



TSV Schondorf Herbstkurse 2021

- **Pilates**
- **Osteoporose-Gymnastik**
- **Wirbelsäulengymnastik**
- **Yoga**
- **Groove Dance**
- **Qi Gong im Alltag**
- **Entspannung**

Information über die Abstands-, Hygiene- und Verhaltensvorschriften beim TSV 1920 Schondorf e. V.

- Ein Mindestabstand von 1,5 Metern muss zu jeder Zeit eingehalten werden.
- Die Anzahl der Teilnehmer/innen für die einzelnen Kurse wird soweit begrenzt, dass die vorgeschriebenen Abstandsregeln eingehalten werden können.
- Auf den Fluren und zum Gang auf die Toiletten ist das Tragen einer Mund-Nasen-Maske verpflichtend.
- Die Gymnastikräume werden nach jeder Kursstunde mindestens 10-15 Minuten lang gelüftet und desinfiziert.
- Fehlerkorrekturen der Kursleiterin erfolgen nur mündlich ohne Körperkontakt.
- In der Turnhalle Schondorf sind ein separater Ein- und Ausgang vorhanden. Der Eingang befindet sich oben, der Ausgang unten.
- Im Schützenheim Schondorf wird genügend Zeit eingeplant, dass die Teilnehmer/innen der verschiedenen Kurse sich nicht gleichzeitig im Eingangsbereich aufhalten.
- Die Kursteilnehmer/innen sollten eigene Gymnastikmatten mitbringen. Falls keine vorhanden sein sollte, müssen die TSV-Matten bei Benutzung mit einem großen selbst mitgebrachten Handtuch abgedeckt werden. In diesem Fall muss die Kursleiterin nach jeder Stunde die Matten desinfizieren.
- Die benutzten Kleingeräte werden ebenfalls nach jeder Kursstunde von der Kursleiterin desinfiziert.



TSV 1920 Schondorf e.V.

Online-Pilates Herbstkurs 2021

Montagvormittag: **Online-Pilates** für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 27. September 2021, 9:30-10:30 Uhr

- **Ort:** Zuhause bei den Teilnehmern
- **Dauer:** 10 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 50 Euro

Der Kurs findet per Zoom-Videokonferenz statt. Um die Privatsphäre der Teilnehmer/innen zu wahren, besteht die Möglichkeit, ohne aktive Kamera und Mikrofon an den Stunden teilzunehmen. Eine schriftliche Anleitung für alle technischen Belange wird vor Kursbeginn per E-Mail zur Verfügung gestellt. Darüber hinaus steht die Kursleiterin für persönliche Nachfragen zur Verfügung.

Was ist Pilates?

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert. Das Ziel des Mattentrainings besteht darin, die Wirbelsäule zu kräftigen, die tiefliegenden Muskeln zu trainieren und langsam die Dynamik und Energie zu steigern. Pilates verbessert die Haltung, stärkt den Beckenboden, dehnt die Muskulatur, zudem werden die Bewegungen 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.

Infos & Anmeldung:

Rosi Schwaiger, Tel.: 08192/999007, E-Mail: R-Schwaiger@web.de
Kursleiterin: Katinka Holupirek

Zertifizierte Pilates-Trainerin, Ausbildung an der Pilates-Akademie und Übungsleiterin für Breitensport BTV

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates am Vormittag

Montagvormittag: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 20. September 2021, 11:00-12:00 Uhr

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

Was ist eigentlich die Pilates-Methode?

Das ganzheitliche Trainings-Konzept nach Pilates verbindet Kraft-Dehn-Koordinations- und Entspannungsübungen. Dieses Zusammenspiel ist ein effektives Mittel um Rückenbeschwerden gezielt vor zu beugen. Die Pilates-Technik konzentriert sich auf die tiefliegende Rumpfmuskulatur und stärkt die sogenannten Stabilisatoren, die einen starken und gesunden Rücken fördern. Pilates ist ein einzigartiges Körpertrainings-System das mit spezieller Atemtechnik und kontrolliertem Bewegungsfluss bis hin ins hohe Alter fit halten kann. Pilates kräftigt den Beckenboden, verbessert die Körperwahrnehmung und das Gleichgewichtsgefühl, es kräftigt die Körpermitte und schont dadurch den Rücken.

Infos & Anmeldung:

Rosi Schwaiger

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

Kursleiterin: Milena Wildegger

Pilates-Trainerin

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates Vormittagskurse Herbst 2021

Dienstagvormittag: **Kurs 1: Pilates für Fortgeschrittene**
Beginn: 28. September 2021, 08:15 – 09:45 Uhr

Kurs 2: Pilates für Fortgeschrittene
Beginn: 28. September 2021, 10:00 – 11:30 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** jeweils 11 x 90 Minuten
- **Kursgebühr:** jeweils 99 Euro

Klassisches Pilates-Mattentraining mit Einsatz von Kleingeräten. Grundkenntnisse sind erforderlich!

