

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 9 Januar

Bewegen statt schonen A+B (18:30-19:30 Uhr)
mit Reinhilde Tel.: 05247/3441
Don Bosco Halle
Kurs A: ab 9.Januar; 12 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €
Kurs B: ab 17.April; 8 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 16,00 € / Nichtmitglieder 32,00 €

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 A+B (17-18 Uhr) ab 30- Januar
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 €

Walking ist ein flottes, bewusstes Gehen, bei dem die Pulsfrequenz auf die optimale Höhe gebracht wird und so ein positiver Trainingseffekt erzielt wird.



Dienstag: ab 10. Januar

Fit bis ins hohe Alter A+B (15:30-16:30 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 18.April; 8 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 16,00 € / Nichtmitglieder 32,00 €

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 A+B (17-18 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 18.April; 8 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 16,00 € / Nichtmitglieder 32,00 €
Mit unterschiedlichen Geräten und schöner Musik wird die Beweglichkeit verbessert und die Wirbelsäule mobilisiert. Ein sanftes und effektives Gesundheitsprogramm aus verschiedenen Trainingsformen



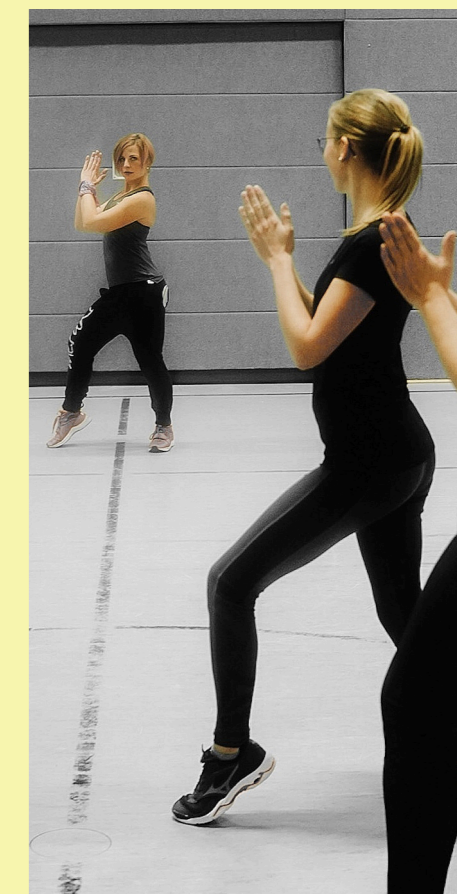
Mittwoch: ab 11. Januar

Bewegen statt schonen A+B (18-19 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 17.April; 8 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 16,00 € / Nichtmitglieder 32,00 €

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 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

TSG-Sportkurse 1. Halbjahr 2023



Dance Revolution - Latin and Streetstyle

Montag: ab 9. Januar

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

18 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 27,00 € /

Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 63,00 €

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

Start: 16. Januar

Abwechslungsreiche Elemente aus Aerobic und Tae Bo machen fit, verbessern die Kondition und Koordination

mit Lucie Tel.: 05247/2786

Löwenzahnschule

17 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 26,00 € /

Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

Dienstag: ab 10. Januar

Easy Step für Einsteiger (18-19 Uhr) **NEU!**

Viel schwitzen, wenig denken! Nach diesem Motto werden Grundschrte zu einer einfachen Choreographie zusammengestellt.

mit Nicole Tel.: 05247/925198

Don-Bosco-Halle

19 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 28,00 € /

Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 67,00 €

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

19 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 28,00 € /

Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 67,00 €

Mittwoch: ab 11. Januar

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

21 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 33,00 € /

Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 73,00 €

Fit & Shape meets Tabata (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

21 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 33,00 € /

Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 73,00 €

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.: 015735434429 und

Venti Tel.: 015201875115

Studio 1, Brockhäger Str.86

21 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 42,00 € /

Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 95,00 €

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

20 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 22,00 € /

Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €

Der Eintritt ins Hallenbad muss noch bezahlt werden.

Donnerstag: ab 12. Januar

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.

mit Nicole Tel.: 05247 /925198

Don-Bosco-Halle

18 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 27,00 € /

Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 63,00 €

XCO-Shape-Training (18-19 Uhr)

Der „reaktive Impact“ der XCO-Hantel trainiert tiefliegende Muskeln und Bindegewebe, ohne die Gelenke zu belasten.

mit Nicole Tel.: 05247 /925198

Don-Bosco-Halle

18 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 27,00 € /

Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 63,00 €

Ganzheitliches Rücken-und Fitnesstraining **NEU!**

(19-20 Uhr)

Rückenfitness kombiniert mit Krafttraining. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

mit Claudia Tel.: 05247 /983560

Don-Bosco-Halle

18 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 27,00 € /

Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 63,00 €

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

18 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 27,00 € /

Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 63,00 €

Aqua-Mix (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

18 Übungseinheiten, TSG-Mitglieder 25,00 € /

Jahresticket 40,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

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 €

Freitag: ab 13. Januar

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

Viel schwitzen, wenig denken! Nach diesem Motto werden Grundschrte zu einer einfachen Choreographie zusammengestellt.

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)

tsg.kurse@gmail.com

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

<i>Kurstitel (mit Wochentag)</i>	<i>Kursgebühr/ Jahresticket</i>

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 Kursgebühr für Nichtmitglieder