

## 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

### 25 Jahre Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule mit Reinhilde Schmitz

#### Montag: ab 10. Januar

**Bewegen statt schonen A+B (18:30-19:30 Uhr)**  
mit Reinhilde Tel.: 05247/3441

Don Bosco Halle

**Kurs A: ab 10. Januar; 12 Übungseinheiten,**  
TSG-Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €  
**Kurs B: ab 25. April; 8 Übungseinheiten,**  
TSG-Mitglieder 16,00 € / Nichtmitglieder 32,00 €

**Nordic Walking A+B (17-18 Uhr) ab 31. Januar**  
mit Reinhilde Tel.: 05247/3441

Eingang Don Bosco Halle

**Kurs A: ab 31. Januar; 10 Übungseinheiten,**  
TSG-Mitglieder 10,00 € / Nichtmitglieder 30,00 €  
**Kurs B: ab 25. April; 8 Übungseinheiten,**  
TSG-Mitglieder 8,00 € / Nichtmitglieder 24,00 €



#### Dienstag: ab 11. Januar

**Fit bis ins hohe Alter A+B (15:30-16:30 Uhr)**  
mit Reinhilde Tel.: 05247/3441

Don Bosco Halle

**Kurs A: ab 11. Januar; 12 Übungseinheiten,**  
TSG-Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €  
**Kurs B: ab 26. April; 8 Übungseinheiten,**  
TSG-Mitglieder 16,00 € / Nichtmitglieder 32,00 €

**Bewegen statt schonen A+B (17-18 Uhr)**  
mit Reinhilde Tel.: 05247/3441

Don Bosco Halle

**Kurs A: ab 11. Januar; 12 Übungseinheiten,**  
TSG-Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €  
**Kurs B: ab 26. April; 8 Übungseinheiten,**  
TSG-Mitglieder 16,00 € / Nichtmitglieder 32,00 €



#### Mittwoch: ab 12. Januar

**Bewegen statt schonen A+B (18-19 Uhr)**  
mit Reinhilde Tel.: 05247/3441

Don Bosco Halle

**Kurs A: ab 12. Januar; 12 Übungseinheiten,**  
TSG-Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €  
**Kurs B: ab 27. April; 8 Übungseinheiten,**  
TSG-Mitglieder 16,00 € / Nichtmitglieder 32,00 €

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



# Sportkurse 1. Halbjahr 2022



Bei allen Indoor-Sportkursen gilt die 2-G-Regel, das heißt es dürfen nur Geimpfte und/oder Genesene an den Kursen teilnehmen. (es wird kontrolliert!)

### Montag: ab 10. Januar

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

mit Mörle Tel.: 05247/609079  
Studio 1, Brockhäger Str. 86  
21 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 32,00 € /  
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 74,00 €

#### Allround Fitness 1+2 ab 17. Januar (18-19 Uhr und 19-20 Uhr)

mit Lucie Tel.: 05247/2786  
Löwenzahnschule  
20 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 30,00 € /  
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 70,00 €

### Dienstag: ab 11. Januar

#### Hula Hoop (18-19 Uhr) **NEU!**

mit Krissy, Tel.:0176-81483818  
Don-Bosco-Halle  
22 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 33,00 € /  
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 77,00 €

#### Pilates Flow (19:15-20:15 Uhr)

mit Nicole Tel.: 05247/925198  
neue Gymnasiumhalle  
22 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 33,00 € /  
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 77,00 €

### Mittwoch: ab 12. Januar

#### Dance Revolution – Latin and Streetstyle

(19:15-20:15 Uhr)  
mit Denise Tel.: 017672325164  
Kardinal von Galen Halle  
22 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 33,00 € /  
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 77,00 €

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

mit Krissy Tel.: 017681483818  
Gymnastikhalle der Dreifachhalle  
22 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 33,00 € /  
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 77,00 €

#### Spinning 1+2 (18:30-19:30 Uhr und 19:45-20:45 Uhr)

mit Chrissi Tel.: 015735434429 und  
Venti Tel.:015201875115  
Studio 1, Brockhäger Str.86  
22 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 44,00 € /  
Nichtmitglieder 98,00 €

#### Aqua- Fit (9:15-10 Uhr)

mit Mörle Tel.: 05247/609079  
Hallenbad  
21 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 17,00 € /  
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 46,00 €  
Der Eintritt ins Hallenbad muss zusätzlich bezahlt  
werden.

#### Walking (8:30-9:30 Uhr) ab 27. April

mit Claudia Tel.: 05247/983560  
Sportplatz Moddenbachtal  
9 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 15,00 € /  
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 32,00 €

### Donnerstag: ab 13. Januar

#### Pilates Flow (17-18 Uhr)

mit Nicole Tel.: 05247 /925198  
Don-Bosco-Halle  
19 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 28,00 € /  
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 67,00 €

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

mit Nicole Tel.: 05247 /925198  
Don-Bosco-Halle  
19 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 28,00 € /  
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 67,00 €

#### Bauch & Rücken (19-20 Uhr)

mit Claudia Tel.: 05247 /983560  
Don-Bosco-Halle  
19 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 28,00 € /  
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 67,00 €

#### Power Bodytoning (19-20 Uhr)

mit Krissy Tel.: 017681483818  
Kardinal von Galen Halle  
19 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 28,00 € /  
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 67,00 €

#### Aqua-Mix (18:30-19:15 Uhr)

mit Mörle Tel.: 05247/609079  
Hallenbad  
19 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 28,00 € /  
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 66,00 €

#### Hatha-Yoga (9-10:30 Uhr)

mit Claudia Petschik Tel.: 05242/9680249  
Evangelisches Gemeindehaus  
10 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 30,00 € /  
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

### Freitag: ab 14. Januar

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

mit Nicole Tel.: 05247 /925198  
Studio 1, Brockhäger Str. 86  
20 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 30,00 € /  
Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 70,00 €

### 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)

Sowohl TSG- Mitglieder als auch Nichtmitglieder können an unseren Sportkursen teilnehmen. Das TSG Jahresticket kostet 40,00 € (Jährlich) und berechtigt TSG- Mitglieder zur Teilnahme an mehreren Kursen des 1. und 2. Halbjahres mit Ausnahme von „Spinning“ und den Präventionskursen.

**Es wird darum gebeten, sich nur zu Kursen anzumelden, wenn sie auch regelmäßig besucht werden können.**

### 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.

**Sie bekommen keine Anmeldebestätigung**

Kursname mit Wochentag	Kurs- gebühr

#### Zutreffendes bitte ankreuzen

- Ich bin TSG-Mitglied und zahle die fällige Kursgebühr.
- Ich bin TSG-Mitglied und zahle das Jahresticket für 40,00 €.
- Ich bin kein TSG-Mitglied und zahle die fällige Kursgebühr.