



Bewegen  
Aktiv sein  
Spaß haben

**2024**

# Kursprogramm

für Jugendliche/Erwachsene/Senioren

**Januar bis März**



**GYMWELT**   
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

| Kurse <b>Fitness</b>   | Uhrzeit/Datum                          | Kosten<br>Mitgl./Gast<br>pro Kurs |
|--|--|-----------------------------------|
| <b>K1 Immunpower Workout (10x)</b><br>Sporthalle der Michael Ende Schule<br>Patrick Holz           | 18.00 – 18.30 Uhr<br>Mi, 10.1. – 13.3. | 8,- 38,-                          |
| <b>K2 Flexibar Fitness (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Rolf Dittrich                             | 16.00 - 17.00 Uhr<br>Mo, 8.1. – 11.3.  | 15,- 75,-                         |
| <b>K3 Flexibar Fitness (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Rolf Dittrich                             | 10.45 – 11.45 Uhr<br>Di, 9.1. – 12.3.  | 15,- 75,-                         |
| <b>K4 Beckenboden mit Pilates (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br><br>...findet derzeit nicht statt. | 08.30 – 09.30 Uhr<br>Dienstag          |                                   |
| <b>K5 Fit mit Baby (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum/TSV-Platz<br>Jana Werbik                         | 09.30 – 10.30 Uhr<br>Di, 9.1. – 12.3.  | 15,- 75,-                         |
| <b>K6 Bodystyling mit Step &amp; Co. (10x)</b><br>TSV-Halle<br>Sonja Ohlendorf                     | 18.00 - 19.00 Uhr<br>Mi, 10.1. – 13.3. | 15,- 75,-                         |
| <b>K7 Functional Training (10x)</b><br>Gymnastikraum Gymnasium<br>Christoph Ihringer               | 18.15 – 19.15 Uhr<br>Do, 11.1. – 14.3. | 15,- 75,-                         |

| Kurse <b>Jumping Fitness/Langhantel</b>                                     | Uhrzeit/Datum                          | Kosten<br>Mitgl./Gast<br>pro Kurs |
|---|--|-----------------------------------|
| <b>JF1 Jumping Fitness (10x)</b><br>TSV-Clubheim<br>Doreen May              | 17.45 – 18.45 Uhr<br>Mo, 8.1. – 11.3.  | 25,- 85,-                         |
| <b>JF2 Jumping Fitness (10x)</b><br>TSV-Clubheim<br>Anja Steinkamp          | 18.45 – 19.45 Uhr<br>Mo, 8.1. – 11.3.  | 25,- 85,-                         |
| <b>JF3 Jumping Fitness (10x)</b><br>TSV-Clubheim<br>Doreen May              | 19.00 – 20.00 Uhr<br>Di, 9.1. – 12.3.  | 25,- 85,-                         |
| <b>JF4 Jumping Fitness (10x)</b><br>TSV-Clubheim<br>Sarah Kobbe             | 18.00 – 19.00 Uhr<br>Do, 11.1. – 14.3. | 25,- 85,-                         |
| <b>JF5 Jumping Fitness (10x)</b><br>TSV-Clubheim<br>Sarah Kobbe             | 19.00 – 20.00 Uhr<br>Do, 11.1. – 14.3. | 25,- 85,-                         |
| <b>HI1 Langhanteltraining (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Karin Kaufung   | 19.00 – 20.10 Uhr<br>Mi, 10.1. – 13.3. | 15,- 75,-                         |
| <b>HI2 Langhanteltraining (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Franka Wilken   | 09.00 – 10.00 Uhr<br>Fr, 12.1. – 15.3. | 15,- 75,-                         |
| <b>HI3 Langhanteltraining (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Sonja Ohlendorf | 17.30 – 19.00 Uhr<br>Fr, 12.1. – 15.3. | 15,- 75,-                         |

| Kurse <b>Indoor Cycling</b>  | Uhrzeit/Datum                          | Kosten<br>Mitgl./Gast<br>pro Kurs |
|--|--|-----------------------------------|
| <b>IC1 Indoor Cycling (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br><br>...findet derzeit nicht statt. | 11.15 – 12.15 Uhr<br>Montag            |                                   |
| <b>IC2 Indoor Cycling (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Sonja Ohlendorf                    | 18.00 – 19.00 Uhr<br>Mo, 8.1. – 11.3.  | 25,- 85,-                         |
| <b>IC3 Indoor Cycling (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Claudia Deuter                     | 19.00 – 20.00 Uhr<br>Mo, 8.1. – 11.3.  | 25,- 85,-                         |
| <b>IC4 Indoor Cycling (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Günter Kubanek                     | 20.00 – 21.00 Uhr<br>Mo, 8.1. – 11.3.  | 25,- 85,-                         |
| <b>IC5 Indoor Cycling (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Bernd Fabian/Horst Cohrs           | 19.00 – 20.00 Uhr<br>Di, 9.1. – 12.3.  | 25,- 85,-                         |
| <b>IC6 Indoor Cycling</b><br>TSV-Gymnastikraum<br><br>...findet derzeit nicht statt.       | 20.00 – 21.00 Uhr<br>Dienstag          |                                   |
| <b>IC7 Indoor Cycling (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Günter Kubanek                     | 18.00 – 19.00 Uhr<br>Do, 11.1. – 14.3. | 25,- 85,-                         |
| <b>IC8 Indoor Cycling (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Günter Kubanek                     | 19.00 – 20.00 Uhr<br>Do, 11.1. – 14.3. | 25,- 85,-                         |
| <b>IC9 Indoor Cycling (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Horst Cohrs                        | 20.00 – 21.00 Uhr<br>Do, 11.1. – 14.3. | 25,- 85,-                         |

