

## 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 15. August

**Bewegen statt schonen (Rückentraining)**  
(18:30-19:30 Uhr) mit Reinhilde, Tel.: 05247/3441  
Don Bosco Halle  
**12 Übungseinheiten,**  
TSG-Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €

*Ein Gesundheitsprogramm aus verschiedenen Trainingsformen. Der Einsatz von unterschiedlichen Geräten mit schöner Musik verbessert die Beweglichkeit und mobilisiert die Wirbelsäule sowie die Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Zum Ende der Stunde folgen Dehnübungen zur Entspannung.*

**Nordic Walking (17-18 Uhr)**  
mit Reinhilde Tel.: 05247/3441,  
Eingang Don Bosco Halle  
**12 Übungseinheiten,**  
TSG-Mitglieder 12,00 € / Nichtmitglieder 36,00 €

*Walking ist ein flottes, bewusstes Gehen, bei dem die Pulsfrequenz auf die individuell optimale Höhe gebracht wird und so ein positiver Belastungseffekt für das Herz-Kreislauf-System entsteht.*



### Dienstag: ab 17. August

**Fit bis ins hohe Alter / Seniorengymnastik**  
**„Sport mit Spaß“ (15:30-16:30 Uhr)**  
mit Reinhilde Tel.: 05247/3441  
Don Bosco Halle  
**12 Übungseinheiten,**  
TSG-Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €

*Ein sanftes Gesundheitsprogramm mit Übungen für Körper und Geist. Abwechslung und Spaß an der Bewegung auch für „Sportmuffel“, Hier gibt es viele Anregungen, um im Alltag fit und aktiv zu bleiben. Sie finden Geselligkeit, bleiben beweglich und fühlen sich wohl!*



**Bewegen statt schonen / Rückentraining**  
**(16:50-17:50 Uhr)** mit Reinhilde Tel.: 05247/3441  
Don Bosco Halle  
**12 Übungseinheiten,**  
TSG-Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €

*Mit unterschiedlichen Geräten und schöner Musik wird die Beweglichkeit verbessert und die Wirbelsäule mobilisiert. Ein sanftes und effektives Gesundheitsprogramm aus verschiedenen Trainingsformen*

### Mittwoch: ab 17. August

**Bewegen statt schonen / Rückentraining**  
**(18-19 Uhr)**  
mit Reinhilde Tel.: 05247/3441  
Don Bosco Halle  
**12 Übungseinheiten,**  
TSG-Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €

*Ein Gesundheitsprogramm aus verschiedenen Trainingsformen. Der Einsatz von unterschiedlichen Geräten mit schöner Musik verbessert die Beweglichkeit und mobilisiert die Wirbelsäule sowie die Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Zum Ende der Stunde folgen Dehnübungen zur Entspannung.*

**Diese Kurse sind mit den Qualitätssiegeln des DTB und des DOSB ausgezeichnet. Einige Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Kursgebühren.**



# Sportkurse 2. Halbjahr 2022



## Montag: ab 15. August

### Good Morning Fitness (9-10 Uhr)

*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

15 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 23,00 €

(mit Jahresticket kostenfrei); Nichtmitglieder 53,00 €

### Allround Fitness 1+2 (18-19 Uhr und 19-20 Uhr)

*Abwechslungsreiche Bewegungselemente aus Aerobic und Tae Bo machen fit, verbessern die Kondition und Koordination, auch für Neueinsteiger!*

mit Lucie Tel.: 05247/2786

Löwenzahnschule

17 Übungseinheiten, TSG Mitglieder 26,00 €

(mit Jahresticket kostenfrei); Nichtmitglieder 60,00 €

## Dienstag: ab 16. August

### Hula Hoop (18-19 Uhr)

*Das Training mit dem Hula Hoop Reifen macht Spaß und verbrennt viele Kalorien, Der Reifen ist mitzubringen, Vorkenntnisse sind erwünscht!*

mit Krissy, Tel.:0176-81483818 Don-Bosco-Halle

17 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 26,00 €

(mit Jahresticket kostenfrei); Nichtmitglieder 60,00 €

### 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, ein Wellnesstraining!*

mit Nicole Tel.: 05247/925198 neue Gymnasiumhalle

17 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 26,00 €

(mit Jahresticket kostenfrei); Nichtmitglieder 60,00 €

## Mittwoch: am 10. August

### 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

18 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 27,00 €

(mit Jahresticket kostenfrei); Nichtmitglieder 63,00 €

### Fit & Shape meets Tabata (18:30-19:30 Uhr)

*Tabata ist ein hoch-intensives Intervalltraining. Durch kurze Zeitintervalle (Übungen / Pause) bringen wir den ganzen Körper in Form. Verschiedene Hilfsmittel wie Brasils und Therabänder bringen Abwechslung!*

mit Krissy Tel.: 017681483818 Gymnastikhalle der

Dreifachhalle 18 Übungseinheiten,

TSG-Mitglieder 27,00 € (mit Jahresticket kostenfrei);

