

SPORTANGEBOTE für alle Alters- und Leistungsklassen



The poster features a stylized running track in shades of red and orange, curving through a green landscape under a bright sun. The word 'Sportfest' is written in large, colorful, block letters across the top. To the right is the TURA HARKSHEIDE logo, which includes the year 1945 and a shield with a red star and a yellow figure. Below the logo is a list of activities. A blue tag with 'SAVE THE DATE!' is placed over the track. At the bottom of the poster are logos for Hamburg Airport and Stadtwerke Norderstedt.

Sportfest

TURA HARKSHEIDE
1945
NORDERSTEDT

zwei Hüpfburgen,
Riesen-Rutsche,
Olympiade, Sport
und vieles mehr...
... kommt vorbei!

**Samstag
29.08.2026**

SAVE THE DATE!

**11:00 - 17:00 Uhr
bei TURA**

**ZUSAMMEN
sind wir EIN TEAM!**

Hamburg Airport

**Stadtwerke
Norderstedt**

Aerobic, Aikido, Angeln, Basketball, Cheerleading,
Fitnessgymnastik, Fußball, 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,
Beitragsordnung und Preise.

Drucken - Kopieren - Scannen - Faxen - Dokumentenmanagement

collatz+schwartz
Kopiertechnik



Erlebnis-Touren am Hamburg Airport

Rundfahrten
- spürbar -



Modellschau
- hautnah -



Gutscheinvorlagen und
Reservierungen auf Anfrage:
Tel.: 040/5075-2644 oder
www.hamburg-airport.de



Hamburg Airport

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 09.15 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 08.30 Uhr bis 09.30 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** Dr. 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 (Eingang ehemalige Gaststätte)
TURA Fitness - Studio	Am Exerzierplatz 16 (Eingang links neben dem Durchgang zum TURA Sportplatz)

Legende:

GMS	Gemeinschaftsschule
OGGS	Grundschule
Gymn.	Gymnasium
GSR	Gemeinschaftsraum
MZR	Mehrzweckraum

 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 Winnie N.		Mo. 17.00–17.45 TURA Raum Blau
Pilates mit Winnie N.		Mo. 18.00-18.45 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 Melanie U.		Di. 10.30–11.30 TURA Gemeinschaftsraum
Qi Gong mit Bärbel F.		Di. 17.45- 18.45 Halle, GS Immenhorst
Rückenfit mit Silvia H.		Do. 18.00 - 18.45 TURA Raum Blau
Wirbelsäulengymnastik mit Karen B. (zurzeit Vertretung Lisa Sch.)		Di. 09.30 - 10.30 Di. 10.30 - 11.30 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
Hatha Yoga mit Annette B.		Di. 17.00 - 18.00 TURA Gemeinschaftsraum
Yin Yoga mit Annette B.		Di. 18.00 - 19.00 TURA Gemeinschaftsraum
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
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 HERZSPORT



Montag: 08:00 - 09.15 Uhr
Montag: 09:15 - 10:30 Uhr
Sporthalle Aurikelstieg 13 mit Karen B.

Mittwoch: 08:45 - 10:00 Uhr
Mittwoch: 10:00 - 11:00 Uhr
Mittwoch: 11:00 - 12:00 Uhr
Sporthalle Aurikelstieg 13 mit Karen K.

Mittwoch: 16:30 - 17:45 Uhr
Mittwoch: 17:45 - 19:00 Uhr
TURA Raum Blau mit Lisa Sch.
Am Exerzierplatz 16

Freitag: 11.00 - 12.00 Uhr
-Herzinsuffizienz- mit Sabine S.
TURA Raum Blau
Am Exerzierplatz 16

Medizinische Betreuung:
Frau Dr. Karrasch Herr Dr. Geuer
Frau M. Riede Frau Sarah Hill
Herr Dr. Ahmadiar Herr Thorsten Boldt
Herr Dr. Mansfeld Herr Florian Riebau
Herr Manfred Hullmann Herr Frank Hübner

PAVK Gefäßsport



Dienstag: 10.00 - 11.00 Uhr
Dienstag: 15:00 - 16:00 Uhr
TURA Raum Blau mit Sabine S.
Am Exerzierplatz 16

REHASPORT ORTHOPÄDIE UND OSTEOPOROSE



Montag: 9:00 - 10:00 Uhr
Montag: 10:00 - 11:00 Uhr
Montag: 11:00 - 12:00 Uhr
TURA Gemeinschaftsraum mit Ilke N.
Am Exerzierplatz 16

