

SPORTANGEBOTE für alle Alters- und Leistungsklassen



Neue Rehasport- Gruppen

Rehasport Onkologie für Brustkrebs-Patientinnen

Wann? ab Mittwoch, den 25.02.2026
in der Zeit von 10.00-11.00 Uhr
Ort: Am Exerzierplatz 16, Raum Blau, 22844 Norderstedt



Rehasport Onkologie für Prostata/DarmpatientInnen

Wann? ab Dienstag, den 24.02.2026
in der Zeit von 11.00-12.00 Uhr
Ort: Am Exerzierplatz 16, Raum Blau, 22844 Norderstedt

Rehasport Orthopädie

Wann? ab Montag, den 26.01.2026
in der Zeit von 09.00-10.00 Uhr
Ort: Am Exerzierplatz 16, Raum Blau, 22844 Norderstedt

Interessierte können sich ab sofort unverbindlich informieren und anmelden. Für weitere Fragen steht das Team von TURA Harksheide e.V. gerne zur Verfügung – persönlich, telefonisch oder per E-Mail.
rehasport@tura-harksheide.de oder 040/ 525 21 18 oder Geschäftsstelle TURA Harksheide, Am Exerzierplatz 16 in

**Aerobic, Aikido, Angeln, Basketball,
Cheerleading, Fitnessgymnastik, Fußball, Gymnastik, Herzsport,
Lungensport, Gefäßtraining
Iaido, Judo, TAISO, 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
Kopiertechnik

Hamburg • Pinneberg

*** **SHARP**
competencepartner



TURA Harksheide e. V. nicht nur ein Sportverein!

TURA Harksheide ist mit über 4.200 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 **vieles 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 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!

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, Mittwoch, Donnerstag von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
	Dienstag von 16.00 Uhr bis 17.00 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
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	Niklas Käming	E-Mail: vize@tura-harksheide.de
SchatzmeisterIn	Jessika Dubitzky	E-Mail: schatzmeister@tura-harksheide.de
Schriftführerin	Barbara Blach	E-Mail: protokoll@tura-harksheide.de
1. Beisitzer	Eberhard Schabel	E-Mail: eberhard.schabel@tura-harksheide.de
2. Beisitzer	Sebastian Frisch	E-Mail: sebastian.frisch@tura-harksheide.de
3. Beisitzer	Philipp Genersch	E-Mail: philipp.genersch@tura-harksheide.de

**Unsere Sportstätten mit Adressen:**

Neue Halle, Fadens Tannen	Ecke Fadens Tannen/Am Exerzierplatz
Alte Halle, Fadens Tannen	Fadens Tannen 30 (Pausenhof)
OGGS Harksheide Nord	Weg am Denkmal 9 a
OGGS Immenhorst	Glashütter Damm 53 a
OGGS Heidbergstraße	Heidbergstraße 89 (neben der Post)
OGGS Pellwormstraße	Pellwormstraße 35-37
Gemeinschaftsschule Harksheide Falkenberghalle	Am Exerzierplatz 20
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 Fitness - Studio	Am Exerzierplatz 16 (Eing. links neben dem Durchgang zum TURA Sportplatz)

Legende:

GMS	Gemeinschaftsschule
OGGS	Grundschule
Gymn.	Gymnasium
GSR	Gemeinschaftsraum
MZR	Mehrzweckraum



HAMBURG AIRPORT. BEWEGT.
Nachbarschafts-
Preis

Es ist wieder so weit: Der „Hamburg Airport. Bewegt. Nachbarschaftspreis“ geht in die siebte Runde! Euer Verein oder eure Organisation hat ein tolles, ehrenamtliches Projekt am Laufen?

Dann bewerbt euch jetzt – alle Infos unter:
hamburg-airport-bewegt.de

Jetzt bewerben.



AVIALLIANCE

Hamburg Airport



TURA

HERZSPORT



Montag:
Montag:
 Sporthalle Aurikelstieg 13

08:00 - 09.15 Uhr
 09:15 - 10:30 Uhr
 mit Karen B.

