



## Fitness + Gesundheit

Email: [info@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:info@tsgwilhelmshoehe.de)

Abt. Ltg. St. Jensen Tel. 3 43 95

<b>Bauchtanz</b>			
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Mo.	10.00 - 11.00 Uhr	
<b>FIT &amp; FUN – Fitness für Jedermann/-frau</b>			
- Reformschule	Do.	19.00 - 20.00 Uhr	
<b>Fit, mobil und gesund (Frauen)</b>			
- Wilhelmsgymnasium	Do.	19.00 - 20.00 Uhr	
<b>Hula Hoop-Dance (alle 14 Tage)</b>			
- Reformschule	Do.	20.00 - 21.00 Uhr	
<b>Meditatives Walking im Bergpark</b>			
- Treffpunkt bitte erfragen (Okt. – März)	Sa.	9.30 - 10.30 Uhr	
(April – Sept.)	Fr.	19.00 - 20.00 Uhr	
<b>Rückenfitness</b>			
- Wilhelmsgymnasium	Di.	18.30 - 20.00 Uhr	
<b>Seniorengymnastik</b>			
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Mi.	9.30 - 10.30 Uhr	
<b>Senioren-sport</b>			
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Mi.	10.30 - 11.30 Uhr	
<b>Seniorengymnastik im Sitzkreis</b>			
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Do.	16.00 - 17.00 Uhr	
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>			
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Do.	17.00 - 18.00 Uhr	
- Kursraum im Clubhaus der TSG		18.15 - 19.15 Uhr	
<b>Zeit für mich</b>			
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Mi	19.30 - 20.30 Uhr	
<b>Bewegungstreff</b>			
-Parkplatz TSG Wilhelmshöhe, Stockwiesen	Mi.	10.00 - 11.00 Uhr	



## Fitness Spezial

Email: [info@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:info@tsgwilhelmshoehe.de)

Kontakt: Ph. Mahnkopf-Winter Tel. 3 43 95

<b>Pilates Level I</b>	Mo.	18.45 - 19.45 Uhr
<b>Pilates Level II</b>	Mo.	20.00 - 21.00 Uhr
<b>Tabata</b>	Mi.	18.00 - 19.00 Uhr
<b>Yoga</b>	Di.	17.00 - 18.10 Uhr
<b>Yoga am Mittag</b>	Mi.	12.15 - 13.15 Uhr
<b>Yoga</b>	Do.	18.00 - 19.00 Uhr
<b>Yoga</b>	Fr.	8.30 - 9.30 Uhr
<b>Zeitgenössischer Tanz</b>	Mo.	16.45 - 18.15 Uhr
<b>Zumba Gold (50+)</b>	Di.	9.30 - 10.30 Uhr
		10.30 - 11.30 Uhr
<b>Ballett für Kinder/Jugendliche</b>	siehe	Angebot Ballett



## Rehasport



Email: [info@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:info@tsgwilhelmshoehe.de)

Abt. Ltg. St. Jensen Tel. 3 43 95

<b>Bewegung in der (Brust-)Krebs-Nachsorge</b>			
- Reformschule	Di.	18.30 - 20.00 Uhr	
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Do.	13.30 - 14.30 Uhr	
<b>Rehasport für Rücken und Gelenke</b>			
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Do.	18.15 - 19.15 Uhr	



## Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche

Email: [info@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:info@tsgwilhelmshoehe.de)

Abt. Ltg. St. Jensen Tel. 3 43 95

<b>Eltern + Kind (2 – 4 Jahre)</b>			
- Bad Wilhelmshöhe	Mi.	17.00 - 18.00 Uhr	
- Wilhelmsgymnasium	Do.	17.00 - 18.00 Uhr	
<b>Purzelkinder (4 – 6 Jahre)</b>			
- Bad Wilhelmshöhe	Mi.	18.00 - 19.00 Uhr	
- Wilhelmsgymnasium	Do.	18.00 - 19.00 Uhr	
<b>Kinderturnen fit &amp; fetzig (6 – 9 Jahre)</b>			
- Bad Wilhelmshöhe	Mi.	17.00 - 18.00 Uhr	
		18.00 - 19.00 Uhr	
<b>HIP HOP Tanzen ab 9 Jahren</b>			
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Mi.	18.00 - 19.00 Uhr	
<b>Young &amp; fit – Fitness für Kids (9 – 12 Jahre)</b>			
- Bad Wilhelmshöhe	Mi.	17.30 - 18.30 Uhr	
<b>Parcour (ab 13 Jahre)</b>			
- Waldorfschule (oben)	Mo.	18.30 - 20.00 Uhr	
<b>Powerworkout für Mädchen (ab 13 Jahre)</b>			
- Grundschule Kirchditmold	Di.	18.45 - 19.45 Uhr	



