

Sportkurse

1. Halbjahr 2016



Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde der TSG Harsewinkel,

wir freuen uns, Euch und Ihnen unser neues Sportkursprogramm für 2016 vorlegen zu dürfen. Wir haben wieder ein riesiges Angebot für alle, die gerne mit anderen zusammen Sport machen wollen, um sich gesund und fit zu halten oder mehr Kondition, Kraft und Koordination zu erlangen. Denn wir wissen doch alle: „Wer rastet der rostet“ und wer will das schon!

Also, was liegt näher, als mit Gleichgesinnten den inneren Schweinehund zu überwinden und sich in die Turnhalle oder ins Schwimmbad zu begeben, um Sport zu treiben.

Unsere Angebote sind natürlich nicht nur für TSG-Mitglieder gedacht, sondern auch für alle anderen. Unsere Mitglieder haben jedoch den Vorteil, ein Jahresticket für 35,- Euro zu erwerben, welches sie dazu berechtigt an allen Kursen unseres Sportprogramms, teilzunehmen, ohne eine weitere Kursgebühr zahlen zu müssen. Einzige Ausnahme bilden unsere Spinning-Kurse. Hier ist auch für Jahresticketbesitzer eine kleine Zuzahlung notwendig.

In unseren Sportkursen arbeiten ausschließlich hoch qualifizierte Übungsleiter, die Euch und Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wie Sie und Ihr sich anmelden können, steht auf der nächsten Seite!

**Viel Spaß mit unseren Sportkursen wünscht Euch
und Ihnen das Sportkursteam der TSG**

Das gesamte Kursangebot auf einen Blick.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Good Morning Fitness Kurs 011 9:00 - 10:00 Uhr Magdalene Kaup</p>	<p>Fernösti.Balancetraining Kurs 021 9:30 - 10:30 Uhr Dietrich Möller</p>	<p>Aqua-Fit Kurs 031 9:15 - 10:00 Uhr Magdalene Kaup</p>	<p>Hatha-Yoga Kurs 041 9:00 - 10:30 Uhr Claudia Petschik</p>	<p>Easy Step Kurs 051 9:00 - 10:00 Uhr Nicole Wulkopf</p>
<p>Nordic Walking Kurs 012 17:00 - 18:00 Uhr Reinhilde Schmitz</p>	<p>Fitness-Training Kurs 022 17:00 - 18:00 Uhr Reinhilde Schmitz</p>	<p>XCO-Walking Kurs 032 14:00 - 15:00 Uhr Claudia Stanjek</p>	<p>XCO-Shape-Training Kurs 042 18:00 - 19:00 Uhr Nicole Wulkopf</p>	
<p>Spinning Kurs 013 18:30 - 19:30 Uhr Christiane Gossmann</p>	<p>Step and Dance Kurs 023 18:00 - 19:00 Uhr Nicole Wulkopf</p>	<p>Bauch-Beine-PO Kurs 036 18:30 - 19:30 Uhr Kristina Röer</p>	<p>Aqua-Mix Kurs 043 18:30 - 19:15 Uhr Magdalene Kaup</p>	
<p>Spinning Kurs 014 19:45 - 20:45 Uhr Filippo Venticinquè</p>	<p>Sport mit Spaß ab 60 Kurs 024 15:30 - 16:30 Uhr Reinhilde Schmitz</p>	<p>Tae Bo Kurs 037 19:15 - 20:15 Uhr Lucia Kuberek</p>	<p>Bauch & Rücken Kurs 044 19:00 - 20:00 Uhr Christ Hilke-meier</p>	
<p>Allround Fitness Kurs 015 18:30 - 19:30 Uhr Lucia Kuberek</p>	<p>Rollatoren-sport Kurs 025 14:00 - 15:00 Uhr Mörlé Kaup/Claudia Stanjek</p>	<p>Rücken-Fit Kurs 038 18:00 - 19:00 Uhr Reinhilde Schmitz</p>	<p>Spinning Kurs 045 19:00 - 20:00 Uhr Frank Kopietz</p>	
<p>Allround Fitness Kurs 016 19:30 - 20:30 Uhr Lucia Kuberek</p>		<p>Rücken-Fit Kurs 039 19:00 - 20:00 Uhr Reinhilde Schmitz</p>	<p>Power and Fun Kurs 046 19:00 - 20:00 Uhr Kristina Röer</p>	

Anmeldeformalitäten und Teilnahmebedingungen (Auszug) zu Sportkursen der TSG von 1925 e.V. Harsewinkel

Anmeldungen zu allen Sportkursen können nur schriftlich mit dem Anmeldebogen auf der letzten Seite dieser Broschüre erfolgen, sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr bzw. des Jahrestickets.

