ANMELDUNG

Sport für Alle
Sommer 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

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. 812 donnerstags, 11.04.2024 - 18.07.2024 von 8:45 - 10:15 Uhr
Cardio Kraft 12 Übungseinheiten, Fitnessraum im Sportzentrum Birkenried
45,- € für TSV-Mitglieder **108,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Strauß**

ABENDS

NEU

Rundum fit

Stark und Gesund durch einen ausgewogenen Mix!
Das präventive Ausdauertraining (Cardio) wird gepaart mit leichtem Krafttraining.
Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen ergänzen das Training und schaffen ein entspanntes Gleichgewicht.

Dieses Training ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet!

Kurs Nr. 813 donnerstags, 06.06.2024 - 25.07.2024 von 18:00 - 19:30 Uhr
Cardio Kraft 6 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße
23,- € für TSV-Mitglieder **54,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Pia Pelzl**

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. 814 freitags, 12.04.2024 - 19.07.2024 von 09:00 - 10:00 Uhr
Cardio 13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried
33,- € für TSV-Mitglieder **78,- €** für Nichtmitglieder

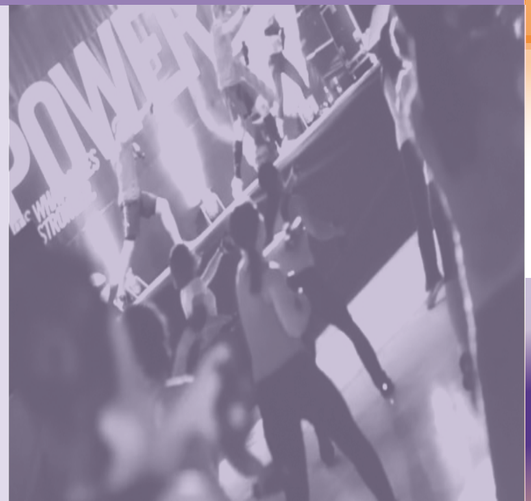
Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

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. 815 freitags, 12.04.2024 - 19.07.2024 von 10:00 - 11:00 Uhr
Kraft 13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried
33,- € für TSV-Mitglieder **78,- €** 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 MOTIVIERND
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

Öffnungszeiten:
Montag 16:30 - 18:30 Uhr
Dienstag 10:30 - 12:00 Uhr

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.: DE2570 3510 3000 0010 0479
BIC: BYLADEM1WHM

Eine Rückerstattung der Kursgebühr ist nicht möglich.

herausgeber: tsv peiting e.v. 86971 peiting, gestaltung, satz: pia pelzl, peiting

TSV SPORTS

SPORT FÜR ALLE

Das offene Kurs- und Sportprogramm des TSV Peiting

Sommer 2024

FUNKTIONELL GANZHEITLICH
EFFIZIENT INDIVIDUELL BEWEGLICH

ENTSPANNUNG REGENERATION
SPASS MOTIVIERND PRÄVENTION

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. 801 montags, 08.04.2024 - 22.07.2024 von 19:30 - 21:00 Uhr
Cardio 14 Übungseinheiten, Sporthalle Birkenried
Kraft
53,- € für TSV-Mitglieder **126,- €** für Nichtmitglieder
Kursleiter: **Franz Jocher**

Running - von Null auf Laufen **NEU**

Du möchtest eine Stunde am Stück durchlaufen oder den Wiedereinstieg finden?

Wir bauen Schritt für Schritt, Kilometer für Kilometer unsere Ausdauer auf. Bei langsamen Dauerläufen, Intervallen, Lauf-ABC, Fahrtspiel, uvm. erlernst du die Grundlage des Laufsports. Durch den Einbau von Kräftigungs- und Mobilisationsübungen unterstützen wir unseren Körper gezielt.
Bitte mitbringen: geeignete Laufschuhe

Kurs Nr. 802 montags, 08.04.2024 - 24.06.2024 von 18:15 - 19:15 Uhr
Cardio 10 Übungseinheiten, Sporthalle Birkenried
25,- € für TSV-Mitglieder **60,- €** 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. 803 dienstags, 09.04.2024 - 23.07.2024 von 8:15 - 9:45 Uhr
Cardio 14 Übungseinheiten, Fitnessraum/ Judohalle
Kraft
Faszial
53,- € für TSV-Mitglieder **126,- €** für Nichtmitglieder
Kursleiterin: **Pia Pelzl**

Hula Hoop Workout

Die Kombi aus Hullern und effektiven Kräftigungs-Übungen für Beine, Po, Bauch & Oberkörper ist ein super Training für den ganzen Körper. Wir verbrennen jede Menge Kalorien und können gleichzeitig den Körper straffen und formen.

Kurs Nr. 804 dienstags, 09.04.2024 - 16.07.2024
Cardio von 10:00 - 11:00 Uhr
Kraft 13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried
33,- € für TSV-Mitglieder **78,- €** für Nichtmitglieder
Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

DIENSTAG ABENDS

Latin Dance Light

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

Kurs Nr. 805 dienstags, 16.04.2024 - 09.07.2024 von 17:30 - 18:15 Uhr
Cardio 10 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting
25,- € für TSV-Mitglieder **60,- €** 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. 806 dienstags, 16.04.2024 - 09.07.2024 von 18:30 - 19:30 Uhr
Cardio 10 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting
25,- € für TSV-Mitglieder **60,- €** für Nichtmitglieder
Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

www.tsv-peiting.de

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 Entspannungsbewegungen.

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.

Die Übungseinheiten sind für Sporteinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Kurs Nr. 807 dienstags, 09.04.2024 - 23.07.2024 von 18:00 - 20:00 Uhr
Cardio mit 12 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße
Kraft **60,- €** für TSV-Mitglieder **144,- €** für Nichtmitglieder
Faszial
Kursleiterin: **Pia Pelzl**

Mobility - Beweglichkeitstraining

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.

Kurs Nr. 808 dienstags, 09.04.2024 - 23.07.2024 von 19:00 - 20:00 Uhr
Faszial mit 12 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße
Relax **30,- €** für TSV-Mitglieder **72,- €** für Nichtmitglieder
Kursleiterin: **Pia Pelzl**

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. 809 mittwochs, 10.04.2024 - 24.07.2024 von 8:15 - 9:45 Uhr
Faszial 13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried
49,- € für TSV-Mitglieder **117,- €** für Nichtmitglieder
Kursleiterin: **Pia Pelzl**

MITTWOCH ABENDS

Power Mix

Für Frauen und Männer!

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. 810 mittwochs, 17.04.2024 - 10.07.2024 von 17:30 - 18:30 Uhr
Cardio 10 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting
Kraft
25,- € für TSV-Mitglieder **60,- €** 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. 811 mittwochs, 17.04.2024 - 10.07.2024 von 18:30 - 19:30 Uhr
Kraft 10 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting
Faszial
25,- € für TSV-Mitglieder **60,- €** für Nichtmitglieder
Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

TSV SPORTS

Nehmen Sie an 15 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
- Hula-Hoop Workout Instructor

Conni Kammerer
- Aerobic Trainerin B-Lizenz
  - *Haltung und Bewegung*
- Zumba Instructor-Ausbildung

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

Anna Lang
- Trainerin C-Breitensport

Franz Jocher
- Trainer C-Breitensport