

### **TURA-Nachrichten**

# Sport- und Freizeitprogramm für alle Alters- und Leistungsklassen



Aerobic, Aikido, Angeln, Basketball, Einrad fahren,
Cheerleading, Fitnessgymnastik, Fußball, Gymnastik, Herzsport,
laido, Inline Skaten, Judo, Karate, Kindertanz, Nordic Walking,
Pilates, Qi Gong, Osteoporose, Reha - Sport, Schach,
Seniorengymnastik, Spielmannszug, Tabata, Tischtennis,
Turnen, Volleyball, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Zumba,
Adressen, Aufnahmeantrag und Preise.

Drucken - Kopieren - Scannen - Faxen - Dokumentenmanagement





Inhaltsverzeichnis se	ite:	So	eite:
Aerobic	15	Leichtathletik LG Alsternord	22
Aikido/laido	27	Nordic Walking	13
Angeln	17	Orientierungslauf	23
Aufnahmeantrag	30	Osteoporose	14
Badminton	25	Pilates	14
Basketball	26	Präventionssportkurse	13
Bauch - Beine - Po	11	Qi Gong	14
Beitragsordnung	28	Reha - Lungensport	12
Bewegen statt schonen	13	Reha - Orthopädie	13
Bleib Fit	15	Schach	19
Bodystyling	15	Seniorengymnastik	17
Cachibol/MAMANET	26	Senioren Soft Gymnastik	17
Cheerleading	19	Singen TURA Lerchen	17
Einrad fahren	15	Skat/Karten spielen	17
Eltern - Kind - Turnen	20	Spielmannszug	21
Entspannung und Gesundheit	14	Sport und Ballspiele (Erwachsene)	15
Fit Fight	15	Sportabzeichen	17
Fitness Skaten/Inline Skaten	15	Tabata	<b>1</b> 5
Fitnessgymnastik	15	Tanzen TTC Savoy (Kooperation)	29
Fitness - Studio	16	Tänzerische Gymnastik für Kids	21
50 +	15	Tischtennis	18
Fußball Jugend/Erw.	24	TURA gratuliert	5
Grundschulturnen	20	Turnen	20
HTN Handball (Kooperation)	29	Vital älter werden	17
Judo (Bericht S. 6 - 7)	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

Reha - Sport 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 von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr 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 Eberhard Schabel F-Mail: eberhard.schabel@tura-harksheide.de

**2. Beisitzer** Shams Atya E-Mail: shams.atya@tura-harksheide.de

3. Beisitzer Jens Hellwig E-Mail: jens.hellwig@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)

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

### Legende:

Gemeinschaftsschule **GMS** 

Grundschule GS Gymnasium Gymn.

Gemeinschaftsraum **GSR** 

Mehrzweckraum M7R



## TURA GRATULIERT

TURA gratuliert den folgenden Vereinsmitgliedern zu ihrem Vereinsjubiläum und dankt ihnen 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 Vereinsmitglied	lschaft:		
01.06.2022	Jörn Lauk	26.10.2022	Helga Schröder	
10.06.2022	Sylvia Seyferth	26.10.2022	Christel Röttmer	
01.08.2022	Werner Gloy			
Zur 50jähr	igen Vereinsmitglied	lschaft:		
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 Judoka erfolgreich bei Gürtelprüfungen

TuRa Harksheide Judoka erfolgreich bei Gürtelprüfungen zur nächsthöheren Graduierung

Blau- und Braungurtprüfung des Hamburger Judo-Verbandes am 10.12.2022 bei uns am Exerzierplatz in Norderstedt

Nach knackiger Vorbereitung bestanden am vergangenen Samstag sieben TuRaner Athleten die Prüfung zur nächsthöheren Gürtelfarbe. Für den TuRaner Cheftrainer Dominik Falk sind diese Weiterentwicklungen seiner Schützlinge immer eine Herzensangelegenheit und daher nur folgerichtig und naheliegend, die Prüfung nach Norderstedt zu holen (ab Blaugurt finden Prüfungen nur noch auf Verbandsebene statt). Umso erfreulicher waren die durchweg positiven Ergebnisse, die die Norderstedter zu verzeichnen hatten.

Den blauen Gürtel errangen die Norderstedter Kämpfer: Yehor Kalugin Annemarie Kalbe Ronny Wendeler Sebastian Frisch

Den braunen Gürtel errangen die Kämpfer: Kea Knoll Glen Knoll Ralf Osei-Davies



Hinten v.l.n.r.: Ralf Osei-Davies, Sebastian Frisch, Ronny Wendeler Vorne v.l.n.r.: Kea Knoll, Annemarie Kalbe, Glen Knoll, Yehor Kalugin



### Jede Athletin eine Medaillengewinnerin!

Jahresabschluss für die weiblichen Judoka des TuRa Harksheide beim Bramfelder SV

Jede Athletin eine Medaillengewinnerin!