Mittwoch:
Mittwoch:
Mittwoch:
 Sporthalle Aurikelstieg 13

08:45 - 10:00 Uhr
 10:00 - 11:00 Uhr
 11:00 - 12:00 Uhr
 mit Karen K.

Mittwoch:
Mittwoch:
 TURA Raum Blau
 Am Exerzierplatz 16

16:30 - 17:45 Uhr
 17:45 - 19:00 Uhr
 mit Lisa Sch.

Freitag:
-Herzinsuffizienz-
 TURA Raum Blau
 Am Exerzierplatz 16

11.00 - 12.00 Uhr
 mit Sabine S.

Medizinische Betreuung:
 Frau Dr. Karrasch
 Frau M. Riede
 Herr Dr. Ahmadiar
 Herr Dr. Mansfeld
 Herr Manfred Hullmann

Herr Dr. Geuer
 Frau Sarah Hill
 Herr Thorsten Boldt
 Herr Florian Riebau
 Herr Frank Hübner

PAVK Gefäßsport



Dienstag:
Dienstag:
 TURA Raum Blau
 Am Exerzierplatz 16

10.30 - 11.30 Uhr
 15:00 - 16:00 Uhr
 mit Sabine S.

REHASPORT ORTHOPÄDIE UND OSTEOPOROSE



Montag:
Montag:
Montag:
 TURA Gemeinschaftsraum
 Am Exerzierplatz 16

9:00 - 10:00 Uhr
 10:00 - 11:00 Uhr
 11.00 - 12.00 Uhr
 mit Ilke N.

TURA

REHASPORT O UND OSTEOPOROSE

NEU AB MONTAG
9.00 - 10.00 Uhr
TURA RAUM BLAU
AM EXERZIERPLATZ

Dienstag: 18:00 - 19:00 Uhr
 TURA Raum Blau mit
 Am Exerzierplatz 16

Mittwoch: 9:00 - 10:00 Uhr
Mittwoch: 10:00 - 11:00 Uhr
 TURA Gemeinschaftsraum
 Am Exerzierplatz 16

Mittwoch: 17:30 - 18:30 Uhr
 Halle, GS Weg am Denkmal

Mittwoch:
 TURA Raum Blau mit
 Am Exerzierplatz 16

Donnerstag:
 TURA Raum Blau mit
 Am Exerzierplatz 16

Donnerstag:
 TTC Savoy mit Karen E.
 Am Exerzierplatz 16

Donnerstag
Donnerstag
 TURA Raum Blau
 Am Exerzierplatz 16

Freitag
Freitag
 TURA Gemeinschaftsraum
 Am Exerzierplatz 16

A

ORTHOPODIE OPOROSE



AG, 26.01.26
00 UHR
AU MIT JULIA R.
ERPLATZ 16

00 Uhr
Karen K.



00 Uhr
00 Uhr
raum mit Ilke N.

30 Uhr
nkmal 9a mit Ilke N.

19.00 - 20.00 Uhr
Ina v.L.

10.00 - 11.00 Uhr
Ilke N.



12.00 - 13.15 Uhr
3.

16.00 - 17.00 Uhr
17.00 - 18.00 Uhr
mit Heike R.

09.00 - 10.00 Uhr
10.00 - 11.00 Uhr
raum mit Ilke N.

TURA LUNGENSPORT UND SPORT MIT DIABETES

Dienstag:

Dienstag:
TURA Raum Blau
Am Exerzierplatz 16

16:00 - 17:00 Uhr

17:00 - 18:00 Uhr
mit Karen K.

Mittwoch:

TURA Raum Blau
Am Exerzierplatz 16

15.15 - 16.15 Uhr

mit Sabine S.

Freitag:

TURA Raum Blau
Am Exerzierplatz 16

10.00 - 11.00 Uhr

mit Sabine S.



NEU AB 24.02.26 REHASPORT ONKOLOGIE

Dienstag

Mittwoch
TURA Raum Blau
Am Exerzierplatz 16

11.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 11.00 Uhr
mit Sabine S.

