

RSC startet mit einer Reihe von Kursen ins neue Jahr

Nach dem erfolgreichen Abschluss der Ringersaison am 18.12.2010 und dem damit verbundenen Aufstieg in die Bayernliga 2011 geht es zum Jahresbeginn 2011 in der stets gut geheizten, wohlig warmen Ringerhalle Rehau in der Sofienstraße 26 in Rehau gleich wieder hoch her!

Der RSC Rehau bietet auch in diesem Winter wieder eine breitgefächerte Palette von Kursen an. Das Angebot umfasst erneut die Bereiche Meditation, Entspannung sowie Körpererfahrung und Regeneration; Tanzkurse und Selbstverteidigung- bzw. behauptung runden das Angebot ab!

Den Anfang machen gleich am zweiten **Sonntag, 9. Januar**, die **Tanzkurse für Anfänger und Fortgeschrittene in Latein- und Standardtänzen**.

Dieses Mal werden neben einem **Grundkurs für Anfänger** (15:30 - 16:45 Uhr) **zwei Kurse für Fortgeschrittene** mit unterschiedlichem Niveau (16:45 - 18:00 Uhr bzw. 17:15 - 18.30 Uhr) angeboten. Kursleitung: Ehepaar Manfred und Doris Schramm (VHS-Kursleiter), Koloniestr. 36, 95233 Helmbrechts, Tel. 09252/8041, Mail: Schramm.Helmbrechts@arcor.de.

Tanzen verbindet, Tanzen macht Spaß und hält jung. Für viele ist Tanzen die angenehmste Art sich fit zu halten! Haben Sie es zum Kursstart nicht geschafft, sprechen Sie mit dem Kursleiter, ob ein Einstieg noch möglich ist

Fortgesetzt wird ab **Dienstag, 11. Januar** auch die **Hatha-Yoga** - Kursreihe unter Leitung von Gerhard Lorenz. Hier werden nun zunächst 8 Einheiten à 60 min jeweils **Dienstagnachmittag, 16:00 - 17:00 Uhr** bzw. **17:15 - 18:15 Uhr**, angeboten! Gönnen Sie sich 2 Monate Yoga für Körper, Geist und Seele zum Schnupperpreis von nur 58 Euro. Eine anschließende Verlängerung um 5 Einheiten ist dann möglich.

Die meisten Menschen beginnen mit Yoga, weil sie sich angesprochen fühlen von seinem Angebot an besonderen Körperhaltungen und Bewegungen. Der Yoga nennt diese Körperübungen Äsana und sie versprechen Beweglichkeit, Leichtigkeit, Ausgeglichenheit, Entspannung und Harmonie des Körpers. Der Zugang zum Yoga bedarf keiner besonderen Voraussetzungen. Jede und jeder kann mit dem Üben beginnen. Nötig ist neben etwas Zeit und dem Platz für eine schmale Decke nur der Wille, es wirklich zu versuchen - und jemand der einen anleitet.

Viele Menschen, die so angefangen haben, machen über kurz oder lang die Entdeckung, dass sich hinter den Körperübungen des Yoga noch viel mehr verbirgt als ein Mittel zu mehr Beweglichkeit und Körperertüchtigung!

Der Alltag bietet in aller Regel wenig Gelegenheit, sich positiv zu erfahren. Zu oft geraten wir an körperliche Grenzen, bewegen uns in ungelösten Konflikten, die auf der Seele wie auf dem Körper lasten. Wir haben wenig Muße, uns auf eine angenehme Art zu fühlen. Erholung bietet sich da schnell als völliges Abspannen oder hektischer Konsum an. Yoga vermittelt eine andere Art des „Wohlig-mit-sich-Seins“!

Genießen Sie Hatha - Yoga in der Ringerhalle Rehau !

Trainiere im Wasser – sei fit an Land! Unter diesem Motto starten wir auch im Winter 2011 wieder unsere Kurse „**Aquagymnastik**“!
Diese Präventionskurse, die wieder in Kooperation mit **PhysioG Torsten Gärtner**, Schillerplatz 6, Rehau/Kooperationspartner der AOK, angeboten wird, erfahren ebenfalls ihre Fortsetzung in **Rehau** und **Schwarzenbach/Saale**. Zunächst starten wir am **Freitag, 14. Januar, 19.00 – 20.00 Uhr** im **Hallenbad Rehau**, Pilgramsreuther Straße 46.