Infos & Anmeldung:

Rosi Schwaiger

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

Kursleiterin: Eva-Maria Weiß

Pilates-Trainerin seit 2001 mit Advanced-Lizenz BSA-Akademie

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates mit Faszientraining am Abend

Mittwochabend: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 8. September 2021, 19:15-20:15 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** 8 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 48 Euro

Was bringt mir das Pilates-Training?

Mit jeder Übung kräftigen und stabilisieren Sie Ihr Körperzentrum, das sich aus der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zusammensetzt. Sie aktivieren bewusst die tiefliegenden, wirbelsäulennahen Muskelschichten. Dadurch bauen Sie eine gute Haltung auf und schützen Ihren Rücken vor Verletzungen. Schmerzen im Rücken können dadurch nachlassen.

Für wen ist Faszientraining sinnvoll?

Vom Faszientraining kann jede/r profitieren. Auch für weniger Aktive, die etwas für ihre allgemeine Gesundheit tun wollen oder deren Faszien verklebt sind, eignet sich das Training. Durch elastische, federnde Bewegungen, langkettige Dehnübungen und das Training mit der Faszienrolle wird die Durchblutung der einzelnen Körperteile gesteigert und für eine Stimulierung des Bindegewebes gesorgt.

Infos & Anmeldung:

Rosi Schwaiger

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

Kursleiterin: Rosi Schwaiger

Pilates-Trainerin, Ausbildung beim Bayerischen Landessportverband (BLSV), Zusatzausbildungen in Pilates-Anatomie & Faszientraining, Pilates Spezial Wirbelsäule, Pilates mit Yoga, Standing Pilates und Pilates mit Geräten, Präventions-Übungsleiterin BLSV.

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates Abendkurse Herbst 2021

Donnerstagabend: Kurs 1: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 23. September 2021, 18:30-19:30 Uhr

Kurs 2: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 23. September 2021, 19:40-20:40 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** jeweils 11 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** jeweils 66 Euro

Pilates ist Training von Körper und Geist

Pilates ist nicht nur eine Trainingsmethode für den Körper, sondern strebt die Harmonie zwischen Körper und Geist an. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers wird geschult, aber auch Kraft, Flexibilität, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer werden gefördert. Der Zentralpunkt des Trainings ist die Tiefenmuskulatur. Gestärkt werden die Bauchmuskulatur, der Beckenboden, der untere Lendenwirbelbereich und die Gesäßmuskeln. Die tieferliegenden, knochennahen Muskeln werden durch dehnende und kräftigende Übungen gestärkt. Die Bewegungen werden geschmeidiger, durch langsame, bewusste Bewegungen baut das Pilates-Training Muskelverspannungen ab, Rückenprobleme lösen sich, die Atmung verbessert sich und die Sehnen und Bänder bleiben flexibel. Mit Hilfe von Pilates können Alterungserscheinungen hinausgezögert werden. Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Muskulatur und Knochen sowie Koordinations- und Reaktionsfähigkeit profitieren.

Infos & Anmeldung:

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

Kursleiterin: Sabine Pfluger

Zertifizierte Pilates-Trainerin, Ausbildung an der Pilates-Akademie, Zusatzausbildungen in: Standing Pilates, Pilates on the Fitball, Flexband, Miniball, Pilates Circle, Pilates New Moves and Move On, Pilates postnatal, Pilates Barré and Reformer

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Osteoporose-Gymnastik Herbst 2021

Donnerstagvormittag:

Kurs 1:

Beginn: 23. September 2021, 9-10 Uhr

Kurs 2:

Beginn: 23. September 2021, 10:15-11:15 Uhr
(Ohne Übungen auf der Matte)

Kurs 3:

Beginn: 23. September 2021, 11:30-12:30 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** jeweils 10 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** jeweils 80 Euro

**Diese Kurse können 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 Haltungsübungen aus der Rückenschule, sowie Übungen zur Sturzprophylaxe eine wichtige Rolle.

Infos & Anmeldung:

Kursleiterin: Anja Peuker

Tel.: 08192/9949052, E-Mail: anja.und.marc@t-online.de

Diplom-Sportlehrerin für Reha- und Behindertensport, Bereich Orthopädie, Rehasport-
Übungsleiterin für Osteoporose mit Sturzprophylaxe und Wirbelsäulengymnastik mit
Rückenschulleiter-Lizenz

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Wirbelsäulengymnastik

Mittwochabend: **Beginn: 22. September 2021, 18:00-19:00 Uhr**

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

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Training für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Tätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Egal, welche Altersklasse: Wirbelsäulengymnastik ist für alle geeignet!