## Kampfsport

Kontakt Ju-Jutsu: [jujutsu@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:jujutsu@tsgwilhelmshoehe.de)

Kontakt Taekwondo: [yousefmeroglo@gmail.com](mailto:yousefmeroglo@gmail.com)

<b>Ju Jutsu Kinder (ab 8 Jahre)</b>			
- Reformschule	Do.	17.00 - 18.30 Uhr	
<b>Ju Jutsu Jugendliche (ab 12 Jahre)</b>			
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Fr.	18.30 - 20.00 Uhr	
<b>Taekwondo (ab 6 Jahre)</b>			
-Kursraum im Clubhaus der TSG	Di.	18.10 - 21.10 Uhr	
<b>Taekwondo (Kinder u. Jugendliche)</b>			
-Reformschule	Fr.	17.00 - 19.00 Uhr	



## Leichtathletik

Email: [leichtathletik1@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:leichtathletik1@tsgwilhelmshoehe.de)

Kontakt: Geschäftsstelle Tel. 3 43 95

<b>Kinder (6 – 10 Jahre)</b>			
- Sportplatz Stockwiesen (Sommer)	Di.	16.15 - 18.30 Uhr	
- Reformschule (Winter)	Di.	16.45 - 18.45 Uhr	
<b>Kinder / Jugend (11-15 Jahre)</b>			
- Sportplatz Stockwiesen (Sommer)	Mi.	18.45 - 20.00 Uhr	
- Bad Wilhelmshöhe (Winter)	Mi.	18.30 - 20.00 Uhr	



## Ballett

Kontakt: 9 -12 Jahre [emmafeichtner@web.de](mailto:emmafeichtner@web.de)

5 - 8 Jahre und ab 13 Jahre [vossverena@web.de](mailto:vossverena@web.de)

<b>Alle Klassen finden im „Tango Zero“ statt</b>			
<b>5 – 8 Jahre</b>	Mi.	16.00 - 17.00 Uhr	
<b>9 – 10 Jahre</b>	Mo.	15.00 - 16.00 Uhr	
<b>11 – 12 Jahre</b>	Mo.	16.00 - 17.00 Uhr	
<b>Ab 13 Jahre</b>	Mi.	17.15 - 18.45 Uhr	
<b>Spitzentanz ab 13 Jahre</b>	Mo.	17.15 - 18.45 Uhr	



## Schwimmkurse für Kinder(separate Anmeldung)

Email: [info@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:info@tsgwilhelmshoehe.de)

Anmeldung: Ph. Mahnkopf-Winter Tel. 3 43 95

<b>Anfängerkurs (Seepferdchen)</b>			
- Lehrschwimmbecken	Mo.	16.00 - 17.00 Uhr	
Wilhelmsgymnasium			
<b>Fortgeschrittene (Seehund Trixi u. Seepferdchen)</b>			
- Lehrschwimmbecken	Mo.	17.00 - 18.00 Uhr	
Wilhelmsgymnasium			



## Freizeitsport

Kontakt Badminton: R. Winter Tel. 36 88 0

Kontakt Volleyball: Di S.Hoffmann [s.hoffmann@arcor.de](mailto:s.hoffmann@arcor.de)

Mo. H.W.Schmidt 0171-3809672

<b>Badminton</b>			
- Bad Wilhelmshöhe	Mo.	20.00 - 22.00 Uhr	
<b>Volleyball</b>			
- Waldorfschule	Mo.	20.00 - 21.30 Uhr	
- Reformschule	Di.	20.00 - 21.30 Uhr	



## Tennis

[christabraehlerboyan@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:christabraehlerboyan@tsgwilhelmshoehe.de)

Abt. Ltg. Christa Brähler-Boyan 0176-53955543

Lage: Endhaltestelle Straßenbahn Linie 1  
Wilhelmshöher Allee 380

Die Plätze können nach Terminabsprache auch von Nichtmitgliedern genutzt werden (ab 01. Mai).



