

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

Halle MES

► Ahnsförth 13, 31535 Neustadt

Halle HBS

► Kornstraße 19, 31535 Neustadt

Gymnastikraum der Gymnasiumhalle

Sporthalle des Gymnasiums

Sporthalle der Michael Ende Schule

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.

K3-4 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

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.

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.

F2-3 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.

F4-5 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 12.30 - 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

JANUAR BIS MÄRZ



Bewegen | Aktiv sein | Spaß haben

Fitness

Flexibar Fitness  							ab 05.01. ab 06.01.	
K1	11x	GR	Rolf Dittrich	Montag	16.00 - 17.00	17€	83€	
K2	11x	GR	Rolf Dittrich	Dienstag	10.45 - 11.45	17€	83€	
BandiXX® 							ab 06.01.	
K3	11x	Clubheim	Sarah Kobbe	Wieder ab April 2026				
K4	11x	Clubheim	Tessa Herzog	Dienstag	20.15 - 21.00	33€	99€	
Bodystyling mit Step & Co 							ab 07.01.	
K5	11x	Halle	Sonja Ohlendorf	Mittwoch	18.00 - 19.00	17€	83€	
Immunpower  							ab 07.01.	
K6	10x	Halle HBS	Patrick Holz	Mittwoch	18.30 - 19.00	8€	38€	
Zumba							ab 07.01.	
K7	11x	GR GYM	Elisa Truxa	Mittwoch	19.00 - 20.00	17€	83€	
Functional Training							ab 08.01.	
K8	10x	Halle HBS	Christoph Ihringer	Donnerstag	18.30 - 19.30	15€	75€	
Langhanteltraining 							ab 07.01. ab 09.01	
K9	11x	GR	Karin Kaufung	Mittwoch	19.00 - 20.00	17€	83€	
K10	10x	GR	Franka Wilken	Freitag	09.00 - 10.00	15€	75€	
K11	10x	GR	Sonja Ohlendorf	Freitag	17.30 - 19.00	15€	75€	

Jumping Fitness

Jumping Fitness  							ab 05.01.	
JF1	11x	GR GYM	Doreen May	Montag	17.00 - 18.00	28€	94€	
JF2	11x	GR GYM	Anja Steinkamp	Montag	18.00 - 19.00	28€	94€	
JF3	11x	GR GYM	Doreen May	Dienstag	18.00 - 19.00	28€	94€	
JF4	11x	GR GYM	Sarah Kobbe	Donnerstag	18.00 - 19.00	28€	94€	
JF5	11x	GR GYM	Sarah Kobbe	Donnerstag	19.00 - 20.00	28€	94€	

Indoor Cycling

Indoor Cycling 							ab 05.01.	
IC1	11x	GR	Sonja Ohlendorf	Montag	18.00 - 19.00	28€	94€	
IC2	11x	GR	Claudia Deuter	Montag	19.00 - 20.00	28€	94€	
IC3	11x	GR	Bernd Fabian	Montag	20.00 - 21.00	28€	94€	
IC4	11x	GR	Tessa Herzog	Dienstag	19.00 - 20.00	28€	94€	
IC5	11x	GR	Günter Kubanek	Donnerstag	18.00 - 19.00	28€	94€	
IC6	11x	GR	Günter Kubanek	Donnerstag	19.00 - 20.00	28€	94€	
IC7	11x	GR	Horst Cohrs	Donnerstag	20.00 - 21.00	28€	94€	
IC8	10x	GR	A. Schröder-Ernst	Freitag	10.15 - 11.15	25€	85€	
IC9	10x	GR	Frank Hartwig	Freitag	19.00 - 20.00	25€	85€	
IC10	11x	GR	Frank Hartwig	Sonntag	17.00 - 18.00	28€	94€	

Fit und Familie



Beikostberatung

F1

1x

Clubheim

Meriam Daouded

Mittwoch

Rückbildungskurse

ab 07.01.

F2

8x

Clubheim

Meriam Daouded

Mittwoch

12.30 - 13.45

110€

160€

F3

8x

Clubheim

Meriam Daouded

Mittwoch

Geburtsvorbereitung

ab 17.02.

1 Angebot

GR

Meriam Daouded

- für Mitglieder kostenlos -

120€

F4 Geburtsvorbereitung 1

17.02.2026

Dienstag

09.00 - 13.00

20.02.2026

Freitag

12.00 - 17.00

21.02.2026

Samstag

09.00 - 14.00

Fit mit Baby

ab 06.01.

F5

10x

GR

Lara Patragst

Dienstag

09.30 - 10.30

15€

75€

Sanfte Stärkung in der Schwangerschaft

ab 06.01.

F6

10x

GR

Lara Patragst

Dienstag

08.30 - 09.15

15€

75€

Pilates

Einsteiger (B2) / Fortgeschrittene (B1)

ab 05.01.

B1

11x

Halle

Martina Antrecht

Montag

08.00 - 09.00

17€

83€

B2

11x

Halle

Martina Antrecht

Donnerstag

08.00 - 09.00

17€

83€

Faszien Yoga

ab 05.01.

B3

10x

Clubheim

Katja Heidrich








Montag

17.45 - 18.45

11€

53€

Body & Mind

Trilochi® 							ab 08.01	
B4	11x	GR	Katja Heidrich	Donnerstag	10.30 - 11.30	17€	83€	
Yoga 							ab 06.01.	
B5	11x	Clubheim	Katja Heidrich	Dienstag	17.30 - 18.45	17€	83€	
B6	11x	GR GYM	Anke Leifeld	Mittwoch	16.30 - 17.30	17€	83€	
B7	11x	GR GYM	Anke Leifeld	Mittwoch	17.45 - 18.45	17€	83€	
Power Yoga  							ab 06.01.	
B8	11x	GR GYM	Katja Heidrich	Dienstag	19.15 - 20.15	17€	83€	
Hatha Yoga 							ab 07.01.	
B9	11x	Clubheim	Edeltraud Müller	Mittwoch	09.45 - 10.45	17€	83€	
B10	11x	Clubheim	Edeltraud Müller	Mittwoch	11.00 - 12.00	17€	83€	
Yin Yoga auch als Livestream 							ab 07.01.	
B11	11x	GR	Karin Kaufung	Mittwoch	20.15 - 21.15	17€	83€	
Early Morning Yoga auch als Livestream 							ab 08.01.	
B12	10x	Clubheim	Katja Heidrich	Donnerstag	08.00 - 09.00	15€	75€	
Mit Yoga entspannt in den (Feier-)Abend							ab 05.01.	
B13	11x	Clubheim	Katja Heidrich	Montag	19.00 - 20.00	17€	83€	