Nichtmitglieder 63,00 €

### Spinning 1+2 (18:30-19:30 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.: 015735434429 und Venti

Tel.:015201875115 Studio 1, Brockhäger Str.86

18 Übungseinheiten,

TSG-Mitglieder 36,00 €/Nichtmitglieder 81,00 €

### Aqua- Fit (9:15-10 Uhr) Start: 28. September

*Verspannungen lösen und das Wohlbefinden steigern. Im Wasser ist das Training schonend für die Gelenke. Spielerische Elemente bringen Spaß und Abwechslung!*

mit Mörle Tel.: 05247/609079 Hallenbad

13 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 17,00 €

(mit Jahresticket kostenfrei); Nichtmitglieder 32,50 €

**Der Eintritt ins Hallenbad muss zusätzlich bezahlt werden.**

## Donnerstag: ab 11. August

### Pilates Flow (17-18 Uhr)

*Ein ruhiges aber intensives Training kräftigt die tiefliegenden Muskeln und den Beckenboden. Die spezielle Atemtechnik schult Körper, Geist und Seele, ein Wellnesstraining!*

mit Nicole Tel.: 05247 /925198 Don-Bosco-Halle

18 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 27,00 €

(mit Jahresticket kostenfrei); Nichtmitglieder 63,00 €

### XCO-Shape-Training (18-19 Uhr)

*Das Granulat in der XCO-Hantel wird hin und her bewegt, dabei entsteht der „reaktive Impact“ und tiefliegende Muskeln sowie Bindegewebe werden trainiert, ohne die Gelenke zu belasten. Es werden viele Kalorien verbrannt!*

mit Nicole Tel.: 05247 /925198 Don-Bosco-Halle

18 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 27,00 €

(mit Jahresticket kostenfrei); Nichtmitglieder 63,00 €

### Bauch & Rücken (19-20 Uhr)

*Hier wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und Verspannungen werden gelöst. Die gesamte Wirbelsäule wird beweglicher, die Bandscheibe entlastet.*

mit Claudia Tel.: 05247 /983560 Don-Bosco-Halle

18 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 27,00 €

(mit Jahresticket kostenfrei); Nichtmitglieder 63,00 €

### Power Bodytoning (19-20 Uhr)

*Ein Wechsel von Ausdauer-und Kräftigungsübungen straffen den gesamten Körper. Die Musik motiviert dich dabei!*

mit Krissy Tel.: 017681483818 Kardinal von Galen

Halle 18 Übungseinheiten,

TSG-Mitglieder 27,00 € (mit Jahresticket kostenfrei);

Nichtmitglieder 63,00 €

**Aqua-Mix (18:30-19:15 Uhr) Start: 29. September**  
*Verspannungen lösen und das Wohlbefinden steigern. Im Wasser ist das Training schonend für die Gelenke. Spielerische Elemente bringen Spaß und Abwechslung!*

mit Mörle Tel.: 05247/609079 Hallenbad

13 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 20,00 €

(mit Jahresticket kostenfrei); Nichtmitglieder 45,00 €

**Hatha-Yoga (9-10:30 Uhr) Start: 22. September**  
*Körper und Geist stehen hier im Mittelpunkt. Die bewusste Körperwahrnehmung hilft den Tag gesund, stark und kraftvoll zu gestalten.*

mit Claudia Petschik Tel.: 05242/9680249

Evangelisches Gemeindehaus

10 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 30,00 €

(mit Jahresticket kostenfrei); Nichtmitglieder 60,00 €

## Freitag: ab 12. August

### Easy-Step (9:15-10:15 Uhr)

*Viel schwitzen und wenig denken! Nach diesem Motto werden Grundschritte zu einer einfachen Choreographie zusammengestellt!*

mit Nicole Tel.: 05247 /925198

Studio 1, Brockhäger Str. 86

17 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 26,00 €

(mit Jahresticket kostenfrei); Nichtmitglieder 60,00 €

## Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren

**Folgende Beiträge gelten für eine TSG-Mitgliedschaft:**

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](http://www.tsg-harsewinkel.de) ersichtlichen Teilnahmebedingungen erkenne ich mit meiner Unterschrift an.

Kursname mit Wochentag	Kursgebühr

**Sie bekommen keine Anmeldebestätigung**

### Zutreffendes bitte ankreuzen

Ich besitze das TSG Jahresticket, die Kursgebühr entfällt

Ich bin **kein** TSG-Mitglied und zahle die fällige Kursgebühr

Ich bin TSG-Mitglied und zahle die fällige Kursgebühr.