

## SPORTANGEBOTE für alle Alters- und Leistungsklassen





Unser neues Sportangebot bei TURA  
Dienstags in der Zeit von 17.00 - 18.00 Uhr

### *Inklusive Yogastunde – Yoga für alle*

Herzlich willkommen zu unserer inklusiven Yogastunde!  
Hier ist jeder willkommen – unabhängig von Alter,  
Erfahrung, Beweglichkeit oder körperlichen, geistigen oder  
sensorischen Voraussetzungen.

Wir nehmen uns Zeit zum Ankommen, Atmen, Bewegen  
und Entspannen. Mit achtsamen Bewegungen,  
bewusster Atmung und kleinen Momenten der Ruhe  
stärken wir Körper und Geist. Dabei achten wir auf einen  
respektvollen und wertschätzenden Umgang  
miteinander.

Du musst nichts können oder beweisen. Es gibt kein  
„richtig“ oder „falsch“ – nur deinen eigenen Weg und  
dein eigenes Tempo.

Ich freue mich darauf, euch einen geschützten Raum zu  
schaffen, in dem Vielfalt selbstverständlich ist und jede  
Person ihren Platz findet.

Wo? Gemeinschaftsraum  
Am Exerzierplatz 16, 22844 Norderstedt

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

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

**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 • Pinneberg

\*\*\* **SHARP**  
competencepartner



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](http://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.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** Dr. Niklas Käming E-Mail: [vorsitzende@tura-harksheide.de](mailto:vorsitzende@tura-harksheide.de)**2. Vorsitzender** Sebastian Frisch 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<br>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<br>(Eingang ehemalige Gaststätte)                             |
| TURA Fitness - Studio                             | Am Exerzierplatz 16<br>(Eingang links neben dem Durchgang zum<br>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><br>TURA Gemeinschaftsraum                                                      |
| <b>Pilates</b> mit Winnie N.                                                                                                    |                                                | <b>Mo. 17.00–17.45</b><br>TURA Raum Blau                                                                |
| <b>Pilates</b> mit Winnie N.                                                                                                    |                                                | <b>Mo. 18.00-18.45</b><br>TURA Raum Blau                                                                |
| <b>Pilates</b> mit Tanya W.<br>für Fortgeschrittene                                                                             | Zurzeit belegt                                 | <b>Mi. 18.00 - 19.00</b><br>TURA Gemeinschaftsraum                                                      |
| <b>Pilates - Plus</b> mit Heike St.<br>Kurs I für Fortgeschrittene                                                              |                                                | <b>Do. 10.30 - 11.15</b><br>TURA Gemeinschaftsraum                                                      |
| <b>Pilates - Sanft</b> mit Heike St.<br>Kurs II für Einsteiger                                                                  |                                                | <b>Do. 11.30 - 12.15</b><br>TURA Gemeinschaftsraum                                                      |
| <b>Qi Gong</b> mit Melanie U.                                                                                                   |                                                | <b>Di. 10.30–11.30</b><br>TURA Gemeinschaftsraum                                                        |
| <b>Qi Gong</b> mit Bärbel F.                                                                                                    |                                                | <b>Di. 17.45- 18.45</b><br>Halle, GS Immenhorst                                                         |
| <b>Rückenfit</b> mit Silvia H.                                                                                                  |                                                | <b>Do. 18.00 - 18.45</b><br>TURA Raum Blau                                                              |
| <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Karen B.                                                                                       |                                                | <b>Di. 09.30 - 10.30</b><br><b>Di. 10.30 - 11.30</b><br>TTC Savoy                                       |
| <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Silvia H.                                                                                      |                                                | <b>Do. 19.00 - 19.45</b><br>TURA Raum Blau                                                              |
| <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Beate G. - K.                                                                                  |                                                | <b>Do. 19.00 - 19:45</b><br>GS Immenhorst                                                               |
| <b>Hatha Yoga</b> mit Annette B.                                                                                                |                                                | <b>Di. 17.00 - 18.00</b><br>TURA Gemeinschaftsraum                                                      |
| <b>Yin Yoga</b> mit Annette B.                                                                                                  |                                                | <b>Di. 18.00 - 19.00</b><br>TURA Gemeinschaftsraum                                                      |
| <b>Yin Yoga</b> mit Tanya W.<br>für Fortgeschrittene                                                                            | Zurzeit belegt                                 | <b>Mi. 19.00 - 20.00</b><br>TURA Gemeinschaftsraum                                                      |
| <b>Yoga Flow</b> mit Tanya W.<br>Fortgeschrittene                                                                               | Zurzeit belegt                                 | <b>Mi. 17.00 - 18.00</b><br>TURA Gemeinschaftsraum                                                      |
| <b>Stuhl Yoga</b> mit Steffi W.                                                                                                 | <b>ab dem 26.August 26</b>                     | <b>Mi. 12.00-13.00</b><br>TURA Raum Blau                                                                |
| <b>Yoga für Alle (Kundalini Yoga)</b><br>mit Stefanie W.                                                                        | nur über Anmeldung:<br>info@tura-harksheide.de | <b>Do. 18.00-19.30</b><br><b>Bei gutem Wetter draußen</b><br><b>Do. 20.00 - 21.30</b><br>TURA Raum Blau |
| <b>Dance´n Shape &amp; Flow</b> mit Claudia J.                                                                                  | <b>ab 08. September 26</b>                     | Di. 18.00-19.00<br>MZR Weg am Denkmal 9a                                                                |
| <b>Strong Body &amp; Core + RELAX</b>                                                                                           | <b>ab 28. August 26</b>                        | Frei. 10.00-11.30 Uhr<br>Halle Fadens Tannen 30                                                         |



