



## Fitness + Gesundheit

Email: [philine.mahnkopf-winter@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:philine.mahnkopf-winter@tsgwilhelmshoehe.de)

<b>Bauchtanz</b> - Kursraum im Clubhaus der TSG	Mo.	10.00 - 11.00 Uhr
<b>Calisthenics</b> - Reformschule <b>NEU NEU NEU</b>	Fr.	19.00 - 21.00 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 - 20.30 Uhr
<b>Hula Hoop-Dance</b> - Reformschule	Do.	20.00 - 21.00 Uhr
<b>Meditatives Walking im Bergpark</b> - Treffpunkt bitte erfragen (Okt. – März) (April – Sept.)	Sa. Fr.	9.30 - 10.30 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr
<b>Powerwalking</b> - Treffpunkt Clubhaus der TSG	Fr.	7.15 8.15 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.	10.00 - 11.00 Uhr
<b>Seniorengymnastik im Sitzkreis</b> - Kursraum im Clubhaus der TSG	Di.	14.45 - 15.45 Uhr
<b>Step Aerobic</b> - Kursraum im Clubhaus der TSG	Mi.	15.30 – 16.30 Uhr
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> - Kursraum im Clubhaus der TSG - Kursraum im Clubhaus der TSG	Di. Do.	15.45 - 16.45 Uhr 14.45 – 15.45 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: [philine.mahnkopf-winter@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:philine.mahnkopf-winter@tsgwilhelmshoehe.de)

<b>Pilates Level I</b>	Mo.	18.45 - 19.45 Uhr
<b>Pilates Level II</b>	Mo.	20.00 - 21.00 Uhr
<b>Pilates</b>	Do.	8.30 - 9.30 Uhr
<b>Pilates</b>	Sa.	10.00 – 11.00 Uhr
<b>Pilates</b>		11.00 – 12.00 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.	17.15 - 18.15 Uhr
<b>Yoga</b>		18.30 - 19.30 Uhr
<b>Yoga</b>	Fr.	8.30 - 9.30 Uhr

<b>Zeitgenössischer Tanz</b>	Mo.	16.45 - 18.15 Uhr
<b>Zumba Fitness</b>	Mo.	20.30 - 21.30 Uhr
<b>Zumba Gold (50+)</b>	Di.	9.30 - 10.30 Uhr 10.30 - 11.30 Uhr
<b>Zumba Kids (ab 6 Jahre)</b>	Mo.	15.15 - 16.15 Uhr



## Rehasport



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

Info Tel.: 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.	16.15 - 17.15 Uhr
<b>Rehasport für Rücken und Gelenke</b> - Kursraum im Clubhaus der TSG	Di.	15.45 – 16.45 Uhr



## Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche

Email: [philine.mahnkopf-winter@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:philine.mahnkopf-winter@tsgwilhelmshoehe.de)

Kontakt Kinderturnen: [fabienne.jensen@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:fabienne.jensen@tsgwilhelmshoehe.de)

<b>Eltern + Kind (2 – 4 Jahre)</b> - Bad Wilhelmshöhe - Wilhelmsgymnasium	Mi. Do.	17.00 - 18.00 Uhr 17.00 - 18.00 Uhr
<b>Turnzwerge / Purzelkinder (4 – 6 Jahre)</b> - Bad Wilhelmshöhe - Wilhelmsgymnasium	Mi. Do.	18.00 - 19.00 Uhr 18.00 - 19.00 Uhr
<b>Kinderturnen fit &amp; fetzig (ab 6 Jahre)</b> - Bad Wilhelmshöhe	Mi.	17.00 - 18.00 Uhr
<b>HIP HOP Tanzen</b> - Kursraum im Clubhaus der TSG ab 9 J. - Kursraum im Clubhaus der TSG ab 13 J.	Mi.	17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr
<b>Kinderturnen young &amp; fit (ab 8 Jahre)</b> - Bad Wilhelmshöhe	Mi.	18.00 – 19.00 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.	18.30 - 20.00 Uhr



## Kampfsport

Kontakt Ju-Jutsu: [ju-jutsu.tsg@t-online.de](mailto:ju-jutsu.tsg@t-online.de)

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

<b>Ju Jutsu (ab 8 Jahre)</b> - Reformschule	Do.	17.00 - 18.30 Uhr
<b>Taekwondo (Kinder/Erwachsene)</b> -Kursraum im Clubhaus der TSG	Di.	18.10 - 20.10 Uhr
<b>Taekwondo (Kinder/Erwachsene)</b> -Reformschule	Fr.	17.00 - 19.00 Uhr



## Leichtathletik

6 – 10 Jahre: [leichtathletik1@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:leichtathletik1@tsgwilhelmshoehe.de)

11 – 15 Jahre: [fabienne.jensen@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:fabienne.jensen@tsgwilhelmshoehe.de)

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



## Schwimmkurse für Kinder (separate Anmeldung)

Email: [philine.mahnkopf-winter@tsgwilhelmshoehe.de](mailto:philine.mahnkopf-winter@tsgwilhelmshoehe.de)

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



## Footvolley

[steven.scharf@outlook.com](mailto:steven.scharf@outlook.com)

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](mailto:rene.winter@tsgwilhelmshoehe.de)

Kontakt Volleyball: Di. A. Ehrlich [alexander.ehrlich@web.de](mailto: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](mailto: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](mailto:markus.rahmann@tsgwilhelmshoehe.de)

Abt. Ltg. M. Rahmann 0157-38690410

### Herren 1

- Sportplatz Schulstraße Di. 19.00 - 21.00 Uhr

- Sportplatz Stockwiesen Mi. 19.00 - 21.00 Uhr

Fr. 19.00 - 21.00 Uhr

### Herren 2

- Sportplatz Schulstraße Di. 19.00 - 21.00 Uhr

- Sportplatz Stockwiesen Do. 19.00 - 21.00 Uhr

### Frauen 1 + 2

- Sportplatz Schulstraße/Stockwiesen Mo. 19.00 - 20.30 Uhr

- Sportplatz Schulstraße Do. 19.00 - 20.30 Uhr



## Fußball – Jugend

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

Ltg. Marcel Brieger 01522-2655841

In unserer Abteilung Jugendfußball bieten wir **20 Mannschaften** männlich/weiblich von den Bambinis (Jhg. 2020) bis zur A-Jugend (Jhg. 2008/09).

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

### 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](mailto:julia.limmeroth@tsgwilhelmshoehe.de)

In unserer Abteilung der Handball-Jugend bieten wir **14 Mannschaften** männlich/weiblich von den Minis (Jhg. 2020) bis zur A-Jugend (Jhg. 2008/09).

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](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: 22.09.2025



TSG  
Wilhelmshöhe 1883 e.V.

Der Sportverein  
in  
Bad Wilhelmshöhe  
für ALLE

