

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 verbessern 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
Ausbauertraining 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
Sporteinsteiger sowie für Menschen mit körper-
lichen Einschränkungen (z. B. Arthrose, Bluthoch-
druck 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.

MAMIFIT- Fit mit deinem Kind

Wieder fit werden, Kraft aufbauen und
Beckenboden stärken – gemeinsam mit Kind.
Beckenboden, Muskulatur und
Rumpfstabilität.

Rückenfitness - Beweglichkeit und Kraft

Individuell abgestimmtes Rückentraining wirkt
gezielt gegen Beschwerden und Verspannun-
gen.
Ein ausgewogener Mix aus präventivem Aus-
dauertraining sowie Kräftigungs-, Dehnungs-
und Entspannungsübungen stärkt den Rücken
nachhaltig.

Pilates

verbindet Dehn- und Kräftigungsübungen zu
einem schonenden, effektiven Ganzkörper-
training. 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.
Body Styling, 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



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



www.tsv-peiting.de