Die Kursgebühr 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 Übungsleitern möglich!

Jahresticket für TSG-Mitglieder:

Dieses gilt für beide Halbjahre, kostet 35,00 Euro, entbindet den Besitzer jedoch nicht, sich für die Kurse des 2.Halbjahres schriftlich anzumelden!

Die Anmeldeformulare gehen an:

Nicole Wulkopf
Tecklenburger Weg 33
33428 Harsewinkel

oder

TSG Harsewinkel-Sportkurse
Postfach 1528
33419 Harsewinkel

Informationen zu Sportkursen erteilt:

Nicole Wulkopf, Tel.: 0 52 47 - 92 51 98, eMail: tsg.kurse@gmail.com

Die vollständigen Teilnahmebedingungen finden Sie auf der TSG Homepage:
tsg-harsewinkel.de ---> TSG --> Sportkurse

Impressum:

Herausgeber ist die TSG Harsewinkel, Postfach 1528, 33419 Harsewinkel.

Kurs 011 „Good morning Fitness“

Leitung:	Magdalene Kaup Tel.: 0 52 47 - 60 90 79
Zeit:	Montag von 9 - 10 Uhr ab 11. Januar
Ort:	Gemeinschaftshaus Dammanns Hof, Nordstr. 9a
Dauer:	23 Übungseinheiten
Mitbringen:	Sportkleidung, Matte, Handtuch
Kosten:	Nichtmitglied 80,00 € / TSG-Mitglied 34,00 € Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Beschreibung des Kurses:

Gezieltes und intensives Straffungsprogramm der „Problemzonenbereiche“. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, ergänzt um gezielte Dehnübungen zum Abbau von Funktionsstörungen der Muskulatur. Die sich daraus ergebene Power verbindet sich mit einem Wohlgefühl und spürbar erhöhter Fitness.

Der ideale Einstieg in die Woche.

Kurs 012 A Nordic Walking für Sie & Ihn

Leitung: Reinhilde Schmitz Tel.: 0 52 47 - 34 41
Zeit: Montag von 17-18 Uhr ab **25. Januar**
Ort: Schulhof der Don-Bosco-Halle
Dauer: 8 Übungseinheiten
Mitzubringen: Stöcke, wer hat (z.T. auch auszuleihen)
Kosten: Nichtmitglied 16,00 € / TSG-Mitglied 0,00 €



Kurs 012 B Nordic Walking für Sie & Ihn

Zeit: Montag von 17-18 Uhr ab **4. April**
Dauer: 12 Übungseinheiten
Kosten: Nichtmitglied 24,00 € / TSG Mitglied 0,00 €



Beschreibung des Kurses :

Walking ist ein flottes, bewusstes Gehen unter Beachtung einer bestimmten Technik und Körperhaltung. Die Pulsfrequenz wird je nach Alter, Geschlecht und Fitnesslevel auf die individuelle optimale Trainingshöhe gebracht, wodurch ein positiver Belastungseffekt für das Herz-Kreislauf-System entsteht. Mit Hilfe von Ausdauertraining, speziell Nordic Walking, kann das Risiko für viele Krankheiten gesenkt werden oder auf schon bestehende Krankheiten und deren Verlauf positiv Einfluss genommen werden. Auch für Anfänger geeignet.

Besonderheit: Dieser Kurs ist mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des DTB ausgezeichnet. Viele Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Kursgebühren.

Kurs 013 Spinning

Leitung: Christiane Gossmann Tel.: 0152 - 376 681 17
Zeit: Montag von 18:30 - 19:30 Uhr ab **11. Januar**

Kurs 014 Spinning

Leitung: Filippo Venticinque Tel.: 0152 - 018 751 15
Zeit: Montag von 19:30 - 20:30 Uhr ab **11. Januar**
Ort: Astrid-Lindgren-Schule, Eingang gegenüber der Turnhalle
Dauer: jeweils 23 Übungseinheiten
Mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk
Kosten: Nichtmitglied 85,00 € / TSG-Mitglied 40,00 €
Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder **20,00 €**



Beschreibung des Kurses :

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt

Spinning ist eine Ausdauersportart auf stationären Fahrrädern. Das Training wird von einem unserer ausgebildeten InstruktorInnen geleitet. Dieser gibt die Trittfrequenz, die Fahrweise (Treten im Sitzen oder Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstandes vor. Über einen Einstellknopf am Rad kann jeder Fahrer die tatsächliche Höhe des Widerstandes selbst wählen. Angespornt durch fetzige Musik können so Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren.

