

SPORTANGEBOTE für alle Alters- und Leistungsklassen

Montags in der Zeit von 09.00 - 10.00 Uhr

Wo? Am Exerzierplatz 16, 22844 Norderstedt

TTC Savoy - Tanzsaal



ALLROUND FITNESS MIT OLE



**Hier erlebst Du ein abwechslungsreiches
Workout für mehr Kraft, Ausdauer,
Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination.
Es werden Elemente aus HIIT, Tabata, Circuits
sowie funktionellem Training eingebaut.**

**Zusätzlich kommen Widerstandsbänder
(Fitness-, Thera-, Deuser-, Minibänder)
sowie Kleingeräte und Gewichte zum
Einsatz.**

**Spüre wie du rasch Fortschritte erzielst
und deine Fitness auf einen neuen Level
hebst.**

Komm vorbei - probiere es aus !



TURA Harksheide e.V.
Am Exerzierplatz 16, 22844
Norderstedt

040 - 5 25 21 18
info@tura-harksheide.de
www.tura-harksheide.de

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



HAMBURG AIRPORT. BEWEGT.

Nachbarschafts- Preis

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

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

Jetzt bewerben.



AVIALLIANCE



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** Dr. Niklas Käming E-Mail: vorsitzende@tura-harksheide.de**2. Vorsitzender** Sebastian Frisch 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
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.		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
Stuhl Yoga mit Steffi W.	ab dem 26.August 26	Mi. 12.00-13.00 TURA Raum Blau
Yoga für Alle (Kundalini Yoga) mit Stefanie W.	nur über Anmeldung: info@tura-harksheide.de	Do. 18.00-19.30 Bei gutem Wetter draußen Do. 20.00 - 21.30 TURA Raum Blau
Dance´n Shape & Flow mit Claudia J.	ab 08. September 26	Di. 18.00-19.00 MZR Weg am Denkmal 9a
Strong Body & Core + RELAX	ab 28. August 26	Frei. 10.00-11.30 Uhr Halle Fadens Tannen 30



TURA HERZSPORT



Montag:
Montag:
Sporthalle Fadens Tannen 30

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

Mittwoch:
Mittwoch:
Mittwoch:
Sporthalle Fadens Tannen 30

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
Frau Katharina Reyman

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

LUNGENSORT UND SPORT MIT DIABETES



Dienstag: ab 01.09.26 15:00 - 16:00 Uhr
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 ab 18.08.26 11:00 - 12:00 Uhr
Rehasport für Männer nach Krebs

Mittwoch läuft bereits 10:00 - 11:00 Uhr
Gemeinsam stark - Rehasportgruppe für
Frauen nach Brustkrebs

TURA Raum Blau mit Sabine S.
Am Exerzierplatz 16

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

	TURA Fitnessgymnastik - Specials	Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
	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
	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 Claudia J.	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 - 12.00 Uhr	mit Lisa
	17.30 Uhr - 21.00 Uhr	mit Lucy
Dienstag:	09.30 Uhr - 12.30 Uhr	mit Jenny
	17.00 Uhr - 21.00 Uhr	mit Jens
Donnerstag:	09.00 Uhr - 12.30 Uhr	mit Iris
	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	mit Iris
	19.00 Uhr - 21.00 Uhr	mit Jens
Freitag:	17.00 Uhr - 20.00 Uhr	mit Jens

	TURA Vital älter werden	Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
Allround Fitness mit Ole (HIIT, Tabata, Zirkel, Therabänder etc.) 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
Seniorensitzgymnastik mit Melanie U.		Di. 09.15 - 10.15 TURA Gemeinschaftsraum
Fitnessgymnastik für Senioren mit Lisa Sch.		Mi. 09.00 - 09.45 TTC Savoy
Senioren-Fit-Gymnastik mit Alexander K.		Do. 09.30 - 10.15 Do. 10.30 - 11.15 TTC Savoy
Senioren - Soft - Gymnastik mit Alexander K.		Do. 11.30–12.15 TURA Raum Blau
Krafttraining 50+ für aktive SeniorInnen mit Thorsten K.		Mo. 12.00-13.00 Uhr TURA Raum Blau
TURA Hobby und Freizeit		Ihr Ansprechpartner TURA Geschäftsstelle
Angeln mit Josef Jäger Tel.: +49 (40) 52682420 Als so genannte „Kochtopfangler“ freuen wir uns über jeden gefangenen Fisch. Unser Angelrevier ist der Stadtparksee in Norderstedt. 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-Spiel-betrieb des DSKV sind wir mit 2 Mannschaften vertreten.		 Di. 19.00 - 22.00 Vereinslokal Glashütter SV, Poppenbütteler 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 Fadens Tannen NEU
Jugendtraining mit Celine W./ Thomas N.	Mi. 17.30 - 19.30 Fadens Tannen Neu	Fr. 15.30-17.00 < 11 J. Fr. 17.00 - 19.00 Fadens Tannen Neu
Training Jugend + Erwachsene Freies Training	Sa. 14.00—18.00	So. 11.00 - 15.00 Fadens Tannen Neu
Leistungstraining Erwachsene mit Pawel K.		Di. 19.30 - 22.00 Fadens Tannen Neu
Training Erwachsene		Mi. 19.30 - 22.00 Fadens Tannen Neu
Damen & Herren + Punktspiele	Mo. 19.30 - 22.00 Fadens Tannen Neu	Fr. 19.30 - 22.00 Fadens Tannen Neu
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 Fadens Tannen Neu
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 Fadens Tannen Neu
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 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	Ansprechpartner Abtl. Martin Keller E-Mail: Martin@lgaalsternord.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 Nötting		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	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
Antoni Thoma	Vorstand	E-Mail: tonithoma@arcor.de
oder über unsere	Stammvereine:	
Geschäftsstelle	WSV Tangstedt	Tel.: +49 (4109) 2134118
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 Serri		
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 Cach´n Serve Ball und Volleyball		
Cach´n Serve Ball 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 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

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 Forig. U9+U11 ca. 8-10 Jahre Jens	16:00-17:00 Judozwerge 4-6 Jahre Nina	16:00-17:00 Anfänger U9 ca. 6-8 Jahre Babst/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	17:00-18:30 U11+U13, ca. 9-12 Jahre Alexandra/Nina			17:15 - 18:45 U13/U15, ca. 10-14 Jahre Quereinsteiger U18 + leichte U18 Dominik				17:18 Uhr Prüfungsvorbereitung ab Grüngurt/ Freies Training nach Absprache mit Daniel Busse	
19:00-20:45 Liga/U18/U21 Sven/Daniel/Jarek				19:00-20:00 Ausgleichssport (altes Dojo-Am Exerzierplatz 20 22844 Norderstedt) Daniel		19:00-20:15 Aikido, Laido			
		20:15 - 21:45 Aikido		20:00 - 21:30 Liga/U18/U21 Daniel (altes Dojo)	20:00 - 21:30 Taiso/Freizeitsport Sven/Daniel Busse (neues Dojo)	20:15 - 21:45 Aikido			

Irrtümer 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
-------------------	-----------

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@lga1sternord.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

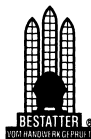
info@ttc-savoy.de
(eigene Beitragsordnung)

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**