



TSV Schondorf Herbstkurse 2025

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



TSV 1920 Schondorf e.V.

Pilates am Vormittag

Montagvormittag: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 22. September 2025, 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

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: 25. September 2025, 18:30-19:30 Uhr

Kurs 2: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene
Beginn: 25. September 2025, 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

Mobil: 0157/34438518

E-Mail: 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: 22. September 2025, 9:45-10:45 Uhr

Donnerstagvormittag: Kurs 2:
Beginn: 25. September 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

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: 25. September 2025, 10:15-11:15 Uhr**

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

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: 24. September 2025, 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

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.

Groove Dance

Mittwochabend: **Beginn: 12. November 2025, 19:30-20:30 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 6 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 48 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

Mittwochabend: **Beginn: 17. September 2025, 19:15-20:45 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **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

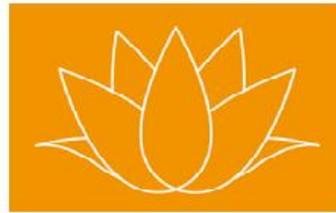
Kursleiterin: Sylvia Penker-Haindl

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-Dießen, IBAN: DE64 7005 2060 0022 4449 96



TSV 1920 Schondorf e.V.

Vinyasa Yoga

Mittwochvormittag: **Beginn: 17. September 2025, 08:00-09:00 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 6 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 42 Euro

Dein sanfter Start in den Tag mit Herz, Erfahrung und Hingabe. In meinen Stunden erwartet Dich ein liebevoll geführter Einstieg in den Tag mit sanften Dehnübungen, fließenden Sonnengrüßen, Asanas abgestimmt auf ein wechselndes Stundenthema. Zusammen tauchen wir in achtsame Bewegung und bewusste Atmung ein und zum Abschluss wird es ein wohltuendes **Savasana** geben, um den Körper und die Gedanken in Einklang zu bringen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Ich schenke Dir eine kleine Reise zu Dir selbst – voller Leichtigkeit, Ruhe und neuer Energie. Namasté!

Infos & Anmeldung:

Rosi Schwaiger

Tel.: 08192/999007

E-Mail: R-Schwaiger@web.de

Kursleiterin: Conny Schmidling-Welter

Tel.: 0177/4540611

Zertifizierte 200H Liquid Flow Yoga-Lehrerin, ausgebildet bei Kale & Cake in München

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