

## SPORTANGEBOTE für alle Alters- und Leistungsklassen



**Sportfest**

**Samstag  
29.08.2026**

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

**SAVE THE DATE!**

**ZUSAMMEN  
sind wir EIN TEAM!**

**TURA  
HARKSHEIDE**  
1945  
NORDERSTEDT

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

**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](http://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.de](mailto:info@tura-harksheide.de)  
Homepage: [www.tura-harksheide.de](http://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](mailto:geschaeftsfuehrer@tura-harksheide.de)

Petra Hoff  
Buchhaltung E-Mail: [petra.hoff@tura-harksheide.de](mailto:petra.hoff@tura-harksheide.de)

Silke Sichau  
Verwaltung E-Mail: [silke.sichau@tura-harksheide.de](mailto:silke.sichau@tura-harksheide.de)

Sabine Sauer  
Verwaltung + Rehasport E-Mail: [sabine.sauer@tura-harksheide.de](mailto:sabine.sauer@tura-harksheide.de)

Julie Kayser  
Verwaltung E-Mail: [julie.kayser@tura-harksheide.de](mailto:julie.kayser@tura-harksheide.de)

Julia Rode  
Verwaltung E-Mail: [julia.rode@tura-harksheide.de](mailto:julia.rode@tura-harksheide.de)

Andreas (Ede) Irmisch  
Platzwart E-Mail: [platzwart@tura-harksheide.de](mailto:platzwart@tura-harksheide.de)

## **Vorstand:**

**1. Vorsitzende** Andrea Mordhorst E-Mail: [vorsitzende@tura-harksheide.de](mailto:vorsitzende@tura-harksheide.de)

**2. Vorsitzender** Dr. Niklas Käming E-Mail: [vize@tura-harksheide.de](mailto:vize@tura-harksheide.de)

**SchatzmeisterIn** Jessika Dubitzky E-Mail: [schatzmeister@tura-harksheide.de](mailto:schatzmeister@tura-harksheide.de)

**Schriftführerin** Barbara Blach E-Mail: [protokoll@tura-harksheide.de](mailto:protokoll@tura-harksheide.de)

**1. Beisitzer** Eberhard Schabel E-Mail: [eberhard.schabel@tura-harksheide.de](mailto:eberhard.schabel@tura-harksheide.de)

**2. Beisitzer** Sebastian Frisch E-Mail: [sebastian.frisch@tura-harksheide.de](mailto:sebastian.frisch@tura-harksheide.de)


**3. Beisitzer** Philipp Genersch E-Mail: [philipp.genersch@tura-harksheide.de](mailto: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

 <b>TURA Entspannungs- und Gesundheitskurse</b>		
<b>Drums Alive</b> mit Ilke N.		<b>Mi. 11.15 - 12.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Stretching</b> mit Lucy L.		<b>Mo. 16.00–17.00</b> TURA Raum Blau
<b>Pilates</b> mit Winnie N.		<b>Mo. 17.00–17.45</b> TURA Raum Blau
<b>Pilates</b> mit Winnie N.		<b>Mo. 18.00-18.45</b> TURA Raum Blau
<b>Pilates</b> mit Tanya W. für Fortgeschrittene	Zurzeit belegt	<b>Mi. 18.00 - 19.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Pilates - Plus</b> mit Heike St. Kurs I für Fortgeschrittene		<b>Do. 10.30 - 11.15</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Pilates - Sanft</b> mit Heike St. Kurs II für Einsteiger		<b>Do. 11.30 - 12.15</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Qi Gong</b> mit Melanie U.		<b>Di. 10.30–11.30</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Qi Gong</b> mit Bärbel F.		<b>Di. 17.45- 18.45</b> Halle, GS Immenhorst
<b>Rückenfit</b> mit Silvia H.		<b>Do. 18.00 - 18.45</b> TURA Raum Blau
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Karen B.		<b>Di. 09.30 - 10.30</b> <b>Di. 10.30 - 11.30</b> TTC Savoy
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Silvia H.		<b>Do. 19.00 - 19.45</b> TURA Raum Blau
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Beate G. - K.		<b>Do. 19.00 - 19:45</b> GS Immenhorst
<b>Hatha Yoga</b> mit Annette B.		<b>Di. 17.00 - 18.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Yin Yoga</b> mit Annette B.		<b>Di. 18.00 - 19.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Yin Yoga</b> mit Tanya W. für Fortgeschrittene	Zurzeit belegt	<b>Mi. 19.00 - 20.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Yoga Flow</b> mit Tanya W. Fortgeschrittene	Zurzeit belegt	<b>Mi. 17.00 - 18.00</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Stuhl Yoga</b> mit <b>Steffi W.</b>	<b>ab dem 26.August 26</b>	<b>Mi. 12.00-13.00</b> TURA Raum Blau
<b>Yoga für Alle (Kundalini Yoga)</b> Mit Stefanie W.	nur über Anmeldung: info@tura-harksheide.de	<b>Do. 18.00-19.30</b> <b>Bei gutem Wetter draußen</b> <b>Do. 20.00 - 21.30</b> TURA Raum Blau
<b>Dance n Shape &amp; Flow</b> Mit <b>Claudia J.</b>	<b>ab dem 08. September 26</b>	Di. 18.00-19.00 MZR Weg am Denkmal 9a



