



TSV Schondorf Herbstkurse 2022

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates am Vormittag

Montagvormittag: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 19. September 2022, 11:00-12:00 Uhr

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

Milena Wildegger

E-Mail: milena.wildegger@gmx.net

Kursleiterin: Milena Wildegger

Pilates-Trainerin

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates Abendkurse

Donnerstagabend: Kurs 1: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 22. September 2022, 18:30-19:30 Uhr

Kurs 2: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 22. September 2022, 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:

Sabine Pfluger

E-Mail: contact@sabinepfluger-pilates.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

Donnerstagvormittag:

Kurs 1:

Beginn: 6. Oktober 2022, 9:00-10:00 Uhr

Kurs 2:

Beginn: 6. Oktober 2022, 10:15-11:15 Uhr
(Ohne Übungen auf der Matte)

- **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-Dießén, IBAN: DE64 7005 2060 0022 4449 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Wirbelsäulengymnastik

Mittwochabend: Beginn: 21. September 2022, 18:00-19:00 Uhr

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

Milena Wildegger

E-Mail: milena.wildegger@gmx.net

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.

Groove Dance

Mittwochabend: **Beginn: 14. September 2022, 19:30-20:30 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 12 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 96 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:

Nicole Peer

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

Kursleiterin: Nicole Peer

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: 21. September 2022, 18:00-19:00 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 11 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 66 Euro

Qi Gong ist eine leicht erlernbare Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin

Qi Gong als Bewegungskunst ist eine sanfte, leicht und zugleich kraftvolle Körperarbeit. Die langsam und in den eigenen Möglichkeiten ausgeführten Übung umfassen Körperhaltung, Bewegung, Atmung und gedankliche Aufmerksamkeit. Sie folgen dem daoistischen Prinzip, sich Energie zuzuführen, ohne sich zu verausgaben. Qi Gong ist bestens geeignet, Beweglichkeit, Koordination und Aufmerksamkeit zu üben, Freude an Bewegung zu erleben und die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen. Sie schaffen sich neue Freiräume für Wohlbefinden und Lebensfreude. Der Kurs richtet sich altersunabhängig gleichermaßen an neu Beginnende und schon länger Übende. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke und Matte mit.

Infos & Anmeldung:

Denise Roth

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

Kursleiterin: Denise Roth

Entspannungstherapeutin (präventiv) mit Schwerpunkt Qi Gong

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