



**TSV 1920 Schondorf e.V.**

## Pilates Herbstkurs 2019

Montagvormittag: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene  
**Beginn: 16. September 2019, 9:00 – 10:00 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 und Stretching.

### Infos & Anmeldung:

**Rosi Schwaiger**

**Telefon: 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-Nr. DE64 7005 2060 0022 4449 96



**TSV 1920 Schondorf e.V.**

## **Pilates Herbstkurs 2019**

Dienstagvormittag: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene  
**Beginn:** 24. September 2019, 10:00 – 11:00 Uhr

- **Ort:** **Gymnastikraum** der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** 12 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 60 Euro

Ich bewege mich – **Pilates**  
*Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge*

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Beckenboden, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für – alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!

Infos & Anmeldung:

**Rosi Schwaiger**

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

**Kursleiterin: Brigitte Breton**, Pilates-Trainerin, Ausbildung an der BSA-Akademie, praktische Erfahrung im Faszientraining

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



**TSV 1920 Schondorf e.V.**

## **Pilates Herbstkurse 2019**

Donnerstagabend:      Kurs 1 Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene  
**Beginn:** 19. September 2019, 18:30 – 19:30 Uhr

Kurs 2 Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene  
**Beginn:** 19. September 2019, 19:30 – 20:30 Uhr

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

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: 19. September 2019, 9:00 – 10:00 Uhr**

Kurs II

**Beginn: 19. September 2019, 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**

**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:

**Anja Peuker, Kursleiterin, Telefon: 08192/9949052,**

**E-Mail: [anja.und.marc@t-online.de](mailto: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.**

## Wirbelsäulengymnastik

Mittwochabend:      **Beginn: 25. September 2019, 18:30 – 19:30 Uhr**

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

Die Wirbelsäule ist im alltäglichen Leben häufig Situationen ausgesetzt, die einen massiven Angriff auf die sensible Anatomie darstellt. Dies kann auch Ursache für leidige Rückenschmerzen sein.

Mit etwas Kenntnis der Anatomie und gezielter Gymnastik gelingt es oft, entstehenden Beschwerden vorzubeugen bzw. vorhandene Beschwerden zu lindern.

Infos & Anmeldung:

**Rosi Schwaiger**

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

**Kursleiterin: Anne Lechner, Physiotherapeutin**



**TSV 1920 Schondorf e.V.**

## Hatha Yoga für Alle

Mittwochabend: **Beginn:** 18. September 2019, 19:15 – 20:45 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum **Schützenheim**,  
1. OG, Am Sportgebiet 6

Donnerstagvormittag: **Beginn:** 19. September 2019, 11:15 – 12:45 Uhr  
**Ort:** **Gymnastikraum** der Turnhalle Schondorf,  
Schulstraße 15

- Dauer: **11 x 90 Minuten**
- Kursgebühr: **85 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**

**Tel.: 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-Nr. DE64 7005 2060 0022 4449 96



**TSV 1920 Schondorf e.V.**

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

Mittwochnachmittag: **Beginn: 18. September 2019, 15:00 – 16:00 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 – „Waldbaden“**

In Japan längst fester Bestandteil der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge, findet das sogenannte „Waldbaden“ auch bei uns immer mehr Anhänger. Kein Wunder, denn die in der Waldluft enthaltenen ätherischen Öle unterstützen das Immunsystem und senken den Blutdruck. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nummer eins in Deutschland. Dabei kann regelmäßiges Spaziergehen 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**

**Tel.: 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.



**TSV 1920 Schondorf e.V.**

## **Groove Dance**

Freitagvormittag:      **Beginn:** 27. September 2019, 10:45 – 11:45 Uhr

- **Ort:** **Gymnastikraum** Schützenheim, 1. OG, 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, Facilitator of the Groove Method®, Kinder-, Jugend- und Familiencoach**

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



(Energie)

„Der wahre Kämpfer ist der,  
der mit sich selber kämpft.“

**TSV 1920 Schondorf e.V.**

## Karate für Jugendliche und Erwachsene

Mittwochabend:            **Beginn:** 25. September 2019, 17:45 – 19:00 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. OG, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 10 x 75 Minuten
- **Kursgebühr:** 60 Euro

**„Sanft müssen sich die Dinge entwickeln, in vielen kleinen Anstrengungen, ohne Angst und Zwanghaftigkeit, mit kontinuierlicher Arbeit.“**

In unserem Karate-Kurs üben wir Bewegungsabläufe aus dem traditionellen Okinawa-Karate, die allein als Kata oder mit dem Partner als Kumite ausgeführt werden. Wir trainieren in einer freundschaftlichen Atmosphäre mit dem Ziel, Körper, Geist und Emotionen in Einklang zu bringen, sodass Kata und Kumite mit der größtmöglichen Intensität und Präzision ausgeführt werden können. Aufmerksamkeit, Konzentration und innere Kraft wachsen durch kontinuierliches Üben. Hindernisse wie Ängstlichkeit, Trägheit oder Aggressivität schwächen sich im Laufe der Zeit ab. Eine Anstrengung, die auch unser tägliches Leben bereichern wird. Unser Stil kann unabhängig von Alter und jeweiligem Fitnessgrad erlernt werden. Jede Kursstunde beinhaltet eine Aufwärmarbeit mit Elementen aus Yoga und traditionellem Sport. Der Inhalt des Kurses wird sein, die Grundtechniken zu erlernen und **etwas Selbstverteidigung**.

Infos & Anmeldung:

**Rosi Schwaiger**

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

**Kursleiter: Clemens Buck**, Schwarzgut, Karate-Trainer, betreibt Karate seit 27 Jahren

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