

Unsere Sportstätten

Im TSV

GR

Clubheim

Halle

Platz

► Lindenstraße 50, 31535 Neustadt

Gymnastikraum des TSV

Clubheim des TSV

Sporthalle des TSV

Sportplatz des TSV

Sporthallen

GR GYM

Halle GYM

► Lindenstraße 52, 31535 Neustadt

Halle MES

► Ahnsförth 13, 31535 Neustadt

Halle HBS

► Kornstraße 19, 31535 Neustadt

Gymnastikraum der Gymnasiumhalle

Sporthalle des Gymnasiums

Sporthalle der Michael Ende Schule

Sporthalle der Hans-Böckler-Schule

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.

K3-4 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

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 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



KURS PROGRAMM

OKTOBER BIS DEZEMBER



Bewegen | Aktiv sein | Spaß haben

Fitness

Flexibar Fitness  						ab 27.10. ab 28.10.	
K1	8x	GR	Rolf Dittrich	Montag	16.00 - 17.00	12€	60€
K2	8x	GR	Rolf Dittrich	Dienstag	10.45 - 11.45	12€	60€
BandiXX® 						ab 27.10. ab 28.10.	
K3	8x	Clubheim	Sarah Kobbe	Montag	20.15 - 21.00	24€	72€
K4	8x	Clubheim	Tessa Herzog	Dienstag	20.15 - 21.00	24€	72€
Bodystyling mit Step & Co 						ab 29.10.	
K5	8x	Halle	Sonja Ohlendorf	Mittwoch	18.00 - 19.00	12€	60€
Immunpower  						ab 29.10.	
K6	8x	Halle HBS	Patrick Holz	Mittwoch	18.30 - 19.00	6€	30€
Functional Training						ab 30.10.	
K7	8x	Halle HBS	Christoph Ihringer	Donnerstag	18.30 - 19.30	12€	60€
Langhanteltraining 						ab 29.10. ab 07.11	
K8	8x	GR	Karin Kaufung	Mittwoch	19.00 - 20.00	12€	60€
K9	6x	GR	Franka Wilken	Freitag	09.00 - 10.00	9€	45€
K10	7x	GR	Sonja Ohlendorf	Freitag	17.30 - 19.00	11€	53€
Legende							
 Ausdauer	 Entspannung	 Beweglichkeit	 Kraft	 Koordination			

Jumping Fitness

Jumping Fitness  										ab 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€			

Indoor Cycling

Indoor Cycling 										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

am 29.10.

F1

1x

Clubheim

Meriam Daouded

Mittwoch

14.00 - 15.30

45€

55€

Rückbildungskurse

ab 29.10.

F2

8x

Clubheim

Meriam Daouded

Mittwoch

12.30 - 13.45

110€

150€

F3

8x

Clubheim

Meriam Daouded

Mittwoch

14.15 - 15.30

110€

150€

Geburtsvorbereitung

ab 07.10.

2 Angebote

GR

Meriam Daouded

- für Mitglieder kostenlos -

120€

F4 Geburtsvorbereitung 1

F5 Geburtsvorbereitung 2

07.10.2025

Dienstag

09.00 - 13.00

09.12.2025

Dienstag

09.00 - 13.00

10.10.2025

Freitag

12.00 - 17.00

13.12.2025

Freitag

12.00 - 17.00

11.10.2025

Samstag

09.00 - 14.00

14.12.2025

Samstag

09.00 - 14.00

Fit mit Baby

ab 28.10.

F6

7x

GR

Lara Patragst

Dienstag

09.30 - 10.30

11€

53€

Sanfte Stärkung in der Schwangerschaft

ab 28.10.

F7

7x

GR

Lara Patragst

Dienstag

08.30 - 09.15

11€

53€

Pilates für Einsteiger

↔

ab 27.10.

B1

8x

Halle

Martina Antrecht

Montag

08.00 - 08.45

12€

60€

Faszien Yoga

☯

ab 27.10.

B2

7x

Clubheim

Katja Heidrich

Montag

17.45 - 18.45

11€

53€

Body & Mind

Trilochi®

ab 27.10. | ab 30.10.

B3

8x

Clubheim

Katja Heidrich

Montag

19.00 - 20.00

12€

60€

B4

8x

GR

Katja Heidrich

Donnerstag

10.30 - 11.30

12€

60€

Yoga

ab 28.10.

B5

7x

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€

Power Yoga

ab 28.10.

B8

8x

GR GYM

Katja Heidrich

Dienstag

19.15 - 20.15

12€

60€

Hatha Yoga

ab 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 Yoga

auch als Livestream

ab 29.10.

B11

8x

GR

Karin Kaufung

Mittwoch

20.15 - 21.15

12€

60€

Early Morning Yoga

auch als Livestream

ab 30.10.

B12

7x

Clubheim

Katja Heidrich

Donnerstag

08.00 - 09.00

11€

53€

Restoratives Yin Yoga

ab 30.10.

B13

6x

Nur Live

Katja Heidrich

Donnerstag

19.00 - 20.00

9€

45€