**Bitte nur mit Voranmeldung
in der Geschäftsstelle -
danke!**



TURA Entspannungs- und Gesundheitskurse		
Drums Alive mit Ilke N.	neu ab 10.09.25	Mi. 11.15 - 12.00 TURA Gemeinschaftsraum
Stretching mit Lucy L.		Mo. 16.00 – 17.00 TURA Raum Blau
Pilates mit Tanya W. für Fortgeschrittene	Zurzeit belegt	Mi. 18.00 - 19.00 TURA Gemeinschaftsraum
Pilates - Plus mit Heike St. Kurs I für Fortgeschrittene	Zurzeit belegt	Do. 10.30 - 11.15 TURA Gemeinschaftsraum
Pilates - Sanft mit Heike St. Kurs II für Einsteiger	Zurzeit belegt	Do. 11.30 - 12.15 TURA Gemeinschaftsraum
Qi Gong mit Bärbel F.		Di. 17.45 - 18.45 Halle, GS Immenhorst
Hatha Yoga mit Annette B.		Di. 17.00 - 18.00 TURA Gemeinschaftsraum
Yin Yoga mit Annette B.		Di. 18.00 - 19.00 TURA Gemeinschaftsraum
Rückenfit mit Silvia H.		Do. 18.00 - 18.45 TURA Raum Blau
Wirbelsäulengymnastik mit Karen B.		Di. 08.45 - 09.35 Di. 09.45 - 10.35 Di. 10.45 - 11.35 TTC Savoy
Wirbelsäulengymnastik mit Silvia H.		Do. 19.00 - 19.45 TURA Raum Blau
Wirbelsäulengymnastik mit Beate G. - K.		Do. 19.00 - 19:45 GS Immenhorst
Yin Yoga mit Tanya W. für Fortgeschrittene	Zurzeit belegt	Mi. 19.00 - 20.00 TURA Gemeinschaftsraum
Yoga Flow mit Tanya W. Fortgeschrittene	Zurzeit belegt	Mi. 17.00 - 18.00 TURA Gemeinschaftsraum
Qi Gong mit Melanie U.		Di. 10.30–11.30 TURA Gemeinschaftsraum
Yoga für Alle (Kundalini Yoga) Mit Stefanie W.		Di. 20.00 - 21.30 TURA Raum Blau
Yoga für Alle (Kundalini Yoga) Mit Stefanie W.		Do. 20.00 - 21.30 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.	Fr. 09.15 - 10.00 TURA TTC Savoy
Pilates mit Winnie N.	Mo. 18.00-18.45 TURA Raum Blau
Pilates NEU ab Februar 2026 mit Winnie N.	Mo. 17.00–17.45 TURA Raum Blau
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 Fight mit Bettina F.	Do. 19.15 - 20.00 TURA Gemeinschaftsraum
Fitnessgymnastik mit Bettina H.	Mo. 19.00 - 20.00 Halle, GS Harksheide Nord
Fitnessgymnastik mit Bettina L.	Fr. 10.15 - 11.00 TTC Savoy
Konditionstraining für Männer mit Alfred B. Funktionstraining/Ballspiel nach Abstimmung	Fr. 20.00 - 21.30 GS Pellwormstr.
50 + mit Lisa Sch.	Mi. 10.00 - 10.45 TTC Savoy
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 mit Julia K.	Di. 19.00 - 20.00 MZR, GS Harksheide Nord
TAISO mit Sven E.	Mi. 20.00–21.00 Neues Dojo Am Exerzierplatz 28

	TURA Präventionssportkurse (Voranmeldung TURA)	Ihr Ansprechpartner: TURA Geschäftsstelle
Allgemeines Gesundheitstraining mit Dorothee Ein Kraft- und Ausdauerorientiertes Training	Mo. 17.30- 18.30 Halle, GS Immenhorst	
Allgemeines Gesundheitstraining	Mo. 19.00 - 20.15 TURA Raum Blau	
Nordic Walking für Fortgeschrittene mit Iris H.	Do. 19.30 - 21.00 Treffpunkt: Eing. Fitn.- St.	

