

Nehmen Sie an 14 Bewegungsprogrammen mit unterschiedlichen „Schweißgraden“ teil. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter besuchen regelmäßig Fortbildungen, um auf aktuellen Stand zu sein.



Stefanie Hickl

- ▶ staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
- ▶ Fitnesstrainerin B-Lizenz
- ▶ Pilatestrainerin
- ▶ Zumba Instructor-Ausbildung
- ▶ HIITup! Instructor




Conni Kammerer

- ▶ Aerobic Trainerin B-Lizenz
- ▶ - Haltung und Bewegung
- ▶ Zumba Instructor-Ausbildung



Anna Lang

- ▶ Trainerin C-Breitensport



Pia Pelzl

- ▶ Prävention Trainerin B-Lizenz
- ▶ - Herz-Kreislauf - Haltung und Bewegung
- ▶ - Stressbewältigung und Entspannung
- ▶ Trainerin Rückenfitness
- ▶ Trainerin C-Breitensport
- ▶ TRX Suspension Trainerin
- ▶ Fascial Fitness Medical
- ▶ Fascial Walk Trainerin
- ▶ XCO Walking&Running & Groupfitness Instructor
- ▶ FLEXI-BAR Groupfitness Instructor



Stefanie Strauß

- ▶ Fitnesstrainerin B-Lizenz
- ▶ Trainerin C-Breitensport
- ▶ TRX Suspension Trainerin
- ▶ Spinning Instructor
- ▶ HIITup! Instructor



Franz Jocher

- ▶ Trainer C-Breitensport

DONNERSTAG

VORMITTAGS

ABENDS

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. 210 donnerstags, 08.05.2025 - 24.07.2025 von 8:45 - 10:15 Uhr
Cardio Kraft 8 Übungseinheiten, Fitnessraum im Sportzentrum Birkenried
30,- € für TSV-Mitglieder **72,- €** für Nichtmitglieder
 Kursleiterin: **Stefanie Strauß**

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 läuft bereits!
Kurs Nr. 211 donnerstags, 01.04.2025 - 22.05.2025 von 19:30 - 20:30 Uhr
Kraft Faszial 3 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße
8,- € für TSV-Mitglieder **18,- €** für Nichtmitglieder
 Kursleiterin: **Conni Kammerer**

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. 212 freitags, 02.05.2025 - 18.07.2025 von 09:00 - 10:00 Uhr
Cardio 9 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried
23,- € für TSV-Mitglieder **54,- €** für Nichtmitglieder
 Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

Bodystyling

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

Kurs Nr. 213 freitags, 02.05.2025 - 18.07.2025 von 10:00 - 11:00 Uhr
Kraft 9 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried
23,- € für TSV-Mitglieder **54,- €** für Nichtmitglieder
 Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

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, vom 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 - innerhalb eines Trainers nach Rücksprache wechseln.

Anmeldungen an:

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

Öffnungszeiten:
 Mo+Do 16:30 - 18:30 Uhr
 Die 10:30 - 12:00 Uhr
 Erreichbar in den Ferien: per Mail

Oder Anmeldung direkt über die homepage www.tsv-peiting.de oder das Anmeldeformular 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.: DE25 7035 130 0000 1004 79
 BIC: BYLADEM1WHM

Eine Rückerstattung der Kursgebühr ist nicht möglich.

SPORT FÜR ALLE

Das offene Kurs- und Sportprogramm des TSV Peiting

Sommer 2025

FUNKTIONELL GANZHEITLICH
 EFFIZIENT INDIVIDUELL BEWEGLICH

NEU

Beschenken Sie einen lieben Menschen oder sich selbst mit einem Gutschein des TSV Peiting. Info auf der Rückseite!



... das sportliche Geschenk!

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. 201 montags, 28.04.2025 - 28.07.2025 von 19:30 - 21:00 Uhr
Cardio Kraft 12 Übungseinheiten, Sporthalle Birkenried
 45,- € für TSV-Mitglieder 108,- € für Nichtmitglieder

Kursleiter: Franz Jocher / Hermann Ranz

Über Walking zum Laufen

NEU

Gemeinsam walken wir - ohne Stöcke - und starten entspannt nach und nach in den Laufsport. Im Training stärken wir unsere Muskulatur unterwegs draußen an der frischen Luft und bauen gemeinsam Ausdauer auf.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und bequeme Sportschuhe (Sneaker o.ä.).

Kurs Nr. 202 montags, 28.04.2025 - 28.07.2025 von 19:00 - 20:00 Uhr
Cardio 12 Übungseinheiten, Treffpunkt Schwimmbad
 30,- € für TSV-Mitglieder 72,- € 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 Ihnen liegt!

