

ANMELDUNG

Sport für Alle Herbst 2024

Name _____

Straße _____

Ort _____

Tel. _____

E-Mail _____

Kurs _____

Anmeldung zu allen Kursen: TSV Peiting e.V. - Geschäftsstelle - Alfons-Peter-Str. 10, 86971 Peiting
Tel. 08861/59074, Fax 08861/258534
tsvpeiting@t-online.de, www.tsv-peiting.de

Ich bin ein / kein Mitglied im TSV Peiting,
in der Abteilung _____

Die Kursgebühr von Euro _____ überweise ich.

Die Kursgebühr ist eine Woche vor Kursbeginn zu entrichten! Erst nach Überweisung der Kursgebühr erhält die Anmeldung ihre Gültigkeit.

Überweisung bitte an:
TSV Peiting e.V.
Sparkasse Oberland, IBAN Nr.: DE2570 3510 3000 0010 0479
BIC: BYLADEM1WHM

Während den Ferienzeiten findet kein Training statt. Eine Rückerstattung der Kursgebühr ist nicht möglich.

Datum _____ Unterschrift _____

MONTAG

ABENDS

Ausgleichsgymnastik - HIITup! - Functional Training

...wie gehabt! Ein Fit halten durch funktionelle Übungen mit und ohne Handgeräte zur Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination. Dieses wird ergänzt, durch ein High Intensity Intervall Training. Eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft!

Kurs Nr. 901 montags, 09.09.2024 - 16.12.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr
13 Übungseinheiten, Sporthalle Birkenried

Cardio Kraft 49,- € für TSV-Mitglieder 117,- € für Nichtmitglieder

Kursleiter: **Franz Jocher / Hermann Ranz**

Running - Fit in den Winter

NEU

Gemeinsam machen wir uns startklar für's Laufen in der kalten Jahreszeit. Wir halten Schritt für Schritt, Kilometer für Kilometer unsere Ausdauer. Mit langsamem Dauerlaufen, Intervallen, Lauf-ABC, Fahrspiel, uvm. laufen wir als Gruppe durch den Herbst. Durch den Einbau von Kräftigungs- und Mobilisationsübungen unterstützen wir unseren Körper gezielt.

Bitte mitbringen: geeignete Laufschuhe, ab Zeitumstellung Stirnlampe, reflektierende, den Temperaturen angepasste, wetterfeste Kleidung.

Kurs Nr. 902 montags, 09.09.2024 - 09.12.2024 von 18:15 - 19:15 Uhr
11 Übungseinheiten, Treffpunkt Sporthalle Birkenried

Cardio 28,- € für TSV-Mitglieder 66,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Anna Lang**

Running - Fit in den Winter

NEU

Gemeinsam machen wir uns startklar für's Laufen in der kalten Jahreszeit. Wir halten Schritt für Schritt, Kilometer für Kilometer unsere Ausdauer. Mit langsamem Dauerlaufen, Intervallen, Lauf-ABC, Fahrspiel, uvm. laufen wir als Gruppe durch den Herbst. Durch den Einbau von Kräftigungs- und Mobilisationsübungen unterstützen wir unseren Körper gezielt.

Bitte mitbringen: geeignete Laufschuhe, ab Zeitumstellung Stirnlampe, reflektierende, den Temperaturen angepasste, wetterfeste Kleidung.

Kurs Nr. 902 montags, 09.09.2024 - 09.12.2024 von 18:15 - 19:15 Uhr
11 Übungseinheiten, Treffpunkt Sporthalle Birkenried

Cardio 28,- € für TSV-Mitglieder 66,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Anna Lang**

DIENSTAG

VORMITTAGS

Body Workout „Kraft“

Für Frauen und Männer!
Ein „Rundum-Fit-Programm“ für den ganzen Körper! Wir kräftigen die gesamte Muskulatur mit dem eigenen Körpergewicht... verbessern Haltung, Kraft und Ausdauer. Durch gezielte Rotationsübungen gelangen wir zu mehr Beweglichkeit! Ein echter Alleskönner ist dieses Training - versuchen Sie es selbst!

