



TSV Schondorf Herbstkurse 2024

- **Pilates am Vormittag**
- **Pilates am Abend**
- **Osteoporose- und Sturzprophylaxe**
- **Wirbelsäulengymnastik**
- **Qi Gong im Alltag**
- **Yoga für Alle**
- **Body Art**
- **Entspannung**



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates am Vormittag – Herbstkurs

Montagvormittag: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 16. September 2024, 11:00-12:00 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** 12 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 72 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: 19. September 2024, 18:30-19:30 Uhr

Kurs 2: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 19. September 2024, 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.

Osteoporose- und Sturzprophylaxe Herbstkurse

Montagvormittag:

Kurs 1:

Beginn: 16. September 2024, 9:45-10:45 Uhr

Donnerstagvormittag:

Kurs 2:

Beginn: 12. September 2024, 09:00-10:00 Uhr

Kurs 3:

Beginn: 12. September 2024, 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

Zur Vorbeugung und zur Therapie von Osteoporose gibt es spezielle Bewegungsprogramme und Übungen, die der Verminderung der Knochendichte wirksam Einhalt gebieten und Beschwerden reduzieren können.

Ziele/Schwerpunkte des Kurses:

- Spaß an Bewegung durch positive Bewegungserfahrungen
- Vermeidung von Stürzen durch Vermittlung sturzpräventiver Übungen/Maßnahmen
- Erhalt der Knochendichte durch spezielle Kräftigungsübungen
- Verbesserung der Haltung durch Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur mit Übungen aus der Rückenschule und der Wirbelsäulengymnastik
- Verbesserung des Gleichgewichts und der Balance durch koordinatives Training
- Schmerzlinderung durch Dehnungs- und Entspannungsübungen

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-Dießeln, IBAN: DE64 7005 2060 0022 4449 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Wirbelsäulengymnastik – Herbstkurs

Mittwochabend: **Beginn: 18. September 2024, 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.

Qi Gong im Alltag – Herbstkurs

Mittwochabend: Qi Gong für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 11. September 2024, 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@wohlbefinden4you.de

Entspannungstherapeutin (präventiv) mit Schwerpunkt Qi Gong

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Yoga für Alle – Herbstkurs

Mittwoch Früh:

Beginn: 25. September 2024, 7:30-9:00 Uhr

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

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-Dießel, IBAN: DE64 7005 2060 0022 4449 96



全部
BODYART

TSV 1920 Schondorf e.V.

BODYART – Herbstkurs

Dienstagabend:

Beginn: 17. September 2024, 19:15-20:15 Uhr

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstraße 15
- **Dauer:** 10 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 80 Euro
- **Decke und Kissen zur Entspannung mitbringen**

Im BODYART-Trainingsprinzip steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. BODYART verbindet Trainingspositionen und klassische Atemtechniken, somit entsteht eine Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung. Das Ziel des BODYART-Trainings ist es, Kräftigung und Stabilisierung des ganzen Bewegungsapparates zu erreichen. Durch die gezielte Übungsauswahl werden neue Bewegungsmuster erlernt, die sich positiv auf das Haltungsbild auswirken. Jede Übung wird bewusst mit Atmung und Konzentration so langsam durchgeführt, dass keine Fehlhaltungen entstehen. Dadurch ergibt sich ein besseres Körperbewusstsein und mehr Energie für den Alltag. Im BODYART-Training steht das Prinzip von Yin und Yang im Mittelpunkt, die Basis bildet stets die 5-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Infos & Anmeldung:

Rosi Schwaiger

Tel.: 08192/999007

E-Mail: R-Schwaiger@web.de

Kursleiterin: Brigitte Dreier-Wnendt

E-Mail: info@individuell-gesund.eu

DOSB-Kursleiterin für Rehabilitationssport Bereich Orthopädie und Innere Medizin,
Gesundheitsfachwirt, Fitnesstrainerin, Yoga-Lehrerin

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Entspannung – Herbstkurs

Mittwochabend: **Beginn: 11. September 2024, 19:15-20:15 Uhr**

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

Entspann' Dich doch mal!

Bei diesem Kurs erwarten Dich verschiedene Entspannungstechniken. Du kannst einfach mal abschalten, genießen, zur Ruhe kommen und den Alltag hinter dir lassen. Du darfst folgende Entspannungstechniken kennenlernen und genießen:

- Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson
- Meditation
- Klangentspannung/Klangmeditation

Alle Entspannungsstunden werden von den sanften und entspannenden Klängen der Klangschalen begleitet. Bitte Decke und kleines Kissen mitbringen.

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)

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