

Sport- und Gesundheitskurse TSG Harsewinkel



1. Halbjahr 2026

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)

„Wirbelsäulen und Beckenbodentraining“

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

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 Grundschritte zu einer einfachen Choreografie 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 €

Bauch-Beine-Po (18:30-19:30 Uhr) ab 13. Januar
Tel.: 0174 9201493
ynamisches Workout begleitet von mitreißender
-Lindgren Halle
ungseinheiten, **Jahresticket für TSG Mitgl. 45,00€**
Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 88,00 €

woch

Fit (9:15 - 10:00 Uhr) ab 07. Januar
örle im Hallenbad
annungen lösen und das Wohlbefinden steigern.
asser ist das Training schonend für die Gelenke.

Eintritt ins Hallenbad muss für Kurs 1 zusätzlich bezahlt werden

ungseinheiten, **Jahresticket f. TSG Mitgli. 45,00 €**
Mix 1 TSG-Mitgli. 28,00 € / Nichtmitglieder 62,00€

a-Fit-Mix (19 -20 Uhr) ab 07. Januar
Rissy Tel.: 017681483818
*er dich aus“ beim Tabata-Fit-Mix. Ein hoch
sives Workout lässt dich fit werden mit toller
lschaft und mitreißender Musik*
astikhalle der Dreifachhalle
ungseinheiten, **Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00€**
Mitglieder 52,00 €/ Nichtmitglieder 96,00 €

ing 1+2 (18:30-19:30 Uhr und 19:45-20:45 Uhr)
Januar
nrissi Tel.: 015170145250 und
Tel.:015201875115, Studio 1, Brockhäuser Str.86
*rden jede Menge Kalorien verbrannt, du kannst
ichtig auspowern bei fetziger Musik und
ration der Trainer/in!*
ungseinheiten,
Mitglieder 65,00 €/ Nichtmitglieder 117,00 €

(17-18 Uhr) ab 14. Januar
I.: 015253506196
*für Körper Geist und Seele.
en in den eigenen Körper und neue Kraft*

In Galen Halle
Einheiten, Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00€
eder 50,00 €/ Nichtmitglieder 92,00

e Fit (19:15-20:15 Uhr) ab 14. Januar
Tel.: 017672325164
***machendes Tanz-Fitness-Programm, das
ninem Training mit sehr starkem Fokus
Qualität und lyrischem Ausdruck basiert, du
ben!***
in Galen Halle
Einheiten, Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00€
oder 48,00 €/ Nichtmitglieder 88,00 €

stag

Der Eintritt wird freiwillig erhoben.

16 Übungsgruppen für Kinder und Jugendliche

Aqua-Massage

Aqua-Massage

I trifft Pilates (17:30-19:00 Uhr)
haar mit Nicole Tel.: 05247 /925198

isches Training mit der XCO Hantel, darauf
higes aber intensives Pilates Training mit
technik für Körper, Geist und Seele.

-Halle
einheiten, Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00 €
eder 60,00 €/ Nichtmitglieder 120,00 €

**iches Rücken-und Fitnessstraining
hr) ab 08. Januar mit Claudia
7 /983560, Don-Bosco-Halle
*fitness kombiniert mit Krafttraining. Für jedes
evel geeignet.***
seinheiten, Jahresticket f. TSG Mitgli. 45,00 €
lieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 88,00 €

Business Flow (19-20 Uhr) ab 08. Januar

Tel.: 017681483818

gesamten Körpereinsatz, erhöhte Ausdauer zu einem harmonischen Training. Ein Flow und erreiche deine Fitnessziele!

von Galen Halle

Einzelheiten, Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00 €
Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 88,00 €

Kurs 1+2 (9:15-10:00 und 18:30-19:15 Uhr)
Januar mit Mörle im Hallenbad
Übungen lösen und das Wohlbefinden steigern.
Der ist das Training schonend für die Gelenke.
Eintritt ins Hallenbad muss für Kurs 1 zusätzlich bezahlt

(9:15-10:15 Uhr) ab 09. Januar
Tel.: 05247 /925198
s und Musikalität ! Step Aerobic ist ein tolles Training. Hier werden Grundschritte zu fachen Choreografie zusammen gestellt.
Brockhäuser Str. 86
gseinheiten, **Jahresticket f. TSG Mitgl. 45,00 €**
lieder 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 erforderliche SEPA-Lastschriftmandat sowie die auf der Homepage: www.tsg-harsewinkel.de ersichtlichen Teilnahmebedingungen erkenne ich mit meiner Unterschrift an.

ekommen keine Anmeldebestätigungen

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. Halbjahrs.
Ausgenommen : Präventions- und Spinningkurse**