

TURA-Nachrichten

Sport- und Freizeitprogramm für alle Alters- und Leistungsklassen



Aerobic, Aikido, Angeln, Basketball, 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



*** SHARP



Inhaltsverzeichnis se	ite:		Seite:
Aerobic	15	Leichtathletik LG Alsternord	22
Aikido/laido	27	Leistungsturnen	20
Angeln	17	Nordic Walking	13
Aufnahmeantrag	30	Orientierungslauf	23
Badminton	25	Osteoporose	14
Basketball	26	Pilates	14
Bauch - Beine - Po	11	Präventionssportkurse	13
Beitragsordnung	28	Qi Gong	14
Bewegen statt schonen	13	Reha - Lungensport	12
Bleib Fit, Gesund und bewegt älter werden	15	Reha - Orthopädie	13
Bodystyling	15	Reha - Wassergymnastik	12
Breakdance	21	Schach	19
Cachibol/MAMANET	26	Seniorengymnastik	17
Cheerleading	19	Senioren Soft Gymnastik	17
Einrad fahren	15	Singen TURA Lerchen	17
Eltern - Kind - Turnen	20	Skat/Karten spielen	17
Entspannung und Gesundheit	14	Spielmannszug	21
Fit Fight	15	Sport und Ballspiele (Erwachsene)	15
Fitness Skaten/Inline Skaten	15	Sportabzeichen	17
Fitnessgymnastik	15	Tanzen TTC Savoy (Kooperation)	29
Fitness - Studio	16	Tänzerische Gymnastik für Kids	21
50 +	15	Tischtennis	18
Fußball Jugend/Erw. (Bericht S. 8 –11)	24	TURA gratuliert	5
Grundschulturnen	20	Turnen	20
HTN Handball (Kooperation)	29	Vital älter werden	17
Judo	27	Volleyball	26
Karate	26	Vorschulturnen	20
Kindertanz	21	Wasserratten (Kooperation)	29
Konditionstraining für Männer	15	Wirbelsäulengymnastik	14
Koronarsport	12	Yoga für Alle	14
Langhantelworkout	15	Zumba Kids 🕟	21



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

Geschäftsstelle: 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

Geschäftsführer E-Mail: geschaeftsfuehrer@tura-harksheide.de

Petra Hoff Tel.: +49 (40) 5252118

Buchhaltung E-Mail: petra.hoff@tura-harksheide.de

Silke Sichau Tel.: +49 (40) 5252118

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

Melanie Fürbringer Tel.: +49 (40) 5252118

Verwaltung E-Mail: melanie.fuerbringer@tura-harksheide.de

Julie Kayser Tel.: +49 (40) 5252118

Verwaltung E-Mail: julie.kayser@tura-harksheide.de

Andreas (Ede) Irmisch Tel. +49 (40) 5252118

Platzwart E-Mail: platzwart@tura-harksheide.de

Geschäftszeiten:

montags und mittwochs von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Telefonsprechzeiten:

Dienstags und donnerstags von 10.00 Uhr bis 12.00 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: shams.atya@tura-harksheide.de

2. Beisitzer Jens Hellwig E-Mail: jens.hellwig@tura-harksheide.de

3. Beisitzer Sven Wojtkowiak E-Mail: sven.wojtkowiak@tura-harksheide.de

Jugendwart Oliver Göttsch E-Mail: jugend@tura-harksheide.de



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/Langenharmer Weg

Gemeinschaftsschule Harksheide Am Exerzierplatz 20 Schulzentrum Nord (Moorbekhalle) Moorbekstraße15

Schulzentrum Süd Poppenbütteler Straße 230

Sporthalle, Aurikelstieg Aurikelstieg 13

Tarpenbekhalle Am Exerzierplatz 28
TTC Savoy Am Exerzierplatz 16
TURA Gemeinschaftsraum Am Exerzierplatz 16

TURA Gymnastikraum Blau Am Exerzierplatz 16 (Eing. ehem. Gastst)

TURA Gymnastikraum Gelb Am Exerzierplatz 16 (Eing. ehem. Gastst)

TURA Gymnastikraum Weiß Am Exerzierplatz 16 (Eing. ehem. Gastst)

TURA Fitness - Studio Am Exerzierplatz 16 (Eing. links neben dem Durchgang zum TURA Sportplatz)

Legende:

GMS Gemeinschaftsschule

GS Grundschule Gymn. Gymnasium

GSR Gemeinschaftsraum
MZR Mehrzweckraum



TURA GRATULIERT

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

vereinsjubilaum und dankt innen für ihre vereinstreue				
Zur 25jährigen Vereinsmitgliedschaft:				
01.01.2022	Wolfgang Meyer	26.05.2022	Joachim Spitzer	
30.01.2022	Careen Ehlers	29.05.2022	Michael Eggert	
01.03.2022	Ute Kues	01.09.2022	Karl Heinrich Senckel	
01.03.2022	Reinhard Kues	12.08.2022	Susanne Diemann	
05.03.2022	Eckhard Kowitz	20.10.2022	Sylvia Biermann	
07.03.2022	Katrin Franz	01.11.2022	Anja Böhmer	
01.05.2022	Manfred G. Fabritius	01.11.2022	Thomas Wölck	
01.05.2022	Silke Klockmann	19.11.2022	Ingmar Hopp	
01.05.2022	Edith Siemßen	24.11.2022	Klaus Itzel	
01.05.2022	Horst-Uwe Siemßen	01.12.2022	Gisela Lackner	
Zur 40jähr	igen Vereinsmitglie	edschaft:		
05.04.2022	Bernd Carus	01.08.2022	Werner Gloy	
01.06.2022	Jörn Lauk	26.10.2022	Helga Schröder	
10.06.2022	Sylvia Seyferth	26.10.2022	Christel Röttmer	
Zur 50jährigen Vereinsmitgliedschaft:				
12.09.2022	Rainer Steinkraus	20.10.2022	Martina Rudlaff	
10.10.2022	Sven Eggers	28.10.2022	Brigitte Schickert	
Zur 70jährigen Vereinsmitgliedschaft:				
01.09.2022	Armin Rogowski			



TuRa Harksheide-Judokämpfer erneut erfolgreich!

Erfahrungen sammeln im nationalen Vergleich und Medaillenregen bei den Norddeutschen Einzelmeisterschaften U15 für Norderstedt.

Nachdem in 2020 die Norderstedter Judoka des TuRa Harksheide lange Zeit nur online von Zuhause aus trainieren konnten, gab es im Jahr 2021 dann doch wieder mehr gemeinsame Trainingsmöglichkeiten. Dennoch war das Jahr geprägt von ständig sich ändernden Kontaktbeschränkungen, Testdokumentationen und Impfnachweisen. Die Norderstedter Judoka ließen sich davon aber nicht beirren und machten das Beste aus der jeweiligen Situation.

