

- Ring- und Stemmclub 1905 Rehau e.V. -
*** Sofienstraße 26 * 95111 Rehau ***

* Ringerhalle Rehau *
 * Tel. 0 92 83 / 89 99 86 *
 e-mail: info@rsc-rehau.de

Vereinsregister AG Hof: Sitz: Rehau, VR 525

Satz / Layout und V.i.S.d.P.: Max Köppel

• *Qi Gong – Der chinesische Weg für ein langes Leben*

Titel: Qi Gong – Die 18 Übungen der Harmonie – geeignet für Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger!

Dauer: 12 Einheiten a´ 90 Minuten

Kursgebühren: 104,50 € (Mitglieder 84,-- €)

Leitung: ärztlich zertifizierte Qi-Gong- und Diplom Yoga-Lehrerin Elisabeth Affa-Bradley, Döhlau (E-Mail: QiGong.Yoga@web.de – Tel. 09286/965995)

Zeit: Donnerstag, 17:30 – 19:00 Uhr

Start: Donnerstag, 4. Februar 2010

Ende: Donnerstag, 29. April 2010

(Kein Kurs: 1.4.= Gründonnerstag)

- Beteiligung der Krankenkassen im üblichem Umfang möglich! -

• *Tanzkurse – Latein- und Standardtänze*
 Anfänger - Fortgeschrittene

Dauer: je 10 Einheiten a´ 90 Minuten
Leitung: Ehepaar Manfred u. Doris Schramm, Helmbrechts (VHS Kursleiter)

Zeit: – Anfänger, 15:45 – 17:15 Uhr

– Fortgeschrittene, 17:15 – 18:45 Uhr

Start: Sonntag, 17. Januar 2010

Ende: Sonntag, 21. März 2010

Kursgebühren:

- Nichtmitglieder 68,-- € (Paare: 136,-- €)
- Jugendlich/Studenten/Rentner 48,-- €
- RSC-Mitglieder: 50,-- € (Paar: 100,-- €)
- RSC-Jugendliche/Studenten/Rentner: 40,-- €

• *T'ai Chi Ch'uan – Yang-Stil * Kurzform - Übungen*

Dauer: 10 Einheiten a´ 75 Minuten

Kursgebühren: 50,-- € (Mitglieder 40,-- €)

Zeit: Dienstag, 18:45 – 20:00 Uhr (im Foyer)

Start: Dienstag, 12. Januar 2010

Ende: Dienstag, 23. März 2010

(Kein Kurs: 16.2.= Faschingsdienstag)

Ring- und Stemmclub 1905

Rehau e.V.



--- Ringerhalle --- Sauna --- Kraftraum ---

Weitere Kurs-Informationen und alles Wissenswerte im Internet
www.rsc-rehau.de

RSC-Kurs-Teilnehmer genießen über BLSV-Kurskarten Unfall- und Haftpflichtversicherungsschutz!

- *Yoga*
- *Qi Gong*
- *T'ai Chi Ch'uan*
- *Tanzkurse*
- *PhysioG-Kurse:*
 - *Wirbelsäulengymnastik*
 - *Kinderrückenschule*
 - *Bewegungsspaß* ⁷
 - *Aquagymnastik*

- Hallenbad Rehau
- Hallenbad Schwarzenbach/Saale

Januar – Mai 2010

Kursprogramm

Ringerhalle Rehau

Anmeldung:

Hiermit wird/werden folgende Person(en) zu umseitig angekreuzten RSC-Kurs angemeldet:

➔ Bitte je Kurs eine Anmeldekarte verwenden! -

Absender

Name(n) Vorname(n)

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Tel.-Nr. E-Mail

Die fällige(n) Kursgebühr(en) werden nach Rechnungsstellung per Banküberweisung begleichen:

Ort Unterschrift(en) ggf. d. Erziehungsberechtigten

Antwort:

RSC 1905 e.V. Rehau
1. Vorsitzender
Max Köppel
Elsternstraße 9
95111 Rehau

Bitte Ausreichend frankieren

Yoga – Frühlingserwachen mit Hatha Yoga

Dauer: 14 Einheiten a´ 60 Minuten
Kursgebühren: 107,50 € (Mitglieder 86,-- €)
Leitung: Gerhard Lorenz, Yogalehrer BDY/EYU, Schwarzenbach/S.

- Beteiligung der Krankenkassen im üblichem Umfang möglich ! -



Erweitertes Angebot:

Kurs I: Montag, 10:45 - 11:45 Uhr
Start: Mo., 11.01.2010; **Ende:** Mo., 26.04.2010
(kein Kurs: 15.2.= Rosenmontag und 5.4.= Ostermontag)
Kurs II: Dienstag, 16:15 - 17:15 Uhr
Kurs III: Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs IV: Dienstag, 18:45 - 19:45 Uhr
Start: Di., 12.01.2010; **Ende:** Di., 27.04.2010
(Kein Kurs: 16.2.= Faschingsdienstag und 6.4. Di, nach Ostern)



* Parkettboden in der Halle *
 * Halle/Umkleiden fußboden- bzw. wandbeheizt *

Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn an!