Bildunterschrift v.l.n.r.: Isabella Frisch, Fabienne Hattendorf, Annemarie Kalbe, Nieke Südbrock, Alexandra Dubitzky

Am 17.12.2022 fand in Hamburg-Bramfeld vom Bramfelder SV das Girls Only Mädchenturnier statt. Am Start waren insgesamt 14 Teilnehmerinnen aus 5 Vereinen. Aus Norderstedt von TuRa Harksheide nahmen vier Sportlerinnen mit ihrer Betreuerin Alexandra Dubitzky teil.

In der U16, einer 5er Gruppe, starteten Annemarie Kalbe und Nieke Südbrock. Annemarie hat sehr gute Kämpfe abgeliefert und alle gewonnen. Nieke ist mit viel Biss durch Ihre Kämpfe gekommen und konnte dabei zwei Begegnungen für sich entscheiden. Annemarie hat somit die Gruppe gewonnen und den ersten Platz erreicht. Nieke errang hat den dritten Platz und sicherte sich Bronze.

In der U13 waren neun Sportlerinnen in drei Gruppen eingeteilt. Fabienne Hattendorf und Isabella Frisch haben sich gut geschlagen und konnten jeweils einen Kampf gewinnen. Beide mussten sich allerdings einer Gegnerin geschlagen geben und erreichten somit beide den zweiten Platz in ihrer Gewichtsklasse.

Betreuerin Alexandra Dubitzky resümierte das Turnier: "Alles in allem war es ein erfolgreicher Tag für unsere Judoka und eine gute Möglichkeit für die Mädels nochmal wieder zu kämpfen nach den langen Corona-Einschränkungen."



### **TURA Kinderfasching**



"Endlich wieder TURA Kinderfasching in der Sporthalle des Gymnasiums Harksheide. Ich kann es kaum erwarten in die ganzen freudigen Kinderaugen zu gucken. Das war zuletzt 2020 schon wunderbar." freut sich TURA Geschäftsführer Tohias Claßen.

In den beiden vergangenen Jahren gab es Corona bedingt ein Ersatzprogramm über Zoom. Nun ist das tolle Team der TURA-Turnabteilung voll in den Vorbereitungen, um für unsere kleinen und etwas "größeren" Kindern wieder einen spaßigen Nachmittag zu ermöglichen. Es soll gemeinsam geturnt, getanzt und gefeiert werden.

Das TURA Kinderfasching findet am 18.2.2023 von 15 bis 17 Uhr in der Dreifeldsporthalle des Gymnasiums Harksheide (Ecke Falkenbergstraße und Langenharmer Weg)

Die Eintrittskarten zum Preis von 4 € pro Person können in der TURA Geschäftsstelle oder bei den Turngruppen-Trainern erworben werden. Eine Tageskasse mit Restkarten ist geplant.

"Wir sind schon voller Vorfreude auf die vielen kleinen Verkleidungskünstler. Ein bestimmtes Motto gibt es nicht, wir freuen uns über jedes Kostüm. Auch über jede verkleidete erwachsene Begleitperson. Ein Highlight wird sicherlich wieder die Polonäse sein. Diesmal durch die Sporthalle und nicht durch das heimische Wohnzimmer." stellt Ilke Niemeier Abteilungsleitung Turnen von TU-RA fest.



### GROSSFLÄCHIGE OBERFLÄCHENERNEUERUNG DER START- UND LANDEBAHNEN

## Im Juni und September 2023: Sperrung der zwei Pisten für je 28 Tage notwendig

Das Start- und Landebahnsystem am Hamburg Airport ist zum Teil schon über 60 Jahre alt. Um stets einen guten Zustand und die Sicherheit im Flughafenbetrieb zu gewährleisten, ist in regelmäßigen Zeitabständen eine großflächige Erneuerung der obersten Deckschicht notwendig – ähnlich wie im Straßenbau.

Sperrung der Piste 05/23 (Niendorf/Langenhorn): voraussichtlich 31. MAI BIS 28. JUNI 2023

Alle Flüge starten und landen über Norderstedt und Alsterdorf

Sperrung der Piste 15/33 (Norderstedt/Alsterdorf): voraussichtlich 30. AUGUST BIS 27. SEPTEMBER 2023

Alle Flüge starten und landen über Niendorf und Langenhorn

Bevor die großflächige Erneuerung der obersten Deckschicht am Start- und Landebahnsystem startet, werden weitere Erhaltungsmaßnahmen notwendig sein.