## 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

**Montag:** 09:00 - 10:00 Uhr

TURA Raum Blau mit Julia R.  
Am Exerzierplatz 16

**Montag:** 11:00 - 12:00 Uhr

TTC Savoy mit Thorsten K.  
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 mit Heike R.  
Am Exerzierplatz 16

**Freitag** 09:00 - 10:00 Uhr

**Freitag** 10:00 - 11:00 Uhr  
TURA Gemeinschaftsraum mit Ilke N.  
Am Exerzierplatz 16



TURA

## LUNGENSport UND Sport MIT DIABETES

**Dienstag:** 16:00 - 17:00 Uhr

**Dienstag:** 17:00 - 18:00 Uhr  
TURA Raum Blau mit Karen K.  
Am Exerzierplatz 16

**Mittwoch:** 15.15 - 16.15 Uhr

TURA Raum Blau mit Sabine S.  
Am Exerzierplatz 16

**Freitag:** 10:00 - 11:00 Uhr

TURA Raum Blau mit Sabine S.  
Am Exerzierplatz 16




## REHASPORT ONKOLOGIE

**Dienstag** 11:00 - 12:00 Uhr

**Mittwoch** 10:00 - 11:00 Uhr  
TURA Raum Blau mit Sabine S.  
Am Exerzierplatz 16

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

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

<b>Montag:</b>	<b>09.00 Uhr - 12.00 Uhr</b>	<b>mit Lisa</b>
	<b>17.30 Uhr - 21.00 Uhr</b>	<b>mit Lucy</b>
<b>Dienstag:</b>	<b>09.30 Uhr - 12.30 Uhr</b>	<b>mit Jenny</b>
	<b>17.00 Uhr - 21.00 Uhr</b>	<b>mit Jens</b>
<b>Donnerstag:</b>	<b>09.00 Uhr - 12.30 Uhr</b>	<b>mit Iris</b>
	<b>17.00 Uhr - 19.00 Uhr</b>	<b>mit Iris</b>
	<b>19.00 Uhr - 21.00 Uhr</b>	<b>mit Jens</b>
<b>Freitag:</b>	<b>17.00 Uhr - 20.00 Uhr</b>	<b>mit Jens</b>

	<h2>TURA Vital älter werden</h2>	<p><b>Ihr Ansprechpartner</b> TURA Geschäftsstelle</p>
<p><b>Senioren-Fit-Gymnastik</b> mit Ole Th.</p>		<p><b>Mo. 09.00 - 09.45</b> <b>Mo. 10.00 - 10.45</b> TTC Savoy</p>
<p><b>Senioren - Soft - Gymnastik</b> mit Ole Th.</p>		<p><b>Mo. 11.00 - 11.45</b> TURA Raum Blau</p>
<p><b>Seniorenstutzgymnastik</b> mit Melanie U.</p>		<p><b>Di. 09.15 - 10.15</b> TURA Gemeinschaftsraum</p>
<p><b>Fitnessgymnastik für Senioren</b> mit Lisa Sch.</p>		<p><b>Mi. 09.00 - 09.45</b> TTC Savoy</p>
<p><b>Senioren-Fit-Gymnastik</b> mit Alexander K.</p>		<p><b>Do. 09.30 - 10.15</b> <b>Do. 10.30 - 11.15</b> TTC Savoy</p>
<p><b>Senioren - Soft - Gymnastik</b> mit Alexander K.</p>		<p><b>Do. 11.30–12.15</b> TURA Raum Blau</p>
<p><b>Krafttraining 50+ für aktive SeniorInnen</b> <b>ab dem 22.06.26</b> mit Thorsten K.</p>		<p><b>Mo. 12.00-13.00 Uhr</b> TURA Raum Blau</p>

