



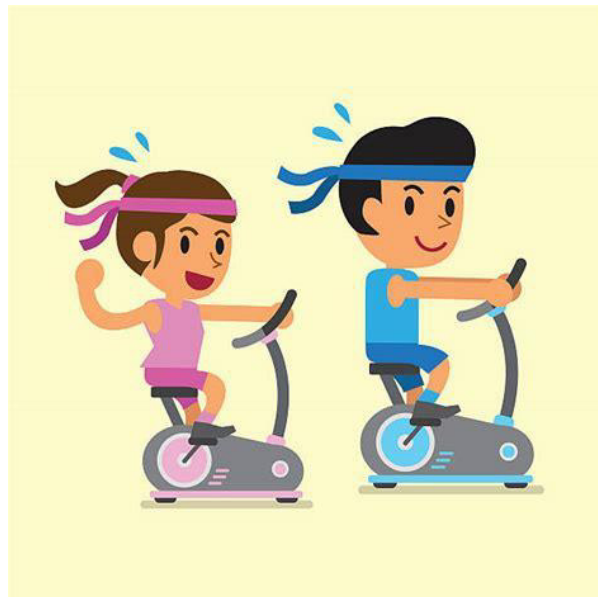
Bewegen
Aktiv sein
Spaß haben

2020

Kursprogramm

für Kinder/Jugendliche/Erwachsene

Januar bis März



GYMWELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Kurse Fitness	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
K1 Hockergymnastik (12x) TSV-Gymnastikraum Carola Gohlke	14.30 – 15.30 Uhr Mo, 06.01. – 23.03.	frei 48,-
K2 Präv. WS-Gymnastik mit Flexibar (12x) TSV-Gymnastikraum Rolf Dittrich	16.00 - 17.00 Uhr Mo, 06.01. – 23.03.	18,- 72,-
K3 Präv. WS-Gymnastik mit Flexibar (12x) TSV-Gymnastikraum Rolf Dittrich	10.45 – 11.45 Uhr Di, 07.01. – 24.03.	18,- 72,-
K4 Bodystyling mit Step & Co. (12x) TSV-Halle Sonja Ohlendorf	18.00 - 19.00 Uhr Mi, 08.01. – 25.03.	18,- 72,-
K5 Woman Fitness Workout (12x) TSV-Halle – mit Kinderbetreuung! Jana Werbik	10.00 – 11.00 Uhr Do, 09.01. – 26.03.	18,- 72,-
K6 Functional Training (12x) TSV-Clubheim/TSV-Platz Christoph Ihringer	18.30 – 19.30 Uhr Do, 09.01. – 26.03.	18,- 72,-
K7 Fit mit Baby (12x) TSV-Clubheim Franka Wilken	9.45 – 10.45 Uhr Di, 07.01. – 24.03.	18,- 72,-

Schnupperstunden und ein Quereinstieg sind jederzeit möglich!

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 Stadtlauf /Hot Iron/Langhantel	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
---	---------------	-----------------------------------

Veranstaltungen Stadtlauf	Juni 2020	Vor- merken!
----------------------------------	-----------	-----------------

**Der TSV Neustadt lädt am Sonntag,
07.06.2020 herzlich zum
9.Neustädter Stadtlauf ein.**



**Anmeldung und Infos
demnächst unter:
www.tsv-neustadt.net**

HI1 Langhanteltraining (12x) TSV-Gymnastikraum Montessa Krohn	18.00 – 19.00 Uhr So, 12.01. –29.03.	18,- 72,-
HI2 Langhanteltraining (12x) TSV-Gymnastikraum Karin Kaufung	19.00 – 20.10 Uhr Mi, 08.01. –25.03.	18,- 72,-
HI3 Langhanteltraining (12x) TSV-Gymnastikraum Franka Wilken	9.00 – 10.00 Uhr Fr, 10.01. –27.03.	18,- 72,-
HI4 Langhanteltraining (12x) TSV-Gymnastikraum Sonja Ohlendorf	17.45 – 19.00 Uhr Fr, 10.01. –27.03.	18,- 72,-

