



## **TSV Schondorf Sommerkurse 2023**

- **Pilates am Vormittag und am Abend**
- **Guten Morgen – mit Pilates und Yoga**
- **Wirbelsäulengymnastik**
- **Groove Dance**
- **Yoga für Alle**
- **ZUMBA® für Anfänger**
- **Entspannungs-Training – Zeit für Dich**



**TSV 1920 Schondorf e.V.**

## **Pilates am Vormittag – Sommerkurs**

Montagvormittag: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene  
**Beginn: 17. April 2023, 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- 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**

**E-Mail: milena.wildegger@gmx.net**

Pilates-Trainerin

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



**TSV 1920 Schondorf e.V.**

## **Pilates am Abend – Sommerkurse**

Donnerstagabend: Kurs 1: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene  
**Beginn: 20. April 2023, 18:30-19:30 Uhr**

Kurs 2: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene  
**Beginn: 20. April 2023, 19:40-20:40 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** jeweils 10 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** jeweils 60 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, Stott Pilates®, Matte und Reformer

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



**TSV 1920 Schondorf e.V.**

## **Guten Morgen – mit Pilates und Yoga** **– Sommerkurs**

Montagfrüh:  
Fortgeschrittene

Pilates und Yoga für Anfänger & leicht

**Beginn: 17. April 2023, 8:00-9:30 Uhr**

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

### **Pilates – eingebettet in funktionelle Gymnastik und Yoga**

Diese ruhige Übungseinheit besteht aus drei Teilen.

Teil 1: Aufwärmen und Mobilisation mit Elementen aus der funktionellen Gymnastik

Teil 2: Pilates-Einheit

Teil 3: Yoga-Asanas

Infos & Anmeldung:

**Rosi Schwaiger**

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

**Kursleiterin: Sylvia Penker-Haindl**

**Tel.: 08192/9988200, E-Mail: sylvia-katha@gmx.de**

Übungsleiterin für Prävention und Rehabilitation, Pilates-Trainerin BTV,  
Yoga-Lehrerin

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



**TSV 1920 Schondorf e.V.**

## **Wirbelsäulengymnastik – Sommerkurs**

Mittwochabend:      **Beginn: 19. April 2023, 18:00-19:00 Uhr**

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

**E-Mail: milena.wildegger@gmx.net**

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 – Sommerkurs

Mittwochabend:                      **Beginn: 19. April 2023, 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.**

## Yoga für Alle – Sommerkurs

Mittwochvormittag:

**Beginn: 19. April 2023, 9:30-11:00 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 10 x 90 Minuten
- **Kursgebühr:** 105 Euro
- **Bitte Decke und Kissen mitbringen**

**Dieser Kurs kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. Fragen Sie nach!**

Yoga ist eine sehr alte indische Lehre, die Geist und Seele miteinander in Einklang bringt. Die Yoga-Praxis umfasst körperliche Übungen, sogenannte Asanas, welche sehr präzise ausgeführt werden. 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 oder Depression können durch die regelmäßige Teilnahme gelindert werden. Jede Yoga-Einheit wird mit einer Tiefenentspannung abgerundet. Unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness sind wirklich alle herzlich willkommen, die sich intensiv und achtsam mit ihrem Körper auseinandersetzen wollen.

Infos & Anmeldung:

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

**Kursleiterin: Sylvia Penker-Haindl**

**Tel: 08192/9988200, E-Mail: sylvia-katha@gmx.de**

Yoga-Lehrerin, Ausbildung bei PIY (Pädagogisches Institut für Yoga und Gesundheit in Ravensburg) und SKA (Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen)

Konto: TSV Schondorf, Sparkasse Landsberg-Dießen, IBAN: DE64 7005 2060 0022 4449 9



**TSV 1920 Schondorf e.V.**

## **ZUMBA® – Sommerkurs**

Freitagabend:            **Beginn: 21. April 2023, 19:15-20:15 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 12 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 108 Euro

### **ZUMBA® – was ist das?**

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer, internationaler und aktueller Chart-Musik und verschiedenen Tanzstilen. Ein Mix aus Merengue, Salsa, Reggaeton, Cumbia, Bachata, Hip Hop und vielem mehr sorgt mit viel Spaß für ein schweißtreibendes Workout. ZUMBA® Fitness ist eine Sensation, welche heiß, sexy, inspirierend und für Jedermann geeignet ist. Der Hintergrund ist einfach: „Bewegung und Spaß“ werden kombiniert. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zu bewegen und Spaß daran zu haben. Bei ZUMBA® Fitness wird der ganze Körper beansprucht, dabei trainiert man die Ausdauer verbrennt viele Kalorien. Der Körper wird straffer und bei ausgewogener Ernährung kann ZUMBA® Fitness auch zu einer Gewichts-Reduktion führen!

### Infos & Anmeldung:

**Rosi Schwaiger**

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

**Kursleiterin: Bianca Weinlich**

**Tel: 0179/1000123, E-Mail: bianca.weinlich@gmx.de**

Lizenzierte ZUMBA®-Trainerin

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





**TSV 1920 Schondorf e.V.**

## **Entspannungs-Training – Zeit für Dich - Sommerkurs**

**Freitagabend:            **Beginn: 21. April 2023, 17:45-19:00 Uhr****

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 8 x 75 Minuten
- **Kursgebühr:** 68 Euro
- **Bitte Decke und Kissen mitbringen**

Das Entspannungs-Training beinhaltet beide Techniken von Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson und Autogenes Training für Einsteiger. Progressive Muskelentspannung ist schneller zu erlernen, dafür wirkt Autogenes Training wesentlich nachhaltiger und hat den Effekt, dass wir durch Arbeit an Bildern sehr gut in eine positive Selbstwirksamkeit kommen können. Beide Tools ergänzen sich perfekt. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Autogenes Training ist eine Form der Selbstentspannung. Mit Hilfe unserer Vorstellung wird das vegetative Nervensystem angeregt, körperliche Veränderungen hervorzurufen und die Nerven- und Kreislaufsysteme positiv zu beeinflussen. Auf Stress kann besser reagiert werden, Konzentration und Kraft kommen zurück. Es hilft bei Schlafstörungen und Kopfschmerzen und wirkt Unruhezuständen entgegen.

**Infos & Anmeldung:**

**Rosi Schwaiger**

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

**Kursleiter: Johannes Weber**

**E-Mail: entspannung@johannes-weber.de**

Zertifizierter Entspannungstrainer

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