

Ring- und Stemmclub
1905 Rehau e.V.
Sofienstr. 26
95111 Rehau
Tel. 0 92 83 / 8 99 98
info@rsc-rehau.de
www.rsc-rehau.de



Info Herbstkursprogramm in der Ringerhalle Rehau!

Unsere Ringer sind derzeit intensiv mit dem Beginn der Landesligasaison 2009 beschäftigt: Gleich zum Auftakt (5. September) fahren wir zum Aufsteiger aus der Bezirksliga, dem selbsternannten Titelfavoriten ASC aus Bindlach in die dortige Bärenhalle! Zur Heimkampfpremiere am zweiten Kampftag, 12. September, empfangen wir dann die Bundesligareserve des 1. AC aus der Korbstadt Lichtenfels. Durch Beamerprojektion und Musikeinspielungen ist Ringen in der Ringerhalle Rehau noch interessanter geworden - Erleben Sie die Faszination Ringen - über Ihren Besuch würden wir uns sehr freuen!



Mit Beginn des neuen Schuljahres starten wir auch gleich wieder mit unserem umfangreichen Kursprogramm in den Herbst. Das neuerlich breitgefächerte Kursangebot des RSC Rehau umfasst mit verschiedenen Kursen erneut die Bereiche *Meditation, Entspannung, Körpererfahrung, Regeneration* und *Prävention*. Auf dem frisch versiegelten Parkett der stets gut geheizten, wohligh warmen Ringerhalle sollen zudem auch die *Tanzkurse* ihre Fortsetzung erfahren.

Außerhalb der Ringerhalle werden dann mit **Öffnung des Hallenbades Rehau** ab 9./10. Oktober ebenfalls wieder Kurse „*Aquagymnastik*“ angeboten. - Als Erweiterung auf diesem Sektor ist -ab Oktober- ein entsprechendes **Angebot im Hallenbad in Schwarzenbach/Saale** in Vorbereitung - die Details zu „*Aquagymnastik*“ werden dann zeitnah veröffentlicht!

Hatha-Yoga



Den Beginn der Herbstkursreihe, mit einer **Änderung** bzw. **Erweiterung**, machen die beliebten Kurse „**Hatha-Yoga**“: Hier wird das Angebot um einen Kurs erweitert und nun zusätzlich noch Yoga am Vormittag angeboten:

Bereits am ersten Schultag, **Montag, 14.09.2009**, starten nun drei Kurse „**Hatha-Yoga**“ mit dem Titel „...**dem Leben positiv begegnen mit Hatha-Yoga**“:

- **Kurs I: Montagvormittag, 10.00 – 11.00 Uhr,**
- **Kurs II :Dienstagnachmittag, fast wie gewohnt von 16:00 – 17:00 h und**
- **Kurs III findet nun früher wie bisher,** direkt im Anschluss am **Dienstagabend** von **17.15 – 18.15 Uhr** statt.

Wollen Sie Yoga üben oder kennenlernen oder suchen nach einem qualifizierten Unterricht? Dann kommen Sie zum Kurs: **Hatha-Yoga, ...dem Leben positiv begegnen mit Hatha-Yoga** in die Ringerhalle Rehau! Sie werden hier Körper- und Atemübungen, Konzentration und Tiefenentspannung erfahren und vieles über den Übungsweg des Yoga hören.

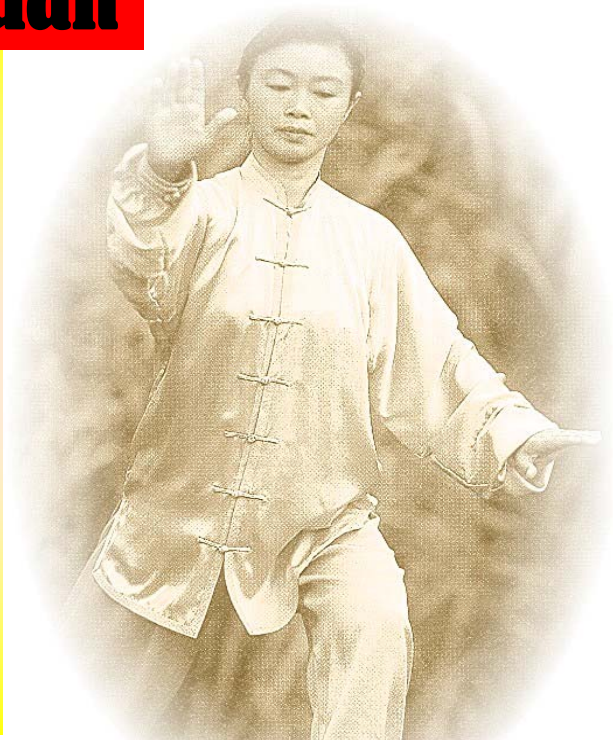
Der Zugang zum Yoga bedarf keiner besonderen Voraussetzungen. Jede und jeder kann mit dem Üben beginnen. Nötig sind neben etwas Zeit und dem Platz für eine schmale Decke nur der Wille, es wirklich zu versuchen - und jemand der einen anleitet.

