Unsere Sportstätten

Im TSV

GR	Gymnastikraum des TSV
Clubheim	Clubheim des TSV
Halle	Sporthalle des TSV
Platz	Sportplatz des TSV

▶ **Lindenstraße 50, 31535 Neustadt**

Sporthallen

GR GYM	Gymnastikraum der Gymnasiumhalle
Halle GYM	Sporthalle des Gymnasiums

▶ **Lindenstraße 52, 31535 Neustadt**

Halle MES	Sporthalle der Michael Ende Schule

▶ **Ahnsförth 13, 31535 Neustadt**

Halle HBS	Sporthalle der Hans-Böckler-Schule

▶ **Kornstraße 19, 31535 Neustadt**

Anmeldung und Kontakt

Anmeldung und Bezahlung erfolgt über das Anmeldeportal auf www.tsv-neustadt.net

Bei freien Plätzen in Kursen sind Schnupperstunden und/oder ein Quereinstieg jederzeit möglich. Bei Interesse bitte vorher in der Geschäftsstelle melden!

05032 / 804990

info@tsv-neustadt.net

www.tsv-neustadt.net

Direkt zur Buchung

Kurslexikon

Ausdauer | Entspannung | Beweglichkeit | Kraft | Koordination

K1-2 Flexibar Fitness
Abwechslungsreiches Training mit Schwerpunkt auf Stärkung der Tiefenmuskulatur, Stabilität und Koordination.

K3 BandiXX
Dynamischers Ganzkörper-Workout mit Widerstandsbändern bringt Sportbegeisterte auf ein neues Level. Es verbessert Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit und verbrennt bis zu 500 kcal pro 45 Minuten. Und das nicht nur für Frauen: Auch Männer sind gern gesehen

K5 Immunpower Workout
Das Immunpower Workout steht für ein kurzes, maximal intensives Krafttraining zur Stärkung der Muskulatur und des Immunsystems. Dieses Workout enthält Auszüge aus dem Tabata-Training, Zirkeltraining und Pyramidentraining, immer zum Ziel, das volle Leistungsvermögen der Teilnehmer/innen abzurufen.

JF1-5 Jumping Fitness
Forderndes, aber auch gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Herzkreislauftraining auf speziellen Minitrampolinen. Das gemeinsame Sporterleben und der Spaß an der Bewegung werden hier großgeschrieben.

IC1-11 Indoor Cycling
Das Radeln auf den stationären Indoor Cycling – Rädern ist eine sehr effiziente Möglichkeit, den Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem anzuregen, dabei die Muskulatur und Ausdauer zu stärken, ohne dabei die Gelenke zu überlasten.

F1 Rückbildungskurs
Schwerpunkt ist eine Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, um deren Belastbarkeit nach einer Geburt so schnell wie möglich wieder herzustellen. Des Weiteren dient der Kurs der Förderung der Körperwahrnehmung und des Wohlbefindens.

F2-3 Geburtsvorbereitung
Der Geburtsvorbereitungskurs vermittelt Wissen über Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Neugeborenen, darunter Geburtsverlauf, Wehenbewältigung, Atemtechniken und Partneraufgaben. Er hilft, Ängste abzubauen, das Selbstvertrauen zu stärken und die Geburt aktiv mitzugestalten.

B2 Pilates für Einsteiger
Schwerpunkte sind Körperwahrnehmung, Erlernen der Zusammenhänge zwischen Beckenboden und Atmung sowie aufrechte Körperhaltung/Rumpfstabilität.

B3 Faszien Yoga
Dieser Yoga-Stil besteht aus sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen, leichtem Federn und intensiven Spüren des Körpers. Beim Faszien-Yoga wird der ganze Körper trainiert, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen.

Kurslexikon

B4 TriloChi®
Diese Methode bietet eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung und vereint Elemente des Tai Chi und Chi Gongs mit Hatha Yoga, Herz-Kreislauf-Aktivierung und Funktionstraining.

B8 Power Yoga
Power Yoga ist eine Mischung aus anstrengendem und schweißtreibendem Kraft-training und Stretching und sorgt dafür, dass die komplette Muskulatur des Körpers beansprucht wird.

Weitere Angebote

Diese Angebote stehen jedem Vereinsmitglied zur Verfügung. Eine weitere Buchung ist nicht notwendig.

Sanfte Fit-Gymnastik	Montag | 09.00 - 10.00 | Halle
Senioren-Yoga	Montag | 11.15 - 12.15 | GR
Fit-Gymnastik	Montag | 19.30 - 20.30 | Halle
Yoga am Abend	Montag | 20.30 - 21.30 | Halle
Pilates	Dienstag | 18.15 - 19.15 | Halle
Bodystyling	Dienstag | 19.15 - 20.15 | Halle
Bewegung und Balance	Mittwoch | 12.00 - 13.00 | GR
Powerfitness	Mittwoch | 20.15 - 21.15 | Halle
Energy Fitness	Donnerstag | 19.00 - 20.00 | Halle
Crosstraining	Dienstag | 19.00 - 20.00 | GYM Freitag | 17.30 - 18.30 | GYM

TSV von 1862 e. V. Neustadt a.Rbge.

KURS PROGRAMM

AUGUST BIS OKTOBER 2026

Bewegen | Aktiv sein | Spaß haben

Fitness

Flexibar Fitness — ab 17.08. | ab 18.08.

K1	8x	GR	Rolf Dittrich	Montag	16.00 - 17.00	12€	60€
K2	8x	GR	Rolf Dittrich	Dienstag	10.45 - 11.45	12€	60€

BandiXX® — ab 18.08.