TURA

REHASPORT ORTHOPÄDIE UND OSTEOPOROSE



Montag: 09:00 - 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: 09:00 - 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!**

	<p>TURA Fitnessgymnastik - Specials</p>	<p>Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle</p>
	<p>Aerobic Powerworkout mit Bettina F. Cardio, Thai Robic Elemente, Bauch-Beine-Po</p>	<p>Di. 19.00 - 20.00 TURA Gemeinschaftsraum</p>
	<p>Aerobic Bodyworkout mit Bettina F. Low Cardio, Waschbrettbauch, Bauch-Beine-Po</p>	<p>Di. 20.00 - 21.00 TURA Gemeinschaftsraum</p>
	<p>Bauch-Beine-Po mit Faszientraining mit Ilke N.</p>	<p>Mi. 18.30 - 19.30 Halle, GS Harksheide Nord</p>
	<p>Bleib fit mit Bettina L.</p>	<p>Fr. 09.15 - 10.00 TURA TTC Savoy</p>
	<p>Bodyworkout mit Bettina H.</p>	<p>Mo. 20.00 - 21.00 Halle, GS Harksheide Nord</p>
	<p>Bodyworkout mit Ilke N.</p>	<p>Do. 09.00 - 10.00 TURA Gemeinschaftsraum</p>
	<p>Fit Fight mit Bettina F.</p>	<p>Do. 19.15 - 20.00 TURA Gemeinschaftsraum</p>
	<p>Fitnessgymnastik mit Bettina H.</p>	<p>Mo. 19.00 - 20.00 Halle, GS Harksheide Nord</p>
	<p>Fitnessgymnastik mit Bettina L.</p>	<p>Fr. 10.15 - 11.00 TTC Savoy</p>
	<p>Konditionstraining für Männer mit Alfred B. Funktionstraining/Ballsport nach Abstimmung</p>	<p>Fr. 20.00 - 21.30 GS Pellwormstr.</p>
	<p>50 + mit Lisa Sch.</p>	<p>Mi. 10.00 - 10.45 TTC Savoy</p>
	<p>Langhantelworkout mit Bettina F.</p>	<p>Do. 20.00 - 21.00 TURA Gemeinschaftsraum</p>
	<p>Sport und Spiel/Ballsportgruppe für Erwachsene mit Jack N.</p>	<p>Fr. 18.00 - 19.30 GS Immenhorst</p>
	<p>Zumba Fitness mit Julia K.</p>	<p>Di. 19.00 - 20.00 MZR, GS Harksheide Nord</p>
	<p>TAISO mit Sven E.</p>	<p>Mi. 20.00 - 21.00 Neues Dojo Am Exerzierplatz 28</p>



TURA Präventionssportkurse (Vor Anmeldung 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–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

	<h2>TURA Vital älter werden</h2>	<p>Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle</p>
<p>Senioren-Fit-Gymnastik mit Ole Th.</p>		<p>Mo. 09.00 - 09.45 Mo. 10.00 - 10.45 TTC Savoy</p>
<p>Senioren - Soft - Gymnastik mit Ole Th.</p>		<p>Mo. 11.00 - 11.45 TURA Raum Blau</p>
<p>Seniorenstitzgymnastik mit Melanie U.</p>		<p>Di. 09.15 - 10.15 TURA Gemeinschaftsraum</p>
<p>Fitnessgymnastik für Senioren mit Lisa Sch.</p>		<p>Mi. 09.00 - 09.45 TTC Savoy</p>
<p>Senioren-Fit-Gymnastik mit Alexander K.</p>		<p>Do. 09.30 - 10.15 Do. 10.30 - 11.15 TTC Savoy</p>
<p>Senioren - Soft - Gymnastik mit Alexander K.</p>		<p>Do. 11.30–12.15 TURA Raum Blau</p>
	<h2>TURA Hobby und Freizeit</h2>	
<p>Angeln mit Josef Jäger Tel.: +49 (40) 52682420</p> <p>Als so genannte „Kochtopfangler“ freuen wir uns über jeden gefangenen Fisch. Unser Angelrevier ist der Stadtparksee in Norderstedt. Unsere jährlichen Angelausfahrten sind sehr beliebt, in den letzten Jahren waren wir auf Fehmarn.</p>		
<p>Skat 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>Di. 19.00 - 22.00 Vereinslokal Glashütter SV, Poppenbüttleler Str. 272</p> 
<p>Sportabzeichen auch für Menschen mit Behinderungen vom 04.05.26-21.09.26 (nach Terminabsprache) Mit Anke und Günter Peters.</p> <p>Handynummer Günter Peters: +49 (151) 42053680 Handynummer Anke Peters: +49 (173) 9184454</p>		<p>Mo. ab 18.30 TURA Sportplatz</p>

