00 Alte Halle, Fadens Tannen	Fr. 20.00 - 22.00 GMS Falkenberg
 TURA Cachibol und Volleyball		Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
Cachibol/MAMANET mit Anja B.		Di. 20.00 - 22.00 GS Pellwormstr.
Volleyball Hobbygruppe gem. 45-70 J. mit Katharina L. und Wolfgang W.		Di. 20.00 - 22.00 GS Immenhorst
Volleyball Hobbygruppe gem. mit Andre G.		Mi. 20.00 - 22.00 GS Pellwormstr.

 TURA Judo		Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle	
Zwerge (4-6 J.) mit Dominik/Marisol		Mo. 16.00 - 17.00 Dojo 1 + 2, GMS Falkenberg	
Zwerge (4-6 J.) mit Daniel B./Mieke		Fr. 16.00 - 17.00 Dojo 1 + 2, GMS Falkenberg	
U8 Anfänger (6-8 J.) mit Babsi/Jessi/Manni		Di. 16.00 - 17.00 Dojo 1 + 2, GMS Falkenberg	
U10 Fortg. (8-10 J.) mit Dominik, Linus		Mi. 16.00 - 17.00 Dojo 2, GMS Falkenberg	
U10/U12 (8-12 J.) Dominik/Mieke/Pascal		Do. 16.30 - 17.30 Dojo 1 + 2, GMS Falkenberg	
U12 Fortg. (8-12 J.) mit Alexandra/Jessica		Di. 17.00 - 18.00 Dojo 1 + 2, GMS Falkenberg	
U12/U15 (10-14 J.) mit Dominik/Lilly		Mo. 17.30 - 19.00 Dojo 1 + 2, GMS Falkenberg	
U12/U15 (10-14 J.) mit Daniel /Dominik		Mi. 17.30 - 19.00 Dojo 1 + 2, GMS Falkenberg	
U12/U15 (10-14 J.) mit Freddie/Mieke		Fr. 17.00 - 18.00 Dojo 1 + 2, GMS Falkenberg	
HJV - Stützpunktraining U15		Di. 17.00 - 18.30 LLZ, Wandsbeker Allee 54, HH	
OPEN DOJO Training nach Absprache		Fr. ab 18.00 Uhr Dojo 1 + 2, GMS Falkenberg	
Liga U18/U21 mit Jarek/Sven/Daniel F.	Mo. 19.00 - 20.45 Dojo 1 + 2, GMS Falkenberg	Mi. 20.00 - 21.30 Dojo 2, GMS Falkenberg	
HJV - Stützpunktraining U18	Di. 19.00 - 21.00 LLZ, Wandsbeker Allee 54, HH	Do. 19.00 - 21.00 LLZ, Wandsbeker Allee 54, HH	
Erwachsene/Ausgleichssport		Mi. 19.00 - 20.00 Dojo 2, GMS Falkenberg	
Erwachsene/Freizeitsport mit Sven/Manni		Mi. 20.00 - 21.30 Dojo 2, GMS Falkenberg	
Kooperation Ju Jutsu Kodokan ab U15	Di. 20.00 - 21.30 Kl. Halle, Gymn. Harksheide	Do. 19.30 - 21.00 Sporthalle, Aurikelstieg 13	
 TURA Karate			
Karate für Anf. und Fortg. mit Josh S.	ab 8 J.	Di. 17.00 - 18.00 Halle, GS Weg am Denkmal	
Karate für Erwachsene mit Josh S.	ab 16 J.	Di. 18.00 - 20.00 Halle, GS Weg am Denkmal	
 TURA Aikido/laido			
Aikido gemischte Gruppe mit Volker B.	Di. 20.00 - 21.45	Do. 20.00 - 21.45	
laido gemischte Gruppe mit Volker B.		Do. 19.00 - 20.00 GMS Falkenberg Dojo 1 + 2	