## TURA HERZSPORT



**Montag:** 08:00 - 09.15 Uhr  
**Montag:** 09:15 - 10:30 Uhr  
 Sporthalle Fadens Tannen 30 mit Karen B.

**Mittwoch:** 08:45 - 10:00 Uhr  
**Mittwoch:** 10:00 - 11:00 Uhr  
**Mittwoch:** 11:00 - 12:00 Uhr  
 Sporthalle Fadens Tannen 30 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   |
| Frau Katharina Reymann |                     |

## PAVK Gefäßsport



**Dienstag:** 10.00 - 11.00 Uhr  
**Dienstag:** 15:00 - 16:00 Uhr  
 TURA Raum Blau/Gemeinschaftsraum 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

**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:** 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.



## REHASPORT ONKOLOGIE

**Dienstag** 11.00 - 12.00 Uhr  
Rehasport für Männer nach Krebs

**Mittwoch** 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!**



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

|                    |                              |                  |
|--------------------|------------------------------|------------------|
| <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>  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                             | <b>TURA Vital älter werden</b> | <b>Ihr Ansprechpartner</b><br>TURA Geschäftsstelle                                                                                                                     |
| <b>Allround Fitness mit Ole</b><br>(HIIT, Tabata, Zirkel, Therabänder etc.)<br><b>Senioren-Fit-Gymnastik</b> mit Ole Th.                                                                                                                                                                                     |                                | <b>Mo. 09.00 - 09.45</b><br><br><b>Mo. 10.00 - 10.45</b><br>TTC Savoy                                                                                                  |
| <b>Senioren - Soft - Gymnastik</b> mit Ole Th.                                                                                                                                                                                                                                                               |                                | <b>Mo. 11.00 - 11.45</b><br>TURA Raum Blau                                                                                                                             |
| <b>Seniorensitzgymnastik</b> mit Melanie U.                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                | <b>Di. 09.15 - 10.15</b><br>TURA Gemeinschaftsraum                                                                                                                     |
| <b>Fitnessgymnastik für Senioren</b> mit Lisa Sch.                                                                                                                                                                                                                                                           |                                | <b>Mi. 09.00 - 09.45</b><br>TTC Savoy                                                                                                                                  |
| <b>Senioren-Fit-Gymnastik</b> mit Alexander K.                                                                                                                                                                                                                                                               |                                | <b>Do. 09.30 - 10.15</b><br><b>Do. 10.30 - 11.15</b><br>TTC Savoy                                                                                                      |
| <b>Senioren - Soft - Gymnastik</b> mit Alexander K.                                                                                                                                                                                                                                                          |                                | <b>Do. 11.30–12.15</b><br>TURA Raum Blau                                                                                                                               |