Dazu konnte eine kleine Norderstedter Abordnung zum bundesoffenen Turnier der Altersklasse U17 (unter 17 Jahre) in Herne in Nordrhein-Westfalen am 13.11.2021 antreten. Hier gab es seit fast 2 Jahren erstmals wieder die Möglichkeit, einmal sein Können im nationalen Vergleich zu testen. Und es gab leider keine Medaillen, dafür haben unsere Athleten pandemiebedingt zu wenig trainieren können. Denn es war deutlich, dass alle, die an Sportschulen und Stützpunkten weitestgehend durchtrainieren konnten, auch die vorderen Ränge erreichten. Immerhin konnten Marcel Fürtig und Alyssa Göhring einige Begegnungen für sich entscheiden. Glen Knoll, Jule Jacobs und Kea Knoll verloren leider ihre Auftaktkämpfe, gaben sich aber keine Blöße und waren nicht chancenlos. Insbesondere für Kea und Jule war es der erste Einsatz älter als U15. Trainer Dominik Falk war sehr zufrieden mit den Ergebnissen seiner Schützlinge und bedankte sich für die Fahrdienste der Familien Jacobs und Knoll.

Weiter ging es dann für die Harksheider Athleten zur Norddeutschen Einzelmeisterschaft U15 (unter 15 Jahre) am 4.12.2021 in Lutten bei Vechta in Niedersachsen. Mit großer Anzahl reisten die TuRaner dorthin und hatten eine reiche Ausbeute:



v.l.n.r.: Constantin Lüth, Justus Heydorn, Leonard Göhring



Gold für Nieke Südbrock (bis 36kg) und Jule Jacobs (bis 48kg), Bronze für Justus Heydorn (bis 46kg) und Kea Knoll (bis 57kg). Auch die anderen Teilnehmer konnten je einen Kampf für sich entscheiden: Leonard Göhring (+66kg), Annemarie Kalbe (bis 48kg), Constantin Lüth (bis 55kg).

So eine erfolgreiche Norddeutsche hatten die Judoka aus Erinnerung des TuRaner Cheftrainers Dominik Falk noch nie. Dieser bedankte sich ausdrücklich bei seinem Bruder Daniel Falk für das Coachen vor Ort und für die Fahrdienste der Familien Heydorn, Südbrock und Knoll. Ein tolles Ergebnis für den Verein und die Stadt Norderstedt.



v.l.n.r.: Annemarie Kalbe, Nieke Südbrock, Jule Jacobs

Hintergrundinfo TuRa Harksheide Judo 2022

Die Judo-Abteilung des TuRa Harksheide (www.turajudo.de) ist mit rund 230 Mitgliedern aller Altersklassen (5-75Jahre) die größte und erfolgreichste Judo-Abteilung Norderstedts. Hier trainieren ehemalige Judo-Bundesliga-Kämpfer im Leistungsbereich genauso wir die Judozwerge, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und die Breitensportgruppe an fünf Tagen in der Woche jeweils nachmittags bis in den Abend hinein. Dabei wird jede Trainingsgruppe von lizenzierten Trainern und graduierten Judoka geleitet. Die hervorragende Jugendarbeit der TuRaner bietet Anfängern und Fortgeschrittenen sowohl die Freude an der Bewegung und die Stärkung des Selbstbewusstseins als auch die Vermittlung der Judowerte Bescheidenheit, Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Respekt, Mut, Selbstbeherrschung und Wertschätzung.

Mit 16 lizensierten Trainern (die letzten drei wurde im Sommer 2019 ausgebildet), rund 25 Dan-Trägern (schwarzer Gürtel/ Meistergrad), fünf Dan-Anwärtern sowie 14 verschiedenen Trainingsmöglichkeiten zählt die Judo-Abteilung des TuRa Harksheide zu den big five (Top Fünf) im Hamburger Judo.



Hintergrundinfo TuRa Harksheide Judo 2022

Besonders zu erwähnen ist die überaus erfolgreiche TuRa-Mannschaft der Judo-Landesliga Hamburg, die sich in den letzten Jahren zum Schwergewicht entwickelt hat. Hier kämpfen die Norderstedter Judoka im Alter von 16 bis 50 Jahren in Mannschaftskämpfen gegen die anderen namhaften Judovereine aus dem Hamburger Judoverband seit Jahren an der Spitze mit und konnten in 2018 als Double sowohl den Pokalsieg im letzten Turnier (jeder gegen jeden) als auch die Ligameisterschaft über alle Kampftage nach Hause bringen. Dieses Ergebnis ist bislang einzigartig in der Geschichte der Hamburger-Judo-Landesliga.

Auch während der Corona-Pandemie wurde so gut, wie möglich, regelmäßiges Training angeboten. Unter Einhaltung der jeweils gültigen Regeln und Hygiene-konzepte wurden kreative Lösungen, wie z.B. Outdoor-Training und Online-Gürtelprüfungen gefunden. Der Ansturm auf die Zwergengruppen ist seit Sommer 2021 wieder ungebrochen.

Zahlen im Detail:

- 16 lizensierte Trainer
- In den letzten 20 J. rund 25 Danträger, derzeit 5 Aspiranten, z.Z. aktive 20
- 2 Zwergengruppen 4-6 Jahre
- 3 Gruppen für Kinder 6-10 Jahre
- 4 Gruppen f
 ür Jugendliche 12-15
- 2 Gruppen für U18 aufwärts
- 2 Stützpunkttrainings wöchentlich
- 1 Freizeitsportgruppe
- aktive Mitglieder: 227
- passive Mitglieder: 9
- Kinder und Jugendliche: 171
- Erwachsene: 56



TuRa Harksheide Judo trotzt mit Gürtelprüfungen der Pandemie

Blau- und Braungurtprüfung des Hamburger Judo-Verbandes am 19.12.2021 bei uns am Exerzierplatz in Norderstedt

Nach kurzer knackiger Vorbereitung von eigentlich nur 2 Wochen bestanden zehn TuRaner Athleten die Prüfung zur nächsthöheren Gürtelfarbe. Insgesamt legten 18 Judoka erfolgreich die Prüfung ab. Für den TuRaner Cheftrainer Dominik Falk war es daher nur folgerichtig und naheliegend, die Prüfung nach Norderstedt zu holen, weil so viele Prüflinge aus dem eigenen Verein kamen (ab Blaugurt finden Prüfungen nur noch auf Verbandsebene statt). Seiner Meinung nach ist das schon eine große Ausbeute, wenn man bedenkt, dass im Jugendalter ca. 80% aller Anfänger einer Altersklasse bereits mit dem Judosport wieder aufhören. Umso erfreulicher waren die durchweg positiven Ergebnisse. Besonders bedankte sich Dominik Falk bei den Prüfern Daniel Falk und Steffen Brohm.

