

## TURA-Sportangebote

### Sport- und Freizeitprogramm für alle Alters- und Leistungsklassen



**Aerobic, Aikido, Angeln, Basketball, Einrad fahren,  
Cheerleading, Fitnessgymnastik, Fußball, Gymnastik, Herzsport,  
Iaido, 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

**collatz+schwartz**  
Kopierttechnik

# TURA Harksheide e. V. nicht nur ein Sportverein!

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

In der **Turnabteilung**, welche mit über 2.000 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.

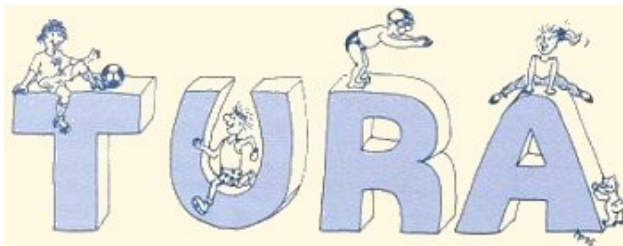
Neben den **Ballsportarten**, wie z.B. Fußball, Handball, Volleyball oder Basketball wird bei TURA Harksheide z.B. auch Schach gespielt, getanzt, Skat gespielt, geangelt oder Musik gemacht und **vielen mehr**.

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

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

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

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





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

**Geschäftsstelle:** Am Exerzierplatz 16, 22844 Norderstedt  
Tel.: +49 (40) 5252118  
E-Mail: info@tura-harksheide.de  
Homepage: www.tura-harksheide.de  
Montag **bis** Donnerstag von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
Dienstag und Donnerstag von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr

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

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

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

Sabine Sauer  
Verwaltung + Rehasport E-Mail: sabine.sauer@tura-harksheide.de

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

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

Julia Rode  
Verwaltung E-Mail: julia.rode@tura-harksheide.de  
Andreas (Ede) Irmisch  
Platzwart E-Mail: platzwart@tura-harksheide.de

## **Vorstand:**

**1. Vorsitzende** Andrea Mordhorst E-Mail: vorsitzende@tura-harksheide.de

**2. Vorsitzender** Jens Müller E-Mail: vize@tura-harksheide.de

**SchatzmeisterIn** Jessika Dubitzky E-Mail: schatzmeister@tura-harksheide.de

**1. Beisitzer** Eberhard Schabel E-Mail: eberhard.schabel@tura-harksheide.de

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

**3. Beisitzer** Sebastian Frisch E-Mail: sebastian.frisch@tura-harksheide.de

**Jugendwart** Oliver Götttsch 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

# HAMBURG AIRPORT. BEWEGT.

## Nachbarschafts- Preis

Sichert euch für euren Verein, Verband oder eure Einrichtung den „Hamburg Airport. Bewegt. Nachbarschaftspreis 2023“. Hamburg Airport fördert und unterstützt als verantwortungsvoller Nachbar euer ehrenamtliches Engagement in unserer Region mit insgesamt 12.000,- Euro.

Macht mit und erzählt es weiter – alle Infos zum „Hamburg Airport. Bewegt. Nachbarschaftspreis“ unter: [hamburg-airport-bewegt.de](https://hamburg-airport-bewegt.de)

**Jetzt bewerben.**



AVIALLIANCE

 **Hamburg Airport**

## Neu! Gefäßtraining für PAVK Patienten

Bei diesem Krankheitsbild sind hauptsächlich die Arterien betroffen, die die Beine versorgen, also im Bereich des Beckens oder der Beine selbst. Die Erkrankung tritt zumeist bei Rauchern- aber nicht ausschließlich- auf.

Männer erkranken fünfmal so häufig wie Frauen. Mehr als 10 % der männlichen Bevölkerung über 50. Lebensjahr ist betroffen, Raucher bereits im jüngeren Alter. Durch die arterielle Verschluss Krankheit sind ebenfalls die Diabetiker bedroht, bei ihnen besonders die kleinen Blutgefäße.

Beim Gefäßsport werden in Einstimmung die Zehen, die Füße und Beine beweglich gemacht und somit eine verstärkte Durchblutung angeregt. In der Aufwärmung mit Bällen, Ringen, etc. wird der Körper mit einbezogen und spielerisch die Koordination und die Bewegung geschult. Der Schwerpunkt liegt dann auf dem Training der Ausdauer (Gehtraining), das individuell abgestimmt wird. Der Sport klingt dann mit einer Spiel- und Entspannungsphase aus.

PAVK-Gefäßsport mit Sabine S.  
**dienstags von 10.30–11.30 Uhr**

**dienstags von 15.00 - 16.00 Uhr**  
im TURA-Raum Blau





Teilnahmevoraussetzungen:  
Ärztliche Verordnung  
(Formular 56 oder Bogen G850 Reha)

Genehmigung der Verordnung durch die Kranken- oder Rentenkasse  
Die Teilnahme ist auch als Privatversicherer oder Selbstzahler möglich




Weitere Informationen:

TURA Harksheide e. V., Am Exerzierplatz 16, 22844 Norderstedt,  
Tel. 040/5252118 E-Mail: rehasport@tura-harksheide.de  
Homepage: [www.tura-harksheide.de](http://www.tura-harksheide.de)

 <b>TURA Reha - Herzsport</b>	<b>Ihr Ansprechpartner:</b> TURA Geschäftsstelle
<b>Herzsport Übungsgruppe ab 50 Watt</b> mit Karen B.	<b>Mo. 08.00 - 09.15</b> Halle, Aurikelstieg 13
<b>Herzsport Übungsgruppe ab 50 Watt</b> mit Karen B.	<b>Mo. 09.15 - 10.30</b> Halle, Aurikelstieg 13
<b>Herzsport Übungsgruppe ab 50 Watt</b> mit Karen K.	<b>Mi. 08.45 - 10.00</b> Halle, Aurikelstieg 13
<b>Herzsport Übungsgruppe ab 25 Watt</b> mit Karen K.	<b>Mi. 10.00 - 11.00</b> Halle, Aurikelstieg 13
<b>Herzsport Trainingsgruppe ab 75 Watt</b> mit Karen K. <b>Belegt</b>	<b>Mi. 11.00 - 12.00</b> Halle, Aurikelstieg 13
<b>Herzsport Trainingsgruppe ab 100 Watt</b> mit Sabine S. <b>Belegt</b>	<b>Mi. 16.30 - 17.45</b> TURA Raum Blau
<b>Herzsport Trainingsgruppe ab 75 Watt</b> mit Sabine S. <b>Belegt</b>	<b>Mi. 17.45 - 19.00</b> TURA Raum Blau
<b>TURA Reha - Lungensport</b>	<b>Ihr Ansprechpartner:</b> TURA Geschäftsstelle
<b>Sport mit Atemwegserkrankungen + Diabetes</b> mit Sabine S. <b>Belegt</b>	<b>Mi. 15.30 - 16.30</b> TURA Raum Blau
<b>Sport mit Atemwegserkrankungen + Diabetes</b> mit Karen K.	<b>Di. 16.00 - 17.00</b> TURA Raum Blau
<b>Sport mit Atemwegserkrankungen + Diabetes</b> mit Karen K.	<b>Di. 17.00 - 18.00</b> TURA Raum Blau
<b>TURA Reha - Orthopädie + Osteoporose</b>	<b>Ihr Ansprechpartner:</b> TURA Geschäftsstelle
<b>Orthopädische – und Osteoporose Gymnastik</b> mit Ilke N. <b>Alle Gruppen zurzeit belegt</b>	<b>Mo. 09.00 - 10.00</b> <b>Mo. 10.00 - 11.00</b> <b>Mo. 11.00 - 12.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Orthopädische – und Osteoporose Gymnastik</b> mit Ilke N. <b>Alle Gruppen zurzeit belegt</b>	<b>Mi. 09.00 - 10.00</b> <b>Mi. 10.00 - 11.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Orthopädische Gymnastik</b> mit Karen K.	<b>Di. 18.00 - 19.00</b> TURA Raum Blau
<b>Orthopädische Gymnastik</b> mit Ilke N.	<b>Mi. 17.30 - 18.30</b> Halle, GS Harksheide Nord
<b>Orthopädische Gymnastik</b> mit Ina v.L.	<b>Mi. 19.00 – 20.00</b> TURA Raum Blau
<b>Orthopädische Gymnastik</b> mit Ilke N.	<b>Do. 10.00–11.00</b> TURA Raum Blau
<b>Orthopädische Gymnastik</b> mit Karen B. <b>Belegt</b>	<b>Do. 12.00 - 13.15</b> TTC Savoy
<b>Orthopädische Gymnastik</b> mit Ilke N. <b>Belegt</b>	<b>Fr. 09.00 - 10.00</b> <b>Fr. 10.00 - 11.00</b> TURA Gemeinschaftsraum