Kurs 015 Allround Fitness

Leitung: Lucia Kuberek Tel.: 0 52 47 - 27 86
Zeit: Montag von 18:30 - 19:30 Uhr ab **11. Januar**

Kurs 016 Allround Fitness

Zeit: Montag von 19:30 - 20:30 Uhr ab **11. Januar**
Ort: Turnhalle Löwenzahnschule
Dauer: 23 Übungseinheiten
Mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk
Kosten: Nichtmitglied 80,00 € / TSG-Mitglied 34,00 €
Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Beschreibung des Kurses :

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

Kurs 021 Fernöstliches Balancetraining

Leitung:	Dietrich Möller Tel.: 0 52 47 - 8 08 10
Zeit:	Dienstag von 9:30 - 10:30 Uhr ab 12. Januar
Ort:	Spieker (neben dem Heimathaus)
Dauer:	10 Übungseinheiten
Mitbringen:	Bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch
Kosten:	Nichtmitglied 35,00 € / TSG-Mitglied 15,00 € Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Beschreibung des Kurses:

In diesem Kurs geht es darum, auf der Grundlage der 18 Übungen des **TaiChi / Qigong** das innere und äußere Gleichgewicht zu verbessern. Durch die fernöstlichen Bewegungsformen wird die Muskulatur gestärkt, Gleichgewicht, Mobilität und Flexibilität verbessert und insgesamt die Lebensfreude /-kraft gestärkt. Da die Übungen relativ einfach zu erlernen sind und jeder auf seinem Niveau üben kann, ist dieses Angebot auch für Menschen (bis ins hohe Alter) geeignet, die bisher keine Erfahrungen mit Sport haben.

Kurs 022 A Fitness-Training

- Leitung: Reinhilde Schmitz Tel.: 0 52 47 - 34 41
Zeit: Dienstag von 17-18 Uhr ab **12. Januar**
Ort: Don-Bosco-Halle
Dauer: 10 Übungseinheiten
Mitbringen: Sportkleidung, Handtuch
Kosten: Nichtmitglied 35,00 € / TSG-Mitglied 15,00 €
Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos

Kurs 022 B Fitness-Training

- Zeit: Dienstag von 17-18 Uhr ab **5. April**
Dauer: 12 Übungseinheiten
Kosten: Nichtmitglied 42,00 € / TSG Mitglied 18,00 €
Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Dieses Allround-Gesundheitsprogramm stellt eine perfekte Mischung aus verschiedenen Trainingsformen dar. Durch unterschiedliche Fitnessgeräte und motivierende Musik ist Abwechslung garantiert. Kraftausdauerübungen für das Herz-Kreislauf-System, dynamische Übungen zur Straffung des Gewebes, Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit schließen das Training ab. Der ideale Ausgleich nach einem anstrengenden Tag. In diesem Kurs sind auch Anfänger und Wiedereinsteiger herzlich willkommen.

Besonderheit: Dieser Kurs ist mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des DTB ausgezeichnet. Viele Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Kursgebühren.

Kurs 023 Step and Dance für Fortgeschrittene

Leitung:	Nicole Wulkopf Tel.: 0 52 47 - 92 51 98
Zeit:	Dienstag von 18 - 19 Uhr ab 19. Januar
Ort:	Don-Bosco-Turnhalle
Dauer:	22 Übungseinheiten
Mitbringen:	Sportkleidung, Handtuch, Getränk
Kosten:	Nichtmitglied 77,00 € / TSG-Mitglied 33,00 € Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Beschreibung des Kurses:

Step- Aerobic ist ein tolles Fatburner Training mit hohem Spaßfaktor. Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene, die Lust haben, aus bekannten Grundschritten, Schritt für Schritt schöne Choreographien zu erarbeiten, um diese dann gegen Ende der Stunde zu einem „Finale“ abzurunden. Es werden insgesamt drei Choreographieblöcke aufgebaut. Den Schluss der Trainingseinheit bilden ein Cooldown und ein Stretching

