

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 Pelzi

- ▶ 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. 310 donnerstags, 25.09.2025 - 11.12.2025 von 8:45 - 10:15 Uhr
11 Übungseinheiten, Fitnessraum im Sportzentrum Birkenried

Cardio Kraft 42,- € für TSV-Mitglieder 99,- € 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 Nr. 311 donnerstags, 18.09.2025 - 11.12.2025 von 19:30 - 20:30 Uhr
12 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße

Kraft Faszial 30,- € für TSV-Mitglieder 72,- € 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. 312 freitags, 19.09.2025 - 12.12.2025 von 09:00 - 10:00 Uhr
11 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried

Cardio 28,- € für TSV-Mitglieder 66,- € 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. 313 freitags, 19.09.2025 - 12.12.2025 von 10:00 - 11:00 Uhr
11 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried

Kraft 28,- € für TSV-Mitglieder 66,- € 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 1030 0000 1004 79
BIC: BYLADEM1WHM

Eine Rückerstattung der Kursgebühr ist nicht möglich.

SPORT FÜR ALLE

Das offene Kurs- und Sport-
programm des TSV Peiting

Herbst 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. 301 montags, 15.09.2025 - 15.12.2025 von 19:30 - 21:00 Uhr
12 Übungseinheiten, Sporthalle Birkenried

Cardio Kraft 45,- € für TSV-Mitglieder 108,- € für Nichtmitglieder

Kursleiter: Franz Jocher / Hermann Ranz

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. 302 dienstags, 16.09.2025 - 16.12.2025 von 8:15 - 9:45 Uhr
13 Übungseinheiten, Fitnessraum/ Judohalle

Cardio Kraft Faszial 49,- € für TSV-Mitglieder 117,- € 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. 303 dienstags, 16.09.2025 - 02.12.2025 von 17:30 - 18:15 Uhr
11 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting

Cardio 28,- € für TSV-Mitglieder 66,- € 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. 304 dienstags, 16.09.2025 - 02.12.2025 von 18:30 - 19:30 Uhr
11 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting

Cardio 28,- € für TSV-Mitglieder 66,- € 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. 305 dienstags, 16.09.2025 - 16.12.2025 von 18:00 - 20:00 Uhr
mit 13 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße

Cardio Kraft Faszial 65,- € für TSV-Mitglieder 156,- € 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. 306 mittwochs, 17.09.2025 - 17.12.2025 von 8:15 - 9:45 Uhr
13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried

Cardio 49,- € für TSV-Mitglieder 117,- € 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. 307 mittwochs, 17.09.2025 - 03.12.2025 von 17:30 - 18:30 Uhr
10 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting

Cardio 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. 308 mittwochs, 17.09.2025 - 03.12.2025 von 18:30 - 19:30 Uhr
10 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting

Kraft Faszial 25,- € für TSV-Mitglieder 60,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Stefanie Hickl

die Geschenk Idee

Geschenk gesucht?
Wir haben die Lösung!

Verschenke einen Gutschein vom TSV Peiting – für unsere beliebten Sportkurse „Sport für Alle“ – auch für Nichtmitglieder!

Oder wie wär's mit einer Jahresmitgliedschaft im TSV Peiting?

- ✓ Gültig bis Jahresende - endet automatisch
- ✓ Keine Verpflichtung
- ✓ Nutzung des 150 m2 vereinseigenen Fitnessraum (für Mitglieder)
- ✓ 100 % Bewegungsfreude!

Jetzt Gutschein* sichern & gemeinsam durchstarten!
*Erhältlich in der TSV Geschäftsstelle



Sport verbindet!



... die sportliche Geschenkidee!

www.tsv-peiting.de

Du bist bei uns in einem Kurs im Herbst 2025 angemeldet?

DANN MACH MIT...

bei unserer kostenlosen 7-tägigen

Schritte-Challenge

unter dem Motto
„...alle Schritte zählen!“

Walken, Wandern, Spazieren oder durchs Haus – jeder Schritt zählt und motiviert!

Weitere Infos und Anmeldung über unsere homepage.

bei unserer kostenlosen 6-wöchigen

Abnehm-Challenge

unter dem Motto
„...zusammen ein paar Kilo's los werden!“

Motivierend, gemeinsam und mit Spaß!

www.tsv-peiting.de

