

Sportkurse

TSG Harsewinkel



2. Halbjahr 2020



Das 2. Halbjahr unseres Sportkursprogrammes 2020

bietet Sportangebote für alle Altersgruppen. Eine gute Gelegenheit, um Kondition, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren. Auch die sozialen Kontakte einer Sportgruppe bieten viel Freude und Wohlbefinden.

Sowohl TSG-Mitglieder als auch Nichtmitglieder können an unseren Sportkursen teilnehmen. Wer Mitglied der TSG Harsewinkel werden möchte, zahlt halbjährlich folgende Beiträge:

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

TSG Jahresticket für Mitglieder 40,00€ jährlich

(ausgenommen Präventionskurse und Spinning)

Das TSG Jahresticket gilt für die Kurse des 1. und 2. Halbjahres und berechtigt zur kostenfreien Teilnahme an allen Kursen, mit Ausnahme von „Spinning“ und den Präventionskursen.

Eine schriftliche Anmeldung zu den Kursen ist immer erforderlich.

**Die TSG Harsewinkel versendet keine Anmeldebestätigung.
Wenn Sie nichts von uns hören, sind sie angemeldet.**

Anmeldungen können nur schriftlich mit dem Anmeldeformular erfolgen. Sie sind verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr bzw. des Jahrestickets. Die Gebühr wird nach Kursbeginn per Lastschrift eingezogen. Mit ihrer Unterschrift stimmen Sie dem SEPA-Lastschriftmandat zu. Die vollständigen Teilnahmebedingungen finden Sie unter: tsg-harsewinkel.de

Anmeldungen an:

Nicole Wulkopf, Tecklenburger Weg 33, 33428 Harsewinkel

oder

TSG Harsewinkel Sportkurse, Postfach 1528, 33419 Harsewinkel

Infos unter tsg.kurse@gmail.com

oder Nicole Wulkopf, Tel.: 0 52 47 / 92 51 98



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.

Start: 17. August 2020 - 16 Trainingseinheiten
Zeit: Montag 9:00 bis 10:00 Uhr
Ort: Studio 1, Brockhäger Str. 86
Leitung: Magdalene Kaup, Tel.: 0 52 47 - 60 90 79

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 24,00 € Nichtmitglieder 56,00 €
Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei

Kurs 013 / 014 Spinning



Kursbeschreibung:

Spinning ist eine Ausdauersportart auf stationären Fahrrädern. Unsere ausgebildeten Instruktor:innen 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.

Fetziges Musikspornt an. max. 13 Teilnehmer

Start: 17. August 2020 - 16 Trainingseinheiten

Ort: Vereinsheim Sportplatz (1. Stock)

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

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 33,00 € Nichtmitglieder 71,00 €

Die Kursgebühren sind nicht im TSG-Jahresticket enthalten.

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.

Start: 17. August 2020 - 16 Trainingseinheiten

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

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

Ort: Turnhalle Löwenzahnschule

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

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 24,00 € Nichtmitglieder 56,00 €

Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei

Verhaltens- und Hygienemaßnahmen während der Sportkurse in Coronazeiten

- 1 Eine Liste der Anwesenden mit Kontaktdaten und Zeitpunkt der Sporeinheit ist zu führen.
- 2 Trainer/innen und Sportler/innen mit Symptomen einer Atemwegserkrankung haben keinen Zutritt zur Sportanlage.
- 3 Die Eingangstüren sind während des Sportunterrichts geschlossen zu halten. Fenster bleiben, während der Sporeinheit geöffnet, wenn möglich.
- 4 Die Abstandsregel von 1,5m zwischen Personen ist in Warteschlangen vor der Sporthalle und während des Unterrichts einzuhalten.
- 5 Trainer/innen und Sportler/innen sind verpflichtet auf den Verkehrsflächen (beim Einlass oder Verlassen der Halle) eine textile Mund-Nase-Bedeckung zu tragen.
- 6 Eine Begegnung der einzelnen Sportgruppen beim Betreten oder Verlassen der Halle ist zu vermeiden.
- 7 Die Trainer/innen haben vor und nach der Trainingseinheit eine Reinigungszeit (Desinfektion) aller Kontaktflächen einzuplanen. (z.B. Türklinken, Toiletten, Wasserhähne, Geräte etc.), sofern diese genutzt wurden.
- 8 Duschen und Umkleiden bleiben geschlossen.
- 9 Trainer/innen und Sportler/innen sind verpflichtet, sich nach Betreten der Sporthalle, die Hände zu waschen oder zu desinfizieren. Auf kontaktlose Begrüßung ist zu achten.
- 10 Sportequipment wie Therabänder, Pilatesbälle, Hanteln und Matten deren Kontaktflächen schlecht zu desinfizieren sind, dürfen möglichst nicht genutzt werden, sofern es sich nicht um eigenes Material handelt oder die Matten mit eigenen großen Handtüchern vollständig abgedeckt werden.

