Sportkurse

TSG Harsewinkel

1. Halbjahr 2019

Das neue Sportkursprogramm „1. Halbjahr 2019“ bietet eine riesige Auswahl an Sportangeboten für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Eine gute Gelegenheit, um Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit gemeinsam mit Gleichgesinnten zu trainieren.

An unseren Sportkursen können sowohl Mitglieder der TSG Harsewinkel als auch Nichtmitglieder teilnehmen.

Wer Mitglied der TSG Harsewinkel werden möchte,
zahlt ab 01.07.2018 halbjährlich folgende Beiträge:

Erwachsene ab 18 Jahre	**72,00€**	
Schüler bis 18 Jahre	**39,00€**	
Familien	**108,00€**	
Azubis/Studenten/Rentner	**39.00€**	(nur mit eingereichtem Nachweis)

Jahresticket 2019 **40,00€**
nur für TSG-Mitglieder (ausgenommen Präventionskurse und Spinning)

Das Jahresticket gilt für das 1. Und 2. Halbjahr. Besitzer des Jahrestickets können sich **kostenfrei** zu allen Kursen mit Ausnahme der Präventionskursen und Spinning anmelden. Jahresticketinhaber müssen sich trotzdem für jeden Kurs schriftlich anmelden.

Anmeldungen können **nur schriftlich** mit dem Anmeldebogen auf der letzten Seite dieser Broschüre erfolgen, sie sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr bzw. des Jahrestickets.
Die Kursgebühr/Jahresticket wird nach Kursbeginn **ausschließlich per Lastschrift** eingezogen. Mit ihrer Unterschrift stimmen Sie dem SEPA-Lastschriftmandat zu.
Bei Kursen mit einer Teilnehmerbegrenzung, gilt das Eingangsdatum der Anmeldung.
Es ist **keine** telefonische Anmeldung bei den Kursleitern möglich.

Die Anmeldeformulare gehen an:

Nicole Wulkopf	oder	TSG Harsewinkel-Sportkurse
Tecklenburger Weg 33		Postfach 1528
33428 Harsewinkel		33419 Harsewinkel

Informationen zu Sportkursen erteilt:
Nicole Wulkopf, Tel.: 0 52 47 - 92 51 98, E-Mail: **tsg-harsewinkel@gmail.com**
Die vollständigen Teilnahmebedingungen finden Sie unter: **tsg-harsewinkel.de**
Viel Spaß mit unseren Sportkursen wünscht Euch und Ihnen
das Sportkursteam der TSG

Impressum:
Herausgeber ist die TSG Harsewinkel, Postfach 1528, 33419 Harsewinkel

Die Sportkurse der Woche auf einen Blick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Good Morning Fitness **Kurs 011** 9:00 - 10:00 Uhr *Magdalene Kaup*	**Joggen für Anfänger NEU** **Kurs 021** 7:45 - 8:45 Uhr *Frauke Röttger*	**Haltung und Bewegung NEU** **P Kurs 030** 09:00 - 10:00 Uhr *Claudia Stanjek*	**Hatha-Yoga** **Kurs 040** 9:00 - 10:30 Uhr *Claudia Petschik*	**Pilates Flow NEU** **Kurs 050** 08:15 - 09:15 Uhr *Nicole Wulkopf*
Nordic Walking **P Kurs 012** 17:00 - 18:00 Uhr *Reinhilde Schmitz*	**Fit bis ins hohe Alter ab 60** **P Kurs 022** 15:30- 16:30 Uhr *Reinhilde Schmitz*	**Aqua-Fit** **Kurs 031** 09:15 - 10:00 Uhr *Magdalene Kaup*	**Pilates Flow** **Kurs 041** 17:00 - 18:00Uhr *Nicole Wulkopf*	**Easy Step** **Kurs 051** 9:15 - 10:15 Uhr *Nicole Wulkopf*
Spinning **Kurs 013** 18:30 - 19:30 Uhr *Christiane Gossmann*	**Bewegen statt schonen** **P Kurs 023** 17:00 - 18:00 Uhr *Reinhilde Schmitz*	**Fitness mit Baby NEU** **Kurs 032** 10:00 - 11:00 Uhr *Claudia Stanjek*	**XCO-Shape-Training** **Kurs 042** 18:00 - 19:00 Uhr *Nicole Wulkopf*	
Spinning **Kurs 014** 19:45 - 20:45 Uhr *Filippo Venticinque*	**Step and Dance** **Kurs 024** 18:00 - 19:00 Uhr *Nicole Wulkopf*	**Salsation** **Kurs 033** 17:15 - 18:15 Uhr *Sylvia Mattes*	**Aqua-Mix** **Kurs 043** 18:30 - 19:15 Uhr *Magdalene Kaup*	
Allround Fitness **Kurs 015** 18:00 - 19:00 Uhr **Kurs 016** 19:00 - 20:00 Uhr *Lucia Kuberek*	**Pilates Flow** **Kurs 025** 19:15 - 20:15 Uhr *Nicole Wulkopf*	**Fit & Shape** **Kurs 036** 18:30 - 19:30 Uhr *Kristina Röer*	**Bauch & Rücken** **Kurs 044** 19:00 - 20:00 Uhr *Christa Sternberg*	
Präventive Ausdauer NEU **P Kurs 017** 17:00 - 18:00 Uhr *Claudia Stanjek*		**Tae Bo** **Kurs 037** 19:15 - 20:15 Uhr *Lucia Kuberek*	**Spinning** **Kurs 045** 19:30 - 20:30 Uhr *Christiane Gossmann*	
		Bewegen statt schonen **P Kurs 038** 18:00 - 19:00 Uhr *Reinhilde Schmitz*	**Power Bodytoning** **Kurs 046** 19:00 - 20:00 Uhr *Nina Schneider (Kristina R.)*	

