



# Gemeinsam sportlich!

Vielfalt erleben im Turnverein Pfeffenhausen

Turnen



Fitness- und Gesundheitssport



Tanzen



Fitnessstudio



Leichtathletik



Ballsport



#wertschätzung  
#mut  
#gemeinschaft

# Unser Verein

## Inhalt

### Aus dem Verein

- 3 Grußwort Präsidium
- 4 Mission & Zahlen
- 6 Trainingsorte
- 8 Geschäftsstelle
- 10 News

### Aus den Abteilungen

- 14 Turnen
- 16 Tanzen
- 18 Leichtathletik
- 20 Fitness- und Gesundheit
- 22 Fitnessstudio
- 24 Volleyball
- 25 Basketball
- 26 Pumptrack
- 27 Trainer werden

## Impressum

Herausgeber:  
Verantwortlich  
für den Inhalt:  
Redaktion:  
Layout:  
Druck:  
Fotos:

Turnverein Pfeffenhausen e. V.  
  
Stefan Franz  
Andrea Ballmann  
Stefan Franz  
Gestaltungsbude GmbH  
Sandra Bachmeier



Liebe Mitglieder, Freunde und Unterstützer des Turnvereins Pfeffenhausen,

herzlich willkommen in unserer neuen Vereinsbroschüre! Hier erlebt ihr die gebündelte Energie und Leidenschaft unserer Mitglieder. Von vielseitigem Training über spannende Neuerungen bis hin zu inspirierenden Erfolgsgeschichten – all das findet ihr hier.

Unserer Mission „Für jeden Pfeffenhausener das passende Sportangebot schaffen“ kommen wir auch in diesem Jahr einen Schritt näher: Über 95 Engagierte arbeiten in unserem Verein laufend daran, dieses Ziel Wirklichkeit werden zu lassen. Egal, welches Alter und Fitnesslevel – bei uns soll jeder das passende Sportangebot und Anschluss in unserer Gemeinschaft finden.

Und damit kann man bekanntlich nicht früh genug starten: Schon schon ab dem sechsten Monat können sich die „Sportler von morgen“ bald bei unseren neuen „Windelturnern“ austoben, bevor sie ihre sportliche Laufbahn zum Beispiel beim Eltern-Kind-Turnen, den „Turntigern“ oder den „Tanzflöhen“ fortsetzen! Neues gibt's auch für Adrenalin-Junkies und Teamplayer, denn in Kürze starten regelmäßige Pumptrack- und Basketball-Trainings. Zusätzlich zu unserem breiten Angebot in den Abteilungen Turnen, Tanzen, Leichtathletik und Ballsport sowie unserem vereins-eigenen Fitnessstudio bieten wir ab Herbst 2023 25 Fitnesskurse für jedes Alter an – so viele wie noch nie. Darunter finden sich sechs zertifizierte Gesundheits- und Präventionskurse, die von den Krankenkassen bezuschusst werden. Erhaltet eure Gesundheit aktiv und meldet euch jetzt an!

Aber auch außerhalb des Sports haben wir Grund zur Freude: Auszeichnungen wie „Mobilmacher“ und der „BLSV-Fitnesspreis Ostbayern“ bestätigen unser Engagement und unsere innovativen Ideen. Sportliche Höhepunkte feiern wir auf Wettkämpfen und Events: Unsere Turnerinnen und Turner feiern 2023 das erfolgreichste Jahr unserer Vereinsgeschichte, während „Dancing Fire“ und „Young Flames“ mit Showtänzen auch auf überregionalen Events begeistern. All diese Entwicklungen, Neuerungen und Erfolge spiegeln die Leidenschaft und den Zusammenhalt wider, die unseren Turnverein auszeichnen. In der heutigen Zeit, in der ehrenamtliche Arbeit nicht mehr selbstverständlich ist, möchten wir uns bei allen unseren Ehrenamtlichen an dieser Stelle herzlichst bedanken. Wir freuen uns über jeden, der heute und zukünftig Teil unserer Gemeinschaft im Verein wird – ob als aktives oder passives Mitglied, Trainerin oder Trainer, Ehren- oder Hauptamtlicher oder Unterstützer. Seid dabei und lasst uns die Zukunft unseres Turnvereins gemeinsam aktiv gestalten!

