



Fitness + Gesundheit

Email: philine.mahnkopf-winter@tsgwilhelmshoehe.de

Bauchtanz			
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Mo.	10.00 - 11.00 Uhr	
FIT & FUN – Fitness für Jedermann/-frau			
- Reformschule	Do.	19.00 - 20.00 Uhr	
Fit, mobil und gesund (Frauen)			
- Wilhelmsgymnasium	Do.	19.00 - 20.30 Uhr	
Hula Hoop-Dance			
- Reformschule	Do.	20.00 - 21.00 Uhr	
Meditatives Walking im Bergpark			
- Treffpunkt bitte erfragen (Okt. – März)	Sa.	9.30 - 10.30 Uhr	
(April – Sept.)	Fr.	19.00 - 20.00 Uhr	
Powerwalking			
- Treffpunkt Clubhaus der TSG	Fr.	7.15 8.15 Uhr	
Rückenfitness			
- Wilhelmsgymnasium	Di.	18.30 - 20.00 Uhr	
Senioren gymnastik			
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Mi.	9.30 - 10.30 Uhr	
Senioren sport			
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Mi.	10.00 - 11.00 Uhr	
Senioren gymnastik im Sitzkreis			
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Di.	14.45 - 15.45 Uhr	
Step Aerobic			
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Mi.	15.30 – 16.30 Uhr	
Wirbelsäulengymnastik			
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Di.	15.45 - 16.45 Uhr	
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Do.	14.45 – 15.45 Uhr	
Zeit für mich			
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Mi.	19.30 - 20.30 Uhr	
Bewegungstreff			
- Parkplatz TSG Wilhelmshöhe, Stockwiesen	Mi.	10.00 - 11.00 Uhr	



Fitness Spezial

Email: philine.mahnkopf-winter@tsgwilhelmshoehe.de

Pilates Level I	Mo.	18.45 - 19.45 Uhr
Pilates Level II	Mo.	20.00 - 21.00 Uhr
Pilates	Do.	8.30 - 9.30 Uhr
Pilates	Sa.	10.00 – 11.00 Uhr
Pilates		11.00 – 12.00 Uhr
Tabata	Mi.	18.00 - 19.00 Uhr
Yoga	Di.	17.00 - 18.10 Uhr
Yoga am Mittag	Mi.	12.15 - 13.15 Uhr
Yoga	Do.	17.15 - 18.15 Uhr
Yoga		18.30 - 19.30 Uhr
Yoga	Fr.	8.30 - 9.30 Uhr
Zeitgenössischer Tanz	Mo.	16.45 - 18.15 Uhr
Zumba Fitness	Mo.	20.30 - 21.30 Uhr

Zumba Gold (50+)	Di.	9.30 - 10.30 Uhr
		10.30 - 11.30 Uhr
Zumba Kids (ab 6 Jahre)	Mo.	15.15 - 16.15 Uhr



Rehasport

Email: info@tsgwilhelmshoehe.de

Info Tel.: Tel. 3 43 95

Bewegung in der (Brust-)Krebs-Nachsorge		
- Reformschule	Di.	18.30 - 20.00 Uhr
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Do.	16.15 - 17.15 Uhr
Rehasport für Rücken und Gelenke		
- Kursraum im Clubhaus der TSG	Di.	15.45 – 16.45 Uhr



Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche

Email: philine.mahnkopf-winter@tsgwilhelmshoehe.de

Kontakt Kinderturnen: fabienne.jensen@tsgwilhelmshoehe.de

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



Kampfsport

Kontakt Ju-Jutsu: ju-jutsu.tsg@t-online.de

Kontakt Taekwondo: : yousefmeroglo@gmail.com

Ju Jutsu (ab 8 Jahre)		
- Reformschule	Do	17.00 - 18.30 Uhr
Taekwondo (Kinder/Erwachsene)		
-Kursraum im Clubhaus der TSG	Di.	18.10 - 20.10 Uhr

