Unsere Sportstätten

Im TSV

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

Sporthalle des Gymnasiums

▶ Lindenstraße 52. 31535 Neustadt

Sporthalle der Michael Ende Schule

▶ Ahnsförth 13. 31535 Neustadt

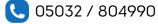
Sporthalle der Hans-Böckler-Schule

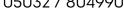
▶ Kornstraße 19, 31535 Neustadt

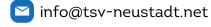
Anmeldung und Kontakt

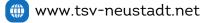
Anmeldung und Bezahlung erfolgt über das Anmeldeportal auf www.tsv-neustadt.net

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











Kurslexikon

Ausdauer Charlespannung K Beweglichkeit Kraft Charlespannung





K1-2 Flexibar Fitness ⊕ 😘

Abwechslungsreiches Training mit Schwerpunkt auf Stärkung der Tiefenmuskulatur, Stabilität und Koordination.

K3-4 BandiXX (⊨l) (♣)

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

K6 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.

F2-3 Rückbildungskurse

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.

F4-5 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.

B1 Pilates für Einsteiger 🔑 🏌

Schwerpunkte sind Körperwahrnehmung, Erlernen der Zusammenhänge zwischen Beckenboden und Atmung sowie aufrechte Körperhaltung/Rumpfstabilität

B2 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

B3-4 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 Krafttraining 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.









Bewegen | Aktiv sein | Spaß haben

Fitness

K2 8x GR

BandiXX® 🗐

Flexibar Fitness 🕀 🖫

8x Clubheim Sarah Kobbe

(4 8x Clubheim Tessa Herzog

Bodystyling mit Step & Co 🏵

Immunpower ⊕ 🏵

Functional Training

Langhanleltraining 🗐

K10 7x GR

Legende

Rolf Dittrich

Rolf Dittrich

ab 27.10. | ab 28.10.

ab 27.10. | ab 28.10.

12€ 60€

24€ 72€

ab 29.10.

ab 29.10.

6€ 30€

ab 30.10.

9€ 45€

ab 29.10. | ab 07.11

Montag 16.00 - 17.00 12€ 60€

Montag 20.15 - 21.00 24€ 72€

Dienstag 10.45 - 11.45

Dienstag 20.15 - 21.00

Mittwoch 19.00 - 20.00

Freitag 09.00 - 10.00

Sonja Ohlendorf Freitag 17.30 - 19.00 11€ 53€

K5 8x Halle Sonja Ohlendorf Mittwoch 18.00 - 19.00 12€ 60€

K7 8x Halle HBS Christoph Ihringer Donnerstag 18.30 - 19.30 12€ 60€

Ausdauer Entspannung Beweglichkeit Kraft Koordination

K6 8x Halle HBS Patrick Holz Mittwoch 18.30 - 19.00

Jumping Fitness

Jum	ping	Fitness	⊕ ₩			al	27.10.
JF1	8x	GR GYM	Doreen May	Montag	17.00 - 18.00	20€	68€
JF2	8x	GR GYM	Anja Steinkamp	Montag	18.00 - 19.00	20€	68€
JF3	8x	GR GYM	Doreen May	Dienstag	18.00 - 19.00	20€	68€
JF4	8x	GR GYM	Sarah Kobbe	Donnerstag	18.00 - 19.00	20€	68€
JF5	8x	GR GYM	Sarah Kobbe	Donnerstag	19.00 - 20.00	20€	68€

ling

Indoo	or C	yclin	ıg 🏵			ab 26.10.
IC1	8x	GR	Sonja Ohlendorf	Montag	18.00 - 19.00	20€ 68€
IC2	8x	GR	Claudia Deuter	Montag	19.00 - 20.00	20€ 68€
IC3	8x	GR	Bernd Fabian	Montag	20.00 - 21.00	20€ 68€
IC4	8x	GR	Antje / Horst	Dienstag	19.00 - 20.00	20€ 68€
IC5	8x	GR	Günter Kubanek	Donnerstag	18.00 - 19.00	20€ 68€
IC6	8x	GR	Günter Kubanek	Donnerstag	19.00 - 20.00	20€ 68€
IC7	8x	GR	Tessa Herzog	Donnerstag	20.00 - 21.00	20€ 68€
IC8	7x	GR	A. Schröder-Ernst	Freitag	10.15 - 11.15	18€ 60€
IC9	7x	GR	Frank Hartwig	Freitag	19.00 - 20.00	18€ 60€
IC10	9x	GR	Frank Hartwig	Sonntag	17.00 - 18.00	23€ 77€

Fit und Familie

Beikostberatung

Rückbildungskurse

Geburtsvorbereitung

F4 Geburtsvorbereitung 1

Pilates für Einsteiger 🕀

B2 **7x** Clubheim Katja Heidrich

Fit mit Baby

F6 7x GR

7x GR

Faszien Yoga ⊱

07.10.2025 Dienstag 09.00 - 13.00

11.10.2025 Samstag 09.00 - 14.00

Lara Patragst

Lara Patragst

Bl 8x Halle Martina Antrecht Montag 08.00 - 08.45

Sanfte Stärkung in der Schwangerschaft



am 29.10.

