



TSV 1920 Schondorf e.V.

Hatha Yoga für Alle

Kurs 1 – Donnerstagvormittag

Beginn: 21. September 2017, 11:15 – 12:45 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstraße 15

Kurs 2 – Mittwochabend:

Beginn: 20. September 2017, 19:15 – 20:45 Uhr

Ort: Gymnastikraum Schützenheim 1. Stock, Am Sportgebiet 6

- Dauer: **12 x 90 Minuten**
- Kursgebühr: **90 Euro**
- Bitte Decke und Kissen mitbringen

Hatha Yoga schult Achtsamkeit und Respekt!

Hatha Yoga ist ein bewährtes, Jahrtausend altes System, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Es hat sich überdies sehr bewährt, um die eigene Gesundheit zu fördern.

Wenn Sie Energie tanken und Bewegung in Ihr Leben bringen wollen, dann ist dieses Wohlfühl-Yoga genau richtig für Sie. Hatha Yoga umfasst viele Möglichkeiten der Entspannung. Wohltuende Körperübungen sowie Meditations- und Atemtechniken wirken sich vitalisierend aus und verhelfen zu einem gelassenen, kreativen Umgang mit Stress bei beruflichen und privaten Belastungen.

Hatha Yoga verbindet auf wunderbare Weise die Festigung des Gleichgewichtsinns (körperlich und innerlich) mit einer Stärkung der Flexibilität sowie der Muskeln.

Infos & Anmeldung:

Rosi Schwaiger, Telefon: 08192/999007, R-Schwaiger@web.de

**Ulrike Regina Schick, Kursleiterin, Telefon: 08869/9137382,
info@herz-bewusst-sein.de**

Ulrike Regina Schick ist Yogalehrerin (BDY/EYU), Gestalt- und Aura-Beraterin.

Konto: Sparkasse Landsberg-Dießen, IBAN: DE64 7005 2060 0022 4449 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates mit Faszientraining

Montagvormittag:

Pilates für Fortgeschrittene

Beginn: 11. September 2017, 9-10 Uhr

Pilates für leicht Fortgeschrittene

Beginn: 11. September 2017, 10-11 Uhr

Pilates für Anfänger

Beginn: 11. September 2017, 11:15-12:15 Uhr

Mittwochabend:

Pilates für Fortgeschrittene

Beginn: 6. September 2017, 18:30-19:30 Uhr

Pilates für leicht Fortgeschrittene und Anfänger

Beginn: 6. September 2017, 19:30-20:30 Uhr

- Ort: **Gymnastikraum** der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- Dauer: **10 x 60 Minuten**
- Kursgebühr: **50 Euro**

Was ist Pilates?

Das Ziel des Mattentrainings besteht darin, einen natürlichen Bewegungsfluss zu schaffen und langsam die Dynamik und Energie zu steigern. Es werden tiefliegende Muskeln trainiert. Pilates verbessert die Haltung, stärkt den Beckenboden, dehnt die Muskulatur, die Bewegungen werden geschmeidiger und anmutiger. Die Körpermitte, das sogenannte „Powerhouse“, ist Ausgangspunkt für jede Bewegung. Pilates schult sowohl den Körper als auch den Geist und erfordert volle Konzentration. Das Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination, Stretching und Faszientraining.

Infos & Anmeldung:

Rosi Schwaiger, Kursleiterin

Telefon: 08192/999007, E-Mail: R-Schwaiger@web.de

Pilates-Trainerin, Übungsleiterin für Prävention, ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel Sport Pro Gesundheit und dem Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit DTB

Konto: Sparkasse Landsberg-Dießen, IBAN-Nr. DE64 7005 2060 0022 4449 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Osteoporose-Gymnastik

Donnerstagvormittag:

Kurs 1

Beginn: 28. September 2017, 9-10 Uhr

Kurs 2

Beginn: 28. September 2017, 10-11 Uhr
(Ohne Übungen auf der Matte)

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstraße 15
- **Dauer:** 10 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 60 Euro

**Dieser Kurs kann von ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.
Fragen Sie nach!**

Osteoporose – Richtige Bewegung ist wichtig!

Etwa sechs Millionen Menschen leiden in Deutschland unter Osteoporose, dem schleichenden Knochenschwund. Und immer noch hält sich hartnäckig das Gerücht, man könne außer einer medikamentösen Therapie nichts dagegen tun. Dabei ist das Gegenteil richtig! Zur Vorbeugung und zur Therapie von Osteoporose gibt es spezielle Bewegungsübungen und Entspannungstechniken, die der Rückbildung des Knochengewebes wirksam Einhalt gebieten können.

