



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 7.1. – 18.3.2025 (KEIN Kurs am 4.3.2025)

im Kultursaal Rainbach

Kurs 1: 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs 2: 19.15 – 20.15 Uhr

Mitzubringen: eigene Turnmatte (wenn möglich), bequeme Sportbekleidung, Socken, ev. Handtuch als Unterlage für die Matte

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

Vinyasa-Yoga

Dich erwartet ein kraftvoll fließender Yogastil, der deinen gesamten Körper aktiviert, dich stärkt und dein Wohlbefinden steigert. Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

10 x Vinyasa-Yoga:

immer donnerstags ab 13.2., 27.2. – 27.3., 10.4., 24.4., 8.5. – 15.5.2025

im Zentrum für Gesundheit Rainbach, 1. Stock (Pfarrgarten 1, Rainbach)

Kurs 1: 18:00 – 19:30 Uhr

Kurs 2: 19:45 – 21:15 Uhr

Mitzubringen:

Yogamatte, Trinkflasche und ein warmer Pulli oder eine Decke für die Schlusssentspannung

Kurskosten inkl. Saalbenutzungsgebühr (BITTE genau mitnehmen):

- Sportvereinmitglieder: 55 €
- Nicht-Sportvereinmitglieder: 65 €

Kursleitung:

Anna Stadler, Diplomierte Yoga-Lehrerin

Anmeldungen unter 0650/20 20 485

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

Aktuelle Änderungen (zB: Kursausfälle, ... werden immer sofort auf der Homepage der Sportunion Rainbach veröffentlicht. Die Trainer sind nicht dazu verpflichtet einen Kursentfall persönlich bei allen Teilnehmern abzusagen! **Bitte regelmäßig SELBST informieren.**



Yoga

Du möchtest das Jahr 2025 mit frischer Energie, innerer Ruhe und körperlichem Wohlbefinden beginnen? Dann lade ich dich herzlich ein, an diesem Yoga-Programm teilzunehmen. Diese Yogaeinheiten sind sowohl für Anfänger sowie auch für Fortgeschrittene geeignet. Mein Ziel ist es, Yogaeinheiten anzubieten, in denen jeder Teilnehmer seine individuellen Vorteile von Yoga erkunden kann, um gestärkt und voll positiver Energie ins Jahr 2025 zu starten.

10 x Yoga:

immer mittwochs ab 8.1. – 12.3.2025
im Kultursaal Rainbach von 17:30 – 18:30 Uhr

Mitzubringen:

Yogamatte (Turnmatte – wenn vorhanden), Trinkflasche, bequeme Kleidung

Kurskosten inkl. Saalbenutzungsgebühr (BITTE genau mitnehmen):

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

Kursleitung:

Linda Brungraber, Diplomierte Yoga-Lehrerin

Anmeldungen unter 0681/20 84 14 26 oder per Mail unter Brungraber.L@gmail.com

Detailinfos zu allen Kursen auf der Homepage des Sportvereins unter der Sektion Fitness bei den aktuellen Kursausschreibungen - <https://sportunion-rainbach.at/fitness>

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

Aktuelle Änderungen (zB: Kursausfälle, ... werden immer sofort auf der Homepage der Sportunion Rainbach veröffentlicht. Die Trainer sind nicht dazu verpflichtet einen Kursentfall persönlich bei allen Teilnehmern abzusagen! **Bitte regelmäßig SELBST informieren.**