Den blauen Gürtel errangen die Norderstedter Kämpfer (Bild)



Alyssa Göhring, Glen Knoll, Kea Knoll, Merle Binder, Johannes Schulz, Amir Gerisha, David Streitt, Maximilian Richter, Janine Relling

Den braunen Gürtel errangen die Kämpfer

Alexander Bauer und der TuRaner Gastsportler vom SC Alstertal-Langenhorn (SCALA) Finn Heincke



Fünf neue Schiedsrichter für TURA Harksheide

Erfolgreicher Re-Start: Fünf neue Schiedsrichter für TURA Harksheide Nach über einem Jahr und einer langen Corona-Pause meldete sich der BSA-Alster mit der ersten öffentlichen Veranstaltung, einem Anwärterlehrgang, zurück und das mit einer mehr als erfreulichen Teilnehmerquote (www.bsaalster.de).

Mitte September fand wieder ein Anwärterlehrgang für Schiedsrichter statt, an dem auch fünf Anwärter für TURA-Harksheide am Start waren.



Die Teilnahme am Lehrgang war nur unter Berücksichtigung der 3G Regeln möglich. Die 5 TURA-Anwärter Niklas Babis, Luka Burcul, Hans-Hinrich Dunker, Salomon Jasseh und Mats Kurtkowiak mussten nach drei Lehrtagen das vermittelte und erlernte Wissen abrufen und eine Abschlussprüfung absolvieren. Allesamt bestanden und unterstützen nun ebenfalls unsere Schiedsrichterbteilung.

TURA Harksheide stellt damit nun bereits 27 aktive Schiedsrichter.

Willkommen im Team!

Neben intensiver Unterstützung auf dem Platz durch Coaching, mit regelmäßigen Treffen im Schiedsrichterteam und entsprechenden Regelschulungen sowie Feedbackgesprächen werden unsere fünf neuen Unparteiischen behutsam an die kommenden Aufgaben herangeführt und so auf Ihre weitere Schiedsrichterlaufbahn vorbereitet, so Schiedsrichterobmann Bernd Gegalski. TURA Harksheide wünscht Euch viel Spaß und Freude bei den ersten Spielleitungen!!



Werde Schiedsrichter oder Schiedsrichterin bei TURA Harksheide.

Wenn Du dich für Fußball interessierst und das Spiel einmal aus einer ganz anderen Perspektive erleben möchtest, dann bietet Dir das Hobby des Fußballschiedsrichters eine spannende Alternative. Werde auch Du ein Teil unseres Teams.

Voraussetzungen-

Mindestalter 14 Jahre

Einsatzbereitschaft und Übernahme von mindesten 8 Einsätzen pro Saison, als SR oder SR-Assistent oder auch Pate/ Coach von jungen Schiedsrichtern. Besuch von Weiterbildungsveranstaltungen

Was wir Dir bieten-

Beitragsfreiheit bei TURA Harksheide

Schiedsrichter- Ausstattung

freier Eintritt zu allen Spielen im DFB Gebiet

(z.B. Bundesliga und dem DFB-Pokal)

Aufwandsentschädigungen abhängig von der Spielklasse.

Fahrtkosten zu den Spielleitungen werden ersetzt.

Betreuung durch Paten bei den ersten Spielleitungen

Hast Du Interesse, Dich als Schiedsrichter zu engagieren oder hast Du noch Fragen?

Dann melde Dich gerne bei Bernd Gegalski unter <u>bernd.gegalski@outlook.de</u>



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

5 22 21 75 5 22 39 35



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

Möbeltischlerei POHLMANN Anfertigung von Möbeln aller Art und Innenausbau

5 22 39 35 5 22 21 75

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



TURA Reha - Herzsport	Ihr Ansprechpartner: TURA Geschäftsstelle
Herzsport Übungsgruppe ab 50 Watt mit Karen B. (Voranmeldung TURA)	Mo. 08.00 - 09.15 Halle, Aurikelstieg 13
Herzsport Übungsgruppe ab 50 Watt mit Karen B. (Voranmeldung TURA)	Mo. 09.15 - 10.30 Halle, Aurikelstieg 13
Herzsport Übungsgruppe ab 50 Watt mit Miriam Z. (Voranmeldung TURA)	Mi. 08.45 - 10.00 Halle, Aurikelstieg 13
Herzsport Übungsgruppe ab 25 Watt mit Miriam Z. (Voranmeldung TURA)	Mi. 10.00 - 11.00 Halle, Aurikelstieg 13
Herzsport Trainingsgruppe ab 75 Watt mit Miriam Z. (Voranmeldung TURA)	Mi. 11.00 - 12.00 Halle, Aurikelstieg 13
Herzsport Trainingsgruppe ab 100 Watt mit Sabine S. (Voranmeldung TURA)	Mi. 16.30 - 17.45 TURA Raum Blau
Herzsport Trainingsgruppe ab 75 Watt mit Sabine S. (Voranmeldung TURA)	Mi. 17.45 - 19.00 TURA Raum Blau
TURA Reha - Lungensport (mit und ohne Verordnung, Voranmeldung TURA)	Ihr Ansprechpartner: TURA Geschäftsstelle
Sport mit Atemwegserkrankungen + Diabetes mit Sabine S. (Voranmeldung TURA) (neue Gruppe ab 03.11.2021)	Mi. 15.30 - 16.30 TURA Raum Blau
Sport mit Atemwegserkrankungen + Diabetes mit Karen K. (Voranmeldung TURA)	Di. 16.00 - 17.00 TURA Raum Blau
Sport mit Atemwegserkrankungen + Diabetes mit Karen K. (Voranmeldung TURA)	Di. 17.00 - 18.00 TURA Raum Blau
TURA Reha - Wassergymnastik (mit und ohne Verordnung, Voranmeldung TURA)	Ihr Ansprechpartner: TURA Geschäftsstelle
Wassergymnastik mit Iris H.	Informationen bitte in der Geschäfts- stelle erfragen.
Wassergymnastik mit Karen R	Informationen bitte in der Geschäfts- stelle erfragen