	<h2>TURA Hobby und Freizeit</h2>	<p><b>Ihr Ansprechpartner</b> TURA Geschäftsstelle</p>
<p><b>Angeln</b> mit Josef Jäger <b>Tel.: +49 (40) 52682420</b></p> <p>Als so genannte „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><b>Skat</b> mit Karl - Heinz Fabisch</p> <p>Die "TURA Asse Norderstedt" sind dem Deutschen Skatverband (DSKV) angeschlossen. Im Liga-Spiel-betrieb des DSKV sind wir mit 2 Mannschaften vertreten.</p>		<p><b>Di. 19.00 - 22.00</b> Vereinslokal Glashütter SV, Poppenbüttleler Str. 272</p>
<p><b>Sportabzeichen</b> auch für Menschen mit Behinderungen vom 04.05.26-21.09.26 (nach Terminabsprache) Mit Anke und Günter Peters.</p> <p>Handynummer Günter Peters: <b>+49 (151) 42053680</b> Handynummer Anke Peters: <b>+49 (173) 9184454</b></p>		<p><b>Mo. ab 18.30</b> TURA Sportplatz</p>



 <b>TURA Tischtennis</b>		<b>Ihr Ansprechpartner</b> Pawel Kaczka
<b>Jugendtraining</b> mit Pawel K.		<b>Di. 17.00 - 19.00</b> Fadens Tannen NEU
<b>Jugendtraining</b> mit Celine W./ Thomas N.	<b>Mi. 17.30 - 19.30</b> Fadens Tannen Neu	<b>Fr. 15.30-17.00 &lt; 11 J.</b> <b>Fr. 17.00 - 19.00</b> Fadens Tannen Neu
<b>Training Jugend + Erwachsene</b> Freies Training	<b>Sa. 14.00–18.00</b>	<b>So. 11.00 - 15.00</b> Fadens Tannen Neu
<b>Leistungsstraining Erwachsene</b> mit Pawel K.		<b>Di. 19.30 - 22.00</b> Fadens Tannen Neu
<b>Training Erwachsene</b>		<b>Mi. 19.30 - 22.00</b> Fadens Tannen Neu
<b>Damen &amp; Herren + Punktspiele</b>	<b>Mo. 19.30 - 22.00</b> Fadens Tannen Neu	<b>Fr. 19.30 - 22.00</b> Fadens Tannen Neu
<b>Hobbygruppe Damen &amp; Herren</b> mit Uwe L.      Zurzeit keine freien Plätze	<b>Di. 19.00-22.00</b> GS Pellwormstr.37	<b>Do. 20.00 - 22.00</b> GS Pellwormstr.37

Beleuchtung • EDV-Datennetze • Altbausanierung • Sprechanlagen



Forstweg 68  
 22850 Norderstedt

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

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

Telefonanlagen • Antennen und Satelliten-Anlagen • Hausinstallationen

<b>TURA Cheerleading</b> Alte Halle, Fadens Tannen	<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](http://www.acp-tura.de)

Probetrainings können ausschließlich über folgenden Link angefragt werden: [www.acp-tura.de/probetraining](http://www.acp-tura.de/probetraining)

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

	<b>TURA SCHACH</b>	<u>Ihr Ansprechpartner</u> Herr Schabel
---	--------------------	--

<b>Schach für Anfänger</b> mit Eberhard Sch.		<b>Mo. 15.20 - 18.00</b>
<b>Schach für Fortgeschrittene</b> mit Alexander B.		<b>Mo. 15.20 - 18.00</b>
<b>Schach</b> mit Eberhard S./Alexander B.	w/m ab 6 J. weibl.	<b>Mi. 16.30 - 18.30</b> <b>Mi. 17.00 - 18.30</b>
<b>Schach Jugend und Erw.</b> mit Alexander B.	ab 14 J.	<b>Mi. 18.30 - 21.00</b>
<b>Schach Fördertraining</b> mit Eberhard Sch.	ab 6 J.	<b>Fr. 16.30 - 17.45</b>