Kurs 024 A Fit & beweglich ab 60 für Sie & Ihn

- Leitung:** Reinhilde Schmitz Tel.: 0 52 47 - 34 41
Zeit: Dienstag von 15.30 -16:30 Uhr ab **12. Januar**
Ort: Don-Bosco-Halle
Dauer: 10 Übungseinheiten
Mitbringen: Sportkleidung, Handtuch
Kosten: Nichtmitglied 35,00 € / TSG-Mitglied 15,00 €
Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos

Kurs 024 B Fit & beweglich ab 60 für Sie & Ihn

- Zeit:** Dienstag von 15:30 - 16:30 Uhr ab **5. April**
Dauer: 12 Übungseinheiten
Kosten: Nichtmitglied 42,00 € / TSG Mitglied 18,00 €
Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Mit zunehmendem Alter gilt es den Körper geschmeidig, die Gelenke gesund zu halten und auch etwas für den Geist zu tun. Somit können wir Alltagsbelastungen besser bewältigen und bleiben körperlich und geistig fit. Mit verschiedenen Übungen verbessern wir unsere Beweglichkeit und erhalten unsere Muskelkraft. Kleingeräte wie ball, Stab, Reifen oder Theraband gestalten die Stunde abwechslungsreich.

Besonderheit: Dieser Kurs ist mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des DTB ausgezeichnet. Viele Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Kursgebühren.

Kurs 025 Rollatorensport

Leitung:	Magdalene Kaup Tel.: 0 52 47 - 60 90 79 Claudia Stanjek Tel.: 0 52 47 - 98 35 60
Zeit:	Dienstag von 14 - 15 Uhr ab 12. Januar
Ort:	Foyer der Mehrzweckhalle
Dauer:	23 Übungseinheiten
Mitbringen:	Rollator und Getränk
Kosten:	Nichtmitglied 35,00 € / TSG-Mitglied 35,00 €



Beschreibung des Kurses:

Eine spezielle Stunde für alle, die ihren Sport trotz Rollator ausüben möchten oder auch erst jetzt den Mut haben, sich mit Gleichgesinnten zu treffen, um sich mit dem Rollator zu bewegen.

Einfache Übungen zum Training von Kraft und Gleichgewicht sowie Tipps und Tricks zum sicheren Umgang mit dem Rollator sind Inhalte der Stunde.

Kurs 031 Aqua - Fit

- Leitung:** Magdalene Kaup Tel.: 0 52 47 - 60 90 79
Zeit: Mittwoch von 9:15 - 10 Uhr ab **13. Januar**
Ort: Lehrschwimmbecken Hallenbad
Dauer: 18 Übungseinheiten
Mitbringen: Badesachen
Kosten: Nichtmitglied 36,00 € / TSG-Mitglied 9,00 €
Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos

Der Eintritt in das Hallenbad muss zusätzlich zur Kursgebühr gezahlt werden



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Beschreibung des Kurses :

Der 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.

Kurs 032 XCO®-Walking (Kurzhandeln)

Leitung:	Claudia Stanjek Tel.: 0 52 47 - 98 35 60
Zeit:	Mittwoch von 8:30 - 9:30 Uhr ab 6. April
Ort:	Sportplatz Moddenbachtal
Dauer:	14 Übungseinheiten
Mitzubringen:	Laufbekleidung, Getränk
Kosten:	Nichtmitglied 35,00 € / TSG-Mitglied 14,00 € Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Beschreibung des Kurses:

Der XCO® sieht aus wie eine Hantel und ist ein mit Granulat gefülltes Aluminiumrohr. Das Granulat dient als Schwungmasse, wodurch sich im Gegensatz zur „toten“ Hantel eine andere Ausführungsdynamik ergibt.

Walking mit dem Sportgerät XCO® intensiviert das Herz-Kreislauftraining. Die Verschmelzung des Laufens mit Kräftigungs- und Fitnessübungen macht XCO®-Walking zu einer sehr effektiven Sportart.