Voraussichtlich 27. bis 31. März 2023: Sperrung der Piste 05/23 (Niendorf/Langenhorn)

→ Alle Flüge starten und landen über Norderstedt und Alsterdorf

Voraussichtlich 8. bis 12. Mai 2023: Sperrung der Piste 15/33 (Norderstedt/Alsterdorf)

→ Alle Flüge starten und landen über Niendorf und Langenhorn

Voraussichtlich 3. bis 7. Juli 2023: Sperrung der Piste 15/33 (Norderstedt/Alsterdorf)

→ Alle Flüge starten und landen über Niendorf und Langenhorn

Weitere Informationen zu den Bahnsperrungen finden Sie hier →







### Rasmus Willenbring - Freiwilligendienstler bei TURA



### Moin!

Mein Name ist Rasmus Willenbring, bin 18 Jahre alt und der neue Freiwilligendienstler bei TURA. Ich helfe morgens in der Geschäftsstelle und nachmittags betreue ich entweder Schul-AGs an Grundschulen oder das Fußballtraining der 2. E und der 2. G. Des Weiteren arbeite Ich an einem Jahresprojekt. Ich bin auch selbst schon länger im Verein aktiv, so spiele ich seit 2010 bei TURA Fußball und trainiere die 2. E-Jugend seit November 2018.

In der Geschäftsstelle bearbeite ich hauptsächlich Aufnahmeanträge und Kündigungen, bearbeite aber auch sonst fast alle Aufgaben die kurzfristig anfallen. Weiterhin helfe ich Ede zwei Mal die Woche dabei die Anlage sauber zu halten und erledige mit ihm die Aufgaben, die draußen anfallen und die man zu zweit machen muss.

Montags und donnerstags nachmittags betreue ich jeweils die Ag "Ballspiele" an der OGGS Harksheide Nord bzw. der OGGS Glashütte. Das Fußballtraining findet immer dienstags und freitags statt. Ich versuche den Kindern den Spaß am Sport und gerade bei den älteren Kindern auch (individual-) taktische Grundlagen zu vermitteln. Um meine Arbeit mit den Trainingsgruppen zu verbessern mache ich im Zuge des FWD die DFB-C-Lizenz, die ich gerade frisch bestanden habe.



Mein Jahresprojekt wird ein Fußballturnier sein, welches ich organisieren darf, allerdings standen mir dort noch sehr viele weitere Möglichkeiten zur Verfügung. Die Planung des Turniers ist noch nicht so weit vorangeschritten, weswegen ich dazu noch nicht allzu viel erzählen kann.

Mir bereitet die Arbeit im Verein viel Spaß, da ich nicht nur die Hintergrundstrukturen eines Vereins kennenlernen kann, sondern die Aufgaben durch die unterschiedlichen Bereiche Geschäftsstelle, Schul-AGs und Fußballtraining sehr vielfältig sind und einem nie langweilig wird. Des Weiteren wurde ich von allen Mitarbeitern herzlich empfangen und sofort integriert. Darüber hinaus wird mir auch als Freiwilligendienstler sehr viel zugetraut und ich erhalte von Seiten des Vereins sehr viel Vertrauen, was mir meine Arbeit nochmals erleichtert.

Wenn ihr weitere Fragen zu meiner Arbeit und meinen Aufgaben habt, könnt ihr mich gerne kontaktieren: (Freiwilligendienst1@tura-harksheide.de).