**Alle Trainingsangebote per Rücksprache mit Herrn Schabel** Tel. 040/69794479  
E-Mail: [ag.schabel@web.de](mailto:ag.schabel@web.de) Info: [www.tura-jugendschach.de](http://www.tura-jugendschach.de)

## TURA Eltern - Kind Turnen 1 - 4 Jahre

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

## TURA Vorschulturnen 4 - 6 Jahre

<b>Vorschulkinderturnen</b> mit Ilke N.		<b>Mo. 17.00 - 18.00</b> Halle, GS Heidbergstraße
<b>Vorschulkinderturnen</b> mit Julia R.		<b>Mo. 17.00 - 18.00</b> <b>Fadens Tannen Neu</b>
<b>Vorschulkinderturnen</b> mit Julia R.		<b>Mi. 17.00 - 18.00</b> Halle, Pellwormstraße
<b>Vorschulkinderturnen</b> mit Lisa R. und Inka		<b>Do. 17.00 - 18.00</b> Halle, GS Harksheide Nord
<b>Vorschulkinderturnen</b> mit Heidi R.		<b>Do 16.00 - 17.00</b> Halle, GS Heidbergstraße

## TURA Turnen 6 - 12 Jahre


<b>Turnen gem.</b> mit Heidi R.	<b>6 - 10 J.</b>	<b>Do. 17.00 - 18.00</b> Halle, GS Heidbergstraße
<b>Turnen gem.</b> mit Anna F.	<b>4 - 10 J.</b>	<b>Fr. 16.15 - 17.15</b> Halle, GS Harksheide Nord Aufbau 16:00
<b>Wunschtturnen gem.</b> mit Kirsten F.	<b>6 - 12 J.</b>	<b>Fr. 17.15 - 18.00</b> Halle, GS Harksheide Nord

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

## TURA Tänzerische Gymnastik

<b>Kindertanz 1 für Anfänger + Fortg</b> mit Ilke N.	<b>4 - 6 J.</b>	<b>Fr. 15.30 - 16.15</b> TURA Gemeinschaftsraum
<b>Zumba Kids für Anfänger</b> mit Ilke N	<b>7 - 12 J.</b>	<b>Fr. 16.30 - 17.15</b> TURA Gemeinschaftsraum

## TURA Eltern-Kind-Akrobatik ab 3 Jahre

<b>Eltern-Kind-Akrobatik</b> mit Lucy I. Gemeinsam fit und stark verbunden!	<b>3 –5 jährige</b>	<b>Sa. 10.00 - 11.00</b> Raum Blau Am Exerzierplatz 16
<b>Eltern-Kind-Akrobatik</b> mit Lucy I. Freude an gemeinsamer Bewegung durch unseren Eltern-Kind Akrobatik Kurs!	<b>6 Jahre und älter</b>	<b>Sa. 11.00 - 12.00</b> Raum Blau Am Exerzierplatz 16
	<b>TURA Spielmannszug</b>	
<b>Gemeinsames Üben</b>		<b>Ihr Ansprechpartner :</b> <b>Niklas Käming</b>  <b>Mo. 18.00 - 21.00</b>




- Du hast Spaß an der Musik?
- Du bist gerne mit Freunden unterwegs?
- Du hast Freude im Team?
- Dann bist Du bei uns genau richtig, denn wir suchen Dich!

Die **Musikabteilung besteht aus dem Spielmannszug TURA Harksheide** und wurde 1959 gegründet. Buntgemischt gehören dem Zug Mädchen und Jungen sowie viele Erwachsene an. Bei uns habt Ihr die Möglichkeit 'spielend' ein Instrument zu erlernen: **Flöte, Trommel, Lyra oder Becken.**

Für eine Überraschung oder als Musik-Geschenk sind wir immer zu buchen. Für Buchungen wendet euch an Hauke M. Tel. +49 (40) 21091867


Weitere Informationen findet Ihr direkt auf unserer Homepage: [www.sztura.de](http://www.sztura.de), oder ruft uns an, Niklas K., Tel. +49 (162) 7535617