| Kurse <b>Indoor Cycling/ Body &amp; Mind</b>   | Uhrzeit/Datum                          | Kosten<br>Mitgl./Gast<br>pro Kurs |
|--|--|-----------------------------------|
| <b>IC10 IndoorCycling (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Antje Schröder-Ernst           | 10.15 – 11.15 Uhr<br>Fr, 12.1. – 15.3. | 25,- 85,-                         |
| <b>IC11 Indoor Cycling (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Bernd Fabian                  | 19.00 – 20.00 Uhr<br>Fr, 12.1. – 15.3. | 25,- 85,-                         |
| <b>IC12 Cycling für (Wieder-)Einsteiger (6x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Frank Hartwig | 16.00 – 17.00 Uhr<br>So, 14.1. – 18.2. | 12,- 36,-                         |
| <b>IC13 Indoor Cycling (10x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Frank Hartwig                 | 17.00 – 18.00 Uhr<br>So, 14.1. – 17.3. | 25,- 85,-                         |
| <b>B1 Hatha Yoga (10x)</b><br>TSV-Clubheim<br>Edeltraud Müller                         | 09.45 – 10.45 Uhr<br>Mi, 10.1. – 13.3. | 15,- 75,-                         |
| <b>B2 Hatha Yoga (10x)</b><br>TSV-Clubheim<br>Edeltraud Müller                         | 11.00 – 12.00 Uhr<br>Mi, 10.1. – 13.3. | 15,- 75,-                         |
| <b>B3 Yoga (10x)</b><br>Gymnastikraum Gymnasium<br>Anke Leifeld                        | 16.30 – 17.30 Uhr<br>Mi, 10.1. – 13.3. | 15,- 75,-                         |
| <b>B4 Yoga (10x)</b><br>Gymnastikraum Gymnasium<br>Anke Leifeld                        | 17.45 – 18.45 Uhr<br>Mi, 10.1. – 13.3. | 15,- 75,-                         |

| Kurse <b>Body &amp; Mind/ PMR</b>   | Uhrzeit/Datum                          | Kosten<br>Mitgl./Gast<br>pro Kurs |
|---|--|-----------------------------------|
| <b>B5 Yin Yoga (10x) - auch als Livestream</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Karin Kaufung  | 20.15 – 21.15 Uhr<br>Mi, 10.1. – 13.3. | 15,- 75,-                         |
| <b>B6 Yoga (9x)</b><br>TSV-Clubheim<br>Katja Murphy   | 17.30 – 18.45Uhr<br>Di, 9.1. – 5.3.    | 14,- 68,-                         |
| <b>B7 Power Yoga (9x)</b><br>Gymnastikraum Gymnasium<br>Katja Murphy  | 19.15 – 20.15 Uhr<br>Di, 9.1. – 5.3.   | 14,- 68,-                         |
| <b>B8 Early Morning Yoga (9x)</b><br>- auch als Livestream<br>TSV-Clubheim<br>Katja Murphy                                  | 08.00 – 09.00 Uhr<br>Do, 11.1. – 7.3.  | 14,- 68,-                         |
| <b>B9 TriloChi® (9x)</b><br>TSV-Gymnastikraum<br>Katja Murphy   | 10.30 – 11.30 Uhr<br>Do, 11.1. – 7.3.  | 14,- 68,-                         |
| <b>B10 TriloChi® (9x)</b><br>Gymnastikraum Gymnasium<br>Katja Murphy  | 19.15 – 20.15 Uhr<br>Do, 11.1. – 7.3.  | 14,- 68,-                         |
| <b>PMR Progressive Muskelrelaxation nach<br/>           Jacobson (8x)</b><br>TSV-Clubheim<br>...findet derzeit nicht statt. | 19.00 –20.00Uhr<br>Mittwoch            | 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 Flexibar® Fitness**

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.

Anmeldung und Bezahlung erfolgt über das Anmeldeportal auf [www.tsv-neustadt.net](http://www.tsv-neustadt.net)  
Ausnahmen: Bei Beckenboden dienstags und Hatha Yoga am Mittwoch Vormittag erfolgt die Anmeldung per Mail/Anruf und Kursanmeldung in Papierform.  
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.      Telefon: 05032 – 804990  
Lindenstraße 50      [info@tsv-neustadt.net](mailto:info@tsv-neustadt.net)  
31535 Neustadt a. Rbge.      [www.tsv-neustadt.net](http://www.tsv-neustadt.net)

# Das **kleine** Kurs – Lexikon! Teil 2

**Schnuppereinheiten und Quereinstieg in die Kurse sind jederzeit möglich!**

## **JF1-5 Jumping Fitness**

Hier wird ein forderndes, aber auch gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Herzkreislauftraining auf speziellen Minitrampolinen durchgeführt. Das gemeinsame Sporterleben und der Spaß an der Bewegung werden hier großgeschrieben.

## **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.

## **IC1-13 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.

## **B1-2/B3-4, 6 Hatha Yoga/Yoga**

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

## **B7 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.

## **B8 Early Morning Yoga**

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

## **B9-10 TriloChi®**

Diese Methode bietet eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung.

Das Grundgerüst der TriloChi-Methode besteht aus 3 Säulen:

- 1.Säule ChiFlowMotion: Chi Gong & Tai Chi inspirierte Bewegungen
- 2.Säule PowerChi: tänzerische Meridian- und Herz-Kreislauf-Aktivierung
- 3.Säule ChiYoga: hier werden Elemente des klassischen Hatha Yoga mit Pilates und Funktionstraining verbunden