



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates mit Faszientraining

- Montagvormittag:
- Pilates für Fortgeschrittene
Beginn: 17. September 2018, 9:00 – 10:00 Uhr
 - Pilates für leicht Fortgeschrittene
Beginn: 17. September 2018, 10:00 – 11:00 Uhr
 - Pilates für leicht Fortgeschrittene und Anfänger
Beginn: 17. September 2018, 11:15 – 12:15 Uhr
- Mittwochabend:
- Pilates für Fortgeschrittene
Beginn: 12. September 2018, 18:30 – 19:30 Uhr
 - Pilates für leicht Fortgeschrittene und Anfänger
Beginn: 12. September 2018, 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 dann 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

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Osteoporose Gymnastik

Donnerstagvormittag: Kurs I

Beginn: 27. September 2018, 9:00 – 10:00 Uhr

Kurs II

Beginn: 27. September 2018, 10:00 – 11:00 Uhr

(Ohne Übungen auf der Matte)

- Ort: **Gymnastikraum** der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- Dauer: **10 x 60 Minuten**
- Kursgebühr: **70 Euro**

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

Osteoporose – Richtige Bewegung ist wichtig!

Etwa sechs Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Osteoporose, dem schleichenden Knochenschwund. 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 Haltungübungen aus der Rückenschule, sowie Übungen zur Sturzprophylaxe eine wichtige Rolle.

Infos & Anmeldung:

Anja Peuker, Kursleiterin, Telefon: 08192/9949052,

E-Mail: anja.und.marc@t-online.de

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Hatha Yoga für Alle

Mittwochabend:

Beginn: 19. September 2018, 19:15 – 20:45 Uhr
Ort: **Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6**

Donnerstagvormittag:

Beginn: 20. September 2018, 11:15 – 12:45 Uhr
Ort: **Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstraße 15**

- **Dauer: 10 x 90 Minuten**
- **Kursgebühr: 75 Euro**
- **Bitte Decke und Kissen mitbringen**

Yoga für Alle

Yoga unterscheidet sich dadurch von Sport, dass es um die Schulung und Harmonisierung von Körper, Seele, Geist, Energie und Bewusstsein geht und nicht nur um Leistung. Es hilft zum Abbau von Stress und Burnout, durch Stärkung der natürlichen Lebensenergie und Selbstheilungskräfte mit sanften Körperübungen in Ruhe und Bewegung. Achtsamkeitstraining, Atembewusstsein, Pranayama- und effektive Entspannungstechniken sowie Meditation führen zu mehr Qualität im Leben sowie zu Selbstliebe, Respekt und Achtsamkeit für sich selbst und Andere. Chakren-Reinigungen führen zu Entgiftungsprozessen und halten uns dadurch gesund!

Infos & Anmeldung:

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

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

Zur Lehrperson: Ulrike Regina Schick, Yogalehrerin BDY/EYU/Gestalt- und Aura-Therapeutin sowie Ausbilderin, übt und unterrichtet seit 30 Jahren Yoga in Einzelstunden, Gruppen und Seminaren.

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Yoga und achtsames Gehen in der Natur – „Lauf dich frei!“

Donnerstagnachmittag: **Beginn: 20. September 2018, 15 – 16 Uhr**
Treffpunkt: Schondorf, An der Point, Ecke
Weingartenweg – den Skulpturenweg am
Ammersee entlang

- Dauer: **6 x 60 Minuten**
- Kursgebühr: **36 Euro**

Yoga und achtsames Gehen in der Natur

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nummer eins in Deutschland. Dabei kann regelmäßiges Spazierengehen bereits helfen, diesen vorzubeugen. Bei bereits vorhandener Erkrankung kann Yoga und achtsames Gehen in der Natur eine bereits angelaufene Behandlung unterstützen. Dieser Kurs ist für Alle, die mit achtsamem Gehen und sanften Yogaübungen in der Natur etwas für ihre Gesundheit tun möchten – und das gemeinsam in einer Gruppe.

Infos & Anmeldung:

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

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

Zur Lehrperson: Ulrike Regina Schick, Yogalehrerin BDY/EYU/Gestalt- und Aura-Therapeutin sowie Ausbilderin, übt und unterrichtet seit 30 Jahren Yoga in Einzelstunden, Gruppen und Seminaren.

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