TUDA Dobo Orthonödio	Ihr Ansprechpartner:
TURA Reha - Orthopädie (mit und ohne Verordnung, Voranmeldung TURA)	TURA Geschäftsstelle
Orthopädische – und Osteoporose Gymnastik mit Ilke N.	Mo. 09.00 - 10.00 TURA Gemeinschaftsraum
Orthopädische – und Osteoporose Gymnastik mit Ilke N.	Mo. 10.00 - 11.00 TURA Gemeinschaftsraum
Orthopädische – und Osteoporose Gymnastik mit Ilke N.	Mo. 11.00 - 12.00 TURA Gemeinschaftsraum
Orthopädische Gymnastik mit Karen K.	Di. 18.00 - 19.00 TURA Raum Blau
Orthopädische – und Osteoporose Gymnastik mit Ilke N.	Mi. 09.00 - 10.00 TURA Gemeinschaftsraum
Orthopädische – und Osteoporose Gymnastik mit Ilke N.	Mi. 10.00 - 11.15 TURA Gemeinschaftsraum
Orthopädische Gymnastik mit IIke N.	Mi. 17.30 - 18.30 Halle, GS Harksheide Nord
Orthopädische Gymnastik mit Karen B.	Do. 12.00 - 13.15 TTC Savoy
Orthopädische Gymnastik mit Ilke N.	Fr. 09.00 - 10.00 TURA Gemeinschaftsraum
Orthopädische Gymnastik mit Ilke N.	Fr. 10.00 - 11.00 TURA Gemeinschaftsraum
TURA Präventionssportkurse	Ihr Ansprechpartner: TURA Geschäftsstelle
Bewegen statt schonen mit Tanya W.	Mo. 19.00-19.45 TURA Raum Blau
Bewegen statt schonen mit Tanya W.	Mo. 20.00 - 20.45 TURA Raum Blau
Nordic Walking für Anfänger und Wieder-einsteiger mit Vor- kenntnissen mit Iris H.	Di. 19.00 - 20.30 Treffpunkt: Eing. Fitn St. Voranmeldung TURA
Nordic Walking für Fortgeschrittene mit Iris H.	Mi. 18.30 - 20.00 Treffpunkt: Eing. Fitn St.
Nordic Walking für Fortgeschrittene mit Iris H.	Do. 19.30 - 21.00 Treffpunkt: Eing. Fitn St.



TURA Entspannungs- und Gesundheitskurse

Osteoporose mit Carola Sch.	Di. 16.00 - 17.00 Halle, GS Immenhorst
Pilates mit Tanya W. für Fortgeschrittene	Di. 17.00 - 17.45 TURA Gemeinschaftsraum
Di. 20.00 - 21.30 MZR, GS Harksheide Nord	Mi. 18.00 - 18.45 TURA Gemeinschaftsraum
Pilates - Sanft mit Heike St. Kurs I für Anfänger	Do. 10.30 - 11.15 TURA Gemeinschaftsraum
Pilates - Sanft mit Heike St. Kurs II für Fortgeschrittene	Do. 11.30 - 12.15 TURA Gemeinschaftsraum
Qi Gong mit Bärbel F.	Di. 18.00 - 19.00 Halle, GS Immenhorst
Rückenfit 60 + mit Stefanie P.	Mi. 19.00 - 19.45 TURA Raum Blau
Rückenfit mit Silvia H.	Do. 18.00 - 19.00 TURA Raum Blau
Wirbelsäulengymnastik mit Karen B.	Di. 08.30 - 09.15 TTC Savoy
Wirbelsäulengymnastik mit Karen B.	Di. 10.30 - 11.15 Di. 11.30 - 12.15 ZOOM Angebote
Wirbelsäulengymnastik mit Silvia H.	Do. 19.00 - 19.45 TURA Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik mit Beate G K.	Do. 19.00 - 19.45 GS Immenhorst
Yin Yoga mit Tanya W. für Fortgeschrittene	Mi. 19.00 - 19.45 TURA Gemeinschaftsraum
Yoga Flow mit Tanya W. Fortgeschrittene	Di. 18.00- 18.45 TURA Gemeinschaftsraum
Yoga Flow mit Tanya W. Fortgeschrittene	Mi. 17.00 - 17.45 TURA Gemeinschaftsraum
Yoga für Alle 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
Yoga für Alle (Kundalini Yoga) mit Marianne E.	Do. 20.00 - 21.30 TURA Raum Blau



	_
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 like N.	Mi. 18.30 - 19.30 Halle, GS Harksheide Nord
Bleib fit mit Bettina L.	Fr. 09.15 - 10.15 TURA Raum Blau
Bodystyling mit Siggi Sch.	Di. 10.00-11.00 TURA Gemeinschaftsraum
Bodyworkout mit like N.	Mo. 20.00 - 21.00 Halle, GS Harksheide Nord
Bodyworkout mit like N.	Do. 09.15 - 10.15 TURA Gemeinschaftsraum
Fit und Gesundheit mit Dorothe T.	Mo. 17.30 - 18.45 Halle, GS Immenhorst
Fit Fight mit Bettina F.	Do. 19.15 - 20.00 TURA Gemeinschaftsraum
Fitnessgymnastik mit like N. (zurzeit belegt)	Mo. 19.00 - 20.00 Halle, GS Harksheide Nord
Fitnessgymnastik mit Bettina L.	Fr. 10.30 - 11.30 TURA Raum Blau
Konditionstraining für Männer mit Frank P-W. Funktionstraining/Ballspiel nach Abstimmung	Fr. 20.00 - 21.30 GS Pellwormstr.
Langhantelworkout mit Bettina F.	Do. 20.00 - 21.00 TURA Gemeinschaftsraum
Sport und Spiel/Ballspielgruppe für Erwachsene mit Jack N.	Fr. 18.00 - 19.30 GS Immenhorst
Zumba Fitness R mit Ilke N.	Di. 19.00 – 20.00 GSR, GS Harksheide Nord
TURA Trendsport - Fitness	
Einradfahren mit Anna F. vom 23.0821.12./17.00 -19.00 GS Heibergstr.	Mi. 16.00 - 18.00 Halle, GMS Falkenberg
Fitness Skaten für Fortgeschrittene mit Kathrin S. Kurs von April- Oktober	Mi. 18.30 - 20.30
Inline Skaten Chrashkurs mit Katrin S. (ab Frühjahr 2022, Voranmeldung TURA)	Di. 16.45 - 18.45 auf dem Pausenhof, 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 sport-



wissenschaftlich 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 Iris

17.30 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 Iris und Jens

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



TURA Vital älter werden	Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
50 + mit Sigrid S.	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 TURA Raum Blau
Seniorensitzgymnastik mit Sigrid S.	Di. 09.00 - 10.00 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 TURA Raum Blau
TURA Hobby und Freizeit	Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
Angeln mit Josef Jäger Tel.: +49 (40) 52682420 Als so genannte "Kochtopfangler" 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 dem Deutschen Skatverband (DSKV) angeschlossen. Im Liga-Spiel- betrieb des DSKV sind wir mit 2 Mannschaften vertreten.	Di. 19.00 - 22.00 Vereinslokal Glashütter SV, Poppenbüttler Str. 272
Sportabzeichen auch für Menschen mit Behinderungen vom 03.05.2021 - 20.09.2021 (nach Terminabsprache) mit Anke Peters Tel.: +49 (173) 9184454 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" Wir singen alle 4 Wochen, jeden 3. Donnerstag im Monat.	Do. 14.00 - 15.45 TURA Gymnastikr. Gelb



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. 17.00 - 19.00 N. Halle, Fadens Tannen
Training Jugend + Erwachsene mit Pawel K.		So. 11.00 - 15.00 Neue Halle, Fadens Tannen
Leistungstraining Erwachsene mit Pawel K.		Di. 19.30 - 23.00 Neue Halle, Fadens Tannen
Training Erwachsene 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 - 23.00 Neue Halle, Fadens Tannen
Hobbygruppe Damen & Herren mit Uwe L.	Di. 16.00 - 18.00 GS Pellwormstr.	Do. 20.00 - 22.00 Fr. 18.00 - 20.00 GS Pellwormstr.

