

Anmeldeformular

Abtrennen, bitte komplett (auch die Rückseite), gut lesbar ausfüllen, an:
Nicole Wulkopf, Tecklenburger Weg 33,
33428 Harsewinkel senden, oder an:
TSG Harsewinkel, Postfach 1528, 33419 Harsewinkel.

Persönliche Daten des Kursteilnehmers

Name Vorname

Geb. Datum Telefon

Straße PLZ, Ort

E-Mail

IBAN

Datum, Unterschrift

Ich bin damit einverstanden, dass Fotos von mir zu Werbezwecken der TSG Harsewinkel genutzt werden.

PRÄVENTIONSKURSE

Montag: ab 8. Januar

Bewegen statt schonen A+B (18:30-19:30 Uhr)

„Wirbelsäulengymnastik“

mit Reinhilde Tel.: 05247/3441

Don Bosco Halle

Kurs A: ab 8. Januar; 11 Übungseinheiten,

TSG-Mitglieder 22,00 € / Nichtmitglieder 44,00 €

Kurs B: ab 8. April; 12 Übungseinheiten,

TSG-Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €

Diese Gymnastikform mobilisiert die Wirbelsäule. Ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungsübungen stärken die Bauch- und Rückenmuskulatur. So wird die Körperhaltung verbessert und Rückenprobleme können gegebenenfalls gelindert werden.

Nordic Walking A+B (17-18 Uhr) ab 12. Februar

„Wer möchte sich der Gruppe anschließen“

mit Reinhilde Tel.: 05247/3441

Eingang Don Bosco Halle

Kurs A: ab 30. Januar; 9 Übungseinheiten,

TSG-Mitglieder 9,00 € / Nichtmitglieder 27,00 €

Kurs B: ab 17. April; 8 Übungseinheiten,

TSG-Mitglieder 8,00 € / Nichtmitglieder 24,00 €

Die Gruppe läuft grundsätzlich zusammen. Verschiedene Geschwindigkeiten sind erlaubt. Am Ende treffen sich alle wieder zusammen ein. So bilden zugleich wechselnde Gesprächsgruppen. Interessierte sind herzlich eingeladen mal hineinzuschnuppern.



Dienstag: ab 9. Januar

Bewegen statt schonen A+B (17-18 Uhr)

„Wirbelsäulen und Beckenbodentraining“

mit Reinhilde Tel.: 05247/3441

Don Bosco Halle

Kurs A: ab 9. Januar; 11 Übungseinheiten,

TSG-Mitglieder 22,00 € / Nichtmitglieder 44,00 €

Kurs B: ab 9. April; 12 Übungseinheiten,

TSG-Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €

Eine gezielte Gymnastik für den Rücken kombiniert mit effektiven Übungen für den Beckenboden. Wir verbessern Beweglichkeit, Koordination und Stabilität. Besondere Berücksichtigung finden Übungen für die Beckenbodenmuskulatur, welche in den Alltag integriert werden können.



Mittwoch: ab 10. Januar

Bewegen statt schonen A+B (18-19 Uhr)

„Wirbelsäulengymnastik“

mit Reinhilde Tel.: 05247/3441

Don Bosco Halle

Kurs A: ab 10. Januar; 11 Übungseinheiten,

TSG-Mitglieder 22,00 € / Nichtmitglieder 44,00 €

Kurs B: ab 10. April; 12 Übungseinheiten,

TSG-Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €

Diese Gymnastikform mobilisiert die Wirbelsäule. Ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungsübungen stärken die Bauch- und Rückenmuskulatur. So wird die Körperhaltung verbessert und Rückenprobleme können gegebenenfalls gelindert werden.

Die Kurse „Bewegen statt schonen“ sind mit den Qualitätssiegeln des DTB und des DOSB ausgezeichnet. Einige Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Kursgebühren

Infos zu allen Sport- und Gesundheitskursen unter: tsg.kurse@gmail.com



Sport- und Gesundheitskurse TSG Harsewinkel



1. Halbjahr 2024

Montag: ab 8. Januar

Good Morning Fitness (9-10 Uhr) ab 15. Januar
Ein gezieltes Straffungsprogramm der "Problemzonen", Kräftigung der Muskulatur und Dehnübungen, der ideale Einstieg in den Tag!
mit Mörle Tel.: 05247/609079
Studio 1, Brockhäger Str. 86
20 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 30,00 € /
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 70,00 €

Allround Fitness 1+2 (18-19 Uhr und 19-20 Uhr)
Abwechslungsreiche Elemente aus Aerobic und Tae Bo machen fit, verbessern die Kondition und Koordination
mit Lucie Tel.: 05247/2786
Löwenzahnschule
23 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 37,00 € /
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 82,00 €

Dienstag: ab 9. Januar

Easy Step für Einsteiger (18-19 Uhr)
Viel schwitzen, wenig denken! Nach diesem Motto werden Grundschritte zu einer einfachen Choreographie zusammengestellt.
mit Nicole Tel.: 05247/925198
Don-Bosco-Halle
23 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 37,00 € /
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 82,00 €

Pilates Flow (19:15-20:15 Uhr)
Ein ruhiges aber intensives Training kräftigt die tiefliegenden Muskeln und den Beckenboden. Die spezielle Atemtechnik schult Körper, Geist und Seele.
mit Nicole Tel.: 05247/925198, Gymnasiumhalle
23 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 37,00 € /
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 82,00 €

Mittwoch: ab 10. Januar

Aqua- Fit (9:15-10 Uhr)
Verspannungen lösen und das Wohlbefinden steigern. Im Wasser ist das Training schonend für die Gelenke.
mit Mörle Tel.: 05247/609079
Hallenbad
15 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 20,00 € /
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 50,00 €
Der Eintritt ins Hallenbad muss noch bezahlt werden.

