

# **HERBST 2013**

## **QiGong**

**mit Elisabeth Affy-Bradley:**

(ärztlich zertifizierte Qi Gong Lehrerin)

Ernährungsberaterin Traditionelle Chinesische Medizin TCM  
Master of Chinese Dietetics  
Certified Emotion Code Practitioner)

## **Ringerhalle Rehau**

(10 x 90 min)

Donnerstag, 17.30 – 19.00 Uhr,

Start: 19.09.2013

Ende: 05.12.2013 (kein Kurs möglich: 3.10. - Tag d.D. Einheit  
Und 21.11., Kursleiterin Fortbildung)

### **TN-Gebühr:**

87,50,-- Euro (Mitglieder 70,--)

---

## **PhysioG-Kurse:**

### **TN-Gebühr:**

Unverändert wie bisher jeweils 100,-- Euro (Mitglieder 80,--)

- Förderung durch die Kassen möglich

## **Rückenschule bzw. Wirbelsäulengymnastik**

### **mit PhysioG:**

Ringerhalle Rehau

(10 x 60 min)

Dienstag, 09:30 - 10:30 Uhr,

Start: 1.10. - Ende: 3.12.

## **Rückenschule bzw. Wirbelsäulengymnastik 65 plus**

### **mit PhysioG:**

Ringerhalle Rehau

(10 x 60 min)

Mittwoch, 09:30 - 10:30 Uhr,

Start: 2.10. - Ende: 3.12. (Buß- und Betttag, 20.11. ist Kurs!)

## **Aqua-Gymnastik bzw. Reaktiv Aqua**

### **mit PhysioG:**

Hallenbad Rehau

(10 x 45 min)

Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr,

Start: 4.10. - Ende: 13.12. (kein: Kurs: 1.11.=Allerheiligen)

## **Rückenschule bzw. Wirbelsäulengymnastik**

**mit PhysioG:**

**Ringerhalle Rehau**

(10 x 60 min)

Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr,

Start: 26.09.2013

Ende: 05.12.2013 (kein Kurs möglich: 3.10. - Tag d.D. Einheit)

---

## **ZUMBA**

**mit Dominic Strobel:**

**Ringerhalle Rehau**

(9 Einheiten á 60 min)

Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr,

Start: 10.10.2013

Ende: 05.12.2013

**TN-Gebühr:**

56,50,-- Euro (Mitglieder 43,--)

# **Krav Maga/ Selbstverteidigung-, behauptung, Zivilcourage** **mit (GetReady2Defend) GR2D;**

Instructor: Max Köppel; Rehau / Nikolaus Landstorfer; Wiesau

## **Ringerhalle Rehau**

(jeweils 90 min)

### **Regulartraining**

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr,

Start: 1.10. - Ende: 10.12.

+++kostenloses Probetraining immer möglich+++

+++jeder kann kämpfen, seien Sie bereit sich zu verteidigen!

+++++Trainingsbeginn/Einstieg ins Training jederzeit möglich! +++

mehr Info und TN-Gebühren (Erwerb und Buchung von 10er-Ticket; Monatsflat etc.): [www.getready2defend.de](http://www.getready2defend.de)

[www.facebook.com/getready2defend](http://www.facebook.com/getready2defend)

- **Ferner findet hier ein „INTRO-Seminar“ zum Kennenlernen statt!**

Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Zivilcourage; Training für jeden/jede!

GetReady2Defend / Krav Maga – jeder kann kämpfen, seien Sie bereit sich zu verteidigen!

Wer sind wir?

Was wollen wir?

Was sind unsere Ziele?

Was tun wir?

- **KRAV MAGA:**  
Ringerhalle Rehau  
**Samstag, 28. September,**

**14.00 – 17.00 Uhr**

Für jeden offenes INTRO-Seminar

Für alle Altersklassen

Teilnahme ab 14 Jahren, Männer und Frauen

Sie erhalten über 3 Stunden einen Einblick in Krav Maga /srealischer Nah- oder Kontaktkampf)

**Kommen Sie vorbei und machen sie mit, jede/r kann kämpfen/sich verteidigen – Sie werden es**

**Nicht bereuen – versprochen!**

**Anmeldung und mehr Info zu uns/zum Intro:**

[www.getready2defend.de](http://www.getready2defend.de)

[www.facebook.com/getready2defend](http://www.facebook.com/getready2defend)

**TN-Gebühr:**

**29,00,-- Euro (Mitglieder 23,--)**