Sportliche Grüße,  
Andrea Ballmann  
Vizepräsidentin für Kommunikation & Marketing

# Unsere Mission:

„Für jeden Pfeffenhausener ein passendes Sportangebot!“

Das ist nicht nur eine Aussage, sondern unser Versprechen an euch. Bei uns denkt ihr nicht an ein elitäres Fitnessstudio in einer Großstadt. Nein, wir sind der traditionsreiche Turnverein Pfeffenhausen, der seit 1866 tief in den Wurzeln der Gemeinschaft verankert ist und dennoch einen modernen Touch hat.



**29 %**

**Der Pfeffenhausener Bürger sind Mitglied im Turnverein.**

Mit dem festen Ziel der zeitgemäßen Weiterentwicklung haben wir uns ständig erneuert, um unseren Mitgliedern die neuesten und angesagtesten Sportangebote zu bieten. Unsere Innovationen reichen von der Gerätturnhalle über unseren Kursraum, in dem wir z.B. Yoga und Pole Dance anbieten, bis hin zu der herausragenden Outdoor-Crossfit-Anlage am Turmplatz.

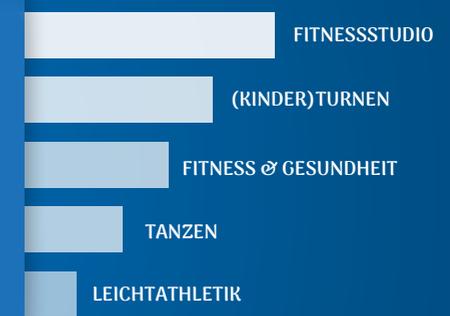
Unser vielfältiges Angebot spiegelt den Zeitgeist wider und richtet sich sowohl an langjährige Mitglieder als auch an diejenigen, die sich bisher nie vorstellen konnten, Teil eines Vereins zu sein. Diese Anpassungsfähigkeit hat unsere Mitgliederzahl seit 2004 mehr als verdoppelt. Heute sind wir stolz darauf, 1.589 Mitglieder in sechs verschiedenen Abteilungen über fünf Standorte in ganz Pfeffenhausen zu betreuen.

# Zahlen:

## MITGLIEDER



## SPORTANGEBOTE



## EHRENAMT



### TRAINER

aktive Trainer und Helfer

### EHRENAMT

Helfer in allen Bereichen

### VEREIN

in gewählten Ämtern

Wir sind mehr als nur ein Sportverein. Wir sind Teil der Pfeffenhausener Gemeinschaft. Wir kooperieren mit diversen lokalen Organisationen, bereichern das Ferienprogramm des Marktes Pfeffenhausen und sind ein fester Bestandteil im kulturellen Leben des Ortes. Unsere Events, seien es der traditionelle Turnerball, das entspannte Volleyballturnier oder das Turner-Trainingslager, ziehen jedes Jahr zahlreiche Teilnehmer und Zuschauer an. Kommt zu uns und werdet Teil der Gemeinschaft, die Tradition und Moderne verbindet!

# Trainingsorte



FITNESSSTUDIO

Ausstattung:  
 - Cardiotraining  
 - Kraft- und Gesundheitszirkel  
 - Gerätetraining  
 - Freihantel

400 m<sup>2</sup> Fitnessraum  
 inkl. Umkleiden, Büro- und  
 Archivräumen

Adresse:  
 Moosburger Str. 23,  
 Pfeffenhausen

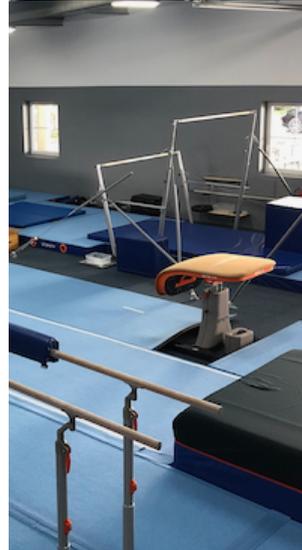


KURSRAUM

Ausstattung:  
 - Schwingboden  
 - Spiegelwand  
 - Geräteraum  
 - separate Umkleiden  
 - Lüftungsanlage / Heizung

120 m<sup>2</sup> Trainingsraum

Adresse:  
 Moosburger Str. 23,  
 Pfeffenhausen



TURNZENTRUM

Voll ausgestattete  
 Trainingshalle für Gerätturnen

Größe: 19 m x 19 m

Adresse:  
 Ziegeleistraße 4,  
 Holzhausen



Optimales Training erfordert optimale Ausstattung.  
 Bei uns findest du beides.



