

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 (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

ab 07. September 12 Übungseinheiten
TSG-Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 48 ,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

ab 07. September 12 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 12,00 € / Nichtmitglieder 36,00 €

Mitgliedsbeiträge der TSG Harsewinkel

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

ab 08. September 12 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 24 ,00 € / Nichtmitglieder 48 ,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

ab 09. September 12 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 24 ,00 € / Nichtmitglieder 48 ,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



2. Halbjahr 2026

Montag

Good Morning Fitness (9-10 Uhr) **ab 07. September**
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!
14 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 21,00 € / Nichtmitglieder 49,00 €

Allround Fitness 1+2 (18:15-19:15 Uhr und 19:15-20:15 Uhr) **ab 07. September**
mit Lucie Tel.: 05247/2786, Löwenzahnschule
Abwechslungsreiche Elemente aus Aerobic und Tae Bo machen fit, verbessern die Kondition und Koordination
14 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 21,00 €/ Nichtmitglieder 49,00 €

Spinning (18:15-19:15 Uhr) **ab 07. September**
mit Chrissi Tel.: 015170145250
Studio 1, Brockhäger Str.86
Es werden jede Menge Kalorien verbrannt, du kannst dich richtig auspowern bei fetziger Musik und Motivation der Trainer/in!
14 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 35,00 €/ Nichtmitglieder 63,00 €

Dienstag

Step Aerobic „Level 2“ (18-19 Uhr) **ab 08. September**
mit Nicole Tel.: 05247/925198, Don-Bosco-Halle
Hier werden Grundschnitte zu einer tollen Choreographie zusammen gestellt. Musikalität und Rhythmus sind Voraussetzung!
14 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 21,00 €/ Nichtmitglieder 49,00 €

Pilates Flow (19:15-20:15 Uhr) **ab 08. September**
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.
14 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 21,00 €/Nichtmitglieder 49,00 €

Bauch-Beine-Po (18:30-19:30 Uhr) **ab 15. September**
mit Lilly Tel.: 0174 9201493
Ein dynamisches Workout begleitet von mitreißender Musik

Astrid-Lindgren Halle
12 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 18,00 €/ Nichtmitglieder 42,00 €

Mittwoch

Aqua-Fit (9:15 - 10:00 Uhr) **ab 02. September**
mit Mörle im Hallenbad
Verspannungen lösen und das Wohlbefinden steigern. Im Wasser ist das Training schonend für die Gelenke.
14 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
Aqua-Mix 1 TSG-Mitgl. 19,00 € / Nichtmitglieder 47,00€
Der Eintritt ins Hallenbad muss zusätzlich bezahlt werden

Tabata-Fit-Mix (19 -20 Uhr) **ab 02. September**
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
14 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 21,00 €/ Nichtmitglieder 49,00 €

Spinning (18:30-19:30 Uhr) **ab 02. September**
mit Chrissi Tel.: 015170145250
Studio 1, Brockhäger Str.86
Es werden jede Menge Kalorien verbrannt, du kannst dich richtig auspowern bei fetziger Musik und Motivation der Trainer/in!
14 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 35,00 €/ Nichtmitglieder 63,00 €

NEU! Aktiv und Fit im Alltag (17 - 18 Uhr)
mit Karola **ab 02. September**
Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihren Alltag aktiv und gesund gestalten möchten. Es werden Kraft und Beweglichkeit trainiert.
Kardinal von Galen Halle
14 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 21,00 €/ Nichtmitglieder 49,00 €

Dance Fit (19:15-20:15 Uhr) **ab 02. September**
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
14 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 21,00 €/ Nichtmitglieder 49,00 €

Donnerstag

Hatha-Yoga (9-10:30 Uhr) **ab 17. September**
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, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 30,00 €/ Nichtmitglieder 60,00 €

XCO Hantel trifft Pilates (17:30-19:00 Uhr) **ab 03. September** 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
14 Übungseinheiten (90 min),
mit Jahresticket kostenfrei
TSG-Mitglieder 35,00 €/ Nichtmitglieder 70,00 €

Ganzheitliches Rücken-und Fitnessstraining (19-20 Uhr) **ab 03. September**
mit Claudia Tel.: 05247 /983560,
Don-Bosco-Halle
Rücken-Fitness kombiniert mit Krafttraining. Für jedes Fitness-Level geeignet.
14 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 21,00 €/ Nichtmitglieder 49,00 €

Power Fitness Flow (19-20 Uhr) **03. September**
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
14 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 21,00 €/ Nichtmitglieder 49,00 €

Aqua-Mix 1+2 (9:15-10:00 und 18:30-19:15 Uhr) **03. September** 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
14 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
Aqua-Mix 1 TSG-Mitgl. 19,00 € / Nichtmitglieder 47,00€
Aqua-Mix 2 TSG-Mitgl. 20,00 € / Nichtmitglieder 48,00€

Freitag

Easy-Step (9:15-10:15 Uhr) **ab 04. September**
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
13 Übungseinheiten, **mit Jahresticket kostenfrei**
TSG-Mitglieder 20,00 €/ Nichtmitglieder 46,00 €

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.
- ☐ Ich besitze das TSG-Jahresticket .
- ☐ 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