Mit sportlichen Grüßen Rasmus Willenbring



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 (Reha- Gruppen mit und ohne Verordnung, Voranmeldung)	Ihr Ansprechpartner: TURA Geschäftsstelle
Herzsport Übungsgruppe ab 50 Watt mit Karen B.	<b>Mo. 08.00 - 09.15</b> Halle, Aurikelstieg 13
Herzsport Übungsgruppe ab 50 Watt mit Karen B.	<b>Mo. 09.15 - 10.30</b> Halle, Aurikelstieg 13
Herzsport Übungsgruppe ab 50 Watt mit Karen K.	<b>Mi. 08.45 - 10.00</b> Halle, Aurikelstieg 13
Herzsport Übungsgruppe ab 25 Watt mit Karen K.	<b>Mi. 10.00 - 11.00</b> Halle, Aurikelstieg 13
Herzsport Trainingsgruppe ab 75 Watt mit Karen K.	<b>Mi. 11.00 - 12.00</b> Halle, Aurikelstieg 13
Herzsport Trainingsgruppe ab 100 Watt mit Sabine S.	<b>Mi. 16.30 - 17.45</b> TURA Raum Blau
Herzsport Trainingsgruppe ab 75 Watt mit Sabine S.	<b>Mi. 17.45 - 19.00</b> TURA Raum Blau
TURA Reha - Lungensport	Ihr Ansprechpartner: TURA Geschäftsstelle
Sport mit Atemwegserkrankungen + Diabetes mit Sabine S.	<b>Mi. 15.30 - 16.30</b> TURA Raum Blau
Sport mit Atemwegserkrankungen + Diabetes mit Karen K.	<b>Di. 16.00 - 17.00</b> TURA Raum Blau
Sport mit Atemwegserkrankungen + Diabetes mit Karen K.	<b>Di. 17.00 - 18.00</b> TURA Raum Blau
TURA Reha - Orthopädie + Osteoporose	Ihr Ansprechpartner: TURA Geschäftsstelle
Orthopädische – und Osteoporose Gymnastik mit Ilke N.	Mo. 09.00 - 10.00 Mo. 10.00 - 11.00 Mo. 11.00 - 12.00 TURA Gemeinschaftsraum
Orthopädische – und Osteoporose Gymnastik mit Ilke N.	Mi. 09.00 - 10.00 Mi. 10.00 - 11.00 TURA Gemeinschaftsraum
Orthopädische Gymnastik mit Karen K.	<b>Di. 18.00 - 19.00</b> TURA Raum Blau
Orthopädische Gymnastik mit Ilke N.	Mi. 17.30 - 18.30 Halle, GS Harksheide Nord
Orthopädische Gymnastik mit Karen B.	<b>Do. 12.00 - 13.15</b> TTC Savoy
Orthopädische Gymnastik mit Ilke N.	Fr. 09.00 - 10.00 Fr. 10.00 - 11.00 TURA Gemeinschaftsraum







# Reif für einen Tapetenwechsel?

Über 100 Destinationen ab Hamburg Airport





TURA Entspannungs- und Gesundheitskurse		
Osteoporose mit Carola Sch.	<b>Di. 16.00 - 17.00</b> Halle, GS Immenhorst	
<b>Pilates</b> mit Tanya W. für Fortgeschrittene	<b>Di. 17.00 - 17.45</b> TURA Gemeinschaftsraum	
<b>Pilates</b> mit Tanya W. für Fortgeschrittene	Mi. 18.00 - 18.45 TURA Gemeinschaftsraum	
<b>Pilates - Sanft</b> mit Heike St. Kurs I für Anfänger	Do. 10.30 - 11.15 TURA Gemeinschaftsraum	
<b>Pilates - Sanft</b> mit Heike St. Kurs II für Fortgeschrittene	Do. 11.30 - 12.15 TURA Gemeinschaftsraum	
Qi Gong mit Bärbel F. (zurzeit belegt)	Di. 18.00- 19.00 Halle, GS Immenhorst	
Rückenfit -Kräftigung mit Kleingeräten- mit Bettina L.	Fr 11.30 - 12.30 TURA Raum Blau	
Rückenfit 60 + mit Stefanie P.	Mi. 19.00 - 19.45 TURA Raum Blau	
Rückenfit mit Silvia H.	<b>Do. 18.00 - 18.45</b> TURA Raum Blau	
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Karen B.	<b>Di.</b> 08.45 - 09.35 TTC Savoy	
Wirbelsäulengymnastik mit Karen B.	Di. 09.45 - 10.35 Di. 10.45 - 11.35 ZOOM Angebote	
Wirbelsäulengymnastik mit Silvia H.	<b>Do. 19.00 - 19.45</b> TURA Raum Blau	
Wirbelsäulengymnastik mit Beate G K.	<b>Do. 19.00 - 19.45</b> GS Immenhorst	
<b>Yin Yoga</b> mit Tanya W. für Fortgeschrittene	Mi. 19.00 - 19.45 TURA Gemeinschaftsraum	
Yoga Flow mit Tanya W. Fortgeschrittene	<b>Di. 18.00- 18.45</b> 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.	<b>Di.</b> 20.00 - 21.30 MZR, GS Harksheide Nord	
Yoga für Alle (Kundalini Yoga) mit Marianne E.	<b>Do. 20.00 - 21.30</b> TURA Raum Blau	



