

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

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 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.deHomepage: www.tura-harksheide.de

Montag, Mittwoch, Donnerstag	von 9.15 Uhr bis 12.00 Uhr
Dienstag	von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Donnerstag	von 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr
Freitag	von 8.30 Uhr bis 9.30 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.



AVI**ALLIANCE**

 **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

10.00 - 11.00 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 ORTHOPÄDIE UND OSTEOPOROSE



NEU AB MONTAG, 09.02.26

9.00 - 10.00 UHR

**TURA RAUM BLAU MIT JULIA R.
AM EXERZIERPLATZ 16**

Dienstag: 18:00 - 19:00 Uhr

TURA Raum Blau mit Karen K.
Am Exerzierplatz 16



Mittwoch: 9:00 - 10:00 Uhr

Mittwoch: 10:00 - 11:00 Uhr

TURA Gemeinschaftsraum mit Ilke N.
Am Exerzierplatz 16

Mittwoch: 17:30 - 18:30 Uhr

Halle, GS Weg am Denkmal 9a mit Ilke N.

Mittwoch:

19.00 - 20.00 Uhr

TURA Raum Blau mit Ina v.L.
Am Exerzierplatz 16

Donnerstag:

10.00 - 11.00 Uhr

TURA Raum Blau mit Ilke N.
Am Exerzierplatz 16



Donnerstag:

12.00 - 13.15 Uhr

TTC Savoy mit Karen B.
Am Exerzierplatz 16

Donnerstag

16.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag

17.00 - 18.00 Uhr

TURA Raum Blau
Am Exerzierplatz 16

mit Heike R.

Freitag

09.00 - 10.00 Uhr

Freitag

10.00 - 11.00 Uhr

TURA Gemeinschaftsraum mit Ilke N.
Am Exerzierplatz 16



TURA

LUNGENSORT UND SPORT MIT DIABETES

Dienstag:

16:00 - 17:00 Uhr

Dienstag:

17:00 - 18:00 Uhr

TURA Raum Blau
Am Exerzierplatz 16

mit Karen K.

Mittwoch:

15.15 - 16.15 Uhr

TURA Raum Blau
Am Exerzierplatz 16

mit Sabine S.

Freitag:

10.00 - 11.00 Uhr

TURA Raum Blau
Am Exerzierplatz 16

mit Sabine S.



NEU AB 24.02.26 REHASPORT ONKOLOGIE

Dienstag

11.00 - 12.00 Uhr

Mittwoch

10.00 - 11.00 Uhr

TURA Raum Blau
Am Exerzierplatz 16

mit Sabine S.

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

 TURA Entspannungs- und Gesundheitskurse		
Drums Alive mit Ilke N.		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		Do. 10.30 - 11.15 TURA Gemeinschaftsraum
Pilates - Sanft mit Heike St. Kurs II für Einsteiger		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.	findet zurzeit nicht statt	Di. 20.00 - 21.30 TURA Raum Blau
Yoga für Alle (Kundalini Yoga) Mit Stefanie W.	findet zurzeit nicht statt	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 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/Ballsport 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/Ballsportgruppe 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 10.00 Uhr - 12.00 Uhr 17.30 Uhr - 21.00 Uhr	mit Lisa mit Lisa mit Lucy
Dienstag:	09.30 Uhr - 12.30 Uhr 17.00 Uhr - 21.00 Uhr	mit Jenny mit Jens
Donnerstag:	09.00 Uhr - 12.30 Uhr 17.00 Uhr–19.00 Uhr 19.00 Uhr - 21.00 Uhr	mit Iris mit Iris mit Jens
Freitag:	17.00 Uhr - 20.00 Uhr	mit Jens



	TURA Vital älter werden	Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
Senioren-Fit-Gymnastik mit Ole Th.		Mo. 09.00 - 09.45 Mo. 10.00 - 10.45 TTC Savoy
Senioren - Soft - Gymnastik mit Ole Th.		Mo. 11.00 - 11.45 TURA Raum Blau
Seniorenstutzgymnastik 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 „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.		
Skat mit Karl - Heinz Fabisch Die "TURA Asse Norderstedt" sind dem Deutschen Skatverband (DSKV) angeschlossen. Im Liga-Spielbetrieb des DSKV sind wir mit 2 Mannschaften vertreten.		 Di. 19.00 - 22.00 Vereinslokal Glashütter SV, Poppenbüttler Str. 272
Sportabzeichen auch für Menschen mit Behinderungen vom 04.05.26-21.09.26 (nach Terminabsprache) Mit Anke und Günter Peters. Handynummer Günter Peters: +49 (151) 42053680 Handynummer Anke Peters: +49 (173) 9184454		Mo. ab 18.30 TURA Sportplatz

 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. Zurzeit keine freien Plätze	Di. 19.00-22.00 GS Pellwormstr.37	Do. 20.00 - 22.00 GS Pellwormstr.37

Beleuchtung • EDV-Datenetze • 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

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

Probetrainings 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
Wunscharturnen 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 Nötling		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 Ab- nahme 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
<u>Bei Anfragen zu den Trainingszeiten, Gruppen, Trainern oder Plätzen der LG Alsternord wenden Sie sich bitte an folgende Personen:</u>		
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 Syltkuhlen		Mittwoch Freitag Sonntag 08.45 - 10.00 Rantzauer Forst

	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	philippnenkwitt@web.de Joachim.cinelli@wtntet.de	0178/5033034
Frauen Ansprechpartner		
Bereich A-C Jugend Alberto Sercl		
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		Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
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/laido		
Aikido gemischte Gruppe mit Helge S.	Di. 20.00 - 21.45 Dojo, Tarpenbekhalle	Do. 20.00 - 21.45 Dojo, Tarpenbekhalle
laido 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 Beitragsersstattungen sind rückwirkend nicht möglich.

Es gelten folgende Beitragssätze ab dem 1. Juli 2024

Aufnahmebeitrag:

Der Aufnahmebeitrag 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	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	30,00 Euro	30,00 Euro
Judo / Taiso Mattengeld (Judozwerge ausgenommen) zum 1.1.	jährlich	6,00 Euro	6,00 Euro
Sondertarif Judozwerge 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@lgaalsternord.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

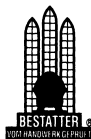
info@ttc-savoy.de
(eigene Beitragsordnung)

Bestattungsinstitut


POHLMANN

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

collatz+schwartz

Kopiertechnik

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

Hamburg • Pinneberg



www.collatz-schwartz.de

SHARP

★★★

competence**partner**