Das Erhalten der Knochendichte, schmerzlindernder Muskelzuwachs, die Förderung der Gleichgewichtsfunktion und der Koordination sind Ziel dieses speziellen Bewegungsprogramms. Neben dem Training mit Kleingeräten spielen Haltungsübungen aus der Rückenschule sowie Übungen zur Sturzprophylaxe eine wichtige Rolle.

Anmeldung & Info:

Rosi Schwaiger – Telefon: 08192/999007, E-Mail: R-Schwaiger@web.de
Anja Peuker (Kursleiterin) – Telefon: 08192/934225

Anja Peuker ist Diplom-Sportlehrerin für Reha- und Behindertensport, Bereich Orthopädie, Rehasport-Übungsleiterin für Osteoporose mit Sturzprophylaxe und Wirbelsäulengymnastik, und besitzt die Rückenschulleiter-Lizenz

Konto: Sparkasse Landsberg-Dießen, IBAN-Nr. DE64 7005 2060 0022 4449 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Vinyasa Yoga

Mittwochvormittag: Ruhiges Vinyasa Yoga
Beginn: 20. September 2017, 11:15 - 12:30 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 11 x 75 Minuten
- **Kursgebühr:** 77 Euro

Yoga ist eine sehr alte indische Lehre, die Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang bringt. Die Wurzeln des Yoga liegen bereits über 2000 Jahre zurück und haben bis heute nichts von ihrer Faszination eingebüßt.

Yoga umfasst körperliche Übungen (Asanas), aber auch Atem- und Meditationstechniken sowie Tiefenentspannung. Verbesserte Vitalität, körperliches Wohlbefinden, sowie mentale Gelassenheit sind die positiven Folgen. Yoga hat nachweislich positive Effekte auf die physische und psychische Gesundheit. Beschwerden wie u.a. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Durchblutungsstörungen oder nervöse Beschwerden (wie Angst und Depression) können durch die regelmäßige Yogapraxis gelindert werden. Yoga macht also nicht nur Spaß, sondern ist „a way of life“.

Vinyasa Yoga ist Meditation in Bewegung. Dem Fluss der Atmung folgend, werden die verschiedenen Körperübungen zu einem fließenden, dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Da der Kurs in Leveln unterrichtet wird, sind wirklich alle herzlich willkommen! Yoga ist für Jeden geeignet, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness.

Anmeldung & Info:

Rosi Schwaiger – Telefon: 08192/999007, E-Mail: R-Schwaiger@web.de

Katja Seeger (Kursleiterin) – Telefon: 08192/9955994, E-Mail: theseegers@att.net

Katja Seeger hat Ihre Yogaausbildung in den USA abgeschlossen und ist lizenzierte Yogalehrerin bei Yoga Alliance (RYT500).

Konto: Sparkasse Landsberg-Dießen, IBAN-Nr. DE64 7005 2060 0022 4449 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Qi Gong – Bewegte Meditation mit TrophoTraining – AOK-Blitzentspannung

Mittwochabend: **Beginn: 20. September 2017, 18 – 19 Uhr**

- Ort: **Gymnastikraum Schützenheim 1. Stock, Am Sportgebiet 6**
- Dauer: **10 x 60 Minuten**
- Kursgebühr: **60 Euro**

Qi Gong ist eine leicht erlernbare Methode der traditionellen chinesischen Medizin

Die Übungen des **Taoistischen Qi Gong** verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Durch sie werden das „Qi“, die Lebensenergie, mobilisiert und zum Fließen gebracht, Fehlhaltungen verbessert und die Selbstheilungskräfte gestärkt. Die Übungen können auch gezielt an körperlichen Schwachstellen eingesetzt werden. Der Körper wird dadurch gestärkt und Schmerzen können gelindert werden.

Verschiedene Wege in die Entspannung

In unserer schnelllebigen Zeit hilft es, Entspannungstechniken zu beherrschen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. **TrophoTraining – AOK-Blitzentspannung** ist ein solches Training, was sich besonders im Sport aber auch im Berufsalltag besonders bewährt hat, was durch Studien belegt wurde.

Infos & Anmeldung:

Rosi Schwaiger, Telefon: 08192-999007, R-Schwaiger@web.de

Andrea Maria Lowes, Kursleiterin, Telefon: 08192-8324

Andrea M. Lowes ist Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin und Psychopädin mit Ausbildung in Taoistischem Qi Gong und Psychoonkologie

Konto: TSV Schondorf, Sparkasse Landsberg, IBAN: DE64 7005 2060 0022 4449 96