

WEITERE ANGEBOTE

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

SANFTE FIT-GYMNASTIK Halle Martina Antrecht 🦿 ⚙️ 🏠	MONTAGS 09.00 - 10.00	
SENIORENSPORT GR Katja Murphy 🦿 ⚙️ 🏠	MONTAGS 11.15 - 12.15	
GYMNASTIK FÜR ÄLTERE Halle Katja Murphy 🦿 ⚙️ 🏠	MONTAGS 12.30 - 13.30	
FIT-GYMNASTIK Halle Rolf Dittrich 🦿 ⚙️ 🏠	MONTAGS 19.30 - 20.30	
YOGA AM ABEND Halle Jan Heidrich 🦿 🌿	MONTAGS 20.30 - 21.30	
BODYSTYLING Halle Martina Antrecht ⚙️	DIENSTAGS 19.15 - 20.15	
BEWEGUNG UND BALANCE Halle Martina Antrecht 🦿 ⚙️	MITTWOCHS 12.30 - 13.30	
POWERFITNESS Halle Rolf Dittrich ⚙️ 🏠	MITTWOCHS 20.15 - 21.15	
ENERGY FITNESS Halle Martina Antrecht ⚙️	DONNERSTAGS 19.00 - 20.00	
CROSSTRAINING Halle GYM Anja Steinkamp Rüdiger Hoffmeyer ⚙️ ⚙️	DIENSTAGS 19.00 - 20.00	FREITAGS 17.30 - 18.30

Mehr Informationen zu unseren Angeboten und zur Vereinsmitgliedschaft erhaltet Ihr auf www.tsv-neustadt.net oder in unserer Geschäftsstelle.

KURSLEXIKON

🔄 Ausdauer 🌿 Entspannung 🦿 Beweglichkeit ⚙️ Kraft 🏠 Koordination

K1 Pilates für Einsteiger ⚙️ 🦿
Schwerpunkte sind Körperwahrnehmung, Erlernen der Zusammenhänge zwischen Beckenboden und Atmung sowie aufrechte Körperhaltung/Rumpfstabilität.

K3 FASZIO® - Faszientraining ⚙️ 🦿
Wir trainieren das Faszienetz mit Hilfe von sanften Dehnungen und federndenden, schwingenden Bewegungen. Im Vordergrund stehen Abwechslung und Bewegungskreativität, um einen gesunden Alltag zu gewährleisten.

K6 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.

K8 Functional Training ⚙️
Im Gegensatz zu herkömmlichen Trainingsformen werden die Muskeln nicht isoliert beansprucht, sondern in allen Ebenen, mehrgelenkig bearbeitet und in Muskelketten gekräftigt. Beispielübungen sind Liegestütze, Kniebeugen oder Ausfallschritte in verschiedenen Variationen.

JF 1-6 Jumping Fitness ⚙️ 🏠
Forderndes, aber auch gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining auf speziellen Minitrampolinen. Das gemeinsame Sporterleben und der Spaß an der Bewegung werden hier großgeschrieben.

F1 Fit mit Baby ⚙️
Ein leichtes bis intensives, auf die Bedürfnisse abgestimmtes Training für die Frau nach der Geburt, beckenschonend und -stärkend mit dem Baby als Trainingspartner. Geeignet für Mamas bis ca. 14 Monate nach der Geburt. Voraussetzung: abgeschlossene Rückbildung und Freigabe des Frauenarztes

IC 1-10 Indoor Cycling ⚙️
Das Radeln auf den stationären Indoor Cycling – Rädern ist eine sehr effiziente Möglichkeit, den Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem anzuregen, dabei die Muskulatur und Ausdauer zu stärken, ohne dabei die Gelenke zu überlasten.

B1 / B2 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.

B4 Power Yoga 🦿 ⚙️
Power Yoga ist eine Mischung aus anstrengendem und schweißtreibendem Krafttraining und Stretching und sorgt dafür, dass die komplette Muskulatur des Körpers beansprucht wird.