Infos & Anmeldung:

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

Kursleiterin: Milena Wildegger

Staatlich zugelassene Ausbildung als Fitnesstrainerin mit B-Lizenz u. a. für Wirbelsäule

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Intensive Yoga

Mittwochvormittag: Beginn: 29. September 2021, 8:30 - 10:00 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 11 x 90 Minuten
- **Kursgebühr:** 99 Euro

„**Intensive Yoga**“ ist ein funktioneller, sportlicher Yoga-Stil. Dynamik und präzise Übungsabläufe, kombiniert mit einer kontrollierten Atemtechnik, führen zu mehr Kraft, sowohl mental als auch körperlich, und zu mehr Beweglichkeit. Zudem baut es Stress und Verspannungen ab!

Infos & Anmeldung:

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

Kursleiterin: Eva-Maria Weiß

Lizenz für Intensive Yoga (bei SAFS & BETA) seit 2006

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Vinyasa Yoga für Ältere

Mittwochvormittag: Beginn: 6. Oktober 2021, 11:00-12:00 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 8 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 56 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 insbesondere ältere Teilnehmer herzlich willkommen! Yoga ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness.

Infos & Anmeldung:

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

Kursleiterin: Katja Seeger, Tel.: 08192/9955994

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

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Groove Dance

Mittwochabend: **Beginn: 15. September 2021, 19:30-20:30 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 10 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 80 Euro

Was ist Groove Dance?

Groove Dance ist easy und macht einfach nur Spaß! Gute Musik, verschiedene Tanzstile, einfache Bewegungen und viel Freude – das und noch viel mehr ist Groove. Es ist die einfachste Tanzstunde der Welt, in der sich jeder im eigenen Stil und mit viel Kreativität und Spaß bewegen kann. Es gibt keine komplexen Choreografien, dafür Wohlgefühl, Emotionen, Lachen, Schwitzen und ein tolles Körpergefühl. Es gibt kein "richtig" oder "falsch". Ein absolut neues Tanztraining für Körper, Geist, Herz & Seele. Groove ist für jedes Tanzniveau und Fitness-Level geeignet, weil Sie entscheiden, was Ihnen guttut. Und ganz nebenbei trainieren Sie so Ihr Herz-Kreislauf-System, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität und Mobilität. Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet. Probieren Sie es einfach aus!

Infos & Anmeldung:

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

Kursleiterin: Nicole Peer

Tel.: 0176/24199718, E-Mail: nic.peer@gmail.com

Facilitator of the Groove Method®, Kinder-, Jugend- und Familiencoach

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Qi Gong im Alltag

Mittwochabend: **Qi Gong für Anfänger & leicht Fortgeschrittene**
Beginn: 15. September 2021, 18:00-19:00 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 12 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 72 Euro

Qi Gong ist eine leicht erlernbare Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin

Mit langsamen, fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und einem ruhigen klaren Geist wird das Qi (Lebensenergie) gesammelt und im Körper zum Fließen gebracht. Blockaden werden gelöst. Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und eine wissenschaftlich anerkannte Bewegungs- und Atemlehre. Der gesundheitliche Nutzen zeigt sich besonders bei Stressbewältigung, Rückenbeschwerden oder vegetativen Beschwerden wie Schlafstörungen oder Konzentrationsmangel. Qi Gong ist für jeder man in jedem Alter leicht zu erlernen und hat wunderbare Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Infos & Anmeldung:

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

Kursleiterin: Denise Roth

Tel.: 0179/8427028, E-Mail: d.roth@wohlfinden4you.de

Entspannungstherapeutin (präventiv) mit Schwerpunkt Qi Gong

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Entspannungskurs

Freitagabend:

Entspannt durch die Vorweihnachtszeit

Beginn: 19. November 2021, 17:30-18:30 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 5 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 35 Euro

Entspannt durch die Vorweihnachtszeit – Entspannungs-Mix „Einfach mal abschalten“

Bei diesem Kurs erwarten Sie verschiedene Entspannungstechniken. Sie können einfach mal abschalten, genießen und zur Ruhe kommen. Sie dürfen in folgende Entspannungstechniken hineinschnuppern:

- Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson
- Meditation
- Klangentspannung/Klangmeditation

Alle Entspannungsstunden werden mit den sanften und entspannenden Klängen der Klangschalen begleitet.

Infos & Anmeldung:

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

Kursleiterin: Denise Roth

Tel.: 0179/8427028, E-Mail: d.roth@wohlfefinden4you.de

Entspannungstherapeutin (präventiv) mit Schwerpunkt Qi Gong

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