| <b>Krafttraining 50+ für aktive SeniorInnen</b><br>mit Thorsten K.                                                                                                                                                                                                                                           |                                | <b>Mo. 12.00-13.00 Uhr</b><br>TURA Raum Blau                                                                                                                           |
| <b>TURA Hobby und Freizeit</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                | <b>Ihr Ansprechpartner</b><br>TURA Geschäftsstelle                                                                                                                     |
| <b>Angeln</b> mit Josef Jäger <b>Tel.: +49 (40) 52682420</b><br><br>Als so genannte „Kochtopfangler“ freuen wir uns über jeden gefangenen Fisch. Unser Angelrevier ist der Stadtparksee in Norderstedt.<br>Unsere jährlichen Angelausfahrten sind sehr beliebt, in den letzten Jahren waren wir auf Fehmarn. |                                |                                                                                      |
| <b>Skat</b> mit Karl - Heinz Fabisch<br><br>Die "TURA Asse Norderstedt" sind dem Deutschen Skatverband (DSKV) angeschlossen. Im Liga-Spiel-betrieb des DSKV sind wir mit 2 Mannschaften vertreten.                                                                                                           |                                |  <b>Di. 19.00 - 22.00</b><br>Vereinslokal Glashütter SV,<br>Poppenbütteler Str. 272 |
| <b>Sportabzeichen</b> auch für Menschen mit Behinderungen<br>vom 04.05.26-21.09.26 (nach Terminabsprache)<br>Mit Anke und Günter Peters.<br><br>Handynummer Günter Peters: <b>+49 (151) 42053680</b><br>Handynummer Anke Peters: <b>+49 (173) 9184454</b>                                                    |                                | <b>Mo. ab 18.30</b><br>TURA Sportplatz                                                                                                                                 |



## TURA Tischtennis

**Ihr Ansprechpartner**  
Pawel Kaczka

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

**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](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>



## 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](mailto:ag.schabel@web.de)

Info: [www.tura-jugendschach.de](http://www.tura-jugendschach.de)

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

| <b>TURA Vorschulturnen 4 - 6 Jahre</b>           |  |  |
|--------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vorschulkinderturnen</b> mit Ilke N.          |  | <b>Mo. 17.00 - 18.00</b><br>Halle, GS Heidbergstraße                              |
| <b>Vorschulkinderturnen</b> mit Julia R.         |  | <b>Mo. 17.00 - 18.00</b><br>Fadens Tannen Neu                                     |
| <b>Vorschulkinderturnen</b> mit Julia R.         |  | <b>Mi. 17.00 - 18.00</b><br>Halle, Pellwormstraße                                 |
| <b>Vorschulkinderturnen</b> mit Lisa R. und Inka |  | <b>Do. 17.00 - 18.00</b><br>Halle, GS Harksheide Nord                             |
| <b>Vorschulkinderturnen</b> mit Heidi R.         |  | <b>Do. 16.00 - 17.00</b><br>Halle, GS Heidbergstraße                              |

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

|                                                                                                                             |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>Für sämtliche Turngruppen: Anmeldungen über <a href="mailto:turnen@tura-harksheide.de">turnen@tura-harksheide.de</a></b> |  |  |
|                                                                                                                             |  |  |
|                                                                                                                             |  |  |
|                                                                                                                             |  |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |



## 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](http://www.sztura.de),  
oder ruft uns an, Niklas K., Tel. +49 (162) 7535617