Beitragsordnung ab 01.07.2019		Ihr Ansprechpartner: TURA Geschäftsstelle Tel: 040/5252118	
Grundbeitrag monatlich / €		Sonderregelungen monatlich / €	
Kinder und Jugendliche	10,50	Koronarsport mit ärztlicher VO	0,00
Erwachsene	17,50	Koronarsport o. ärztl. VO 1 x d. W.	8,50
Ehepaare	31,00	Koronarsport o. ärztl. VO 2 x d. W.	17,00
Elternteil mit 1 Kind	24,00	Reha - Sport mit ärztlicher VO	0,00
Familie ab 3 Personen	33,00	Reha - Sport o. ärztl. VO 1 x d. W.	5,00
3. Kind, wenn 1.u.2. Kind Einzelb. zahlt	4,50	Reha - Sport o. ärztl. VO 2 x d. W.	10,00
Elternteil bei Eltern/Kind-Turnen	3,50	HGN Jugendliche	18,00
Versehrtensport	5,00	HGN Erwachsene	24,00
Passive Mitglieder	6,00	Schwimmen Jugendliche	16,00
Skat (ohne weitere Sparte)	5,00	Schwimmen Erwachsene	21,00
		Schwimmen passiv	6,00
Versicherung: jährlich / €		Bankverbindungen:	
Kinder und Jugendliche	3,00	Sparkasse Holstein:	
Erwachsene	5,00	BIC: NOLADE21HOL IBAN: DE89213522400160214616	
Bei Eintritt oder Wechsel in folgende Abteilungen: einmalig / €		Volksbank Elmshorn:	
Angeln Jugend	41,00	BIC: GENODEF1PIN IBAN: DE72221914050033002420	
Angeln Erwachsene	61,00	Sparkasse Südholstein:	
Fußball Passgebühr online	8,00	BIC: NOLADE21SHO IBAN: DE30230510300008001372	
		jährlich / €	
Aikido Mattengeld + JSM	21,00	Ab Vollendung des 18. Lebensjahres wird mit Nachweis für Schüler und Studenten weiterhin der Beitrag für Jugendliche erhoben. Dieser ist unaufgefordert abzugeben.	
Basketball Trikotgeld	10,00		
Judo Jahressichtmarke	27,00		
Judo Mattengeld	6,00	Kündigungsfrist:	
Judo Zwerge nur Mattengeld	5,00	Die Kündigung muss schriftlich einen Monat vor Ablauf eines Quartals der TURA Geschäftsstelle vorliegen.	
Leistungsturnen Gerätegeld	20,00		
Aufnahmegebühr: Ein Monatsbeitrag		Spartenwechsel: Bei Wechsel einer Sparte ist bitte die Geschäftsstelle zu informieren.	

Zuschläge bei folgenden Abteilungen		monatlich / €	
Angeln	2,00	Lungensport/Reha-Sport oh. VO	5,00
Basketball Jugend	6,00	Musikzug	1,00
Basketball Erwachsene	10,00	Nordic Walking	2,00
Breakdance	19,50	Osteoporose	2,60
Cheerleading	10,00	Pilates	3,50
Diabetikersport/Reha - Sport	5,00	Qi Gong	4,00
Einrad fahren	1,50	Reha - Sport oh. VO 1 x die W.	5,00
Fitness 1 x die Woche	6,70	Reha - Sport oh. VO 2 x die W.	10,00
Fitness 2 x die Woche	10,30	Rückenfit	2,00
Fußball Jugend	0,50	Schach	3,00
Fußball Erwachsene	1,00	Schwimmen Jugend	16,00
Handball Jugend	10,50	Schwimmen Erwachsene	21,00
Handball Erwachsene	13,00	Schwimmen passiv	6,00
Judo	1,00	Senioren Soft Gymnastik	2,00
Koronarsport ohne VO 1 x die Woche	8,50	Thai Robic (Fit Fight)	1,50
Koronarsport ohne VO 2 x die Woche	17,00	Wirbelsäulengymnastik	1,60
Langhantelworkout	2,50	Yoga für Kinder	1,50
Leichtathletik	2,50	Yoga/Kundalini Yoga	3,10
Leistungsturnen	2,50	Zumba	2,50

Kooperationen mit anderen Vereinen

HG - Norderstedt Handball

Geschäftsstelle: Am Exerzierplatz 16
22844 Norderstedt
Mo. 18.00 - 19.00 Uhr
Tel.: +49 (40) 5257787
Fax: +49 (40) 30858308

LG - Alsternord Leichtathletik

Info: Antoni Thoma (Vorstand)
E-Mail: tonithoma@arcor.de
oder Martin Keller (Abteilungsleiter)
E-Mail: lganmeldungen@gmail.com

Wasserratten Norderstedt Schwimmen

Geschäftsstelle: Wiesenstr. 50 a
22850 Norderstedt
Di. 16.00 - 19.00 Uhr
Mi. 09.00 - 12.00 Uhr
Tel.: +49 (40) 52110937
Fax: +49 (40) 52110938
(eigene Beitragsordnung)

TTC Savoy Tanzen

Am Exerzierplatz 16
22844 Norderstedt
Tel.: +49 (40) 5226998
(eigene Beitragsordnung)
TURA Mitglieder können beim TTC Savoy abgeschlossene Kursangebote mit 50%iger Ermäßigung buchen.