Wir wünschen allen Sportler/innen ein größtmögliches Sportvergnügen in diesen Zeiten.

Bleibt gesund, fröhlich und zuversichtlich,

Euer Sportkursteam der TSG Harsewinkel

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.

Start: 18. August 2020 - 16 Trainingseinheiten
Zeit: Dienstag 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Don Bosco Halle
Leitung: Nicole Wulkopf, Tel.: 0 52 47 - 92 51 98

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 24,00 € Nichtmitglieder 56,00 €
Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei



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.

Start: 18. August 2020 - 16 Trainingseinheiten

Zeit: Dienstag 19:15 bis 20:15 Uhr

Ort: Neue Gymnasiums Halle

Leitung: Nicole Wulkopf, Tel.: 0 52 47 - 92 51 98

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 24,00 € Nichtmitglieder 56,00 €

Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei



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.

Start: 12. August 2020 - 16 Trainingseinheiten

Zeit: Mittwoch 9:15 bis 10:00 Uhr

Ort: Hallenbad

Leitung: Magdalene Kaup, Tel.: 0 52 47 - 60 90 79

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 14,00 € Nichtmitglieder 34,00 €

Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei

**Der Eintritt ins Hallenbad
muss zusätzlich zur Kursgebühr gezahlt werden.**



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!

Start: 12. August 2020 - 16 Trainingseinheiten
Zeit: Mittwoch 17:15 bis 18:15 Uhr
Ort: Kardinal von Galen-Turnhalle
Leitung: Denise Schulze-Husmann, Tel.: 0176 723 251 64

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 24,00 € Nichtmitglieder 56,00 €
Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei



Kursbeschreibung:

Yoga bietet den perfekten Ausgleich von Aktivität und Entspannung. Yoga dient dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden. Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnissen geeignet.

Start: 12. August 2020 - 10 Trainingseinheiten
Zeit: Mittwoch 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Don-Bosco-Halle
Mitbringen: eigene Matte (falls vorhanden), Decke, Getränk
Leitung: Laura Specht Tel.: 0 52 47 - 60 20 12 3

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 15,00 € Nichtmitglieder 35,00 €
Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei

Kurs 035 Walking mit Handgerät



Kursbeschreibung:

Walking, also zügiges Gehen, ist ein ganzheitliches vorbeugendes Training des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur. Die Teilnehmer können in dieser gesundheitsfördernden Bewegungsform eine gelungene Mischung von Ausdauersport im Einklang mit der Natur finden. Wir nutzen Kleingeräte (z. B. Therabänder) und kräftigen bei kleinen Gehpausen die Muskulatur.

Start: 12. August 2020 - 10 Trainingseinheiten
Zeit: Mittwoch von 8:30 – 9:30 Uhr
Ort: TSG-Vereinsheim Moddenbachtal
Leitung: Claudia Stanjek Tel.: 05247 / 983560

Kursgebühren:

TSG-Mitglied 15,00 €, Nichtmitglied 35,00 €
Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei

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!

Start: 12. August 2020 - 16 Trainingseinheiten
Zeit: Mittwoch 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Gymnastikhalle der Dreifachturnhalle
Leitung: Kristina Röer, Tel.: 0176-81483818

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 24,00 € Nichtmitglieder 56,00 €
Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei

Kurs 037 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.

Start: 12. August 2020 - 10 Trainingseinheiten
Zeit: Mittwoch 19:15 bis 20:15 Uhr
Ort: Kardinal von Galen Halle
Leitung: Lucia Kuberek, Tel.: 0 52 47-27 86

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 24,00 € Nichtmitglieder 56,00 €
Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei

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.

