

Nehmen Sie an 15 Bewegungsprogrammen mit unterschiedlichen „Schweißgraden“ teil. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter besuchen regelmäßig Fortbildungen, um auf aktuellen Stand zu sein.

Gudrun Bratu



► Aikido Trainerin C-Lizenz

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

Sonja Lang



► Trainerin Rehasport B-Lizenz
- Orthopädie
► Trainerin C-Breitensport

Pia Pelzl



► Trainerin Prävention B-Lizenz
- Herz-Kreislauf - Haltung und Bewegung
- Stressbewältigung und Entspannung
► Trainerin Rückenfitness
► Trainerin Breitensport
► TRX Suspension Trainerin
► Faszientrainerin 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. 411 donnerstags, 08.01.2026 - 07.05.2026 von 8:45 - 10:15 Uhr
Cardio Kraft 15 Übungseinheiten, Fitnessraum im Sportzentrum Birkenried
57,- € für TSV-Mitglieder 135,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Stefanie Strauß

Aikidō – Cool. Dynamisch. Stark.

Aikido ist eine moderne Form japanischer Kampfkunst. Hier geht's um *Flow statt Faust*, um *Klarheit statt Krawall* – und um dich.

Mit jeder Trainingseinheit wirst du flexibler, fokussierter und körperlich fitter. Perfekt zum Runterkommen und trotzdem in Bewegung bleiben.

- Mentale Stärke
- Beweglichkeit & Körpergefühl
- Keine Wettkämpfe – kein Druck
- Für Einsteiger & Fortgeschrittene

Probier's aus – Aikido verändert mehr als nur deinen Körper.

Kurs Nr. 412 donnerstags, 08.01.2026 - 19.03.2026 von 9:00 - 10:30 Uhr
Kraft 10 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried
38,- € für TSV-Mitglieder 90,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Gudrun Bratu



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. 413 donnerstags, 15.01.2026 - 30.04.2026 von 19:30 - 20:30 Uhr
Kraft Faszial 13 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße
33,- € für TSV-Mitglieder 78,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Conni Kammerer

FREITAG

Latin Dance Fitness

Bei diesem Latin Dance Fitness-Workout kannst Du 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. 414 freitags, 09.01.2026 - 20.03.2026 von 09:00 - 10:00 Uhr
Cardio 10 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried
25,- € für TSV-Mitglieder 60,- € 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. 415 freitags, 09.01.2026 - 20.03.2026 von 10:00 - 11:00 Uhr
Kraft 10 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried
25,- € für TSV-Mitglieder 60,- € 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 Sportprogramm des TSV Peiting

Frühjahr 2026

FUNKTIONELL EFFIZIENT GANZHEITLICH INDIVIDUELL BEWEGLICH

NEU
Aikido
– Cool. Dynamisch. Stark.

Jetzt bei uns im Sportprogramm – probier's aus!



MONTAG

MAMIFIT – Nimm’s Kind mit
Du möchtest wieder fit werden, Kraft aufbauen und etwas für deinen Beckenboden tun – und das gemeinsam mit deinem Kind? Dann bist du bei MAMIFIT genau richtig!
Beim Trainieren stärken wir Beckenboden, Muskulatur und arbeiten gezielt an Kraft und Rumpfstabilität.

Währenddessen können sich die Kinder in der Halle austoben, miteinander spielen und neue Freundschaften knüpfen.
Bitte mitbringen: eine Turnmatte

Komm vorbei – ich freue mich auf dich und dein Kind!

Kurs Nr. 401 montags, 12.01.2026 – 16.03.2026 von 14:15 – 15:15 Uhr
9 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried
23,- € für TSV-Mitglieder **54,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Sonja Lang**

Ausgleichsgymnastik - Functional Training

...wie gehabt! Ein Fit halten durch funktionelle Übungen mit und ohne Handgeräte zur Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination.

Eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft!

Kurs Nr. 402 montags, 12.01.2026 – 23.03.2026 von 19:30 – 21:00 Uhr
Cardio Kraft 10 Übungseinheiten, Sporthalle Birkenried
38,- € für TSV-Mitglieder **90,- €** 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. 403 dienstags, 13.01.2026 – 24.03.2026 von 8:15 – 9:45 Uhr
Cardio Kraft Faszial 10 Übungseinheiten, Fitnessraum/ Judohalle
38,- € für TSV-Mitglieder **90,- €** für Nichtmitglieder
Kursleiterin: **Pia Pelzl**

DIENSTAG

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. 404 dienstags, 13.01.2026 – 17.03.2026 von 17:30 – 18:15 Uhr
Cardio 9 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting
23,- € für TSV-Mitglieder **54,- €** 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. 405 dienstags, 13.01.2026 – 17.03.2026 von 18:30 – 19:30 Uhr
Cardio 9 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting
23,- € für TSV-Mitglieder **54,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

Body Workout „Cardio und Kraft“ mit Mobility

... ist eine vielseitige Bewegungs-, Fitness- und Beweglichkeitseinheit

Zum Aufwärmen spielen wir Badminton. Danach folgt präventives Ausdauertraining mit Wechseln zwischen An- und Entspannungsbewegungen. Mit dem eigenen Körpergewicht stärken wir Kraftausdauer und Körperstabilität, unterstützt durch das Schlingentraining mit dem TRX-Band.

Für Kräftigung und Ausdauer setzen wir Kleingeräte wie Miniband, Theraband und Springseil ein. Die XCOs sorgen zusätzlich für einen starken Reiz der Tiefenmuskulatur und ordentlich Ausdauer-Boost.

Nicht zu vergessen: die wöchentliche Mobility-Arbeit zur Steigerung der Gelenk- und Sehnenbeweglichkeit.

Die Übungseinheiten sind für Sporteinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Kurs Nr. 406 dienstags, 13.01.2026 – 24.03.2026 von 18:00 – 20:00 Uhr
Cardio Kraft Faszial mit 10 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße
50,- € für TSV-Mitglieder **120,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Pia Pelzl**

www.tsv-peiting.de

ABENDS

Aikidō – Cool. Dynamisch. Stark.

Aikido ist eine moderne Form japanischer Kampfkunst. Hier geht's um *Flow statt Faust*, um *Klarheit statt Krawall* – und um dich.

Mit jeder Trainingseinheit wirst du flexibler, fokussierter und körperlich fitter. Perfekt zum Runterkommen und trotzdem in Bewegung bleiben.
- Mentale Stärke
- Beweglichkeit & Körpergefühl
- Keine Wettkämpfe – kein Druck
- Für Einsteiger & Fortgeschrittene

Probier's aus – Aikido verändert mehr als nur deinen Körper.

Kurs Nr. 407 dienstags, 03.02.2026 – 17.03.2026 von 20:00 – 21:30 Uhr
6 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried
23,- € für TSV-Mitglieder **54,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Gudrun Bratu**



NEU

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. 408 mittwochs, 07.01.2026 – 25.03.2026 von 8:15 – 9:45 Uhr
Cardio 11 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum Birkenried
42,- € für TSV-Mitglieder **99,- €** 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. 409 mittwochs, 07.01.2026 – 18.03.2026 von 17:30 – 18:30 Uhr
Cardio Kraft 9 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting
23,- € für TSV-Mitglieder **54,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

Pilates

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. 410 mittwochs, 07.01.2026 – 18.03.2026 von 18:30 – 19:30 Uhr
Kraft Faszial 9 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting
23,- € für TSV-Mitglieder **54,- €** 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**



... die sportliche
Geschenkidee!

www.tsv-peiting.de