

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 Ausdauertraining 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 körperlichen Einschränkungen (z. B. Arthrose, Bluthochdruck 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 Verspannungen. Ein ausgewogener Mix aus präventivem Ausdauertraining sowie Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen stärkt den Rücken nachhaltig.

Pilates

verbindet Dehn- und Kräftigungsübungen zu einem schonenden, effektiven Ganzkörpertraining. 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. Bodystyling, 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