



TSV Schondorf Herbstkurse 2020

- **Pilates**
- **Osteoporose-Gymnastik**
- **Wirbelsäulengymnastik**
- **Vinyasa Yoga für Ältere**
- **Groove Dance**
- **Qi Gong im Alltag**
- **Entspannungskurs**

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

- Ein Mindestabstand von mindestens 1,5 Metern muss zu jeder Zeit eingehalten werden.
- Die Anzahl der Teilnehmer 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 20-30 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 Umkleiden/Duschen in der Turnhalle Schondorf sind geschlossen. Die Toiletten müssen nach jeder Benutzung mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel eingesprüht werden.
- Die Kursteilnehmer/innen sollten eigene Gymnastikmatten mitbringen. Falls keine eigene Gymnastikmatte vorhanden sein sollte, müssen die TSV-Matten bei Benutzung mit einem großen selbst mitgebrachten Handtuch oder Spannbettuch 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.

Pilates mit Faszientraining

Montagvormittag: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 5. Oktober 2020, 10:00-11:00 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** 8 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 48 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: 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: DE64 7005 2060 0022 4449 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates Herbstkurse 2020

Montagvormittag: Kurs 1: **Online-Pilates** für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 14. September 2020, 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.

Dienstagvormittag: Kurs 2: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 15. September 2020, 11:00-12:00 Uhr

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

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 Abendkurs Herbst 2020

Mittwochabend: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 16. September 2020, 19:30-20:30 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 7 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 42 Euro

Was bringt mir das Pilates-Training?

Das Besondere am Pilates: 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. Die tiefe Muskulatur stabilisiert ihren Rücken, zudem ermöglicht die oberflächliche Muskulatur die Bewegung. Oberflächliche Muskelbereiche, die verspannt waren, können so wieder entspannen. Schmerzen im Rücken können dadurch nachlassen. Die nach einem bestimmten Atemmuster und den Pilates-Prinzipien ausgeführten Übungen nutzen Ihrem Körper von Kopf bis Fuß auf sanfte Weise. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Qualität der Bewegungen, nicht auf der Quantität oder Zahl der Wiederholungen. Die Pilates-Methode ist für alle Altersgruppen geeignet.

Infos & Anmeldung:

Rosi Schwaiger

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

Kursleiterin: Tanja Schuri

Pilates-Trainerin, Ausbildung bei der Sport-Akademie mit Aerobic-Zusatzausbildung

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates Abendkurse Herbst 2020

Donnerstagabend: Kurs 1: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 17. September 2020, 18:30-19:30 Uhr

Kurs 2: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 17. September 2020, 19:50-20:50 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** jeweils 12 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** jeweils 72 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 2020

Donnerstagvormittag:

Kurs 1:

Beginn: 1. Oktober 2020, 9:00-10:00 Uhr

Kurs 2:

Beginn: 1. Oktober 2020, 10:20-11:20 Uhr

(Ohne Übungen auf der Matte)

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** 10 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 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: 30. September 2020, 18:45-19:45 Uhr

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

Die Wirbelsäule ist dem 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 präventiv vorzubeugen bzw. vorhandene Beschwerden zu lindern.

Infos & Anmeldung:

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

Kursleiterin: Anne Lechner

Physiotherapeutin

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Vinyasa Yoga für Ältere

Mittwochvormittag: Kurs Vinyasa Yoga für Ältere
Beginn: 16. September 2020, 11:00-12:00 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 9 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 63 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
Katja Seeger (Kursleiterin), 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

Freitagvormittag:

Beginn: 11. September 2020, 10:50-11:50 Uhr

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

Mittwochabend:

Beginn: 11. November 2020, 19:30-20:30 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 6 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 48 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-Dießeln, IBAN: DE64 7005 2060 0022 4449 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Qi Gong im Alltag

Mittwochabend:

Qi Gong für Anfänger & leicht Fortgeschrittene

Beginn: 16. September 2020, 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: 20. November 2020, 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