



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates Frühjahrskurse 2020

Montagvormittag:

Kurs 1: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 2. März 2020, 9-10 Uhr

Kurs 2: Pilates für (leicht) Fortgeschrittene
Beginn: 2. März 2020, 10-11 Uhr

- **Ort: Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15**
- **Dauer: 8 x 60 Minuten**
- **Kursgebühr: 40 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 mit Faszientraining Frühjahrskurs 2020

Dienstagvormittag: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 21. Januar 2020, 11-12Uhr

- **Ort: Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15**
- **Dauer: 8 x 60 Minuten**
- **Kursgebühr: 40 Euro**

Was ist eigentlich die Pilates-Methode?

Das ganzheitliche Trainings-Konzept nach Pilates verbindet Kraft-Dehn-Koordinations- u. 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: Rosi Schwaiger

Pilates-Trainerin, Ausbildung beim Bayerischen Landessportverband, Zusatzausbildungen in Pilates Spezial Wirbelsäule, Pilates mit Yoga, Standing Pilates, Pilates mit Geräten, Vertiefung Pilates-Anatomie & Faszientraining, Präventions-Übungsleiterin

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates Sommerkurs 2020

Dienstagvormittag: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 21. April 2020, 10-11 Uhr

- **Ort: Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15**
- **Dauer: 11 x 60 Minuten**
- **Kursgebühr: 55 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-Dießeln, IBAN-Nr. DE64 7005 2060 0022 4449 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates Frühjahrs- und Sommerkurse 2020

Frühjahrskurse:

Donnerstagabend:

Kurs 1: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene

Beginn: 9. Januar 2020, 18:30-19:30 Uhr

Kurs 2: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene

Beginn: 9. Januar 2020, 19:30-20:30 Uhr

- **Dauer: 10 x 60 Minuten**
- **Kursgebühr: 50 Euro**

Sommerkurse:

Donnerstagabend:

Kurs 1: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene

Beginn: 23. April 2020, 18:30-19:30 Uhr

Kurs 2: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene

Beginn: 23. April 2020, 19:30-20:30 Uhr

- **Ort: Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15**
- **Dauer: 8 x 60 Minuten**
- **Kursgebühr: 40 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-Dießeln, IBAN-Nr. DE64 7005 2060 0022 4449 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Osteoporose-Gymnastik Frühjahr 2020

Donnerstagvormittag: Kurs 1:

Beginn: 16. Januar 2020, 9-10 Uhr

Kurs 2:

Beginn: 16. Januar 2020, 10-11 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:

Kursleiterin: Anja Peuker

Telefon: 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-Nr. DE64 7005 2060 0022 4449 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Wirbelsäulengymnastik

Frühjahrskurs:

Mittwochabend: Beginn: 15. Januar 2020, 18:30-19:30 Uhr

Sommerkurs:

Mittwochabend: Beginn: 22. April 2020, 18:30-19:30 Uhr

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

Ich bewege mich – Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zuhause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Infos & Anmeldung:

Rosi Schwaiger

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

Kursleiterin: Anne Lechner

Physiotherapeutin

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Hatha Yoga für Alle

Frühjahrskurse:

Mittwochabend:

Beginn: 8. Januar 2020, 19:15-20:45 Uhr

**Ort: Gymnastikraum Schützenheim,
1. OG, Am Sportgebiet 6**

Donnerstagvormittag:

Beginn: 9. Januar 2020, 11:15-12:45 Uhr

Ort: Gymnastikraum Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15

Sommerkurse:

Mittwochabend:

Beginn: 22. April 2020, 19:15-20:45 Uhr

**Ort: Gymnastikraum Schützenheim,
1. OG, Am Sportgebiet 6**

Donnerstagvormittag:

Beginn: 23 April 2020, 11:15-12:45 Uhr

Ort: Gymnastikraum Turnhalle Schondorf, Schulstr. 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, r, 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

Kursleiterin: Ulrike Regina Schick

Telefon: 08869/9137382, E-Mail: info@herz-bewusst-sein.de

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.

Groove Dance

Freitagvormittag: **Beginn: 7. Februar 2020, 10:45-11:45 Uhr**

- **Ort: Gymnastikraum Schützenheim, 1. OG, Am Sportgebiet 6**
- **Dauer: 8 x 60 Minuten**
- **Kursgebühr: 64 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-Dießén, IBAN-Nr. DE64 7005 2060 0022 4449 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Qi Gong im Alltag

Mittwochabend: Qi Gong für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Beginn: 29. Januar 2020, 18-19 Uhr

- **Ort: Gymnastikraum Schützenheim, 1.OG, Am Sportgebiet 6**
- **Dauer: 8 x 60 Minuten**
- **Kursgebühr: 48 Euro**

Qi Gong – Entspannung in der Bewegung

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.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen und warme Socken

Infos & Anmeldung:

Rosi Schwaiger

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

Kursleiterin: Denise Roth

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

Entspannungstherapeutin (präventiv) mit Schwerpunkt Qi Gong

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