Ab **Dienstag, 25.01.2011**, wird das Angebot „**Aquagymnastik**“, auch im Hallenbad **Schwarzenbach/Saale**, Breslauer Straße 9, zur Verfügung gestellt; hier werden ein **Frühkurs, 09:00 - 10:00 Uhr** und ein **Abendkurs 19:30 - 20:30 Uhr** - angeboten - **Dienstag ist hier Warmbadetag!** - Besonders in der kalten Jahreszeit empfiehlt sich der Besuch der „**Aquagymnastik**“ in den städtischen Hallenbädern in Rehau oder Schwarzenbach/Saale. In der Teilnahmegebühr enthalten sind jeweils die Eintrittspreise ins Hallenbad Rehau bzw. Schwarzenbach/Saale.

Für das HB Rehau gilt zudem:

Während der regulären Öffnungszeiten weiterhin enthalten wäre auch ein Besuch des Dampfbades sowie das Ausnützen der vollen Badezeit!

Das Dampfbad Rehau bietet zehn Personen Platz und ist rundum mit Mosaikfliesen verkleidet. Den Deckenraum bildet ein stilisierter Sternenhimmel, an dem 100 Glühlämpchen in wechselnden Farbtönen erstrahlen. Bei 30 Grad Raum- und 28 Grad Wassertemperatur können Sie sich in angenehmer Atmosphäre gesund und fit halten.

Weitere Informationen zum Hallenbad mit Dampfbad und Sauna sowie Solarium in Rehau finden sie unter **www.stadt-rehau.de** für das Hallenbad mit Sauna in Schwarzenbach/Saale unter **www.schwarzenbach-saale.de**

Für das HB Schwarzenbach gilt:

Die Badezeit beträgt einschließlich Aus- und Ankleiden grundsätzlich 2 Stunden. Ein Aufenthalt über die Kurszeit hinaus ist nicht möglich!

An gewohnter Stelle, ab **Donnerstag, 20. Januar., 17:30 – 19:00 h**, fortgesetzt wird auch das Kursangebot „**Qi Gong**“ - „**Die 18 Übungen der Harmonie**“. Qi Gong, der chinesische Weg für ein langes Leben, ist gleichermaßen geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene – Leitung ärztlich zertifizierte Qi-Gong - und Diplom Yoga-Lehrerin Elisabeth Affa-Bradley (E-Mail: QiGong.Yoga@web.de).

Die Neuauflage der beliebten **Wirbelsäulengymnastik**, ebenfalls wieder in Kooperation mit **PhysioG Torsten Gärtner**, Schillerplatz 6, Rehau, erfolgt wie gewohnt in zwei Kursen: Kurs I: **Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr**, Start: Di., **01.02.2011**; Kurs II: **Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr**, Start: Do., **03.02.2011**.

Selbstverteidigung für jedermann- und frau, Start: **Donnerstag, 27. Januar 2011**, jeweils 20:00 – 21:30 Uhr bzw. speziell **für Kinder**, Start:

Freitag, 4. Februar 2011, jeweils Freitag, 15:45 – 17:00 Uhr, sowie
Gemeinsames Üben des **T'ai Chi Ch'uan** im Saal der Ringerhalle, ab
Dienstag, 1. Februar 2011, 18:45 – 20:15 Uhr, komplettieren das RSC-
Kursprogramm Januar – April 2011

Weitere Informationen zum Kursangebot entnehmen sie bitte den
entsprechenden Infoblättern bzw. Flyern zum Kursprogramm Januar – April
2011. Ihre Anmeldung (bitte Anmeldekarte vom Flyer verwenden) senden sie
uns entweder per Post oder per E-Mail. Bei einigen Kursen ist eine
Kostenbeteiligung der Krankenkassen im üblichen Umfang noch 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!