SCHULTURNHALLE

Große Halle: 27 m x 15 m  
 Kleine Halle: 21 m x 12 m

Adresse:  
 Gaisberg 22,  
 Pfeffenhausen



TURNPLATZ

4XF / Crossfitanlage  
 Größe: 100 m x 25 m

Adresse:  
 Pfeffenhausen,  
 Landshuter Straße,  
 beim Ortsausgang  
 nach Friedhof,  
 Im Besitz des  
 Vereins



SPORTPLATZ

Tartanbahn, Weitsprung-,  
 Kugelstoßanlage, Beachvolley-  
 ballplatz

Moosburger Str. 70



# Orte

# Geschäftsstelle

## Sigi & Tina



Wir haben für eure Anliegen ein offenes Ohr und helfen euch gerne weiter.

Die Geschäftsstelle dient als Herzstück für alle Mitglieder, Trainerinnen und Trainer, Ehrenamtliche und unsere jüngsten Mitglieder, wenn es um Fragen, Abholungen oder Abgaben geht.

Ihre moderne Ausstattung und zentrale Lage schaffen eine ideale Plattform für effiziente Zusammenarbeit und reibungslosen Informationsfluss.

Über den organisatorischen Aspekt hinaus sehen wir den Verein immer mehr in der Rolle eines Dienstleisters im sportlichen Bereich. Unsere Vision ist es, sowohl unseren Mitgliedern als auch Nichtmitgliedern, unabhängig davon, ob sie regelmäßige Sportler oder gelegentliche Kursteilnehmer sind, ein höheres Maß an Service und Engagement zu bieten. Mit diesem Ansatz möchten wir uns weiterhin als wichtiger Bestandteil der Gemeinschaft etablieren und unsere Dienstleistungen für alle Interessierten zugänglich machen.

- FRAGEN ZU SPORTANGEBOTEN
- ANMELDUNG ZU KURSANGEBOTEN
- ANMELDUNG FITNESSSTUDIO
- SCHNUPPERTRAINING
- WEITERBILDUNG
- BEITRITTSERKLÄRUNGEN
- KÜNDIGUNG
- BONUSHEFT ABSTEMPELN
- FREISCHALTEN DER CHIPS

**TVP-Geschäftsstelle**  
Moosburger Straße 23  
84076 Pfeffenhausen

08782/9783400  
info@tvpfeffenhausen.de

Geschäftszeiten:  
Dienstag, 10 - 11 Uhr  
Donnerstag, 18 - 19 Uhr

**Sigrun Hirschfeld und Bettina Hauck sind das Herzstück unserer neuen Geschäftsstelle und treiben dort mit ihrer engagierten Arbeit den Fortschritt voran!**

Die Geschäftsstelle ist nicht nur das organisatorische Herz des Vereins, sondern symbolisiert auch unsere kontinuierliche Weiterentwicklung und Professionalisierung. Als zentrale Schnittstelle dient sie dazu, den Informationsaustausch und die Kommunikation innerhalb des Vereins zu optimieren.

# Wir sind „Mobilmacher“

und Gewinner des „BLSV-Fitnesspreis Ostbayern“ für herausragende Sportinitiative

# Tag der Jugend

Erster „Tag der Jugend“ stärkt unseren Vereinsgeist und die Sportkameradschaft von Kindern und Jugendlichen



Unser Turnverein Pfeffenhausen zählt zu den fünf Gewinnern des „Mobilmacher – BLSV-Fitnesspreis Ostbayern“. Dieser Preis, ins Leben gerufen vom BLSV Sportbezirk Niederbayern und Oberpfalz und der Sparda-Bank Ostbayern eG, honoriert Initiativen, die zum Sport motivieren, besonders nach der Pandemie. Dank des 2.000 Euro Preisgelds von der Sparda-Bank, werden wir eine Hochsprunganlage für die Leichtathletikabteilung finanzieren.

Von 46 Bewerbern wurden wir von einer Expertenjury ausgewählt. Die Preisverleihung fand am 25. Juli in Deggendorf statt, wobei der BLSV-Präsident Jörg Ammon die Auszeichnung überreichte. Zahlreiche Persönlichkeiten wie Michael Gruber von der Sparda-Bank und Dr. Olaf Heinrich, Bezirkstagspräsident Niederbayern, waren vor Ort und gratulierten.

Unter dem Motto „Ein passendes Sportangebot für jeden Bürger in Pfeffenhausen“ hatte unser Turnverein Pfeffenhausen ein breites Programm entwickelt, das für alle Altersgruppen, von den Kleinsten bis zu den Senioren mit 99 Jahren, attraktive Angebote bereithält. Damit konnten wir zahlreiche Erfolge bei Meisterschaften, dem Bayerischen Turnfest und anderen Wettkämpfen verbuchen.

