

DONNERSTAG VORMITTAGS

Osteoporose Prävention 55+
Starke Knochen brauchen fitte Muskeln. Durch gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining sowie Ernährungstipps die Muskulatur stärken und Knochenabbau entgegenwirken.

Kurs Nr. 808 donnerstags, 12.01.2012 - 22.03.2012
von 08:30 - 09:30 Uhr
insgesamt 10 Übungseinheiten
Judohalle im Sportzentrum
18,- € für TSV-Mitglieder **45,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Lisa Jocher**

FREITAG VORMITTAGS

Zumba® Fitness
Zumba® ist vor allem Spaß pur. Beschreibung dazu: siehe Fortgeschrittenen-Kurs. Es verlangt keine Tanzkenntnisse.

Kurs Nr. 809 freitags, 13.01.2012 - 23.03.2012
von 09:00 - 10:00 Uhr
insgesamt 10 Übungseinheiten
Judohalle im Sportzentrum
18,- € für TSV-Mitglieder **45,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

Bodystyling
Diese Stunde beinhaltet ein Ganzkörper-Workout mit und ohne Einsatz von Handgeräten wie z.B. Redondo-Ball, Balance Pads, Therabändern und vieles mehr.

Kurs Nr. 810 freitags, 13.01.2012 - 23.03.2012
von 10:00 - 11:00 Uhr
insgesamt 10 Übungseinheiten
Judohalle im Sportzentrum
18,- € für TSV-Mitglieder **45,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

... BEI SCHNEELAGE

Langlauf -Skating- oder -Klassische Technik-
Sie möchten Ihre Technik unter Anleitung verbessern? ... dann melden Sie sich an. Die Kurse werden im Januar bzw. Februar je nach Schneelage kurzfristig angesetzt.

Bei Anmeldung geben Sie bitte unbedingt Kurs Nr. und Ihre Telefon Nr. an, damit wir mit Ihnen den Termin absprechen können.

Kurs Nr. 714 **Kurs für Langlauf -Skating-**
Kurs Nr. 715 **Kurs für Langlauf -Klassische Technik-**
jeweils dienstags + donnerstags: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
und freitags + samstags: 14:00 Uhr - 15:30 Uhr
pro Kurs insgesamt 4 Übungseinheiten
Treffpunkt: Parkplatz Schnaidberg-Alm
18,- € für TSV-Mitglieder **45,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiter: **Helmut Baarfüßer**

Mit freundlicher Unterstützung von



Für die Teilnahme an den „Sport für Alle“-Kursen ist **keine Mitgliedschaft** im TSV Peiting erforderlich. Für TSV-Mitglieder sind die Angebote stark ermäßigt.

Anmeldungen an:
TSV Peiting -Geschäftsstelle-
Alfons-Peter-Str. 10, 86971 Peiting
tsvpeiting@t-online.de
Tel 08861/5 90 74
Fax 08861/25 85 34
geöffnet montags von 17:00 - 19:00 Uhr

Sie können sich übers Internet anmelden. Oder das Anmeldeformular bei der Geschäftsstelle abgeben bzw. direkt in den Briefkasten des TSV Peiting werfen.

Überweisungen bitte an:
TSV Peiting
Kreissparkasse Schongau
BLZ 734 514 50
Kto.-Nr. 100 479

WWW.TSV-PEITING.DE



Gymnastiklehrerin
Pilates-Trainerin
Zumba Instructor
Tel 08861/9 09 36 13

Trainerin C-Breitensport
B-Prävention Haltung/Bewegung
DTB-Trainerin für Osteoporose-Prävention
Tel 08861/6 73 11

Aerobic Trainerin
B-Lizenz
Tel 08861/38 03

Trainerin C-Breitensport
für Erwachsene/Ältere
Tel 08861/5 96 76

Instructor
F-Lizenz
Tel 08861/9 30 79 11

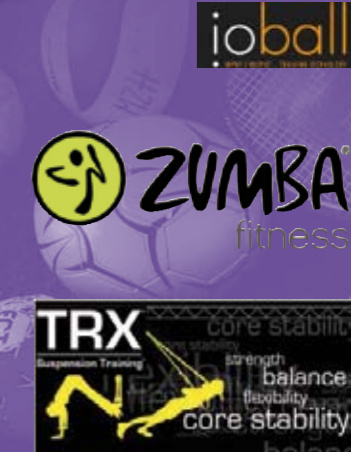
Trainer C-Breitensport
Tel 08861/6 73 11

Trainer B-Eishockey
Tel 08861/6 72 81

Sie haben noch Fragen?
Auskunft geben Ihnen
gerne die jeweiligen
Kursleiter.



gestaltung: satz: pia pelzl, peiting



MONTAG VORMITTAGS

Fatburner

Eine Herz-Kreislaufstunde mit geringer Intensität (keine Sprünge).


Kurs Nr. 800 montags, 09.01.2012 - 19.03.2012
von 09:00 - 10:00 Uhr
insgesamt 10 Übungseinheiten
Judohalle im Sportzentrum

18,- € für TSV-Mitglieder **45,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Cornelia Kammerer**

DIENSTAG VORMITTAGS

Body Workout mit io-Ball



Ziel des Body Workout ist die Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtes. Wir kräftigen die gesamte Muskulatur. Ein „Rundum-Fit-Programm“ für den ganzen Körper!