Beleuchtung • EDV-Datennetze • Altbausanierung • Sprechanlagen



Forstweg 68 22850 Norderstedt

Tel. 040/52110055 Fax 040/52110054 Mobil 0172/4221105

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

Telefonanlagen • Antennen und Satelliten-Anlagen • Hausinstallationen



TURA Cheerleading Alte Halle, F	adens Tannen	Ihr Ansprechpartner
And mane, r	TURA Geschäftsstelle	
ACP PIXIES mit Lisa und Lotta ab 5 J.	Di. 17.00 - 19.00 Fr. 16.00 - 18.00	So. 10.30 - 12.30
ACP CINIMINIS mit Josi	Do. 16.30 - 17.30	So. 10.30 - 12.30
ACP TITANS mit Vivi, Line/Sonja/Kathi und Dennis ab 12 J.		Mo. 17.30 - 19.30 Do. 17.30 - 19.30
ACP SIRENS mit Vivi ab 14 J.	Mo. 19.30 - 22.30	So. 12.30 - 14.30
ACP DEMONS mit Ben B. ab 15 J.	Mi. 19.30 - 22.00 Fr. 20.00 - 22.00	So. 16.00 - 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 SPIRITS Eltern-Team mit Katja		Sa. 10.00 - 12.30

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 Cheer-



leading 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. 040/69794479 E-Mail: ag.schabel@web.de Info: www.tura-jugendschach.de



Eltern - Kind Turnen mit Lisa Sch.	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 Julia R.		Do. 16.00 - 17.00 Halle, GS Harksheide Nord
Eltern - Kind Turnen mit IIke N.	(zurzeit belegt)	Do. 16.00 - 17.00 Halle, GS Heidbergstraße
TURA Vorschulturnen	4 - 6 Jahre	
Steckenpferd mit Ilke N.		Di. 17.00 - 18.00 TURA Sportplatz
Vorschulkinderturnen mit Karina W.		Di. 16.00 - 17.00 Neue H., Fadens Tannen
Vorschulkinderturnen mit Julia R.		Do. 17.00 - 18.00 Halle, GS Harksheide Nord
Vorschulkinderturnen mit Heidi R.		Do 16.00 - 17.00 Halle, GS Heidbergstraße
TURA Turnen 6 - 12 Jahre		
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
Wunschturnen mit Kirsten F.	6 - 12 J.	Fr. 17.00 - 18.00 Halle, GS Harksheide Nord
TURA Leistungsturne	n 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 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 8 J.	Fr. 18.00 - 20.00 TURA Gymnastikraum
Kindertanz 1 mit IIke N. für Anfänger + Fortg	(belegt)	3 - 4 J.	Fr. 14.45 - 15.30 TURA Gemeinschaftsraum
Kindertanz 2 mit Ilke N. für Anfänger + Fortg.	(belegt)	4 - 6 J.	Fr. 15.30-16.15 TURA Gemeinschaftsraum
Zumba Kids R mit Ilke N. für Anfänger	(belegt)	7 - 12 J.	Fr. 16.15 - 17.00 TURA Gemeinschaftsraum
TURA Spielmannszug			<u>Ihr Ansprechpartner :</u> Niklas Käming
Gemeinsames Üben			Mo. 18.00 - 21.00 TURA Gemeinschaftsraum

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!



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.

Für eine Überraschung oder als Musik-Geschenk sind wir immer zu buchen. Für Buchungen wendet euch an Hauke M. Tel. +49 (40) 21091867

Weitere Informationen findet Ihr direkt auf unserer Homepage: www.sztura.de, oder ruft uns an, Niklas K., Tel. +49 (162) 7535617



Leichtathletik LG Alsternord Trainingszeiten Winter 2020/2021		Ansprechpartner Abtl. Martin Keller Tel.: 040/529 10 56
W/M U8/U10 (bis 9 Jahre) mit Sonja und Laura Pohlmann		Di. 14.45 - 16.45 Sporthalle GS Tangstedt/ Sportplatz WSV
W/M U8/U10 (bis 9 Jahre) mit Zoe Doehring, Annemarie Körner		Di. 17.00 - 18.30 Sportplatz Schulzentrum Süd, Poppenbüttelerstr. 230
W/M U12/U14 mit Arne Schwoch	Di. 16.30 - 18.00 Sporthalle GS Tangstedt	Sa. 10.00 - 11.00 Tangstedter Forst, Beekmoorweg 2
W/M U12 mit Julia Maus, Katharina Varchim		Di. 17.00 - 18.30 Sportplatz Schulzentrum Süd, Poppenbüttelerstr. 230
W/M U12 + U14 mit Jenna Petersen/Ron Adrian	Do. 17.00 - 18.00 Sportplatz Schulzentrum Süd, Poppenbüttelerstr. 230	Sa. 18.00 - 19.00 Sportplatz Schulzentrum Süd, Poppenbüttelerstr. 230
W/M U14 mit Stefanie Siedel		Di. 17.00 - 18.30 Sportplatz Schulzentrum Süd, Poppenbüttelerstr. 230
W/M U16 mit Svenja Schumann	Di. 18.30 - 20.00 Sportplatz Schulzentrum Süd, Poppenbüttelerstr. 230	Do. 18.30 - 20.00 Sportplatz Schulzentrum Süd, Poppenbüttelerstr. 230
W/M U18/U20/Erwachsene (14 bis 29 Jahre) mit G. und M. Keller	Di. 18.30 - 20.00 Sportplatz, Schulzentrum Süd, Poppenbüttelerstr. 230	Do. 17.00 - 18.30 Halle GS Neuberger Weg, HH
Jedermann Senioren mit Nicola Fritsche		Mo. 17.30 - 19.00 Halle, Gottfried-Keller-Str., Norderstedt
Jedermann mit Andreas Schulte Hemming		Mo. 18.00 - 19.30 Halle, Gymn. Foorthkamp, HH-Langenhorn
Senioren Leistungsgruppe 60 + mit Hans-Joachim Lange	Mo. 15.00 - 17.00 Sportplatz Tegelsbarg, HH-Poppenbüttel	Di. 19.00 - 20.00 Sporthalle Lüttkoppel, HH Fuhlsbüttel
Senioren Leistungsgruppe 60 + mit Hans-Joachim Lange	Do. 15.00 - 17.00 Sportplatz Tegelsbarg, HH-Poppenbüttel	Sa. 14.00 - 16.00 Leichtathletik Trainings-Halle LTH, HH
Jedermann/Leistungsgruppe 30-60 J. mit Andreas Schulte Hemming	Di. 18.00 - 19.30 Sportplatz TURA Harksheide, Am Exerzierplatz 16, Norderstedt	Do. 18.00 - 19.30 Sportplatz Tegelsbarg, HH Poppenbüttel
Jedermann/Leistungsgr. 30-60 mit Andreas Schulte Hemming	Sa. 11.00 - 13.00 Leichtathletik Trainings-Halle LTH	So. 14.00 - 16.00 Leichtathletik Trainings-Halle LTH
Lauftraining Senioren 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:

