



TSV Schondorf Herbstkurse 2023

- **Pilates am Vormittag**
- **Pilates am Abend**
- **Guten Morgen – mit Pilates und Yoga**
- **Osteoporose-Gymnastik**
- **Wirbelsäulengymnastik**
- **Groove Dance**
- **Qi Gong im Alltag**
- **Yoga für Alle**
- **Entspannungs-Training – Zeit für Dich**
- **Nordic Walking für Anfänger**



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates am Vormittag – Herbstkurs

Montagvormittag: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 18. September 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-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: Milena Wildegger

E-Mail: milena.wildegger@gmx.net

Pilates-Trainerin

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates am Abend – Herbstkurse

Donnerstagabend: Kurs 1: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 21. September 2023, 18:30-19:30 Uhr

Kurs 2: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 21. September 2023, 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:

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 – Herbstkurs

Montagfrüh:

Pilates und Yoga für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 18. September 2023, 8:00-9:30 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** 10 x 90 Minuten
- **Kursgebühr:** 90 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-Dießel, IBAN: DE64 7005 2060 0022 4449 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Osteoporose-Gymnastik – Herbstkurse

Montagvormittag:

Kurs 1:

Beginn: 25. September 2023, 9:45-10:45 Uhr

Donnerstagvormittag:

Kurs 2:

Beginn: 21. September 2023, 09:00-10:00 Uhr

Kurs 3:

Beginn: 21. September 2023, 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-Dießen, IBAN: DE64 7005 2060 0022 4449 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Wirbelsäulengymnastik – Herbstkurs

Mittwochabend: **Beginn: 20. September 2023, 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:

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 – Herbstkurs

Mittwochabend: **Beginn: 27. September 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.

Qi Gong im Alltag – Herbstkurs

Mittwochabend: Qi Gong für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 20. September 2023, 18:00-19:00 Uhr

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

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

Kursleiterin: Denise Roth

Tel.: 08143/959937, 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.

Yoga für Alle – Herbstkurs

Mittwochvormittag:

Beginn: 20. September 2023, 8:30-10:00 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 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Entspannungs-Training – Zeit für Dich - Herbstkurs

Freitagabend: **Beginn: 13. Oktober 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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Nordic Walking – Herbstkurs für Anfänger

Mittwochabend:

Beginn: 20. September 2023, 16:15-17:30 Uhr

- **Ort:** Einfahrt zum Sportgebiet des TSV Schondorf, Bergstraße
- **Dauer:** 4 x 75 Minuten
- **Kursgebühr:** 30 Euro

Nordic Walking ist Gehen unter Zuhilfenahme von Stöcken. Es aktiviert und trainiert die Muskulatur und verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung. Zudem löst es Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, entlastet den Bewegungsapparat und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Des Weiteren reduziert es überflüssiges Körpergewicht, reguliert den Blutdruck und beugt Osteoporose vor. Nordic Walking ist zur Rehabilitation nach Sportverletzungen geeignet, da es die ideale Sportart für Einsteiger*innen ist. Es ist leicht erlernbar und kann ohne Altersbegrenzung ausgeführt werden. Nordic Walking ist eine Sportart, die das ganze Jahr über an der frischen Luft betrieben werden kann.

Infos & Anmeldung:

Rosi Schwaiger

Tel.: 08192/999007

E-Mail: R-Schwaiger@web.de

Kursleiterin: Denise Roth

Tel: 08143/959937

E-Mail: d.roth@wohlfefinden4you.de

Nordic-Walking-Trainerin, Ausbildung beim ÖNV (Österreichischer Nordic Fitness Verband)

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