



Kurs - Herbst 2019

Programm

Ringerhalle Rehau

- Qi Gong

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

Kurszeit: Mittwoch, 17:00 - 18:15 Uhr - zehn Einheiten á 75 min
Start: Mi., 09. 10.19 - **Ende:** Mi., 11.12. 19
TN-Gebühr: 86,00 Euro (Mitglieder: 60,—)
- für Geübte, Neu- und Wiedereinsteiger - auch für Teilnehmer mit Einschränkungen

- Hatha Yoga

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

- für Geübte, Neu- und Wiedereinsteiger - auch für Teilnehmer mit Einschränkungen
Kurszeit: Montag, 16:30 - 17:45 Uhr - zehn Einheiten á 75 min
Start: Mo., 30. 09.19 - **Ende:** Mo., 09.12.019 (kein Kurs: Mo., 04.11. –Ferien)
TN-Gebühr: 86,00 Euro (Mitglieder 60,00)

- ZUMBA - kids

- für Kinder im Alter von 5 bis 13 Jahren

Kurszeit: Samstag, 10:30 - 11:30 Uhr
Start: Sa., 12. Oktober 2019
TN-Gebühr: 45,00 Euro (Mitglieder 30,—)
- zehn Einheiten á 60 min
(kein Kurs: wird jeweils im Kurs bekanntgegeben)



- PILOXING

Kurse mit Jens und Dominic Colangelo
-lizenzierte Instructoren 0175/6336848 jd.sports@web.de

Kurszeit: Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
Start: Mo., 14. Oktober 2019
TN-Gebühr: 70,00 Euro (Mitglieder 50,—)
- zehn Einheiten á 60 min
(kein Kurs: wird jeweils im Kurs bekanntgegeben)



Vorkenntnisse nicht erforderlich!

- Krav Maga

Kurszeit: Mittwoch, 18:30 - 20:00 h (Regeltraining)
- je Einheit á 90 min (kein Kurs: jeweilige Bekanntgabe)
Neustart/Wiederbeginn: Mi., 09.10.19
TN-Gebühr: Zehnerkarte: 70,00 Euro (Mitglieder 50,—)

Selbstverteidigung,

Selbstbehauptung Zivilcourage

mit **Max Köppel**
-KM-Instructor



Krav Maga
Ganzjährig im Angebote
Einstieg jederzeit möglich!