

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
► Kornstraße 19, 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

Direkt zur
Buchung



info@tsv-neustadt.net

www.tsv-neustadt.net

Kurslexikon

⚡ Ausdauer ⚓ Entspannung ⚓ Beweglichkeit ⚓ Kraft ⚓ Koordination

K1-2 Flexibar Fitness ⚓ ⚓

Abwechslungsreiches Training mit Schwerpunkt auf Stärkung der Tiefenmuskulatur, Stabilität und Koordination.

K3-4 BandiXX ⚓ ⚓

Dynamischer Ganzkörper-Workout mit Widerstandsändern 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 Krafttraining und Stretching und sorgt dafür, dass die komplette Muskulatur des Körpers beansprucht wird.



Neustadt a.Rbge.

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€
Jumping Fitness			ab 05.01.	
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

F2 8x Clubheim Meriam Daouded Mittwoch 12.30 - 13.45 110€ 160€

F3 8x Clubheim Meriam Daouded Mittwoch

Geburtsvorbereitung

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

F5 10x GR Lara Patragst Dienstag 09.30 - 10.30 15€ 75€

Sanfte Stärkung in der Schwangerschaft

F6 10x GR Lara Patragst Dienstag 08.30 - 09.15 15€ 75€

Pilates

Einsteiger (B2) / Fortgeschrittene (B1)

ab 05.01.

B1 11x Halle Martina Antrech Montag 08.00 - 09.00 17€ 83€

B2 11x Halle Martina Antrech 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 ®

B4 11x GR Katja Heidrich Donnerstag 10.30 - 11.30 17€ 83€

Yoga

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

B8 11x GR GYM Katja Heidrich Dienstag 19.15 - 20.15 17€ 83€

Hatha Yoga

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

B11 11x GR Karin Kaufung Mittwoch 20.15 - 21.15 17€ 83€

Early Morning Yoga

auch als Livestream

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€