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

Mittwoch

NEU!

Alltag in Bewegung (18 - 19 Uhr) ab 21. April
mit Karola und Claudia (Tel.: 05247 /983560)
Don-Bosco-Halle

Die Teilnehmenden bekommen gezeigt, wie sie alltägliche Bewegungen gezielt trainingswirksam nutzen können. So wird z. B. die Treppe zum Trainingsgerät.

14 Übungseinheiten, Jahresticket für TSG-Mitgl. 45€
TSG-Mitglieder 28,00 €/ Nichtmitglieder 56,00 €

Donnerstag

NEU!

Pilates flow (9:30 -10:30 Uhr) ab 7. Januar
mit Nicole Tel.: 05247/925198
Evangelisches Gemeindehaus

Ein ruhiges aber intensives Training kräftigt die tiefliegenden Muskeln und den Beckenboden. Die spezielle Atemtechnik schult Körper, Geist und Seele.

10 Übungseinheiten,Jahresticket für TSG-Mitgl. 45€
TSG-Mitglieder 20,00 €/ Nichtmitglieder 40,00 €

„XCO“ Hantel trifft Pilates
(17:30 - 19:00 Uhr) ab 7. Januar
mit Nicole Tel.: 05247 /925198, Don-Bosco-Halle
Ein dynamisches Training mit der XCO Hantel, darauf folgt ein ruhiges aber intensives Pilates Training mit der Atemtechnik für Körper, Geist und Seele.

24 Übungseinheiten, Jahresticket für TSG-Mitgl. 45€
TSG-Mitglieder 72,00 €/ Nichtmitglieder 144,00 €

Ganzheitliches Rücken-und Fitnesstraining (19-20 Uhr) ab 7. Januar
mit Claudia Tel.: 05247 /983560, Don-Bosco-Halle

Rücken-Fitness kombiniert mit Krafttraining. Für jedes Fitness-Level geeignet.

24 Übungseinheiten, Jahresticket für TSG-Mitgl. 45€
TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 96,00 €

Power Fitness Flow (19-20 Uhr) ab 7. Januar
mit Krissy Tel.: 017681483818
Kardinal von Galen Halle

Ein dynamisches Power Workout. Hier verschmelzen Kraft und Ausdauer zu einem harmonischen Training. Spüre den Flow und erreiche deine Fitnessziele!

24 Übungseinheiten, Jahresticket für TSG-Mitgl. 45€
TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 96,00 €

Aqua-Mix 1+2 (9:15-10:00 und 18:30-19:15 Uhr) ab 7. Januar
mit Mörle im Hallenbad
Verspannungen lösen und das Wohlbefinden steigern. Im Wasser ist das Training schonend für die Gelenke.

22 Übungseinheiten, Jahresticket für TSG-Mitgl. 45€
Aqua-Mix 1:
TSG-Mitglieder 38,00 € / Nichtmitglieder 80,00€
Aqua-Mix 2:
TSG-Mitglieder 40,00 € / Nichtmitglieder 82,00€

Für Kurs 1 muss der Eintritt ins Hallenbad gezahlt werden!

Freitag

Easy-Step (9:15-10:15 Uhr) ab 8. Januar
mit Nicole Tel.: 05247 /925198
Studio 1, Brockhäger Str. 86

Einsteigerkurs! Step Aerobic ist ein tolles Fatburner Training. Hier werden Grundschritte zu einer einfachen Choreograhie zusammen gestellt.

24 Übungseinheiten, Jahresticket für TSG-Mitgl. 45€
TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 96,00 €

Mitgliedsbeiträge der TSG Harsewinkel

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

Sport- und Gesundheitskurse TSG Harsewinkel

Viele Neuheiten!
Gerne anmelden und dabei sein!



1. Halbjahr 2027

Montag

Good Morning Fitness (9-10 Uhr)
ab 11. 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!
22 Übungseinheiten, Jahresticket für TSG-Mitgl. 45€
TSG-Mitglieder 44,00 € / Nichtmitglieder 88,00 €

Allround Fitness 1+2 (18:15-19:15 Uhr und 19:15-20:15 Uhr) ab 11. Januar
mit Lucie Tel.: 05247/2786, Löwenzahnschule
Abwechlungsreiche Elemente aus Aerobic und Tae Bo machen fit, verbessern die Kondition und Koordination
24 Übungseinheiten, Jahresticket für TSG-Mitgl. 45€
TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 96,00 €

Spinning (18:15-19:15 Uhr) ab 11. Januar
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!
24 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 60,00 €/ Nichtmitglieder 108,00 €

Präventionskurs:

