



Fitness + Gesundheit

Email: philine.mahnkopf-winter@tsgwilhelmshoehe.de

Bauchtanz - Kursraum im Clubhaus der TSG	Mo.	10.00 - 11.00 Uhr
Bootcamp - Jugendplatz Stockwiesen	Mo.	18.00 - 20.00 Uhr
Calisthenics - Reformschule	Fr.	19.00 - 21.00 Uhr
FIT & FUN – Fitness für Jedermann/-frau - Reformschule	Do.	19.00 - 20.00 Uhr
Fit, mobil und gesund (Frauen) - Wilhelmshöhe	Do.	19.00 - 20.30 Uhr
GRIPS (Gedächtnistraining) ab 65 Jahre - Vereinsraum der TSG	Fr.	9.30 - 11.00 Uhr
Hula Hoop-Dance - Reformschule	Do.	20.00 - 21.00 Uhr
Meditatives Walking im Bergpark - Treffpunkt bitte erfragen (Okt. – März) (April – Sept.)	Sa. Fr.	8.30 - 9.30 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr
Powerwalking - Treffpunkt Clubhaus der TSG	Fr.	7.15 – 8.15 Uhr
Rückenfitness - Wilhelmshöhe	Di.	18.30 - 20.00 Uhr
Seniorengymnastik - Kursraum im Clubhaus der TSG	Mi.	9.30 - 10.30 Uhr
Senioren-sport - Kursraum im Clubhaus der TSG	Mi.	10.00 - 11.00 Uhr
Seniorengymnastik 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 - Kursraum im Clubhaus der TSG	Di. Do.	15.45 - 16.45 Uhr 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



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




Fitness Spezial (Kursraum)

Email: philine.mahnkopf-winter@tsgwilhelmshoehe.de

HipHop (ab 9 Jahre)	Mi.	17:00 - 18.00 Uhr
HipHop (ab 13 Jahre)	Mi.	18.00 - 19.00 Uhr
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	Sa.	11.00 - 12.00 Uhr
Tabata (Jugendplatz/ Reformschule)	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	Do.	18.30 - 19.30 Uhr
Yoga	Fr.	8.30 - 9.30 Uhr
Zeitgenössischer Tanz	Mo.	16.45 - 18.15 Uhr
Zumba Fitness (Reformschule)	Mo.	20.30 - 21.30 Uhr
Zumba Gold (50+)	Di.	9.30 - 10.30 Uhr
Zumba Gold (50+)	Di.	10.30 - 11.30 Uhr
Zumba Kids (ab 6 Jahre)	Mo.	15.15 - 16.15 Uhr
HipHop (ab 9 Jahre)	Mi.	17.00 - 18.00 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 - Wilhelmshöhe	Mi. Do.	17.00 - 18.00 Uhr 17.00 - 18.00 Uhr
Turnzwerge / Purzelkinder (4 – 6 Jahre) - Bad Wilhelmshöhe - Wilhelmshöhe	Mi. Do.	18.00 - 19.00 Uhr 18.00 - 19.00 Uhr
Kinderturnen fit & fetzig (ab 6 Jahre) - Bad Wilhelmshöhe	Mi.	17.00 - 18.00 Uhr
Kinderturnen young & fit (ab 8 Jahre) - Bad Wilhelmshöhe	Mi.	18.00 - 19.00 Uhr
Parcour (ab 13 Jahre) - Reformschule	Mo.	18.30 - 20.00 Uhr
Powerworkout für Mädchen (ab 13 Jahre) - Grundschule Kirchditmold	Di.	18.30 - 20.00 Uhr
Calisthenics (ab 13 Jahre) - Reformschule	Fr.	19.00 21.00 Uhr



Kampfsport

Kontakt Taekwondo: yousefmeroglo@gmail.com

Taekwondo (ab 13 Jahre) - 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) - Reformschule (Winter)	Di. Di.	16.15 - 17.15 Uhr 16.45 - 17.45 Uhr
Kinder (9 – 10 Jahre) - Sportplatz Stockwiesen (Sommer) - Reformschule (Winter)	Di. Di.	17.30 - 18.30 Uhr 17.45 - 18.45 Uhr
Kinder / Jugend (11-15 Jahre) - 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

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



Footvolley

steven.scharf@outlook.com

Ltg. Steven Scharf 0174-7791834

Sportplatz Stockwiesen	Mo.	17.00 – 19.00 Uhr
Sportplatz Stockwiesen	Mi.	16.00 – 19.00 Uhr
Sportplatz Stockwiesen (nach Bedarf)	Fr.	16.00 – 19.00 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 - Reformschule	Mo. Di.	20.00 - 21.30 Uhr 20.00 - 21.30 Uhr



Tennis

philipp.goebel@tsgwilhelmshoehe.de

Ltg. Philipp Göbel 0160-90409410

Lage: Endhaltestelle Straßenbahn Linie 1 (am Bergpark)

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



Handball

Email: thoruecker@gmx.de

Abt. Ltg. Th. Rucker 0175-7117229

Frauen

- Bad Wilhelmshöhe
- TASK-Halle

Di.	20.00 – 22.00 Uhr
Fr.	20.00 – 21.30 Uhr

Herren

- Bad Wilhelmshöhe
- Bad Wilhelmshöhe

Mo.	18.30 – 20.00 Uhr
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.



Fußball – Jugend

Email: marcel.brieger@tsgwilhelmshoehe.de

Ltg. Marcel Brieger 01522-2655841

In unserer Abteilung Jugendfußball bieten wir **20 Mannschaften** männlich/weiblich von den Bambinis (Jhg. 2019) bis zur A-Jugend (Jhg. 2007/08).

Die Trainingszeiten und Ansprechpartner können über den Leiter Marcel Brieger 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: April 2026



TSG
Wilhelmshöhe 1883 e.V.

Der Sportverein
in
Bad Wilhelmshöhe
für ALLE

