



Fit durch Krafttraining 50+

Kräftigungsübungen ohne Geräte stärken die Muskulatur ohne großen Aufwand zu betreiben. Es lässt sich die Lebensqualität steigern, dies wird im Alter zunehmend bedeutsam und kann erheblich zur Vitalität beitragen.

8 x Fit durch Krafttraining 50+:

immer dienstags ab 11. Jänner - 8. März 2022 von 16:30 – 17:30 Uhr (**KEIN Kurs am 22.2.22**)
im Kultursaal Rainbach

Mitzubringen:

Turnmatte, 2 mit Wasser gefüllte 500 ml Flaschen (oder 2 Hanteln), Handtuch, entweder rutschfeste Socken oder Hallenschuhe mit nicht färbender Sohle, bequeme Kleidung und ausreichend zu trinken.

Kurskosten inkl. Kultursaalbenutzung (bitte genau mitnehmen):

20 € für alle 8 Termine.

Aufgrund der aktuellen Covid-19-Situation ist eine Anmeldung und ein Bezahlen des gesamten Kursbeitrages notwendig. Falls der Kurs coronapandemiebedingt frühzeitig beendet wird, wird der Restbetrag natürlich (wie bei allen anderen Kursen auch) rückerstattet.

Anmeldung erforderlich bei Lonsing Angelika unter 0681/10 22 64 36

Kursleitung:

Angelika Lonsing, Übungsleiterin für Seniorensport

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 11. Jänner - 22. März 2022 (**KEIN Kurs am 1.3.22**)

im Kultursaal Rainbach

Kurs 1: 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs 2: 19.15 – 20.15 Uhr

Mitzubringen: Turnmatte, 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

WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG
Aktuelle Änderungen (zB: Kursausfälle) werden immer sofort auf der Homepage der Sportunion Rainbach <http://www.sportunion-rainbach.at> veröffentlicht! **BITTE** regelmäßige SELBST INFORMIEREN!
Aufgrund der aktuellen Situation bitte eigene Turngeräte mitnehmen (Turnmatte, Hanteln,...)!

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, Gymnastikbälle,...) 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 12. Jänner – 2. März 2022, Ersatztermin: 9. März 2022

im Kultursaal Rainbach

Kurs 1: von 17:30 – 18:30 Uhr

Kurs 2: von 18:45 – 19:45 Uhr



Mitzubringen: 2 mit Wasser gefüllte 500 ml Flaschen (oder 2 Hanteln), eigene Turnmatte, Handtuch und ausreichend zu trinken



Kurskosten inkl. Kultursaalbenutzungsgebühr (BITTE genau mitnehmen):

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



Trainerbeschreibung:

Lonsing Daniela, BSc.

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

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

WICHTIG FÜR ALLE KURSE:

- Die aktuellen Covid-19-Regeln der Regierung müssen eingehalten werden.
- Ein 3 G-Nachweis muss vorgewiesen werden.
- Beim Betreten der Schule muss ein Mundschutz getragen werden (bis zum Platz an dem geturnt wird – beim Turnen darf der Mundschutz abgenommen werden).
- Es muss immer auf ausreichend Abstand zwischen den Teilnehmern geachtet werden.
- Jeder Kursteilnehmer muss sich bei jedem Kurs in eine Liste eintragen, damit im Bedarfsfall zurückverfolgt werden kann, wer anwesend war.
- Aktuelle Änderungen (zB: Kursausfälle) werden immer sofort auf der Homepage der Sportunion Rainbach veröffentlicht. **Bitte regelmäßig SELBST informieren.**
- 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).
- Eigene Turngeräte mitbringen (Handtuch, Turnmatte, Hanteln).

WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG
Aktuelle Änderungen (zB: Kursausfälle) werden immer sofort auf der Homepage der Sportunion Rainbach <http://www.sportunion-rainbach.at> veröffentlicht! **BITTE regelmäßig SELBST INFORMIEREN!**
Aufgrund der aktuellen Situation bitte eigene Turngeräte mitnehmen (Turnmatte, Hanteln,...)!