Kurs Nr. 802 dienstags, 10.01.2012 - 20.03.2012
von 8:30 - 09:30 Uhr, insgesamt 10 Übungseinheiten
Judohalle im Sportzentrum

18,- € für TSV-Mitglieder **45,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Pia Pelzl**

MITTWOCH VORMITTAGS

Rückentraining

Den Rücken stärken – die Haltung verbessern

Wir kräftigen all die Muskelgruppen, die für einen gesunden Rücken entscheidend sind und mobilisieren die Wirbelsäule.

Kurs Nr. 805 mittwochs, 11.01.2012 - 21.03.2012
von 08:30 - 09:30 Uhr
insgesamt 10 Übungseinheiten
Judohalle im Sportzentrum

18,- € für TSV-Mitglieder **45,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Lisa Jocher**

ABENDS

Ausgleichsgymnastik – Bewegung tut gut

Einseitige Belastungen im Alltag führen zu Reduzierung und Verspannung der Muskulatur. Mit funktionellen Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination, ob mit und ohne Handgeräte, halten wir uns fit.

Kurs Nr. 801 montags, 09.01.2012 - 19.03.2012
von 20:00 - 21:30 Uhr
insgesamt 10 Übungseinheiten
Mehrzweckhalle im Sportzentrum

18,- € für TSV-Mitglieder **33,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiter: **Franz Jocher**

ABENDS

Zumba® Fitness



Zumba® ist vor allem Spaß pur. Beschreibung dazu: siehe Mittwoch Zumba.

Kurs Nr. 803 dienstags, 10.01.2012 - 20.03.2012
von 17:30 - 18:30 Uhr, insgesamt 10 Übungseinheiten

Bitte beachten!
- vom 10.01. - 07.02.2012 in der Arena „Bergwerk“, Zechenstraße 7
- ab dem 14.02.2012 in der Schloßberghalle Peiting

18,- € für TSV-Mitglieder **45,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

ABENDS

Fitness - Mix

Aerobic- und Krafttraining in Abwechslung. Eine Stunde für die Ausdauer mit Musik und viel Spaß.

Kurs Nr. 806 mittwochs, 11.01.2012 - 21.03.2012
von 09:30 - 10:30 Uhr
insgesamt 10 Übungseinheiten
Judohalle im Sportzentrum

18,- € für TSV-Mitglieder **45,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Cornelia Kammerer**



KÜCHENHAUS HIRSCHVOGEL

... Ihre persönliche Küche

Legen Sie beim Kauf Ihrer Traumküche diesen Gutschein vor und Sie erhalten **50,- EUR** Nachlass!

Außerdem wird damit zusätzlich **50,- EUR** an den TSV Peiting gespendet.

Tel.: 08861 / 2540 - 0
www.kuechenhaus-hirschvogel.de

ABENDS

Core-Training mit Unterstützung von „TRX“ Suspension Trainer



Mit dem Trainingsgerät „TRX Suspension Trainer“ und dem eigenen Körpergewicht zur optimalen Verbesserung von Kraft, Koordination, Stabilität und Ausdauer. Mit Zusatztraining zur Stärkung des muskulären „Stütz- und Schutzkorsetts“ des Rumpfes.

Kurs Nr. 804 mittwochs bzw. dienstags, 11.01.2012 - 20.03.2012
insgesamt 10 Übungseinheiten


Bitte beachten!
Die ersten 3 Übungseinheiten -beginnend ab 11. Januar jeweils mittwochs von 20:00 bis 21:30 Uhr in der Judohalle, die folgenden 7 Übungseinheiten -beginnend ab 31. Januar immer dienstags von 20:00 bis 21:30 Uhr in der Mehrzweckhalle

18,- € für TSV-Mitglieder **33,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiter: **Albin Wimmer**

ABENDS

Zumba® Fitness



Zumba® Fitness ist der neue Fitness-Trend aus Amerika. Zumba® kombiniert schnelle und langsame Latin-Rhythmen mit leicht nachvollziehbaren Tanz- und Aerobic-Schritten. Heiße lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. regen die Fettverbrennung an, lassen den Schweiß fließen. Zumba® ist vor allem Spaß pur. Es ist geeignet für alle Altersklassen.

Kurs Nr. 807 mittwochs, 11.01.2012 - 21.03.2012
von 17:30 - 18:30 Uhr
insgesamt 10 Übungseinheiten

Bitte beachten!
- vom 11.01. - 08.02.2012 in der Arena „Bergwerk“, Zechenstraße 7
- ab dem 15.02.2012 in der Schloßberghalle Peiting

18,- € für TSV-Mitglieder **45,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

ANMELDUNG Sport für Alle Frühjahr 2012

Name _____

Straße _____

Ort _____

Tel. _____

E-Mail _____

Kurs _____

Anmeldung zu allen Kursen: TSV Peiting - Geschäftsstelle - Alfons-Peter-Str. 10
86971 Peiting
Tel 08861 / 5 90 74
Fax 08861 / 25 85 34
tsvpeiting@t-online.de
www.tsv-peiting.de

Ich bin ein / kein Mitglied im TSV Peiting, _____

Abteilung _____

Die Kursgebühr von Euro _____ ist im Voraus zu entrichten.

Überweisung bitte an:
TSV Peiting
Kreissparkasse Schongau, BLZ 734 514 50, Kto.-Nr. 100 479

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt über die TSV Geschäftsstelle. Aus organisatorischen Gründen sollte die Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn erfolgt sein. Anmeldung hat Gültigkeit erst nach Bezahlung des Kurses.

Datum _____ Unterschrift _____