

Montag**Dienstag****Mittwoch****Donnerstag****Freitag**

SPORT FÜR ALLE

Das offene Kurs- und Sport-
programm des TSV Peiting

MAMIFIT mit Kind
Judohalle
Kurs 401
14:15 - 15:15
12.01.- 16.03.2026

**Ausgleichs-
gymnastik**
Sporthalle Birkenried
Kurs 402
19:30 - 21:00
12.01.- 23.03.2026

Body Workout
Fitnessraum/Judohalle
Kurs 403
08:15 - 09:45
13.01.- 24.03.2026

Latin Dance Light
Schloßberghalle
Kurs 404
17:30 - 18:15
13.01.- 17.03.2026

**Latin Dance
Fitness**
Schloßberghalle
Kurs 405
18:30 - 19:30
13.01.- 17.03.2026

**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

**Rückenfitness -
Beweglichkeit
und Kraft**
Judohalle
Kurs 408
08:15 - 09:45
07.01.- 25.03.2026

Power Mix
Schloßberghalle
Kurs 409
17:30 - 18:30
07.01.- 18.03.2026

Pilates
Schloßberghalle
Kurs 410
18:30 - 19:30
07.01.- 18.03.2026

**Funktionelles
Krafttraining**
Fitnessraum
Kurs 411
08:45 - 10:15
08.01.- 07.05.2026

Aikido
Judohalle
Kurs 412
09:00 - 10:30
08.01.- 19.03.2026

**Starker Rücken
und Relax**
Schulturnhalle Ludwigstraße
Kurs 413
19:30 - 20:30
15.01.- 30.04.2026

**Latin Dance
Fitness**
Judohalle
Kurs 414
09:00 - 10:00
09.01.- 20.03.2026

Bodystyling
Judohalle
Kurs 415
10:00 - 11:00
09.01.- 20.03.2026

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

Anmeldung und weitere Informationen direkt über unsere Homepage: www.tsv-peiting.de
Überweisungen bitte unter Angabe der Kursnummer an: TSV Peiting e.V., Sparkasse Oberland, IBAN Nr.: DE25 7035 1030 0000 1004 79



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 Ausdauertraining 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 Ausdauertraining sowie Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen stärkt den Rücken nachhaltig.

Pilates

verbindet Dehn- und Kräftigungsübungen zu einem schonenden, effektiven Ganzkörpertraining. 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. Bodystyling, 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 !

Aikidō

Gudrun
Bratu



► Aikido Trainerin C-Lizenz

Bodystyling Latin Dance Light Latin Dance Fitness Pilates Power Mix

Stefanie
Hickl



- staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
- Fitnesstrainerin 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



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

Ausgleichsgymnastik

Franz
Jocher



- Trainer C-Breitensport