 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-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

TURA Cheerleading Alte Halle, Fadens Tannen	<u>Ihr Ansprechpartner</u> 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	<u>Ihr Ansprechpartner</u> 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
Wunschtturnen 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 Eltern-Kind-Akrobatik ab 3 Jahre

Eltern-Kind-Akrobatik mit Lucy I. Gemeinsam fit und stark verbunden!	3 –5 jährige	Sa. 10.00 - 11.00 Raum Blau Am Exerzierplatz 16
Eltern-Kind-Akrobatik mit Lucy I. Freude an gemeinsamer Bewegung durch unseren Eltern-Kind Akrobatik Kurs!	6 Jahre und älter	Sa. 11.00 - 12.00 Raum Blau Am Exerzierplatz 16

	TURA Spielmanszug	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 Spielmanszug 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





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

	<p>Leichtathletik LG Alsternord Trainingszeiten</p>	<p>Ansprechpartner Abtl. Martin Keller E-Mail: Martin@lgalsternord.de</p>
<p>Jedermann-/Leistungsgruppe 30-60 J. mit Andreas Schulte Hemming</p>		<p>So. 11.00 - 13.00 Sportplatz Tegelsberg, HH-Poppenbüttel</p>
<p>Lauftraining Senioren mit Georg Behringer</p>		<p>Sa. 14.30 - 16.00 Treffpunkt: HH - Wellingsbüttler Landstr. / Rodelberg</p>
<p><u>Bei Anfragen zu den Trainingszeiten, Gruppen, Trainern oder Plätzen der LG Alsternord wenden Sie sich bitte an folgende Personen:</u></p>		
<p>Svenja Schumann</p>	<p>Schüler und Schülerinnen</p>	<p>E-Mail: jugend@lgalsternord.de</p>
<p>Antoni Thoma</p>	<p>Vorstand</p>	<p>E-Mail: tonithoma@arcor.de</p>
<p>oder über unsere Stammvereine:</p>		
<p>Geschäftsstelle</p>	<p>WSV Tangstedt</p>	<p>Tel.: +49 (4109) 6593</p>
<p>Geschäftsstelle</p>	<p>TURA Harksheide</p>	<p>Tel.: +49 (40) 5252118</p>
<p>Geschäftsstelle</p>	<p>1. SC Norderstedt</p>	<p>Tel.: +49 (40) 52876694</p>
<p>Geschäftsstelle</p>	<p>SC Alstertal-Langenhorn</p>	<p>Tel.: +49 (40) 30062990</p>

	<p>TURA Leichtathletik Orientierungslauf</p>	<p>Ansprechpartner Abtl. Eberhard Stelzer, Tel.:040/522 31 12</p>
<p>Leichtathletik, Sportabzeichen, Training und Gymnastik Sommer mit Nicola F.</p>		<p>Mo. 19.15 - 20.15 TURA Sportplatz</p>
<p>Leichtathletik und Sportabzeichen Training Winter mit Nicola F. ab November</p>		<p>Mo. 19.15 - 21.15 Halle, GS Immenhorst</p>
<p>Lauftraining und Walking ganzjährlich mit Eberhard S. Treffpunkt: Parkplatz Syltkuhlen</p>		<p>Mittwoch Freitag Sonntag 08.45 - 10.00 Rantzauer Fost</p>

 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@wt.net.de	0178/5033034
Frauen Ansprechpartner		
Bereich A-C Jugend Alberto Serci		
Bereich D-G Jugend Marco v. Baur		
Bereich Mädchen Oliver Aermes	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. Zurzeit belegt		Mi. 17.00 - 19.00 Halle, GS Heidbergstraße
Badminton für Kinder & Jugendliche ab 8 Jahre mit Kirsten F. Zurzeit belegt		Fr. 18.00 - 20.00 Halle, GS Harksheide Nord
Badminton für Erwachsene		Mi. 19.00–22.00 Halle, GS Heidbergstraße

 TURA Basketball Tarpenbekhalle		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 So. 11.00 - 18.00 Sporthalle, Aurikelstieg 13
 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 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
Angeln		Einmalig	41,00 Euro	61,00 Euro
Basketball Trikotgeld	zum 1.7.	jährlich	10,00 Euro	10,00 Euro
Basketball Passgebühr	zum 1.10.	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

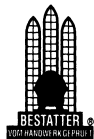
TTC Savoy Tanzen

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

★★★

competencepartner