Schüler und Schülerinnen Svenja Schumann Tel.: +49 (151) 51602035 Mika Niedieck Jugend/Erwachsene E-Mail: Martin@lgalsternord.de 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: Martin@lgalsternord.de Geschäftsstelle 1. SC Norderstedt Tel.: +49 (40) 52876694 Giulia Keller (Abteilungsleiterin) 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 mit Nicola F. ab November	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 Mannschaften andere Trainingszo	Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle	
1. A-Jugend 01.01.04 - 31.12.04 Trainer: Dominique K./Hannes H.	Di. 18.00 - 19.30 Platz 2	Do. 18.00 - 19.30 Platz 2
2. A-Jugend 01.01.04 - 31.12.04 Trainer: Alberto S.	Di. 18.30 - 19.30 Platz 1	Fr. 18.00 - 19.30 Platz 2
1. B-Jugend 01.01.05 - 31.12.05 Trainer: Steven A./Mary V.	Mo. 18.00 - 19.30 Platz 1	Mi. 18.00 - 19.30 Platz 1
2. B-Jugend 01.01.06 - 31.12.06 Trainer: Alexander K./Fabian E.	Mi. 17.45 - 19.30 Platz 2	Mo. 17.45 - 19.30 Platz 3
1. C-Jugend 01.01.08 - 31.12.08 Trainer: Bernd A./Niko Sch.	Mi. 17.30 - 19.30 Platz 2	Fr. 17.30 - 19.30 Platz 3
2. C-Jugend 01.01.08 - 31.12.09 Trainer: Bernd A./Thomas H.	Mi. 17.30 - 19.00 Platz 2	Fr. 17.30 - 19.00 Platz 3
1. D-Jugend 01.01.10 - 31.12.10 Trainer: Kai G./Recayi D.	Di. 16.15 - 17.45 Platz 2	Fr. 16.15 - 17.45 Platz 2
3. D-Jugend 0101.10 - 31.12.10 Trainer: Benjamin R.	Di. 17.00 - 18.30 Platz 3	Fr. 17.00 - 18.30 Platz 1
1. E-Jugend 0101.11 - 31.12.11 Trainer: Sergej E.	Mi. 17.00 - 18.30 Platz 1	Fr. 16.15 - 17.45 Platz 1
2. E-Jugend 01.01.12 - 31.12.12 Trainer: Jan-Michael W.	Di. 17.00 - 18.30 Platz 3	Fr. 17.00 - 18.30 Platz 1
3. E-Jugend 01.01.12 - 31.12.12 Trainer: Rasmus W.	Di. 16.30 - 17.45 Platz 1	Fr. 16.30 - 17.45 Platz 3
1. + 4. F-Jugend 01.01.13 - 31.12.13 Trainer: Pele H.	Mo. 16.30 - 17.45 Platz 3	Mi. 16.30 - 17.45 Platz 3
2. + 3. F-Jugend 01.01.14 - 31.12.14 Trainer: Pele H.	Di. 17.00 - 18.15 Platz 1	Do. 17.00 - 18.15 Platz 1
1. + 3. G-Jugend 01.01.15 - 31.12.15 Trainer: Marco v. B.	Di. 15.45 - 16.45 Platz 1	Do. 15.45 - 16.45 Platz 1
2. G-Jugend 01.01.16 - 31.12.16 Trainer: Marco v. B./Kilian R.		Di. 15.45 - 16.45 Platz 3



TURA Fußball nach den Herbstferien gelten für einige Mannschaften andere Trainingszeiten, Info TuRa		Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
1. B/C-Mädchen 01.01.2003 - 31.12.2006 Trainer: Jens H./ Marco G.	Mo. 18.00 - 19.30 Platz 3	Do. 18.00 - 19.30 Platz 2
1. C/D-Mädchen 01.01.2007 - 31.12.2010 Trainer: Oliver A.	Mo. 18.00 - 19.30 Platz 1	Do. 18.00 - 19.30 Platz 2
1. E/F-Mädchen ab 2010 Trainer: Mary V./Steven A.	Mo. 16.30 - 17.45 Platz 1	Do. 16.30 - 17.45 Platz 2
1. Damen (ab 16 J.) Trainer: Florian B.	Mo. 19.45 - 21.15 Platz 1	Di. 20.00 - 21.30 Platz 1 Do. 19.30 - 21.00 Platz 3
1. Herren Trainer: Jörg Schw./Yavuz K.	Mo. 19.30 - 21.00 Platz 1	Di. 19.30 - 21.00 Do. 19.30 - 21.00 Platz 1
2. Herren Trainer: vakant	Di. 19.30 - 21.30 Platz 2	Do. 19.30 - 21.00 Platz 2
3. Herren Trainer: Chris St.	Di. 19.30 - 21.00 Platz 2	Fr. 19.30 - 21.00 Platz 2
4. Herren Trainer: Petros T./Habian H.	Mo. 19.30 - 21.00 Platz 2	Mi. 19.30 - 21.00 Platz 2
1. Senioren Ü40 Trainer: Sven D.		Mi. 19.30 - 21.00 Platz 2
2. Senioren Ü50 Trainer: Thomas K.		Mi. 19.30 - 21.00 Platz 1
3. Senioren Ü60 Trainer: Wilfried S.		Mi. 19.30 - 21.00 Platz 3
4. Senioren Ü40 Trainer: Steffen K./Oliver H./Ingo T.		Mi. 19.30 - 21.00 Platz 1
Hobbymannschaft Trainer: Mathias D.		Do. 20.00 - 21.30 Platz 3
TURA Badminton		Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
Badminton Hobbygruppe für Erwachsene mit Reiner St.		Mo. 19.00 - 22.00 Halle, GS Heidbergstraße
Badminton für Kinder 6 - 14 Jahre mit Kirsten F. vom 23.0801.12.2021/17.00-19.00 GS Heidbergstraße		Mi. 16.00 - 18.00 Halle, GMS Harksheide
Badminton für Jugendliche mit Kirsten F.		Mi. 17.00 - 20.00 Halle, GS Heidbergstraße
Badminton für Kinder & Jugendliche mit Kirsten F.		Fr. 18.00 - 20.00 Halle, GS Harksheide Nord