Bewegen statt schonen (18:30-19:30 Uhr)
„Wirbelsäulengymnastik"
Ausgewählte Dehnungs-und Kräftigungsübungen stärken die Bauch-und Rückenmuskulatur. So wird die Körperhaltung verbessert.
mit Reinhilde Tel.: 05247/3441 Don Bosco Halle
Kurs A: ab 11. Januar 10 Übungseinheiten
TSG-Mitglieder 25,00 € / Nichtmitglieder 50,00 €
Kurs B: ab 05. April 12 Übungseinheiten
TSG-Mitglieder 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

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

Dienstag

Step Aerobic „Level 2" (18-19 Uhr) ab 12. Januar
mit Nicole Tel.: 05247/925198, Don-Bosco-Halle
Der Kurs für Fortgeschrittene! Es wird eine tolle, abwechslungreiche Choreograhie zusammengestellt.
24 Übungseinheiten, Jahresticket für TSG-Mitgl. 45€
TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 96,00 €

Pilates Flow (19:15-20:15 Uhr) ab 12. Januar
mit Nicole Tel.: 05247/925198, Don Bosco Halle !
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€
TSG-Mitglieder 48,00 €/Nichtmitglieder 96,00 €

Bauch-Beine-Po (18:30-19:30 Uhr) ab 12. Januar
mit Lilly Tel.: 0174 9201493, Astrid-Lindgren Halle
Ein dynamisches Workout begleitet von mitreißender Musik
24 Übungseinheiten, Jahresticket für TSG-Mitgl. 45€
TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 96,00 €

Unsere „Neuen"

Kraftwerk - men only (19:15-20:15)
ab 12. Januar
mit Denise Tel.: 017672325164, Gymnasiumhalle
Der Kurs für Männer! Du willst wieder fit werden, aber alleine im Gym fehlt dir der Antrieb! Dann komm zu uns in die Gruppe. Hier werden Kraft und Ausdauer mithilfe diverser Zirkel- und Intervall-Workouts trainiert. Sei dabei „Get the challenge"!
10 Übungseinheiten, Jahresticket für TSG-Mitgl. 45€
TSG-Mitglieder 20,00 €/ Nichtmitglieder 40,00 €

Präventionskurs:

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 12. Januar 10 Übungseinheiten
TSG-Mitglieder 25,00 € / Nichtmitglieder 50,00 €
Kurs B: ab 06. April 12 Übungseinheiten
TSG-Mitglieder 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €
Diese Kurse sind mit den Qualitätssiegeln des DTB und des DOSB ausgezeichnet. Einige Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Kursgebühren

Mittwoch

Aqua-Fit (9:15 - 10:00 Uhr) ab 13. Januar
mit Mörle im Hallenbad
Verspannungen lösen und das Wohlbefinden steigern. Im Wasser ist das Training schonend für die Gelenke.
23 Übungseinheiten, Jahresticket für TSG-Mitgl. 45€
TSG-Mitglieder 42,00 € / Nichtmitglieder 84,00€

Der Eintritt ins Hallenbad muss zusätzlich bezahlt werden

Tabata-Fit-Mix (19 -20 Uhr) ab 13. 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
24 Übungseinheiten, Jahresticket für TSG-Mitgl. 45€
TSG-Mitglieder 48,00 €/ Nichtmitglieder 96,00 €

Spinning (18:30-19:30 Uhr) ab 13. Januar
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!
24 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 60,00 €/ Nichtmitglieder 108,00 €

Unsere „Neuen"

Bodystyle - Teens only (17 - 18 Uhr)
ab 13. Januar, Kardinal von Galen Halle
mit Denise Tel.: 017672325164,
Dein Body, dein Feed. Der perfekte Ausgleich zum stressigen Schulalltag. Dich erwarten Glow-Up-Workouts like Insta und TikTok, starke Challenges und smarte Fitness-Scoops. Join us and get the shape!
10 Übungseinheiten
TSG-Mitglieder 20,00 €/ Nichtmitglieder 40,00 €

Präventionskurs:

NEU! „Alltags-Trainings-Programm"
(18-19 Uhr)
Dein Alltag ist dein wichtigstes Trainingsgelände. Alltagsbewegungen bewusst üben und automatisieren „gehen, heben, aufstehen"
mit Claudia (Tel.: 983560), Don Bosco Halle
ab 13. Januar 12 Übungseinheiten,
TSG-Mitglieder 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €
Diese Kurse sind mit den Qualitätssiegeln des DTB und des DOSB ausgezeichnet. Einige Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Kursgebühren

In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer
SPORT PRO GESUNDHEIT
Zertifiziertes Angebot
DOSB

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€)**

☐ **Ich bin kein TSG-Mitglied und zahle die Kursgebühr für Nichtmitglieder**

Das Jahresticket gilt nur für TSG Mitglieder und berechtigt zur Teilnahme an allen Kursen des 1. und 2. Halbjahres. Ausgenommen : Präventions- und Spinningkurse