



Pilates Basic Training

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, vor allem der Bauch- und Rückenmuskulatur, aber auch des Beckenbodens. 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 jeder und jedem ausgeübt werden.

10 x Pilates Basic Training:

immer dienstags ab 22. September - 24. November 2026 (Reservetermin 01.12.2026)

im Kultursaal der Volksschule 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: 45 €
- Nicht-Sportvereinmitglieder: 55 €

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 Yinyasa-Yoga:

immer donnerstags ab 01. Oktober - 10. Dezember 2026 (kein Kurs am 29.10.2026)

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

Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Mitzubringen:

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

Kurskosten inkl. Saalbenutzungsgebühr (Bitte genau mitnehmen):

- Sportvereinmitglieder: 85 €
- Nicht-Sportvereinmitglieder: 95 €

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.**



Ganzkörpertraining mit auf- und abwärmen

Kräftigungstraining ist ideal für alle, die ihren Körper gezielt kräftigen wollen. Du stärkst damit nicht nur die Muskulatur, sondern förderst auch die Körperhaltung und das Gleichgewicht. Die Verbesserung der allgemeinen Fitness hilft dir auch, den Alltag besser zu meistern.

Ganzkörpertraining:

Immer mittwochs ab 16.09.2026
im Kultursaal der Volksschule Rainbach
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Mitzubringen: Handtuch, Turnmatte und ausreichend zu trinken.

Kurskosten inkl. Saalbenutzungsgebühr (Bitte genau mitnehmen):

- Sportvereinmitglieder: 45 € für 10 Einheiten
- Nicht-Sportvereinmitglieder: 55 € für 10 Einheiten

Kursleitung:

Barbara Pröll

Anmeldungen per SMS unter 0650/76 85 200

Fit mit HIIT (High Intensity Intervall Training)

Du hast schon eine gewisse Grundfitness und Squats, Planks und Burpees sind keine Fremdwörter für dich? Du möchtest deine Muskeln stärken, deine Kondition verbessern, ins Schwitzen kommen und dabei in motivierter Runde zu guter Musik auch noch Spaß haben!? Dann bist du beim HIIT genau richtig! Mithilfe des eigenen Körpergewichts trainieren wir alle Muskelgruppen!

Das Training ist für jedes Alter (ab 16) geeignet und richtet sich an Damen und Herren. Bei gutem Wetter findet das Training Outdoor im Schulgarten statt.

Fit mit HIIT:

immer donnerstags ab 24.9.2026
im Kultursaal der Volksschule Rainbach, bei gutem Wetter im Schulgarten
Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Mitzubringen: eigene Turnmatte (wenn möglich), was zu trinken, optional Hanteln

Kurskosten inkl. Saalbenutzungsgebühr (Bitte genau mitnehmen)::

- Sportvereinmitglieder: 30€ für 10 Einheiten
- Nicht-Sportvereinmitglieder: 40€ für 10 Einheiten

Kursleitung:

Susanne Überegger

Anmeldungen per SMS oder WhatsApp unter 0650/84 04581

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.**