TURA Basketball		Ihr Ansprechpartner Mohammed Atya
U9-U10 m/w mit Mohammed A. Jg. 09 und jünger	Di. 16.00 - 17.00 Neue Dreifeldhalle	Do. 16.00 - 17.00 Neue Dreifeldhalle
U12 männl. mit Mohammed A. Jg. 07-06	Di. 17.00 - 18.30 Neue Dreifeldhalle	Fr. 16.00 - 17.30 Neue Dreifeldhalle
U14 männl. mit Mohammed A. Jg. 05-06	Mo. 16.00 - 17.30 Neue Dreifeldhalle	Mi. 16.00 - 17.30 Fr. 17.00 - 18.30 Neue Dreifeldhalle
U16/U18 weibl. mit Shams A. Jg. 03-04/01-02	Di. 17.30 - 19.00 Neue Dreifeldhalle	Do. 17.30 - 19.00 Neue Dreifeldhalle
U16 männl. mit Mohammed A. Jg. 03-04	Mo. 17.30 - 19.00 Neue Dreifeldhalle	Mi. 17.00 - 18.30 Do. 17.00 - 18.30 Neue Dreifeldhalle
U18 - männl. mit Mohammed A. Jg. 01-02	Mo. 19.00 - 20.30 Neue Dreifeldhalle	Di. 18.30 - 20.30 Fr. 18.30 - 20.30 Neue Dreifeldhalle
1. Damen mit Mohammed A.	Di. 19.00 - 20.00 Neue Dreifeldhalle	Do. 19.00 - 20.30 Neue Dreifeldhalle
1. Herren mit Mohammed A.	Mo. 20.00 - 22.00 Neue Dreifeldhalle	Di. 20.00 - 22.00 Do. 20.00 - 22.00 Neue Dreifeldhalle
2. Herren mit Mohammed A.	Mo. 20.00 - 22.00 Neue Dreifeldhalle	Mi. 20.00 - 22.00 Fr. 20.00 - 22.00 Neue Dreifeldhalle
Hobbygruppe mit Mohammed A.		Fr. 20.00 - 22.00 Neue Dreifeldhalle
		Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
Cachibol/MAMANET mit Anja B.		Di. 20.00 - 22.00 Halle, GS Pellwormstr.
Volleyball Hobbygruppe gem. 45-70 J. mit Katharina L. und Wolfgang W.		Di. 20.00 - 22.00 Halle, GS Immenhorst
Volleyball Hobbygruppe gem. mit Andre G.		Mi. 20.00 - 22.00 Halle, GS Pellwormstr.
Volleyball Hobbygruppe gem. mit Rainer St.		Do. 20.00 - 22.00 Neue Halle, Fadens Tannen
TURA Karate		
Karate für Kinder Anf. und Fortg. mit Josh S.	ab 8 J.	Di. 17.00 - 18.00 Halle, GS Harksheide Nord
Karate für Erwachsene mit Josh S.	ab 16 J.	Di. 18.00 - 20.00 Halle, GS Harksheide Nord



TURA Judo		Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
Zwerge (4-6 J.) mit Dominik/Marisol		Mo. 16.00 - 17.00 Neues Dojo, Am Exerzierplatz
Zwerge (4-6 J.) mit Nina		Di. 16.00 - 17.00 Neues Dojo, Am Exerzierplatz
Zwerge (4-6 J.) mit Daniel B./Mieke		Fr. 16.00 - 17.00 Neues Dojo, Am Exerzierplatz
U8 Anfänger (6-8 J.) mit Jens		Mo. 16.00 - 17.00 Neues Dojo, Am Exerzierplatz
U9 Anfänger (6-8 J.) mit Babsi/Jessi/Nina		Di. 16.00 - 17.00 Neues Dojo, Am Exerzierplatz
U9 Anfänger (6-8 J.) mit Daniel		Do. 16.30 - 17.30 Neues Dojo, Am Exerzierplatz
U11 Fortg. (8-12 J.) mit Alexandra/Nina		Di. 17.00 - 18.00 Dojo 1 + 2, GMS Falkenberg
U11 Fortg. (8-10 J.) mit Freddie		Fr. 16.30 - 18.00 Neues Dojo, Am Exerzierplatz
U13 (10-12 J.) mit Freddie		Fr. 16.30 - 18.00 Neues Dojo, Am Exerzierplatz
U13/U15 (10-14 J.) mit Dominik	Mo. 17.15 - 18.45 Neues Dojo, Am Exerzierplatz	Mi. 17.15 - 18.45 Neues Dojo, Am Exerzierplatz
Quereinsteiger U18 + leichte U18	Mo. 17.15 - 18.45 Neues Dojo, Am Exerzierplatz	Mi. 17.15 - 18.45 Neues Dojo, Am Exerzierplatz
HJV - Stützpunkttraining U15		Mi. 17.00 - 18.30 LLZ, Eulenkamp 75, HH
HJV - Stützpunkttraining U15 HJV - Stützpunkttraining U18	Di. 19.00 - 21.00 LLZ, Eulenkamp 75, HH	
	0.0000	LLZ, Eulenkamp 75, HH Do. 19.00 - 21.00
HJV - Stützpunkttraining U18	0.0000	LLZ, Eulenkamp 75, HH Do. 19.00 - 21.00 LLZ, Eulenkamp 75, HH Fr. ab 18.00 Uhr
HJV - Stützpunkttraining U18 OPEN DOJO Training nach Absprache	LLZ, Eulenkamp 75, HH Mo. 19.00 - 20.45	LLZ, Eulenkamp 75, HH Do. 19.00 - 21.00 LLZ, Eulenkamp 75, HH Fr. ab 18.00 Uhr Neues Dojo, Am Exerzierplatz Mi. 20.00 - 21.30
HJV - Stützpunkttraining U18 OPEN DOJO Training nach Absprache Liga U18/U21 mit Jarek/Sven/Daniel F.	LLZ, Eulenkamp 75, HH Mo. 19.00 - 20.45	LLZ, Eulenkamp 75, HH Do. 19.00 - 21.00 LLZ, Eulenkamp 75, HH Fr. ab 18.00 Uhr Neues Dojo, Am Exerzierplatz Mi. 20.00 - 21.30 Altes Dojo, Am Exerzierplatz Mi. 19.00 - 20.00
HJV - Stützpunkttraining U18 OPEN DOJO Training nach Absprache Liga U18/U21 mit Jarek/Sven/Daniel F. Erwachsene/Ausgleichssport mit Sven	LLZ, Eulenkamp 75, HH Mo. 19.00 - 20.45	LLZ, Eulenkamp 75, HH Do. 19.00 - 21.00 LLZ, Eulenkamp 75, HH Fr. ab 18.00 Uhr Neues Dojo, Am Exerzierplatz Mi. 20.00 - 21.30 Altes Dojo, Am Exerzierplatz Mi. 19.00 - 20.00 Altes Dojo, Am Exerzierplatz 2 Mi. 20.00 - 21.30
HJV - Stützpunkttraining U18 OPEN DOJO Training nach Absprache Liga U18/U21 mit Jarek/Sven/Daniel F. Erwachsene/Ausgleichssport mit Sven Erwachsene/Freizeitsport mit Sven/Manni	Mo. 19.00 - 20.45 Neues Dojo, Am Exerzierplatz Di. 20.00 - 21.30	LLZ, Eulenkamp 75, HH Do. 19.00 - 21.00 LLZ, Eulenkamp 75, HH Fr. ab 18.00 Uhr Neues Dojo, Am Exerzierplatz Mi. 20.00 - 21.30 Altes Dojo, Am Exerzierplatz Mi. 19.00 - 20.00 Altes Dojo, Am Exerzierplatz 2 Mi. 20.00 - 21.30 Neues Dojo, Am Exerzierplatz 2 Do. 19.30 - 21.00 Sporthalle, Aurikelstieg 13
HJV - Stützpunkttraining U18 OPEN DOJO Training nach Absprache Liga U18/U21 mit Jarek/Sven/Daniel F. Erwachsene/Ausgleichssport mit Sven Erwachsene/Freizeitsport mit Sven/Manni Kooperation Ju Jutsu Kodokan ab U15	Mo. 19.00 - 20.45 Neues Dojo, Am Exerzierplatz Di. 20.00 - 21.30	LLZ, Eulenkamp 75, HH Do. 19.00 - 21.00 LLZ, Eulenkamp 75, HH Fr. ab 18.00 Uhr Neues Dojo, Am Exerzierplatz Mi. 20.00 - 21.30 Altes Dojo, Am Exerzierplatz Mi. 19.00 - 20.00 Altes Dojo, Am Exerzierplatz 2 Mi. 20.00 - 21.30 Neues Dojo, Am Exerzierplatz 2 Do. 19.30 - 21.00 Sporthalle, Aurikelstieg 13