 <b>TURA Entspannungs- und Gesundheitskurse</b>	
<b>Pilates</b> mit Tanya W. für Fortgeschrittene	<b>Di. 17.00 - 18.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Pilates</b> mit Tanya W. für Fortgeschrittene	<b>Mi. 18.00 - 19.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Pilates - Plus</b> mit Heike St. Kurs I für Fortgeschrittene	<b>Do. 10.30 - 11.15</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Pilates - Sanft</b> mit Heike St. Kurs II für Einsteiger	<b>Do. 11.30 - 12.15</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Qi Gong</b> mit Bärbel F.	<b>Di. 17.45- 18.45</b> Halle, GS Immenhorst
<b>Rückenfit</b> mit Silvia H.	<b>Do. 18.00 - 18.45</b> TURA Raum Blau
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Karen B.	<b>Di. 08.45 - 09.35</b> <b>Di. 09.45 - 10.35</b> <b>Di. 10.45 - 11.35</b> TTC Savoy
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Silvia H.	<b>Do. 19.00 - 19.45</b> TURA Raum Blau
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Beate G. - K.	<b>Do. 19.00 - 19.45</b> GS Immenhorst
<b>Yin Yoga</b> mit Tanya W. für Fortgeschrittene	<b>Mi. 19.00 - 20.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Yoga Flow</b> mit Tanya W. Fortgeschrittene	<b>Di. 18.00- 19.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Yoga Flow</b> mit Tanya W. Fortgeschrittene	<b>Mi. 17.00 - 18.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Yoga für Alle</b> mit Marianne E.	<b>Mi. 11.00 -12.30</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Yoga für Alle (Kundalini Yoga)</b> mit Marianne E.	<b>Di. 20.00 - 21.30</b> TURA Raum Blau
<b>Yoga für Alle (Kundalini Yoga)</b> mit Marianne E.	<b>Do. 20.00 - 21.30</b> TURA Raum Blau



 <b>TURA Fitnessgymnastik - Specials</b>	
<b>Aerobic Powerworkout</b> mit Bettina F. Cardio, Thai Robic Elemente, Bauch-Beine-Po	<b>Di. 19.00 - 20.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Aerobic Bodyworkout</b> mit Bettina F. Low Cardio, Waschbrettbauch, Bauch-Beine-Po	<b>Di. 20.00 - 21.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Bauch-Beine-Po mit Faszientraining</b> mit Ilke N.	<b>Mi. 18.30 - 19.30</b> Halle, GS Harksheide Nord
<b>Bleib fit</b> mit Bettina L.	<b>Fr. 09.15 - 10.00</b> TURA TTC Savoy
<b>Bodyworkout</b> mit Siggli Sch.	<b>Di. 10.00- 10.45</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Bodyworkout</b> mit Bettina H.	<b>Mo. 20.00 - 21.00</b> Halle, GS Harksheide Nord
<b>Bodyworkout</b> mit Ilke N.	<b>Do. 09.00 - 10.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Fit Fight</b> mit Bettina F.	<b>Do. 19.15 - 20.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Fitnessgymnastik</b> mit Bettina H.	<b>Mo. 19.00 - 20.00</b> Halle, GS Harksheide Nord
<b>Fitnessgymnastik</b> mit Bettina L.	<b>Fr. 10.15 - 11.00</b> TTC Savoy
<b>Konditionstraining für Männer</b> mit Alfred B. Funktionstraining/Ballsport nach Abstimmung	<b>Fr. 20.00 - 21.30</b> GS Pellwormstr.
<b>50 +</b> mit Sigrid S.	<b>Mi. 10.00 - 10.45</b> TTC Savoy
<b>Langhantelworkout</b> mit Bettina F.	<b>Do. 20.00 - 21.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Sport und Spiel/Ballsportgruppe</b> für Erwachsene mit Jack N.	<b>Fr. 18.00 - 19.30</b> GS Immenhorst
<b>Tabata Training</b> mit Christina H.	<b>Di. 18.00 - 19.00</b> MZR, GS Harksheide Nord
<b>Zumba Fitness</b>  mit Ilke N.	<b>Di. 19.00 - 20.00</b> MZR, GS Harksheide Nord
 <b>TURA Trendsport - Fitness</b>	
<b>Fitness Skaten für Fortgeschrittene</b> mit Kathrin S. <b>Kurs von April- Oktober</b>	<b>Mi. 18.30 - 20.30</b>
<b>Inline Skaten Chrashkurs</b> mit Katrin S. (ab Frühjahr 2024, Voranmeldung TURA)	<b>Do. 17.00 - 18.30</b> GS Weg am Denkmal auf dem Pausenhof





 <b>TURA Präventionssportkurse</b> (Vor Anmeldung TURA)		<b>Ihr Ansprechpartner:</b> TURA Geschäftsstelle
<b>Fit und gesund</b> mit Dorothee T.		<b>Mo. 17.30- 18.30</b> Halle, GS Immenhorst
<b>Bewegen statt schonen</b> mit Dorothee T.		<b>Mo. 19.00 - 20.15</b> TURA Raum Blau
<b>Nordic Walking für Fortgeschrittene</b> mit Iris H.		<b>Mi. 18.30 - 20.00</b> Treffpunkt: Eing. Fitn.- St.
<b>Nordic Walking für Fortgeschrittene</b> mit Iris H.		<b>Do. 19.30 - 21.00</b> Treffpunkt: Eing. Fitn.- St.
 <b>TURA Fitness - Studio</b>		<b>Ihr Ansprechpartner</b> 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:**