Mit abschließendem Dehn- und Yogaelementen finden wir zur Entspannung und Regeneration..

Für Alle geeignet, da der Einsatz an Euch liegt!

Kurs Nr. 903 dienstags, 10.09.2024 - 17.12.2024 von 8:15 - 9:45 Uhr
14 Übungseinheiten, Fitnessraum/Judohalle

Cardio Kraft Faszial 53,- € für TSV-Mitglieder 126,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Pia Pelzel**

DONNERSTAG

VORMITTAGS

Funktionelles Krafttraining

Der Allroundkurs für Jedermann!

Zu Beginn kräftigen wir Bauch und Rücken. Gefolgt von einem Stations- oder Zirkeltraining stärken wir unseren Körper von Kopf bis Fuß mit einem abwechslungsreichen und vielseitigen Programm.

- Training an den Fitnessgeräten - Kettlebells
- Schlingentrainer - freies Training mit Kurzhanteln
- Bodyweight-Training (nur mit Eigengewicht)

...auch für Einsteiger geeignet!

Kurs Nr. 913 donnerstags, 19.09.2024 - 12.12.2024 von 8:45 - 10:15 Uhr
11 Übungseinheiten, Fitnessraum im Sportzentrum Birkenried

Cardio Kraft 42,- € für TSV-Mitglieder 99,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Strauß**

FREITAG

VORMITTAGS

Latin Dance Fitness

Bei diesem Latin Dance Fitness-Workout kannst Du Dich richtig austoben. Wir kombinieren schnelle und langsame Latin-Rhythmen mit leicht nachvollziehbaren Tanz- und Aerobic-Schritten. Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia & Co. sorgen für gute Laune, regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen.

Kurs Nr. 916 freitags, 13.09.2024 - 13.12.2024 von 09:00 - 10:00 Uhr
13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried

Cardio Kraft 33,- € für TSV-Mitglieder 78,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

Freitag

VORMITTAGS

Bodystyling

Diese Stunde beinhaltet ein Ganzkörper-Workout mit und ohne Einsatz von Handgeräten wie z.B. Redondo-Ball, Balance Pad, Theraband, Step und vielem mehr.

Kurs Nr. 917 freitags, 13.09.2024 - 13.12.2024 von 10:00 - 11:00 Uhr
13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried

Kraft 33,- € für TSV-Mitglieder 78,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

NEU

ABENDS

Rund um Fit - Outdoortraining

Bei jedem Wetter!
Wir stärken unser Immunsystem, verbessern Kondition, Beweglichkeit, Schnellkraft Reaktionsfähigkeit, Balance und Koordination. Wir trainieren mit dem eigenem Körpergewicht und vielen verschiedenen Bewegungselementen. Schwitzen und Spaß an Bewegung steht im Vordergrund.

Kurs Nr. 914 donnerstags, 10.10.2024 - 12.12.2024 von 17:30 - 18:30 Uhr
9 Übungseinheiten, Treffpunkt Sporthalle Birkenried

Cardio Kraft Faszial 23,- € für TSV-Mitglieder 54,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Sophia Zwinger**

Starker Rücken und Relax

In diesem Training steht der Rücken jede Stunde im Mittelpunkt. Übungen zu Kraft und Beweglichkeit gleichen muskuläre Dysbalancen aus. Zum Abschluss der Stunde gibt es einen Relax Teil.

Kräftigen - Dehnen - Mobilisieren und Entspannen für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Kurs Nr. 915 donnerstags, 19.09.2024 - 12.12.2024 von 19:30 - 20:30 Uhr
11 Übungseinheiten, Schulturmhalle Ludwigstraße

Cardio Kraft 28,- € für TSV-Mitglieder 66,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Conni Kammerer**

Freitag

VORMITTAGS

Bodystyling

Diese Stunde beinhaltet ein Ganzkörper-Workout mit und ohne Einsatz von Handgeräten wie z.B. Redondo-Ball, Balance Pad, Theraband, Step und vielem mehr.