Unser Engagement zeigt sich in vielfältigen Angeboten für alle Altersklassen und erfolgreichen Teilnahmen an Turnfesten. Ein besonderes Projekt war die Umgestaltung eines alten Supermarkts in einen modernen Kursraum. Diese Anerkennung bestärkt uns in unserer Arbeit, Sport und gesundes Leben in der Gemeinde weiter zu fördern.

Am 15. Juli feierten 70 Nachwuchssportler aus Turnen, Tanzen und Leichtathletik unseren ersten „Tag der Jugend“. Diese von Spaß und Sport geprägte Veranstaltung förderte den Zusammenhalt und schuf unvergessliche Momente.

Der Tag startete mit intensiven Trainingseinheiten in den jeweiligen Abteilungen. Nach den Morgenaktivitäten trafen sich alle bei sonnigem Wetter auf dem Turnplatz, wo gemischte Teams durch diverse Spiele und Herausforderungen den Teamgeist stärkten.

Unser Videoteam hielt die Momente für einen Imagefilm fest, der im September die Vereinsbegeisterung einer breiteren Öffentlichkeit zeigen soll. Als der Tag endete, genossen alle ein gemeinsames Grillfest und einige verbrachten die Nacht in der Turnhalle.

Die Organisatoren, Vizepräsidenten Denis König und Raphael Frey, wurden für ihre Arbeit gelobt, ebenso wie die Trainer und Betreuer. Der „Tag der Jugend“ unterstrich die Bedeutung von Gemeinschaft und Teamgeist im TVP.

# News

## Minicrosslauf

Mit starker Präsenz und riesigem Spaßfaktor nahm unser Turnverein beim Minicrosslauf teil



Vielfalt. Erlebnis. Gemeinschaft. Regensburg steht Kopf!

Sportliche Erfolge und unvergessliche Erlebnisse: Unser Turnverein Pfeffenhausen war mittendrin beim Bayerischen Landesturnfest in Regensburg



Am 1. Juli zog der Minicrosslauf in Unterneuhausen über 1.470 Teilnehmer an, wobei der Turnverein Pfeffenhausen mit 80 Kindern die größte Gruppe stellte. Der Lauf bot Kindern zwischen fünf und fünfzehn Jahren eine Strecke voller abwechslungsreicher Hindernisse durch Wiesen und Wälder. Unsere Teilnehmer, bekleidet von der „Gestaltungsbude“ gespendeten blauen T-Shirts, stellten Geschicklichkeit, Ausdauer und Balance unter Beweis und erhielten den Minicrosspokal für das stärkste Team.



„Es war beeindruckend, unsere Kinder mit so viel Freude am Lauf teilnehmen zu sehen“, kommentierte Präsident Stefan Franz. Neben dem sportlichen Teil gab es auch gemeinsame Aufwärm-Choreografien und ein Fest für alle Athleten und ihre Familien.

Ein besonderes Highlight: Im kommenden Jahr wird der Minicrosslauf in Pfeffenhausen stattfinden, wobei unser Turnverein als Gastgeber agieren wird. „Wir sind begeistert, dieses Event in den nächsten Jahren am Turnplatz auszurichten“, so Vizepräsident Sport Carsten Unger-Maar. Dies weckt bereits jetzt Vorfreude und Erwartungen für ein weiteres erfolgreiches Event.

Vom 28. April bis 1. Mai fand das 33. Bayerische Landesturnfest in Regensburg statt. Unser Turnverein Pfeffenhausen nahm mit einer starken Mannschaft in diversen Altersklassen teil und erzielte beeindruckende Ergebnisse in verschiedenen Disziplinen. Hervorragend schnitten Turnerinnen wie Leonie Baumann, Veronika Burger und Lilly Baumann ab, die in ihren jeweiligen Altersklassen Top-Platzierungen erreichten. Ebenfalls erfolgreich waren die Turner Gregor Pritsch, Felix Forster und Florian Harrer. Ein besonderes Highlight war Ingo Frimberger, der in der Altersklasse 55+ die Goldmedaille gewann.

Neben den sportlichen Leistungen bildete die gemeinsame Zeit, inklusive Besuchen der Turnfestgala und der Tuju-Party, sowie die Erkundung von Regensburg ein unvergessliches Erlebnis für die Teilnehmer. Der Turnverein war auch organisatorisch beteiligt und half als einer von 15 Betreuungsvereinen. Dank des Engagements zahlreicher Ehrenamtlicher konnte ein erfolgreicher Verpflegungsstand für über 800 Aktive eingerichtet werden, dessen Erlös der Turnerjugend zugutekommt.