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


	<p><b>Leichtathletik LG Alsternord Trainingszeiten</b></p>	<p>Ansprechpartner Abtl. Martin Keller E-Mail: <a href="mailto:Martin@lгалsternord.de">Martin@lгалsternord.de</a></p>
<p><b>Jedermann-/Leistungsgruppe 30-60 J.</b> mit Andreas Schulte Hemming</p>		<p><b>So. 11.00 - 13.00</b> Sportplatz Tegelsberg, HH-Poppenbüttel</p>
<p><b>Lauftraining Senioren</b> mit Georg Behringer</p>		<p><b>Sa. 14.30 - 16.00</b> Treffpunkt: HH - Wellingsbüttler Landstr. / Rodelberg</p>



**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: <a href="mailto:jugend@lгалsternord.de">jugend@lгалsternord.de</a>
Antoni Thoma	Vorstand	E-Mail: <a href="mailto:tonithoma@arcor.de">tonithoma@arcor.de</a>
<b>oder über unsere</b>	<b>Stammvereine:</b>	
<b>Geschäftsstelle</b>	<b>WSV Tangstedt</b>	Tel.: +49 (4109) 6593
<b>Geschäftsstelle</b>	<b>TURA Harksheide</b>	Tel.: +49 (40) 5252118
<b>Geschäftsstelle</b>	<b>1. SC Norderstedt</b>	Tel.: +49 (40) 52876694
<b>Geschäftsstelle</b>	<b>SC Alstertal-Langenhorn</b>	Tel.: +49 (40) 30062990

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

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

 <b>TURA Badminton</b>		<b>Ihr Ansprechpartner</b> TURA Geschäftsstelle
<b>Badminton Hobbygruppe für Erwachsene</b> mit Reiner St.		<b>Mo. 19.00 - 22.00</b> Halle, GS Heidbergstraße
<b>Badminton für Kinder ab 14 Jahre</b> mit Kirsten F. Zurzeit belegt		<b>Mi. 17.00 - 19.00</b> Halle, GS Heidbergstraße
<b>Badminton für Kinder &amp; Jugendliche ab 8 Jahre</b> mit Kirsten F. Zurzeit belegt		<b>Fr. 18.00 - 20.00</b> Halle, GS Harksheide Nord
<b>Badminton für Erwachsene</b>		<b>Mi. 19.00–22.00</b> Halle, GS Heidbergstraße

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

## TURA Cach´n Serve Ball und Volleyball



<b>Cach´n Serve Ball</b> mit Anja B. Info: cachibol@tura-harksheide.de	<b>Sommer</b> <b>Di. 19.00-21.00 Uhr</b> Sportplatz TURA Harksh. Wetterabhängig i.Absprache	<b>Winter</b> <b>Di. 20.00 – 22.00</b> Gem. Schule Harksheide Falkenberghalle
<b>Volleyball Hobbygruppe gem. 45-70 J.</b> mit Katharina L.		<b>Di. 20.00 - 22.00</b> Halle, GS Immenhorst
<b>Volleyball Hobbygruppe gem.</b> mit Andre G.		<b>Mi. 20.00 - 22.00</b> Halle, GS Pellwormstr.
<b>Volleyball Hobbygruppe gem.</b> mit Rainer		<b>Do. 20.00 - 22.00</b> Halle, GS Heidberg

## TURA Karate

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

## TURA Aikido/laido



<b>Aikido gemischte Gruppe</b> mit Helge S.	<b>Di. 20.00 - 21.45</b> Dojo, Tarpenbekhalle	<b>Do. 20.00 - 21.45</b> Dojo, Tarpenbekhalle
<b>laido gemischte Gruppe</b> mit Helge S.		<b>Do. 19.00 - 20.00</b> Dojo, Tarpenbekhalle