Start: 10. September 2020 - 10 Trainingseinheiten
Zeit: Donnerstag 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindehaus
Leitung: Claudia Petschik, Tel.: 0 52 42-9 68 024 6

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 30,00 € Nichtmitglieder 60,00 €
Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei

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.

Start: 13. August 2020 - 16 Trainingseinheiten

Zeit: Donnerstag 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Don-Bosco-Halle

Leitung: Nicole Wulkopf, Tel.: 0 52 47-92 51 98

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 24,00 € Nichtmitglieder 56,00 €

Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei

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.

Start: 13. August 2020 - 16 Trainingseinheiten

Zeit: Donnerstag 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Don-Bosco-Halle

Leitung: Nicole Wulkopf, Tel.: 0 52 47-92 51 98

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 24,00 € Nichtmitglieder 56,00 €

Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei

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.

Start: 13. August 2020 - 16 Trainingseinheiten
Zeit: Donnerstag 18:30 bis 19:15 Uhr
Ort: Hallenbad
Leitung: Magdalene Kaup, Tel.: 0 52 47-60 90 79

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 24,00 € Nichtmitglieder 56,00 €
Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei

Kurs 044 Bauch & Rücken



Kursbeschreibung:

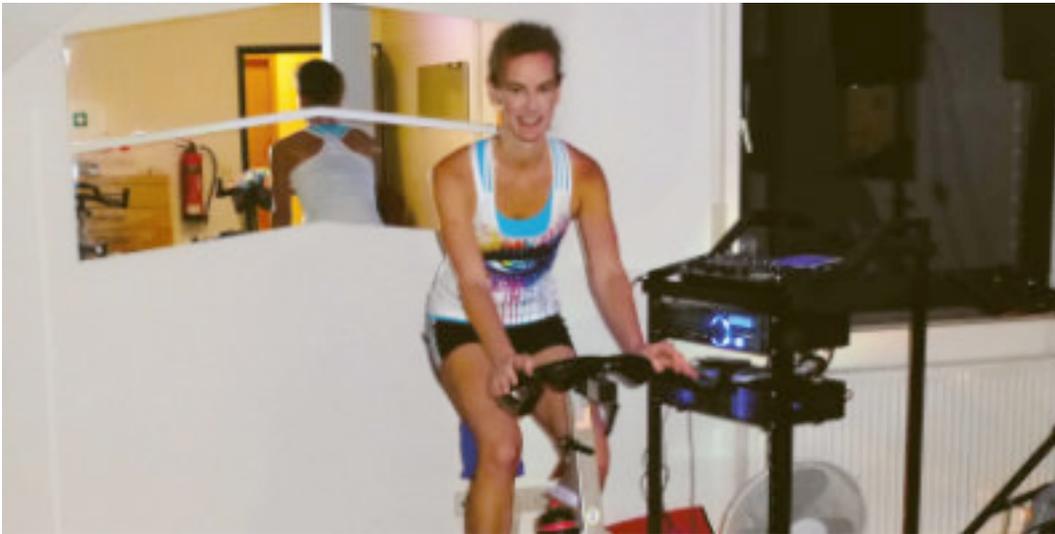
Ein starker Rücken kann den Belastungen des Alltags besser standhalten und neigt weniger zu Schmerzen. Zahlreiche andere Muskeln unterstützen den Rücken und müssen ebenfalls trainiert werden, so zum Beispiel die Bauchmuskulatur und der Beckenboden. In diesem Kurs werden Mobilisations-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen für eine kräftige Muskulatur trainiert. Dehnübungen runden die Stunde ab.

Start: 13. August 2020 - 16 Trainingseinheiten
Zeit: Donnerstag 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Don-Bosco-Halle
Leitung: Claudia Stanjek, Tel.: 0 52 47 - 98 35 60

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 24,00 € Nichtmitglieder 56,00 €
Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei

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.

Start: 13. August 2020 - 16 Trainingseinheiten
Zeit: Donnerstag 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Vereinsheim Sportplatz (1. Stock)
Leitung: Chrissi, Tel.: 0152 376 681 17

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 33,00 € Nichtmitglieder 71,00 €

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 !

