



## Pilates Basic Training

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, vor allem der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Die Übungen werden im Einklang mit einer tiefen, bewussten Atmung langsam und kontrolliert ausgeführt, die Bewegungen sind fließend und geschmeidig.

Unabhängig vom Alter und der physischen Kondition kann Pilates von jedem ausgeübt werden.

### 10 x Pilates Basic Training:

immer dienstags ab 10. 1. – 21.3.2023 (**KEIN Kurs am 21.2.**)

im Kultursaal Rainbach

Kurs 1: 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs 2: 19.15 – 20.15 Uhr

**Mitzubringen:** Bequeme Sportbekleidung, Socken, ev. Handtuch

### Kurskosten inkl. Saalbenutzungsgebühr (**BITTE genau mitnehmen**):

- Sportvereinmitglieder: 35 €
- Nicht-Sportvereinmitglieder: 45 €

### Kursleitung:

Elisabeth Kindermann, Pilates Prof. Coach

**Anmeldungen per SMS oder WhatsApp unter 0699/81 99 06 44**

## Move it

Bauch, Beine, Arme, Gesäß und Rücken werden bei Move it gekräftigt und mobilisiert.

Nach dem Warm up werden durch gezielte Übungen Körperpartien gekräftigt und zugleich Koordination und Beweglichkeit geschult. Dein Körper wird dadurch geformt und du fühlst dich fit. Ernährungsinputs werden am Ende der Stunde mit auf dem Heimweg gegeben, da neben der Bewegung auch die richtige Ernährung einen wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden beiträgt.

### 10 x Move it:

immer mittwochs ab 11.1. – 22.3.2023 (**KEIN Kurs am 22.2.**), Ersatztermin: 29.3.2023

im Kultursaal Rainbach von 17:30 - 18:30 Uhr

**Mitzubringen:** Handtuch und ausreichend zu trinken

### Kurskosten inkl. Kultursaalbenutzungsgebühr (**BITTE genau mitnehmen**):

- Sportvereinmitglieder: 35 €
- Nicht-Sportvereinmitglieder 45 €

### Trainerbeschreibung:

Lisa Helena Steininger, BEd.

Ernährungspädagogin, Dipl. saluto.aesthetic Wellnesscoach, Dipl. Groupfitness Instructor

**Anmeldung unter 0650 / 729 729 0 oder [lisahelena.steininger@gmail.com](mailto:lisahelena.steininger@gmail.com)**

### WICHTIG FÜR ALLE KURSE – WICHTIG FÜR ALLE KURSE - WICHTIG FÜR ALLE KURSE – WICHTIG FÜR ALLE KURSE

- Die aktuellen Covid-19-Regeln der Regierung müssen eingehalten werden.
- Aktuelle Änderungen (zB: Kursausfälle, ... werden immer sofort auf der Homepage der Sportunion Rainbach veröffentlicht. **Bitte regelmäßig SELBST informieren.** – Die Homepage wird voraussichtlich ab Jänner 2023 wieder online sein!
- Falls Kurse coronapandemiebedingt nicht wie geplant durchgeführt werden können wird der Restbetrag natürlich rückerstattet (diesbezügliche Informationen sind im Bedarfsfall auf der Homepage der Sportunion Rainbach zu finden).



## Bodyfit

Bodyfit besteht aus Kräftigungsübungen für den ganzen Körper (Bauch, Rücken, Beine, Gesäß und Arme). Nach dem Aufwärmen sorgen gezielte Übungen neben einer Straffung und Kräftigung der Muskulatur auch für eine Verbesserung der Kraftausdauer und der Koordination. Durch die wechselnde Schwerpunktsetzung auf verschiedene Muskelgruppen und den Einsatz diverser Geräte (Hanteln, Step,...) wird eine vielfältige sowie effektive Trainingsgestaltung ermöglicht. Dehnübungen am Kursende runden das Programm ab und sorgen für eine verbesserte Muskelregeneration und -entspannung.

**Bodyfit ist für alle Altersklassen geeignet!**

### 10 x Bodyfit:

Immer mittwochs ab 11.1. – 22.3.2023 (**KEIN Kurs am 22.2.**), Ersatztermin: 29.3.2023  
im Kultursaal Rainbach von 18:45 – 19:45 Uhr

**Mitzubringen:** Handtuch und ausreichend zu trinken

### **Kurskosten inkl. Saalbenutzungsgebühr (BITTE genau mitnehmen):**

- Sportvereinmitglieder: 35 €
- Nicht-Sportvereinmitglieder: 45 €

### **Trainerbeschreibung:**

Lonsing Daniela, BSc.

Physiotherapeutin, Dipl. AISA Aerobic-Instructor, Dipl. AISA Step-Instructor

**Anmeldungen per SMS oder WhatsApp unter 0681/81 84 20 92 (sonst bitte auf Mobilbox sprechen)**

---

#### **WICHTIG FÜR ALLE KURSE – WICHTIG FÜR ALLE KURSE - WICHTIG FÜR ALLE KURSE – WICHTIG FÜR ALLE KURSE**

- Die aktuellen Covid-19-Regeln der Regierung müssen eingehalten werden.
- Aktuelle Änderungen (zB: Kursausfälle, ... werden immer sofort auf der Homepage der Sportunion Rainbach veröffentlicht. **Bitte regelmäßig SELBST informieren.** – Die Homepage wird voraussichtlich ab Jänner 2023 wieder online sein!
- Falls Kurse coronapandemiebedingt nicht wie geplant durchgeführt werden können wird der Restbetrag natürlich rückerstattet (diesbezügliche Informationen sind im Bedarfsfall auf der Homepage der Sportunion Rainbach zu finden).