



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 17.9. – 19.11.2024 (Ersatztermin – falls ein Termin ausfällt: 10.12.24)

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

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 7.11. – 19.12.2024 UND 9.1. – 23.1.2025

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.**



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!**

8 x Bodyfit:

Immer mittwochs ab 16.10. – 11.12.2024 (**KEIN Kurs am 30.10.**), Ersatztermin (falls ein Termin ausfällt): 18.12.2024

im Kultursaal Rainbach von 18:45 – 19:45 Uhr

Mitzubringen: Handtuch und ausreichend zu trinken. wenn vorhanden Turnmatte

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

- Sportvereinmitglieder: 28 €
- Nicht-Sportvereinmitglieder: 36 €

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)

Yoga

Möchtest du den Herbst mit frischer Energie, innerer Ruhe und körperlichem Wohlbefinden beginnen? Dann lade ich dich herzlich ein, an diesem Yoga-Programm teilzunehmen. Die 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 voller Energie den Herbst zu genießen.

10 x Yoga:

immer mittwochs ab 18.9. – 20.11. 2024

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 Brngraber.L@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. Die Trainer sind nicht dazu verpflichtet einen Kursentfall persönlich bei allen Teilnehmern abzusagen! **Bitte regelmäßig SELBST informieren.**



Langhanteltraining

Gezieltes Krafttraining mit dem Einsatz von Gewichten zur Kräftigung der Rücken-, Bein-, Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur. Langhanteltraining eignet sich hervorragend zum gezielten Muskelaufbau und beeinflusst den Knochenstoffwechsel positiv.

Das Training ist für Jugendliche (ab 14 Jahren), Frauen und Männer aller Altersklassen sowie für Anfänger und Fortgeschrittene möglich, da jeder Teilnehmer die Intensität des Trainings durch das aufgelegte Gewicht selbst bestimmt.

Oktober-Kurs: 3 x Langhanteltraining

Immer freitags ab 4.10. – 18.10.2024

im Fitnessstudio topform.cc (Etrichstraße 1, Freistadt), Arerobicsaal von 18:30 – 19:30 Uhr

November-Kurs: 3 x Langhanteltraining

Immer freitags ab 8.11. – 29.11.2024 (KEIN Kurs am 15.11.)

im Fitnessstudio topform.cc (Etrichstraße 1, Freistadt), Arerobicsaal von 18:30 – 19:30 Uhr

Mitzubringen:

Handtuch, Schuhe mit nicht färbender Sohle und ausreichend zu trinken.

Kurskosten je Kurs inkl. Saalbenutzungsgebühr (BITTE genau mitnehmen):

- Sportvereinmitglieder: 25 €
- Nicht-Sportvereinmitglieder: 36 €

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).

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.**