Taekwondo (Kinder/Erwachsene)		
-Reformschule	Fr.	17.00 - 19.00 Uhr



Leichtathletik

6 – 10 Jahre: leichtathletik1@tsgwilhelmshoehe.de

11 – 15 Jahre: fabienne.jensen@tsgwilhelmshoehe.de

Kinder (6 – 8 Jahre)		
- Sportplatz Stockwiesen (Sommer)	Di.	16.15 - 17.15 Uhr
- Reformschule (Winter)	Di.	16.45 - 17.45 Uhr
Kinder (9 – 10 Jahre)		
- Sportplatz Stockwiesen (Sommer)	Di.	17.30 - 18.30 Uhr
- Reformschule (Winter)	Di.	17.45 - 18.45 Uhr
Kinder / Jugend (11-15 Jahre)		
- Sportplatz Stockwiesen (Sommer)	Mi.	18.45 - 20.00 Uhr
- Bad Wilhelmshöhe (Winter)	Mi.	18.30 - 20.00 Uhr



Ballett

“Tango Zero” Karthäuserstraße

8 - 10 Jahre	Mi.	16.15 - 17.15 Uhr
ab 12 Jahre	Mo.	16.15 - 17.45 Uhr
	Mi.	17.30 - 19.00 Uhr



Schwimmkurse für Kinder(separate Anmeldung)

Email: philine.mahnkopf-winter@tsgwilhelmshoehe.de

Anfängerkurs (Seepferdchen)		
- Lehrschwimmbecken Wilhelmsschule	Mo.	16.00 - 17.00 Uhr
Fortgeschrittene (Seehund Trixi)		
- Lehrschwimmbecken Wilhelmsschule	Mo.	17.00 - 18.00 Uhr



Footvolley

stevenscharf@outlook.de

Ltg. Steven Scharf 0174-7791834

Sportplatz Stockwiesen	Mo.	ab 17.00 Uhr
Uni Kassel Beachanlage	Mi.	ab 16.45 Uhr
Sportplatz Stockwiesen	Fr.	ab 16.00 Uhr
Sportplatz Stockwiesen	So.	ab 12.00 Uhr



Freizeitsport

Kontakt Badminton: rene.winter@tsgwilhelmshoehe.de

Kontakt Volleyball: Di. A. Ehrlich alexander.ehrlich@web.de

Mo. U.Braunsdorf Tel. 0561-887981

Badminton

- Bad Wilhelmshöhe Mo. 20.00 - 22.00 Uhr

Volleyball

- Waldorfschule Mo. 20.00 - 21.30 Uhr

- Reformschule Di. 20.00 - 21.30 Uhr



Tennis

Joerg.mueller-fest@tsgwilhelmshoehe.de

Ltg. Jörg Müller-Fest 0163-9019221

Lage: Endhaltestelle Straßenbahn Linie 1 (am Bergpark)

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



Fußball

Email: markus.rahmann@tsgwilhelmshoehe.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 Schulstraße/Marbachshöhe Mo. 19.00 - 20.30 Uhr

- Sportplatz Schulstraße Do. 19.00 - 20.30 Uhr



Fußball – Jugend

Email: marcel.gries@tsgwilhelmshoehe.de

Ltg. Marcel Gries 01522-2655841

In unserer Abteilung Jugendfußball bieten wir **20 Mannschaften** männlich/weiblich von den Bambinis (Jhg. 2020) bis zur A-Jugend (Jhg. 2007/08).

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



Handball

Email: thoruecker@gmx.de

Abt. Ltg. Th.Rücker 0175-7117229

Frauen

- Bad Wilhelmshöhe Di. 20.00 – 22.00 Uhr

- TASK-Halle Fr. 20.00 – 21.30 Uhr

Herren

- Bad Wilhelmshöhe Mo. 18.30 – 20.00 Uhr

- Bad Wilhelmshöhe Do. 20.00 – 22.00 Uhr



Handball – Jugend

Email: julia.limmeroth@tsgwilhelmshoehe.de

In unserer Abteilung der Handball-Jugend bieten wir **14 Mannschaften** männlich/weiblich von den Minis (Jhg. 2019) bis zur A-Jugend (Jhg. 2007/08).

Die Trainingszeiten und Ansprechpartner können über der Leiterin Julia Limmeroth erfragt werden.

Postanschrift

TSG Wilhelmshöhe 1883 e.V.

- Geschäftsstelle -
Kirchditmolder Str. 46,
34131 Kassel

Tel.: 0561/3 43 95

Email: info@tsgwilhelmshoehe.de

Web.: 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: Juni 2025



TSG
Wilhelmshöhe 1883 e.V.

Der Sportverein
in
Bad Wilhelmshöhe
für ALLE

