

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	

Präventionskurse

Montag: ab 01. September

Bewegen statt schonen (18:30-19:30 Uhr)
„Wirbelsäulengymnastik“
mit Reinhilde Tel.: 05247/3441
Don Bosco Halle

12 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €

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.

Nordic Walking (17-18 Uhr) ab 01. September
„Wer möchte sich der Gruppe anschließen“
mit Reinhilde Tel.: 05247/3441
Eingang Don Bosco Halle

12 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 12,00 € / Nichtmitglieder 36,00 €

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.

Dienstag: ab 02. September

Bewegen statt schonen (17-18 Uhr)
„Wirbelsäulen und Beckenbodentraining“
mit Reinhilde Tel.: 05247/3441
Don Bosco Halle
12 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €

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.



Mittwoch: ab 03. September

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

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.

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



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

Sport- und Gesundheitskurse TSG Harsewinkel



2. Halbjahr 2025

Montag

Good Morning Fitness (9-10 Uhr) **ab 01. September**
Ein gezieltes Programm zur Straffung der “Problemzonen”, Kräftigung der Muskulatur und Dehnübungen, der ideale Einstieg in den Tag!
mit Mörle
Studio 1. Brockhäger Str. 86
11 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 17,00 € / Nichtmitglieder 39,00 €

Allround Fitness 1+2 (18:15-19:15 Uhr und 19:15-20:15 Uhr) **ab 01. September**
Abwechslungsreiche Elemente aus Aerobic und Tae Bo machen fit, verbessern die Kondition und Koordination
mit Lucie Tel.: 05247/2786
Löwenzahnschule
14 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 21,00 €/ Nichtmitglieder 49,00 €

Dienstag

Easy Step (18-19 Uhr) **ab 26. August**
Rhythmus und Musikalität ! Step Aerobic ist ein tolles Fatburner Training. Hier werden Grundschr
itte zu einer einfachen Choreographie zusammen gestellt.
mit Nicole Tel.: 05247/925198
Don-Bosco-Halle
15 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 23,00 €/ Nichtmitglieder 53,00 €

Pilates Flow (19:15-20:15 Uhr) **ab 26. August**
Ein ruhiges aber intensives Training kräftigt die tief
liegenden Muskeln und den Beckenboden. Die spezielle Atemtechnik schult Körper, Geist und Seele.
mit Nicole Tel.: 05247/925198, Gymnasiumhalle
15 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 23,00 €/Nichtmitglieder 53,00 €

Infos unter: tsg.kurse@gmail.com

Mittwoch

Fit & Fun (18:30-19:30 Uhr) **ab 27. August**
Ein energiegeladener Kurs, der dich mit intensiven Workouts und motivierender Musik an deine Grenzen bringt. Hier verbrennst du Kalorien, baust Muskeln auf und steigerst deine Ausdauer
mit Krissy Tel.: 017681483818, Gymnastikhalle der Dreifachhalle
15 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 23,00 €/ Nichtmitglieder 53,00 €

Spinning 1+2 (18:30-19:30 Uhr und 19:45-20:45 Uhr) **ab 27. August**
Es werden jede Menge Kalorien verbrannt, du kannst dich richtig auspowern bei fetziger Musik und Motivation der Trainer/in!
mit Chrissi Tel.: 015170145250 und Venti Tel.:015201875115
Studio 1, Brockhäger Str.86
15 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 62,00 €/ Nichtmitglieder 100,00 €

Dance Revolution/Latin and Streetstyle (19:15-20:15 Uhr) **ab 03. September**
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
14 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 21,00 €/ Nichtmitglieder 49,00 €

Aqua- Fit (9:15-10 Uhr) **ab 01.Oktober**
Verspannungen lösen und das Wohlbefinden steigern. Im Wasser ist das Training schonend für die Gelenke.
mit Mörle im Hallenbad
10 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 10,00 € /Nichtmitglieder 30,00 €
Der Eintritt ins Hallenbad muss zusätzlich bezahlt werden

Hatha Yoga (17-18 Uhr) **ab 27. August**
Entspannung für Körper Geist und Seele. Hineinspüren in den eigenen Körper und neue Kraft gewinnen.
mit Irina Tel.: 015253506196
Kardinal von Galen Halle
15 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 23,00 €/ Nichtmitglieder 53,00

Donnerstag

Hatha-Yoga (9-10:30 Uhr) **ab 04. September**
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, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 30,00 €/ Nichtmitglieder 60,00 €

XCO-Hantel trifft Pilates **NEU !** (17:30-19:00 Uhr) **ab 28. August**
Ein dynamisches Training mit der XCO Hantel, darauf folgt ein ruhiges aber intensives Pilates Training mit der speziellen Atemtechnik für Körper, Geist und Seele.
mit Nicole Tel.: 05247 /925198
Don-Bosco-Halle
15 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 26,00 €/ Nichtmitglieder 75,00 €

Ganzheitliches Rücken-und Fitnesstraining (19-20 Uhr) **ab 28. August**
Rücken-Fitness kombiniert mit Krafttraining. Für jedes Fitness-Level geeignet.
mit Claudia Tel.: 05247 /983560
Don-Bosco-Halle
15 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 23,00 €/ Nichtmitglieder 53,00 €

Power Fitness Flow (19-20 Uhr) **ab 28. August**
Ein dynamisches Power Workout. Hier verschmelzen Kraft und Ausdauer zu einem harmonischen Training. Spüre den Flow und erreiche deine Fitnessziele!
mit Krissy Tel.: 017681483818
Kardinal von Galen Halle
15 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 23,00 €/ Nichtmitglieder 53,00 €

Aqua-Mix 1+2 (9:15-10:00 und 18:30-19:15 Uhr) **ab 02. Oktober**
Verspannungen lösen und das Wohlbefinden steigern. Im Wasser ist das Training schonend für die Gelenke.
mit Mörle im Hallenbad
Der Eintritt ins Hallenbad muss für Kurs 1 zusätzlich bezahlt werden
10 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
Aqua-Mix 1 TSG-Mitgl. 10,00 € / Nichtmitglieder 30,00 €
Aqua-Mix 2 TSG-Mitgl. 12,00 € / Nichtmitglieder 33,00 €

Freitag

Easy-Step (9:15-10:15 Uhr) **ab 29. August**
Rhythmus und Musikalität ! Step Aerobic ist ein tolles Fatburner Training. Hier werden Grundschr
itte zu einer einfachen Choreographie zusammen gestellt.
mit Nicole Tel.: 05247 /925198
Studio 1, Brockhäger Str. 86
15 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 23,00 €/ Nichtmitglieder 53,00 €

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)

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.
- ☐ Ich besitze das **Jahresticket für TSG Mitglieder** (40,00 €) .
- ☐ Ich bin **kein** TSG-Mitglied und zahle die Kursgebühr für Nichtmitglieder

Das Jahresticket für TSG Mitglieder (40,-) berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen des 1. und 2. Halbjahres. Ausgenommen : Präventions- und Spinningkurse