Kurs 011 Good Morning Fitness

Kursbeschreibung:

Der ideale Einstieg in die Woche. Ein gezieltes und intensives Straffungsprogramm der „Problemzonen“, sowie die Kräftigung der Bauch-, Beine- und Gesäßmuskulatur. Zum Abschluss folgen gezielte Dehnübungen, um Funktionsstörungen der Muskulatur zu beseitigen.
Eine spürbare erhöhte Fitness und Power sind das Ergebnis.

Dauer: 23 Trainingseinheiten **Start:** 7. Januar 2019
Ort: Brockhäger Str.86 **Zeit:** Montag 9:00 bis 10:00 Uhr
(Neuer Kursraum!)
Kursgebühren:
TSG-Mitglied 35,00 € Nichtmitglied 80,00 €
TSG-Jahresticket: 40,00 € (Informationen auf Seite 2)
Leitung: Magdalene Kaup Tel.: 0 52 47 - 60 90 79

Kurs 013 / 014 Spinning

Kursbeschreibung:

Spinning ist eine Ausdauersportart auf stationären Fahrrädern. Unsere ausgebildeten Instruktoren geben die Trittfrequenz, die Fahrweise (Treten im Sitzen oder Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstandes vor. Über einen Einstellknopf, kann jeder Fahrer die tatsächliche Höhe des Widerstandes selbst wählen. So können Teilnehmer mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren.
Fetzige Musik spornen die Teilnehmer richtig an.

Dauer: 23 Trainingseinheiten **Start:** 7. Januar 2019
max. 13 Teilnehmer

Ort: Vereinsheim Sportplatz (1. Stock)

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 42,00 € Nichtmitglieder 92,00 €

Die Kursgebühren sind nicht im TSG-Jahresticket enthalten.

Kurs 013: Montag 18:30 bis 19:30 Uhr
Leitung: Chrissi Tel.: 0152 - 376 681 17

Kurs 014: Montag 19:45 – 20:45 Uhr
Leitung: Venti Tel.: 0152 - 018 751 15

Kurs 015 / 016 Allround Fitness

Kursbeschreibung:

Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Bewegungselemente zur Verbesserung der Kondition und Koordination. Leichte Aerobic-Elemente, ergänzt um wirkungsvolle Elemente aus dem Tae Bo sind auch für Neueinsteiger geeignet. Übungen zur Kräftigung und Straffung einzelner Muskelgruppen sowie eine ausgiebige Dehnphase runden die Stunde ab.