	TURA Fitness - Studio	Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
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: 09.00 Uhr–10.00 Uhr mit Lisa
 10.00 Uhr - 12.00 Uhr mit Lisa
 17.30 Uhr - 21.00 Uhr mit Lucy

Dienstag: 09.30 Uhr - 12.30 Uhr mit Jenny
 17.00 Uhr - 21.00 Uhr mit Jens

Donnerstag: 09.00 Uhr - 12.30 Uhr mit Iris
 17.00 Uhr–19.00 Uhr mit Iris
 19.00 Uhr - 21.00 Uhr mit Jens

Freitag: 17.00 Uhr - 20.00 Uhr mit Jens

	TURA Vital älder werden	Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
Senioren-Fit-Gymnastik mit Sigrid S.	Mo. 09.00 - 09.45 Mo. 10.00 - 10.45 TTC Savoy	
Senioren - Soft - Gymnastik mit Sigrid S.	Mo. 11.00 - 11.45 TURA Raum Blau	
Seniorensitzgymnastik mit Melanie U.	Di. 09.15 - 10.15 TURA Gemeinschaftsraum	
Fitnessgymnastik für Senioren mit Lisa Sch.	Mi. 09.00 - 09.45 TTC Savoy	
Senioren-Fit-Gymnastik mit Alexander K.	Do. 09.30 - 10.15 Do. 10.30 - 11.15 TTC Savoy	
Senioren - Soft - Gymnastik mit Alexander K.	Do. 11.30 - 12.15 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.		
Skat mit Karl - Heinz Fabisch	Di. 19.00 - 22.00 Vereinslokal Glashütter SV, Poppenbüttler Str. 272	
Die „TURA Asse Norderstedt“ sind dem Deutschen Skatverband (DSKV) angeschlossen. Im Liga-Spiel-Betrieb des DSKV sind wir mit 2 Mannschaften vertreten.		
Sportabzeichen auch für Menschen mit Behinderungen vom 04.05.26-21.09.26 (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 Pawel Kaczka
Jugendtraining mit Pawel K.		Di. 17.00 - 19.00 Falkenberghalle
Jugendtraining mit Celine W./ Thomas N.	Mi. 17.30 - 19.30 Falkenberghalle	Fr. 17.00 - 19.00 Falkenberghalle
Training Jugend + Erwachsene Freies Training	Sa. 14.00 – 18.00	So. 11.00 - 15.00 Falkenberghalle
Leistungstraining Erwachsene mit Pawel K.		Di. 19.30 - 22.00 Falkenberghalle
Training Erwachsene		Mi. 19.30 - 22.00 Falkenberghalle
Damen & Herren + Punktspiele	Mo. 19.30 - 22.00 Falkenberghalle	Fr. 19.30 - 22.00 Falkenberghalle
Hobbygruppe Damen & Herren mit Uwe L.	Di. 19.00-22.00 GS Pellwormstr.37	Do. 20.00 - 22.00 GS Pellwormstr.37

Beleuchtung • EDV-Datennetze • Altbauanierung • 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, Fadens Tannen**Ihr Ansprechpartner**
TURA Geschäftsstelle

Cheerleading ist eine Sportart, die bekannte Elemente des Bodenturnens, der Sportakrobatik sowie des Showtanzes umfasst und mit einzigartigen Elementen wie Wurffiguren und Pyramiden erweitert wird. Obwohl der Ursprung des Cheerleadings im American Football liegt, hat es sich mittlerweile zu einer komplett eigenständigen Wettkampfsportart ("Cheersport") entwickelt, die weit über das Anfeuern der Heimmannschaften hinaus geht.

Alle weiterführenden Informationen findet ihr auf der eigenen Website:

www.acp-tura.de

Probtetrainings können ausschließlich über folgenden Link angefragt werden:

www.acp-tura.de/probetraining

Struktur der Teams: <https://acp-tura.de/index.php/teams/uebersicht>

**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



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 Tarpenbekhalle
Eltern - Kind Turnen mit Julia R.		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 Lisa R. und Inka		Do. 16.00 - 17.00 Halle, GS Harksheide Nord
Eltern - Kind Turnen mit Ilke N.		Do. 16.00 - 17.00 Halle, GS Heidbergstraße

