



Fitnessprogramm Herbst/Winter 2023

25 Fitnesskurse - Da ist für jeden was dabei.

13 Kurse sind exklusiv für Vereinsmitglieder | 6 Krankenkassen-Kurse | Schnuppertraining möglich

Neue Kurse

Schwungvoll ins Wochenende	Relax dich fit!	Functional Fit In-/ Outdoor	Mach dich gschmeidig!
Tai Chi	Rücken Fit	Bauch Beine Po	Drums Alive Workout



- Aerobic Dance Workout:**
Tanz-Workout, eine schwingvolle Verbindung aus deiner Lieblingsmusik, mitreißenden Choreographien und intensivem Ausdauertraining
ab 05.09.23, dienstags 18:30 Uhr
Trainerin: Petra Krauser
fortlaufend | exklusiv für Vereinsmitglieder
- Bauch Beine Po:** **NEU**
Zielgerichtete Übungen für Bauch, Beine und Po straffen deine gesamte Muskulatur und formen deinen ganzen Körper. Sämtliche Muskelgruppen sowie dein Herz-Kreislauf-System werden so gekräftigt.
ab 16.09.23, samstags 09:00 Uhr
Trainerin: Petra Krauser
fortlaufend | exklusiv für Vereinsmitglieder
- Relax dich fit!**
Bewegen statt schonen – Krankenkassenkurs: **NEU**
Körperwahrnehmung, Elemente zur Steigerung der Mobilisation, mit Kraft und Stabilität zu weniger Schmerzen, Übungen zur Entspannung
ab 28.09.23, donnerstags 19:30 Uhr
Trainer: Richard Zettl
10 Einheiten | 150 EUR / Vereinsmitglied: 120 EUR
- Bodyforming:**
Hallo, Bikinifigur – das ganze Jahr über! Abwechslungsreiches und vielseitiges Training für einen straffen und kräftigen Körper.
ab 06.09.23, mittwochs 17:30 Uhr
Trainerin: Petra Krauser
fortlaufend | exklusiv für Vereinsmitglieder
- Cardio-Aktiv – Krankenkassenkurs:**
Präventives, ausdauerorientiertes Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt
ab 27.09.23, mittwochs 19:00 Uhr
Trainer: Richard Zettl
12 Einheiten | 150 EUR / Vereinsmitglied: 120 EUR
- Drums Alive Workout:** **NEU**
Das neue Trend-Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Wir trommeln mit Stöcken zu kräftigen Rhythmen auf einem Gymnastikball und trainieren so Körper und Geist gleichermaßen.
Kostenloses Schnuppertraining am 13. Oktober
ab 20.10. freitags 19:00 Uhr
Trainerin: Daniela Birner
10 Einheiten | 70 EUR / Vereinsmitglied: 40 EUR
- Step-Aerobic Basic:**
Fatburn-Power und Gute-Laune-Kick in Einem: Im Basic-Kurs erwirbst du die Grundkenntnisse für deinen neuen Lieblingssport.
ab 18.09.23, montags 18:30 Uhr
Trainerin: Petra Krauser
fortlaufend | exklusiv für Vereinsmitglieder
- Fit und Vital:**
Mit einem Mix aus Koordination, Kraft, Kondition und Entspannung starten wir in den Tag. Gemeinsam bringen wir Körper und Geist in Schwung
ab 15.09.23, freitags 09:30 Uhr
Trainer: Richard Zettl
fortlaufend | exklusiv für Vereinsmitglieder
- Functional Fit In-/ Outdoor – Krankenkassenkurs:**
Ein Rundum-Fitnessprogramm für alle, die sich auspowern möchten; bei schlechtem/kalten Wetter im Kursraum, ansonsten auf unserem wunderschönen Turnplatz
ab 23.10.23, montags 17:30 Uhr
Trainerin: Claudia Aiwanger
8 Einheiten | 100 EUR / Vereinsmitglied: 70 EUR
- Mach dich gschmeidig!** **NEU**
Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit – Krankenkassenkurs:
Übungen aus den Bereichen Pilates, Yoga, funktionelle Gymnastik, Elemente zur Steigerung der Mobilisation, Arbeiten mit Kleingeräten, Übungen zur Koordination sowie Entspannung
ab 27.09.23, mittwochs 08:30 Uhr
Trainerin: Christine Königes
10 Einheiten | 150 EUR / Vereinsmitglied: 120 EUR
- Hockergymnastik:**
Gymnastische Übungen auf und mit dem Hocker: Wir schulen damit unser Gleichgewicht und bleiben im Alter beweglich und kräftig.
ab 11.09.23, montags 10:00 Uhr
Trainerin: Christa Seidl
fortlaufend | exklusiv für Vereinsmitglieder
- Männer Workout:**
In unserem funktionalen Männer-Workout werden die verschiedenen Muskelgruppen mit dem eigenen Körpergewicht oder Geräten wie Tube, Seil oder Hanteln trainiert.
ab 14.09.23, donnerstags 18:30 Uhr
Trainer: Richard Zettl
fortlaufend | exklusiv für Vereinsmitglieder
- Pilates:**
Pilates stärkt das Körpergefühl und wirkt sich positiv auf Rücken, Wirbelsäule, Beine, Becken, Schultern und ganz allgemein auf deine Fitness aus.
ab 19.09.23, dienstags 19:30 Uhr
Trainerin: Daniela Birner
10 Einheiten | 100 EUR / Vereinsmitglied: 70 EUR