Die Vereinsverantwortlichen des TV Pfeffenhausen danken allen Aktiven, Trainern und Unterstützern. Das Turnfest war ein unvergessliches Erlebnis und wir freuen uns auf das Deutsche Turnfest 2025 in Leipzig.

#gemeinschaft  
#spaß  
#leistung



Das macht uns aus, sowohl sportlich als auch menschlich!

# Turnen



## Gerätturnen männlich

Training: Mo, Do 17:30 bis 19:30 Uhr, Fr 17:30 bis 20 Uhr  
Ort: Schulturnhalle, TurnZentrum  
Ansprechpartner: Marko Frimberger, [turnen@tvpfeffenhausen.de](mailto:turnen@tvpfeffenhausen.de)  
Alter: ab 5 Jahren



## Gerätturnen weiblich

Training: Mo und Mi 17 Uhr bis 19:30 Uhr  
Ort: TurnZentrum  
Ansprechpartnerin: Stefanie Ferstl, [s.ferstl@tvpfeffenhausen.de](mailto:s.ferstl@tvpfeffenhausen.de)  
Alter: variabel, Aufnahme nach Absprache



## Freizeitturnen Mädchen

Training: Mo 16-17 Uhr, Di 15.30-16.30 oder Di 16.30-17.30 Uhr  
Ort: TurnZentrum  
Ansprechpartnerin: Katrin Pfaller  
Anmeldung: [info@tvpfeffenhausen.de](mailto:info@tvpfeffenhausen.de)  
Alter: Mädchen, 5-10 Jahre

## Historisches Jahr für unsere Turnerinnen und Turner: Medaillenregen und Rekorde

Seit Beginn des Jahres 2023 feiern wir im Turnen ein bemerkenswertes Jahr voller Erfolge und Rekorde. Im März fand unsere 30. Vereinsmeisterschaft im Gerätturnen statt, und hier wurde direkt der erste Rekord aufgestellt: In der Pfeffenhausener Schulturnhalle traten 73 Turnerinnen und Turner in zwölf Altersklassen gegeneinander an – so viele wie noch nie!

Erfolgreich ging es nur zwei Wochen nach der Vereinsmeisterschaft bei den Gau-Einzelmeisterschaften weiter: Der TVP holte insgesamt sechs Medaillen und drei Gaumeistertitel. Historisch wurden mit Marina Liedl und Johanna Ferstl die ersten Gaumeisterinnen aus Pfeffenhausen überhaupt gekrönt. Felix Forster errang ebenfalls bravourös den Gaumeister-Titel.

Die Jungs von Trainer Marko Frimberger Felix Forster, Constantin Fenzl und Gregor Pritsch qualifizierten sich dann ebenfalls mit Bestleistungen für den Regionalscheid Bayernpokal. Bei den Gau-Mannschaftsmeisterschaften erzielten alle 21 Mädels von Trainerin Stefanie Ferstl Gold- und Bronzemedailien. Dies macht 2023 zum erfolgreichsten Jahr in der Vereinsgeschichte der TVP-Turnerinnen!

Wir blicken stolz auf das bisher überaus erfolgreiche Jahr unserer Turnerinnen und Turner zurück – eine Bestätigung für Hingabe, Teamgeist und unermüdlischen Ehrgeiz. Die Zukunft des TV Pfeffenhausen im Turnen scheint glänzend!

## Kinderturnen

Windelturner	0,5 - 1 Jahre	Mi 10 - 11 Uhr	Bettina Geltl
Eltern- Kind-Turnen	1 - 5 Jahre	Mo 16 - 17 Uhr Mi 16 - 17 Uhr	Nadine Frimberger Johanna Kasper
Turntiger	2,5 - 4 Jahre	Mi 17 - 18 Uhr	Martina Penger
Turnlöwen	3 - 5 Jahre	Mi 16 - 17 Uhr	Simone Buss und Gabi Perun

Ansprechpartnerin Bettina Geltl, Anmeldung: [info@tvpfeffenhausen.de](mailto:info@tvpfeffenhausen.de)

