

Gesundheits- und Probetrainingswoche 2026

Die Gesundheits- und Probetrainingswoche

In der Gesundheitswoche lädt der TSV Aichach alle Interessierten – **auch Nicht-Mitglieder** – ein, die vielfältigen **Sportangebote auszuprobieren**. Zusätzlich sorgen informative **Vorträge** zu spannenden sportlichen Themen für wertvolle Impulse rund um **Bewegung und Gesundheit**.



Vorträge

- Risiken für kardiovaskuläre Erkrankungen
- Kinesiotape: Bewegung unterstützen, Schmerzen lindern
- Fit durch die Schwangerschaft
- Fitte Faszien
- Entzündungen und Ernährung
- Infoabend Herzsportgruppe
- Vitamin D

Nicht-Mitglieder können alle Angebote und Vorträge mit einem "Wochenpass" besuchen. Einzelvorträge ohne Pass kosten 5€.

Wochenpass all inklusive für Nicht-Mitglieder für 25 € bei der TSV Geschäftsstelle von Mo-Do 8.00-12.00 Uhr erhältlich

Herzgesundheit: Zentrale Risiko- faktoren erkennen

Herzgesundheit

Das Wohlstandssyndrom mit Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress ist ein entscheidender Faktor bei der Entstehung von Durchblutungsstörungen, welche zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen können. Gemeinsam wollen wir die Risikofaktoren beleuchten und erarbeiten, was wir selber für ein gesundes Herz und Gehirn tun können.



Donauwörther Straße 12-14;
86551 Aichach; Sitzungszimmer



19.01.2026
17:15 – 18:00 Uhr



Referent: Priv.-Doz. Dr. med.
Heiko Methe



08251 / 871 651

Mitglieder: Kostenfrei
Wochenpass: Kostenfrei
Nicht-Mitglieder: 5,00 €

Wochenpass all inklusive für Nicht-
Mitglieder für 25 € bei der
TSV Geschäftsstelle von
Mo-Do 8.00-12.00 Uhr erhältlich

18 **TSV** **68** **AICHACH**

Vitamin D: Klein, aber entscheidend

Vitamin D

Vitamin D ist für unsere Gesundheit unerlässlich. Erfahren Sie, wie er das Immunsystem **unterstützt** und welche **Rollen** er in unserem Körper spielt. Lernen Sie auch die besten Quellen zu schätzen.



Donauwörther Straße 12-14;
86551 Aichach; Sitzungszimmer



20.01.2026
17:00 – 17:45 Uhr



Dr. med. Stefanie Pfundmair



08251 / 871 651

Mitglieder: Kostenfrei
Wochenpass: Kostenfrei
Nicht-Mitglieder: 5,00 €

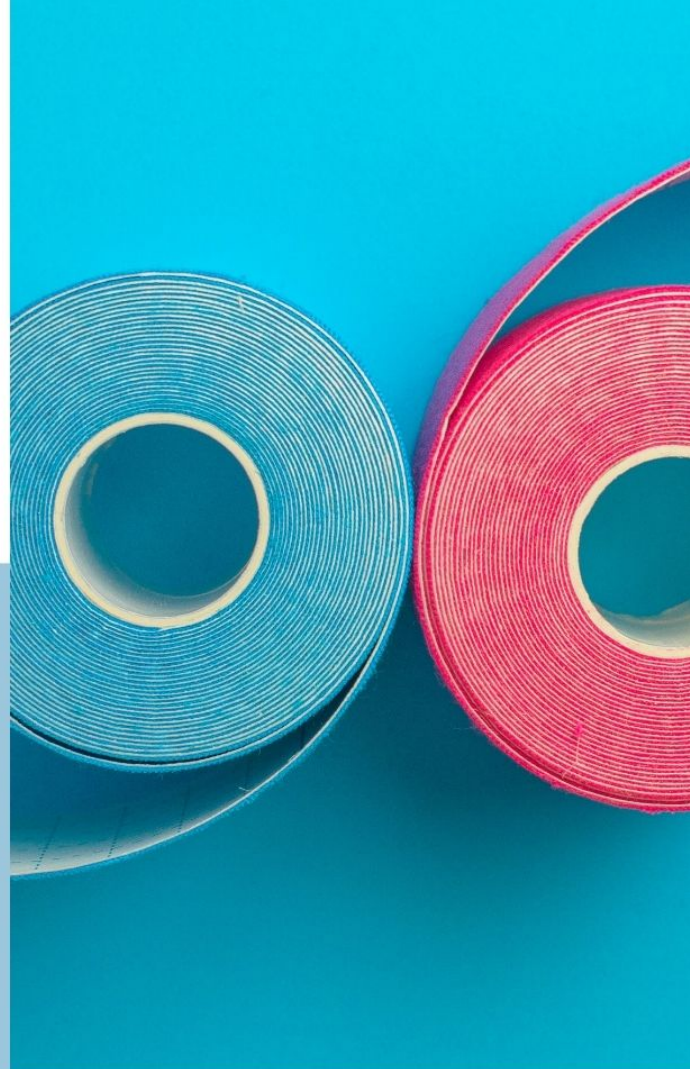
Wochenpass all inklusive für Nicht-
Mitglieder für 25 € bei der
TSV Geschäftsstelle von
Mo-Do 8.00–12.00 Uhr erhältlich

