



RSC Rehau Herbstkurse

mehr Kurs-INFO/Anmeldung:

www.rsc-rehau.de

- Programm -

- Yoga *Ringerhalle Rehau* - Meditation

„Mensch heile dich selbst“

Dienstag, 15:45 - 16:45 Uhr (10 x 60 min)
Start: 25.9 - Ende: 11.12.

„Yoga und Meditation“

17:00 - 18:00 Uhr (10 x 60 min)
(kein Kurs: 2./30.10.)

Achtung:

Start verschoben!

PhysioG-Kurse

Rückenschule:

Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr,

Ringerhalle Rehau (10 x 60 min)
Start: 9.10. - Ende: 11.12.

Rückenschule 65 plus:

Mittwoch, 09:30 - 10:30 Uhr,

Ringerhalle Rehau (10 x 60 min)
Start: 10.10. - Ende: 12.12.

Pilates:

Donnerstag, 19:00 - 19:45 Uhr,

Ringerhalle Rehau (10 x 45 min)
Start: 11.10. - Ende: 20.12. (kein: Kurs: 1.11.)

Aqua-Gymnastik:

Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr,

Hallenbad Rehau (10 x 60 min)
Start: 5.10. - Ende: 7.12.

- Qi Gong

Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr,

Ringerhalle Rehau (10 x 90 min)
Start: 27.9. - Ende: 6.12. (kein: Kurs: 1.11.)

- ZUMBA® - ZUMBATOMIC®

- Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr,

Start: 27.9. - Ende: 6.12. (kein: Kurs: 1.11.)

mit Katja und/oder Sabrina (*PhysioG*)

Ringerhalle Rehau (10 x 60 min)

- Mittwoch, 20:00 - 21:00 Uhr,

Start: 10.10. - Ende: 12.12.

mit Nadine Täubert

Jugendzentrum Rehau (10 x 60 min)

- Montag, 16:30 - 17:30 Uhr,

Start: 8.10. - Ende: 10.12.

mit Nadine Täubert

Jugendzentrum Rehau (10 x 60 min)

ZUMBATOMIC®:

- Donnerstag, 16:00 - 17:00 Uhr,

Start: 25.10. - Ende: 20.12.

(8 x 60 min)

mit Nadine Täubert

Jugendzentrum Rehau

- KRAV MAGA *GetReady2 Defend*

getready2defend.de oder facebook.com/GetReady2Defend

Anmeldung PhysioG: 09283/592959

Ringerhalle / Hallenbad / Jugendzentrum