<b>Montag:</b>	<b>10.00 Uhr - 12.00 Uhr</b>	<b>mit Iris</b>
	<b>17.30 Uhr - 21.00 Uhr</b>	<b>mit Iris</b>
<b>Dienstag:</b>	<b>09.30 Uhr - 12.30 Uhr</b>	<b>mit Iris</b>
	<b>17.00 Uhr - 21.00 Uhr</b>	<b>mit Iris</b>
<b>Donnerstag:</b>	<b>09.00 Uhr - 12.30 Uhr</b>	<b>mit Iris</b>
	<b>17.00 Uhr - 21.00 Uhr</b>	<b>mit Iris und Jens</b>
<b>Freitag:</b>	<b>17.00 Uhr - 20.00 Uhr</b>	<b>mit Jens</b>

	<h2>TURA Vital älter werden</h2>	<p><b>Ihr Ansprechpartner</b> TURA Geschäftsstelle</p>
<p><b>Senioren-Fit-Gymnastik</b> mit Sigrid S.</p>		<p><b>Mo. 09.00 - 09.45</b> <b>Mo. 10.00 - 10.45</b> TTC Savoy</p>
<p><b>Senioren - Soft - Gymnastik</b> mit Sigrid S.</p>		<p><b>Mo. 11.00 - 11.45</b> TURA Raum Blau</p>
<p><b>Seniorenstutzgymnastik</b> mit Sigrid S.</p>		<p><b>Di. 09.00 - 09.45</b> TURA Gemeinschaftsraum</p>
<p><b>Fitnessgymnastik für Senioren</b> mit Sigrid S.</p>		<p><b>Mi. 09.00 - 09.45</b> TTC Savoy</p>
<p><b>Senioren-Fit-Gymnastik</b> mit Sigrid S.</p>		<p><b>Do. 09.00 - 09.45</b> <b>Do. 10.00 - 10.45</b> TTC Savoy</p>
<p><b>Senioren - Soft - Gymnastik</b> mit Sigrid S.</p>		<p><b>Do. 11.00 - 11.45</b> TURA Raum Blau</p>
	<h2>TURA Hobby und Freizeit</h2>	<p><b>Ihr Ansprechpartner</b> TURA Geschäftsstelle</p>
<p><b>Angeln</b> mit Josef Jäger <b>Tel.: +49 (40) 52682420</b></p> <p>Als so genannte „Kochtopfänger“ freuen wir uns über jeden gefangenen Fisch. Unser Angelrevier ist der Stadtparksee in Norderstedt und der Neversdorfer See bei Leezen. Unsere jährlichen Angelausfahrten sind sehr beliebt, in den letzten Jahren waren wir auf Fehmarn.</p>		<p><b>Petri Heil</b></p> 
<p><b>Skat</b> mit Karl - Heinz Fabisch</p> <p>Die "TURA Asse Norderstedt" sind dem Deutschen Skatverband (DSKV) angeschlossen. Im Liga-Spiel-betrieb des DSKV sind wir mit 2 Mannschaften vertreten.</p>		<p><b>Di. 19.00 - 22.00</b> Vereinslokal Glashütter SV, Poppenbüttler Str. 272</p> 
<p><b>Sportabzeichen</b> auch für Menschen mit Behinderungen vom 06.05. bis 23.09.2024 (nach Terminabsprache) Mit Anke und Günter Peters.</p> <p>Handynummer Günter Peters: <b>+49 (151) 42053680</b> Handynummer Anke Peters: <b>+49 (173) 9184454</b></p>		<p><b>Mo. ab 18.30</b> TURA Sportplatz</p>

 <b>TURA Tischtennis</b>		<b>Ihr Ansprechpartner</b> Gunda Stuhr
<b>Jugendtraining</b> mit Pawel K.		<b>Di. 17.00 - 19.00</b> Neue Halle, Fadens Tannen
<b>Jugendtraining</b> mit Celine W./ Thomas N.	<b>Mi. 17.30 - 19.30</b> Neue Halle, Fadens Tannen	<b>Fr. 17.00 - 19.00</b> Neue Halle, Fadens Tannen
<b>Training Jugend + Erwachsene</b> Freies Training		<b>So. 11.00 - 16.00</b> Neue Halle, Fadens Tannen
<b>Leistungstraining Erwachsene</b> mit Pawel K.		<b>Di. 19.30 - 22.00</b> Neue Halle, Fadens Tannen
<b>Training Erwachsene</b>		<b>Mi. 19.30 - 22.00</b> Neue Halle, Fadens Tannen
<b>Damen &amp; Herren + Punktspiele</b>	<b>Mo. 19.30 - 22.00</b> Neue Halle, Fadens Tannen	<b>Fr. 19.30 - 22.00</b> Neue Halle, Fadens Tannen
<b>Hobbygruppe Damen &amp; Herren</b> mit Uwe L.	<b>Di. 16.00 - 18.00</b> GS Pellwormstr.37	<b>Do. 20.00 - 22.00</b> <b>Fr. 18.00 - 20.00</b> GS Pellwormstr.37

Beleuchtung • EDV-Datennetze • Altbausanierung • Sprechanlagen




Forstweg 68  
 22850 Norderstedt

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


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

Telefonanlagen • Antennen und Satelliten-Anlagen • Hausinstallationen

 <b>TURA Cheerleading</b> Alte Halle, Fadens Tannen		<b>Ihr Ansprechpartner</b> TURA Geschäftsstelle
<b>ACP PIXIES</b> mit Lisa und Lotta ab 5 J.	Di. 17.00 - 19.00 Fr. 16.00 - 18.00	So. 10.30 - 12.30
<b>ACP CINIMINIS</b> mit Josi	Do. 16.30 - 17.30	So. 10.30 - 12.30
<b>ACP TITANS</b> mit Vivi, Line/Sonja/Kathi und Dennis ab 12 J.		Mo. 17.30 - 19.30 Do. 17.30 - 19.30
<b>ACP SIRENS</b> mit Vivi ab 14 J.	Mo. 19.30 - 22.30	So. 12.30 - 14.30
<b>ACP DEMONS</b> mit Ben B. ab 15 J.	Mi. 19.30 - 22.00 Fr. 20.00 - 22.00	So. 16.00 - 19.00
<b>ACP GIANTS</b> mit Lee O. ab 15 Jahre	Di. 19.30 - 22.00 Do. 19.30 - 22.00	So. 19.00 - 21.30
<b>ACP SPIRITS Eltern-Team</b> 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 Cheerleading ist und ob dieser Sport zu Euch passt. Information unter [www.acp-tura.de](http://www.acp-tura.de)



 <b>TURA Schach</b>		<b>Ihr Ansprechpartner</b> Herr Schabel
<b>Schach für Anfänger</b> mit Eberhard Sch.		Mo. 15.20 - 18.00
<b>Schach für Fortgeschrittene</b> mit Alexander B.		Mo. 15.20 - 18.00
<b>Schach</b> mit Eberhard S./Alexander B.	w/m ab 6 J. weibl.	Mi. 16.30 - 18.30 Mi. 17.00 - 18.30
<b>Schach Jugend und Erw.</b> mit Alexander B.	ab 14 J.	Mi. 18.30 - 21.00
<b>Schach Fördertraining</b> 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

