



SC LINGENAU - BEWEGUNGSPROGRAMM AB SEPTEMBER 2020

BEWEGLICH SEIN - EIN LEBEN LANG

Sanfte, aber gezielte Gymnastik mit Koordinationstraining

- Termin:** Montag, ab 28.9.2020 um 18.30 Uhr (10 Einheiten)
Ort: Gymnastikraum der Mittelschule Lingenau
Kursleitung: Claudia Nussbaumer
Preis: Skiclubmitglieder EUR 40,00 / Nichtmitglieder EUR 50,00
Anmeldung: bei Claudia unter 0664/4330103

PILATES – GANZKÖRPERTRAINING

Pilates ist eine sanfte, aber sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für den ganzen Körper. Das perfekte Allroundtraining für alle, die fit werden oder bleiben wollen.

- Termin:** Montag, ab 21.9.2020 um 08:30 Uhr (10 Einheiten)
Mittwoch, ab 23.9.2020 um 17:45 Uhr (10 Einheiten)
Mittwoch, ab 23.9.2020 um 18:50 Uhr (10 Einheiten)
Ort: Kulturraum Lingenau
Kursleitung: Julia Lipburger
Mitbringen: Sportbekleidung, Matte, Trinkflasche, evtl. rutschfeste Socken
Preis: Skiclubmitglieder EUR 65,00 / Nichtmitglieder EUR 75,00
Anmeldung: Julia Lipburger, 0676/9340323 (SMS oder WhatsApp), oder per Mail: julia.lipburger@gmail.com

NICHT INS GEMEINDEBLATT PILATES

SENIONENTURNEN – FIT INS ALTER

Gedächtnis und Koordinationstraining, im Gleichgewicht bleiben und ein geselliges Beisammensein.

- Termin:** Derzeit ist noch offen, ob im Herbst 2020 Seniorenturnen stattfinden wird.
Sonstiges: Rückfragen gerne bei Sabine Sohm 066471515106.

AQUA-GYM IM LINGENAUER HALLENBAD

Aqua-Fit mit Nadine im Quellengarten Lingenau

- Termin:** Mittwoch, ab 28.10.2020 um 18.30 Uhr bis 18.30 Uhr (10 Einheiten)
Ort: Hallenbad Lingenau
Kursleitung: Nadine Stolz
Preis: Skiclubmitglieder EUR 50,00 / Nichtmitglieder EUR 55,00 (ohne Eintritt Hallenbad)
Anmeldung: bei Nadine Stolz unter 0664/1685870



FUNTONE® 45 SECONDS - BE READY

Dein Workout mit einer einfachen Struktur für sichtbare Ergebnisse.
GANZHEITLICH - ATHLETISCH - FUNKTIONELL

Du kennst FunTone® noch nicht? Dann wird es höchste Zeit!

Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, in dieser Stunde habe ich für jeden eine passende Ausführungsmöglichkeit. FunTone® ist ein funktionelles Toning mit viel Spaß für alle, die schnelle und sichtbare Ergebnisse wollen. FunTone® trainiert den Körper abwechslungsreich in 45 Sekunden Intervallen und es werden alle Muskelketten im Körper beansprucht.

- Termin:** Donnerstag, ab 10.9.2020, 19.15 Uhr (12 Einheiten)
Ort: Wäldersaal
Kursleitung: Sybille Fink
Mitbringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche, Schuhe und ein Terra Band
Preis: Skiclubmitglieder EUR 75,00 / Nichtmitglieder EUR 85,00
Anmeldung: SMS und Whats App bei Sybille unter 0664/5455664

YOGA - FÜR DICH UND DEINEN KÖRPER

Yoga üben, gemeinsam mit Abstand, voll Vertrauen. Du hast Freude an der Bewegung, am Dehnen und Meditieren? Dann freue ich mich sehr auf dich. Bis dahin bleib gesund. Auch wenn du Yoga kennen lernen möchtest oder entspannt üben magst, gibt es einen Anfängerkurs für dich.

- Termin:** Donnerstag, ab 24.9.2020, 18:30 Uhr für Fortgeschrittene (10 Einheiten)
Donnerstag, ab 24.9.2020, 20:00 Uhr für Anfänger (10 Einheiten)
Ort: Kulturraum Lingenau
Kursleitung: Stibane Michaela
Mitbringen: Matte, Socken, Decke, Kissen, positive Einstellung
Preis: Skiclubmitglieder EUR 85,00 / Nichtmitglieder EUR 95,00
Anmeldung: Stibane Michaela 0660/2122123, Email: email@michaelastibane.at

LINE DANCE MIT CLAUDIA

Line Dance ist eine Tanzform, bei dem einzelnen Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind zu Musik choreografiert, die vor allem aus dem Bereich Country und Pop stammt. Der Tanz besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen, die synchron von der Gruppe getanzt werden. Ihr habt Bewegung, Spaß und braucht keinen Partner zum Tanzen.

- Termin:**
Fortgeschrittene: Dienstag, ab 1.9.2020, 20.15 Uhr (12 Einheiten)
Leicht Fortgeschrittene: Mittwoch, ab 2.9.2020, 20.15 Uhr (12 Einheiten)
Ort: Kulturraum Lingenau



Kursleitung: Claudia Nussbaumer
Anmeldung: bei Claudia unter 0664/4330103

TÄNZE AUS VERSCHIEDENEN KULTUREN

Tanz spricht den ganzen Menschen an, den Körper, den Verstand und die Sinne. Es steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern die Freude am Tanzen. Wir tanzen mit Melitta Fehr temperamentvolle und ruhige Kreistänze aus verschiedenen Kulturen sowie Line Dance. Wer Freude am gemeinsamen Tanzen hat, ist herzlich eingeladen.

Termin: Montag, 9., 16. 23. und 30. November von 16:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Kulturraum Lingenau
Kursleitung: Melitta Fehr
Preis: EUR 6,00 pro Einheit
Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich, Information bei Katharina Ritter (0650/3319580)

KINDER KUNG FU

Logik, Schnelligkeit und Wirksamkeit. Weil es keine körperlichen Voraussetzungen braucht, ist es der ideale Weg für Buben und Mädchen ab 9 Jahren sich tatkräftig verteidigen zu können. Eine Kombination aus Spaß, Spiel und Gesundheit, die zu einer Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit führt. Gratis -Probetraining möglich.

Termin: Ab Mittwoch, 16. September 2020 von 17.10 Uhr bis 18:25 Uhr (7 Einheiten)
Ort: Gymnastikraum Mittelschule Lingenau
Kursleitung: Monika Lautner
Mitbringen: bequeme Turnkleidung
Preis: € 65,00
Anmeldung: Monika Lautner unter 0660 31 58 755