

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

# SPORT FÜR ALLE

Das offene Kurs- und Sportprogramm des TSV Peiting

Body Workout  
Fitnessraum/Judohalle

**Kurs 502**  
08:15 - 09:45  
14.04. - 28.07.2026

Latin Dance Light  
Schloßberghalle

**Kurs 503**  
17:30 - 18:30  
21.04. - 21.07.2026

Latin Dance  
Fitness

Schloßberghalle  
**Kurs 504**  
18:30 - 19:30  
21.04. - 21.07.2026

Ausgleichs-  
gymnastik  
Sporthalle Birkenried  
**Kurs 501**  
19:30 - 21:00  
13.4. - 27.07.2026

Body Workout  
mit Mobility  
Schulturnhalle Ludwigstraße  
**Kurs 505**  
18:00 - 20:00  
09.06. - 28.07.2026

Aikido  
Judohalle  
**Kurs 506**  
20:00 - 21:30  
14.04. - 21.07.2026

Rückenfitness -  
Beweglichkeit  
und Kraft

Judohalle  
**Kurs 507**  
08:15 - 09:45  
15.04. - 29.07.2026

Power Mix  
Schloßberghalle

**Kurs 508**  
17:30 - 18:30  
22.04. - 15.07.2026

Pilates  
Schloßberghalle

**Kurs 509**  
18:30 - 19:30  
22.04. - 15.07.2026

Funktionelles  
Krafttraining

Fitnessraum  
**Kurs 411 - läuft bereits**  
08:45 - 10:15  
09.01. - 07.05.2026

Aikido

Judohalle  
**Kurs 510**  
09:00 - 10:30  
16.04. - 23.07.2026

Starker Rücken

und Relax  
Schulturnhalle Ludwigstraße  
**Kurs 413 - läuft bereits**  
19:30 - 20:30  
15.01. - 30.04.2026

Latin Dance  
Fitness

Judohalle  
**Kurs 511**  
09:00 - 10:00  
24.04. - 24.07.2026

Bodystyling

Judohalle  
**Kurs 512**  
10:00 - 11:00  
24.04. - 24.07.2026

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



**TSV**  
SPORTS



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

[www.tsv-peiting.de](http://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 verbessert 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 Sparteinsteiger 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.

## **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](http://www.tsv-peiting.de)



**TSV**  
SPORTS



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

[www.tsv-peiting.de](http://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

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

Pia Pezl



- ▶ 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