#rhythmus  
#schwungvoll  
#teamgeist

**Tanzen macht Spaß und bringt Menschen in jedem Alter zusammen. Lasst uns ein Leben lang tanzen.**

# Tanzen

## Kinder & Jugendliche

### Kindertanz



#### Tanzfüßler (mit Begleitung)

Training: Freitag 15.45 - 16.30 Uhr  
Jahrgang: 2020-2021  
Schulturnhalle



#### Tanzflöhe

Training: Dienstag von 16.30 bis 17.15 Uhr  
Jahrgang: 2018 - 2019  
Kursraum



#### Tanzmäuse

Training: Freitag 16.00 bis 16.45 Uhr  
Jahrgang: 2017 - 2018  
Kursraum



#### Tanztiger

Training: Freitag von 17.00 bis 18.00 Uhr  
Jahrgang: 2016 - 2017  
Kursraum

### Jazz- & Modern-Dance



#### Fire Fairies

Training: Freitag 15.30 bis 17.00 Uhr (Winter)  
Freitag 16.30 bis 18.00 Uhr (Sommer)  
Jahrgang: 2013 - 2016  
Schulturnhalle

### Showtanz



#### Young Flames

Training: Freitag von 17.00 bis 18.30 Uhr  
Jahrgang: 2011 - 2015  
Schulturnhalle



#### Dancing Fire

Training: Freitag 18.30 bis 20.00 Uhr  
Jahrgang: ab 2010  
Schulturnhalle

► Anmeldungen und Infos in der Geschäftsstelle ([info@tvpeffenhausen.de](mailto:info@tvpeffenhausen.de))

### Erwachsene



#### Line Dance

Beim Line Dance wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt. Man braucht keinen Tanzpartner und tanzt doch nie allein.

Trainerin: Claudia Hoffmann-Maly  
Kurszeit: Samstag 17.00 bis 18.30 Uhr  
Kursraum



#### Geselliges Tanzen

Es werden verschiedene Tänze wie Squaredance, Mixer und Kreistänze getanzt. Die Tänze sind leicht zu erlernen. Die Teilnahme ist allein oder mit Tanzpartner möglich.

Trainerin: Daniela Birner  
Training: Freitag 18.00 bis 19.00 Uhr  
Kursraum



#### Tanzcafé

Dies ist kein Tanzkurs, sondern ein lockeres Miteinander aus Tanzbegeisterten, die zu Standardtänzen das Tanzbein schwingen wollen.

Anspruchspartnerin: Annette Fischer  
Training: Sonntag 15-17 Uhr (Termine siehe Website)  
Kursraum



#### Crashkurs Standardtanz

Altbewährt und immer wieder gut - unser Crashkurs Standardtanz für den Turnerball. Sonntag, 21. Jan 2024, 14 Uhr

**Unser traditioneller Turnerball wird am darauffolgenden Samstag, 27. Jan. 2024, stattfinden.**

► Anmeldung unter [tvpeffenhausen.de](http://tvpeffenhausen.de)

#teamwork  
#grundlagen  
#spaß

# Leichtathletik

Freude am Sport vermitteln, eure Fitness verbessern und die Möglichkeit, Freunde zu treffen und zu finden sowie zusammen Wettkämpfe zu bestreiten.



## Gemischtes Team

Training: Montag 16 bis 18 Uhr

Ort: Sportplatz

Trainer: Andrea Hoffmann, Martina Stangl, Christian Brunner

Ansprechpartner: Andrea Hoffmann, leichtathletik@tvpfeffenhausen.de

Alter: ab 5 Jahren



## Wettkampfgruppe

Training: Mo 16 bis 18 Uhr, Mi oder Do 16.30 bis 18.30 Uhr

Ort: Sportplatz

Trainer: Andrea Hoffmann, Christian Brunner

Ansprechpartner: Andrea Hoffmann, leichtathletik@tvpfeffenhausen.de

Alter: ab 5 Jahren, Aufnahme nach Absprache

Abteilungsleitung

Andrea



## G'schicht'n ausm Trainingsalltag

Wie sieht eine typische Trainingsstunde aus?  
**Lauftraining, Wurftechniken üben und Konditionstraining**

Wie sehen spezielle Trainingsstunden aus?  
Was trainiert Ihr explizit?  
**Weit-/Hochsprung, Staffellauf, Sprint Hürden**

Was macht Euch am meisten Spaß im Training?  
**Die Freude der Kinder beim Training!**

Wie fordert Ihr Eure Sportler heraus?  
**Interne Wettkämpfe nach Alter gestaffelt**

Was macht Ihr, um den Zusammenhalt zu fördern?  
**Sehr guter Teamgeist, gefördert durch Wettkämpfe und individuelle Gespräche mit den Kindern oder den Eltern**