## TURA Eltern - Kind Turnen 1 - 4 Jahre

<b>Eltern - Kind Turnen</b> mit Ilke N.		<b>Mo. 16.00 - 17.00</b> Halle, GS Heidbergstraße
<b>Eltern - Kind Turnen</b> mit Julia R.		<b>Mo. 16.00 - 17.00</b> Neue H., Fadens Tannen
<b>Eltern - Kind Turnen</b> mit Julia R.		<b>Mi. 16.00 - 17.00</b> Halle, Pellwormstraße
<b>Eltern - Kind Turnen</b> mit Lisa Sch.	<b>1 - 2 1/2 Jahre</b>	<b>Di. 16.00 - 17.00</b> Halle, GS Harksheide Nord
<b>vom Eltern - Kind zum Kleinkindturnen</b> mit Heidi R.	<b>2 1/2 - 4 Jahre</b>	<b>Di. 17.00 - 18.00</b> Halle, GS Harksheide Nord
<b>Eltern - Kind Turnen</b> mit Julia R.		<b>Do. 16.00 - 17.00</b> Halle, GS Harksheide Nord
<b>Eltern - Kind Turnen</b> mit Ilke N.		<b>Do. 16.00 - 17.00</b> Halle, GS Heidbergstraße

## TURA Vorschulturnen 4 - 6 Jahre




<b>Vorschulkinderturnen</b> mit Ilke N.		<b>Mo. 17.00 - 18.00</b> Halle, GS Heidbergstraße
<b>Vorschulkinderturnen</b> mit Julia R.		<b>Mo. 17.00 - 18.00</b> Neue H., Fadens Tannen
<b>Vorschulkinderturnen</b> mit Karina W.		<b>Di. 16.00 - 17.00</b> Neue H., Fadens Tannen
<b>Vorschulkinderturnen</b> mit Julia R.		<b>Mi. 17.00 - 18.00</b> Halle, Pellwormstraße
<b>Vorschulkinderturnen</b> mit Julia R.		<b>Do. 17.00 - 18.00</b> Halle, GS Harksheide Nord
<b>Vorschulkinderturnen</b> mit Heidi R.		<b>Do 16.00 - 17.00</b> Halle, GS Heidbergstraße

## TURA Turnen 6 - 12 Jahre

<b>Turnen gem.</b> mit Heidi R.	<b>6 - 10 J.</b>	<b>Do. 17.00 - 18.00</b> Halle, GS Heidbergstraße
<b>Turnen gem.</b> mit Anna F.	<b>4 - 10 J.</b>	<b>Fr. 16.00 - 17.00</b> Halle, GS Harksheide Nord
<b>Wunschtturnen gem.</b> mit Kirsten F.	<b>6 - 12 J.</b>	<b>Fr. 17.00 - 18.00</b> Halle, GS Harksheide Nord

**Für sämtliche Turngruppen: Anmeldungen über [turnen@tura-harksheide.de](mailto:turnen@tura-harksheide.de)**

<b>TURA Tänzerische Gymnastik</b>		
<b>Kindertanz 1 für Anfänger + Fortg</b> mit Ilke N.	<b>3 - 4 J.</b> <b>4 - 6 J.</b>	<b>Fr. 14.45 - 15.30</b> <b>Fr. 15.30 - 16.15</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Zumba Kids für Anfänger</b> mit Ilke N	<b>7 - 12 J.</b>	<b>Fr. 16.30 - 17.15</b> TURA Gemeinschaftsraum
 <b>TURA Spielmannszug</b>	<b>Ihr Ansprechpartner :</b> <b>Niklas Käming</b>	
<b>Gemeinsames Üben</b>	<b>Mo. 18.00 - 21.00</b>	



**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](http://www.sztura.de), oder ruft uns an, Niklas K., Tel. +49 (162) 7535617





	<p><b>Leichtathletik LG Alsternord Trainingszeiten Sommer 2023</b></p>	<p>Ansprechpartner Abtl. Martin Keller E-Mail: Martin@lgalsternord.de</p>
<p><b>W/M U8 - U10 (bis 9 Jahre)</b> mit Sonja Pohlmann, Greta Grosze, Charlotta Quade</p>		<p><b>Di. 16.00 - 17.30</b> kl. Alsterstadion, Willstedt</p>
<p><b>W/M U8 - U10 (bis 9 Jahre)</b> mit Jana Schimkus, Tia Döhning, Emma Nötting</p>		<p><b>Di. 17.00 - 18.30</b> Sportplatz SZ Süd, Norderstedt</p>
<p><b>W/M U12</b> mit Julia Maus, Anne Neuhausen, Jenna Petersen</p>		<p><b>Di. 17.00 - 18.30</b> Sportplatz SZ Süd (März-Okt.)</p>
<p><b>W/M U12</b> mit Zoe Döhning</p>		<p><b>Do. 17.00 - 18.30</b> Sportplatz SZ Süd, Norderstedt</p>
<p><b>W/M U12 - U14</b> mit Arne Schwoch, Laura Pohlmann</p>	<p><b>Di. 16.30 - 18.00</b> kl. Alsterstadion, Willstedt</p>	<p><b>Fr. 17.00 - 18.00</b> kl. Alsterstadion, Willstedt</p>
<p><b>W/M U14</b> mit Annemarie Körner, Jacob Labes</p>		<p><b>Di. 17.00 - 18.30</b> Sportplatz SZ Süd, Norderstedt</p>
<p><b>W/M U14</b> mit Jacob Labes, Mattes Claus</p>		<p><b>Do. 17.00 - 18.30</b> Sportplatz SZ Süd, Norderstedt</p>
<p><b>U16 - U30</b> mit Katharina Varchim, Svenja Schumann</p>		<p><b>Di. 18.30 - 20.30</b> Sportplatz SZ Süd, Norderstedt</p>
<p><b>U16 - U30</b> mit Svenja Schumann, Daniela Schumann, Stefanie Siedel</p>		<p><b>Do. 18.30 - 20.00</b> Sportplatz SZ Süd, Norderstedt</p>
<p><b>Jedermann/Sport für Alle</b> mit Nicola Fritsche</p>		<p><b>Mo. 17.30 - 19.00</b> Sportplatz TURA, Am Exerzierplatz 16</p>
<p><b>Jedermann/Sport für Alle</b> mit Andreas Schulte Hemming/ Edmund Hildebrandt</p>		<p><b>Mo. 18.00 - 19.30</b> Sportplatz, Beckermannsweg, HH-Langenhorn</p>
<p><b>Sportabzeichen, Abnahme für Menschen mit &amp; ohne Behinderungen</b> mit Nikola Fritsche, Günther Peters</p>		<p><b>Mo. 18.30 - 19.30</b> Sportplatz TURA, Am Exerzierplatz 16</p>
<p><b>Senioren 70 + (Senioren 1)</b> mit Toni Thoma</p>	<p><b>Mo. 16.00 - 18.00</b> Sportplatz Tegelsbarg, HH-Poppenbüttel</p>	<p><b>Do. 16.00 - 18.00</b> Sportplatz Tegelsbarg, HH-Poppenbüttel</p>
<p><b>Sportabzeichen, Training und Ab- nahme</b> mit Georg Behringer</p>		<p><b>Di. 17.30 - 19.00</b> Sportplatz SZ Süd, Norderstedt</p>
<p><b>Jedermann-/Leistungsgruppe 30-60 J.</b> mit Andreas Schulte Hemming</p>	<p><b>Di. 18.00 - 20.00</b> Sportplatz SZ Süd, Norderstedt</p>	<p><b>Do. 18.00 - 20.00</b> Sportplatz SZ Süd, Norderstedt</p>




