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

info@tsv-neustadt.net

www.tsv-neustadt.net

Direkt zur Buchung

Kurslexikon

Ausdauer | Entspannung | Beweglichkeit | Kraft | Koordination

K1-2 Flexibar Fitness
Abwechslungsreiches Training mit Schwerpunkt auf Stärkung der Tiefenmuskulatur, Stabilität und Koordination.

K3 BandiXX
Dynamischers Ganzkörper-Workout mit Widerstandsbändern 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

K5 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.

F1 Rückbildungskurs
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.

F2-3 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 Kraft-training und Stretching und sorgt dafür, dass die komplette Muskulatur des Körpers beansprucht wird.

Weitere Angebote

Diese Angebote stehen jedem Vereinsmitglied zur Verfügung. Eine weitere Buchung ist nicht notwendig.

Sanfte Fit-Gymnastik	Montag | 09.00 - 10.00 | Halle
Senioren-Yoga	Montag | 11.15 - 12.15 | GR
Fit-Gymnastik	Montag | 19.30 - 20.30 | Halle
Yoga am Abend	Montag | 20.30 - 21.30 | Halle
Pilates	Dienstag | 18.15 - 19.15 | Halle
Bodystyling	Dienstag | 19.15 - 20.15 | Halle
Bewegung und Balance	Mittwoch | 12.30 - 13.30 | GR
Powerfitness	Mittwoch | 20.15 - 21.15 | Halle
Energy Fitness	Donnerstag | 19.00 - 20.00 | Halle
Crosstraining	Dienstag | 19.00 - 20.00 | GYM Freitag | 17.30 - 18.30 | GYM

TSV von 1862 e. V. Neustadt a.Rbge.

KURS PROGRAMM

APRIL BIS JULI

Bewegen | Aktiv sein | Spaß haben

Fitness

Flexibar Fitness — ab 13.04. | ab 14.04.

K1	11x	GR	Rolf Dittrich	Montag	16.00 - 17.00	17€	83€
K2	12x	GR	Rolf Dittrich	Dienstag	10.45 - 11.45	18€	90€

BandiXX ® — ab 21.04.

K3	10x	Clubheim	Tessa Herzog	Dienstag	20.15 - 21.00	30€	90€

Step meets Tabata — ab 08.04.

K4	11x	Halle	Sonja Ohlendorf	Mittwoch	18.00 - 19.00	17€	83€

Immunpower Workout — ab 08.04.

K5	12x	Halle HBS	Patrick Holz	Mittwoch	18.30 - 19.00	9€	45€

Zumba — ab 08.04.

K6	13x	GR GYM	Elisa Truxa	Mittwoch	19.00 - 20.00	20€	98€

Functional Training — ab 09.04.

K7	10x	Halle HBS	Christoph Ihringer	Donnerstag	18.30 - 19.30	15€	75€

Langhanteltraining — ab 08.04. | ab 10.04

K8	13x	GR	Karin Kaufung	Mittwoch	19.00 - 20.00	20€	98€
K9	11x	GR	Franka Wilken	Freitag	09.00 - 10.00	17€	83€
K10	9x	GR	Sonja Ohlendorf	Freitag	17.30 - 19.00	14€	68€

Jumping Fitness

Jumping Fitness — ab 13.04.

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€
JF3	12x	GR GYM	Doreen May	Dienstag	18.00 - 19.00	30€	102€
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 09.04.

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	12x	GR	Tessa Herzog	Dienstag	19.00 - 20.00	30€	102€
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

Rückbildungskurse — ab 08.04.

F1	8x	GR	Meriam Daouded	Mittwoch	12.30 - 13.45	110€	160€

Geburtsvorbereitung — ab 14.04.

2 Angebote GR Meriam Daouded - für Mitglieder kostenlos - 120€

F2 Geburtsvorbereitung 1

14.04.2026	Dienstag	09.00 - 13.00
17.04.2026	Freitag	12.00 - 17.00
18.04.2026	Samstag	09.00 - 14.00

F3 Geburtsvorbereitung 2

02.06.2026	Dienstag	09.00 - 13.00
05.06.2026	Freitag	12.00 - 17.00
06.06.2026	Samstag	09.00 - 14.00

Body & Mind

Pilates — Einsteiger (B2) / Fortgeschrittene (B1) — ab 09.04.

B1	11x	Halle	Martina Antrecht	Montag	08.00 - 09.00	17€	83€
B2	11x	Halle	Martina Antrecht	Donnerstag	08.00 - 09.00	17€	83€

Faszien Yoga — ab 13.04.

B3	10x	Clubheim	Katja Heidrich	Montag	17.45 - 18.45	15€	75€

Trilochi ® — ab 09.04

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

Body & Mind

Yoga — ab 08.04.

B5	11x	Clubheim	Katja Heidrich	Dienstag	17.30 - 18.45	17€	83€
B6	13x	GR GYM	Anke Leifeld	Mittwoch	16.30 - 17.30	20€	98€
B7	13x	GR GYM	Anke Leifeld	Mittwoch	17.45 - 18.45	20€	98€

Power Yoga — ab 14.04.

B8	12x	GR GYM	Katja Heidrich	Dienstag	19.15 - 20.15	18€	90€

Hatha Yoga — ab 08.04.

B9	13x	Clubheim	Edeltraud Müller	Mittwoch	09.45 - 10.45	20€	98€
B10	13x	Clubheim	Edeltraud Müller	Mittwoch	11.00 - 12.00	20€	98€

Yin Yoga — auch als Livestream — ab 08.04.

B11	13x	GR	Karin Kaufung	Mittwoch	20.15 - 21.15	20€	98€

Early Morning Yoga — ab 09.04.

B12	11x	Clubheim	Katja Heidrich	Donnerstag	08.00 - 09.00	17€	83€

Mit Yoga entspannt in den (Feier-)Abend — ab 13.04.

B13	10x	Clubheim	Katja Heidrich	Montag	19.00 - 20.00	15€	75€