



Bewegen
Aktiv sein
Spaß haben

2024

Kursprogramm für Mitglieder und Gäste

April bis Juni



GYMWELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Kurse Fitness	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
K1 Immunpower Workout (11x) Sporthalle der Michael Ende Schule Patrick Holz	18.30 – 19.00 Uhr Mi, 3.4. – 19.6.	9,- 42,-
K2 Flexibar Fitness (10x) TSV-Gymnastikraum Rolf Dittrich	16.00 - 17.00 Uhr Mo, 8.4. – 17.6.	15,- 75,-
K3 Flexibar Fitness (12x) TSV-Gymnastikraum Rolf Dittrich	10.45 – 11.45 Uhr Di, 2.4. – 18.6.	18,- 90,-
K4 Beckenboden mit Pilates (10x) TSV-Gymnastikraum ...findet derzeit nicht statt.	08.30 – 09.30 Uhr Dienstag	
K5 Fit mit Baby (12x) TSV-Gymnastikraum/TSV-Platz Jana Werbik	09.30 – 10.30 Uhr Di, 2.4. – 18.6.	18,- 90,-
K6 Bodystyling mit Step & Co. (11x) TSV-Halle Sonja Ohlendorf	18.00 - 19.00 Uhr Mi, 3.4. – 19.6.	17,- 83,-
K7 Functional Training (11x) Gymnastikraum Gymnasium/Sportplatz Christoph Ihringer	18.15 – 19.15 Uhr Do, 4.4. – 20.6	17,- 83,-
K8 FASZIO® - Faszientraining (9x) TSV-Clubheim Katja Murphy	16.00 - 17.00 Uhr Mo, 8.4. – 17.6.	14,- 68,-

Kurse Jumping Fitness/Langhantel	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
JF1 Jumping Fitness (9x) TSV-Clubheim Doreen May	17.45 – 18.45 Uhr Mo, 8.4. – 17.6.	23,- 77,-
JF2 Jumping Fitness (9x) TSV-Clubheim Anja Steinkamp	18.45 – 19.45 Uhr Mo, 8.4. – 17.6.	23,- 77,-
JF3 Jumping Fitness (11x) TSV-Clubheim Doreen May	19.00 – 20.00 Uhr Di, 2.4. – 18.6.	28,- 94,-
JF4 Jumping Fitness (11x) TSV-Clubheim Sarah Kobbe	18.00 – 19.00 Uhr Do, 4.4. – 20.6.	28,- 94,-
JF5 Jumping Fitness (11x) TSV-Clubheim Sarah Kobbe	19.00 – 20.00 Uhr Do, 4.4. – 20.6.	28,- 94,-
HI1 Langhanteltraining (11x) TSV-Gymnastikraum Karin Kaufung	19.00 – 20.10 Uhr Mi, 3.4. – 19.6.	17,- 83,-
HI2 Langhanteltraining (12x) TSV-Gymnastikraum Franka Wilken	09.00 – 10.00 Uhr Fr, 5.4. – 21.6.	18,- 90,-
HI3 Langhanteltraining (11x) TSV-Gymnastikraum Sonja Ohlendorf	17.30 – 19.00 Uhr Fr, 5.4. – 21.6.	17,- 83,-

Kurse Indoor Cycling	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
IC1 Indoor Cycling (10x) TSV-Gymnastikraum ...findet derzeit nicht statt.	11.15 – 12.15 Uhr Montag	
IC2 Indoor Cycling (10x) TSV-Gymnastikraum Sonja Ohlendorf	18.00 – 19.00 Uhr Mo, 8.4. – 17.6.	25,- 85,-
IC3 Indoor Cycling (10x) TSV-Gymnastikraum Claudia Deuter	19.00 – 20.00 Uhr Mo, 8.4. – 17.6.	25,- 85,-
IC4 Indoor Cycling (10x) TSV-Gymnastikraum Günter Kubanek	20.00 – 21.00 Uhr Mo, 8.4. – 17.6.	25,- 85,-
IC5 Indoor Cycling (12x) TSV-Gymnastikraum Bernd Fabian/Horst Cohrs	19.00 – 20.00 Uhr Di, 2.4. – 18.6.	30,- 102,-
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, 4.4. – 20.6.	28,- 94,-
IC8 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Günter Kubanek	19.00 – 20.00 Uhr Do, 4.4. – 20.6.	28,- 94,-
IC9 Indoor Cycling (11x) TSV-Gymnastikraum Horst Cohrs	20.00 – 21.00 Uhr Do, 4.4. – 20.6.	28,- 94,-

