



## **TSV Schondorf Herbstkurse 2026**

- **Pilates am Vormittag**
- **Pilates am Abend**
- **Rückenfitness und Sturzprophylaxe**
- **Wirbelsäulengymnastik im Sitzen**
- **Wirbelsäulengymnastik am Abend**
- **Groove Dance**
- **Vinyasa Yoga**
- **Qi Gong im Alltag**



**TSV 1920 Schondorf e.V.**

## **Pilates am Vormittag**

Dienstagvormittag: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene  
**Beginn: 22. September 2026, 11:00-12:00 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** 11 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 77 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**

**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: 17. September 2026, 18:30-19:30 Uhr**

Kurs 2: Pilates für Anfänger & leicht Fortgeschrittene  
**Beginn: 17. September 2026, 19:40-20:40 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** jeweils 11 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** jeweils 77 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: 21. September 2026, 9:45-10:45 Uhr**

Donnerstagvormittag: Kurs 2:  
**Beginn: 24. September 2026, 09:00-10:00 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** jeweils 12 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** jeweils 96 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: 24. September 2026, 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](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: 16. September 2026, 18:00-19:00 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum der Turnhalle Schondorf, Schulstr. 15
- **Dauer:** 12 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 84 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: 16. September 2026, 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®, Mentorin für grooviges  
Frauenbewusstsein



**TSV 1920 Schondorf e.V.**

## Vinyasa Yoga

Mittwochvormittag: **Beginn: 30. September 2026, 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



**TSV 1920 Schondorf e.V.**

## Qi Gong im Alltag

Mittwochabend: Qi Gong für Anfänger & leicht Fortgeschrittene  
**Beginn: 23. September 2026, 18:00-19:00 Uhr**

- **Ort:** Gymnastikraum Schützenheim, 1. Stock, Am Sportgebiet 6
- **Dauer:** 8 x 60 Minuten
- **Kursgebühr:** 56 Euro

### **Qi Gong-Kurs: Fit und gelassen**

Finden Sie Ihre Balance zwischen Aktivität und Entspannung!

In unserem Qi Gong-Kurs „Fit und gelassen“ stärken Sie Körper und Geist durch sanfte, fließende Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Konzentration. Die traditionellen Übungen fördern Beweglichkeit, Koordination und innere Ruhe – ideal für alle, die ihren Alltag mit mehr Energie, Gelassenheit und Wohlbefinden gestalten möchten.

Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger ebenso wie für Menschen mit Vorkenntnissen. Die Übungen werden in ruhiger Atmosphäre angeleitet und können leicht in den Alltag integriert werden.

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie, wie Qi Gong Sie fit, entspannt und ausgeglichen begleiten kann.

#### Infos & Anmeldung:

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

#### **Kursleiterin: Denise Roth**

**Tel.: 08143/8926, E-Mail: d.a.roth@gmx.de**

Entspannungstherapeutin (präventiv) mit Schwerpunkt Qi Gong