Dance Revolution – Latin and Streetstyle (19:15-20:15 Uhr)
Ein süchtig machendes Tanz-Fitness-Programm, das auf funktionellem Training mit sehr starkem Fokus auf Musikalität und lyrischem Ausdruck basiert, du wirst es lieben!
mit Denise Tel.: 017672325164
Kardinal von Galen Halle
22 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 35,00 € /
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 79,00 €

Fit & Shape (18:30-19:30 Uhr)
Tabata ist ein hoch- intensives Intervalltraining. Durch kurze Zeitintervalle bringen wir den ganzen Körper in Form. Abwechslung bringen Kleingeräte!
mit Krissy Tel.: 017681483818
Gymnastikhalle der Dreifachhalle
23 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 37,00 € /
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 82,00 €

Spinning 1+2 (18:30-19:30 Uhr und 19:45-20:45 Uhr)
Es werden jede Menge Kalorien verbrannt, du kannst dich richtig auspowern bei fetziger Musik und Motivation der Trainer!
mit Chrissi Tel.: 015170145250 und
Venti Tel.: 015201875115
Studio 1, Brockhäger Str.86
23 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 42,00 € /
Nichtmitglieder 94,00 €

Hatha Yoga für Einsteiger (17-18 Uhr)
Entspannung für Körper, Geist und Seele. Hineinspüren in den eigenen Körper und neue Kraft gewinnen.
Mit Irina Tel.: 015253506196
Kardinal von Galen Halle
22 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 27,00 € /
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 63,00 €

Donnerstag: ab 11. Januar

Aqua-Mix 1+2 (9:15-10:00 und 18:30-19:15 Uhr)
Verspannungen lösen und das Wohlbefinden steigern. Im Wasser ist das Training schonend für die Gelenke.
mit Mörle Tel.: 05247/609079
Hallenbad, *Eintritt ins Hallenbad muss für Kurs 1 noch bezahlt werden.* 15 Übungseinheiten,
Aqua-Mix 1 TSG-Mitgl. 20,00 € / Nichtmitgl. 50,00 €
Aqua-Mix 2 TSG-Mitgl. 23,00 € / Nichtmitgl. 53,00 € /
Jahresticket 40,00 € /

Hatha-Yoga (9-10:30 Uhr)
Körper und Geist stehen hier im Mittelpunkt. Die bewusste Körperwahrnehmung hilft den Tag gesund und kraftvoll zu gestalten.
mit Claudia Petschik Tel.: 05242/9680249
Evangelisches Gemeindehaus
10 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 30,00 € /
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

Ganzheitliches Rücken-und Fitnesstraining (19:00 20:00 Uhr)
Rückenfitness kombiniert mit Krafttraining. Für jedes Fitnesslevel geeignet.
mit Claudia Tel.: 05247 /983560
Don-Bosco-Halle
22 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 35,00 € /
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 79,00 €

Pilates Flow (17:30 - 18:30 Uhr)
Ein ruhiges aber intensives Training kräftigt die tiefliegenden Muskeln und den Beckenboden. Die spezielle Atemtechnik schult Körper, Geist und Seele.
mit Nicole Tel.: 05247 /925198
Don-Bosco-Halle
22 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 35,00 € /
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 79,00 €

Power Bodytoning (19-20 Uhr)
Ausdauer und Kraftübungen straffen den gesamten Körper. Die Musik motiviert dich dabei!
mit Krissy Tel.: 017681483818
Kardinal von Galen Halle
22 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 35,00 € /
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 79,00 €

Hatha Yoga am Abend (20 -21 Uhr) NEU!
Loslassen und entspannt in den Feierabend mit Yoga
Mit Irina Tel.: 015253506196
Kardinal von Galen Halle
22 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 35,00 € /
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 79,00 €

Freitag: ab 12. Januar

Easy-Step (9:15-10:15 Uhr)
Viel schwitzen, wenig denken! Nach diesem Motto werden Grundschritte zu einer einfachen Choreographie zusammengestellt.
mit Nicole Tel.: 05247 /925198
Studio 1, Brockhäger Str. 86
22 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 35,00 € /
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 79,00 €

Mitgliedsbeiträge der TSG Harsewinkel

Erwachsene ab 18 Jahre	72,00 € (halbjährlich)
Schüler bis 18 Jahre	39,00 € (halbjährlich)
Familienbeitrag	108,00 € (halbjährlich)
Azubis/Studenten/Rentner	39,00 € (halbjährlich)

Anmeldung zu Sportkursen der TSG Harsewinkel von 1925 e.V.

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an und ermächtige die TSG Harsewinkel, Zahlungen per Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Das dazu erforderliche SEPA-Lastschriftmandat sowie die auf der Homepage: www.tsg-harsewinkel.de ersichtlichen Teilnahmebedingungen erkenne ich mit meiner Unterschrift an.

Sie bekommen keine Anmeldebestätigung

Kurstitel (mit Angabe des Wochentages)	Kursgebühr/ Jahresticket

Zutreffendes bitte ankreuzen

Ich bin TSG-Mitglied und zahle das Jahresticket für 40,00€. Mit dem Jahresticket sind alle Kurse aus dem 1. und 2. Kurshalbjahr bezahlt. Ausgenommen sind Spinning- und Präventionskurse.

Ich bin kein TSG-Mitglied und zahle die Kursgebühr für Nichtmitglieder.

Ich bin TSG-Mitglied und zahle die Kursgebühr für einen Kurs.