

SPORT FÜR ALLE

Das offene Kurs- und Sport-
programm des TSV Peiting

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
MAMIFIT mit Kind Judohalle Kurs 401 14:15 - 15:15 12.01.- 16.03.2026	Body Workout Fitnessraum/Judohalle Kurs 403 08:15 - 09:45 13.01.- 24.03.2026	Rückenfitness - Beweglichkeit und Kraft Judohalle Kurs 408 08:15 - 09:45 07.01.- 25.03.2026	Funktionelles Krafttraining Fitnessraum Kurs 411 08:45 - 10:15 08.01.- 07.05.2026	Latin Dance Fitness Judohalle Kurs 414 09:00 - 10:00 09.01.- 20.03.2026
Ausgleichs- gymnastik Sporthalle Birkenried Kurs 402 19:30 - 21:00 12.01.- 23.03.2026	Latin Dance Light Schloßberghalle Kurs 404 17:30 - 18:15 13.01.- 17.03.2026	Power Mix Schloßberghalle Kurs 409 17:30 - 18:30 07.01.- 18.03.2026	Aikido Judohalle Kurs 412 09:00 - 10:30 08.01.- 19.03.2026	Bodystyling Judohalle Kurs 415 10:00 - 11:00 09.01.- 20.03.2026
	Latin Dance Fitness Schloßberghalle Kurs 405 18:30 - 19:30 13.01.- 17.03.2026	Pilates Schloßberghalle Kurs 410 18:30 - 19:30 07.01.- 18.03.2026	Starker Rücken und Relax Schulturnhalle Ludwigstraße Kurs 413 19:30 - 20:30 15.01.- 30.04.2026	
	Body Workout mit Mobility Schulturnhalle Ludwigstraße Kurs 406 18:00 - 20:00 13.01.- 24.03.2026			
	Aikido Judohalle Kurs 407 20:00 - 21:30 03.02.- 17.03.2026			

Vorbeischauen lohnt sich!
Besondere Aktionen und Kurse wie
unsere Schritte-Challenge finden Sie auf
unserer Homepage.



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



www.tsv-peiting.de

SPORT FÜR ALLE

Das offene Kurs- und Sport-
programm des TSV Peiting

Aikidō

ist eine moderne Form japanischer Kampfkunst.
Es geht um Klarheit statt Krawall.

Ausgleichsgymnastik

Funktionelle Übungen fördern Kräftigung,
Beweglichkeit und Koordination.
Kombination aus Ausdauer- und Muskeltraining
steigert Kraft und Kondition.

Bodystyling

Diese Stunde beinhaltet ein Ganzkörper-Workout
mit und ohne Einsatz von Handgeräten.

Body Workout

Gekräftigt wird die gesamte Muskulatur mit dem
eigenen Körpergewicht und verbessern somit
Haltung, Kraft und Ausdauer.
Rotationsübungen fördern die Beweglichkeit.
Dehn- und Yogaelemente sorgen für Entspannung
und Regeneration.

Body Workout mit Mobility

Badminton zum Aufwärmen, es folgt präventives
Auszauertraining mit wechselnden An- und
Entspannungsbewegungen.
Mit eigenem Körpergewicht und Schlingentraining
wird Kraftausdauer und Körperstabilität gestärkt.
Kleingeräte sorgen für Kräftigung, Ausdauer und
geben einen intensiven Reiz an die Tiefenmuskulatur.
Mobility-Übungen verbessern Gelenk- und
Sehnenbeweglichkeit.

Funktionelles Krafttraining

Gezielt gekräftigt wird Bauch- und Rückenmuskulatur. Mit Stations- bzw. Zirkeltraining wird der
gesamte Körper mit einem abwechslungsreichen
und vielseitigen Programm gestärkt.

Latin Dance Light

Speziell geeignet für Ältere, Anfänger und
Sporteinsteiger sowie für Menschen mit körperlichen
Einschränkungen (z. B. Arthrose, Bluthochdruck oder Übergewicht).

Die Schrittfolgen sind einfach gehalten, das
Musiktempo ist bewusst langsamer.

Latin Dance Fitness

Schnelle und langsame Latin-Rhythmen
werden mit leicht nachvollziehbaren Tanz-
und Aerobic-Schritten kombiniert.
Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia & Co.
sorgen für gute Laune.

MAMIFIT- Fit mit deinem Kind

Wieder fit werden, Kraft aufbauen und
Beckenboden stärken – gemeinsam mit Kind.
Beckenboden, Muskulatur und
Rumpfstabilität.

Rückenfitness - Beweglichkeit und Kraft

Individuell abgestimmtes Rückentraining wirkt
gezielt gegen Beschwerden und Verspannungen.
Ein ausgewogener Mix aus präventivem Aus-
dauertraining sowie Kräftigungs-, Dehnungs-
und Entspannungsübungen stärkt den Rücken
nachhaltig.

Pilates

verbindet Dehn- und Kräftigungsübungen zu
einem schonenden, effektiven Ganzkörper-
training. Ziel ist eine natürliche Balance aus
Stärke, Flexibilität und Kontrolle – im Einklang
von Körper, Geist und Seele.

Power Mix

Ein abwechslungsreiches Training, das alle Muskelgruppen
anspricht und immer wieder neu fordert.
Body Styling, Functional Training, HIITup! u. v. m. sorgen dafür, dass
keine Stunde wie die andere ist.

Starker Rücken und Relax

Der Rücken im Mittelpunkt. Kraft- und Beweglichkeitsübungen
gleichen muskuläre Dysbalancen aus.
Den Abschluss bildet ein entspannender Relax-Teil.
Kräftigen – Dehnen – Mobilisieren – Entspannen
für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Mehr Info und Anmeldung unter www.tsv-peiting.de



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



www.tsv-peiting.de

Vielfältige Bewegungsprogramme – professionell betreut !

**Bodystyling
Latin Dance Light
Latin Dance Fitness
Pilates
Power Mix**

Stefanie
Hickl



Aikidō

Gudrun
Bratu

► Aikido Trainerin C-Lizenz



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

**Starker Rücken
und Relax**

Conni
Kammerer



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

**MAMIFIT-
Fit mit deinem Kind**

Sonja
Lang



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

**Body Workout
Body Workout mit Mobility
Rückenfitness
Beweglichkeit und Kraft**

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

**Funktionelles
Krafttraining**

Stefanie
Strauß



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

Ausgleichsgymnastik

Franz
Jocher



- Trainer C-Breitensport

