



Kurs - Programm

Herbst 2017

Ringerhalle + Hallenbad Rehau

Neueinsteiger / Anfänger bei allen Kursen Willkommen !

VÄNDERUNGEN
VORBEHALTEN

95111 Rehau - Sofienstraße 26

- Qi Gong

- Das Training der Lebenskraft mit Elisabeth Affa-Bradley –zertifizierte Qi Gong Lehrerin

Kurszeit: Donnerstag, 17:15 - 18:30 Uhr - zehn Einheiten á 75 min
Start: Donnerstag, 5. Oktober 2017 - **Ende:** Do., 7. Dezember 2017
TN-Gebühr: 86,00 Euro (Mitglieder: 60,—) **(Achtung geänderte Kurszeiten + Dauer !)**

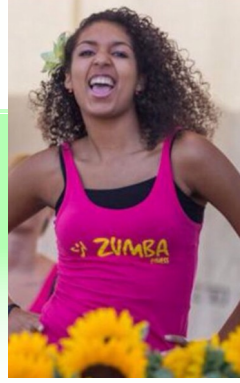
- Hatha Yoga

- für Körper, Geist und Seele mit Gerhard Lorenz – Yogalehrer BDY/EYU

- für Geübte, Neu- und Wiedereinsteiger - auch für Teilnehmer mit Einschränkungen
Kurszeit: Dienstag, 16:30 - 17:45 Uhr - zehn Einheiten á 75 min
Start: Dienstag, 10. Oktober 2017 - **Ende:** Di., 19. Dezember 2017
TN-Gebühr: 86,00 Euro (Mitglieder 60,00) **(kein Kurs: Di., 31. Oktober -Reformationstag-**

- ZUMBA

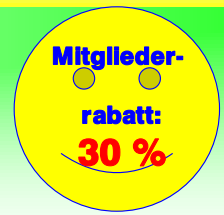
mit **Natasha Sebree** –lizenzierte Instructorin



NEUES ANGEBOT - zum Kennenlernen -



Kurszeit: Donnerstag, 18:45 - 19:45 Uhr
- sechs Einheiten á 60 min (kein Kurs: 2. November)
Start: Donnerstag, 5. Oktober 2017
Ende: Do., 16. November 2017
TN-Gebühr: 37,50 Euro (Mitglieder 26,--)



Bei allen Kursen!

Vorkenntnisse nicht erforderlich!

- Krav Maga

Selbstverteidigung, Selbstbehauptung
Zivilcourage mit **Max Köppel** -KM-Instructor

Kurszeit: Dienstag, 18:30 - 20:00 h (Regeltraining) - **kein Kurs:** 3. Okt.-
Neustart: Dienstag, 10. Oktober 2017
Zehnerkarte: 70,00 Euro (Mitglieder 50,--)

10er-Karten derzeit nur bei Krav Maga -

ganzjähriges Training
Einstieg jederzeit möglich!



Hallenbad

- Aqua-Gymnastik

Kostenbeteiligung der Krankenkassen nach § 20 SGB V im üblichen Rahmen (80 %) möglich!

von und mit **PhysioG Rehau** – Rehabilitation- und Präventionszentrum
Kurszeit: Freitag, 18.00-19.00 / 19.00-20:00 Uhr / je acht Einheiten á 60 min
Start: Fr., 6. Okt. 2017 - **Ende:** Fr., 24. Nov. 2017
TN-Gebühr: 98,00 Euro (Mitglieder: 68,--)
zudem ständig: **Montag / Dienstag / Donnerstag: 10:30-11:30 h**
Orthopädie- / Diabetiker-REHASPORT mit PhysioG

info@physiog.de
Tel.: 9283/592959
95111 Rehau - Schillerplatz 6