TURA Fitnessgymnastik - Specials		
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 Faszientraining mit Ilke N.	Mi. 18.30 - 19.30 Halle, GS Harksheide Nord	
Bleib fit mit Bettina L.	<b>Fr. 09.15 - 10.15</b> TURA Raum Blau	
Bodystyling mit Siggi Sch.	Di. 10.00-10.45 TURA Gemeinschaftsraum	
Bodyworkout mit Bettina H.	Mo. 20.00 - 21.00 Halle, GS Harksheide Nord	
Bodyworkout mit Ilke N.	Do. 09.00 - 10.00 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 Bettina H. (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	<b>Fr. 20.00 - 21.30</b> 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	
Tabata Training mit Christina H.	<b>Di. 18.00 - 19.00</b> MZR, GS Harksheide Nord	
Zumba Fitness (R) mit Ilke N.	<b>Di. 19.00 - 20.00</b> MZR, GS Harksheide Nord	
TURA Trendsport - Fitness		
Einradfahren mit Anna F.	<b>Mi. 16.00 - 18.00</b> 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 2023, Voranmeldung TURA) auf dem Pausenhof	<b>Do. 17.00 - 19.00</b> GS Weg am Denkmal	



TURA Präventionssportkurse (Voranmeldung TURA)	Ihr Ansprechpartner: TURA Geschäftsstelle
Bewegen statt schonen mit Tanya W.	<b>Mo. 19.00- 19.45</b> TURA Raum Blau
Bewegen statt schonen mit Tanya W.	<b>Mo. 20.00 - 20.45</b> TURA Raum Blau
Nordic Walking für Fortgeschrittene mit Iris H.	Mi. 18.30 - 20.00 Treffpunkt: Eing. Fitn St.
Nordic Walking für Fortgeschrittene mit Iris H.	<b>Do. 19.30 - 21.00</b> Treffpunkt: Eing. Fitn St.
TURA Fitness - Studio	<u>Ihr Ansprechpartner</u> 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 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
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.	<b>Mi. 10.00 - 10.45</b> TTC Savoy
Seniorengymnastik mit Sigrid S.	Mo. 09.00 - 09.45 Mo. 10.00 - 10.45 TTC Savoy
Senioren - Soft - Gymnastik mit Sigrid S.	<b>Mo. 11.00 - 11.45</b> TURA Raum Blau
Seniorensitzgymnastik mit Sigrid S.	Di. 09.00 - 09.45 TURA Gemeinschaftsraum
Fitnessgymnastik für Senioren mit Sigrid S.	<b>Mi. 09.00 - 09.45</b> TTC Savoy
Seniorengymnastik mit Sigrid S.	<b>Do. 09.00 - 09.45 Do. 10.00 - 10.45</b> TTC Savoy
Senioren - Soft - Gymnastik mit Sigrid S.	<b>Do. 11.00 - 11.45</b> 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.	<b>Di. 19.00 - 22.00</b> Vereinslokal Glashütter SV, Poppenbüttler Str. 272
<b>Sportabzeichen</b> auch für Menschen mit Behinderungen vom 08.05.2023 - 25.09.2023 (nach Terminabsprache) Mit Anke und Günter Peters.	Mo. ab 18.30 TURA Sportplatz
Handynummer Günter Peters: +49 (151) 42053680 Handynummer Anke Peters: +49 (173) 9184454	



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 Neue 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.	<b>Di. 16.00 - 18.00</b> 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	Ihr Ansprechpartner	
Anto mailo, 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



1 UKA Harksneide e. v. von 1945 20			
TURA Eltern - Kind Turnen	1 - 4 Jahre		
Eltern - Kind Turnen mit Ilke N.		Mo. 16.00 - 17.00 Halle, GS Heidbergstraße	
Eltern - Kind Turnen mit Julia R.		Mo. 16.00 - 17.00 Neue H., Fadens Tannen	
Eltern - Kind Turnen mit Julia R.	neu ab 26.10.2022 Voranmeldung TURA	Mi. 16.00 - 17.00 Halle, Pellwormstraße	
Eltern - Kind Turnen mit Lisa Sch.	1 - 2 1/2 Jahre	Di. 16.00 - 17.00 Halle, GS Harksheide Nord	
vom Eltern - Kind 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.		Do. 16.00 - 17.00 Halle, GS Heidbergstraße	
TURA Vorschulturnen 4 - 6	Jahre		
Vorschulkinderturnen mit IIke N.		Mo. 17.00 - 18.00 Halle, GS Heidbergstraße	
Vorschulkinderturnen mit Julia R.		Mo. 17.00 - 18.00 Neue H., Fadens Tannen	
Vorschulkinderturnen mit Karina W.		<b>Di. 16.00 - 17.00</b> Neue H., Fadens Tannen	