Alle Hatha-Yoga-Kurse stehen weiterhin unter der bewährten **Leitung** des Yogalehrers **Gerhard Lorenz** aus Schwarzenbach/Saale. Die Kurse sind gleichermaßen geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Gebühr für insgesamt jeweils 12 Einheiten à 60 min beträgt hier 92,50 € (Nichtmitglieder) bzw. 72,00 € (Mitglieder); Kassenbeteiligung möglich. Letzter Kurstag vor Weihnachten ist der 7. bzw. 8.12.09.

T'ai Chi Ch'uan

Ebenfalls ab **Dienstag, 15.09.**, **nun aber von 18.30 – 20:00 Uhr** wird die Fortsetzung „**T'ai Chi Ch'uan**“, **Kurzform Yang Stil, Teil III, mit Vertiefung/Wiederholung Teil I und II,** angeboten.

Die **Leitung** dieses Kurses liegt wieder in den Händen der langjährig erfahrenen T'ai-Chi-Lehrerin **Angela Bayer** aus Hof. Der Kurs baut auf die Kenntnis von Teil I und II auf und eignet sich auch für Interessierte und Wiedereinsteiger mit evtl. privat erworbenen Grundkenntnissen. Die Kursgebühr für insgesamt 12 Einheiten zu 90 min beträgt hier wieder 98,50 € (Nichtmitglieder) bzw. 76,50 € (Mitglieder); letzter Kurstag: 8.12.09.



Qi Gong



Der Chinesische Weg für ein gesundes, langes Leben!

Mit der Neuauflage/Fortsetzung von „**Qi-Gong - Die 18 Übungen der Harmonie**“ bietet der RSC auch wieder die Möglichkeit in Rehau Qi Gong nach den Lehren von Großmeister Qingshan Liu zu üben.

Der Kurs (jeweils **Donnerstag**), neben Fortgeschrittenen durchaus auch geeignet für (Wieder-)Einsteiger mit und ohne Vorkenntnissen, beginnt am **17. September** und umfasst wieder 10 Einheiten zu 90 min, jeweils **17:30 – 19:00 Uhr**.



Hier beträgt die Kursgebühr (Kassenbeteiligung möglich) 82,50 € (Mitglieder 64,- €); letzter Kurstag: 10.12.

Dieser Kurs wird unverändert durch ärztlich zertifizierten Qi-Gong- und Dipl. Yoga-Lehrerin **Elisabeth Affa-Bradley** aus Döhlau (E-Mail: QiGong.Yoga@web.de – Tel. 09286/965995) geleitet.

Nähere Info's zu den Inhalten des Angebotes können auch bei ihr erfragt werden.

Präventionskurse in Zusammenarbeit und unter **Leitung** mit und von **PhysioG**, Inhaber **Torsten Gärtner**; Schillerplatz 6, Kooperationspartner der AOK, werden ebenfalls fortgesetzt und wieder angeboten. Für die „**Wirbelsäulengymnastik**“ sind folgende Kursdaten zur gewohnten Zeit notiert:



Wirbelsäulengymnastik



Kinderrückenschule

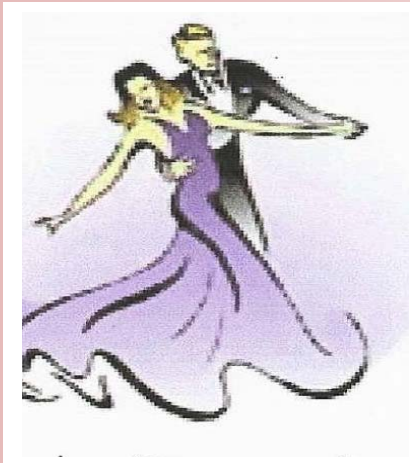
- **Kurs I: Dienstag, 10:00 – 11:00 Uhr**,
Start: **Di., 22.09.09**; Ende: 24.11.09.
- **Kurs II: Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr**,
Start: **Do., 24.09.09**; Ende: 26.11.09

Die **Wirbelsäulengymnastik** wird auch als **Aufbaukurs** auf die des Frühjahres 2009 angeboten und gefördert.

Neu im Angebot der Kooperation des RSC mit PhysioG ist der **Präventionskurs „Kinderrückenschule“**. Dieser ist gedacht für Mädchen und Buben im Alter von etwa 8 bis 14 Jahren und läuft **Freitag, 15:30 – 16:30 Uhr** in der Ringerhalle Rehau. Start: **Fr., 25.09.09**; geplantes Ende: 27.11.09.

Sämtliche PhysioG-Kurse umfassen jeweils 10 Einheiten zu 60 Minuten. Die Teilnahmegebühr beläuft sich dabei ebenfalls bei allen Kursen einheitlich auf je 100 € (Mitglieder 80,00 €). Nähere Informationen zum Inhalt, Sinn und Zweck sowie Anmeldungen zu den Kursen der Prävention in Kooperation mit PhysioG unter Telefon 09283/592959 bei **PhysioG**.

Tanzkurse



Da für viele Menschen die angenehmste Form einer ausgleichenden Gymnastik zum Alltagsstress das Tanzen ist, beginnen im Herbst auch wieder **Tanzkurse für Lateinamerikanische und Standardtänze**. Ob Tango oder Foxtrott, ob jung oder alt, Tanzen erhält dynamisch und jung – Tanzen ist Fitness, Tanzen ist gesund, bringt Vitalität und macht Spaß!

Nach den positiven Erfahrungen der Vergangenheit, es wurden nicht nur Tanzschritte geübt und gefestigt, sondern auch viel gelacht -Spaß und Geselligkeit in der Gruppe kamen nie zu kurz- erfährt auch dieses Angebot beim RSC Rehau eine erneute Fortsetzung.

In 10 Einheiten zu jeweils 90 Minuten am **Sonntag**, wird dann wieder von **15:15 – 16:45 Uhr** ein **Anfängerkurs** und im Anschluss, von **16:45 h – 18:15 h**, ein Kurs für **Fortgeschrittene** Tänzerinnen und Tänzer angeboten.

Start für beide ist hier **Sonntag, 20.09.08!**

Die Kurse werden wie gewohnt vom **Ehepaar Manfred und Doris Schramm** aus Helmbrechts (VHS-Kursleiter) geleitet; geplantes Ende: 29.11.

Das Angebot der Tanzkurse für Lateinamerikanische- (Rumba, Jive, Cha-Cha-Cha, Tango und Samba) und Standardtänze (Wiener und Langsamer Walzer, Foxtrott, Discofox und Blues) richtet sich also wieder gleichermaßen an Anfänger, wie auch an Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger nach einer Tanzpause, an Paare und auch an Singles, an jung, alt und Junggebliebene. Für alle wäre eine Teilnahme möglich!

Die TN-Gebühr für Nichtmitglieder beträgt hier 68,00 € (Paare: 136,- €); Jugendliche, Studenten und Rentner zahlen je 48,00 €, für RSC-Mitglieder ist eine ermäßigte Gebühr (50,00 bzw. 100,00 oder 40,00 €) fällig. Bei entsprechendem Interesse wäre dann auch die Durchführung von zusätzlichen Sondertanzkursen, wie z.B. Discofox – Mambo - Salsa - Boogie Woogie - Rock“ Roll oder Argentinischer Tango möglich!



Anmeldungen zu allen Kursen ab sofort schriftlich mittels Anmeldeformular oder per Mail an info@rsc-rehau.de. Wie bei allen Kursen des RSC Rehau 1905 genießen sämtliche Teilnehmer über Kurskarten des BLSV automatisch Unfall- und Haftpflichtversicherungsschutz.