Dauer: 23 Trainingseinheiten **Start:** 7. Januar 2019
Ort: Turnhalle Löwenzahnschule
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 35,00 € Nichtmitglieder 80,00 €
TSG-Jahresticket: 40,00€ (Informationen auf Seite 2)

Kurs 015: Montag von 18:00 bis 19:00 Uhr

Kurs 016: Montag von 19:00 bis 20:00 Uhr

Leitung: Lucia Kuberek Tel.: 0 52 47 - 27 86

Kurs 021 Joggen für Anfänger

NEU

Kursbeschreibung:

Sie wollten schon immer 45 min am Stück joggen? Dieses Ziel könnten Sie jetzt, unter Anleitung einer ausgebildeten Übungsleiterin, bald erreichen. Nach und nach werden die Laufintervalle verlängert und Sie tun etwas für ihr Herzkreislaufsystem, frei nach dem Motto "Der frühe Vogel fängt den Wurm"

Dauer: 16 Trainingseinheiten

Start: 5. März 2019

Ort: Paulusstr.49

Zeit: Dienstag 7:45 bis 8:45 Uhr
evtl. auch früher

Kursgebühren:

TSG-Mitgllieder 24,00 €

Nichtmitglieder 56,00 €

TSG-Jahresticket: 40,00 € (Informationen auf Seite 2)

Leitung: Frauke Röttger

Tel.: 0 52 47 - 40 97 39

Kurs 024 Step and Dance

Kursbeschreibung:

Step Aerobic ist ein tolles Fatburner-Training mit hohem Spaßfaktor. Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene. Aus bekannten Grundschritten werden drei Choreographie-Blöcke erarbeitet, die gegen Ende der Stunde zu einem Finale zusammengefügt werden.
Ein Cooldown und ein Stretching beenden die Stunde.

Dauer: 23 Trainingseinheiten
Start: 8. Januar 2019
Ort: Don-Bosco-Halle
Zeit: Dienstag 18:00 bis 19:00 Uhr
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 35,00 €
Nichtmitglieder 80,00 €
TSG-Jahresticket: 40,00 € (Informationen auf Seite 2)
Leitung: Nicole Wulkopf
Tel.: 0 52 47-92 51 98

Kurs 025 Pilates Flow

Kursbeschreibung:

Pilates ist ein ruhiges aber intensives Training, welches die tief liegenden Muskeln und den Beckenboden kräftigt und stabilisiert. Körper, Geist und Seele werden durch die spezielle Atemtechnik geschult und das Wechselspiel zwischen An-und Entspannung stärkt unser Körperzentrum das sogenannte „Powerhouse".
Nach dem Training fühlt man sich fit und relaxed.

Dauer: 23 Trainingseinheiten **Start:** 8. Januar 2019
Ort: Neue Gymnasiumhalle **Zeit:** Dienstag 19:15 bis -20:15 Uhr
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 35,00 € Nichtmitglieder 80,00 €
TSG-Jahresticket: 40,00 € (Informationen auf Seite 2)
Leitung: Nicole Wulkopf Tel.: 0 52 47 - 92 51 98

Kurs 031 Aqua-Fit

Kursbeschreibung:

Dieser Kurs verhilft zu gezieltem Muskelaufbau, löst Verspannungen und steigert das Wohlbefinden. Im Wasser werden die Muskeln zugleich gedehnt, gekräftigt und gelockert. Die Gelenke müssen keinen Druck aushalten, die Wirbelsäule wird entlastet. Der Auftrieb des Wassers unterstützt die Muskelkraft, der Wasserdruck presst das Bindegewebe zusammen und fördert die Durchblutung.
Spielerische Elemente bringen Spaß und Abwechslung in die Bewegungsphasen.

Dauer: 16 Trainingseinheiten
Start: 9. Januar 2019
Ort: Hallenbad
Zeit: Mittwoch 9:15 bis 10:00 Uhr
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 12,00 €
Nichtmitglieder 32,00 €
TSG-Jahresticket: 40,00 € (Informationen auf Seite 2)
Leitung: Magdalene Kaup
Tel.: 0 52 47-60 90 79

Der Eintritt ins Hallenbad muss zusätzlich zur Kursgebühr gezahlt werden.

Kurs 032 Fitness mit Baby

Kursbeschreibung:

Dieser Kurs bietet Müttern, die ihren Rückbildungskurs abgeschlossen haben, den Wiedereinstieg in den Sport. Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining sowie ein moderates Ausdauertraining sind Bestandteile der Stunden.
Die Frau steht in den Stunden im Vordergrund und das Baby wird integriert. Alle Übungen können auch ohne Baby durchgeführt werden, d.h. wenn die Kinder zu schwer werden oder lieber Krabbel-Erkundungstouren machen, kann die Frau trotzdem mit trainieren. Somit sind auch Teilnehmerinnen willkommen, die ohne Baby teilnehmen möchten.