UNSERE LOCATIONS

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
▶ **Hans-Böckler-Straße 20, 31535 Neustadt**

ANMELDUNG & 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**



KURS PROGRAMM AUGUST BIS OKTOBER 2024



Bewegen | Aktiv sein | Spaß haben

FITNESS

K1 PILATES FÜR EINSTEIGER 9x Halle Martina Antrecht ⇄ ab 05.08.	MONTAGS 08.00 - 08.45	Mitglied: 10€ Gast: 51€
K2 FLEXIBAR FITNESS 9x GR Rolf Dittrich ⇄ ab 05.08.	MONTAGS 16.00 - 17.00	Mitglied: 14€ Gast: 68€
K3 FASZIO® 7x Clubheim Katja Murphy ☁ ab 05.08.	MONTAGS 17.45 - 18.45	Mitglied: 11€ Gast: 53€
K4 FLEXIBAR FITNESS 9x GR Rolf Dittrich ⇄ ab 06.08.	DIENSTAGS 10.45 - 11.45	Mitglied: 14€ Gast: 68€
K5 BODYSTYLING MIT STEP & CO. 9x Halle Sonja Ohlendorf ☁ ab 07.08.	MITTWOCHS 18.00 - 19.00	Mitglied: 14€ Gast: 68€
K6 IMMUNPOWER 9x MES Patrick Holz ⇄ ab 07.08.	MITTWOCHS 18.30 - 19.00	Mitglied: 7€ Gast: 34€
K7 LANGHANTELTRAINING 9x GR Karin Kaufung ⇄ ab 07.08.	MITTWOCHS 19.00 - 20.10	Mitglied: 14€ Gast: 68€
K8 FUNCTIONAL TRAINING 8x Platz Christoph Ihringer ab 08.08.	DONNERSTAGS 18.15 - 19.15	Mitglied: 12€ Gast: 60€
K9 LANGHANTELTRAINING 8x GR Franka Wilken ⇄ ab 09.08.	FREITAGS 09.00 - 10.00	Mitglied: 12€ Gast: 60€
K10 LANGHANTELTRAINING 7x GR Sonja Ohlendorf ⇄ ab 09.08.	FREITAGS 17.30 - 19.00	Mitglied: 11€ Gast: 53€

JUMPING FITNESS

JF1 JUMPING FITNESS 9x GR GYM Doreen May ☁ ab 05.08.	MONTAGS 17.00 - 18.00	Mitglied: 23€ Gast: 77€
JF2 JUMPING FITNESS 9x GR GYM Anja Steinkamp ☁ ab 05.08.	MONTAGS 18.00 - 19.00	Mitglied: 23€ Gast: 77€
JF3 JUMPING FITNESS 9x GR GYM Doreen May ☁ ab 06.08.	DIENSTAGS 18.00 - 19.00	Mitglied: 23€ Gast: 77€
JF4 JUMPING FITNESS 8x GR GYM Doreen May ☁ ab 08.08.	DONNERSTAGS 17.00 - 18.00	Mitglied: 20€ Gast: 68€
JF5 JUMPING FITNESS 8x GR GYM Sarah Kobbe ☁ ab 08.08.	DONNERSTAGS 18.00 - 19.00	Mitglied: 20€ Gast: 68€
JF6 JUMPING FITNESS 8x GR GYM Sarah Kobbe ☁ ab 08.08.	DONNERSTAGS 19.00 - 20.00	Mitglied: 20€ Gast: 68€



FAMILY

F1 FIT MIT BABY 9x GR Jana Werbik ⇄ ab 06.08.	DIENSTAGS 09.30 - 10.30	Mitglied: 14€ Gast: 68€
F2 DIE SPIELMÄUSE 6x Clubheim Lena Habeck ab 19.08.	MONTAGS 10.00 - 11.00	Mitglied: 24€ Gast: 60€