Vorschulkinderturnen mit Julia R.		Mo. 17.00 - 18.00 Neue H., Fadens Tannen
Vorschulkinderturnen mit Karina W.		<b>Di. 16.00 - 17.00</b> Neue H., Fadens Tannen
Vorschulkinderturnen mit Julia R.	neu ab 26.10.2022 Voranmeldung TURA	Mi. 17.00 - 18.00 Halle, Pellwormstraße
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	<b>)</b>	
Turnen gem. mit Heidi R.	6 - 10 J.	Do. 17.00 - 18.00 Halle, GS Heidbergstraße
Turnen gem. mit Anna F.	4 - 10 J.	Fr. 16.00 - 17.00 Halle, GS Harksheide Nord
Wunschturnen gem. mit Kirsten F.	6 - 12 J.	Fr. 17.00 - 18.00 Halle, GS Harksheide Nord



TURA Tänzerische Gymnastik		
Kindertanz 1 für Anfänger + Fortg mit Ilke N.	3 - 4 J. 4 - 6 J.	Fr. 14.45 - 15.30 Fr. 15.30 - 16.15 TURA Gemeinschaftsraum
Zumba Kids für Anfänger mit Ilke N	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



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: <a href="www.sztura.de">www.sztura.de</a>, 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	<b>Do. 15.00 - 17.00</b> 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
<b>Lauftraining Senioren</b> mit Hans-Joachim Lange		<b>Sa. 14.30 - 16.00</b> 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: 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	Ansprecnpartner Abtl. Eberhard Stelzer, Tel.:040/522 31 12
Leichtathletik, Sportabzeichen, Training und Gymnastik Sommer mit Nicola F.	<b>Mo. 19.15 - 20.15</b> TURA Sportplatz
<b>Leichtathletik und Sportabzeichen Training Winter</b> 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 Herbstferien gelten für einige Mannschaften andere Trainingszeiten, Info TuRa		e Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
1. A-Jugend 01.01.04 - 31.12.04 Trainer: Dominique K./Hannes H.	<b>Mo. 19.30 - 21.00</b> Platz 3	<b>Mi. 19.30 - 21.00</b> Platz 1
1. B-Jugend 01.01.06 - 31.12.06 Trainer: Alexander K./Fabian E.	<b>Mo. 18.00 - 19.30</b> Platz 1	<b>Di. 18.00 - 19.30</b> Platz 1
<b>1. C-Jugend</b> 01.01.08 - 31.12.08 Trainer: Bernd A./Niko Sch.	<b>Mi. 17.30 - 19.30</b> Platz 1	<b>Fr. 17.00 - 19.00</b> Platz 1
<b>2. C-Jugend</b> 01.01.08 - 31.12.09 Trainer: Sven Ole K.	<b>Mi. 17.30 - 19.00</b> Platz 2	<b>Fr. 17.00 - 19.00</b> Platz 1
<b>1. D-Jugend</b> 01.01.10 - 31.12.10 Trainer: Kai G./Recayi D.	<b>Di. 17.30 - 19.00</b> Platz 3	<b>Fr. 17.30 - 19.00</b> Platz 2
<b>2. D-Jugend</b> 01.01.11 - 31.12.11 Trainer: Joachim C./Niko C.	<b>Di. 17.30 - 19.00</b> Platz 2	<b>Do. 17.30 - 19.00</b> Platz 2
<b>3. D-Jugend</b> 0101.12 - 31.12.12 Trainer: Jan W.	<b>Di. 17.00 - 18.30</b> Platz 2	<b>Fr. 17.00 - 19.00</b> Platz 1
<b>4. D-Jugend</b> 0101.10 - 31.12.10 Trainer: Benjamin R.	<b>Di. 17.30 - 19.00</b> Platz 3	<b>Fr. 17.30 - 19.00</b> Platz 2
<b>1. E-Jugend</b> 0101.12 - 31.12.12 Trainer: Torben K.	<b>Di. 17.30 - 19.00</b> Platz 2	<b>Do. 17.15 - 19.00</b> Platz 3
<b>2. E-Jugend</b> 01.01.12 - 31.12.12 Trainer: Rasmus W.	<b>Di. 16.30 - 18.00</b> Platz 1	<b>Fr. 16.30 - 18.00</b> Platz 3
<b>3. E-Jugend</b> 01.01.13 - 31.12.13 Trainer: Marco v. B.	<b>Di. 17.15 - 18.45</b> Platz 1	<b>Do. 17.30 - 19.00</b> Platz 3
<b>1. F-Jugend</b> 01.01.14 - 31.12.14 Trainer: Marco v. B.	<b>Mo. 17.15 - 19.00</b> Platz 3	<b>Do. 17.15 - 19.00</b> Platz 3
<b>2. F-Jugend</b> 01.01.14 - 31.12.14 Trainer: Marco v. B.	<b>Mo. 17.15 - 19.00</b> Platz 3	<b>Do. 17.15 - 19.00</b> Platz 3
<b>3. F-Jugend</b> 01.01.15 - 31.12.15 Trainer: Leo/Kai/Younes	<b>Di. 16.45 - 18.00</b> Platz 1	<b>Do. 16.45 - 18.00</b> Platz 1
<b>4. F-Jugend</b> 01.01.15 - 31.12.145 Trainer: Leo/Kai/Younes	<b>Di. 16.45 - 18.00</b> Platz 1	<b>Do. 16.45 - 18.00</b> Platz 1
<b>1. G-Jugend</b> 01.01.16 - 31.12.16 Trainer: Alberto S.	<b>Di. 16.30 - 17.30</b> Platz 3	<b>Do. 16.15 - 17.15</b> Platz 1
<b>2. G-Jugend</b> 01.01.17 - 31.12.17 Trainer: Rasmus W.	<b>Di. 15.15 - 16.15</b> Platz 1	<b>Fr. 15.15 - 16.15</b> Platz 1