Aufnahmeantrag TURA Harksheide e. V.

Ich beantrage hiermit meine Aufnahme in den TURA Harksheide e.V.

als aktives Mitglied
als passives Mitglied

Ich erkenne durch meine Unterschrift die Satzung und die Beitragsordnung des Vereins an.

Folgende Familienangehörige sind bereits Mitglied im TURA:

Ich möchte mich in folgenden Sportarten betätigen:

Familienname:

Geschlecht:

 M = männlich
 W = weiblich

Vorname + Titel:

Geburtsdatum:

Postleitzahl:

Wohnort:

Straße/Hausnummer:

Telefon:

Eintrittsdatum:

E-Mail Adresse:

Für die Zwecke der Vereinsverwaltung, willige ich der Verarbeitung / Speicherung der vorgenannten Daten ein.

Ich willige ein, dass bei Vereinsveranstaltungen Bilder von mir/meinem Kind aufgenommen und veröffentlicht werden.

SEPA Lastschriftmandat: Ich ermächtige TURA Harksheide, die von mir zu entrichteten Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an die von TURA Harksheide auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Beiträge sind fällig zum: 1.Jan., 1.April, 1.Juli, 1.Okt.

IBAN:

Kontoinhaber Vorname, Name:

Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres und bis zur Unterhaltspflicht haften Erziehungsrechte für Kinder für Zahlungen, die aus der Mitgliedschaft entstehen.

Norderstedt, den:

Rechtsverbindliche Unterschrift:

TURA Harksheide e. V. nicht nur ein Sportverein!

TURA Harksheide ist mit fast 4.000 Mitgliedern und weit über 30 Sparten einer der größten Sportvereine in Schleswig-Holstein.

In der **Turnabteilung**, welche mit über 2.600 Mitgliedern die größte in Schleswig-Holstein ist, wird ein umfangreiches Sport- und Gesundheitssportangebot in über 100 Gruppen von 49 qualifizierten Übungsleitern/-leiterinnen und Sportlehrern/-lehrerinnen angeboten. Das abwechslungsreiche Kursprogramm und ein vereinseigenes **Fitness-Studio** komplettieren die Vielfalt.

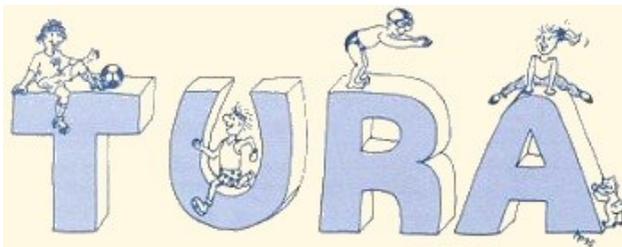
Neben den **Ballsportarten**, wie z.B. Fußball, Handball, Volleyball oder Basketball wird bei TURA Harksheide z.B. auch Schach gespielt, getanzt, gesungen, Skat gespielt, geangelt oder Musik gemacht und **vielen mehr**.

Für jedes Alter ist etwas dabei. Von 1 bis 99 können Sie bei uns sportlich aktiv werden und körperlich fit bleiben. **Breiten-, Koronar-, Reha-, und Leistungssport** sind bei TURA ebenso zu Hause wie aktuelle Trendsportarten und Freizeitaktivitäten verschiedenster Art.

Qualität wird bei uns groß geschrieben. Alle **Übungsleiter sind hochqualifiziert** und bilden sich ständig intern und extern fort.

Ob Single oder Familie, ob Harksheide - Süd, Harksheide - Nord oder Nordstedt - Mitte, bei uns finden Sie bestimmt ein Sport- oder Gesundheitssportangebot, das zu Ihnen passt.

In allen Abteilungen ist ein **kostenloses Probetraining** möglich. Schauen Sie doch einfach einmal vorbei. Wir freuen uns auf Sie!!



collatz+schwartz

Kopiertechnik

Drucker - Kopierer - Scanner - Faxgeräte
Dokumentenmanagement - Output-Analyse

Hamburg • Pinneberg



www.collatz-schwartz.de

SHARP

★★★

competencepartner