45€ 55€

ab 29.10.

ab 07.10.

12.00 - 17.00

ab 28.10.

ab 28.10.

11€ 53€

ab 27.10.

12€ 60€

ab 27.10.

11€ 53€

5 Geburtsvorbereitung 2

14.12.2025 Samstaq 09.00 - 14.00

Dienstag 09.30 - 10.30 11€ 53€

Dienstag 08.30 - 09.15

Montag 17.45 - 18.45

Trile	ochi	i ® ∞			ab 27.10	. ab 3	80.10.
В3	8x	Clubheim	Katja Heidrich	Montag	19.00 - 20.00	12€	60€
B4	8x	GR	Katja Heidrich	Donnerstag	10.30 - 11.30	12€	60€
Yog	a 🅸	7				ab	28.10.
В5	7 x	Clubheim	Katja Heidrich	Dienstag	17.30 - 18.45	11€	53€
B6	8x	GR GYM	Anke Leifeld	Mittwoch	16.30 - 17.30	12€	60€
B7	8x	GR GYM	Anke Leifeld	Mittwoch	17.45 - 18.45	12€	60€
Pow	/er \	Yoga ⊱ 🖽				ab 2	28.10.
В8	8x	GR GYM	Katja Heidrich	Dienstag	19.15 - 20.15	12€	60€
Hat	ha Y	∕oga &				ab 2	29.10.
B9	8x	Clubheim	Edeltraud Müller	Mittwoch	09.45 - 10.45	12€	60€
B10	8x	Clubheim	Edeltraud Müller	Mittwoch	11.00 - 12.00	12€	60€
Yin	Yog	auch als L	ivestream 🍲			ab 2	29.10.
B11	8x	GR	Karin Kaufung	Mittwoch	20.15 - 21.15	12€	60€
Ear	ly M	orning Yo	oga auch als Livestr	ream 🕸		ab	30.10
B12	7:	x Clubheim	Katja Heidrich	Donnerstag	08.00 - 09.00	11€	53€
Res	stor	atives Yir	ı Yoga ≽			ab	30.10
B13	6 x	Nur Live	Katja Heidrich	Donnerstag	19.00 - 20.00	9€	45€

Body & Mind



Fl lx Clubheim Meriam Daouded Mittwoch 14.00 - 15.30

F2 8x Clubheim Meriam Daouded Mittwoch 12.30 - 13.45 110€ 150€

3 8x Clubheim Meriam Daouded Mittwoch 14.15 - 15.30 110€ 150€

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

							1		
Jum	pin	g Fit	ness	⊕ ∰					
JF1	8x	GR (ЭҮМ	Doreen May		Montag	17.00 -	- 18.00	2
JF2	8x	GR (ЭҮМ	Anja Steinkan	np	Montag	18.00 -	- 19.00	2
JF3	8x	GR (ЭҮМ	Doreen May		Dienstag	18.00	- 19.00	2
JF4	8x	GR (ЭҮМ	Sarah Kobbe		Donnerstag	18.00	- 19.00	2
JF5	8x	GR (ЭҮМ	Sarah Kobbe		Donnerstag	19.00	- 20.00	2
					Ť,			0	
									-21
					_	ndo	or_	Cyc	از
					_	naoc	or T	Сус	_
doo	r C	yclin	g 🏵		_	паос	or 	Сус	
doo 1	•	yclin GR		Ohlendorf		ntag		- 19.00	
	8x		Sonja		Мо		18.00		
1	8x 8x	GR	Sonja Claud	Ohlendorf	Mo	ntag	18.00 19.00	- 19.00	ا تر :
1 2	8x 8x 8x	GR GR	Sonja Claud Bernd	Ohlendorf ia Deuter	Mo Mo	ntag	18.00 19.00 20.00	- 19.00 - 20.00	
1 2 3	8x 8x 8x 8x	GR GR GR	Sonja Claud Bernd Antje	Ohlendorf ia Deuter Fabian	Mo Mo Die	ntag ntag ntag	18.00 19.00 20.00 19.00	- 19.00 - 20.00 - 21.00	