TSV
18 68 AICHACH

Kinesiotaping für gesunde Bewegung

Kinesiotape

Entdecken Sie, wie Kinesiotaping Ihre **Bewegung unterstützen** und Schmerzen lindern kann. Besuchen Sie unseren Vortrag am 20.01. und 21.01. und erfahren Sie mehr über diese effektive Methode.



Donauwörther Straße 12-14;
86551 Aichach; Sitzungszimmer



20.01.2026	21.01.2026
18:00 – 19:00 Uhr	09:30 – 10:30 Uhr



Referent: Johannes Breuer



08251 / 871 651

Mitglieder: Kostenfrei
Wochenpass: Kostenfrei
Nicht-Mitglieder: 5,00 €

Wochenpass all inklusive für Nicht-
Mitglieder für 25 € bei der
TSV Geschäftsstelle von
Mo-Do 8.00–12.00 Uhr erhältlich

TSV
18 68 AICHACH

Gesund bewegen – Fit durch die Schwangerschaft

Fitness für Schwangere

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, während der Schwangerschaft **aktiv und gesund** zu bleiben, indem Sie effektive Fitnessmethoden erlernen, die auf die Bedürfnisse werdender Mütter zugeschnitten sind.



Donauwörther Straße 14;
86551 Aichach; Sportbox Raum 2



20.01.2026 23.01.2026
18:00 – 19:00 Uhr 09:30 – 10:30 Uhr



Referentin: Michaela Zandtner



08251 / 871 651

Mitglieder: Kostenfrei
Wochenpass: Kostenfrei
Nicht-Mitglieder: 5,00 €

**Wochenpass all inklusive für Nicht-
Mitglieder für 25 € bei der
TSV Geschäftsstelle von
Mo-Do 8.00–12.00 Uhr erhältlich**

18  68 AICHACH

Faszientraining

Faszien Gesundheit Workshop

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Faszien **gesund und geschmeidig** halten können, um körperliche Beschwerden zu vermeiden und Ihre Bewegung zu verbessern.



Donauwörther Straße 12-14;
86551 Aichach; Sitzungszimmer



21.01.2026
10:30 – 11:30 Uhr



Referentin: Nicole Vogt
Dipl. Sportwissenschaftl.



08251 / 871 651

Mitglieder: Kostenfrei
Wochenpass: Kostenfrei
Nicht-Mitglieder: 5,00 €

Wochenpass all inklusive für Nicht-
Mitglieder für 25 € bei der
TSV Geschäftsstelle von
Mo-Do 8.00-12.00 Uhr erhältlich

TSV
18 68 **AICHACH**

Entzündungen? Iss dich Gesund

Entzündungen und Ernährung

Lernen Sie, wie gesunde Ernährung Ihre Lebensqualität verbessern und Entzündungen reduzieren kann. Nehmen Sie an unserem Vortrag teil, um wertvolle Tipps und Informationen zu erhalten, die Ihr Wohlbefinden steigern.