TURA Vorschulturnen 4 - 6 Jahre



Vorschulkinderturnen mit Ilke N.		Mo. 17.00 - 18.00 Halle, GS Heidbergstraße
Vorschulkinderturnen mit Julia R.		Mo. 17.00 - 18.00 Tarpenbekhalle
Vorschulkinderturnen mit Julia R.		Mi. 17.00 - 18.00 Halle, Pellwormstraße
Vorschulkinderturnen mit Lisa R. und Inka		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 gem. mit Anna F.	4 - 10 J.	Fr. 16.15 - 17.15 Halle, GS Harksheide Nord Aufbau 16:00
Wunschturnen gem. mit Kirsten F.	6 - 12 J.	Fr. 17.15 - 18.00 Halle, GS Harksheide Nord

Für sämtliche Turngruppen: Anmeldungen über turnen@tura-harksheide.de

TURA Tänzerische Gymnastik

Kindertanz 1 für Anfänger + Fortg mit Ilke N.	4 - 6 J.	Fr. 15.30 - 16.15 TURA Gemeinschaftsraum
Zumba Kids für Anfänger mit Ilke N	7 - 12 J.	Fr. 16.30 - 17.15 TURA Gemeinschaftsraum
 TURA Spielmannszug		Ihr Ansprechpartner : 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: www.sztura.de,
oder ruft uns an, Niklas K., Tel. +49 (162) 7535617



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



	Leichtathletik LG Alsternord Trainingszeiten Sommer 2023	Ansprechpartner Abtl. Martin Keller E-Mail: Martin@lgalsternord.de
Jedermann-/Leistungsgruppe 30-60 J. mit Andreas Schulte Hemming		So. 11.00 - 13.00 Sportplatz Tegelsbarg, HH-Poppenbüttel
Lauftraining Senioren mit Georg Behringer		Sa. 14.30 - 16.00 Treffpunkt: HH - Wellingsbüttler Landstr. / 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	E-Mail: jugend@lgalsternord.de
Mika Niedieck	Jugend/Erwachsene	E-Mail: Martin@lgalsternord.de
Klaus Schmidt	Jedermann + Senioren	E-Mail: Martin@lgalsternord.de
Antoni Thoma	Vorstand	E-Mail: tonithoma@arcor.de
oder über unsere	Stammvereine:	
Geschäftsstelle	WSV Tangstedt	Tel.: +49 (4109) 6593
Geschäftsstelle	TURA Harksheide	Tel.: +49 (40) 5252118
Geschäftsstelle	1. SC Norderstedt	Tel.: +49 (40) 52876694
Geschäftsstelle	SC Alstertal-Langenhorn	Tel.: +49 (40) 30062990
	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 Syltuhlen		Mittwoch Freitag Sonntag 08.45 - 10.00 Rantzauer Post



 TURA Fußball	Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle	
Abteilungsleitung Bernd Appel	info@tura-harksheide.de	0171/4952955
Jugendleitung Claudia Hehl Dagmar Michaelis	Stv.jugendfussball@tura-harksheide.de	
Herren Ansprechpartner Philip Penkwitt Joachim Cinelli	philipp.penkwitt@web.de Joachim.cinelli@wtnet.de	0178/5033034
Frauen Ansprechpartner		
Bereich A-C Jugend Alberto Serci		
Bereich D-G Jugend Marco v. Baur		
Bereich Mädchen Oliver Aermes Beug	frauenfussball@tura-harksheide.de	0152/08783662
1. Senioren Ü40 Ingo Tuerk	Ingo.tuerk@googlemail.com	
2. Senioren Ü50 Thomas Kohl	Ko-bar@posteo.de	
3. Senioren Ü60 Peter Wilms	Wilms_p@web.de	
Schiedsrichterwesen Bernd Gegalski	Bernd.gegalski@outlook.de	

 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 - 19.00 Halle, GS Heidbergstraße
Badminton für Kinder & Jugendliche ab 8 Jahre mit Kirsten F.		Fr. 18.00 - 20.00 Halle, GS Harksheide Nord
Badminton für Erwachsene		Mi. 19.00–22.00 Halle, GS Heidbergstraße
Eltern-Kind-Akrobatik für Kinder ab 3 Jahre		
Am Exerzierplatz 16, Raum Blau (ehem. Gastro)		
Gemeinsam fit und stark verbunden! Freude an gemeinsamer Bewegung durch unseren Eltern-Kind Akrobatik Kurs!		
Samstags 10.00-11.00 Uhr 3-5 Jährige Samstags 11.00-12.00 Uhr 6 Jahre und älter		
Anfragen über info@tura-harksheide.de		