Kurs 036 Fit & Shape

- Leitung:** Kristina Röer Tel.: 0176 - 814 838 18
Zeit: Mittwoch von 18:30 - 19:30 Uhr ab **13. Januar**
Ort: Gymnastikhalle der Dreifachturnhalle
Dauer: 23 Übungseinheiten
Mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Matte
Kosten: Nichtmitglied 80,00 € / TSG-Mitglied 34,00 €
Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Beschreibung des Kurses :

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

Leitung:	Lucia Kuberek (Weber) Tel.: 0 52 47 - 27 86
Zeit:	Mittwoch von 19:15 - 20:15 Uhr ab 13. Januar
Ort:	Turnhalle der Kardinal von Galen Schule
Dauer:	23 Übungseinheiten
Mitbringen:	Sportkleidung, Handtuch, Matte
Kosten:	Nichtmitglied 80,00 € / TSG-Mitglied 34,00 € Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Beschreibung des Kurses:

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 Fitness-Level, für Sport- und Fitnessorientierte aller Altersgruppen.

Kurs 038 A Rücken-Fit

- Leitung:** Reinhilde Schmitz Tel.: 0 52 47 - 34 41
Zeit: Mittwoch von 18-19 Uhr ab **13. Januar**
Ort: Don-Bosco-Halle
Dauer: 10 Übungseinheiten
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch
Kosten: Nichtmitglied 35,00 € / TSG-Mitglied 15,00 €
Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Kurs 038 B Rücken-Fit

- Zeit:** Mittwoch von 18-19 Uhr ab **6. April**
Dauer: 12 Übungseinheiten
Kosten: Nichtmitglied 42,00 € / TSG Mitglied 18,00 €
Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Rücken-Fit ist eine präventive Wirbelsäulengymnastik 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.

Besonderheit: Dieser Kurs ist mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des DTB ausgezeichnet. Viele Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Kursgebühren.

Kurs 039 A Rücken-Fit

- Leitung:** Reinhilde Schmitz Tel.: 0 52 47 - 34 41
Zeit: Mittwoch von 19-20 Uhr ab **13. Januar**
Ort: Don-Bosco-Halle
Dauer: 10 Übungseinheiten
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch
Kosten: Nichtmitglied 35,00 € / TSG-Mitglied 15,00 €
Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Kurs 039 B Rücken-Fit

- Zeit:** Mittwoch von 19-20 Uhr ab **6. April**
Dauer: 12 Übungseinheiten
Kosten: Nichtmitglied 42,00 € / TSG Mitglied 18,00 €
Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Rücken-Fit ist eine präventive Wirbelsäulengymnastik 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.

Besonderheit: Dieser Kurs ist mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des DTB ausgezeichnet. Viele Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Kursgebühren.

Kurs 041 Hatha Yoga

- Leitung:** Claudia Petschik Tel.: 0 52 42 - 96 80 24 6
Zeit: Donnerstag von 9 - 10:30 Uhr ab **14. Januar**
Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Am Villebrink
Dauer: 14 Übungseinheiten
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Matte, Handtuch
Kosten: Nichtmitglied 84,00 € / TSG-Mitglied 42,00 €
Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Beschreibung des Kurses :

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. Die bewusste Körperwahrnehmung ist oftmals über die Zeit hinweg verloren gegangen. 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 angehen.

Kurs 042 XCO®-Shape-Training

Leitung:	Nicole Wulkopf Tel.: 0 52 47 - 92 51 98
Zeit:	Donnerstag 18 - 19 Uhr ab 14. Januar
Ort:	Don-Bosco-Sporthalle
Dauer:	21 Übungseinheiten
Mitbringen:	Sportkleidung, Matte, Handtuch
Kosten:	Nichtmitglied 74,00 € / TSG-Mitglied 32,00 € Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Beschreibung des Kurses:

Das Training mit den XCO®'s ist sehr effektiv, denn es trainiert gleichzeitig mehrere Muskeln wie Bauch, Rücken, Beine, Arme, Schultern und auch den Beckenboden. Durch dynamisches Hin- und Her-Bewegen des Gerätes wird die Schwungmasse (ein Schiefergranulat) 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. Beim Training mit den XCO®'s werden deshalb 30 % mehr Kalorien verbrannt als ohne.

Kurs 043 Aqua-Mix

- Leitung:** Magdalene Kaup Tel.: 0 52 47 - 60 90 79
Zeit: Donnerstag 18:30 - 19:15 Uhr ab **7. Januar**
Ort: Lehrschwimmbecken Hallenbad
Dauer: 22 Übungseinheiten
Mitbringen: Badesachen
Kosten: Nichtmitglied 77,00 € / TSG-Mitglied 33,00 €
Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Beschreibung des Kurses :

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.

