



## **TSV Schondorf Sommerkurse 2025**

- **Pilates am Vormittag**
- **Pilates am Abend**
- **Rückenfitness und Sturzprophylaxe**
- **Wirbelsäulengymnastik im Sitzen**
- **Wirbelsäulengymnastik am Abend**
- **Yoga für Alle**



**TSV 1920 Schondorf e.V.**

## **Pilates am Vormittag**

Montagvormittag: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene  
**Beginn: 28. April 2025, 11:00-12:00 Uhr**

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

**Kursleiterin: Milena Wildegger**  
**Mobil: 0174/3462343**  
**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**

Donnerstagabend: Kurs 1: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene  
**Beginn: 8. Mai 2025, 18:30-19:30 Uhr**

Kurs 2: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene  
**Beginn: 8. Mai 2025, 19:40-20:40 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** jeweils 7 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** jeweils 42 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:

**Kursleiterin: Sabine Pfluger**

**Mobil: 0157/34438518**

**E-Mail: [contact@sabinepfluger-pilates.de](mailto:contact@sabinepfluger-pilates.de)**

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.**

## **Rückenfitness und Sturzprophylaxe**

Montagvormittag:

Kurs 1:

**Beginn: 28. April 2025, 9:45-10:45 Uhr**

Donnerstagvormittag:

Kurs 2:

**Beginn: 8. Mai 2025, 09:00-10:00 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** jeweils 10 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** jeweils 80 Euro

### **Ziele/Schwerpunkte des Kurses:**

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

### Infos & Anmeldung:

**Kursleiterin: Anja Peuker**

**Tel.: 08192/9949052**

**E-Mail: [anja.und.marc@t-online.de](mailto: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 im Sitzen**

**Donnerstagvormittag:      **Beginn: 8. Mai 2025, 10:15-11:15 Uhr****

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** 8 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 64 Euro

Ziele/Schwerpunkte des Kurses:

- Verbesserung der Haltung durch Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur, Übungen aus der Rückenschule
- Verbesserung des Gleichgewichtes und der Balance durch koordinatives Training
- Schmerzlinderung durch Dehnungs- und Entspannungsübungen
- Spaß an Bewegung durch positive Bewegungserfahrungen
- Verminderung der Sturzgefahr durch spezielle Übungen

**Infos & Anmeldung:**

**Kursleiterin: Anja Peuker**

**Tel.: 08192/9949052**

**E-Mail: [anja.und.marc@t-online.de](mailto: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 am Abend**

**Mittwochabend:**      **Beginn: 30. April 2025, 18:00-19:00 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** 9 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 54 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:**

**Kursleiterin: Milena Wildegger**  
**Mobil: 0174/3462343**  
**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.**

## Yoga für Alle

Mittwoch Früh:

**Beginn: 14. Mai 2025, 7:30-9:00 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 9 x 90 Minuten
- **Kursgebühr:** 95 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:

**Kursleiterin: Sylvia Penker-Haindl**

**Tel: 08192/9988200**

**E-Mail: [sylvia-katha@gmx.de](mailto: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-Dießeln, IBAN: DE64 7005 2060 0022 4449 96