Kurs Nr. 917 freitags, 13.09.2024 - 13.12.2024 von 10:00 - 11:00 Uhr
13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried

Kraft 33,- € für TSV-Mitglieder 78,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

DIENSTAG

ABENDS

Body Workout „Cardio und Kraft“ mit Mobility

... ist eine vielseitige Bewegungs-, Fitness- und Beweglichkeitseinheit
Zum Aufwärmen spielen wir ca. 20 min. Badminton. Eine halbe Stunde widmen wir uns dem präventiven Ausdauertraining mit ständigen Wechseln zwischen An- und Entspannungsübungen.
Danach stärken wir 30 min lang mit dem eigenen Körpergewicht unsere Kraft und Körperstabilität. Mit „ruhigen“ Beweglichkeits- und Entspannungsübungen lassen wir das Training ausklingen.
Für Kräftigung und Ausdauer setzen wir XCO, TRX, Miniband, Theraband und Springseil ein.

Kurs Nr. 908 dienstags, 10.09.2024 - 17.12.2024 von 18:00 - 20:00 Uhr
mit 14 Übungseinheiten, Schulturmhalle Ludwigstraße

Cardio Kraft Faszial 70,- € für TSV-Mitglieder 168,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Pia Pelzel**

DIENSTAG

NACHMITTAGS / ABENDS

NEU

Fit mit Kind - Win/Win

Schwitzen & Spielen & Spaß - Mama fit - Kind glücklich

Ein Ganzkörpertraining für alle Mamas, die den sportlichen Mix zum Auspowern lieben. Dein Kleinkind, von ca. 1-5 Jahre, ist während des Kurses dabei, turnt oder spielt mit.

Kurs Nr. 905 dienstags, 08.10.2024 - 10.12.2024 von 16:45 - 17:30 Uhr
9 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried

Cardio Kraft 23,- € für TSV-Mitglieder 54,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Sophia Zwinger**

MITTWOCH

VORMITTAGS

Rückenfitness mit Cardio und Kraft

Wir bekämpfen Rückenbeschwerden und Verspannungen durch einen ausgewogenen Mix mit präventiven Ausdauerübungen sowie Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen.
Das präventive Ausdauertraining wird gepaart mit leichtem Krafttraining. Dieses Training ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet!

Kurs Nr. 910 mittwochs, 11.09.2024 - 18.12.2024 von 8:15 - 9:45 Uhr
14 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried

Cardio Kraft Faszial 53,- € für TSV-Mitglieder 126,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Pia Pelzel**

FUNKTIONELL

BEWEGLICH INDIVIDUELL
GANZHEITLICH EFFIZIENT

Ganzheitlich trainieren

...damit Sie sich rundum fit und wohl fühlen!

Wir kümmern uns nun mehr als 15 Jahren um Körper, Geist und Seele. In unserem abwechslungsreichen Kursprogramm ist alles enthalten, von Auspowern bis hin zur Entspannung.
Latin Dance in seiner Vielfalt, Functional, Rückenfitness, HIIT, XCO, TRX, Cardio und Krafttraining lassen Sie Ihren Alltagsstress vergessen, mit Pilates finden Sie zurück zu Ihrer Mitte.
Durch unsere Sportkurse gelangen Sie zu mehr Stabilität und Beweglichkeit.

ENTSPANNUNG

SPASS MOTIVIEREND
REGENERATION PRÄVENTION

Wir informieren...

- Keine Mitgliedschaft und Verträge erforderlich.
- „Der Kurs ist ausgebucht!“ ...informieren Sie sich in der Geschäftsstelle des TSV Peiting unter Tel. 08861/59074 und lassen Sie sich auf die Warteliste setzen.
- ... oder Sie arbeiten Schicht... Sie können wöchentlich zwischen den Vormittag- und Abendkursen wechseln.

Anmeldungen an:
TSV Peiting e.V. - Geschäftsstelle - Alfons-Peter-Str. 10, 86971 Peiting
sportpro.tsvpeiting@gmail.com
Tel. 08861/59074
Fax 08861/258534

Anmeldung direkt über die homepage www.tsv-peiting.de oder das Geschäftsformular bei der Geschäftsstelle abgeben bzw. direkt in den Briefkasten des TSV Peiting geben.