TURA Fußball nach den Herbstferien gelten für einige Mannschaften andere Trainingszeiten, Info TuRa		Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
<b>1. B-Mädchen</b> 01.01.2006 - 31.12.2007 Trainer: Jens H.	<b>Mo. 18.00 - 19.30</b> Platz 2	<b>Do. 18.00 - 19.30</b> Platz 2
<b>1. C-Mädchen</b> 01.01.2008 - 31.12.2010 Trainer: Oliver A.	<b>Mo. 18.00 - 19.30</b> Platz 2	<b>Do. 18.00 - 19.30</b> Platz 2
1. E -Mädchen ab 2011 Trainer: Mary V./Rene S.	<b>Mo. 15.45 - 17.30</b> Platz 2	<b>Mi. 17.15 - 18.45</b> Platz 3
1. D -Mädchen ab 2011 Trainer: Mary V./Steven A.	<b>Mo. 16.15 - 18.00</b> Platz 1	<b>Fr. 16.15 - 18.00</b> Platz 2
1. G/F-Mädchen ab 2011 Trainer: Mary V./Steven A.		<b>Mi. 16.00 - 17.00</b> Platz 3
1. Damen (ab 16 J.) Trainer: Florian B.	<b>Mo. 19.30 - 22.00</b> Platz 2	<b>Di. 19.30 - 22.00</b> Platz 3 <b>Do. 19.30 - 22.00</b> Platz 1
1. Herren Trainer: Jörg Schw./Yavuz K.	<b>Mo. 19.30 - 22.00</b> Platz 1	Di. 19.30 - 22.00 Do. 19.30 - 22.00 Platz 1
2. Herren Trainer: Chris St.	<b>Di. 19.30 - 22.00</b> Platz 2	<b>Do. 19.30 - 22.00</b> Platz 2
3. Herren Trainer: Carsten R.	<b>Di. 19.30 - 22.00</b> Platz 2	<b>Fr. 19.30 - 22.00</b> Platz 2
1. Senioren Ü40 Trainer: Florian B.		<b>Mi. 19.15 - 22.00</b> Platz 3
2. Senioren Ü50 Trainer: Kay D.		<b>Mi. 19.15 - 22.00</b> Platz 2
3. Senioren Ü60 Trainer: Ingo N.		<b>Mi. 19.15 - 22.00</b> Platz 2
Hobbymannschaft Trainer: Heik G.		<b>Do. 19.15 - 22.00</b> 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 ab 14 Jahre mit Kirsten F.		Mi. 17.00 - 20.00 Halle, GS Heidbergstraße
Badminton für Kinder & Jugendliche ab 6 Jahre 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
<b>U12 männl.</b> mit Mohammed A. Jg. 07-06	<b>Di. 17.00 - 18.30</b> 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
<b>U16/U18 weibl.</b> mit Shams A. Jg. 03-04/01-02	<b>Di. 17.30 - 19.00</b> 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
TURA Cachibol und Volleyba	all	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.		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.	<b>Di. 17.00 - 18.00</b> 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		<b>Di. 17.00 - 18.00</b> Dojo 1 + 2, GMS Falkenberg
U11 Fortg. (8-10 J.) mit Freddie		Fr. 16.30 - 18.00 Neues Dojo, Am Exerzierplatz
<b>U13 (10-12 J.)</b> mit Freddie		Fr. 16.30 - 18.00 Neues Dojo, Am Exerzierplatz
<b>U13/U15 (10-14 J.)</b> 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 U18	<b>Di.</b> 19.00 - 21.00 LLZ, Eulenkamp 75, HH	<b>Do. 19.00 - 21.00</b> LLZ, Eulenkamp 75, HH
OPEN DOJO Training nach Absprache		Fr. ab 18.00 Uhr Neues Dojo, Am Exerzierplatz
Liga U18/U21 mit Jarek/Sven/Daniel F.	Mo. 19.00 - 20.45 Neues Dojo, Am Exerzierplatz	Mi. 20.00 - 21.30 Altes Dojo, Am Exerzierplatz
Erwachsene/Ausgleichssport mit Sven		Mi. 19.00 - 20.00 Altes Dojo, Am Exerzierplatz 2
Erwachsene/Freizeitsport mit Sven/Manni		Mi. 20.00 - 21.30 Neues Dojo, Am Exerzierplatz
Kooperation Ju Jutsu Kodokan ab U15	Di. 20.00 - 21.30 KI. Halle, Gymn. Harksheide	Do. 19.30 - 21.00 Sporthalle, Aurikelstieg 13 So. 11.00 - 18.00
TURA Aikido/laido		
		1
Aikido gemischte Gruppe mit Helge S.	<b>Di. 20.00 - 21.45</b> Dojo, GMS Falkenberg	<b>Do. 20.00 - 21.45</b> Dojo, GMS Falkenberg