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



|                                                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                | <b>Leichtathletik LG Alsternord</b><br><b>Trainingszeiten</b>                                  | Ansprechpartner<br>Abtl. Martin Keller<br>E-Mail: <a href="mailto:Martin@lgalsternord.de">Martin@lgalsternord.de</a> |
| <b>Jedermann-/Leistungsgruppe</b><br><b>30-60 J.</b> mit Andreas Schulte Hemming                                                                |                                                                                                | <b>So. 11.00 - 13.00</b><br>Sportplatz Tegelsbarg,<br>HH-Poppenbüttel                                                |
| <b>Lauftraining Senioren</b><br>mit Georg Behringer                                                                                             |                                                                                                | <b>Sa. 14.30 - 16.00</b><br>Treffpunkt: HH - Wellingsbüttler<br>Landstr. / Rodelberg                                 |
| <b><u>Bei Anfragen zu den Trainingszeiten, Gruppen, Trainern oder Plätzen der LG Alsternord wenden Sie sich bitte an folgende Personen:</u></b> |                                                                                                |                                                                                                                      |
| Svenja Schumann                                                                                                                                 | Schüler und Schülerinnen                                                                       | E-Mail: <a href="mailto:jugend@lgalsternord.de">jugend@lgalsternord.de</a>                                           |
| Antoni Thoma                                                                                                                                    | Vorstand                                                                                       | E-Mail: <a href="mailto:tonithoma@arcor.de">tonithoma@arcor.de</a>                                                   |
| oder über unsere                                                                                                                                | Stammvereine:                                                                                  |                                                                                                                      |
| <b>Geschäftsstelle</b>                                                                                                                          | <b>WSV Tangstedt</b>                                                                           | Tel.: +49 (4109) 2134118                                                                                             |
| <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                                                                                              |
|                                                              | <b>TURA Leichtathletik Orientierungslauf</b>                                                   | Ansprechpartner<br>Abtl. Eberhard Stelzer,<br>Tel.: 040/522 31 12                                                    |
| <b>Leichtathletik, Sportabzeichen, Training und Gymnastik Sommer</b><br>mit Nicola F.                                                           | <b>Mo. 19.15 - 20.15</b><br>TURA Sportplatz                                                    |                                                                                                                      |
| <b>Leichtathletik und Sportabzeichen Training Winter</b><br>mit Nicola F.<br>ab November                                                        | <b>Mo. 19.15 - 21.15</b><br>Halle, GS Immenhorst                                               |                                                                                                                      |
| <b>Lauftraining und Walking ganzjährig</b><br>mit Eberhard S.<br>Treffpunkt: Parkplatz Stadtpark Norderstedt                                    | <b>Mittwoch</b><br><b>Freitag</b><br><b>Sonntag</b><br><b>08.45 - 10.00</b><br>Rantzauer Forst |                                                                                                                      |

