

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

► Hans-Böckler-Straße 20, 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 Pilates für Einsteiger  
Schwerpunkte sind Körperwahrnehmung, Erlernen der Zusammenhänge zwischen Beckenboden und Atmung sowie aufrechte Körperhaltung/Rumpfstabilität.

K2-3 Flexibar Fitness  
Abwechslungsreiches Training mit Schwerpunkt auf Stärkung der Tiefenmuskulatur, Stabilität und Koordination.

K4 FASZIO® - Faszientraining  
Wir trainieren das Faszienetz mit Hilfe von sanften Dehnungen und federndenden, schwingenden Bewegungen. Im Fordergrund stehen Abwechslung und Bewegungs-kreativität, um einen gesunden Alltag zu gewährleisten.

K5-6 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

K8 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.

IC1-10 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.

B1-2 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.

B6 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.

Kurslexikon

F1 Rückbildungskurse
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.

F3 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.

Weitere Angebote

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

Sanfte Fit-Gymnastik	Montag 09.00 - 10.00 Halle
Seniorensport   	Montag 11.15 - 12.15 GR
Gymnastik für Ältere  	Montag 12.15 - 13.15 GR
Fit-Gymnastik   	Montag 19.30 - 20.30 Halle
Yoga am Abend  	Montag 20.30 - 21.30 Halle
Bodystyling 	Dienstag 19.15 - 20.15 Halle
Bewegung und Balance  	Mittwoch 12.30 - 13.30 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



KURS PROGRAMM

AUGUST BIS OKTOBER



Bewegen | Aktiv sein | Spaß haben

Fitness

Pilates für Einsteiger 								ab 18.08.	
K1	8x	Halle	Martina Antrecht	Montag	08.00 - 08.45	14€	68€		

Flexibar Fitness 								ab 18.08. ab 19.08.	
K2	8x	GR	Rolf Dittrich	Montag	16.00 - 17.00	12€	60€		
K3	8x	GR	Rolf Dittrich	Dienstag	10.45 - 11.45	12€	60€		

Faszio 								ab 18.08.	
K4	8x	Clubheim	Katja Murphy	Montag	17.45 - 18.45	12€	60€		

BandiXX 								ab 18.08. ab 19.08.	
K5	8x	Clubheim	Sarah Kobbe	Montag	20.15 - 21.00	24€	72€		
K6	8x	Clubheim	Tessa Herzog	Dienstag	20.15 - 21.00	24€	72€		

Bodystyling mit Step & Co 								ab 20.08.	
K7	8x	Halle	Sonja Ohlendorf	Mittwoch	18.00 - 19.00	12€	60€		

Immunpower 								ab 20.08.	
K8	8x	Clubheim	Patrick Holz	Mittwoch	18.30 - 19.00	6€	30€		

Legende Nähere Infos findet ihr im Kurslexikon auf der Rückseite!									
 Ausdauer	 Entspannung	 Beweglichkeit	 Kraft	 Koordination					

Fitness

Langhanteltraining 								ab 15.08. ab 20.08.	
K9	8x	GR	Karin Kaufung	Mittwoch	19.00 - 20.00	12€	60€		
K10	8x	GR	Franka Wilken	Freitag	09.00 - 10.00	12€	60€		
K11	8x	GR	Sonja Ohlendorf	Freitag	17.30 - 19.00	12€	60€		

Functional Training								ab 21.08.	
K12	8x	Clubheim	Christoph Ihringer	Donnerstag	18.15 - 19.15	12€	60€		



Family

Rückbildungskurse								ab 20.08.	
F1	8x	Clubheim	Meriam Daouded	Mittwoch	12.30 - 13.45	110€	150€		

Beikostberatung								am 27.08.	
F2	1x	Clubheim	Meriam Daouded	Mittwoch	14.00 - 15.30	45€	55€		

Geburtsvorbereitung						ab 19.08.
F3	Drei Termine	GR	Meriam Daouded	- für Mitglieder kostenlos	120€	
19.08.2025	Dienstag	09.00 - 13.00				
22.08.2025	Freitag	12.00 - 17.00				
23.08.2025	Sonntag	09.00 - 14.00				

Fit mit Baby								ab 19.08.	
F4	8x	GR	Franka Wilken	Dienstag	09.30 - 10.30	12€	60€		

Jumping Fitness

Jumping Fitness 								ab 14.08.	
JF1	8x	GR GYM	Doreen May	Montag	17.00 - 18.00	20€	68€		
JF2	8x	GR GYM	Anja Steinkamp	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 14.08.	
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	Bernd Fabian	Montag	20.00 - 21.00	20€	68€		
IC4	8x	GR	Antje / Horst	Dienstag	19.00 - 20.00	20€	68€		
IC5	9x	GR	Günter Kubanek	Donnerstag	18.00 - 19.00	23€	77€		
IC6	9x	GR	Günter Kubanek	Donnerstag	19.00 - 20.00	23€	77€		
IC7	9x	GR	Tessa Herzog	Donnerstag	20.00 - 21.00	23€	77€		
IC8	8x	GR	A. Schröder-Ernst	Freitag	10.15 - 11.15	20€	68€		
IC9	8x	GR	Frank Hartwig	Freitag	19.00 - 20.00	20€	68€		
IC10	8x	GR	Frank Hartwig	Sonntag	17.00 - 18.00	20€	68€		

Body & Mind

Trilochi 								ab 14.08. ab 18.08.	
B1	8x	Clubheim	Katja Murphy	Montag	19.00 - 20.00	12€	60€		
B2	9x	GR	Katja Murphy	Donnerstag	10.30 - 11.30	14€	68€		

Yoga 								ab 19.08.	
B3	8x	Clubheim	Katja Murphy	Dienstag	17.30 - 18.45	12€	60€		
B4	8x	GR GYM	Anke Leifeld	Mittwoch	16.30 - 17.30	12€	60€		
B5	8x	GR GYM	Anke Leifeld	Mittwoch	17.45 - 18.45	12€	60€		

Power Yoga 								ab 19.08.	
B6	8x	GR GYM	Katja Murphy	Dienstag	19.15 - 20.15	12€	60€		

Hatha Yoga 								ab 20.08.	
B7	8x	Clubheim	Edeltraud Müller	Mittwoch	09.45 - 10.45	12€	60€		
B8	8x	Clubheim	Edeltraud Müller	Mittwoch	11.00 - 12.00	12€	60€		

Yin Yoga 								auch als Livestream	
B9	8x	GR	Karin Kaufung	Mittwoch	20.15 - 21.15	12€	60€		

Early Morning Yoga 								auch als Livestream	
B10	9x	Clubheim	Katja Murphy	Donnerstag	08.00 - 09.00	14€	68€		