

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	

Infos unter: tsg.kurse@gmail.com

Präventionskurse

Montag

Bewegen statt schonen A+B (18:30-19:30 Uhr)
„Wirbelsäulengymnastik“
Diese Trainingsform mobilisiert die Wirbelsäule. Ausgewählte Dehnungs-und Kräftigungsübungen stärken die Bauch-und Rückenmuskulatur. So wird die Körperhaltung verbessert und Rückenschmerzen können gegebenenfalls gelindert werden.
mit Reinhilde Tel.: 05247/3441 Don Bosco Halle

Kurs A: ab 12. Januar 11 Übungseinheiten
TSG-Mitglieder 22,00 € / Nichtmitglieder 44 ,00 €
Kurs B: ab 13. April 13 Übungseinheiten
TSG-Mitglieder 26,00 € / Nichtmitglieder 52 ,00 €

Nordic Walking (17-18 Uhr)
„Wer möchte sich der Gruppe anschließen“
Die Gruppe läuft grundsätzlich zusammen. Verschiedene Geschwindigkeiten sind erlaubt, denn am Ende treffen alle wieder zusammen ein. So bilden sich wechselnde Gesprächsgruppen. Wer Interesse hat, kann gerne mal hineinschnuppern.
mit Reinhilde Tel.: 05247/3441 Eingang Do- Bo- Halle

Kurs A: ab 02. Februar 8 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 8,00 € / Nichtmitglieder 24,00 €
Kurs B: ab 13. April 13 Übungseinheiten
TSG-Mitglieder 13,00 € / Nichtmitglieder 39,00 €

Mitgliedsbeiträge der TSG Harsewinkel

Erwachsene ab 18 Jahre	77,00€ (halbjährlich)
Schüler bis 18 Jahre	42,00€ (halbjährlich)
Familie	115.00€ (halbjährlich)
Azubis/Studenten/Rentner	42,00€ (halbjährlich)

Dienstag

Bewegen statt schonen (17-18 Uhr)
„Wirbelsäulen und Beckenbodentraining“
Eine gezielte Gymnastik für den Rücken, kombiniert mit effektiven Übungen für den Beckenboden. Wir verbessern Beweglichkeit, Koordination und Stabilität. Besondere Berücksichtigung finden Übungen für den Beckenboden, welche in den Alltag integriert werden können.
mit Reinhilde Tel.: 05247/3441 Don Bosco Halle

Kurs A: ab 13. Januar 11 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 22 ,00 € / Nichtmitglieder 44 ,00 €
Kurs B: ab 14. April 13 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 26 ,00 € / Nichtmitglieder 52 ,00 €



Mittwoch

Bewegen statt schonen (18-19 Uhr)
„Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“
In diesem Kurs steht die Ganzkörperkräftigung im Mittelpunkt. Die Komponenten Mobilität und Körperwahrnehmung sowie Stabilität und Dehnfähigkeit ergänzen den Kurs. So können Rückenschmerzen gelindert werden und die Körperhaltung verbessert sich.
mit Claudia (Tel.: 983560)und Reinhilde, (Tel.: 3441)
Don Bosco Halle
Kurs A: ab 07 Januar 12 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 24 ,00 € / Nichtmitglieder 48 ,00 €
Kurs B: ab 15. April 13 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 26 ,00 € / Nichtmitglieder 52 ,00 €

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

Das TSG Jahresticket gilt nicht für Präventionskurse.



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

**Sport- und Gesundheitskurse
TSG Harsewinkel**



1. Halbjahr 2026

Montag

Good Morning Fitness (9-10 Uhr) ab 12. Januar
mit Mörle, Studio 1. Brockhäger Str. 86
Ein gezieltes Programm zur Straffung der “Problemzonen“, Kräftigung der Muskulatur und Dehnübungen, der ideale Einstieg in den Tag!
23 Übungseinheiten, **Jahresticket für TSG Mitgl. 45,00€**
TSG-Mitglieder 46,00 € / Nichtmitglieder 85,00 €

Allround Fitness 1+2 (18:15-19:15 Uhr und 19:15-20:15 Uhr) ab 12. Januar
mit Lucie Tel.: 05247/2786, Löwenzahnschule
Abwechslungsreiche Elemente aus Aerobic und Tae Bo machen fit, verbessern die Kondition und Koordination
24 Übungseinheiten, **Jahresticket für TSG Mitgl. 45,00€**
TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 88,00 €

Dienstag

Easy Step (18-19 Uhr) ab 13. Januar
mit Nicole Tel.: 05247/925198, Don-Bosco-Halle
Rhythmus und Musikalität ! Step Aerobic ist ein tolles Fatburner Training. Hier werden Grundschnitte zu einer einfachen Choreographie zusammen gestellt.
24 Übungseinheiten, **Jahresticket für TSG Mitgl. 45,00€**
TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 88,00 €

Pilates Flow (19:15-20:15 Uhr) ab 13. Januar
mit Nicole Tel.: 05247/925198, Gymnasiumhalle
Ein ruhiges aber intensives Training kräftigt die tiefliegenden Muskeln und den Beckenboden. Die spezielle Atemtechnik schult Körper, Geist und Seele.
24 Übungseinheiten, **Jahresticket für TSG Mitgl.45,00€**
TSG-Mitglieder 48,00 €/Nichtmitglieder 88,00 €

NEU! Bauch-Beine-Po (18:30-19:30 Uhr) ab 13. Januar
mit Lilly Tel.: 0174 9201493
Ein dynamisches Workout begleitet von mitreißender Musik
Astrid-Lindgren Halle
24 Übungseinheiten, **Jahresticket für TSG Mitgl. 45,00€**
TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 88,00 €

Mittwoch

Aqua-Fit (9:15 - 10:00 Uhr) ab 07. Januar
mit Mörle im Hallenbad
Verspannungen lösen und das Wohlbefinden steigern. Im Wasser ist das Training schonend für die Gelenke.