 TURA Basketball	Tarpenbek Halle	
U8-U10 m/w Jg. 14 und jünger	Di. 16.00 - 17.00	Do. 16.00 - 17.00
U12 männl. Jg. 12 - 13	Di. 17.00 - 18.30	Fr. 16.00 - 17.30
U14 männl. Jg. 10 - 11	Mo. 16.00 - 17.30	Mi. 16.00 - 17.30 Fr. 17.00 - 18.30
U16-U18 weibl. g. 06 - 08	Di. 17.30 - 19.00	Do. 17.30 - 19.00
U18-2 weibl. Jg. 08 - 07	Di. 17.30 - 19.00	Do. 17.30 - 19.00
U16 männl. Jg. 03-04	Mo. 17.30 - 19.00	Mi. 17.30 - 19.00 Do. 17.00 - 18.30
U18 L männl. Jg. 01 - 02	Mo. 19.00 - 20.30	Mi. 19.00 - 20.30
U18 - männl. Jg. 01 - 02	Mo. 19.00 - 20.30	Di. 18.30 - 20.30 Fr. 18.30 - 20.30
1. Damen	Di. 18.30 - 20.30	Do. 18.30 - 20.30
1. Herren	Mo. 20.00 - 22.00	Di. 20.00 - 22.00 Do. 20.00 - 22.00
2. Herren	Mo. 20.00 - 22.00	Mi. 20.00 - 22.00 Fr. 20.00 - 22.00

TURA Cachibol und Volleyball

Cachibol mit Anja B. Info: cachibol@tura-harksheide.de	Sommer Di. 19.00-21.00 Uhr Sportplatz TURA Harksh. Wetterabhängig i.Absprache	Winter Di. 20.00 -22.00 Gem.Schule Harksheide Falkenberghalle
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		Do. 20.00 - 22.00 Halle, GS Heidberg

TURA Karate

Karate für Kinder Anf. und Fortg.		ab 8 J.	Di. 17.00 - 18.00 Halle, GS Harksheide Nord
Karate für Erwachsene		ab 16 J.	Di. 18.00 - 20.00 Halle, GS Harksheide Nord

TURA Judo		Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
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 U18	Di. 19.00 - 21.00 LLZ, Eulenkamp 75, HH	Do. 19.00 - 21.00 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 Kl. Halle, Gymn. Harksheide	Do. 19.30 - 21.00 Sporthalle, Aurikelstieg 13 So. 11.00 - 18.00
TURA Aikido/Iaido		
Aikido gemischte Gruppe mit Helge S.	Di. 20.00 - 21.45 Dojo, Tarpenbekhalle	Do. 20.00 - 21.45 Dojo, Tarpenbekhalle
Iaido gemischte Gruppe mit Helge S.		Do. 19.00 - 20.00 Dojo, Tarpenbekhalle

Beitragsordnung

Laut Mitgliederversammlung vom 25. Juni 2024 gelten ab dem 1. Juli 2024 folgende Beiträge, Gebühren, Zuschläge und Bedingungen:

1. Für jedes Mitglied muss ein unterschriebener, schriftlicher Aufnahmeantrag oder ein Online Aufnahmeantrag über das TURA Anmeldeformular vorliegen. Dieser ist spätestens zum nächsten Monatsersten nach dem Probetraining einzureichen.
2. 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.
3. Der Austritt, Kündigungen von Abteilungszugehörigkeiten und Umstellung auf eine passive Mitgliedschaft (z.B. Auslandsaufenthalte, Erkrankungen, Verletzungen etc.) sind nur zum Ende eines Quartals möglich. Hierzu ist spätestens einen Monat vor Quartalsende eine Erklärung in Textform bei der Geschäftsstelle einzureichen.
4. 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.
5. 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.
6. Rückwirkende Änderungen von Abteilungszugehörigkeit und Mitgliedsstatus sind nicht möglich. Ermäßigungen und Beitragserstattungen sind rückwirkend nicht möglich.