INDOOR CYCLING

IC1 INDOOR CYCLING 9x GR Sonja Ohlendorf ☁ ab 05.08.	MONTAGS 18.00 - 19.00	Mitglied: 23€ Gast: 77€
IC2 INDOOR CYCLING 9x GR Claudia Deuter ☁ ab 05.08.	MONTAGS 19.00 - 20.00	Mitglied: 23€ Gast: 77€
IC3 INDOOR CYCLING 9x GR Günther Kubanek ☁ ab 05.08.	MONTAGS 20.00 - 21.00	Mitglied: 23€ Gast: 77€
IC4 INDOOR CYCLING 9x GR Bernd F. / Horst C. ☁ ab 06.08.	DIENSTAGS 19.00 - 20.00	Mitglied: 23€ Gast: 77€
IC5 INDOOR CYCLING 8x GR Günther Kubanek ☁ ab 08.08.	DONNERSTAGS 18.00 - 19.00	Mitglied: 20€ Gast: 68€
IC6 INDOOR CYCLING 8x GR Bernd F. / Horst C. ☁ ab 08.08.	DONNERSTAGS 19.00 - 20.00	Mitglied: 20€ Gast: 68€
IC7 INDOOR CYCLING 8x GR Horst Cohrs ☁ ab 08.08.	DONNERSTAGS 20.00 - 21.00	Mitglied: 20€ Gast: 68€
IC8 INDOOR CYCLING 8x GR Antje Schröder-Ernst ☁ ab 09.08.	FREITAGS 10.15 - 11.15	Mitglied: 20€ Gast: 68€
IC9 INDOOR CYCLING 7x GR Bernd Fabian ☁ ab 09.08.	FREITAGS 19.00 - 20.00	Mitglied: 18€ Gast: 60€
IC10 INDOOR CYCLING 9x GR Frank Hartwig ☁ ab 04.08.	SONNTAGS 17.00 - 18.00	Mitglied: 23€ Gast: 77€

BODY & MIND

B1 TRILOCHI® 7x GR GYM Katja Murphy ☁ ab 05.08.	MONTAGS 19.15 - 20.15	Mitglied: 11€ Gast: 53€
B2 TRILOCHI® 7x GR Katja Murphy ☁ ab 08.08.	DONNERSTAGS 10.30 - 11.30	Mitglied: 11€ Gast: 53€
B3 YOGA 9x Clubheim Katja Murphy ☁ ab 06.08.	DIENSTAGS 17.30 - 18.45	Mitglied: 14€ Gast: 68€
B4 POWER YOGA 9x GR GYM Katja Murphy ☁ ab 06.08.	DIENSTAGS 19.15 - 20.15	Mitglied: 14€ Gast: 68€
B5 HATHA YOGA 9x Clubheim Edeltraud Müller ☁ ab 07.08.	MITTWOCHS 09.45 - 10.45	Mitglied: 14€ Gast: 68€
B6 HATHA YOGA 9x Clubheim Edeltraud Müller ☁ ab 07.08.	MITTWOCHS 11.00 - 12.00	Mitglied: 14€ Gast: 68€
B7 YOGA 9x GR GYM Anke Leifeld ☁ ab 07.08.	MITTWOCHS 16.30 - 17.30	Mitglied: 14€ Gast: 68€
B8 YOGA 9x GR GYM Anke Leifeld ☁ ab 07.08.	MITTWOCHS 17.45 - 18.45	Mitglied: 14€ Gast: 68€
B9 YIN YOGA 9x GR Karin Kaufung ☁ ab 07.08.	MITTWOCHS 20.15 - 21.15	Mitglied: 14€ Gast: 68€
B10 EARLY MORNING YOGA 7x Clubheim Katja Murphy ☁ ab 08.08.	DONNERSTAGS 08.00 - 09.00	Mitglied: 11€ Gast: 53€