

Unsere Sportstätten

Im TSV

GR

Clubheim

Halle

Platz

► Lindenstraße 50, 31535 Neustadt

Gymnastikraum des TSV

Clubheim des TSV

Sporthalle des TSV

Sportplatz des TSV

Sporthallen

GR GYM

Halle GYM

► Lindenstraße 52, 31535 Neustadt

KGS GYM

► Leinstraße 85, 31535 Neustadt

Halle HBS

► Kornstraße 19, 31535 Neustadt

Gymnastikraum der Gymnasiumhalle

Sporthalle des Gymnasiums

Gymnastikraum der KGS

Sporthalle der Hans-Böckler-Schule

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

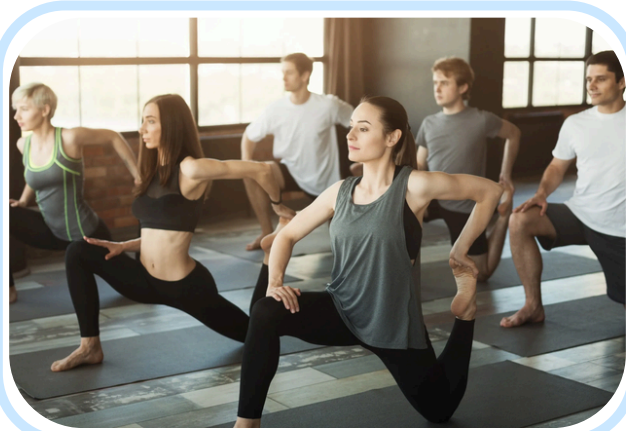
Diese Angebote stehen jedem Vereinsmitglied zur Verfügung. Eine weitere Buchung ist nicht notwendig.

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  	Freitag 17.30 - 18.30 GYM



KURS PROGRAMM

OKTOBER BIS DEZEMBER 2026



Bewegen | Aktiv sein | Spaß haben

Fitness

Flexibar Fitness 							ab 26.10. ab 27.10.	
K1	9x	GR	Rolf Dittrich	Montag	16.00 - 17.00	14€	68€	
K2	9x	GR	Rolf Dittrich	Dienstag	10.45 - 11.45	14€	68€	
BandiXX® 								
K3	8x	Clubheim	Findet derzeit leider nicht mehr statt!					
Fit mit Tabata 							ab 28.10.	
K4	8x	Halle	Franka Wilken	Mittwoch	18.00 - 19.00	12€	60€	
Immunpower Workout 							ab 28.10.	
K5	8x	Clubheim	Patrick Holz	Mittwoch	18.00 - 18.30	6€	30€	
Zumba							ab 28.10.	
K6	8x	GR GYM	Elisa Truxa	Mittwoch	19.00 - 20.00	12€	60€	
Functional Training							ab 29.10.	
K7	8x	KGS GYM	Christoph Ihringer	Donnerstag	18.15 - 19.15	12€	60€	
Langhanteltraining 							ab 28.10. ab 30.10.	
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 27.10. | 29.10.

JF1	8x	GR GYM	Doreen May	Findet derzeit leider nicht mehr statt!			
JF2	8x	GR GYM	Anja Zils	Montag	18.00 - 19.00	AB 2027	
JF3	9x	GR GYM	Doreen May	Dienstag	18.00 - 19.00	23€	77€
JF4	4x	GR GYM	Sarah Kobbe	Donnerstag	18.30 - 19.30	10€	34€
JF5	9x	GR GYM	Sarah Kobbe	Donnerstag	19.00 - 20.00	AB 2027	

Indoor Cycling

Indoor Cycling 🚴							ab 26.10.
IC1	9x	GR	Sonja Ohlendorf	Montag	18.00 - 19.00	23€	77€
IC2	9x	GR	Claudia Deuter	Montag	19.00 - 20.00	23€	77€
IC3	9x	GR	Olaf Müller	Montag	20.00 - 21.00	23€	77€
IC4	9x	GR	Thomas Bertram	Dienstag	19.00 - 20.00	23€	77€
IC5	9x	GR	Chrissi Berndt	Dienstag	20.00 - 21.00	23€	77€
IC6	8x	GR	Thomas Betram	Donnerstag	18.00 - 19.00	20€	68€
IC7	8x	GR	Günter Kubanek	Donnerstag	19.00 - 20.00	20€	68€
IC8	8x	GR	Olaf Müller	Donnerstag	20.00 - 21.00	20€	68€
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	8x	GR	Frank H. / Mute R.	Sonntag	17.00 - 18.00	20€	68€

Fit und Familie



Rückbildungskurse

ab 28.10.

F1

8x

GR

Meriam Daouded

Mittwoch

12.30 - 13.45

110€

160€

Geburtsvorbereitung

ab 01.12.

1 Angebot

GR

Meriam Daouded

- für Mitglieder kostenlos -

120€

F2 Geburtsvorbereitung 1

01.12.2026

Dienstag

09.00 - 13.00

04.12.2026

Freitag

12.00 - 17.00

05.12.2026

Samstag

09.00 - 14.00

Body & Mind

Pilates			Einsteiger (B2) / Fortgeschrittene (B1)			ab 29.10 26.10.	
B1	9x	Halle	Martina Antrecht	Montag	08.00 - 09.00	14€	68€
B2	8x	Halle	Martina Antrecht	Donnerstag	08.00 - 09.00	12€	60€

Faszien Yoga 						ab 26.10.	
B3	9x	Clubheim	Katja Heidrich	Montag	17.45 - 18.45	14€	68€

Trilochi® 						ab 29.10.	
B4	8x	GR	Katja Heidrich	Donnerstag	10.15 - 11.15	12€	60€

Body & Mind

Yoga



ab 27.10 | 28.10.

B5

7x

Clubheim

Katja Heidrich

Dienstag

17.30 - 18.45

11€

53€

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 27.10.

B8

9x

GR GYM

Katja Heidrich

Dienstag

19.15 - 20.15

14€

68€

Hatha Yoga



ab 28.10.

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 28.10.

B11

8x

GR

Karin Kaufung

Mittwoch

20.15 - 21.15

12€

60€

Early Morning Yoga



ab 29.10.

B12

7x

Clubheim

Katja Heidrich

Donnerstag

08.00 - 09.00

11€

53€

Mit Yoga entspannt in den (Feier-)Abend



ab 26.10.

B13

9x

Clubheim

Katja Heidrich

Montag

19.00 - 20.00

14€

68€

Yoga für Männer - Beweglichkeit & mentale Balance



ab 29.10.

B14

8x

Clubheim

Sandra Engel

Donnerstag

18.15 - 19.30

12€

68€