Start: 13. August 2020 - 16 Trainingseinheiten
Zeit: Donnerstag 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Kardinal von Galen Halle
Leitung: Kristina Röer, 0176 814 838 18

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 24,00 € Nichtmitglieder 56,00 €
Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei

Kurs 050 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 für den Tag.

Start: 14. August 2020 - 16 Trainingseinheiten

Zeit: Freitag 8:15 bis 9:15 Uhr

Ort: Studio 1, Brockhäger Str.86

Leitung: Nicole Wulkopf, Tel.: 0 52 47-92 51 98

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 24,00 € Nichtmitglieder 56,00 €

Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei

Kurs 051 Easy Step



Kursbeschreibung:

Viel schwitzen und wenig denken!

Nach diesem Motto werden die Grundschrte 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.

Das Ende der Stunde bilden ein Cooldown und ein Stretching.

Start: 14. August 2020 - 16 Trainingseinheiten

Zeit: Freitag 9:20 bis 10:20 Uhr

Ort: Studio 1, Brockhäger Str. 86

Leitung: Nicole Wulkopf, Tel.: 0 52 47 - 92 51 98

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 24,00 € Nichtmitglieder 56,00 €

Mit dem TSG-Jahresticket kostenfrei

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 SGBV 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.



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.

Start: 17. August 2020 - 12 Trainingseinheiten
Zeit: Montag 17:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Schulhof Don-Bosco-Halle
Leitung: Reinhilde Schmitz, Tel.: 0 52 47 - 34 41

Kursgebühren: TSG-Mitglieder 12,00 € Nichtmitglieder 36,00 €
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 017 Bewegen statt schonen (Wirbelsäule intensiv für Fortgeschrittene)



Kursbeschreibung:

Zur Wiederherstellung und Bewahrung der gesunden Körperhaltung werden hier gezielte Übungen, unter anderem aus der Therapiewelt Dr. Brügger eingesetzt.
Zum Teil unter Hinzunahme verschiedener Kleingeräte.

Start: 17. August 2020 - 12 Trainingseinheiten
Zeit: Montag 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Don Bosco-Halle
Leitung: Reinhilde Schmitz Tel.: 0 52 47 - 34 41

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 22,00 € Nichtmitglieder 48,00 €
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 022 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, die Muskelkraft erhalten und Sturzgefahren werden gemindert.

Start: 18. August 2020 - 12 Trainingseinheiten
Zeit: Dienstag 15:30 bis 16:30 Uhr
Ort: Don-Bosco-Halle
Leitung: Reinhilde Schmitz, Tel.: 0 52 47 - 34 41

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 22,00 € Nichtmitglieder 48,00 €
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 Bewegen statt schonen



Kursbeschreibung:

Dieses Gesundheitsprogramm stellt eine perfekte Mischung aus verschiedenen Trainingsformen u.a. aus dem Pilates-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.

Start: 18. August 2020 - 12 Trainingseinheiten
Zeit: Dienstag 16:55 bis 17:55 Uhr
Ort: Don-Bosco-Halle
Leitung: Reinhilde Schmitz, Tel.: 0 52 47 - 34 41

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 22,00 € Nichtmitglieder 48,00 €

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 038 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.

Start: 19. August 2020 - 12 Trainingseinheiten
Zeit: Mittwoch 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Don-Bosco-Halle
Leitung: Reinhilde Schmitz, Tel.: 0 52 47 - 34 41

Kursgebühren:

TSG-Mitglieder 22,00 € Nichtmitglieder 48,00 €

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.