NEU

Dauer: 24 Trainingseinheiten **Start:** 9. Januar 2019
Ort: Brockhäger Str. 86 **Zeit:** Mittwoch 10:00 bis 11:00 Uhr
(neuer Kursraum!)
Mitbringen: Decke/ Handtuch, Getränk
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 84,00 €
TSG-Jahresticket 40,00 € (Informationen auf Seite 2)
Leitung: Claudia Stanjek Tel.: 0 52 47 - 98 35 60

Kurs 033 Salsation

Kursbeschreibung:

Salsation ist ein lustiges und süchtig machendes Tanz-Fitness-Programm, das auf funktionellem Training mit einem sehr starken Fokus auf Musikalität und lyrischem Ausdruck basiert.
Probiere es aus, und du wirst es lieben!

Dauer: 22 Trainingseinheiten
Start: 9. Januar 2019
Ort: Kardinal von Galen-Turnhalle
Zeit: Mittwoch 17:15 bis 18:15 Uhr
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 33,00 €
Nichtmitglieder 77,00 €
TSG-Jahresticket: 40,00 € (Informationen auf Seite 2)
Leitung: Sylvia Mattes
Tel.: 0 52 47-40 93 96

Kurs 036 Fit & Shape

Kursbeschreibung:
Durch effektive und schnelle Bewegungen bei flotter Musik, trainierst du Kondition und Ausdauer. Gezielte Übungen straffen und kräftigen den gesamten Körper. Lass dich überzeugen und probiere es aus.
Zusammen werden wir Fit & Shape!

Dauer: 10 Trainingseinheiten

Start: 8. Mai 2019
(nach den Osterferien)

Ort: Gymnastikhalle
der Dreifachturnhalle

Zeit: Mittwoch 18:30 bis 19:30 Uhr

Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 15,00 €
Nichtmitglieder 35,00 €
TSG-Jahresticket: 40,00 € (Informationen auf Seite 2))

Leitung: Kristina Röer
Tel.: 0176-81483818

Kurs 0037 Tae Bo

Kursbeschreibung:

Tae Bo hat seinen Ursprung in den USA und Korea. Es kombiniert auf hervorragende Weise Kampfsportkomponenten des TaekwonDo, Karate und des Boxens mit Ausdauer und Muskelkräftigungselementen, Körperwahrnehmung, Entspannung und Aerobic.
Tae Bo eignet sich für alle Fitnesslevel und alle Altersgruppen.

Dauer: 24 Trainingseinheiten
Start: 9. Januar 2019
Ort: Kardinal von Galen Halle
Zeit: Mittwoch 19:15 bis 20:15 Uhr
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 36,00 €
Nichtmitglieder 84,00 €
TSG-Jahresticket: 40,00 € (Informationen auf Seite 2)
Leitung: Lucia Kuberek
Tel.: 0 52 47-27 86

Kurs 040 Hatha Yoga

Kursbeschreibung:

Beim Hatha-Yoga geht es um das Gleichgewicht von Körper und Geist. Dieses Gleichgewicht ist bei vielen Menschen durch den stressigen und arbeitsintensiven Alltag gestört. In diesem Kurs wird versucht, dieses Gleichgewicht wiederzufinden, indem die bewusste Körperwahrnehmung in vielen Schritten wieder erlernt wird.
Denn nur wer sein inneres Gleichgewicht hat, kann den Tag gesund, stark und kraftvoll gestalten.

Dauer: 10 Trainingseinheiten
Start: 10. Januar 2019
Ort: Evangelisches Gemeindehaus
Zeit: Donnerstag 9:00 bis 10:30 Uhr
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 30,00 €
Nichtmitglieder 60,00 €
TSG-Jahresticket: 40,00 € (Informationen auf Seite 2)
Leitung: Claudia Petschik
Tel.: 0 52 42-9 68 024 6

Kurs 041 Pilates Flow

Kursbeschreibung:
Pilates ist ein ruhiges aber intensives Training, welches die tief liegenden Muskulatur und den Beckenboden kräftigt und stabilisiert. Körper, Geist und Seele werden durch die spezielle Atemtechnik geschult und das Wechselspiel zwischen An-und Entspannung stärkt unser Körperzentrum das sogenannte" Powerhouse".
Nach dem Training fühlt man sich fit und relaxed.