Pole Dance:

Im Training an der Stange erwarten dich nicht nur grazile Tanzelemente und Choreographien, sondern auch das Training von Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Haltung.

ab 20.09.23, mittwochs 19:30 Uhr

Trainerin: Romina Senff

10 Einheiten | 100 EUR / Vereinsmitglied: 70 EUR

Rücken Fit – Krankenkassenkurs:

NEU

Für alle, die im Rücken gelegentlich Beschwerden oder Schmerzen verspüren und nach einer effektiven Lösung suchen.

ab 23.10.23, montags 16:30 Uhr

Trainerin: Claudia Aiwanger

8 Einheiten | 100 EUR / Vereinsmitglied: 70 EUR



Schwungvoll ins Wochenende:

NEU

In der geselligen Stunde dreht sich alles um den Erhalt der Bewegung, Mobilisation und Kraft. Übungen für Gleichgewicht und Stabilisation tragen zum Erhalt der Selbstständigkeit bei.

ab 15.09.23, freitags 10:30 Uhr

Trainerin: Christa Seidl

fortlaufend | exklusiv für Vereinsmitglieder

Step-Aerobic:

Ein echter Allrounder: Das Workout verbrennt Unmengen von Kalorien, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination.

ab 05.09.23, dienstags 17:30 Uhr

Trainerin: Petra Krauser

fortlaufend | exklusiv für Vereinsmitglieder

Tai Chi – Krankenkassenkurs:

NEU

Die Teilnehmer lernen mit Tai Chi & Qi Gong ein fernöstliches Entspannungsverfahren kennen. Zuerst wird die Muskulatur sanft gelockert, mit leichten Übungen werden dann Koordination und Kraft geschult

ab 09.10.23, montags 19:30 Uhr

Trainerin: Bettina Kufner

10 Einheiten | 100 EUR



Winter-Workout 2023/24:

Unser neues Angebot, das die Ski-Gymnastik der letzten Jahre ablöst: Ein abwechslungsreiches Kraft-Ausdauerprogramm, das mit vielfältigen Trainingsmitteln auf die kommende Wintersaison vorbereitet.

ab 09.10.23, montags 19:45 Uhr

Trainerteam

fortlaufend | exklusiv für Vereinsmitglieder

Wirbelsäulengymnastik:

Ein besonders rücken- und gelenkschonendes Training, um dem Bewegungsmangel und der einseitigen Belastung durch sitzende Bürotätigkeiten entgegenzuwirken.

ab 14.09.23, donnerstags 10:00 Uhr

Trainerin: Silvia Mießlinger

fortlaufend | exklusiv für Vereinsmitglieder

Wohlfühlstunde:

Vielfältiges Programm aus Faszientraining, Entspannung, Gymnastik und verschiedenen Trainingsansätzen des TVP Trainerteams

ab 13.09.23, mittwochs 18:30 Uhr

Trainerteam

fortlaufend | exklusiv für Vereinsmitglieder

Yoga am Vormittag:

Ein Kurs für den Beckenboden und die gesamte Wirbelsäule: Für alle, die ihre innere Mitte, den gesamten Rücken und somit den ganzen Körper wieder stärken wollen.

