



Das Kursangebot Frühjahr 2014

+++ neu im Angebot: für Kinder von 6 – 12 Jahre +++:

ZUMBA Kids

mit Dominic Strobel:

Ringerhalle Rehau

Start: Samstag, 1. Februar – Ende: Samstag, 5. April

- Kurszeit: 11.00 – 11.45 Uhr
- zehn Einheiten á 45 min
- **TN-Gebühr::** 43 ,80 € (Mitglieder: 32,-- €)
- Kursleiter: Dominic Strobel (Hof)

PhysioG-Kurse (Förderung durch die Krankenkassen möglich)

Ringerhalle Rehau

- **TN-Gebühr:** 90,00 Euro (Mitglieder 70,--)
- Kursleiter: PhysioG Rehau, Schillerplatz 6
- Je acht Einheiten á 45 min

--Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik

mit Hilfsmitteln (z.B. Hocker):

-Start: Mittwoch, 5.Februar 2014 – Ende: Mittwoch, 26. März 2014

Kurszeit: 09.30 – 10.15 Uhr

--Rückenschule Wirbelsäulengymnastik

-Start: Donnerstag, 6.Februar 2014 Ende: Donnerstag, 27. März 2014

Kurszeit: 19.00 – 19.45 Uhr

--Aqua-Gymnastik / Reaktiv Aqua

Hallenbad Rehau

-Start: Freitag, 7. Februar – Ende: Freitag, 28. März 2014

Kurszeit: - 18.15 – 19.00 Uhr (*Kurs I*)

- 19.15 – 19.45 Uhr (*Kurs II*)

TN-Gebühr: 90,00 Euro (Mitglieder 70,--)

- Je acht Einheiten á 60 min



QiGong

mit Elisabeth Affy-Bradley:

Ringerhalle Rehau

Start: Donnerstag, 6. Februar 2014 – Ende: Samstag, 10. April 2014

(kein Kurs möglich: 6.3. – Halle anderweitig belegt)

Auf Wunsch der Teilnehmer/innen kann der Kurs auch nach Ostern verlängert werden!

Kurszeit: 17.30 – 19.00 Uhr

neun Einheiten à 90 min

TN-Gebühr: 80,00 Euro (Mitglieder 64,--)

ZUMBA

mit Dominic Strobel:

Ringerhalle Rehau

Start: Donnerstag, 6. Februar 2014 – Ende: Samstag, 24. April 2014

(kein Kurs möglich: 6.3. – Halle anderweitig belegt)

Kurszeit: 20.00 – 21.00 Uhr

zehn Einheiten à 60 min

TN-Gebühr: 62,80 € (Mitglieder: 48,-- €)

Kursleiter: Dominic Strobel (Hof) / friends

Neu ist hier die Einführung einer Zehnerkarte – der Kurs wird nach Ostern, vermutlich ab 24. April, fortgesetzt.

Dies gilt auch für einen ggf. dann ab März 2014 zusätzlich angebotenen weiteren ZUMBA-Kurs mit Dominic Strobel.

Ein solcher wird ja nach Auslastung/Zustandekommen der anderen RSC-Kurse kurzfristig ins Programm aufgenommen!

Hatha- Yoga

mit Gerhard Lorenz Yogalehrer BDY/EYU:

für Körper, Geist und Seele

- geeignet für Wiedereinsteiger und Anfänger -

- auch zum „Schnuppern“

Ringerhalle Rehau

–Start: Dienstag, 18. Februar 2014 – Ende: Dienstag, 29. April 2014

Kurszeit: 16.30 – 17.30 Uhr

acht Einheiten à 60 min

TN-Gebühr: 63,00 Euro (Mitglieder 48,--)

Herr Lorenz bietet im Anschluss dann noch 15 bis 20 Minuten Meditation für Interessierte an (in der TN-Gebühr enthalten)



Komplettiert wird das RSC-Kursangebot mit

„GR2D“ - Krav Maga

(Isrealischer Nah- oder Kontaktkampf);

Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Zivilcourage;

für jedermann und –frau!

Ringerhalle Rehau

Regulartraining (jeweils 90 min)

Dienstag, 18.30 – 20.00 h (seit 8. Januar)

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

+++ kostenloses Probetraining immer möglich+++

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

TN-Gebühr: (10er-Karte) 59,00,-- Euro (Mitglieder 48,--)

mehr Info und weitere TN-Gebühren

(Erwerb und Buchung von 10er-Ticket; Monatsflat etc.):

www.getready2defend.de

www.facebook.com/getready2defend

Ferner bieten wir hier folgende „GR2D-Specials“

jeweils 15.00 – 18.00 Uhr, in der

Ringerhalle Rehau an:

- Samstag, 8. März: **Female Concept**
– **Selbstverteidigung für Frauen**
- Samstag, 5. April: **Grounddefence**
– **Verteidigung in der Bodenlage**
- Samstag, 3. Mai: **Weapon Defence**
– **Verteidigung gegen Angriffe mit Waffen**
(z.B. Messer, Stock, Pistole etc.)

TN-Gebühr: jeweils 35,00,-- Euro (Mitglieder 28,--)

Sie erhalten dabei jeweils über 3 Stunden einen Einblick wie Sie sich in besonders gefährlichen Situationen selbst verteidigen können - kommen Sie vorbei und machen sie mit, jede/r kann kämpfen/sich verteidigen - Sie werden es Nicht bereuen - versprochen!

Anmeldungen und mehr Info zu uns/zu den Specials, wie dem Regulartraining:

www.getready2defend.de

www.facebook.com/getready2defend