Dauer: 22 Trainingseinheiten
Start: 10. Januar 2019
Ort: Don-Bosco-Halle
Zeit: Donnerstag 17:00 bis 18:00 Uhr
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 33,00 €
Nichtmitglieder 77,00 €
TSG-Jahresticket: 40,00 € (Informationen auf Seite 2)
Leitung: Nicole Wulkopf
Tel.: 0 52 47-92 51 98

Kurs 042 XCO-Shape- Training

Kursbeschreibung:

Durch dynamisches Hin-und Her-Bewegen der XCO-Hanteln wird die Schwungmasse von einer Seite zur anderen geschleudert. Dadurch entsteht der sogenannte Reactive Impact. Dieser Impuls trainiert auch tiefergelegenes Muskel-und Bindegewebe, ohne dabei die Gelenke zu belasten. Man trainiert gleichzeitig Muskeln wie Bauch, Rücken, Arme, Beine, Schultern und den Beckenboden. Dabei werden 30 % mehr Kalorien verbrannt als ohne XCO´s.

Dauer: 22 Trainingseinheiten
Start: 10. Januar 2019
Ort: Don-Bosco-Halle
Zeit: Donnerstag 18:00 bis 19:00 Uhr
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 33,00 €
Nichtmitglieder 77,00 €
TSG-Jahresticket: 40,00 € (Informationen auf Seite 2)
Leitung: Nicole Wulkopf
Tel.: 0 52 47-92 51 98

Kurs 043 Aqua-Mix

Kursbeschreibung:

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers bringen uns für das sportliche Training viele Vorteile. Bewegungswiderstand, Auftrieb und hydrostatischer Druck wirken wie eine Massage auf Muskeln und Haut. Sie fördern die Durchblutung der haut, tragen zur Entschlackung bei und kräftigen die Muskulatur. Mit Musik und verschiedenen Geräten werden Fitness und Kondition verbessert.

Dauer: 15 Trainingseinheiten
Start: 10. Januar 2019
Ort: Hallenbad
Zeit: Donnerstag 18:30 bis 19:15 Uhr
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 23,00 €
Nichtmitglieder 53,00 €
TSG-Jahresticket: 40,00 € (Informationen auf Seite 2)
Leitung: Magdalene Kaup
Tel.: 0 52 47-60 90 79

Kurs 044 Bauch & Rücken ein starkes Team

Kursbeschreibung:

Die Rücken und Bauchmuskulatur arbeitet miteinander, so das eine gesunde Körperhaltung vom Zusammenspiel dieser Muskelgruppen abhängig ist. In diesem Kurs wird eine funktionelle Gymnastik geboten, die abgestimmt auf die Teilnehmer, Rückenbeschwerden und Überlastungen beheben bzw. lindern können. Die Wirbelsäule wird in all ihren Bewegungsrichtungen mobilisiert. Kleingeräte kommen zum Einsatz, um ein gezieltes Kräftigungs-bzw. Stabilisationstraining durchzuführen.

Dauer: 22 Trainingseinheiten **Start**: 10. Januar 2019
Ort: Don-Bosco-Halle **Zeit**: Donnerstag 19:00 bis 20:00 Uhr
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 33,00 € Nichtmitglieder 77,00 €
TSG-Jahresticket: 40,00 € (Informationen auf Seite 2)
Leitung: Christa Sternberg Tel.: 0 52 47-37 46

Kurs 045 Spinning

Kursbeschreibung:
Beim Spinning werden jede Menge Kalorien verbrannt (800-900). Damit ist es ein super Fatburner-Training. Auf stationären Fahrrädern, angeleitet von einem ausgebildeten Instruktor, könnt ihr die Höhe des Widerstandes selbst einstellen und so nach eurem persönlichen Leistungslevel gemeinsam mit anderen trainieren, während die fetzige Musik euch motiviert und anfeuert.

Dauer: 22 Trainingseinheiten
Start: 10. Januar 2019
Ort: Vereinsheim Sportplatz (1. Stock)
Zeit: Donnerstag 19:30 bis 20:30 Uhr
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 40,00 €
Nichtmitglieder 88,00 €
Leitung: Chrissi
Tel.: 0152 376 681 17

Die Kursgebühren sind nicht im TSG-Jahresticket enthalten.

Kurs 046 Power Bodytoning

Kursbeschreibung:

Hier steht dein kompletter Körper im Vordergrund. Durch den Wechsel von Ausdauer-und Kräftigungsübungen (teilweise mit Hilfsmitteln wie z.B. Theraband) wird er auf vielfältige Weise gestrafft und definiert. Die Musik motiviert dich dabei, sodass der Spaß garantiert ist.
Probiere es aus, mach mit !