Beitragsordnung ab 01.07.2019		Ihr Ansprechpartner: TURA Geschäftsstelle Tel: 040/5252118	
Grundbeitrag monatlich / €		Sonderregelungen monat	lich / €
Kinder und Jugendliche	10,50	l '	0,00
Erwachsene	17,50	Koronarsport o. ärztl. VO 1 x d. W.	8,50
Senioren	17,50	Koronarsport o. ärztl. VO 2 x d. W. Reha - Sport mit ärztlicher VO	17,00 0.00
Ehepaare	31,00	Reha - Sport o. ärztl. VO 1 x d. W.	5,00
Elternteil mit 1 Kind	24,00	Reha - Sport o. ärztl. VO 2 x d. W.	10,00
Familie ab 3 Personen	33,00	HGN Jugendliche	19,50
3. Kind, 1. + 2. Kind zahlt Einzelbeitr.	4,50	HGN Erwachsene	24,00
Elternteil beim Eltern/Kind-Turnen	3,50	Schwimmen Jugendliche	16,00
Passive Mitglieder	6,00	Schwimmen Erwachsene	21,00
Skat (ohne weitere Sparte)	5,00	Schwimmen passiv	6,00
Versicherung: jähr	lich / €	Bankverbindungen:	
Kinder und Jugendliche	3,00	BIC: NOLADESTHOL	
Erwachsene	5,00		
Bei Eintritt oder Wechsel in folgende Abteilungen: einmalig / €		Volksbank Elmshorn: BIC: GENODEF1PIN	
Angeln Jugend	41,00	IBAN: DE72221914050033002420	
Angeln Erwachsene	61,00		
Fußball Passgebühr online	8,00	BIC: NOLADE21SH0 IBAN: DE30230510300008001372	
jähr	lich / €	Volljährigkeit:	
Aikido Mattengeld + JSM	21,00	ten weiterhin der Beitrag für Jugendlic	
Basketball Trikotgeld	10,00		
HGN Trikotgeld	10,00		
Judo Jahressichtmarke	27,00	Kündigungsfrist: Die Kündigung muss schriftlich einen	
Judo Mattengeld	6,00		
Judo Zwerge nur Mattengeld	5,00		
Leistungsturnen Gerätegeld	20,00		
Aufnahmegebühr: Einmalig 1 Monatsbeitrag		Spartenwechsel: Bei Wechsel einer Sparte ist bitte die Geschäftsstelle zu informieren.	• TURA



Zuschläge bei folgenden Abteilungen monatlich / €			ntlich / €
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	12,00	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/Kundalini Yoga	3,10
Leichtathletik	2,50	Zumba Jugend	2,50
Leistungsturnen	2,50	Zumba Erwachsene	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: Iganmeldungen@gmail.com

Wasserratten Norderstedt Schwimmen

Geschäftsstelle: Wiesenstr. 50 a

Di. 16.00 - 19.00 Uhr Mi. 09.00 - 12.00 Uhr Tel.: +49 (40) 52110937 Fax: +49 (40) 52110938 (eigene Beitragsordnung)

22850 Norderstedt

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.



Aumanneantrag 10	IRA narksilelue e. v.		
Ich beantrage hiermit meine Aufnahme in den TURA Harksheide e.V. als aktives Mitglied als passives Mitglied	Folgende Familienangehörige sind bereits Mitglied im TURA:		
Ich erkenne durch meine Unterschrif die Satzung und die Beitragsordnung des Vereins an.			
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,1.0kt.			
IBAN:			
Kontoinhaber Vorname, Name:			
Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres und bis zur Unterhaltspflicht haften Erziehungsberechtigte für Kinder für Zahlungen, die aus der Mitgliedschaft entstehen.			
Norderstedt, den: Rechts	verbindliche Unterschrift:		
-			



TURA Harksheide e. V. nicht nur ein Sportverein!

TURA Harksheide ist mit fast 3.600 Mitgliedern und weit über 30 Sparten einer der größten Sportvereine in Schleswig-Holstein.

In der **Turnabteilung**, welche mit über 2.000 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 **vieles 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 Norderstedt - 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