Es gelten folgende Beitragssätze ab dem 1. Juli 2024

Aufnahmbeitrag:

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

Monatsbeiträge:

Kinder & Jugendliche	13,00 Euro
3. Kind wenn 1.+2. Kind Einzelbeitrag zahlen	6,50 Euro
Erwachsene	21,50 Euro
Ermäßigung Erwachsene	13,00 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	30,00 Euro
Elternteil Eltern-Kind-Turnen	4,00 Euro
Familien ab 3 Personen	42,00 Euro
(auf Antrag: familiäre Lebensgemeinschaft und deren minderjährige, oder in Ausbildung befindliche Kinder mit einheitlicher Adresse und Kontoverbindung.)	
Passives Mitglied	9,00 Euro

Sonderbeiträge (Sportart ohne weitere Sparte - monatlich -)		Jugend	Erwachsene
Skat		5,00 Euro	5,00 Euro
Handball		22,00 Euro	26,50 Euro
Schwimmen		21,00 Euro	26,00 Euro
Tanzen	siehe	Beitrags- ordnung	TTC Savoy
Verwaltungskostenpauschale (monatlich):		Jugend	Erwachsene
Rehasport mit Verordnung		8,00 Euro	8,00 Euro
Zuschläge bei folgenden Abteilungen (mon.):		Jugend	Erwachsene
Basketball	bis 10 J.	6,00 Euro	
Basketball	ab 10 J.	12,00 Euro	13,00 Euro
Cheerleading		10,00 Euro	10,00 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		14,50 Euro	15,50 Euro
Judo / Taiso		2,00 Euro	2,00 Euro
Langhantelworkout		2,50 Euro	2,50 Euro
Leichtathletik		2,50 Euro	2,50 Euro
Nordic Walking		2,00 Euro	2,00 Euro
Judo Zwerge		1,00 Euro	
Pilates		3,50 Euro	3,50 Euro
Qi Gong		4,00 Euro	4,00 Euro
Rehasport ohne Verordnung			
- 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 Abgerechnet wird n. gültigem Krankenkassensatz			
- 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		5,00 Euro	5,00 Euro
Schwimmen aktiv		21,00 Euro	26,00 Euro
Schwimmen Familie (ab 3. Pers.)			61,00 Euro
Schwimmen passiv		9,00 Euro	9,00 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
Landessportverband-Versicherung (einmalig beim Eintritt und danach jährlich)			
Versicherung	jährlich	3,00 Euro	5,00 Euro
Bei Eintritt oder Wechsel in folgende Abteilung:			
Aikido Mattengeld + Sichtmarke	zum 1.1.	jährlich	21,00 Euro
Basketball Trikotgeld	zum 1.7.	jährlich	10,00 Euro
Basketball Passgebühr		jährlich	15,00 Euro
HGN Trikotgeld	zum 1.4.	jährlich	10,00 Euro
Fußball Passgebühr bei Vereinswechsel Online		einmalig	10,00 Euro
Judo Sichtmarkengeld (Judozwergen ausgenommen)	zum 1.1.	jährlich	30,00 Euro
Judo / Taiso Mattengeld (Judozwergen ausgenommen)	zum 1.1.	jährlich	6,00 Euro
Sondertarif Judozwergen	zum 1.1.	jährlich	5,00 Euro

Ehrenvorsitzende, Ehrenmitglieder und Vorstandsmitglieder sind beitragsfrei.

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
oder Martin Keller (Abteilungsleiter)
E-Mail: 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
info@ttc-savoy.de
(eigene Beitragsordnung)

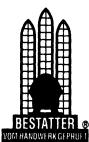
Bestattungsinstitut POHLMANN



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

5 22 21 75

5 22 39 35



Ulzburger Strasse 400 · 22844 Norderstedt · 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



collatz+schwartz

Kopiertechnik

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

Hamburg • Pinneberg



SHARP

★★★

competencepartner

www.collatz-schwartz.de