Dauer: 22 Trainingseinheiten
Start: 10. Januar 2019
Ort: Kardinal von Galen Halle
Zeit: Donnerstag 19:00 bis 20:00 Uhr
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 33,00 €
Nichtmitglieder 77,00 €
TSG-Jahresticket: 40,00 € (Informationen auf Seite 2)
Leitung: Nina Schneider, Tel.: 0173 704 419 2
(Kristina Röer) (0176 814 838 18)

Kurs 050 Pilates Flow

NEU

Kursbeschreibung:

Pilates ist ein ruhiges aber intensives Training, welches die tief liegenden Muskulatur und den Beckenboden kräftigt und stabilisiert. Körper, Geist und Seele werden durch die spezielle Atemtechnik geschult und das Wechselspiel zwischen An- und Entspannung stärkt unser Körperzentrum das sogenannte“ Powerhouse“.
Nach dem Training fühlt man sich fit und relaxed für den Tag.

Dauer: 23 Trainingseinheiten
Start: 11. Januar 2019
Ort: Brockhäger Str.86
(neuer Kursraum!)
Zeit: Freitag 8:15 bis 9:15 Uhr
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 35,00 €
Nichtmitglieder 80,00 €
TSG-Jahresticket: 40,00 € (Informationen auf Seite 2)
Leitung: Nicole Wulkopf
Tel.: 0 52 47-92 51 98

Kurs 051 Easy Step

Kursbeschreibung:

Viel schwitzen und wenig denken! Nach diesem Motto werden die Grundschritte der Step-Aerobic erlernt und zu einer einfachen Choreographie zusammengestellt. Step-Aerobic ist ein effektives Cardio-Training. Durch das wiederholte „Auf und Ab“ haben wir eine hohe Fettverbrennung und stärken unser Herz-Kreislauf-System optimal.
Am Ende der Stunde machen wir ein intensives Bauchtraining sowie ein Stretching.

Dauer: 23 Trainingseinheiten
Start: 11. Januar 2019
Ort: Brockhäger Str.86
(neuer Kursraum!)
Zeit: Freitag 9:15 bis 10:15 Uhr
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 35,00 €
Nichtmitglieder 80,00 €
TSG-Jahresticket: 40,00 € (Informationen auf Seite 2)
Leitung: Nicole Wulkopf
Tel.: 0 52 47-92 51 98

Unsere Übungsleiter/innen der Sportkurse

Von links nach rechts: Christiane Gossmann, Filippo Venticinque, Christa Sternberg, Lucia Kuberek, Magdalene Kaup, Reinhilde Schmitz, Kristina Röer, Nicole Wulkopf und Claudia Stanjek.
Es fehlten: Sylvia Mattes und Claudia Petschik.

Dieses Foto wurde beim letzten Kursleiter-Treffen in der Gaststätte Falke im Oktober aufgenommen. Wir hatten einen schönen informativen Abend!

Informationen zu den Präventionskursen der TSG

Wir bieten verschiedene zertifizierte Präventionskurse an, die von Übungsleitern mit der B-Lizenz Präventionssport (2. Lizenzstufe) geleitet werden. Für die unterschiedlichen Präventionskurse sind die Übungsleiter in Fortbildungen in den standardisierten Programmen und Masterprogrammen ausgebildet worden.

Die Kurse sind nach dem aktuellen Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes geprüft und von der zentralen Prüfstelle für Prävention mit dem Siegel „Deutscher Standard Prävention“ zertifiziert.
Was bedeutet das?

- Der Kurs muss die Kriterien des GKV erfüllen (GKV-Spitzenverband ist die zentrale Interessenvertretung der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen in Deutschland)
- Bei den nach §20 SGB V Präventionskursen geht es um Gruppen mit maximal 15 Teilnehmern.
- Der Präventionskurs wird von einem qualifizierten Kursleiter angeboten.
- Die Kursgebühr wird von den Teilnehmern an den Verein gezahlt und nicht mit der Erstattung der Krankenkasse verrechnet.
- Es muss eine Gebühr für den Kurs entrichtet werden. Das Jahresticket ist keine Gebühr, sondern eine Berechtigung an den anderen Kursen teilzunehmen.
- Voraussetzung für eine Rückerstattung der Kursgebühr, ist eine Teilnahme an mindestens 80% der Kursstunden.
- Nach dem Kurs erhalten die Teilnehmer eine Bescheinigung, die bei der Krankenkasse zur Beantragung der Rückerstattung (max. 80%) eingereicht werden kann. Hier bitte vor Buchung des Kurses bei ihrer Krankenkasse nachfragen, ob eine Rückerstattung erfolgt.

