



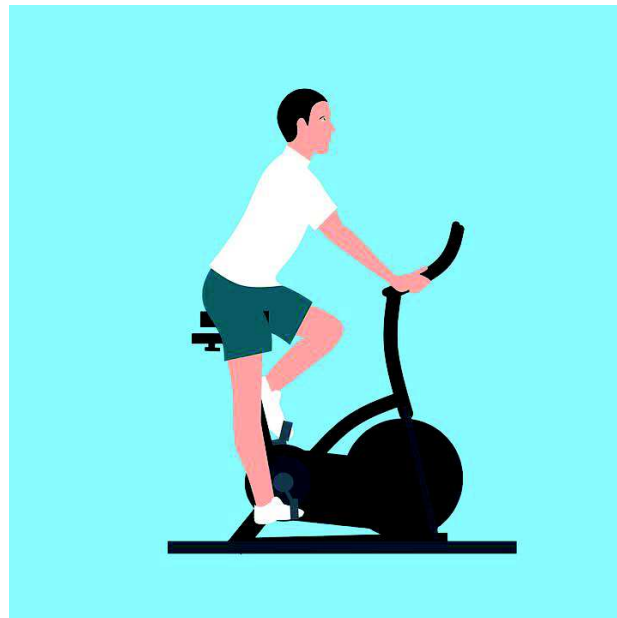
Bewegen
Aktiv sein
Spaß haben

2022

Kursprogramm

für Kinder/Jugendliche/Erwachsene

April bis Juli



GYMWELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Kurse Fitness	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
K1 Immunpower Workout (13x) TSV-Sportplatz/Clubheim Patrick Holz	19.00 – 19.30 Uhr Mi, 20.04. –13.07.	10,- 39,-
K2 Präv. WS-Gymnastik mit Flexibar (11x) TSV-Gymnastikraum Rolf Dittrich	16.00 - 17.00 Uhr Mo,25.04. –11.07.	17,- 66,-
K3 Präv. WS-Gymnastik mit Flexibar (12x) TSV-Gymnastikraum Rolf Dittrich	10.45 – 11.45 Uhr Di, 26.04. –12.07.	18,- 72,-
K4 Beckenboden mit Pilates (8x) TSV-Gymnastikraum Melanie Riebartsch	08.30 – 09.30 Uhr Di, 26.04. –14.06.	12,- 48,-
K5 Fit mit Baby (12x) TSV-Clubheim/TSV-Platz/Outdoor Jana Gürtler	09.30 – 10.30 Uhr Di, 26.04. –12.07.	18,- 72,-
K6 Bodystyling mit Step & Co. (13x) TSV-Halle Sonja Ohlendorf	18.00 - 19.00 Uhr Mi, 20.04. –13.07.	20,- 78,-
K7 Functional Training (11x) TSV-Sportplatz Christoph Ihringer	18.15 – 19.15 Uhr Do, 21.04. –07.07.	17,- 66,-

Die Anmeldung und Bezahlung erfolgt online über das Anmeldeportal auf www.tsv-neustadt.net, bei Yoga in Präsenz formlos per Mail/Anruf.

Bei freien Plätzen im Kurs sind Schnupperstunden und/oder ein Quereinstieg jederzeit möglich. Bei Interesse bitte vorher in der Geschäftsstelle melden!

Kontakt & Anmeldung: TSV Neustadt a. Rbge. von 1862 e.V.
 Lindenstraße 50
 31535 Neustadt a. Rbge.

Telefon: 05032 – 804990
info@tsv-neustadt.net
www.tsv-neustadt.net

Kurse Jumping Fitness/Langhantel	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
JF1 Jumping Fitness (11x) TSV-Clubheim Sarah Kobbe	17.45 – 18.45 Uhr Mo, 25.04. – 11.07.	28,- 77,-
JF2 Jumping Fitness (11x) TSV-Clubheim Sarah Kobbe	19.00 – 20.00 Uhr Mo, 25.04. – 11.07.	28,- 77,-
JF3 Jumping Fitness und Tabata (11x) TSV-Clubheim Franka Wilken	10.00 – 11.00 Uhr Do, 21.04. – 07.07.	28,- 77,-
JF4 Jumping Fitness (11x) TSV-Clubheim Sarah Kobbe	20.00 – 21.00 Uhr Do, 21.04. – 07.07.	28,- 77,-
HI1 Langhanteltraining (13x) TSV-Gymnastikraum Karin Kaufung	19.00 – 20.10 Uhr Mi, 20.04. – 13.07.	20,- 78,-
HI2 Langhanteltraining (11x) TSV-Gymnastikraum Franka Wilken	9.00 – 10.00 Uhr Fr, 22.04. – 08.07.	17,- 66,-
HI3 Langhanteltraining (12x) TSV-Gymnastikraum Sonja Ohlendorf	17.30 – 19.00 Uhr Fr, 22.04. – 08.07.	18,- 72,-