Kurse Indoor Cycling/ Body & Mind	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
IC10 IndoorCycling (11x) TSV-Gymnastikraum Antje Schröder-Ernst	10.15 – 11.15 Uhr Fr, 5.4. – 21.6.	28,- 94,-
IC11 Indoor Cycling (12x) TSV-Gymnastikraum Bernd Fabian	19.00 – 20.00 Uhr Fr, 5.4. – 21.6.	30,- 102,-
IC12 Cycling für (Wieder-)Einsteiger (10x) TSV-Gymnastikraum Frank Hartwig	16.00 – 17.00 Uhr So, 7.4. – 16.6.	25,- 85,-
IC13 Indoor Cycling (10x) TSV-Gymnastikraum Frank Hartwig	17.00 – 18.00 Uhr So, 7.4. – 16.6.	25,- 85,-
B1 Hatha Yoga (11x) TSV-Clubheim Edeltraud Müller	09.45 – 10.45 Uhr Mi, 3.4. – 19.6.	17,- 83,-
B2 Hatha Yoga (11x) TSV-Clubheim Edeltraud Müller	11.00 – 12.00 Uhr Mi, 3.4. – 19.6.	17,- 83,-
B3 Yoga (11x) Gymnastikraum Gymnasium Anke Leifeld	16.30 – 17.30 Uhr Mi, 3.4. – 19.6.	17,- 83,-
B4 Yoga (11x) Gymnastikraum Gymnasium Anke Leifeld	17.45 – 18.45 Uhr Mi, 3.4. – 19.6.	17,- 83,-

Kurse Body & Mind/ PMR	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
B5 Yin Yoga (11x) - auch als Livestream TSV-Gymnastikraum Karin Kaufung	20.15 – 21.15 Uhr Mi, 3.4. – 19.6.	17,- 83,-
B6 Yoga (11x) TSV-Clubheim Katja Murphy	17.30 – 18.45Uhr Di, 2.4. – 18.6.	17,- 83,-
B7 Power Yoga (12x) Gymnastikraum Gymnasium Katja Murphy	19.15 – 20.15 Uhr Di, 2.4. – 18.6.	18,- 90,-
B8 Early Morning Yoga (11x) - auch als Livestream TSV-Clubheim Katja Murphy	08.00 – 09.00 Uhr Do, 4.4. – 20.6.	17,- 83,-
B9 TriloChi® (11x) TSV-Gymnastikraum Katja Murphy	10.30 – 11.30 Uhr Do, 4.4. – 20.6.	17,- 83,-
B10 TriloChi® (11x) Gymnastikraum Gymnasium Katja Murphy	19.15 – 20.15 Uhr Do, 4.4. – 20.6.	17,- 83,-
PMR Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (8x) TSV-Clubheim ...findet derzeit nicht statt.	19.00 –20.00Uhr 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.

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.

K8 FASZIO® - Faszientraining

Faszientraining besteht überwiegend aus sanften Dehnungen und federnden, schwingenden Bewegungen. Auch die Faszienrolle kommt hier zum Einsatz. Das fasziale Netz wird in den Vordergrund gestellt, da seine freie Funktionsfähigkeit Voraussetzung für einen uneingeschränkten Bewegungsapparat und gesunden Organismus ist.

Anmeldung und Bezahlung erfolgt über das Anmeldeportal auf 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.
Lindenstraße 50
31535 Neustadt a. Rbge.

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