Kurse Indoor Cycling	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
IC1 Indoor Cycling TSV-Gymnastikraum Online über www.tsv-neustadt.net	11.15 – 12.15 Uhr Montag	9,- pro h
IC2 Indoor Cycling (12x) TSV-Gymnastikraum Sonja Ohlendorf	18.00 – 19.00 Uhr Mo,06.01. –23.03.	30,- 84,-
IC3 Indoor Cycling (12x) TSV-Gymnastikraum Katja Murphy	19.00 – 20.00 Uhr Mo,06.01. –23.03.	30,- 84,-
IC4 Indoor Cycling (12x) TSV-Gymnastikraum Günter Kubanek	20.00 – 21.00 Uhr Mo,06.01. –23.03.	30,- 84,-
IC5 Indoor Cycling (12x) TSV-Gymnastikraum Sandra Engel/Horst Cohrs	19.00 – 20.00 Uhr Di, 07.01. –24.03.	30,- 84,-
IC6 Indoor Cycling TSV-Gymnastikraum Online über www.tsv-neustadt.net	20.00 – 21.00 Uhr Dienstag	9,- pro h
IC7 Indoor Cycling (12x) TSV-Gymnastikraum Adam Maj	18.00 – 19.00 Uhr Do, 09.01. –26.03.	30,- 84,-
IC8 Indoor Cycling (12x) TSV-Gymnastikraum Günter Kubanek	19.00 – 20.00 Uhr Do, 09.01. –26.03.	30,- 84,-
IC9 Indoor Cycling (12x) TSV-Gymnastikraum Horst Cohrs	20.00 – 21.00 Uhr Do, 09.01. –26.03.	30,- 84,-

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

IC10 IndoorCycling mit Kinderbetreuung (12x) TSV-Gymnastikraum Katja Murphy	10.15 – 11.15 Uhr Fr, 10.01. – 27.03.	30,- 84,-
IC11 Indoor Cycling (12x) TSV-Gymnastikraum Horst Cohrs	19.00 – 20.00 Uhr Fr, 10.01. – 27.03.	30,- 84,-
IC12 Indoor Cycling (12x) TSV-Gymnastikraum Sandra Engel	20.00 – 21.00 Uhr Fr, 10.01. – 27.03.	30,- 84,-

B1 Hatha Yoga (12x) TSV-Gymnastikraum Edeltraud Müller	11.00 – 12.15 Uhr Mi,08.01. –25.03.	18,- 72,-
B2 Hatha Yoga (12x) TSV-Gymnastikraum Edeltraud Müller	16.15 – 17.30 Uhr Mi,08.01. –25.03.	18,- 72,-
B3 Hatha Yoga (12x) TSV-Gymnastikraum Edeltraud Müller	17.45 – 19.00 Uhr Mi,08.01. –25.03.	18,- 72,-
B4 Yin Yoga (12x) TSV-Gymnastikraum Karin Kaufung	20.15 – 21.15 Uhr Mi,08.01. –25.03.	18,- 72,-