Beitragsordnung ab 01.07.2019		Ihr Ansprechpartner: TURA Geschäftsstelle Tel: 040/5252118	
Grundbeitrag: monatlich / €		Sonderregelungen: monatli	ch / €
Kinder und Jugendliche	10,50		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 <b>mit ärztlicher VO</b>	17,00 <b>0,00</b>
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	21,00
3. Kind, 1. + 2. Kind zahlt Einzelbeitr.	4,50	HGN Erwachsene	25,50
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: jährlich / €		Bankverbindungen:	
Kinder und Jugendliche	3,00	Sparkasse Holstein: BIC: NOLADE21HOL	
Erwachsene	5,00	IBAN: DE89213522400160214616	
Bei Eintritt oder Wechsel in folgende Abteilungen: einmalig / €		Volksbank Elmshorn: BIC: GENODEF1PIN	
Angeln Jugend	41,00	IBAN: DE72221914050033002420	
Angeln Erwachsene	61,00	Sparkasse Südholstein: BIC: NOLADE21SHO	
Fußball Passgebühr online	8,00	IBAN: DE30230510300008001372	
jähr	lich / €	Volljährigkeit: Ab Vollendung des 18. Lebensjahres wird mit Nachweis nur für Schüler und Studen-	
Aikido Mattengeld + JSM	21,00		
Basketball Trikotgeld	10,00	<b>ten</b> weiterhin der Beitrag für Jugendl erhoben. Dieser Nachweis ist <b>unauf</b> g	
HGN Trikotgeld	10,00	<b>dert</b> abzugeben.	
Judo Jahressichtmarke	27,00	Die Kündigung muss schriftlich <b>einen N nat</b> vor Ablauf eines Quartals der TURA	
Judo Mattengeld	6,00		
Judo Zwerge nur Mattengeld	5,00		
Aufnahmegebühr: Einmalig 1 Monatsbeitrag		Spartenwechsel: Bei Wechsel einer Sparte ist bitte die Geschäftsstelle zu informieren.	e TURA



Zuschläge bei folgenden Abteilungen: monatlich /			ıtlich / €
Angeln	2,00	Musikzug	1,00
Basketball Jugend	6,00	Nordic Walking	2,00
Basketball Erwachsene	10,00	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 und mehr	10,30	Rückenfit	2,00
Fußball Jugend	0,50	Schach	3,00
Fußball Erwachsene	1,00	Schwimmen Jugend	16,00
Handball Jugend	13,50	Schwimmen Erwachsene	21,00
Handball Erwachsene	14,50	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
Lungensport/Reha-Sport oh. VO	5,00	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: <u>Martin@lgalsternord.de</u>

### **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 be

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.		
bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto die von TURA Harksheide auf mein Konto gezoge	URA Harksheide, die von mir zu entrichteten Zahlungen o Einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an ene Lastschriften einzulösen. Es gelten dabei die mit n. 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 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 Übungsleiter-/innen und Sportlehrer/innen 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