#gemeinschaft  
#spaß  
#bewegung

# Fitness

# Gesundheit

## Fortlaufende Fitnessangebote exklusiv für Vereinsmitglieder

<b>50+ Scho immer</b>	mittwochs 16:30 Uhr Trainerinnen: Silvia Mießlinger und Sieglinde Rußwurm
<b>Aerobic Dance Workout</b>	dienstags 18:30 Uhr Trainerin: Petra Krauser
<b>Bauch Beine Po</b>	samstags 09:00 Uhr Trainerin: Petra Krauser
<b>Bodyforming</b>	mittwochs 17:30 Uhr Trainerin: Petra Krauser
<b>Fit und Vital</b>	freitags 09:30 Uhr Trainer: Richard Zettl
<b>Hockergymnastik</b>	montags 10:00 Uhr Trainerin: Christa Seidl
<b>Männer Workout</b>	donnerstags 18:30 Uhr Trainer: Richard Zettl
<b>Schwungvoll ins Wochenende</b>	freitags 10:30 Uhr Trainerin: Christa Seidl
<b>Step-Aerobic Basic</b>	montags 18:30 Uhr Trainerin: Petra Krauser
<b>Step-Aerobic</b>	dienstags 17:30 Uhr Trainerin: Petra Krauser
<b>Winter-Workout 2023/24</b>	montags 19:45 Uhr Trainerteam
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	donnerstags 10:00 Uhr Trainerin: Silvia Mießlinger
<b>Wohlfühlstunde</b>	mittwochs 18:30 Uhr Trainerteam

► [Anmeldung unter tvpfeffenhausen.de](https://www.tvpfeffenhausen.de)

## Offene Kurse - auch für Gäste

- Drums Alive Workout**  
Trainerin: Daniela Birner
- Pilates**  
Trainerin: Daniela Birner
- Pole Dance**  
Trainerin: Romina Senff
- Yoga am Vormittag**  
Trainerin: Kirsten Kinzel
- Zumba®**  
Trainerin: Annick Fuchs

## Anmeldung & Infos

- Auf unserer Webseite [tvpfeffenhausen.de](https://www.tvpfeffenhausen.de)
  - In der Geschäftsstelle
    - persönlich im Büro in der Moosburger Straße 23
    - E-Mail: [info@tvpfeffenhausen.de](mailto:info@tvpfeffenhausen.de) | 08782/9783400
- Die Teilnehmerzahl je Kurs bzw. Kursblock ist begrenzt. Auf der Webseite und in der Geschäftsstelle kannst du erfahren, ob noch freie Plätze verfügbar sind, oder ob du dich auf die Warteliste setzen lassen kannst.

## Schnuppern

Ist in einem Kurs ein Platz frei, kann dieser einmalig kostenlos zum Kennenlernen besucht werden. Anfragen bitte per Mail an die [info@tvpfeffenhausen.de](mailto:info@tvpfeffenhausen.de) oder persönlich/telefonisch während der Öffnungszeiten an die Geschäftsstelle.

## Zertifizierte Angebote

Krankenkassenkurse werden von den Krankenkassen (gesetzlich + privat) bis zu 80-100% bezuschusst. Hierfür ist kein Rezept notwendig. Einfach nach dem Kurs das Zertifikat bei der Krankenkasse einreichen.

### Cardio-Aktiv

Trainer: Richard Zettl

### Functional Fit In-/ Outdoor

Trainerin: Claudia Aiwanger

### Mach dich gschmeidig!

Trainerin: Christine Königes

### Relax dich fit!

Trainer: Richard Zettl

### Rücken Fit

Trainerin: Claudia Aiwanger

### Tai Chi

Trainerin: Bettina Kufner

**SPORT PRO GESUNDHEIT**  
zertifiziertes Angebot



In Zusammenarbeit mit der  
Bundesärztekammer



#treffpunkt  
#beliebt  
#freiheit

# Fitnesstudio



**Dein Ziel. Dein Tempo. Dein Ort.**



## Dein Fitnessstudio in der Moosburger Str. 23

Unser Turnverein verfügt über ein modernes Fitnessstudio, das darauf ausgerichtet ist, unsere Mitglieder bestmöglich zu unterstützen. Nach einer kurzen Einweisung stehen allen ab 16 Jahren sämtliche Geräte zur Verfügung.

Wir haben von 5 Uhr morgens bis 22:30 Uhr abends für euch geöffnet. Dank deines Transponder-Chips kannst du jederzeit flexibel trainieren – ideal für diejenigen, die trotz eines vollen Terminplans nicht auf ihr Workout verzichten wollen.

Bei Fragen oder für Terminvereinbarungen wende dich an unsere Geschäftsstelle oder sende eine E-Mail an [info@tvpfeffenhausen.de](mailto:info@tvpfeffenhausen.de).