**TuRa Harksheide von 1945 e.V. Abteilung Judo**

Trainingsplan, Stand 01.01.2026



**Trainingszeiten Dojo am Exerzierplatz 28, 22844 Norderstedt**

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
16:00-17:00 Anfänger U9 ca. 6-8 Jahre Dominik/Ralf	16:00-17:00 Judozwerge 4-6 Jahre Nina	16:00-17:00 Anfänger U9 ca. 6-8 Jahre Bahsi/Jessi	16:00-17:00 Forig. U9+U11 ca. 8-10 Jahre Dominik	16:00-17:00 Anfänger U9 ca. 6-8 Jahre Ralf	16:30-17:30 Anfänger U9 ca. 6-8 Jahre Robert	16:30-17:30 Forig. U9+U11 ca. 8-10 Jahre Daniel Falk	16:00-17:00 Judozwerge 4-6 Jahre Daniel Busse	17:15-18:45 U13/U15, ca. 10-14 Jahre Quereinsteiger U18 + leichte U18 Dominik	17:18 Uhr Prüfungsvorbereitung ab Grinaguri/ Freies Training nach Absprache mit Daniel Busse
19:00-20:45 Liga/U18/U21 Sven/Daniel/Jarek	20:15 - 21:45 Aikido	19:00-20:00 Ausgleichssport (altes Dojo-Arn Exerzierplatz 20 22844 Norderstedt) Daniel	17:15 - 18:45 U13/U15, ca. 10-14 Jahre Quereinsteiger U18 + leichte U18 Dominik	19:00-20:00 Ausgleichssport (altes Dojo-Arn Exerzierplatz 20 22844 Norderstedt) Daniel	19:00-20:15 Aikido, Laido	20:00 - 21:30 Liga/U18/U21 Daniel (altes Dojo)	20:15 - 21:45 Aikido	19:00-20:15 Aikido, Laido	20:15 - 21:45 Aikido

Irreiner vorbehalten

**Athletik-Training**

ab U18

Kooperation Ju Jutsu Kodokan ab U18	
So 08:45 – 10:15 Uhr	Di 19:30 – 21:00 BJJ/Ne-Waza
	Do 19:00 – 21:00 BJJ/Ne-Waza
	So 11:00 – 13:00 BJJ/Ne-Waza

**HJV – Stützpunkttraining im LLZ  
Eulenkamp 75, 22049 Hamburg**

U15	Ab U18
Mi 17:00-18:30	Di 18:30-20:30
	Do 18:00-20:00

## **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

<b>Sonderbeiträge (Sportart ohne weitere Sparte - monatlich -)</b>		<b>Jugend</b>	<b>Erwachsene</b>
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
<b>Verwaltungskostenpauschale (monatlich):</b>		<b>Jugend</b>	<b>Erwachsene</b>
Rehasport mit Verordnung		8,00 Euro	8,00 Euro
<b>Zuschläge bei folgenden Abteilungen (mon.):</b>		<b>Jugend</b>	<b>Erwachsene</b>
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
<b>Rehasport ohne Verordnung</b>			
- Herz 1x die Woche		8,50 Euro	8,50 Euro
- Herz 2x die Woche		17,00 Euro	17,00 Euro

<b>Zuschläge bei folgenden Abteilungen (monatlich):</b>		<b>Jugend</b>	<b>Erwachsene</b>
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
<b>Landessportverband-Versicherung (einmalig beim Eintritt und danach jährlich)</b>			
Versicherung	jährlich	3,00 Euro	5,00 Euro
<b>Bei Eintritt oder Wechsel in folgende Abteilung:</b>			
Aikido Mattengeld + Sichtmarke zum 1.1.	jährlich	21,00 Euro	21,00 Euro
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	
<b>Ehrenvorsitzende, Ehrenmitglieder und Vorstandsmitglieder sind beitragsfrei.</b>			

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

BIC: NOLADE21HOL  
IBAN: DE89213522400160214616

**Volksbank Elmshorn:**

BIC: GENODEF1PIN  
IBAN: DE72221914050033002420

**Sparkasse Südholstein:**

BIC: NOLADE21SHO  
IBAN: DE30230510300008001372

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

Geschäftsstelle: Am Exerzierplatz 16  
22844 Norderstedt  
Mo. 18.00 - 19.00 Uhr  
Tel.: 040 5257787 Fax: 040 30858308

**LG - Alsternord Leichtathletik**

Info: Antoni Thoma (Vorstand)  
E-Mail: [tonithoma@arcor.de](mailto:tonithoma@arcor.de)  
oder Martin Keller (Abteilungsleiter)  
E-Mail: [Martin@lgaalsternord.de](mailto: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](mailto:info@ttc-savoy.de)  
**(eigene Beitragsordnung)**

**Bestattungsinstitut**

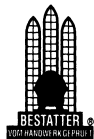
**POHLMANN**

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

**SHARP**

★★★

competencepartner