Die gesetzlichen Krankenkassen möchten den Gesundheitszustand ihrer Versicherten verbessern, um gesundheitlichen Beeinträchtigungen rechtzeitig wirksam zu begegnen. Die Zielgruppe sind gesunde Versicherte mit Bewegungsmangel, jedoch ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen. Präventionskurse sollen sie dazu befähigen und motivieren, sich gesundheitsförderlich zu verhalten, sich also z.B. mehr zu bewegen.

Kurs P 012 A + B Nordic Walking

Kursbeschreibung:

Walking ist ein flottes, bewusstes Gehen mit einer bestimmten Technik und Körperhaltung. Die Pulsfrequenz wird je nach Alter, Geschlecht und Fitnesslevel auf die individuell optimale Höhe gebracht, wodurch ein positiver Belastungseffekt für das Herz-Kreislauf-System erzielt wird. Das Risiko für viele Krankheiten kann mit Hilfe von Ausdauertraining wie „Nordic Walking“ gesenkt werden. Auch für Anfänger geeignet.

Ort: Schulhof Don-Bosco-Halle
Zeit: Montag 17:00 bis 18:00 Uhr
Leitung: Reinhilde Schmitz
Tel.:0 52 47-34 41

Kurs A: 9 Trainingseinheiten
Start: 11. Februar 2019
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 9,00 €
Nichtmitglieder 27,00 €

Kurs B: 10 Trainingseinheiten
Start: 29. April 2019
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 10,00 €
Nichtmitglieder 30,00 €

Die Kursgebühren sind nicht im TSG-Jahresticket enthalten.

Dieser Kurs ist mit den Qualitätssiegeln des DTB und des DOSB ausgezeichnet.
Einige Krankenkassen erstatten bis zu 80% der Kursgebühren.

Kurs P 017 Präventives Ausdauertraining

kein Foto?

Das Logo ist zu klein - die Datei!!!!

NEU

Kursbeschreibung:
Sie möchten sich gerne wieder regelmäßig bewegen und ihre Ausdauer verbessern? In diesem Kurs erhöhen Sie nachhaltig ihr körperliches Wohlbefinden und ihre Kondition. Sie setzen sich aktiv mit ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und erfahren mehr über die Zusammenhänge zwischen Ausdauertraining und Gesundheit. Spielerisch und mit Spaß und Freude, erlernen Sie unterschiedliche Formen des Ausdauertrainings, mit und ohne Hilfsmittel. Darüber hinaus, erhalten Sie hilfreiche Tipps für zu Hause und ihren Alltag.

Dauer: 12 Trainingseinheiten
Start: 7. Januar 2019
Ort: Gymnastikhalle der Dreifachturnhalle
Zeit: Montag 17:00 bis 18:00 Uhr
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 30,00 €
Nichtmitglieder 60,00 €
Die Kursgebühren sind nicht im Jahresticket enthalten
Leitung: Claudia Stanjek
Tel.: 0 52 47-98 35 60

Dieser Kurs ist mit den Qualitätssiegeln des DTB und des DOSB ausgezeichnet.
Einige Krankenkassen erstatten bis zu 80% der Kursgebühren.

Kurs P 022 A+B Fit bis ins hohe Alter

Kursbeschreibung:

Mit zunehmendem Alter gilt es die Gelenke gesund zu halten und auch etwas für den Geist zu tun. Somit können Alltagsbelastungen besser bewältigt werden und man bleibt körperlich und geistig fit. Mit verschiedenen Übungen wird die Beweglichkeit verbessert und mit wechselnden Kleingeräten, erhalten wir unsere Muskelkraft.

Ort: Don-Bosco-Halle
Zeit: Dienstag 15:30 bis 16:30 Uhr
Leitung: Reinhilde Schmitz
Tel.:0 52 47-34 41

Kurs A: 12 Trainingseinheiten
Start: 8. Januar 2019
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 22,00 €
Nichtmitglieder 48,00 €

Kurs B: 10 Trainingseinheiten
Start: 30. April 2019
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 18,00 €
Nichtmitglieder 40,00 €

Die Kursgebühren sind nicht im TSG-Jahresticket enthalten.