	<p><b>Leichtathletik LG Alsternord</b> <b>Trainingszeiten Sommer 2023</b></p>	<p>Ansprechpartner Abtl. Martin Keller E-Mail: <a href="mailto:Martin@lgalsternord.de">Martin@lgalsternord.de</a></p>
<p><b>Jedermann-/Leistungsgruppe</b> <b>30-60 J.</b> mit Andreas Schulte Hemming</p>		<p><b>So. 11.00 - 13.00</b> Sportplatz Tegelsberg, HH-Poppenbüttel</p>
<p><b>Lauftraining Senioren</b> mit Georg Behringer</p>		<p><b>Sa. 14.30 - 16.00</b> Treffpunkt: HH - Wellingsbüttler Landstr. / Rodelberg</p>
<p><b><u>Bei Anfragen zu den Trainingszeiten, Gruppen, Trainern oder Plätzen der LG Alsternord wenden Sie sich bitte an folgende Personen:</u></b></p>		
<p>Svenja Schumann</p>	<p>Schüler und Schülerinnen</p>	<p>E-Mail: <a href="mailto:jugend@lgalsternord.de">jugend@lgalsternord.de</a></p>
<p>Mika Niedieck</p>	<p>Jugend/Erwachsene</p>	<p>E-Mail: <a href="mailto:Martin@lgalsternord.de">Martin@lgalsternord.de</a></p>
<p>Klaus Schmidt</p>	<p>Jedermann + Senioren</p>	<p>E-Mail: <a href="mailto:Martin@lgalsternord.de">Martin@lgalsternord.de</a></p>
<p>Antoni Thoma</p>	<p>Vorstand</p>	<p>E-Mail: <a href="mailto:tonithoma@arcor.de">tonithoma@arcor.de</a></p>
<p><b>oder über unsere Stammvereine:</b></p>		
<p><b>Geschäftsstelle</b></p>	<p>WSV Tangstedt</p>	<p>Tel.: +49 (4109) 6593</p>
<p><b>Geschäftsstelle</b></p>	<p>TURA Harksheide</p>	<p>Tel.: +49 (40) 5252118</p>
<p><b>Geschäftsstelle</b></p>	<p>1. SC Norderstedt</p>	<p>Tel.: +49 (40) 52876694</p>
<p><b>Geschäftsstelle</b></p>	<p>SC Alstertal-Langenhorn</p>	<p>Tel.: +49 (40) 30062990</p>
	<p><b>TURA Leichtathletik Orientierungslauf</b></p>	<p>Ansprechpartner Abtl. Eberhard Stelzer, Tel.:040/522 31 12</p>
<p><b>Leichtathletik, Sportabzeichen, Training und Gymnastik Sommer</b> mit Nicola F.</p>	<p><b>Mo. 19.15 - 20.15</b> TURA Sportplatz</p>	
<p><b>Leichtathletik und Sportabzeichen Training Winter</b> mit Nicola F. ab November</p>	<p><b>Mo. 19.15 - 21.15</b> Halle, GS Immenhorst</p>	
<p><b>Lauftraining und Walking ganzjährlich</b> mit Eberhard S. Treffpunkt: Parkplatz Syltkuhlen</p>	<p><b>Mittwoch</b> <b>Freitag</b> <b>Sonntag</b> <b>08.45 - 10.00</b> Rantzauer Fost</p>	

	<b>TURA Fußball</b> nach den Herbstferien gelten für einige Mannschaften andere Trainingszeiten, Info TuRa	<b>Ihr Ansprechpartner</b> TURA Geschäftsstelle
<b>1. A-Jugend</b> 01.01.06 - 31.12.07 Trainer: Alexander K.	<b>Mo. 19.30 - 21.00</b> Platz 3	<b>Di. 18.00 - 19.30</b> Platz 1 <b>Do. 18.00 - 19.30</b> Platz 1
<b>1. B-Jugend</b> 01.01.08 - 31.12.08 Trainer: Niko Sch./ Bernd A.	<b>Mo. 18.00 - 19.30</b> Platz 2	<b>Mi. 17.30 - 19.00</b> Platz 1 <b>Fr. 17.00 - 18.30</b> Platz 1
<b>1. C-Jugend</b> 01.01.10 - 31.12.10 Trainer: Kai G.	<b>Mi. 17.30 - 19.00</b> Platz 3	<b>Fr. 17.30 - 19.00</b> Platz 2
<b>1. D-Jugend</b> 01.01.11 - 31.12.11 Trainer: Mohammed H.	<b>Mi. 17.00 - 18.30</b> Platz 2	<b>Fr. 17.00 - 18.30</b> Platz 3
<b>2. D-Jugend</b> 01.01.12 - 31.12.12 Trainer: Jan W.	<b>Di. 17.00 - 18.30</b> Platz 2	<b>Do. 17.00 - 19.00</b> Platz 1
<b>3. D-Jugend</b> 01..01.12 - 31.12.13 Trainer: Torben K.	<b>Di. 17.30 - 19.00</b> Platz 2	<b>Do. 17.30 - 19.00</b> Platz 1
<b>4. D-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>1. E-Jugend</b> 01..01.13 - 31.12.13 Trainer: Marco v. B.	<b>Mo. 17.15 - 18.45</b> Platz 2	<b>Do. 17.00 - 18.00</b> Platz 3
<b>2. E-Jugend</b> 01.01.13 - 31.12.13 Trainer: Marco v. B.	<b>Mo. 17.15 - 18.45</b> Platz 2	<b>Do. 18.00 - 19.00</b> Platz 3
<b>3. E-Jugend</b> 01.01.14 - 31.12.14 Trainer: Marco v. B. / Nelson G.	<b>Mo. 17.15 - 19.00</b> Platz 1	<b>Do. 17.15 - 19.00</b> Platz 3
<b>4. E-Jugend</b> 01.01.14 - 31.12.14 Trainer: Marco v. B. /Luca G.	<b>Mo. 17.15 - 19.00</b> Platz 3	<b>Do. 17.15 - 19.00</b> Platz 3
<b>1. F-Jugend</b> 01.01.15 - 31.12.15 Trainer: Damian G./Younes Y.	<b>Mo. 16.45 - 18.00</b> Platz 2	<b>Do. 16.45 - 18.00</b> Platz 1
<b>2. F-Jugend</b> 01.01.16 - 31.12.16 Trainer: Alberto S./Joachim C.	<b>Di. 17.00 - 18.30</b> Platz 3	<b>Do. 16.30 - 17.30</b> Platz 1
<b>1. G-Jugend</b> 01.01.17 - 31.12.17 Trainer: Rasmus W.		<b>Mi. 16.30 - 17.30</b> Platz 1