Kurse Indoor Cycling	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
IC1 Indoor Cycling TSV-Gymnastikraum ...findet derzeit nicht statt.	11.15 – 12.15 Uhr Montag	
IC2 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Sonja Ohlendorf	18.00 – 19.00 Uhr Mo, 25.04. – 11.07.	28,- 77,-
IC3 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Claudia Deuter	19.00 – 20.00 Uhr Mo, 25.04. – 11.07.	28,- 77,-
IC4 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Günter Kubanek	20.00 – 21.00 Uhr Mo, 25.04. – 11.07.	28,- 77,-
IC5 Indoor Cycling (12x) TSV-Gymnastikraum Bernd Fabian/Horst Cohrs	19.00 – 20.00 Uhr Di, 26.04. – 12.07.	30,- 84,-
IC6 Indoor Cycling TSV-Gymnastikraum ...findet derzeit nicht statt.	20.00 – 21.00 Uhr Dienstag	
IC7 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Günter Kubanek	18.00 – 19.00 Uhr Do, 21.04. – 07.07.	28,- 77,-
IC8 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Günter Kubanek	19.00 – 20.00 Uhr Do, 21.04. – 07.07.	28,- 77,-
IC9 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Horst Cohrs	20.00 – 21.00 Uhr Do, 21.04. – 07.07.	28,- 77,-

Kurse Indoor Cycling/ Body & Mind	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
--	---------------	-----------------------------------

IC10 IndoorCycling (12x) TSV-Gymnastikraum Katja Murphy	10.20 – 11.20 Uhr Fr, 22.04. –08.07.	30,- 84,-
IC11 Indoor Cycling (12x) TSV-Gymnastikraum Horst Cohrs	19.00 – 20.00 Uhr Fr, 22.04. –08.07.	30,- 84,-
IC12 Indoor Cycling (12x) TSV-Gymnastikraum Bernd Fabian	20.00 – 21.00 Uhr Fr, 22.04. –08.07.	30,- 84,-

B1 Hatha Yoga (13x) TSV-Clubheim Edeltraud Müller	09.45 – 10.45 Uhr Mi, 20.04. –13.07.	20,- 78,-
B2 Hatha Yoga (13x) TSV-Clubheim Edeltraud Müller	11.00 – 12.00 Uhr Mi, 20.04. –13.07.	20,- 78,-
B3 Yoga (13x) TSV-Clubheim Edeltraud Müller	16.30 – 17.30 Uhr Mi, 20.04. –13.07.	20,- 78,-
B4 Yoga (13x) TSV-Clubheim Edeltraud Müller	17.45 – 18.45 Uhr Mi, 20.04. –13.07.	20,- 78,-

Kurse Body & Mind/PMR	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
----------------------------------	---------------	-----------------------------------

B5 Yin Yoga (13x) - auch als Livestream TSV-Gymnastikraum Karin Kaufung	20.15 – 21.15 Uhr Mi, 20.04. –13.07.	20,- 78,-
B6 Hatha Yoga (12x) TSV-Clubheim Katja Murphy	17.00 – 18.00 Uhr Di, 26.04. –12.07.	18,- 72,-
B7 Hatha Yoga (12x) - auch als Livestream TSV-Clubheim Katja Murphy	18.15 – 19.15 Uhr Di, 26.04. –12.07.	18,- 72,-
B8 Power Yoga (12x) - auch als Livestream TSV-Clubheim Katja Murphy	19.30 – 20.30 Uhr Di, 26.04. –12.07.	18,- 72,-
B9 Early Morning Yoga (12x) - auch als Livestream TSV-Clubheim Katja Murphy	08.00 – 09.00 Uhr Fr, 22.04. –08.07.	18,- 72,-
LS Yin Yoga (12x) Livestream - Jan Heidrich ...wieder ab November 2022	19.00 – 20.00 Uhr Freitag	

PMR - Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (8x) TSV-Clubheim Torsten Müller	20.15 –21.15 Uhr Mo, 25.04.-20.06.	124,-
PMR - Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (8x) TSV-Clubheim Torsten Müller	10.45 –11.45 Uhr Di, 26.04.-14.06.	124,-

Das **kleine** Kurs – Lexikon!

Schnuppereinheiten und Quereinstieg in die Kurse sind jederzeit möglich!

K1 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.

K2 + K3 Präventive Wirbelsäulengymnastik mit Flexibar®

Der flexible Gymnastikstab kräftigt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Haltung, festigt das Bindegewebe und hilft bei Rücken- und Nackenverspannungen.

K4 Beckenboden mit Pilates

Schwerpunkte sind Wahrnehmung, Erlernen der Zusammenhänge zwischen Beckenboden und Atmung sowie aufrechter Körperhaltung/Rumpfstabilität sowie Förderung des reaktiven Beckenbodens. Eine Verbesserung der Kernstabilität, Flexibilität und Kraftausdauer wird mit Pilates-Übungen erreicht.

