

# ANMELDUNG



Sport für Alle  
Herbst 2018

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Kurs \_\_\_\_\_

Anmeldung zu allen Kursen: TSV Peiting e.V. -Geschäftsstelle-  
Alfons-Peter-Str. 10, 86971 Peiting  
Tel. 08861/59074, Fax 08861/258534  
tsvpeiting@t-online.de, www.tsv-peiting.de

Ich bin ein / kein Mitglied im TSV Peiting,  
in der Abteilung \_\_\_\_\_

Die Kursgebühr von Euro \_\_\_\_\_ überweise ich.

**Die Kursgebühr ist eine Woche vor Kursbeginn zu entrichten!  
Anmeldung erhält ihre Gültigkeit erst nach Überweisung der Kursgebühr.**

Überweisung bitte an:  
TSV Peiting e.V.  
Sparkasse Oberland, IBAN Nr.: DE2570 3510 3000 0010 0479  
BIC: BYLADEM1WHM

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## DONNERSTAG

### VORMITTAGS

#### Muskeln schützen - Muskeln stützen!

Wir kräftigen unseren Körper von Kopf bis Fuß mit einem abwechslungsreichen und vielseitigen Programm.  
- Training an den Geräten - TRX-Suspension Trainer  
- Freies Training mit Kurzhanteln - Kettlebells  
- Bodyweight-Training - ...

Kurs Nr. 913 donnerstags, 20.9.2018 - 13.12.2018 von 8:30 - 10:00 Uhr  
**Cardio Kraft** 12 Übungseinheiten, Fitnessraum im Sportzentrum  
30,- € für TSV-Mitglieder 54,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Strauß**

#### Fit ohne Geräte **NEU**

Funktionelles Zirkeltraining mit dem Focus auf Koordination, Stabilisation, Kraft und Ausdauer.  
Zirkeltraining ist effektiv, vielseitig und zeitsparend und eine optimale Form um unseren kompletten Körper zu trainieren. Geeignet für jeden Fitnesslevel, da alle Übungen individuell angepasst werden können.

Kurs Nr. 914 donnerstags, 20.9.2018 - 13.12.2018 von 10.15 - 11.15 Uhr  
**Cardio Kraft** 12 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum  
30,- € für TSV-Mitglieder 54,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Strauß**

#### HIITup! High Intensity Intervall Training **NEU**

...eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining. Das Training regt die Stoffwechselvorgänge im Körper intensiv an – man wird fitter und leistungsfähiger. Geübt werden im Wechsel sehr intensive und lockere Intervalle.  
**Kurz, knackig und intensiv! Hier verfliegt die Trainingszeit im Nu!**

Kurs Nr. 915 donnerstags, 4.10.2018 - 13.12.2018 von 11:15 - 12:00 Uhr  
10 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum  
25,- € für TSV-Mitglieder 45,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Strauß**

#### Thera-/Miniband - Wohlbefinden Zug um Zug **ABENDS**

**Für Frauen und Männer!**  
Funktionelles Training mit dem Theraband und Miniband  
Das Training verbessert Haltung und Kondition.  
Viele unterschiedliche Muskelgruppen lassen sich gezielt und gleichzeitig ansprechen. In unserem Kurs setzen wir Theraband und Miniband abwechselnd zur Kräftigung der Muskulatur, Koordination und zur Stärkung der Körperspannung ein. Besonderes Augenmerk richten wir auf Schultergürtel, Rücken sowie Bauch-Beine-Po.  
**...ein Mobilitätstraining macht den Kurs komplett!**

Kurs Nr. 916 donnerstags, 13.09.2018 - 20.12.2018 von 18:00 - 19:00 Uhr  
**Kraft** 13 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße  
33,- € für TSV-Mitglieder 59,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Pia Pelzl**



## 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. 917 freitags, 14.09.2018 - 14.12.2018 von 09:00 - 10:00 Uhr  
**Cardio** 13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum  
33,- € für TSV-Mitglieder 59,- € 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. 918 freitags, 14.09.2018 - 14.12.2018 von 10:00 - 11:00 Uhr  
**Kraft** 13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum  
33,- € für TSV-Mitglieder 59,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

*Dieser Kurs ist nur online buchbar!*

### ABENDS

#### Herz - Kreislauf - Training mit TRX®

**Für Frauen und Männer!**  
Ein Herz-Kreislauf Training mit unterschiedlichen Handgeräten zur Verbesserung der lokalen Ausdauer mit anschließender Ganzkörperkräftigung. Mit dem Trainingsgerät „TRX-Suspension Trainer“ und mit dem eigenen Körpergewicht zur optimalen Verbesserung von Stabilität und Ausdauer und zur Stärkung des muskulären Stütz- und Schutzkorsetts des Rumpfes.

Abschließendes Stretching zur Regeneration und Faszien-Training zur Entspannung.