Kurse Body & Mind / Zirkus	Uhrzeit/Datum	Kosten Mitgl./Gast pro Kurs
B5 Power Yoga (12x) TSV-Clubheim Katja Murphy	18.15 – 19.15 Uhr Di, 07.01. –24.03.	18,- 72,-
B6 Power Yoga (12x) TSV-Clubheim Katja Murphy	19.30 – 20.30 Uhr Di, 07.01. –24.03.	18,- 72,-
B7 Tai Chi Ch´uan (12x) TSV-Clubheim Margarete Kaufung	Neu! 9.00 – 10.00 Uhr Mo,06.01. –23.03.	18,- 72,-
B8 Tai Chi Ch´uan (12x) TSV-Gymnastikraum Margarete Kaufung	10.00 – 11.00 Uhr Mo,06.01. –23.03.	18,- 72,-
B9 Tai Chi Ch´uan für Einsteiger (12x) Gymnastikraum Bunsenhalle Margarete Kaufung	20.15 – 21.15 Uhr Mi, 08.01. –25.03.	18,- 72,-
B10 Beckenboden mit Pilates(9x) TSV-Gymnastikraum Melanie Riebartsch <u>Schnupperstunde am Dienstag, 21.1.!</u>	Neu! 8.45 – 9.45 Uhr Di,28.01. – 24.03.	18,- 72,-
B11 Lachyoga (9x) TSV-Clubheim Marion Arends <u>Schnupperstunde am Donnerstag, 23.1.!</u>	Neu! 15.30 – 17.00 Uhr Do,30.01. –26.03.	21,- 81,-
Z1 Zirkuskünste-Workshop TSV-Halle, 1x pro Monat Wiebke Lahmann	Infos im TSV-Büro	8,- 22,-

Das **kleine** Kurs – Lexikon!

Schnuppereinheiten und Quereinstieg in die Kurse sind jederzeit möglich!

K1 Hockergymnastik

Sportlich aktiv trotz körperlicher Einschränkungen. Mit verschiedenen Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, die zum größten Teil im Sitzen ausgeführt werden, wird der Körper von Kopf bis Fuß beansprucht und mobilisiert. Mit unterschiedlichen Kleingeräten und untermalt mit Musik wird die Koordination und die allgemeine Beweglichkeit Schritt für Schritt verbessert.

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 Bodystyling mit Step & Co.

Gezielte Ausdauer- und Kräftigungsgymnastik mit Steppern und verschiedenen Kleingeräten.

K5 Woman Fitness Workout mit Kinderbetreuung

Beim WFW werden aktuelle Fitnesstrends aufgegriffen wie z.B. deepWork, Crosstraining, Step, etc. Auch kommen neben dem Stepper verschiedene Kleingeräte zum Einsatz. Nicht nur für Mütter!

K6 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.

Neben vielen Übungen zur Mobilität und Stabilität kommt auch die Blackroll zum Training der Faszien zum Einsatz.

K7 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.

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.

HI1-4 Langhanteltraining/Hot Iron

Hot Iron ist ein Ganzkörperworkout mit der Langhantelstange, bei dem die Kraftausdauer 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 Herzkreislaufsystem anzuregen, dabei die Muskulatur und Ausdauer zu stärken, ohne dabei die Gelenke zu überlasten.

Das **kleine** Kurs – Lexikon! Teil 2

Schnuppereinheiten und Quereinstieg in die Kurse sind jederzeit möglich!

B1-3 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.

B4 Yin Yoga – Loslassen lernen, beweglicher werden

Yin steht für die ruhigere Energie und in enger Beziehung mit Knochen und Gelenken. In unserem eher Yang-lastigen Alltag kommt diese ruhige Energie oft zu kurz, jedoch kann das eine nicht ohne das andere existieren.

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.

B5-6 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.

B7-9 Tai Chi Ch'uan

Neu!

Bei Tai Chi, der „Meditation in Bewegung“, lernt man, sich zu entspannen und verlorene Vitalität zurückzuholen.

B10 Beckenboden mit Pilates

Neu!

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.

B11 Lachyoga

Neu!

Lachen ist die beste Medizin. Entspannung durch Fröhlichkeit. Lachen stärkt das Immunsystem, reduziert Stress, fördert einen guten Schlaf, steigert das Wohlbefinden, bringt geistige Entspannung und macht einfach gute Laune.

Lachyoga ist eine Kombination aus Atem-, Lach-, Bewegungs-, Dehnungs- und Meditationsübungen.

Z1 Zirkuskünste

Wir trainieren Einradfahren, Akrobatik / Pyramidenbauen, Balance (auf großen Kugeln und Rola Bolas), Slackline - / Seillaufen, Jonglage und Stelzenlaufen.