Alle Sportkurse der Woche auf einen Blick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Good Morning Fitness Kurs 011 9:00 - 10:00 Uhr Studio 1, Brockhäger Str. 86 <i>Magdalene Kaup</i>	Fit bis ins hohe Alter P Kurs 022 15:30- 16:30 Uhr Don Bosco Halle <i>Reinhilde Schmitz</i>	Aqua-Fit Kurs 031 09:15 - 10:00 Uhr Hallenbad <i>Magdalene Kaup</i>	Hatha-Yoga Kurs 040 9:00 - 10:30 Uhr evang. Gemeindehaus <i>Claudia Petschik</i>	Pilates Flow Kurs 050 08:15 - 09:15 Uhr Studio 1, Brockhäger Str. 86 <i>Nicole Wulkopf</i>
Nordic Walking P Kurs 012 17:00 - 18:00 Uhr Eingang Don Bosco Halle <i>Reinhilde Schmitz</i>	Bewegen statt schonen P Kurs 023 16:55 - 17:55 Uhr Don Bosco Halle <i>Reinhilde Schmitz</i>	Walking mit Handgerät NEU! Kurs 035 8:30 - 9:30 Uhr Clubheim TSG <i>Claudia Stanjek</i>	Pilates Flow Kurs 042 17:00 - 18:00 Uhr Don Bosco Halle <i>Nicole Wulkopf</i>	Easy Step Kurs 051 9:20 - 10:20 Uhr Studio 1, Brockhäger Str. 86 <i>Nicole Wulkopf</i>
Spinning Kurs 013 18:30 - 19:30 Uhr Kursraum Clubheim TSG <i>Christiane Gossmann</i>	Bewegen statt schonen P Kurs 024 16:55 - 17:55 Uhr Don Bosco Halle <i>Reinhilde Schmitz</i>	Salsation Kurs 033 17:15 - 18:15 Uhr Kardinal v. Galen Halle <i>Denise Schulze Husmann</i>	XCO-Shape-Training Kurs 043 18:00 - 19:00 Uhr Don Bosco Halle <i>Nicole Wulkopf</i>	
Spinning Kurs 014 19:45 - 20:45 Uhr Kursraum Clubheim TSG <i>Filippo Venticinque</i>	Step and Dance Kurs 024 18:00 - 19:00 Uhr Don Bosco Halle <i>Nicole Wulkopf</i>	Fit & Shape Kurs 036 18:30 - 19:30 Uhr Gymnastikhalle/Dreifachhalle <i>Kristina Röber</i>	Aqua-Mix Kurs 043 18:30 - 19:15 Uhr Hallenbad <i>Magdalene Kaup</i>	
Allround Fitness Kurs 015 18 -19/016 19-20 Uhr Löwenzahn Halle <i>Lucia Kuberek</i>	Pilates Flow Kurs 025 19:15 - 20:15 Uhr Gymnasiumhalle <i>Nicole Wulkopf</i>	Yoga NEU! Kurs 34 19:00-20:00 Uhr Don Bosco Halle <i>Laura Specht "Darshini"</i>	Bauch & Rücken Kurs 044 19:00 - 20:00 Uhr Don Bosco Halle <i>Claudia Stanjek</i>	
Bewegen statt schonen P Kurs 017 18:30 - 19:30 Uhr Don Bosco Halle <i>Reinhilde Schmitz</i>		Tae Bo Kurs 037 19:15 - 20:15 Uhr Kardinal v. Galen Halle <i>Lucia Kuberek</i>	Spinning Kurs 045 19:00 - 20:00 Uhr Kursraum Clubheim TSG <i>Christiane Gossmann</i>	
		Bewegen statt schonen P Kurs 038 18:00 - 19:00 Uhr Don Bosco Halle <i>Reinhilde Schmitz</i>	Power Bodytoning Kurs 046 19:00 - 20:00 Uhr Kardinal v. Galen Halle <i>Kristina Röber</i>	

Präventionskurse (es wird eine Kursgebühr erhoben, die Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Gebühren)

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 erhalten keine Anmeldebestätigung

Kursnummer	Kurstitel	Kursgebühr

Rückgabe der ausgefüllten Anmeldung vor Kursbeginn an:
Nicole Wulkopf, Tecklenburger Weg 33 oder
TSG Harsewinkel, Postfach 1528, 33419 Harsewinkel

- Ich bin Besitzer des TSG-Jahrestickets, die Kursgebühr entfällt.
- Ich bin **kein** TSG-Mitglied und zahle die fällige Kursgebühr
- Ich bin TSG-Mitglied und zahle die fällige Kursgebühr

Zutreffendes bitte ankreuzen

Name	Vorname
Geb. Datum	Telefon
Straße	PLZ, Ort
Email	Bank
IBAN	
Datum	Unterschrift

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



*Das Sportkursteam wünscht allen Sportler/innen
viel Vergnügen, bleibt gesund und zuversichtlich*