Kurs Nr. 203 dienstags, 29.04.2025 - 29.07.2025 von 8:15 - 9:45 Uhr
Cardio Kraft Faszial 12 Übungseinheiten, Fitnessraum/ Judohalle
 45,- € für TSV-Mitglieder 108,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Pia Pelzl

DIENSTAG

ABENDS

Latin Dance Light

Speziell geeignet für Ältere, Anfänger, Sporteinsteiger oder für Leute mit körperlichen Einschränkungen (Arthrose, Bluthochdruck, Gewicht usw.). Die Schrittfolgen sind einfacher, das Tempo der Musik ist langsamer.

Kurs Nr. 204 dienstags, 06.05.2025 - 22.07.2025 von 17:30 - 18:15 Uhr
Cardio 8 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting
 20,- € für TSV-Mitglieder 48,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Stefanie Hickl

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. 205 dienstags, 06.05.2025 - 22.07.2025 von 18:30 - 19:30 Uhr
Cardio 8 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting
 20,- € für TSV-Mitglieder 48,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Stefanie Hickl

Body Workout „Cardio und Kraft“ mit Mobility

... ist eine vielseitige Bewegungs-, Fitness- und Beweglichkeitseinheit Zum Aufwärmen und Ankommen in der Sportstunde spielen wir Badminton.

Mit dem präventiven Ausdauertraining mit ständigen Wechseln zwischen An- und Entspannungsbewegungen setzen wir unsere Sporteinheit fort.

Mit dem eigenen Körpergewicht stärken wir unsere Kraftausdauer und Körperstabilität. Hierbei unterstützt und kräftigt uns das Schlingentraining mit dem TRX-Band.

Außerdem setzen wir für die Kräftigung und Ausdauer verschiedene Kleingeräte wie das Miniband, Theraband und Springseil ein.

Um die Tiefenmuskulatur und dazu die Ausdauer präventiv zu steigern, kommen die XCO's zum tragen.

Nicht zu vergessen das inkludierte Mobility / Beweglichkeit... die wöchentliche „Erweiterungsarbeit“ an unseren Gelenken und Sehnen.



Was ist Beweglichkeit? Unter Beweglichkeit versteht man im Allgemeinen den Bewegungsumfang eines einzelnen Gelenks oder mehrerer Gelenke.

Vereinfacht ausgedrückt, steht Beweglichkeit dafür, wie weit wir uns strecken, beugen und drehen können. ...und daran wollen wir arbeiten.

Die Übungseinheiten sind für Sporteinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Kurs Nr. 206 dienstags, 29.04.2025 - 29.07.2025 von 18:00 - 20:00 Uhr
Cardio Kraft Faszial mit 10 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße
 50,- € für TSV-Mitglieder 120,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Pia Pelzl



MITTWOCH

VORMITTAGS

Rückenfitness - Beweglichkeit und Kraft

„Rundum fit – starker Rücken“ bekämpft Rückenbeschwerden und Verspannungen durch einen ausgewogenen Mix aus 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. 207 mittwochs, 30.04.2025 - 30.07.2025 von 8:15 - 9:45 Uhr
Cardio 12 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried
 45,- € für TSV-Mitglieder 108,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Pia Pelzl



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 Bodystyling, Functional Training, HIITup! uvm. wird es uns nicht langweilig werden ...keine Stunde ist wie die andere ...lass dich überraschen!

Bitte mitbringen: eigene ISO-Matte

Kurs Nr. 208 mittwochs, 07.05.2025 - 16.07.2025 von 17:30 - 18:30 Uhr
Cardio Kraft 8 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting
 20,- € für TSV-Mitglieder 48,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Stefanie Hickl

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. 209 mittwochs, 07.05.2025 - 16.07.2025 von 18:30 - 19:30 Uhr
Kraft Faszial 8 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting
 20,- € für TSV-Mitglieder 48,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Stefanie Hickl



die Geschenk Idee

Beschenken Sie einen lieben Menschen oder sich selbst mit einem Gutschein des TSV Peiting.

Ab sofort erhalten Sie Gutscheine für unsere beliebten Sportkurse "Sport für Alle".

...oder Sie schenken eine Jahresmitgliedschaft im TSV Peiting. Diese Mitgliedschaft endet automatisch zum 31.12.2025.



... die sportliche Geschenkidee!

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

Öffnungszeiten:
 Mo+Do 16:30 - 18:30 Uhr
 Di 10:30 - 12:00 Uhr

www.tsv-peiting.de

www.tsv-peiting.de