



Sport für Alle
Frühjahr 2019

ANMELDUNG

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!
Erst nach Überweisung der Kursgebühr erhält die Anmeldung ihre
Gültigkeit.**

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. 113 donnerstags, 10.01.2019 - 04.04.2019 von 8:30 - 10:00 Uhr
Cardio Kraft 12 Übungseinheiten, Fitnessraum im Sportzentrum
30,- € für TSV-Mitglieder 54,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Strauß**

NEU ABENDS

CORE - Training - Beginner

Für Frauen und Männer!
Core-Training ist eine Trainingsform in der wir, durch gezieltes Training der Muskulatur in der Körpermitte, die Körperstabilität und die Koordination verbessern.
Core-Training trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei.
Durch Funktionelle Übungen mit dem TRX Schlingentrainer, Theraband und Miniband verbessern wir Balance und Beweglichkeit.

...ein Mobilitätstraining macht den Kurs komplett!

Kurs Nr. 114 donnerstags, 10.01.2019 - 11.04.2019 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. 115 freitags, 11.01.2019 - 05.04.2019 von 09:00 - 10:00 Uhr
Cardio 12 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum
30,- € für TSV-Mitglieder 54,- € 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. 116 freitags, 11.01.2019 - 05.04.2019 von 10:00 - 11:00 Uhr
Kraft 12 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum
30,- € für TSV-Mitglieder 54,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

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 Schlingentrainer 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. 117 freitags, 11.01.2019 - 12.04.2019 von 18:30 - 20:00 Uhr
13 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße
33,- € für TSV-Mitglieder 59,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Pia Pelzl**



FUNKTIONELL
BEWEGLICH INDIVIDUELL
GANZHEITLICH EFFIZIENT



**Ganzheitlich
trainieren**

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

Wir kümmern uns nun seit 10 Jahren um Körper, Geist und Seele. In unserem abwechslungsreichen Kursprogramm ist alles drin, vom Auspowern bis hin zur Entspannung.

Latin Dance in seiner Vielfalt, Functional, Rückenfitness, 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.
- „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 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:
Montag 16:30 - 18:30 Uhr
Dienstag 10:30 - 12:00 Uhr

Eine Rückerstattung der Kursgebühr ist nicht möglich.

herausgeber: tsv peiting e.v. 86971 peiting_gestaltung_satz_pia pelzl_peiting



Kurs- und Sportprogramm
des TSV Peiting e.V.
Frühjahr 2019

**Ganzheitlich
trainieren**

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

Nehmen Sie an 17 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
- ▶ Pilates-Trainerin
- ▶ 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



XGO® Power-Shape mit Entspannung

Ein Powerworkout mit granulatgefüllten Aluminium-Röhren. Absolut gelenkschonend, abwechslungsreich und spannend neu! Ein einmaliges und unvergleichbares Workout mit loser Masse. Core-Training, Figurtraining und Kräftigung kann so vielseitig und motivierend sein. U.a. setzen wir für Kräftigung und Ausdauer Miniband, Theraband und Springseil ein. In der letzten halben Stunde lassen wir unsere Sportstunde mit verschiedenen Entspannungstechniken ausklingen!

Kurs Nr. 108 dienstags, 08.01.2019 - 09.04.2019 von 18:30 - 20:00 Uhr
Cardio Kraft Relax 13 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße
33,- € für TSV-Mitglieder **59,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Pia Pelzl

MITTWOCH

VORMITTAGS

ABENDS

Cardio Workout

... ist eine vielseitige und intensive Bewegungs- und Fitnessstunde. Ein innovatives und präventives Ausdauertraining durch ständigen Wechsel zwischen An- und Entspannungsbewegungen, das mit leichtem Krafttraining kombiniert wird. So ergibt sich ein Cardio-Workout, das Kraft und Wohlfühl spüren lässt.

Kurs Nr. 109 mittwochs, 09.01.2019 - 10.04.2019 von 8:30 - 9:30 Uhr
Cardio 13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum
33,- € für TSV-Mitglieder **59,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Pia Pelzl

Rückenfitness - Beweglichkeit und Kraft

... für einen gesunden Rücken! Ziel ist es, Fehlhaltungen zu verbessern, Rückenschmerzen zu lindern, unsere Rückenmuskulatur zu stärken, die Brust-, Bauch- und Beckenmuskulatur zu kräftigen, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu trainieren, unser Wohlbefinden und unsere körperliche Fitness zu steigern.

Kurs Nr. 110 mittwochs, 09.01.2019 - 10.04.2019 von 9:30 - 10:30 Uhr
Faszial 13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum
33,- € für TSV-Mitglieder **59,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Pia Pelzl



www.tsv-peiting.de

MONTAG

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. 101 montags, 07.01.2019 - 08.04.2019 von 19:30 - 21:00 Uhr
Cardio Kraft 13 Übungseinheiten, Dreifachsporthalle im Sportzentrum
33,- € für TSV-Mitglieder **59,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiter: Franz Jocher

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. 102 dienstags, 08.01.2019 - 09.04.2019 von 8:15 - 9:15 Uhr
Cardio Kraft Faszial 13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum
33,- € für TSV-Mitglieder **59,- €** 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. 103 dienstags, 08.01.2019 - 09.04.2019 von 9:15 - 10:00 Uhr
Kraft 13 Übungseinheiten, Fitnessraum im Sportzentrum
33,- € für TSV-Mitglieder **59,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Pia Pelzl

DIENSTAG

ABENDS

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. 104 dienstags, 08.01.2019 - 02.04.2019 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. Achtung! Am 19.02. entfällt das Training.

Kurs Nr. 105 dienstags, 08.01.2019 - 02.04.2019 von 18:30 - 19:30 Uhr
Cardio 11 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting
28,- € für TSV-Mitglieder **50,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Stefanie Hickl



Rückenfitness - Beweglichkeit und Kraft

... für einen gesunden Rücken!

Ziel ist es, Fehlhaltungen zu verbessern, Rückenschmerzen zu lindern, unsere Rückenmuskulatur zu stärken, die Brust-, Bauch- und Beckenmuskulatur zu kräftigen, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu trainieren, unser Wohlbefinden und unsere körperliche Fitness zu steigern.

Kurs Nr. 106 dienstags, 08.01.2019 - 09.04.2019 von 17:30 - 18:30 Uhr
Faszial mit 13 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße
33,- € für TSV-Mitglieder **59,- €** 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 Mobilitätstechniken zur Verbesserung des Bewegungsumfanges und aufspüren von Verspannungen.

Kurs Nr. 107 dienstags, 08.01.2019 - 09.04.2019 von 20:00 - 21:30 Uhr
Cardio Kraft Faszial mit 13 Übungseinheiten, Dreifachsporthalle im Sportzentrum
33,- € für TSV-Mitglieder **59,- €** für Nichtmitglieder

Kursleiter: Albin Wimmer

