

# RSC startet wieder mit zahlreichen Kursen ins neue Jahr 2010

Gleich in der zweiten Januar Woche, startet der RSC wieder mit seinem umfangreichen Kursangebot ins Jahr 2010:

Das breitgefächerte Kursangebot umfasst mit verschiedenen Kursen wieder die Bereiche Meditation, Entspannung, Körpererfahrung, Regeneration und Prävention. Aber auch Tanzkurse erfahren in der stets gut geheizten, wohligen warmen Ringerhalle in der Sofienstraße 26 in Rehau ihre Fortsetzung.

Folgende Kurse werden angeboten:

- **Hatha-Yoga** für Anfänger und Fortgeschrittene – „Frühlingserwachen mit Yoga“ – hier gibt es ab **Mo., 11. Jan. bzw. Di., 12. Jan.**, Leitung: Gerhard Lorenz, Schwarzenbach (Kassenbeteiligung möglich) ein auf vier Kurse erweitertes Angebot:
  - **Kurs I: Mo., 10:45 – 11:45 h;**
  - Dienstag:**
    - **Kurs II 16:15 – 17:15 h**
    - **Kurs III 17.30 – 18.30 Uhr**
    - **Kurs IV 18.45 -19.45 Uhr**
    -
- **Tái Chi Chu´uan**, Kurzform, Übungen/ Vertiefung ab **Di., 12. Jan., 18.45 – 20:00 h**
- **Präventionskurse** unter Leitung **PhysioG**, Inhaber **Torsten Gärtner**, Tel. 09283/592959:
  - Wirbelsäulengymnastik (Kassenbeteiligung):
    - **Kurs I: Di., 10:00 – 11:00 h: ab Di., 12. Jan.**
    - **Kurs II: Do., 19:00 – 20:00 h: ab Do., 14. Jan**
  - Aquagymnastik (Kassenbeteiligung):
    - Hallenbad Rehau:**
      - **Kurs I: Freitag, 19:00 – 19:45 h: ab Fr., 15. Jan.**
      - **Kurs II: Freitag., 19:45 – 20:30 h: ab Fr., 15. Jan.**
    - Samstag:**
      - **Di., 10:00 – 11:00 h: ab Sa., 16. Jan.**
    - Hallenbad Schwarzenbach/Saale: - Dienstag ist Warmbadetag! -**
      - **Kurs I: Dienstag, 09:30 – 10:30 h: ab Di., 12. Jan.**
      - **Kurs II: Dienstag., 19:30 – 20:30 h: ab Di., 12. Jan.**
  - Speziell für Kinder:
    - Kinderrückenschle:  
**Fr., 15.30 – 16.30 h: ab Fr., 15. Jan.** (Beteiligung bis zu 100 %!)  
**Für Kinder ab Grundschulalter**
    - Bewegungsspaß <sup>7</sup> (hoch sieben) (Kassenbeteiligung):  
**Fr., 14.30 – 15.30 h: ab Fr., 5. Februar.**  
**Für Kinder ab Grundschulalter – zur Förderung motorischer, koordinativer  
Und kognitiver Fähigkeiten**  
**Vorgesalteter Eltern-Infoabend dazu: Mi., 27.01.2009 - PhysioG**
- **Tanzkurse** für Lateinamerikanische und Standardtänze, Kursleitung: Ehepaar Manfred und Doris Schramm (VHS-Kursleiter): ab **Sonntag, 17. Jan., Anfänger: 15.45-17.15; Fortgeschrittene: 17:15 h – 18:45 h**
- **Qi-Gong** für Anfänger und Fortgeschrittene – „Die 18 Übungen der Harmonie“, Leitung Elisabeth Affa-Bradley: ab **Do., 4. Feb., 17:30 – 19:00 h** (Kassenbeteiligung)

Weitere Informationen zum Kursangebot entnehmen sie bitte den entsprechenden Infoblättern bzw. Flyern zum Kursprogramm Januar – Mai 2010.

Ihre Anmeldung (**bitte Anmeldekarte vom Flyer verwenden**) senden sie uns entweder per Post oder per E-Mail. Bei den meisten Kursen ist eine Kostenbeteiligung der Krankenkassen im üblichen Umfang möglich!

**. Kennen Sie jemanden, der ebenfalls einen unserer Kurse besuchen möchte – reichen Sie das entsprechende Infoblatt / Flyer einfach weiter!**

**Bitte melden Sie sich unbedingt vor Kursbeginn bei uns an!**

\*\* Eine Anmeldebestätigung / Rechnung / Zahlungsaufforderung erhalten Sie dann nach Beginn Ihres Kurses \*\*  
Wie immer, sind alle Teilnehmer bei RSC-Kursen über die ARAG-Sportversicherung automatisch Unfall- und Haftpflichtversichert

### **Unser Kursangebot ab Januar 2010:**

Yoga / Qi Gong / Tai Chi Chuan / Lateinamerikanische und Standardtänze /

PhysioG-Kurse: Aquagymnastik bzw. -jogging in Rehau und Schwarzenbach/Saale/ Wirbelsäulengymnastik /

speziell für Kinder: Kinderrückenschule (ab Grundschulalter) und ganz neu „Bewegungsspaß“<sup>7</sup> (hoch sieben) für  
Kinder im Vor- und Grundschulalter

**\*\*\*\*\* neu ab Anfang Februar: Selbstverteidigung für jedermann- und frau \*\*\*\*\***

Max Köppel  
1. Vorsitzende