K3	8x	Clubheim	Tessa Herzog	Dienstag	20.15 - 21.00	24€	72€

Fit mit Tabata — ab 19.08.

K4	8x	Halle	Franka Wilken	Mittwoch	18.00 - 19.00	12€	60€

Immunpower Workout — ab 19.08.

K5	8x	Halle HBS	Patrick Holz	Mittwoch	18.30 - 19.00	6€	30€

Zumba — ab 19.08.

K6	8x	GR GYM	Elisa Truxa	Mittwoch	19.00 - 20.00	12€	60€

Functional Training — ab 13.08.

K7	9x	Halle HBS	Christoph Ihringer	Donnerstag	18.30 - 19.30	15€	75€

Langhanteltraining — ab 14.08. | ab 19.08

K8	8x	GR	Karin Kaufung	Mittwoch	19.00 - 20.00	12€	60€
K9	8x	GR	Franka Wilken	Freitag	09.00 - 10.00	12€	60€
K10	8x	GR	Sonja Ohlendorf	Freitag	17.30 - 19.00	12€	60€

Jumping Fitness

Jumping Fitness — ab 13.08.

JF1	8x	GR GYM	Doreen May	Montag	17.00 - 18.00	20€	68€
JF2	8x	GR GYM	Anja Zils	Montag	18.00 - 19.00	20€	68€
JF3	8x	GR GYM	Doreen May	Dienstag	18.00 - 19.00	20€	68€
JF4	9x	GR GYM	Sarah Kobbe	Donnerstag	18.00 - 19.00	23€	77€
JF5	9x	GR GYM	Sarah Kobbe	Donnerstag	19.00 - 20.00	23€	77€

Indoor Cycling

Indoor Cycling — ab 13.08.

IC1	8x	GR	Sonja Ohlendorf	Montag	18.00 - 19.00	20€	68€
IC2	8x	GR	Claudia Deuter	Montag	19.00 - 20.00	20€	68€
IC3	8x	GR	Olaf Müller	Montag	20.00 - 21.00	20€	68€
IC4	8x	GR	Tessa Herzog	Dienstag	19.00 - 20.00	20€	68€
IC5	8x	GR	Chrissi Berndt	Dienstag	20.00 - 21.00	20€	68€
IC6	9x	GR	Thomas Betram	Donnerstag	18.00 - 19.00	23€	77€
IC7	9x	GR	Günter Kubanek	Donnerstag	19.00 - 20.00	23€	77€
IC8	9x	GR	Olaf Müller	Donnerstag	20.00 - 21.00	23€	77€
IC9	8x	GR	A. Schröder-Ernst	Freitag	10.15 - 11.15	20€	68€
IC10	8x	GR	Frank H. / Mute R.	Freitag	19.00 - 20.00	20€	68€
IC11	9x	GR	Frank H. / Mute R.	Sonntag	17.00 - 18.00	23€	77€

Fit und Familie

Rückbildungskurse — ab 19.08.

F1	8x	GR	Meriam Daouded	Mittwoch	12.30 - 13.45	110€	160€

Geburtsvorbereitung — ab 18.08.

2 Angebote GR Meriam Daouded - für Mitglieder kostenlos - 120€

F2 Geburtsvorbereitung 1			F3 Geburtsvorbereitung 2		
18.08.2026	Dienstag	09.00 - 13.00	06.10.2026	Dienstag	09.00 - 13.00
21.08.2026	Freitag	12.00 - 17.00	09.10.2026	Freitag	12.00 - 17.00
22.08.2026	Samstag	09.00 - 14.00	10.10.2026	Samstag	09.00 - 14.00

Body & Mind

Pilates — Einsteiger (B2) / Fortgeschrittene (B1) — ab 13.08.

B1	8x	Halle	Martina Antrecht	Montag	08.00 - 09.00	12€	60€
B2	9x	Halle	Martina Antrecht	Donnerstag	08.00 - 09.00	14€	68€

Faszien Yoga — ab 17.08.

B3	8x	Clubheim	Katja Heidrich	Montag	17.45 - 18.45	12€	60€

Trilochi® — ab 13.08.

B4	8x	GR	Katja Heidrich	Donnerstag	10.15 - 11.15	14€	68€

Body & Mind

Yoga — ab 18.08.

B5	8x	Clubheim	Katja Heidrich	Dienstag	17.30 - 18.45	12€	60€
B6	8x	GR GYM	Anke Leifeld	Mittwoch	16.30 - 17.30	12€	60€
B7	8x	GR GYM	Anke Leifeld	Mittwoch	17.45 - 18.45	12€	60€

Power Yoga — ab 18.08.

B8	8x	GR GYM	Katja Heidrich	Dienstag	19.15 - 20.15	12€	60€

Hatha Yoga — ab 19.08.

B9	8x	Clubheim	Edeltraud Müller	Mittwoch	09.45 - 10.45	12€	60€
B10	8x	Clubheim	Edeltraud Müller	Mittwoch	11.00 - 12.00	12€	60€

Yin Yoga — auch als Livestream — ab 19.08.

B11	8x	GR	Karin Kaufung	Mittwoch	20.15 - 21.15	12€	60€

Early Morning Yoga — ab 13.08.

B12	9x	Clubheim	Katja Heidrich	Donnerstag	08.00 - 09.00	14€	68€

Mit Yoga entspannt in den (Feier-)Abend — ab 17.08.

B13	8x	Clubheim	Katja Heidrich	Montag	19.00 - 20.00	12€	60€

Yoga für Männer - Beweglichkeit & mentale Balance — ab 13.08.

B14	9x	Clubheim	Sandra Engel	Donnerstag	18.15 - 19.30	17€	85€