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

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

| <b>TURA Basketball Tarpenbekhalle</b>                                                              |                                                                                                      |  <b>Ihr Ansprechpartner</b><br>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><br><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><br><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><br><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><br><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><br><b>Fr. 20.00 - 22.00</b>                                                                                 |
| <b>TURA Cach´n Serve Ball und Volleyball</b>                                                       |                                                                                                      |                                                    |
| <b>Cach´n Serve Ball</b><br>mit Anja B. Info: cachibol@tura-harksheide.de                          | <b>Sommer</b><br><b>Di. 19.00-21.00 Uhr</b><br>Sportplatz TURA Harksh.<br>Wetterabhängig i.Absprache | <b>Winter</b><br><b>Di. 20.00 –22.00</b><br>Gem. Schule Harksheide<br>Falkenberghalle                                                |
| <b>Volleyball Hobbygruppe gem. 45-70 J.</b><br>mit Katharina L.                                    |                                                                                                      | <b>Di. 20.00 - 22.00</b><br>Halle, GS Immenhorst                                                                                     |
| <b>Volleyball Hobbygruppe gem. mit Andre G.</b>                                                    |                                                                                                      | <b>Mi. 20.00 - 22.00</b><br>Halle, GS Pellwormstr.                                                                                   |
| <b>Volleyball Hobbygruppe gem. mit Rainer</b>                                                      |                                                                                                      | <b>Do. 20.00 - 22.00</b><br>Halle, GS Heidberg                                                                                       |
| <b>TURA Karate</b>                                                                                 |                                                                                                      |                                                                                                                                      |
| <b>Karate für Kinder Anf. und Fortg.</b>                                                           | <b>ab 8 J.</b>                                                                                       | <b>Di. 17.00 - 18.00</b><br>Halle, GS Harksheide Nord                                                                                |
| <b>Karate für Erwachsene</b>                                                                       | <b>ab 16 J.</b>                                                                                      | <b>Di. 18.00 - 20.00</b><br>Halle, GS Harksheide Nord                                                                                |
| <b>TURA Aikido/laido</b>                                                                           |                                                                                                      |                                                  |
| <b>Aikido gemischte Gruppe</b> mit Helge S.                                                        | <b>Di. 20.00 - 21.45</b><br>Dojo, Tarpenbekhalle                                                     | <b>Do. 20.00 - 21.45</b><br>Dojo, Tarpenbekhalle                                                                                     |
| <b>laido gemischte Gruppe</b> mit Helge S.                                                         |                                                                                                      | <b>Do. 19.00 - 20.00</b><br>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<br>Anfänger U9<br>ca. 6-8 Jahre<br>Dominik/Ralf                            | 16:00-17:00<br>Forig. U9+U11<br>ca. 8-10 Jahre<br>Jens   | 16:00-17:00<br>Judozwerge<br>4-6 Jahre<br>Nina | 16:00-17:00<br>Anfänger U9<br>ca. 6-8 Jahre<br>Babst/Jessi | 16:00-17:00<br>Forig. U9+U11<br>ca. 8-10 Jahre<br>Dominik                                      | 16:00-17:00<br>Anfänger U9<br>ca. 6-8 Jahre<br>Ralf                       | 16:30-17:30<br>Anfänger U9<br>ca. 6-8 Jahre<br>Robert | 16:30-17:30<br>Forig. U9+U11<br>ca. 8-10 Jahre<br>Daniel Falk | 16:00-17:00<br>Judozwerge 4-6 Jahre<br>Daniel Busse                                                  |  |
| 17:15-18:45<br>U13/U15, ca. 10-14 Jahre<br>Quereinsteiger U18 + leichte U18<br>Dominik | 17:00-18:30<br>U11+U13, ca. 9-12 Jahre<br>Alexandra/Nina |                                                |                                                            | 17:15 - 18:45<br>U13/U15, ca. 10-14 Jahre<br>Quereinsteiger U18 + leichte U18<br>Dominik       |                                                                           |                                                       |                                                               | 17:18 Uhr<br>Prüfungsvorbereitung ab Gründung/<br>Freies Training nach Absprache mit<br>Daniel Busse |  |
| 19:00-20:45<br>Liga/U18/U21<br>Sven/Daniel/Jarek                                       |                                                          |                                                |                                                            | 19:00-20:00<br>Ausgleichssport<br>(altes Dojo-Am Exerzierplatz 20<br>22844 Norderstedt) Daniel |                                                                           | 19:00-20:15<br>Aikido, Laido                          |                                                               |                                                                                                      |  |
|                                                                                        |                                                          | 20:15 - 21:45<br>Aikido                        |                                                            | 20:00 - 21:30<br>Liga/U18/U21<br>Daniel<br>(altes Dojo)                                        | 20:00 - 21:30<br>Taiso/Freizeitsport<br>Sven/Daniel Busse<br>(neues Dojo) | 20:15 - 21:45<br>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

| <b>Sonderbeiträge<br/>(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<br/>(monatlich):</b>                             |          | <b>Jugend</b> | <b>Erwachsene</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|-------------------|
| Rehasport ohne Verordnung<br>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<br/>(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@lгалsternord.de](mailto:Martin@lгалsternord.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

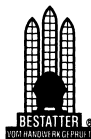
[info@ttc-savoy.de](mailto:info@ttc-savoy.de)
**(eigene Beitragsordnung)**

## 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**

★★★

competence**partner**