Der Eintritt ins Hallenbad muss für Kurs 1 zusätzlich bezahlt werden
17 Übungseinheiten, **Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00 €**
Aqua-Mix 1 TSG-Mitgl. 28,00 € / Nichtmitglieder 62,00€

Tabata-Fit-Mix (19 -20 Uhr) ab 07. Januar
mit Krissy Tel.: 017681483818
„Power dich aus“ beim Tabata-Fit-Mix. Ein hoch intensives Workout lässt dich fit werden mit toller Gesellschaft und mitreißender Musik
Gymnastikhalle der Dreifachhalle
26 Übungseinheiten, **Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00€**
TSG-Mitglieder 52,00 €/ Nichtmitglieder 96,00 €

Spinning 1+2 (18:30-19:30 Uhr und 19:45-20:45 Uhr) ab 07. Januar
mit Chrissi Tel.: 015170145250 und Venti Tel.:015201875115, Studio 1, Brockhäger Str.86
Es werden jede Menge Kalorien verbrannt, du kannst dich richtig auspowern bei fetziger Musik und Motivation der Trainer/in!
26 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 65,00 €/ Nichtmitglieder 117,00 €

Hatha Yoga (17-18 Uhr) ab 14. Januar
mit Irina Tel.: 015253506196
Entspannung für Körper Geist und Seele. Hineinspüren in den eigenen Körper und neue Kraft gewinnen.
Kardinal von Galen Halle
25 Übungseinheiten, **Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00€**
TSG-Mitglieder 50,00 €/ Nichtmitglieder 92,00

NEU! Dance Fit (19:15-20:15 Uhr) ab 14. Januar
mit Denise Tel.: 017672325164
Ein süchtig machendes Tanz-Fitness-Programm, das auf funktionellem Training mit sehr starkem Fokus auf Musikalität und lyrischem Ausdruck basiert, du wirst es lieben!
Kardinal von Galen Halle
24 Übungseinheiten, **Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00€**
TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 88,00 €

Donnerstag

Hatha-Yoga (9-10:30 Uhr) ab 15. Januar
mit Claudia Petschik Tel.: 05242/9680249
Körper und Geist stehen hier im Mittelpunkt. Die bewusste Körperwahrnehmung hilft den Tag gesund und kraftvoll zu gestalten.
Evangelisches Gemeindehaus
10 Übungseinheiten, **Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00€**
TSG-Mitglieder 30,00 €/ Nichtmitglieder 60,00 €

XCO Hantel trifft Pilates (17:30-19:00 Uhr) ab 08. Januar mit Nicole Tel.: 05247 /925198
Ein dynamisches Training mit der XCO Hantel, darauf folgt ein ruhiges aber intensives Pilates Training mit der Atemtechnik für Körper, Geist und Seele.
Don-Bosco-Halle
24 Übungseinheiten, **Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00 €**
TSG-Mitglieder 60,00 €/ Nichtmitglieder 120,00 €

Ganzheitliches Rücken-und Fitnesstraining (19-20 Uhr) ab 08. Januar mit Claudia
Tel.: 05247 /983560, Don-Bosco-Halle
Rücken-Fitness kombiniert mit Krafttraining. Für jedes Fitness-Level geeignet.
24 Übungseinheiten, **Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00 €**
TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 88,00 €

Power Fitness Flow (19-20 Uhr) ab 08. Januar
mit Krissy Tel.: 017681483818
Ein dynamisches Power Workout. Hier verschmelzen Kraft und Ausdauer zu einem harmonischen Training. Spüre den Flow und erreiche deine Fitnessziele!
Kardinal von Galen Halle
24 Übungseinheiten, **Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00 €**
TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 88,00 €

Aqua-Mix 1+2 (9:15-10:00 und 18:30-19:15 Uhr) ab 08. Januar mit Mörle im Hallenbad
Verspannungen lösen und das Wohlbefinden steigern. Im Wasser ist das Training schonend für die Gelenke. Der Eintritt ins Hallenbad muss für Kurs 1 zusätzlich bezahlt werden
16 Übungseinheiten, **Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00 €**
Aqua-Mix 1 TSG-Mitgl. 26,00 € / Nichtmitglieder 58,00€
Aqua-Mix 2 TSG-Mitgl. 28,00 € / Nichtmitglieder 60,00€

Freitag

Easy-Step (9:15-10:15 Uhr) ab 09. Januar
mit Nicole Tel.: 05247 /925198
Rhythmus und Musikalität ! Step Aerobic ist ein tolles Fatburner Training. Hier werden Grundschnitte zu einer einfachen Choreographie zusammen gestellt.
Studio 1, Brockhäger Str. 86
24 Übungseinheiten, **Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00 €**
TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 88,00 €

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 Wochentag)	Kursgebühr/Jahresticket

Zutreffendes bitte ankreuzen

- ☐ Ich bin TSG-Mitglied und zahle die fällige Kursgebühr.
- ☐ Als **TSG Mitglied** zahle ich das **Jahresticket** (45,00 €) .
- ☐ Ich bin **kein** TSG-Mitglied und zahle die Kursgebühr für Nichtmitglieder

Das Jahresticket für TSG Mitglieder (45,-) berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen des 1. und 2. Halbjahres. Ausgenommen : Präventions- und Spinningkurse