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 26. 9. – 28.11.2023
im Kultursaal Rainbach
Kurs 1: 18:00 – 19:00 Uhr
Kurs 2: 19.15 – 20.15 Uhr

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

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

Yoga

Einfach Yoga: Durch sanft fließende Yogaübungen wird dein gesamter Körper aktiviert und gekräftigt, gleichzeitig wird dein Wohlbefinden und das Körperbewusstsein gesteigert. Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Kraftvoll Yoga: Ein kraftvoll fließender Yogastil erwartet dich, der deinen gesamten Körper aktiviert, dich stärkt und dein Wohlbefinden steigert. Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene sind herlich willkommen.

7 x Einfach Yoga:
immer donnerstags ab 5.10. – 14.12. 2023 (KEIN Kurs am 12.10., 26.10., 9.11. und 23.11.)
im Pfarrheim Rainbach von 18 – 19:30 Uhr

7 x Kraftvoll Yoga:
immer donnerstags ab 5.10. – 14.12. 2023 (KEIN Kurs am 12.10., 26.10., 9.11. und 26.11.)
im Pfarrheim Rainbach von 19:45 – 21:15 Uhr

Mitzubringen:
Yogamatte, Trinkflasche und ein warmer Pulli oder eine Decke für die Schlussentspannung

Kurskosten inkl. Saalbenutzungsgebühr (BITTE genau mitnehmen):
- Sportvereinmitglieder: 40 €
- Nicht-Sportvereinmitglieder: 48 €

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.
  Bitte regelmäßig SELBST informieren.

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 20.9. – 29.11.2023 **(KEIN Kurs am 1.11.)**, Ersatztermin: 6.12.2023
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 €

Kursleitung:
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)

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 13.9. – 29.11.2023 **(KEIN Kurs am 25.10. und 1.11.)**,
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 €

Kursleitung:
Lisa Helena Steininger, BEd.
Ernährungspädagogin, Dipl. saluto.aesthetic Wellnesscoach, Dipl. Groupfitness Instructor
Anmeldung unter 0650 / 729 729 0 oder lisahelena.steininger@gmail.com

---

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.
  Bitte regelmäßig SELBST informieren.