Kurs Nr. 919 freitags, 14.09.2018 - 14.12.2018 von 18:30 - 20:00 Uhr  
13 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße  
33,- € für TSV-Mitglieder 59,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Pia Pelzl**

*Dieser Kurs ist nur online buchbar!*



FUNKTIONELL  
BEWEGLICH INDIVIDUELL  
GANZHEITLICH EFFIZIENT



# Ganzheitlich trainieren

*... damit Sie sich rundum fit und wohl fühlen!*

Wir kümmern uns um Körper, Geist und Seele. In unserem abwechslungsreichen Kursprogramm ist alles drin, vom Auspowern bis hin zur Entspannung.  
Latin Dance in seiner Vielfalt, Functional, HIIT, XCO, TRX und Cardiotraining 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.
- Trainieren mit Original-Trainingsgeräten...  
XCO-Trainer® TRX® Suspension Trainer FASZIEN Rolle „Blackroll“ ... die ständig auf ihre Funktion überprüft werden.
- „Dieser Kurs ist nur online buchbar!“ heißt, dass hier evtl. nur noch wenige Plätze frei sind. Diese Info finden Sie auf unserer Internetseite. Bitte informieren Sie sich unter [www.tsv-peiting.de](http://www.tsv-peiting.de). ...oder lassen Sie sich auf die Warteliste setzen...

**Anmeldungen an:**  
TSV Peiting e.V. -Geschäftsstelle-  
Alfons-Peter-Str. 10, 86971 Peiting  
sportpro.tsvpeiting@gmail.com  
Tel. 08861/59074  
Fax 08861/258534

Anmeldung direkt über die homepage [www.tsv-peiting.de](http://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.: DE2570 3510 3000 0010 0479 BIC: BYLADEM1WHM

Eine Rückerstattung der Kursgebühr ist nicht möglich.



# SPORT FÜR ALLE

Das offene Kurs- und Sportprogramm des TSV Peiting

Herbst 2018



Start nach den Sommerferien

# Ganzheitlich trainieren

*... damit Sie sich rundum fit und wohl fühlen!  
- Trainieren ohne Mitgliedschaft -*

Herausgeber: tsv peiting e.v. 86971 peiting\_gestaltung\_satz\_pia pelzl\_peiting



Nehmen Sie an 19 Bewegungsprogrammen mit unterschiedlichen „Schweißgraden“ teil. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter besuchen regelmäßig Fortbildungen, um immer auf dem neuesten Stand zu sein.



Stefanie Hickl

- ▶ staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
- ▶ Pilatetrainerin
- ▶ Zumba Instructor-Ausbildung
- ▶ HIITup! Instructor



Pia Pelzl

- ▶ 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 Straub

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



Uwe Berberich

- ▶ Fitnesstrainer B-Lizenz
- ▶ TRX Suspension Trainer
- ▶ Cross Trainer



Franz Jocher

- ▶ Trainer C-Breitensport



Albin Wimmer

- ▶ Prävention Trainer B-Lizenz
- ▶ Haltung und Bewegung
- ▶ Fascial Fitness Medical

## MONTAG

ABENDS

## DIENSTAG

ABENDS

### Ausgleichsgymnastik - HIITup! - Functional Training

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

...und 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. 901 montags, 17.09.2018 - 17.12.2018 von 20:00 - 21:30 Uhr  
**Cardio Kraft** 12 Übungseinheiten, Dreifachsporthalle im Sportzentrum  
**30,- €** für TSV-Mitglieder **54,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiter: Franz Jocher

### Retro Aerobic Gold

Back to the basics - Aus einer Kombination unterschiedlicher Aerobic-Grundschriften und deren Variationen setzt sich eine dynamische und mitreißende Choreographie zusammen.

Speziell geeignet für Ältere, Anfänger, Sporteinsteiger oder für Leute mit körperlichen Einschränkungen (Arthrose, Bluthochdruck, zuviel Gewicht usw.). Die Schrittfolgen sind einfach und das Tempo der Musik angepasst.

Kurs Nr. 904 dienstags, 18.09.2018 - 11.12.2018 von 17:30 - 18:30 Uhr  
**Cardio** 11 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting  
**28,- €** für TSV-Mitglieder **50,- €** 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. 905 dienstags, 18.09.2018 - 11.12.2018 von 18:30 - 19:30 Uhr  
**Cardio** 11 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting  
**28,- €** für TSV-Mitglieder **50,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Stefanie Hickl

### Mobility - Beweglichkeitstraining Faszien-Training inklusive!

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.

Kurs Nr. 906 dienstags, 11.09.2018 - 18.12.2018  
**Faszial** von 17:30 - 18:30 Uhr mit 14 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße  
**35,- €** für TSV-Mitglieder **63,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Pia Pelzl

### XCO® Power-Shape mit Entspannung

Ganzkörpertraining mit dem XCO-Trainer ist eine der effektivsten Kräftigungstrainingsformen. Im Bereich der Körperstraffung ist das XCO® Training besonders effektiv, es trainiert nicht nur die Muskeln, sondern es erreicht die tieferliegenden Muskelareale, Bänder, Gelenke und es regt das Wachstum des Bindegewebes an.

