



Herbstkurse Ringerhalle Rehau

95111 Rehau - Sofienstraße 26

ÄNDERUNGEN
VORBEHALTEN

Neuinsteiger/Anfänger bei allen Kursen Willkommen!

Qi Gong

- die 18 Übungen der Harmonie

mit **Elisabeth Affa-Bradley** –zertifizierte Qi Gong Lehrerin

Kurszeit: Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr zehn Einheiten à 90 min
Start: Donnerstag, 29. Sept. 2016 - **Ende:** Do., 8. Dez. 2016
TN-Gebühr: 88,00 Euro (Mitglieder: 70,--) (kein Kurs: Do., 13. Oktober 2016)

Hatha Yoga

- für Körper, Geist und Seele

mit **Gerhard Lorenz** – Yogalehrer BDY/EYU

- für Geübte, Neu- und Wiedereinsteiger, auch für Teilnehmer mit Einschränkungen
Kurszeit: Dienstag, 16:30 - 17:45 Uhr zehn Einheiten à 75 min
Start: Dienstag, 27. Sept. 2016 - **Ende:** Di., 6. Dez. 2016
TN-Gebühr: 78,00 Euro (Mitglieder 60,--) (kein Kurs: Di., 1. November 2016)
- Meditation mit tibetischen Klangschalen jeweils zum Ende der Kurszeit enthalten

ZUMBA

mit **Dominic und/oder Jens**
–lizenzierte Instructoren – ZIN[®]™

Kurszeit: Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr
Neustart: Donnerstag, 29. September 2016
Zehnerkarte: 62,50 Euro (Mitglieder 48,--)
(kein Kurs: Do., 13. Oktober 2016)

Achtung:
Kurs läuft
September
durch!



10er-Karten nur bei ZUMBA / Krav Maga - langfristige Angebote- Einstieg jederzeit möglich!
ZUMBA - Krav Maga – 10er – Kombi-Ticket: macht eine wechselnde Teilnahme möglich!

Vorkenntnisse nicht erforderlich!

Krav Maga

**Selbstverteidigung, Selbstbehauptung
Zivilcourage mit Max Köppel -KM-Instructor**

Kurszeit: Dienstag, 18:30 - 20:00 h (Regeltraining)
Neustart: Dienstag, 4. Oktober 2016
Zehnerkarte: 62,50 Euro (Mitglieder 48,--)
(kein Kurs: wird jeweils bekannt gegeben)

Achtung:
September
kein Training!



Aqua-Gymnastik

von und mit **PhysioG Rehau** – Rehabilitation- und Präventionszentrum

Kurszeit: Freitag, 18.00-19.00 / 19.00-20:00 Uhr / je acht Einheiten à 60 min
Start: Fr., 7. Okt. 2016 - **Ende:** Fr., 25. Nov. 2016
TN-Gebühr: 90,00 Euro (Mitglieder: 70,--) **Anmeldungen nur bei PhysioG**

info@physiog.de
Tel.: 9283/592959
95111 Rehau –Schillerplatz 6

zudem: Montag / Dienstag / Donnerstag: 10:30-11:30 h
Orthopädie- / Diabetiker-REHASPORT mit PhysioG in der Ringerhalle

Hallenbad