

ANMELDUNG



Sport für Alle
Herbst 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

Während der Ferienzeiten findet kein Training statt.

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. 312 donnerstags, 19.09.2019 - 12.12.2019 von 8:30 - 10:00 Uhr
12 Übungseinheiten, Fitnessraum im Sportzentrum

Cardio Kraft 30,- € für TSV-Mitglieder 54,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Strauß**



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. 313 donnerstags, 12.09.2019 - 19.12.2019 von 19:30 - 21:00 Uhr
14 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße

35,- € für TSV-Mitglieder 63,- € 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. 314 freitags, 13.09.2019 - 13.12.2019 von 09:00 - 10:00 Uhr
13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum

Cardio 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. 315 freitags, 13.09.2019 - 13.12.2019 von 10:00 - 11:00 Uhr
13 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum

Kraft 33,- € für TSV-Mitglieder 59,- € für Nichtmitglieder

Kursleiterin: **Stefanie Hickl**



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

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

Eine Rückerstattung der Kursgebühr ist nicht möglich.



Kurs- und Sportprogramm
des TSV Peiting e.V.

Herbst 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

Nehmen Sie an 15 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
- ▶ Pilatestrainerin
- ▶ 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 Joher

- ▶ Trainer C-Breitensport



Albin Wimmer

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



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. 307 dienstags, 10.09-2019 - 17.12.2019 von 18:30 - 20:00 Uhr
Cardio Kraft Relax 14 Übungseinheiten, Schulturnhalle Ludwigstraße
35,- € für TSV-Mitglieder **63,- €** für Nichtmitglieder
 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. 308 mittwochs, 11.09.2019 - 18.12.2019 von 8:00 - 9:30 Uhr
Cardio 14 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum
35,- € für TSV-Mitglieder **63,- €** 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. 309 mittwochs, 11.09.2019 - 18.12.2019 von 9:30 - 10:30 Uhr
Faszial 14 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum
35,- € für TSV-Mitglieder **63,- €** für Nichtmitglieder
 Kursleiterin: Pia Pelzl



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. 301 montags, 16.09.2019 - 16.12.2019 von 19:30 - 21:00 Uhr
Cardio Kraft 12 Übungseinheiten, Dreifachsporthalle im Sportzentrum
30,- € für TSV-Mitglieder **54,- €** für Nichtmitglieder
 Kursleiter: Franz Joher

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. 302 dienstags, 10.09-2019 - 17.12.2019 von 8:15 - 9:45 Uhr
Cardio Kraft Faszial 14 Übungseinheiten, Judohalle im Sportzentrum
35,- € für TSV-Mitglieder **63,- €** 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. 303 dienstags, 17.09.2019 - 10.12.2019 von 17:30 - 18:30 Uhr
Cardio 11 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting
28,- € für TSV-Mitglieder **50,- €** für Nichtmitglieder
 Kursleiterin: Stefanie Hickl **am 19.11.2019 kein Training**



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. 304 dienstags, 17.09.2019 - 10.12.2019 von 18:30 - 19:30 Uhr
Cardio 11 Übungseinheiten, Schlossberghalle Peiting
28,- € für TSV-Mitglieder **50,- €** für Nichtmitglieder
 Kursleiterin: Stefanie Hickl **am 19.11.2019 kein Training**

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. 305 dienstags, 10.09-2019 - 17.12.2019 von 17:30 - 18:30 Uhr
Faszial mit 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 Mobilitätstechniken zur Verbesserung des Bewegungsumfanges und aufspüren von Verspannungen.

Kurs Nr. 306 dienstags, 17.09-2019 - 17.12.2019 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