In der letzten halben Stunde lassen wir unsere Sportstunde mit verschiedenen Entspannungstechniken ausklingen!

Kurs Nr. 907 dienstags, 11.09.2018 - 18.12.2018  
**Cardio Kraft Relax** von 18:30 - 20:00 Uhr  
 14 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße  
**35,- €** für TSV-Mitglieder **63,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Pia Pelzl



### Functional - Training mit TRX® Suspension

Mit dem Trainingsgerät „TRX-Suspension Trainer“ und dem eigenen Körpergewicht zur optimalen Verbesserung von Stabilität und Ausdauer, zur Stärkung des muskulären Stütz- und Schutzkorsetts des Rumpfes.

Und das kombiniert mit **Bauchmuskel- und Faszien-Training** für einen flacheren Bauch.

Kurs Nr. 908 dienstags, 11.09.2018 - 18.12.2018  
**Cardio Kraft Faszial** von 20:00 - 21:30 Uhr mit 14 Übungseinheiten, Dreifachsporthalle im Sportzentrum  
**35,- €** für TSV-Mitglieder **63,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiter: Albin Wimmer  
*Dieser Kurs ist nur online buchbar!*

## MITTWOCH

VORMITTAGS

### Cardio Workout

– Ein Herz-Kreislauf Training mit optimaler Herzfrequenz. Für alle, die präventiv ihr Herz-Kreislauf-System effizient trainieren und gleichzeitig etwas für ihren Muskelaufbau tun wollen.

Kurs Nr. 909 mittwochs, 12.09.2018 - 19.12.2018 von 8:30 - 9:30 Uhr  
**Cardio** 13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum  
**33,- €** für TSV-Mitglieder **59,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Pia Pelzl

### Fit im Kreuz - Rückenfitness

– Wir kräftigen all die Muskelgruppen, die für einen gesunden Rücken entscheidend sind und mobilisieren zugleich die Wirbelsäule. In unserem Rückentraining wird der Tennisball, sowie die Faszienrolle zum Lösen eventueller Verklebungen eingesetzt.

Kurs Nr. 910 mittwochs, 12.09.2018 - 19.12.2018 von 9:30 - 10:30 Uhr  
**Faszial** 13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum  
**33,- €** für TSV-Mitglieder **59,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Pia Pelzl  
*Dieser Kurs ist nur online buchbar!*



ABENDS

### Power Mix

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  
 Achtung! Am 14.11. entfällt das Training.

Kurs Nr. 911 mittwochs, 19.09.2018 - 12.12.2018 von 17:30 - 18:30 Uhr  
**Cardio Kraft** 10 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting  
**25,- €** für TSV-Mitglieder **45,- €** 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  
 Achtung! Am 14.11. entfällt das Training.

Kurs Nr. 912 mittwochs, 19.09.2018 - 12.12.2018 von 18:30 - 19:30 Uhr  
**Kraft** 10 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting  
**25,- €** für TSV-Mitglieder **45,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Stefanie Hickl



## DIENSTAG

VORMITTAGS

### Body Workout

Ein „Rundum-Fit-Programm“ für den ganzen Körper! Wir kräftigen die gesamte Muskulatur mit Klein- und Fitnessgeräten. ...verbessern Haltung, Kraft und Ausdauer. Durch gezielte Rotationsübungen gelangen wir zu mehr Beweglichkeit!

Kurs Nr. 902 dienstags, 11.09.2018 - 18.12.2018 von 8:15 - 9:15 Uhr  
**Cardio Kraft Faszial** 14 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum  
**35,- €** für TSV-Mitglieder **63,- €** für Nichtmitglieder  
 Kursleiterin: Pia Pelzl



### Zirkeltraining ist in!

Dieses Training ist effektiv und garantiert nicht langweilig. Ein optimales Krafttraining, das aber auch das Herz-Kreislauf-System fordert, so dass das Zirkeltraining ebenfalls sehr effektiv die Ausdauer und das Immunsystem stärkt. Ein echter Alleskönner ist dieses Training - versuchen Sie es selbst! Für Alle geeignet, da der Einsatz an Ihnen liegt!

Mit abschließendem **Faszien-Training** zur Regeneration und Entspannung.

Kurs Nr. 903 dienstags, 11.09.2018 - 18.12.2018 von 9:15 - 10:00 Uhr  
 14 Übungseinheiten, Fitnessraum im Sportzentrum  
**35,- €** für TSV-Mitglieder **63,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Pia Pelzl

„Dieser Kurs ist nur online buchbar!“ heißt, dass hier evtl. nur noch wenige Plätze frei sind. Diese Info finden Sie auf unserer Internetseite. Bitte informieren Sie sich unter [www.tsv-peiting.de](http://www.tsv-peiting.de). ...oder lassen Sie sich auf die Warteliste setzen...