Kurs 044 Bauch & Rücken ein starkes Team

Leitung:	Christa Hilke meier Tel.: 05247.- 98 43 24
Zeit:	Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr ab 7. Januar
Ort:	Don-Bosco-Sporthalle
Dauer:	22 Übungseinheiten
Mitbringen:	Sportkleidung, Matte, Handtuch
Kosten:	Nichtmitglied 77,00 € / TSG-Mitglied 33,00 € Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Beschreibung des Kurses:

Die Rücken und Bauchmuskulatur arbeitet immer miteinander, so dass 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 soll. Die Wirbelsäule sollte in all ihren Bewegungsrichtungen mobilisiert werden. Es werden auch Kleingeräte benutzt, um ein gezieltes Kräftigungs- bzw. Stabilisati-onstraining durchzuführen.

Kurs 045 Spinning

- Leitung:** Frank Kopietz Tel.: 0 52 47 - 1 01 36
Zeit: Donnerstag von 19 - 20 Uhr ab **7. Januar**
Ort: Astrid-Lindgren-Schule, Eingang gegenüber der Turnhalle
Dauer: 22 Übungseinheiten
Mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk
Kosten: Nichtmitglied 78,00€ / TSG-Mitglied 35,00 €
Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder 20,00 €



Beschreibung des Kurses :

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt

Beim Spinning verbrennt man jede Menge Kalorien (800 - 900). Es ist damit 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.

Die fetzige Musik feuert euch an.

Kurs 046 Power Bodytoning

Leitung:	Kristina Röer Tel.: 0176 - 814 838 18
Zeit:	Donnerstag 19 - 20 Uhr ab 7. Januar
Ort:	Turnhalle der Kardinal von Galen Schule
Dauer:	22 Übungseinheiten
Mitbringen:	Sportkleidung, Matte, Handtuch
Kosten:	Nichtmitglied 77,00 € / TSG-Mitglied 33,00 € Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Beschreibung des Kurses:

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, so ist der Spaß garantiert ist. Probiere es aus und denk daran: "nach dem Sommer, ist vor dem Sommer!"

Kurs 051 Easy Step

- Leitung:** Nicole Wulkopf Tel.: 0 52 47 - 92 51 98
Zeit: Freitag von 9 - 10 Uhr ab **15. Januar**
Ort: Gemeinschaftshaus Dammanns Hof, Nordstr. 9a
Dauer: 20 Übungseinheiten
Mitbringen: Sportkleidung, Matte, Handtuch
Kosten: Nichtmitglied 70,00 € / TSG-Mitglied 30,00 €
Mit Jahresticket 2016 für TSG-Mitglieder kostenlos



Beschreibung des Kurses :

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 Cardiotraining. Durch das ständige „Auf und Ab“ haben wir eine hohe Fettverbrennung und stärken unser Herz-Kreislauf-System. Im letzten Teil der Stunde machen wir ein intensives Bauchtraining sowie ein Stretching der Muskelgruppen, die im Training hauptsächlich gearbeitet haben.

Anmeldung zu Sportkursen der TSG von 1925 e.V. Harsewinkel

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende(n) Kurs(e)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.**

Zutreffendes bitte ankreuzen

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Ich bin TSG-Mitglied und wähle das Jahresticket zum Preis von 35 € |
| <input type="checkbox"/> | Ich bin kein TSG-Mitglied und zahle die fällige Kursgebühr. |
| <input type="checkbox"/> | Ich bin TSG-Mitglied und zahle die fällige Kursgebühr. |

Kurs-Nr.	Kursname	Kursgebühr

Persönliche Daten des Kursteilnehmers

Name		Geb.-Datum	
Vorname		Telefon	
Straße		PLZ, Ort	
eMail		Bankname	
IBAN			
Kontoinhaber (nur, wenn abweichend vom Kursteilnehmer)			

Datum		Unterschrift Kursteilnehmer	
-------	--	--------------------------------	--

Rückgabe der unterschriebenen Anmeldeformulare **vor Kursbeginn** an Nicole Wulkopf, Tecklenburger Weg 33
oder an TSG Harsewinkel-Sportkurse, Postfach 1528, 33419 Harsewinkel

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