	<b>TURA Fußball</b> nach den Herbstferien gelten für einige Mannschaften andere Trainingszeiten, Info TuRa	<b>Ihr Ansprechpartner</b> TURA Geschäftsstelle
<b>1. B-Mädchen</b> 01.01.2006 - 31.12.2007 Trainer: Oliver A.	<b>Mo. 18.00 - 19.30</b> Platz 1	<b>Do. 18.00 - 19.30</b> Platz 2
<b>1. D -Mädchen</b> ab 2011 Trainer: Oliver A.	<b>Mo. 16.30 - 18.00</b> Platz 1	<b>Do.. 16.30 - 18.00</b> Platz 3
<b>1. E -Mädchen</b> ab 2011 Trainer: Rene S.	<b>Mo. 16.30 - 18.00</b> Platz 2	<b>Do.. 16.30 - 18.00</b> Platz 3
<b>1. Damen</b> (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
<b>1. Herren</b> Trainer: Jörg Schw.	<b>Mo. 19.30 - 22.00</b> Platz 1	<b>Di. 19.30 - 22.00</b> Platz 1 <b>Do. 19.30 - 22.00</b> Platz 1
<b>2. Herren</b> Trainer: N. N.	<b>Di. 19.30 - 22.00</b> Platz 2	<b>Do. 19.30 - 22.00</b> Platz 2
<b>3. Herren</b> Trainer: Dominique K.	<b>Di. 19.30 - 22.00</b> Platz 2	<b>Do. 19.30 - 22.00</b> Platz 2
<b>1. Senioren Ü40</b> Trainer: Jörg H.		<b>Mi. 19.30 - 22.00</b> Platz 3
<b>2. Senioren Ü50</b> Trainer: Kay D.		<b>Mi. 19.30 - 22.00</b> Platz 2
<b>3. Senioren Ü60</b> Trainer: Ingo N.		<b>Mi. 19.30 - 22.00</b> Platz 2
<b>Hobymannschaft</b> Trainer: Heik G.		<b>Do. 19.30 - 22.00</b> Platz 3
	<b>TURA Badminton</b>	<b>Ihr Ansprechpartner</b> TURA Geschäftsstelle
<b>Badminton Hobbygruppe für Erwachsene</b> mit Reiner St.		<b>Mo. 19.00 - 22.00</b> Halle, GS Heidbergstraße
<b>Badminton für Kinder ab 14 Jahre</b> mit Kirsten F.		<b>Mi. 17.00 - 20.00</b> Halle, GS Heidbergstraße
<b>Badminton für Kinder &amp; Jugendliche ab 8 Jahre</b> mit Kirsten F.		<b>Fr. 18.00 - 20.00</b> Halle, GS Harksheide Nord

 <b>TURA Basketball</b>		<u>Ihr Ansprechpartner</u> Mohammed Atya
<b>U8-U10 m/w</b> mit Mohammed A. Jg. 14 und jünger	<b>Di. 16.00 - 17.00</b> Neue Dreifeldhalle	<b>Do. 16.00 - 17.00</b> Neue Dreifeldhalle
<b>U12 männl.</b> mit Mohammed A. Jg. 12 - 13	<b>Di. 17.00 - 18.30</b> Neue Dreifeldhalle	<b>Fr. 16.00 - 17.30</b> Neue Dreifeldhalle
<b>U14 männl.</b> mit Mohammed A. Jg. 10 - 11	<b>Mo. 16.00 - 17.30</b> Neue Dreifeldhalle	<b>Mi. 16.00 - 17.30</b> <b>Fr. 17.00 - 18.30</b> Neue Dreifeldhalle
<b>U16-U18 weibl.</b> mit Jesus S. Jg. 06 - 08	<b>Di. 17.30 - 19.00</b> Neue Dreifeldhalle	<b>Do. 17.30 - 19.00</b> Neue Dreifeldhalle
<b>U18-2 weibl.</b> mit Shams A. Jg. 08 - 07	<b>Di. 17.30 - 19.00</b> Neue Dreifeldhalle	<b>Do. 17.30 - 19.00</b> Neue Dreifeldhalle
<b>U16 männl.</b> mit Mohammed A. Jg. 03-04	<b>Mo. 17.30 - 19.00</b> Neue Dreifeldhalle	<b>Mi. 17.30 - 19.00</b> <b>Do. 17.00 - 18.30</b> Neue Dreifeldhalle
<b>U18 L männl.</b> mit Mohammed A. Jg. 01 - 02	<b>Mo. 19.00 - 20.30</b> Neue Dreifeldhalle	<b>Mi. 19.00 - 20.30</b> Neue Dreifeldhalle
<b>U18 - männl.</b> mit Mohammed A. Jg. 01 - 02	<b>Mo. 19.00 - 20.30</b> Neue Dreifeldhalle	<b>Di. 18.30 - 20.30</b> <b>Fr. 18.30 - 20.30</b> Neue Dreifeldhalle
<b>1. Damen</b> mit Mohammed A.	<b>Di. 18.30 - 20.30</b> Neue Dreifeldhalle	<b>Do. 18.30 - 20.30</b> Neue Dreifeldhalle
<b>1. Herren</b> mit Mohammed A.		<b>Mo. 20.00 - 22.00</b> Neue Dreifeldhalle
<b>2. Herren</b> mit Shams A.		<b>Mo. 20.00 - 22.00</b> Neue Dreifeldhalle
<b>TURA Cachibol und Volleyball</b>		<u>Ihr Ansprechpartner</u> TURA Geschäftsstelle
<b>Cachibol/MAMANET</b> mit Anja B.		<b>Di. 20.00 - 22.00</b> Halle, GS Pellwormstr.
<b>Volleyball Hobbygruppe gem. 45-70 J.</b> mit Katharina L.		<b>Di. 20.00 - 22.00</b> Halle, GS Immenhorst
<b>Volleyball Hobbygruppe gem.</b> mit Andre G.		<b>Mi. 20.00 - 22.00</b> Halle, GS Pellwormstr.
<b>Volleyball Hobbygruppe gem.</b> mit Rainer St.		<b>Do. 20.00 - 22.00</b> Neue Halle, Fadens Tannen
 <b>TURA Karate</b>		
<b>Karate für Kinder Anf. und Fortg.</b> mit Josh S.	<b>ab 8 J.</b>	<b>Di. 17.00 - 18.00</b> Halle, GS Harksheide Nord
<b>Karate für Erwachsene</b> mit Josh S.	<b>ab 16 J.</b>	<b>Di. 18.00 - 20.00</b> Halle, GS Harksheide Nord