Überweisungen mit Kurs Nr. bitte an:
TSV Peiting e.V.
Sparkasse Oberland
IBAN Nr.: DE2570 3510 3000 0010 0479
BIC: BYLADEM1WHM

Eine Rückerstattung der Kursgebühr ist nicht möglich.

MITTWOCH

ABENDS

Power Mix

Für Frauen und Männer - Für Fortgeschrittene!
Du bekommst ein Training das Spaß macht, das dich immer wieder vor neue Herausforderungen stellt, das alle Muskelgruppen anspricht, zudem abwechslungsreich ist und dich trotzdem an deine Leistungsgrenzen bringt. Bei Zirkeltraining, Functional Training, H.I.I.T. uvm. wird es uns nicht langweilig werden.

Bitte mitbringen: eigene ISO-Matte

Kurs Nr. 911 mittwochs, 11.09.2024 - 04.12.2024 von 17:30 - 18:30 Uhr
12 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting

Cardio Kraft 30,- € für TSV-Mitglieder 72,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

MITTWOCH

VORMITTAGS

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das aus zahlreichen Dehn- und Kräftigungsübungen besteht und eine Verbindung von Körper, Seele und Geist herstellt.
Es zielt darauf ab, den ganzen Körper gelenk-, muskelschonend und effektiv zu trainieren, um eine natürliche Balance zwischen Stärke, Flexibilität und Kontrolle zu erreichen. Pilates ist für jeden geeignet.
Bitte mitbringen: eigene ISO-Matte

Kurs Nr. 912 mittwochs, 11.09.2024 - 04.12.2024 von 18:30 - 19:30 Uhr
12 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting

Kraft Faszial 30,- € für TSV-Mitglieder 72,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

SPORT FÜR ALLE

Das offene Kurs- und Sportprogramm des TSV Peiting

Herbst 2024

FUNKTIONELL GANZHEITLICH EFFIZIENT INDIVIDUELL BEWEGLICH

Ganzheitlich trainieren

...damit Sie sich rundum fit und wohl fühlen!
- Trainieren ohne Mitgliedschaft -

ENTSPANNUNG REGENERATION SPASS MOTIVIEREND PRÄVENTION

TSV SPORTS

Nehmen Sie an 17 Bewegungsprogrammen mit unterschiedlichen „Schweißgraden“ teil. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter besuchen regelmäßig Fortbildungen, um auf aktuellen Stand zu sein.

- Steffi Heppner: staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilatestrainerin, Zumba Instructor-Ausbildung, HIITup! Instructor, Hula-Hoop Workout Instructor
- Conni Kammerer: Aerobic Trainerin B-Lizenz, Haltung und Bewegung, Zumba Instructor-Ausbildung
- Pia Pelzel: Prävention Trainerin B-Lizenz, Herz-Kreislauf - Haltung und Bewegung, Stressbewältigung und Entspannung, Trainerin Rückenfitness, Mobility Coach, Trainerin C-Breitensport, TRX Suspension Trainern, Faszial Fitness Medical, Faszial Walk Trainerin, XCO Walking&Running & Groupfitness Instructor, FLEXI-BAR Groupfitness Instructor
- Anna Lang: Trainerin C-Breitensport
- Stefanie Strauß: Fitnesstrainerin B-Lizenz, Trainerin C-Breitensport, TRX Suspension Trainern, Spinning Instructor, HIITup! Instructor
- Sophia Zwinger: Groupfitness B Lizenz Instructor, Pilatestrainer, XCO - Instructor, Erlebnispädagogiktrainerin, Schulsportlehrerin, Indoorcycling Instructor, Topgubli-Instructor
- Franz Jocher: Stabi - Trainer, Ernährung B Lizenz, Jumping - Instructor, Funktionstrainer, Rückenschultrainer, Präventionstrainer
- Trainer C-Breitensport