

SPORT FÜR ALLE

Das offene Kurs- und Sportprogramm des TSV Peiting

Vorbeischaun lohnt sich!
Besondere Aktionen und Kurse wie unsere Schritte-Challenge finden Sie auf unserer Homepage.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Body Workout
Fitnessraum/Judohalle
Kurs 602
08:15 - 09:45 Uhr
15.09. - 22.12.2026

MAMIFIT mit Kind
Judohalle
Kurs 603
15:30 - 16:30 Uhr
13.10. - 15.12.2026

Latin Dance Light
Schloßberghalle
Kurs 604
17:30 - 18:15 Uhr
15.09. - 01.12.2026

Latin Dance Fitness
Schloßberghalle
Kurs 605
18:30 - 19:30 Uhr
15.09. - 01.12.2026

Body Workout mit Mobility
Schulturnhalle Ludwigstraße
Kurs 606
18:00 - 20:00 Uhr
15.09. - 22.12.2026

Aikido
Judohalle
Kurs 607
20:00 - 21:30 Uhr
29.09. - 08.12.2026

Rückenfitness - Beweglichkeit und Kraft
Judohalle
Kurs 608
08:15 - 09:45 Uhr
16.09. - 23.12.2026

Power Mix
Schloßberghalle
Kurs 609
17:30 - 18:30 Uhr
16.09. - 09.12.2026

Pilates
Schloßberghalle
Kurs 610
18:30 - 19:30 Uhr
16.09. - 09.12.2026

Laufen nach Galloway-Methode
Parkplatz V-Baumarkt Peiting
Kurs 620
18:00 - 19:00 Uhr
21.09. - 28.10.2026

Funktionelles Krafttraining
Fitnessraum
Kurs 611
08:45 - 10:15 Uhr
17.09. - 10.12.2026

Aikido
Judohalle
Kurs 612
09:00 - 10:30 Uhr
01.10. - 10.12.2026

Starker Rücken und Relax
Schulturnhalle Ludwigstraße
Kurs 613
19:30 - 20:30 Uhr
17.09. - 10.12.2026

Latin Dance Fitness
Judohalle
Kurs 614
09:00 - 10:00 Uhr
18.09. - 11.12.2026

Bodystyling
Judohalle
Kurs 615
10:00 - 11:00 Uhr
18.09. - 11.12.2026

Samstag

Eisbaden - Kurs für Anfänger
Lido Schongau
Kurs 616
ab 09:00 Uhr
17.10. - 07.11.2026

NEU

Laufen nach Galloway-Methode
Parkplatz V-Baumarkt Peiting
Kurs 620
18:00 - 19:00 Uhr
21.09. - 28.10.2026

Ausgleichsgymnastik
Sporthalle Birkenried
Kurs 601
19:30 - 21:00 Uhr
14.09. - 14.12.2026

NEU

NEU



TSV
SPORTS



TSV Peiting e.V. -Geschäftsstelle-
Alfons-Peter-Str. 10
86971 Peiting
sportprogramm@tsv-peiting.de
Tel. 08861 / 59074

www.tsv-peiting.de

Anmeldung und weitere Informationen direkt über unsere Homepage: www.tsv-peiting.de

Überweisungen bitte unter Angabe der Kursnummer an: TSV Peiting e.V., Sparkasse Oberland, IBAN Nr.: DE25 7035 1030 0000 1004 79

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 somit 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.

Eisbaden für Anfänger

In diesem Kurs bekommst du einen praxisnahen Einblick, wie du sicher und entspannt in die Welt des Eisbadens einsteigst. Du erfährst, worauf es ankommt, wie du mit der Kälte umgehst und wie du daraus eine regelmäßige Routine entwickeln kannst.

Eisbaden braucht keine besondere Fitness und keine Superkräfte – nur etwas Vorbereitung und die Bereitschaft, für ein paar Minuten die Komfortzone zu verlassen. Wichtig: Die Teilnahme ist nur für gesunde Personen geeignet.

Laufen nach Galloway-Methode

Wir trainieren nach der Galloway-Methode ("Run-Walk-Run"). Dabei wechseln sich lockere Laufintervalle mit geplanten Gehpausen ab. Die Gehpausen sind von Anfang an fester Bestandteil des Trainings. So werden Kraft und Muskulatur geschont, das senkt Verletzungsrisiko und spart Energiere Ressourcen.

Mehr Info und Anmeldung unter www.tsv-peiting.de



TSV
SPORTS



TSV Peiting e.V. -Geschäftsstelle-
Alfons-Peter-Str. 10
86971 Peiting
sportprogramm@tsv-peiting.de
Tel. 08861 / 59074

www.tsv-peiting.de

Vielfältige Bewegungsprogramme – professionell betreut !

Aikidō

Gudrun
Bratu



► Aikido Trainerin C-Lizenz

Bodystyling
Latin Dance Light
Latin Dance Fitness
Pilates
Power Mix
Eisbaden

Stefanie
Hickl



► staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
► Fitnesstrainerin B-Lizenz
► Pilatetrainerin
► Zumba Instructor-Ausbildung
► HIITup! Instructor

Starker Rücken und Relax

Conni
Kammerer



► Aerobic Trainerin B-Lizenz
- Haltung und Bewegung
► ZumbaInstructor-Ausbildung

MAMIFIT- Fit mit deinem Kind

Sonja
Lang



► Trainerin Rehasport B-Lizenz
- Orthopädie
► Trainerin C-Breitensport

Body Workout Body Workout mit Mobility Rückenfitness Beweglichkeit und Kraft Laufen nach Galloway-Methode

Pia
Pelzl



► Trainerin Prävention B-Lizenz
- Herz-Kreislauf- Haltung und Bewegung
- Stressbewältigung und Entspannung
► Trainerin Rückenfitness
► Trainerin Breitensport
► TRX Suspension Trainerin
► Faszientrainerin Fascial Fitness Medical
► Fascial Walk Trainerin
► XCO Walking&Running & Groupfitness Instructor
► FLEXI-BAR Groupfitness Instructor

Funktionelles Krafttraining

Stefanie
Strauß



► Fitnesstrainerin B-Lizenz
► Trainerin C-Breitensport
► TRX Suspension Trainerin
► Spinning Instructor
► HIITup! Instructor

Ausgleichsgymnastik

Franz
Jocher



► Trainer C-Breitensport