Donauwörther Straße 12-14;
86551 Aichach; Sitzungszimmer



21.01.2026
17:30 – 18:30 Uhr



Referentin: Sibylle Sigl



08251 / 871 651

Mitglieder: Kostenfrei
Wochenpass: Kostenfrei
Nicht-Mitglieder: 5,00 €

Wochenpass all inklusive für Nicht-Mitglieder für 25 € bei der TSV Geschäftsstelle von Mo-Do 8.00-12.00 Uhr erhältlich

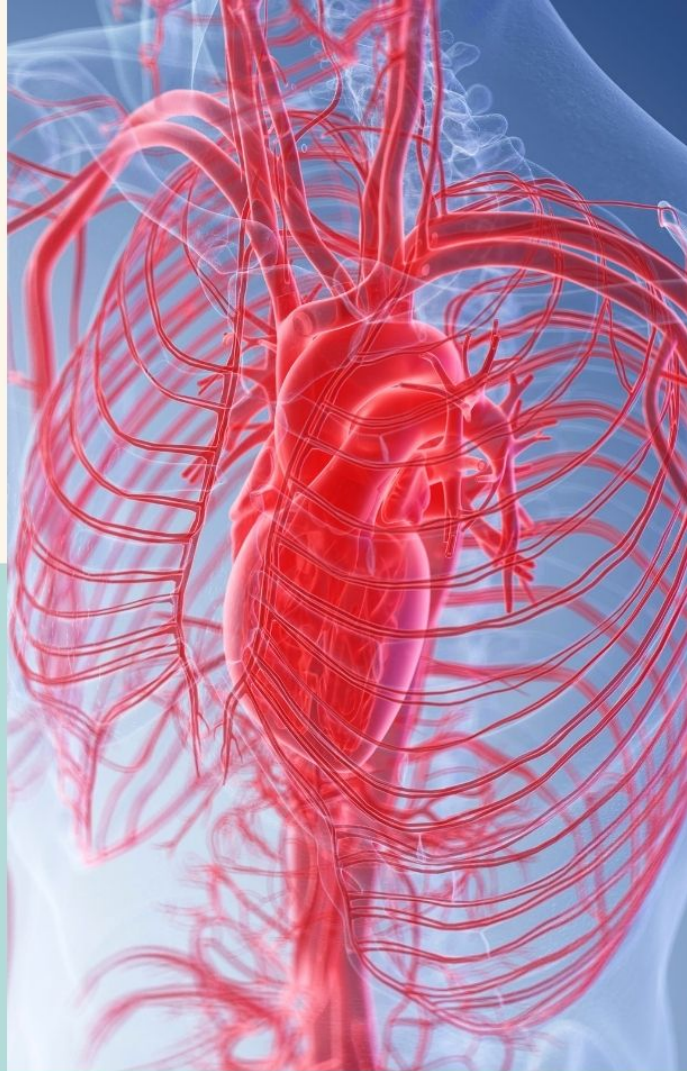
18 TV 68 AICHACH

Fit fürs Herz: Dein Einstieg in die Herzsportgruppe

Unsere neue Herzsportgruppe

Der Vortrag bietet **tiefe Einblicke** in die Welt des Hersport und zeigt, wie man aktiv teilnehmen kann.

Sei bereit, dein Wissen zu erweitern und neue Kontakte zu knüpfen!



Donauwörther Straße 12-14;
86551 Aichach; Sitzungszimmer



22.01.2026
17:00 - 17:45 Uhr



Referentin: Barbara Schrettle,
Übungsleiterin B Reha- & Herzsport



08251 / 871 651

Mitglieder: Kostenfrei
Wochenpass: Kostenfrei
Nicht-Mitglieder: 5,00 €

**Wochenpass all inklusive für Nicht-
Mitglieder für 25 € bei der
TSV Geschäftsstelle von
Mo-Do 8.00-12.00 Uhr erhältlich**

18  **68 AICHACH**