K5 Fit mit Baby

Dich erwartet ein leichtes bis intensives, auf die Bedürfnisse abgestimmtes Training für die Frau nach der Geburt, beckenschonend und –stärkend mit deinem Baby als Trainingspartner. Trainingsorte sind das Clubheim, der TSV-Platz oder auch im Gelände.

Geeignet für Mamas bis ca. 14 Monate nach der Geburt. Voraussetzung: abgeschlossene Rückbildung – der/die Frauenarzt/-ärztin sollte dich durch die Nachuntersuchung alltagstauglich erklären und dir am besten eine Unbedenklichkeitsbescheinigung hinsichtlich Sport ausstellen.

K6 Bodystyling mit Step & Co.

Gezielte Ausdauer- und Kräftigungsgymnastik mit Steppern und verschiedenen Kleingeräten.

K7 Functional Training

Im Gegensatz zu herkömmlichen Trainingsformen werden die Muskeln nicht isoliert beansprucht, sondern in allen Ebenen und mehrgelenkig bearbeitet und ganze Muskelketten gekräftigt. Beispielübungen sind Liegestütze, Kniebeugen oder Ausfallschritte in verschiedenen Variationen.

JF1-4 Jumping Fitness

Beim Jumping Fitness wird in Gruppen mit bis zu zehn Personen ein forderndes, aber auch gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Herzkreislauftraining auf speziellen Minitrampolinen durchgeführt. Das gemeinsame Sporterleben und der Spaß an der Bewegung werden hier großgeschrieben.

Das **kleine** Kurs – Lexikon! Teil 2

Schnuppereinheiten und Quereinstieg in die Kurse sind jederzeit möglich!

HI1-3 Langhanteltraining/Hot Iron

Hot Iron ist ein Ganzkörperworkout mit der Langhantelstange, bei dem die Krafftausdauer im Vordergrund steht. Mitreißende Musik, einfache motivierende Bewegungen, perfekte Trainingsreize und höchstmögliche Sicherheit führen bei regelmäßigem Training zu deutlicher Körperfettreduktion und Muskelaufbau.

IC1-12 Indoor Cycling

Das Radeln auf den stationären Indoor Cycling – Rädern ist eine sehr effiziente Möglichkeit, den Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem anzuregen, dabei die Muskulatur und Ausdauer zu stärken, ohne dabei die Gelenke zu überlasten.

B1-4, B6-7 Hatha Yoga

Im Hatha-Yoga werden im Wesentlichen körperliche Übungen (Asanas) geübt, aber auch Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Eine klassische Hatha-Yoga-Stunde besteht aus Meditations- und Atemübungen, einer Aufwärmphase, einem Flow der Asanas und einer Schlussentspannung. Das Ziel ist immer, den ganzen Körper zu mobilisieren, Verspannungen aufzulösen und nach einer Stunde einfach entspannt, aber auch wieder fit zu sein.

B5 Yin Yoga – Loslassen lernen, beweglicher werden

Beim Yin Yoga liegt der Fokus auf den tieferen Schichten des Körpers wie Bindegewebe und Faszien. Durch das längere Verweilen in den einzelnen Asanas/Positionen hast Du genug Zeit bei Dir selbst anzukommen. Je länger eine Position gehalten wird, desto mehr lässt der Körper los und kann noch tiefer hinein sinken, um die Beweglichkeit zu verbessern und Verspannungen zu lösen.

B8 Power Yoga

Power Yoga ist eine Mischung aus Krafttraining und Stretching und sorgt dafür, dass die komplette Muskulatur des Körpers beansprucht wird. Die dynamischen und statischen Power Yoga - Übungen sind ein anstrengendes und schweißtreibendes Workout und optimal für all diejenigen, die ihren Körper in Form bringen wollen.

B9 Early Morning Yoga

Das Yoga-Programm am frühen Morgen, um dich für den Wochenabschluss mit Energie zu versorgen.

PMR1-2 PMR – Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

In insgesamt acht Einheiten zu je 60 Minuten werden die Grundlagen der Methode erläutert, sowie die einzelnen Übungen angeleitet und trainiert. Am Ende des Kurses ist jeder Teilnehmer in der Lage, das Entspannungstraining eigenständig und unabhängig von externen Faktoren durchführen zu können. Besonders geeignet ist er für Personen, die ihren Umgang mit Stressbelastungen optimieren sowie ihre Erholungs- bzw. Regenerationsfähigkeit verbessern möchten.

Jeder Teilnehmer erhält am Ende des Kurses ein 24-seitiges Begleitheft.

Die PMR wird nach § 20 SGB V durch die Krankenkassen bezuschusst.