 <b>TURA Judo</b>		<b>Ihr Ansprechpartner</b> TURA Geschäftsstelle
<b>Zwerge (4-6 J.)</b> mit Dominik/Marisol		<b>Mo. 16.00 - 17.00</b> Neues Dojo, Am Exerzierplatz
<b>Zwerge (4-6 J.)</b> mit Nina		<b>Di. 16.00 - 17.00</b> Neues Dojo, Am Exerzierplatz
<b>Zwerge (4-6 J.)</b> mit Daniel B./Mieke		<b>Fr. 16.00 - 17.00</b> Neues Dojo, Am Exerzierplatz
<b>U8 Anfänger (6-8 J.)</b> mit Jens		<b>Mo. 16.00 - 17.00</b> Neues Dojo, Am Exerzierplatz
<b>U9 Anfänger (6-8 J.)</b> mit Babsi/Jessi/Nina		<b>Di. 16.00 - 17.00</b> Neues Dojo, Am Exerzierplatz
<b>U9 Anfänger (6-8 J.)</b> mit Daniel		<b>Do. 16.30 - 17.30</b> Neues Dojo, Am Exerzierplatz
<b>U11 Fortg. (8-12 J.)</b> mit Alexandra/Nina		<b>Di. 17.00 - 18.00</b> Dojo 1 + 2, GMS Falkenberg
<b>U11 Fortg. (8-10 J.)</b> mit Freddie		<b>Fr. 16.30 - 18.00</b> Neues Dojo, Am Exerzierplatz
<b>U13 (10-12 J.)</b> mit Freddie		<b>Fr. 16.30 - 18.00</b> Neues Dojo, Am Exerzierplatz
<b>U13/U15 (10-14 J.)</b> mit Dominik	<b>Mo. 17.15 - 18.45</b> Neues Dojo, Am Exerzierplatz	<b>Mi. 17.15 - 18.45</b> Neues Dojo, Am Exerzierplatz
<b>Quereinsteiger U18 + leichte U18</b>	<b>Mo. 17.15 - 18.45</b> Neues Dojo, Am Exerzierplatz	<b>Mi. 17.15 - 18.45</b> Neues Dojo, Am Exerzierplatz
<b>HJV - Stützpunktraining U15</b>		<b>Mi. 17.00 - 18.30</b> LLZ, Eulenkamp 75, HH
<b>HJV - Stützpunktraining U18</b>	<b>Di. 19.00 - 21.00</b> LLZ, Eulenkamp 75, HH	<b>Do. 19.00 - 21.00</b> LLZ, Eulenkamp 75, HH
<b>OPEN DOJO Training nach Absprache</b>		<b>Fr. ab 18.00 Uhr</b> Neues Dojo, Am Exerzierplatz
<b>Liga U18/U21</b> mit Jarek/Sven/Daniel F.	<b>Mo. 19.00 - 20.45</b> Neues Dojo, Am Exerzierplatz	<b>Mi. 20.00 - 21.30</b> Altes Dojo, Am Exerzierplatz
<b>Erwachsene/Ausgleichssport</b> mit Sven		<b>Mi. 19.00 - 20.00</b> Altes Dojo, Am Exerzierplatz 2
<b>Erwachsene/Freizeitsport</b> mit Sven/Manni		<b>Mi. 20.00 - 21.30</b> Neues Dojo, Am Exerzierplatz
<b>Kooperation Ju Jutsu Kodokan ab U15</b>	<b>Di. 20.00 - 21.30</b> Kl. Halle, Gymn. Harksheide	<b>Do. 19.30 - 21.00</b> <b>So. 11.00 - 18.00</b> Sporthalle, Aurikelstieg 13
 <b>TURA Aikido/laido</b>		
<b>Aikido gemischte Gruppe</b> mit Helge S.	<b>Di. 20.00 - 21.45</b> Dojo, Tarpenbekhalle	<b>Do. 20.00 - 21.45</b> Dojo, Tarpenbekhalle
<b>laido gemischte Gruppe</b> mit Helge S.		<b>Do. 19.00 - 20.00</b> Dojo, Tarpenbekhalle

## Beitragsordnung

Laut Mitgliederversammlung vom 11. Mai 2023 gelten ab dem 1. Juli 2023 folgende Beiträge, Gebühren, Zuschläge und Bedingungen:

Für jedes Mitglied muss ein unterschriebener, schriftlicher Aufnahmeantrag vorliegen. Dieser ist spätestens zum nächsten Monatsersten nach dem Probetraining einzureichen. Der Beitrag wird grundsätzlich am Quartalsanfang (vierteljährlich im Voraus bis zum 3. Bankarbeitstag) per Lastschriftverfahren eingezogen. Sollte ein Einzug nicht möglich sein, wird quartalsweise im Voraus eine kostenpflichtige Rechnung erstellt, die Gebühr beträgt 7,50 Euro pro Rechnung.

Der Austritt ist nur zum Ende eines Quartals möglich. Die Austrittserklärung (Kündigung) ist spätestens einen Monat vor Quartalsende in Textform bei der Geschäftsstelle einzureichen.

Bei einem Beitragsrückstand erfolgt zuerst eine Zahlungserinnerung. Danach wird gebührenpflichtig gemahnt, die Gebühr beträgt 5,00 Euro pro Mahnung und kann zum satzungsgemäßen Ausschluss führen. Gebühren der Banken für Rücklastschriften werden in Rechnung gestellt.

Änderungen von Abteilungszugehörigkeit und Mitgliedsstatus sind der Geschäftsstelle umgehend schriftlich mitzuteilen, da sich daraus der jeweils aktuelle Beitrag ergibt. Bitte denken Sie unbedingt auch daran, Änderungen der Anschrift oder der Bankverbindung der Geschäftsstelle umgehend schriftlich mitzuteilen. Kündigung von Abteilungszugehörigkeiten sind ebenfalls nur zum Ende eines Quartals möglich.

Im Falle von langfristigen Abwesenheiten (z.B. Auslandsaufenthalte, Erkrankungen, Verletzungen, etc.) kann der Beitrag auf den Status eines passiven Mitgliedes umgestellt werden. Rückwirkende Änderungen von Abteilungszugehörigkeit und Mitgliedsstatus sind nicht möglich. Ermäßigungen und Beitragserstattungen sind rückwirkend nicht möglich.

Es gelten folgende Beitragsätze ab dem 1. Juli 2023

**Aufnahmebeitrag:**

Der Aufnahmebeitrag in Höhe eines gültigen Monatsbeitrages ist mit dem ersten Beitrag fällig.

**Monatsbeiträge:**

Kinder & Jugendliche 12,00 Euro

3. Kind wenn 1.+2. Kind Einzelbeitrag zahlen 5,50 Euro

Erwachsene 20,50 Euro

Ermäßigung Erwachsene 12,00 Euro

(Auf Antrag mit Nachweis: Schüler, Studenten, FWDler, Schwerbehinderung. Ein (Folge-) Nachweis ist selbstständig vom Mitglied in der Geschäftsstelle einzureichen. Bei fehlendem (Folge-)Nachweis wird automatisch der normale Beitrag fällig. Rückwirkende Ermäßigung ist nicht möglich!)

Elternteil mit einem Kind 28,00 Euro

Elternteil Eltern-Kind-Turnen 4,00 Euro

Familien ab 3 Personen 39,00 Euro

(auf Antrag: familiäre Lebensgemeinschaft und deren minderjährige, oder in Ausbildung befindliche Kinder mit einheitlicher Adresse und Kontoverbindung.)

