

ANMELDUNG



Sport für Alle
Sommer 2019

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! Der Allroundkurs für Jedermann!

Zu Beginn kräftigen wir Bauch und Rücken. Gefolgt von einem Stations- oder Zirkeltraining stärken wir unseren Körper von Kopf bis Fuß mit einem abwechslungsreichen und vielseitigen Programm.
- Training an den Fitnessgeräten - Kettlebells
- Schlingentrainer - freies Training mit Kurzhanteln
- Bodyweight-Training (nur mit Eigengewicht) - ...

...Auch für Einsteiger geeignet!
Kurs Nr. 212 donnerstags, 02.05.2019 - 18.07.2019 von 8:30 - 10:00 Uhr
9 Übungseinheiten, Fitnessraum im Sportzentrum
Cardio Kraft 23,- € für TSV-Mitglieder 41,- € für Nichtmitglieder
Kursleiterin: **Stefanie Strauß**

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. 213 donnerstags, 02.05.2019 - 18.07.2019 von 18:00 - 19:00 Uhr
9 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße
Kraft 23,- € für TSV-Mitglieder 41,- € für Nichtmitglieder
Kursleiterin: **Pia Pelzl**



Cardio Kraft Faszial

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. 214 donnerstags, 02.05.2019 - 18.07.2019 von 19:00 - 20:30 Uhr
9 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße
23,- € für TSV-Mitglieder 41,- € für Nichtmitglieder



FREITAG

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. 215 freitags, 03.05.2019 - 19.07.2019 von 09:00 - 10:00 Uhr
10 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum
Cardio 25,- € für TSV-Mitglieder 45,- € 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. 216 freitags, 03.05.2019 - 19.07.2019 von 10:00 - 11:00 Uhr
10 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum
Kraft 25,- € für TSV-Mitglieder 45,- € für Nichtmitglieder
Kursleiterin: **Stefanie Hickl**

ABENDS

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
Anmeldung direkt über die homepage 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
Öffnungszeiten:
Montag 16:30 - 18:30 Uhr
Dienstag 10:30 - 12:00 Uhr

Eine Rückerstattung der Kursgebühr ist nicht möglich.



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

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

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. 201 montags, 29.04.2019 - 22.07.2019 von 19:30 - 21:00 Uhr

Cardio 11 Übungseinheiten, Dreifachsporthalle im Sportzentrum

Kraft 28,- € für TSV-Mitglieder 50,- € für Nichtmitglieder

Kursleiter: Franz Jocher

DIENSTAG

VORMITTAGS

Body Workout & Zirkel-Kombi



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! Ein echter Alleskönner ist dieses Training - versuchen Sie es selbst! Mit abschließendem **Faszien-Training** zur Regeneration und Entspannung.

Für Alle geeignet, da der Einsatz an Ihnen liegt!

Kurs Nr. 202 dienstags, 30.04.2019 - 16.07.2019 von 8:15 - 9:45 Uhr

Cardio 10 Übungseinheiten, Fitnessraum im Sportzentrum

Kraft 25,- € für TSV-Mitglieder 45,- € für Nichtmitglieder

Faszial 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. 203 dienstags, 07.05.2019 - 16.07.2019 von 17:30 - 18:30 Uhr

Cardio 9 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting

23,- € für TSV-Mitglieder 41,- € 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. 204 dienstags, 07.05.2019 - 16.07.2019 von 18:30 - 19:30 Uhr

Cardio 9 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting

23,- € für TSV-Mitglieder 41,- € 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. 205 dienstags, 30.04.2019 - 16.07.2019 von 17:30 - 18:30 Uhr

mit 10 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße

25,- € für TSV-Mitglieder 45,- € 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. 206 dienstags, 30.04.2019 - 23.07.2019 von 20:00 - 21:30 Uhr

mit 11 Übungseinheiten, Dreifachsporthalle im Sportzentrum

Cardio 28,- € für TSV-Mitglieder 50,- € für Nichtmitglieder

Faszial Kursleiter: Albin Wimmer



NEU



XCO® 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. 207 dienstags, 30.04.2019 - 16.07.2019 von 18:30 - 20:00 Uhr

Cardio 10 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße

Kraft 25,- € für TSV-Mitglieder 45,- € für Nichtmitglieder

Relax Kursleiterin: Pia Pelzl



MITTWOCH

VORMITTAGS

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. 208 mittwochs, 08.05.2019 - 10.07.2019 von 8:30 - 9:30 Uhr

Cardio 9 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum

23,- € für TSV-Mitglieder 41,- € 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. 209 mittwochs, 08.05.2019 - 10.07.2019 von 9:30 - 10:30 Uhr

9 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum

23,- € für TSV-Mitglieder 41,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Pia Pelzl

Power Mix

Für Frauen und Männer!

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

Kurs Nr. 210 mittwochs, 08.05.2019 - 10.07.2019 von 17:30 - 18:30 Uhr

Cardio 8 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting

Kraft 20,- € für TSV-Mitglieder 36,- € 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

Kurs Nr. 211 mittwochs, 08.05.2019 - 10.07.2019 von 18:30 - 19:30 Uhr

Kraft 8 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting

20,- € für TSV-Mitglieder 36,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: Stefanie Hickl

ABENDS

www.tsv-peiting.de



Nehmen Sie an 16 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 Strauß

- ▶ 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



A. Rahmenbedingungen des Sportprogramms „Sport für Alle“	sehr gut	Befriedigend	schlecht
A.1 Wie würden Sie folgende Rahmenbedingungen bewerten?	100%	0%	0%
A.2 Was ist das Hauptziel (Ziele) des Sportprogramms?	100%	0%	0%
A.3 Ausstattung des Sportplatzes (Übungsgeräte, Geräte, Material usw.)	100%	0%	0%
A.4 Sauberkeit des Umkleebereichs/der sanitären Einrichtungen der Sportstätte	77%	21%	2%
A.5 Barrierefreie (einstufige) Zugänge zu Sportstätten, Umkleekabinen und sanitären Einrichtungen	66%	33%	1%
A.6 Zusätzliche Rahmenbedingungen (Gehwege)	50%	50%	0%



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Sportkurse, DANKE für die Teilnahme an unserer Zufriedenheitsanalyse! ... Ihr habt uns in unserer Arbeit und mit Eurer Zufriedenheit bestätigt, sowie die Qualität unserer Sportkurse mit Euren Antworten verifiziert. Eure Rückmeldungen zeigten uns, dass das Sportprogramm des TSV Peiting mittlerweile einen hohen Stellenwert in unserer Sportgemeinschaft eingenommen hat und das Ihr das Angebot, nach wie vor sehr gut und attraktiv findet!

VIelen DANK für Eure Unterstützung! ...schaut selbst, das Ergebnis findet Ihr auf www.tsv-peiting.de