PhysioG - Kurse

Kursgebühren:
 Je Kurs: 100,-- € (Mitglieder 80,-- €)
Leitung:
 PysioG Torsten Gärtner / Mitarbeiter

physio
 Reha
 Rehabilitations- und Präventionszentrum
Beteiligung der Krankenkassen im üblichem Umfang (bis 80 %) möglich !

Aquagymnastik

-Hallenbad Rehau-

Kurs I: Freitag, 19:00 - 19:45 Uhr
Aquagymnastik
Kurs II: Freitag, 19:45 - 20:30 Uhr
Aquajogging
Dauer: 10 Einheiten a´ 45 Minuten
Start: Fr., 15.01.2010
Ende: Fr., 19.03.2010

Kurs III: Samstag, 10:00 - 11:00 Uhr
Aquagymnastik
Dauer: 10 Einheiten a´ 60 Minuten
Start: Sa., 16.01.2010;
Ende: Sa., 20.03.2010

Kreuzen Sie bitte unbedingt den gewählten Kurs an – je Kurs eine Anmeldung - :

Qi Gong – Die 18 Übungen der Harmonie
 Donnerstag, 17:30 - 19:00 h

Tanzkurse – Latein- u. Standardtänze
 Anfänger: Sonntag, 15:45 - 17:15 h
 Fortgeschrittene: Sonntag, 17:15 - 18:45 h

T'ai Chi Ch'uan – Übungen - Kurzform
 Dienstag, 18:45 - 20:00 h

Yoga – Frühlingserwachen mit Hatha Yoga
 Kurs I: Montag, 10:45 - 11:45 h
 Kurs II: Dienstag, 16:15 - 17:15 h
 Kurs III: Dienstag, 17:30 - 18:30 h
 Kurs IV: Dienstag, 18:45 - 19:45 h

Wirbelsäulengymnastik:
 Kurs I: Dienstag, 10:00 - 11:00 h
 Kurs II: Donnerstag, 19:00 - 20:00 h

Kinderrückenschule
 Freitag, 15:30 - 16:30 h

7 Bewegungsspaß
 Freitag, 14:30 - 15:30 h

Aquagymnastik – Hallenbad Rehau
 Kurs I: Freitag, 19:00 - 19:45 h
 Kurs II: Freitag, 19:45 - 20:30 h
 Kurs III: Samstag, 10:00 - 11:00 h

Aquagymnastik – Hallenbad Schwarzenbach/S.
 Kurs I: Dienstag, 09:30 - 10:30 h
 Kurs II: Dienstag, 19:30 - 20:30 h

Wirbelsäulengymnastik

Dauer: 10 Einheiten a´ 60 Minuten
Kurs I: Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr
Start: Di., 12.01.2010; **Ende:** Di., 23.03.2010
(kein Kurs: Dienstag, 16.2.= Faschingsdienstag)
Kurs II: Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Start: Do., 14.01.2010; **Ende:** Do., 25.03.2010
(Kein Kurs: Donnerstag, 28.1.= Halle anderweitig belegt)

Kinderrückenschule

Dauer: 10 Einheiten a´ 60 Minuten
Zeit: Freitag, 15:30 - 16:30 Uhr
Start: Fr., 15.01.2010
Ende: Fr., 26.03.2010
(kein Kurs: Fr., 19.2.= Faschingsferien)

für Kinder ab Grundschulalter

Bis zu 100 % Kassenzuschuss!

Bewegungsspaß

Dauer: 7 Einheiten a´ 60 Minuten
Zeit: Freitag, 14:30 - 15:30 Uhr
Start: Fr., 05.02.2010
Ende: Fr., 26.03.2010
(kein Kurs: Fr., 19.2.= Faschingsferien)

Für Kinder im Vor- und Grundschulalter

Neu für Kids!

Aquagymnastik

**-Hallenbad Schwarzenbach/Saale-
 -Dienstag ist Warmbadetag!-**

Kurs I: Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr
Dauer: 10 Einheiten a´ 60 Minuten
Start: Di., 12.01.2010
Ende: Di., 30.03.2010
(Kein Kurs: 16.2.= Faschingsdienstag und 9.3.= Bad belegt)
Kurs II: Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr
Dauer: 10 Einheiten a´ 60 Minuten
Start: Di., 12.01.2010
Ende: Di., 23.03.2010
(Kein Kurs: 16.2.= Faschingsdienstag)



Weitere Auskünfte und Info's:

Mail: info@physiog.de *** www.physiog.de
Tel.: 0 92 83/ 59 29 59

Info-Elternabend: Mi., 27.01.2010 – 19.00 Uhr - PhysioG

Förderung motorischer, koordinativer und kognitiver Fähigkeiten