Passives Mitglied 8,00 Euro

<b>Sonderbeiträge (Sportart ohne weitere Sparte - monatlich -)</b>		<b>Jugend</b>	<b>Erwachsene</b>
Skat		5,00 Euro	5,00 Euro
Handball		21,00 Euro	25,50 Euro
Schwimmen		16,00 Euro	21,00 Euro
Tanzen	siehe Beitrags- ordnung		TTC Savoy
<b>Verwaltungskostenpauschale (monatlich):</b>		<b>Jugend</b>	<b>Erwachsene</b>
Rehasport mit Verordnung ab 1.7.2023		8,00 Euro	8,00 Euro
<b>Zuschläge bei folgenden Abteilungen (mon.):</b>		<b>Jugend</b>	<b>Erwachsene</b>
Basketball bis 30.09.2023		6,00 Euro	10,00 Euro
Basketball ab 01.10.2023	bis 10 J.	6,00 Euro	
Basketball ab 01.10.2023	ab 10 J.	12,00 Euro	13,00 Euro
Cheerleading		10,00 Euro	10,00 Euro
Einradfahren		1,50 Euro	1,50 Euro
Fit Fight		1,50 Euro	1,50 Euro
Fitness 1x die Woche		6,70 Euro	6,70 Euro
Fitness mehrmals		10,30 Euro	10,30 Euro
Fußball		0,50 Euro	1,00 Euro
Handball		13,50 Euro	14,50 Euro
Judo / Taiso		1,00 Euro	1,00 Euro
Langhantelworkout		2,50 Euro	2,50 Euro
Leichtathletik		2,50 Euro	2,50 Euro
Nordic Walking		2,00 Euro	2,00 Euro
Osteoporose Gruppe		2,60 Euro	2,60 Euro
Pilates		3,50 Euro	3,50 Euro
Qi Gong		4,00 Euro	4,00 Euro
<b>Rehasport ohne Verordnung</b>			
- Herz 1x die Woche		8,50 Euro	8,50 Euro
- Herz 2x die Woche		17,00 Euro	17,00 Euro

Zuschläge bei folgenden Abteilungen (monatlich):		Jugend	Erwachsene	
Rehasport ohne Verordnung				
- Lunge 1x die Woche		5,00 Euro	5,00 Euro	
- Lunge 2x die Woche		10,00 Euro	10,00 Euro	
- Orthopädie 1x die Woche		5,00 Euro	5,00 Euro	
- Orthopädie 2x die Woche		10,00 Euro	10,00 Euro	
Rückenfit		2,00 Euro	2,00 Euro	
Schach		3,00 Euro	3,00 Euro	
Schwimmen aktiv		16,00 Euro	21,00 Euro	
Schwimmen Familie (ab 3. Pers.)			46,00 Euro	
Schwimmen passiv		6,00 Euro	6,00 Euro	
Senioren Soft Gymnastik			2,00 Euro	
Wirbelsäulengymnastik		1,60 Euro	1,60 Euro	
Yoga		3,10 Euro	3,10 Euro	
Zumba		2,50 Euro	2,50 Euro	
<b>Landessportverband-Versicherung (einmalig beim Eintritt und danach jährlich)</b>				
Versicherung	jährlich	3,00 Euro	5,00 Euro	
<b>Bei Eintritt oder Wechsel in folgende Abteilung:</b>				
Aikido Mattengeld + Sichtmarke	zum 1.1.	jährlich	21,00 Euro	21,00 Euro
Basketball Trikotgeld	zum 1.7.	jährlich	10,00 Euro	10,00 Euro
Basketball Passgebühr		jährlich	15,00 Euro	15,00 Euro
HGN Trikotgeld	zum 1.4.	jährlich	10,00 Euro	10,00 Euro
Fußball Passgebühr bei Vereinswechsel Online		einmalig	10,00 Euro	10,00 Euro
Judo Sichtmarkengeld (Judozwerge ausgenommen)	zum 1.1.	jährlich	28,00 Euro	28,00 Euro
Judo / Taiso Mattengeld (Judozwerge ausgenommen)	zum 1.1.	jährlich	6,00 Euro	6,00 Euro
<b>Sonderregelung: Ehrenvorsitzende, Ehrenmitglieder und Vorstandsmittglieder sind beitragsfrei. Der Vorstand kann weitere Mitglieder von der Beitragszahlung befreien.</b>				



**Bankverbindungen:****Sparkasse Holstein:**

BIC: NOLADE21HOL

IBAN: DE89213522400160214616

**Volksbank Elmshorn:**

BIC: GENODEF1PIN

IBAN: DE72221914050033002420

**Sparkasse Südholstein:**

BIC: NOLADE21SHO

IBAN: DE30230510300008001372

**Kooperationen mit anderen Vereinen:****HG - Norderstedt Handball**

Geschäftsstelle: Am Exerzierplatz 16

22844 Norderstedt

Mo. 18.00 - 19.00 Uhr

Tel.: 040 5257787 Fax: 040 30858308

**LG - Alsternord Leichtathletik**

Info: Antoni Thoma (Vorstand)

E-Mail: [tonithoma@arcor.de](mailto:tonithoma@arcor.de)

oder Martin Keller (Abteilungsleiter)

E-Mail: [Martin@lgalsternord.de](mailto:Martin@lgalsternord.de)**Wasserratten Norderstedt Schwimmen**

Geschäftsstelle: Wiesenstr. 50 a

22850 Norderstedt

Di. 16.00 - 19.00 Uhr

Mi. 09.00 - 12.00 Uhr

Tel.: 040 52110937

**TTC Savoy Tanzen**

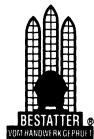
Am Exerzierplatz 16

22844 Norderstedt

Tel.: 040 5226998

**(eigene Beitragsordnung)****Bestattungsinstitut****POHLMANN**

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

Erd-, Feuer- und Seebestattungen - Überführungen  
nach allen Orten - Erledigung sämtlicher Formalitäten**5 22 21 75****5 22 39 35****Möbeltischlerei****POHLMANN**

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

Anfertigung von Möbeln  
aller Art und Innenausbau**5 22 39 35****5 22 21 75**

# Aufnahmeantrag TURA Harksheide e. V.

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

als aktives Mitglied   
als passives Mitglied

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

Folgende Familienangehörige sind bereits Mitglied im TURA:

Ich möchte mich in folgenden Sportarten betätigen:

Familienname:

Geschlecht:

 M = männlich  
 W = weiblich

Vorname + Titel:

Geburtsdatum:

Postleitzahl:

Wohnort:

Straße/Hausnummer:

Telefon:

Eintrittsdatum:

E-Mail Adresse:

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

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

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

IBAN:

Kontoinhaber Vorname, Name:

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

Norderstedt, den:

Rechtsverbindliche Unterschrift:

# collatz+schwartz

## Kopiertechnik

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

Hamburg • Pinneberg



[www.collatz-schwartz.de](http://www.collatz-schwartz.de)

**SHARP**

★★★

competencepartner