## Fußball

Email: [marki\\_ra@web.de](mailto:marki_ra@web.de)

Abt. Ltg. M. Rahmann 0157-38690410

### Herren 1 + 2

- Sportplatz Schulstraße Di. 19.00 - 21.00 Uhr  
- Sportplatz Stockwiesen Do. 19.00 - 21.00 Uhr

### Frauen 1 + 2

- Sportplatz Marbachshöhe Mo. 19.00 - 20.30 Uhr  
- Sportplatz Marbachshöhe Do. 18.30 - 20.00 Uhr



## Fußball – Jugend

Email: [marcel.gries@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:marcel.gries@tsgwilhelmshoehe.de)

Ltg. Marcel Gries 01522-2655841

In unserer Abteilung Jugendfußball bieten wir **20 Mannschaften** männlich/weiblich von den Bambinis (Jhg. 2016) bis zur A-Jugend (Jhg. 2004/05).

Die Trainingszeiten und Ansprechpartner können über den Leiter Marcel Gries erfragt werden.



## Handball

Email: [thoruecker@gmx.de](mailto:thoruecker@gmx.de)

Abt. Ltg. Th.Rücker 0175-7117229

### Koordinations- und Konditionstraining

- Bad Wilhelmshöhe Di. 21.00 - 22.00 Uhr

### Frauen

- Bad Wilhelmshöhe Di. 20.30 - 22.00 Uhr  
- Bad Wilhelmshöhe Do. 19.00 - 20.30 Uhr



## Handball – Jugend

Email: [julia.limmeroth@googlemail.com](mailto:julia.limmeroth@googlemail.com)

Ltg. Julia Limmeroth 0157-32705273

<b>A-Jugend weiblich</b>	2004/2005	Di.	20.00 - 21.30 Uhr
		Fr.	18.30 - 20.30 Uhr
<b>B2-Jugend weiblich</b>	2006/2007	Di.	18.30 - 20.15 Uhr
		Do.	18.15 - 20.00 Uhr
<b>B1-Jugend weiblich</b>	2006/2007	Di.	18.30 - 20.15 Uhr
		Do.	18.15 - 20.30 Uhr
<b>C-Jugend weiblich</b>	2008/2009	Di.	17.00 - 18.30 Uhr
		Do.	17.30 - 19.00 Uhr
<b>D-Jugend weiblich</b>	2010/2010	Di.	17.30 - 18.30 Uhr
		Do.	17.30 - 19.00 Uhr
<b>A-Jugend männlich</b>	2004/2005	Mo.	18.30 - 20.00 Uhr
		D.	20.00 - 21.00 Uhr
<b>B-Jugend männlich</b>	2006/2007	Mo.	18.30 - 20.00 Uhr
		Fr.	18.30 - 20.30 Uhr
<b>C2-Jugend männlich</b>	2008/2009	Mo.	18.00 - 19.00 Uhr
		Mi.	18.30 - 20.00 Uhr
<b>C1-Jugend männlich</b>	2008/2009	Di.	17.00 - 18.30 Uhr
		Fr.	17.00 - 18.30 Uhr
<b>D-Jugend männlich</b>	2010/2011	Di.	17.00 - 18.30 Uhr
		Fr.	17.00 - 18.30 Uhr
<b>E-Jugend gemischt</b>	2012/2013	Mo.	17.00 - 18.00 Uhr
		Do.	17.00 - 18.00 Uhr
<b>Minis gemischt</b>	2014 und jünger	Fr.	15.30 - 17.00 Uhr



TSG  
Wilhelmshöhe 1883 e.V.

Der Sportverein  
in  
Bad Wilhelmshöhe  
für ALLE

### Postanschrift

TSG Wilhelmshöhe 1883 e.V.

- Geschäftsstelle -  
Kirchditmolder Str. 46,  
34131 Kassel

Tel.: 0561/3 43 95

Fax: 0561/316 3669

Email: [info@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:info@tsgwilhelmshoehe.de)

Web.: [www.tsgwilhelmshoehe.de](http://www.tsgwilhelmshoehe.de)

### Beratungszeiten:

Montag:  
09.00 - 12.00 Uhr  
Mittwoch:  
09.00 - 12.00 Uhr  
Donnerstag:  
17.00 - 18.00 Uhr  
Freitag:  
09.00 - 11.00 Uhr

Satzung und Beitragsordnung können auf unserer Homepage unter „Downloads“ eingesehen werden.

Stand: April 2023