ab 26.09.23, dienstags 10:00 Uhr

Trainerin: Kirsten Kinzel

fortlaufend | 150 EUR / Vereinsmitglied: 120 EUR

Zumba® am Donnerstag:

Dein Gute-Laune-Training mit lateinamerikanischen Moves, coolen Sounds und ultimativem Party Feeling.

ab 21.09.23, donnerstags 17:30 Uhr

Trainerin: Annick Fuchs

10 Einheiten | 70 EUR / Vereinsmitglied: 40 EUR

Zumba® am Sonntag:

ab 24.09.23, sonntag 18:00 Uhr

Trainerin: Annick Fuchs

10 Einheiten | 70 EUR / Vereinsmitglied: 40 EUR

50+ Scho immer:

Viel Abwechslung für "Junggebliebene" ab 50 Jahren: Kondition, Koordination und Geschicklichkeitsübungen - Gemeinsam halten wir Körper und Geist fit!

ab 13.09.23, mittwochs 16:30 Uhr

Trainerinnen: Silvia Mießlinger, Sieglinde Rußwurm

fortlaufend | exklusiv für Vereinsmitglieder



SPORT PRO GESUNDHEIT

das Qualitätssiegel des Deutschen Olympischen Sport Bundes.

Jetzt auch in unserem Verein. Die hochqualifizierten Präventionskurse werden von unseren geschulten Übungsleiter*innen geführt und richten sich an alle, die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen. Egal, ob aktives, inaktives Mitglied oder Gast im Verein, bei unseren Gesundheitskursen ist für jede*n etwas dabei.



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30 Uhr			Mach dich gschmeidig Christine Königes			Bauch Beine Po Petra Krauser	
9.30 Uhr					Fit und Vital Richard Zettl		
10.30 Uhr	Hockergymnastik Christa Seidl	Yoga am Vormittag Kirsten Kinzel		Wirbelsäulen- gymnastik Silvia Mießlinger	Schwungvoll ins Wochenende Christa Seidel		
11.30 Uhr ... 15.30 Uhr							
16.30 Uhr	Rücken Fit Claudia Aiwanger		50+ scho immer! Silvia Mießlinger, Sieglinde Russwurm				
17.30 Uhr	Functional Fit In/Out Claudia Aiwanger	Step-Aerobic Petra Krauser	Bodyforming Petra Krauser	Zumba Annick Fuchs			
18.30 Uhr	Step-Aerobic Basic Petra Krauser	Aerobic Dance Workout Petra Krauser	Wohlfühlstunde Trainerteam	Männer Workout Richard Zettl			Zumba Annick Fuchs
19.30 Uhr	Tai Chi Bettina Kufner	Winter Workout Trainerteam Schulturnhalle	Pilates Daniela Birner	Cardio Aktiv Richard Zettl Schulturnhalle	Drums Alive Daniela Birner		
20.30 Uhr			Pole Dance Romina Senff	Relax dich fit Richard Zettl			

Preise

Qualifizierte Trainer mit unterschiedlichen Ausbildungen ermöglichen es dem TVP, euch ein buntes Kursprogramm anzubieten. Die Kursangebote sind deshalb in verschiedene Preiskategorien gegliedert und natürlich nehmen TVP-Mitglieder vergünstigt teil.

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.



Anmeldung

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie du dich für einen Kurs anmelden kannst:

1. Auf unserer Webseite tvpffeffenhausen.de
2. In der Geschäftsstelle
 - persönlich im Büro in der Moosburger Straße 23
 - per E-Mail an: info@tvpffeffenhausen.de oder Telefon 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 - immer möglich

Ist in einem Kurs ein Platz frei, kann dieser einmalig kostenlos zum Kennenlernen besucht werden. Anfragen bitte per Mail an die info@tvpffeffenhausen.de oder persönlich/telefonisch während der Öffnungszeiten an die Geschäftsstelle. Für die weitere Teilnahme muss der Kurs gebucht werden.

Gutscheine

Für die kostenpflichtigen Kurse können in der Geschäftsstelle Gutscheine erworben werden. Damit könnt Ihr euren Lieben etwas gutes Tun und sie zum Sport motivieren.

Turnverein Pffeffenhausen e. V.
Moosburger Str. 23
84076 Pffeffenhausen

Tel. 08782 - 9783400
info@tvpffeffenhausen.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle
Dienstag von 10 – 11 Uhr
Donnerstag von 18 – 19 Uhr