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

Kurs P 023 A + B Bewegen statt schonen

Kursbeschreibung:

Dieses Gesundheitsprogramm stellt eine perfekte Mischung aus verschiedenen Trainingsformen u.a. aus dem Antara-Konzept dar. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Geräten mit schöner Musik ist Abwechslung garantiert. Kraft-Ausdauerübungen zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der Beweglichkeit, dynamische Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, Rumpf und Tiefenmuskulatur, sowie Entspannungs- und Dehnübungen zum Ende der Stunde.

Ort: Don-Bosco-Halle
Zeit: Dienstag 17:00 bis 18:30 Uhr
Leitung: Reinhilde Schmitz
Tel.: 0 52 47-34 41
Kurs A: 12 Trainingseinheiten
Start: 8. Januar 2019
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 22,00 €
Nichtmitglieder 48,00 €

Kurs B: 10 Trainingseinheiten
Start: 30. April 2019
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 18,00 €
Nichtmitglieder 40,00 €

Die Kursgebühren sind nicht im TSG-Jahresticket enthalten.

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

Kurs P 030 A + B Haltung und Bewegung

Kursbeschreibung:

Sie sitzen viel, bewegen sich zu wenig, fühlen sich manchmal ein bisschen unbeweglich und verspannt? Dann ist ein Bewegungskurs bestimmt das richtige für Sie! Der Kurs orientiert sich an den sechs Kernzielen des Gesundheitssports: Stärkung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit; Stärkung von Handlungs- und Effekt-wissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz und Einbindung; Verminderung von Risikofaktoren (besonders Herz-Kreislauf-System); Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden; Bindung an gesundheitssportliche Aktivität und Verbesserung der Bewegungsverhältnisse.

Ort: Brockhäger Str. 86
(neuer Kursraum!)

Zeit: Mittwoch 9:00 bis 10:00 Uhr

Leitung: Claudia Stanjek

Tel.: 0 52 47-98 35 60

Kurs A: 12 Trainingseinheiten

Start: 9. Januar 2019

Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 30,00 €

Nichtmitglieder 60,00 €

KursB: 10 Trainingseinheiten

Start: 8. Mai 2019

Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 25,00 €

Nichtmitglieder 50,00 €

Die Kursgebühren sind nicht im Jahresticket enthalten

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

Kurs P 038 A + B Bewegen statt schonen

Kursbeschreibung:

Bewegen statt schonen ist eine präventive Rückengymnastik für alle, die ein motivierendes Programm suchen, das den Rücken stärkt und die gesamte Haltung fördert. Alltagsbelastungen und Fehlhaltungen werden aufgearbeitet, sinnvolle und vorbeugende Maßnahmen vorgestellt

Ort: Don-Bosco-Halle
Zeit: Mittwoch 18:00 bis 19:30 Uhr
Leitung: Reinhilde Schmitz
Tel.:0 52 47-34 41

Kurs A: 12 Trainingseinheiten
Start: 9. Januar 2019
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 22,00 €
Nichtmitgieder 48,00 €

Kurs B: 10 Trainingseinheiten
Start: 8. Mai 2019
Kursgebühren:
TSG-Mitglieder 18,00 €
Nichtmitglieder 40,00 €

Die Kursgebühren sind nicht im TSG-Jahresticket enthalten.

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

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.

Kursnummer	Kurstitel	Kursgebühr/ Jahresticket

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- ☐ Ich bin TSG-Mitglied und wähle das Jahresticket zum Preis von 40,00€.
- ☐ Ich bin kein TSG-Mitglied und zahle die fällige Kursgebühr.
- ☐ Ich bin TSG-Mitglied und zahle die fällige Kursgebühr.

Persönliche Daten des Kursteilnehmers

Name		**Vorname**	
Geb.-Datum		**Telefon**	
Straße		**Ort, PLZ**	
email		**Bankname**	
IBAN			
Datum		**Unterschrift**	

Durch meine Unterschrift zeige ich mich damit einverstanden, dass Fotos von mir zu Werbezwecken der TSG Harsewinkel genutzt werden dürfen.

Rückgabe vor Kursbeginn an Nicole Wulkopf, Tecklenburger Weg 33, oder TSG Harsewinkel, Postfach 1528, 33419 Harsewinkel.