Infos in der Geschäftsstelle oder per E-Mail an die [info@tvpfeffenhausen.de](mailto:info@tvpfeffenhausen.de)

**6€**  
pro Monat\*

### Vereinsmitgliedschaft

Die Mitgliedschaft im Verein ist Voraussetzung, um im Studio trainieren zu können.

Damit können auch andere Sportangebot genutzt werden.

\* 72 € werden jährlich zum 15. Januar abgebucht

+

**19€**  
pro Monat

### Fitnessstudio

Top-ausgestattetes Fitnessstudio für Mitglieder aller Altersgruppen, das täglich von 5 bis 22:30 Uhr zugänglich ist.

optional

**10€**  
pro Monat

### Gesundheitszirkel

Der Kraft- und Gesundheitszirkel, verbindet effektives Krafttraining mit neuester Technologie. Ein komplettes Training kann in nur 33 Minuten absolviert werden.

Für Jugendliche von 16 bis 18 Jahre, Schüler, Azubis, Rentner, Pensionisten, Studierende u. Menschen mit Schwerbehindertenausweis ab einem GdB von 50 % gilt ein vergünstigter Beitrag.

#spaß  
#offen  
#hilfsbereit

# Volleyball

Volleyball ist unkompliziert zu starten, aber die Komplexität kann rasch zunehmen. Wir finden immer einen Weg, der allen Mitspielerinnen und Mitspielern gerecht wird und allen Spaß macht.

## Euer Coach

**Stefan**



## Training

Mittwoch, 19.30 Uhr  
Ort: Beachfeld (Sommer)  
Schulturnhalle (Winter)

# Basketball



Basketball ist unkompliziert zu beginnen, fordert aber bald Geschick und Strategie. Dabei steht für uns immer der gemeinschaftliche Spaß im Vordergrund.

## Euer Coach

**Carsten**



## Training

steht noch nicht fest...  
wir informieren euch!



#spaß  
#dynamik  
#timing

# Pumptrack



Pumptrack bietet eine dynamische Fahrt auf welligen Strecken, die Technik und Timing erfordert. Es fördert das Fahrkönnen und bietet Fahrern aller Niveaus eine herausfordernde und vergnügliche Erfahrung.

## Euer Coach

Ben



## Training

In Zusammenarbeit mit dem  
SSV Pfeffenhausen  
alle zwei Wochen, donnerstags, von 17.30 bis 18.30 Uhr  
Ort: Pumptrack-Bahn am Sportplatz

► Anmeldung unter [pumptrack@tvpfeffenhausen.de](mailto:pumptrack@tvpfeffenhausen.de)



**Werde Teil unseres Teams! Ob als Trainerin oder Trainer oder in anderen Rollen – dein Engagement ist gefragt!**

Du hast Spaß am Sport, trainierst gerne in der Gruppe und kannst andere beim gemeinsamen Training begeistern und motivieren? Dann werde Teil unseres Trainerteams, oder unterstütze unseren Verein durch deine ehrenamtliche Tätigkeit in verschiedenen Bereichen!



### Werde ein Vorbild für Jugendliche

Inspiriere die nächste Generation, Sport zu leben und gesunde Gewohnheiten zu pflegen.



### Persönliche Weiterentwicklung

Stärke Führungsqualitäten, Kommunikationsfähigkeit und Teamwork in einer aktiven Umgebung.



### Netzwerk und Gemeinschaft

Baue wertvolle Kontakte auf und werde Teil einer unterstützenden und engagierten Gemeinschaft.



### Professionelle Fortbildung

Nutze Ausbildungen und Zertifizierungen, um deine Fähigkeiten und Deinen Lebenslauf zu verbessern.



### Aktiv und gesund bleiben

Integriere Sport in deinen Alltag und profitiere von den physischen und mentalen Vorteilen.



### Mache einen Unterschied!

Beeinflusse positiv das Leben vieler, indem du Fähigkeiten, Disziplin und Teamgeist vermittelst.

**Melde dich, wir finden das Passende!**

Broschüre gefördert:



**RESTART**



**TURNVEREIN  
PFEFFENHAUSEN**

**Turnverein Peffenhausen e. V.**

Moosburger Str. 23  
84076 Peffenhausen

Tel. 08782 - 9783400  
info@tvpfeffenhausen.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Dienstag von 10 – 11 Uhr

Donnerstag von 18 – 19 Uhr



**Klimaneutral**  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/12518-1907-1001

