Unsere Sportstätten

Im TSV

Gymnastikraum des TSV

Clubheim

Clubheim des TSV

Halle Platz

Sporthalle des TSV Sportplatz des TSV

▶ Lindenstraße 50. 31535 Neustadt

Sporthallen

GR GYM

Gymnastikraum der Gymnasiumhalle

Sporthalle des Gymnasiums

▶ Lindenstraße 52. 31535 Neustadt

Sporthalle der Michael Ende Schule

▶ Ahnsförth 13. 31535 Neustadt

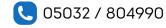
Sporthalle der Hans-Böckler-Schule

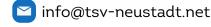
▶ Hans-Böckler-Straße 20, 31535 Neustadt

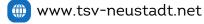
Anmeldung und Kontakt

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!









Kurslexikon

Ausdauer (Entspannung Ebeweglichkeit (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 Fasziennetz mit Hilfe von sanften Dehnungen und federndenden, schwingenden Bewegungen. Im Fordergrund stehen Abwechslung und Bewegungskreativität, um einen gesunden Alltag zu gewährleisten.

K5-6 BandiXX (⊨) (4)

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 (4)

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 (4)

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 Yoqa ist eine Mischung aus anstrengendem und schweißtreibendem Krafttraining 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.









Bewegen | Aktiv sein | Spaß haben

Fitness Fitness

Pilates für Einsteiger ⊕							
К1	8x	Halle	Martina Antrecht	Montag	08.00 - 08.45	14€ 68€	
Flex	kiba	r Fitness	5 (⊞) {\(\(\) \)		ab 18.08	8. ab 19.08.	
К2	8x	GR	Rolf Dittrich	Montag	16.00 - 17.00	12€ 60€	
К3	8x	GR	Rolf Dittrich	Dienstag	10.45 - 11.45	12€ 60€	
Fas	zio	® ≽				ab 18.08.	
К4	8x	Clubheim	Katja Murphy	Montag	17.45 - 18.45	12€ 60€	
BandiXX ® ⊕ ab 18.08. ab 19.							
К5	8x	Clubheim	Sarah Kobbe	Montag	20.15 - 21.00	24€ 72€	
К6	8x	Clubheim	Tessa Herzog	Dienstag	20.15 - 21.00	24€ 72€	
Bodystyling mit Step & Co ⊕							
К7	8x	Halle	Sonja Ohlendorf	Mittwoch	18.00 - 19.00	12€ 60€	
Immunpower ⊕ �							
К8	8x	Clubheim	Patrick Holz	Mittwoch	18.30 - 19.00	6€ 30€	

② Ausdauer ③ Entspannung 🏲 Beweglichkeit 🕩 Kraft ↔ Koordination

Langhanteltraining ⊕ ab 15.08. ab 20.08.							
К9	8x	GR	Karin Kaufung	Mittwoch	19.00 - 20.00	12€ 6	0€
K10	8x	GR	Franka Wilken	Freitag	09.00 - 10.00	12€ 6	0€
K11	8x	GR	Sonja Ohlendorf	Freitag	17.30 - 19.00	12€ 6	0€
Fund	ctio	nal Trair	ning			ab 21.0	08.
K12	8x (Clubheim	Christoph Ihringer	Donnersta	ag 18.15 - 19.15	12€ 6	0€
	2		Gill Stoph In ingel			ami	ly
	2		Cim Stoph Immiger			ami	ly
Rüc	kbil	dungsku				ami	
				Mittwoch			.08.
F1	8x (I rse Ieriam Daouded		Fa	ab 20.	.08. 50€
F1 Beik	8x (Clubheim M	I rse Ieriam Daouded		Fa	ab 20. 110€ 15	.08. 50€
F1 Beik F2	8x (Clubheim M	Irse feriam Daouded	Mittwoch	12.30 - 13.45	ab 20. 110€ 15	.08. 50€ .08.

ab 19.08.

Dienstag 09.30 - 10.30 12€ 60€

19.08.2025 Dienstag 09.00 - 13.00

22.08.2025 Freitag 12.00 - 17.00 **23.08.2025** Sonntag 09.00 - 14.00

F4 8x GR Franka Wilken

Fit mit Baby

Jumping Fitness

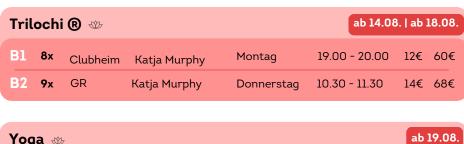
Jum	ping	Fitness	⊕ ∰			ab 14.08.
JF1	8x	GR GYM	Doreen May	Montag	17.00 - 18.00	20€ 68€
JF2	8x	GR GYM	Anja Steinkamp	Montag	18.00 - 19.00	20€ 68€
JF3	8x	GR GYM	Doreen May	Dienstag	18.00 - 19.00	20€ 68€
JF4	9x	GR GYM	Sarah Kobbe	Donnerstag	18.00 - 19.00	23€ 77€
JF5	9x	GR GYM	Sarah Kobbe	Donnerstag	19.00 - 20.00	23€ 77€

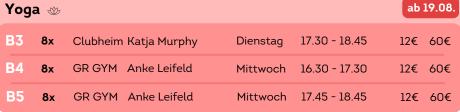
Indoor Cycling

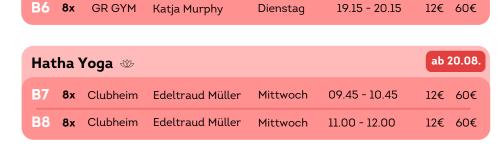
Indoor Cycling ① ab 14.08.							
IC1	8x	GR	Sonja Ohlendorf	Montag	18.00 - 19.00	20€	68€
IC2	8x	GR	Claudia Deuter	Montag	19.00 - 20.00	20€	68€
IC3	8x	GR	Bernd Fabian	Montag	20.00 - 21.00	20€	68€
IC4	8x	GR	Antje / Horst	Dienstag	19.00 - 20.00	20€	68€
IC5	9 x	GR	Günter Kubanek	Donnerstag	18.00 - 19.00	23€	77€
IC6	9 x	GR	Günter Kubanek	Donnerstag	19.00 - 20.00	23€	77€
IC7	9 x	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

ab 19.08.







Power Yoga 🎏 🗐



