



SC LINGENAU - BEWEGUNGSPROGRAMM AB SEPTEMBER 2021

BEWEGLICH SEIN - EIN LEBEN LANG

Sanfte, aber gezielte Gymnastik mit Koordinationstraining

- Termin:** Montag, ab 4.10.2021 um 18:15 Uhr, alle weiteren Termine um 18:30 Uhr (10 Einheiten)
Ort: Kulturraum Lingenau
Kursleitung: Claudia Nussbaumer
Mitbringen: Sportkleidung, Matte, Trinkflasche
Preis: Skiclubmitglieder EUR 45,00 / Nichtmitglieder EUR 55,00
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:** Anfänger: Dienstag, ab 21.9.2020 um 17:50 Uhr (10 Einheiten)
Fortgeschrittene: Dienstag, ab 21.9.2020 um 18:55 Uhr (10 Einheiten)
Ort: Kulturraum Lingenau
Kursleitung: Sandra Urach
Mitbringen: Sportkleidung, Matte, Trinkflasche
Preis: Skiclubmitglieder EUR 65,00 / Nichtmitglieder EUR 75,00
Anmeldung: sclingenau@gmail.com

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 14.10.2021, 19:15 Uhr (10 Einheiten)
Ort: Wäldersaal Lingenau
Kursleitung: Sybille Peter-Fink
Mitbringen: Matte, Trinkflasche, Schuhe
Preis: Skiclubmitglieder EUR 65,00 / Nichtmitglieder EUR 75,00
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. Auch wenn du Yoga kennen lernen möchtest oder entspannt üben magst, gibt es einen Anfängerkurs für dich.

- Termin:** Donnerstag, ab 16.9.2021, 18:30 Uhr für Fortgeschrittene (10 Einheiten)
Donnerstag, ab 16.9.2021, 20:00 Uhr für Anfänger (10 Einheiten)
- Ort:** Kulturraum Lingenau
- Kursleitung:** Stibane Michaela
- Mitbringen:** Matte, Socken, Kissen,
- Preis:** Skiclubmitglieder EUR 85,00 / Nichtmitglieder EUR 95,00
- Anmeldung:** Stibane Michaela 0660/2122123, Email: email@michaelastibane.at

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, 8., 15., 22. und 29. 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)

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 31.8.2021, 20.15 Uhr (12 Einheiten)
- Leicht Fortgeschrittene:** Mittwoch, ab 1.9.2021, 20.15 Uhr (12 Einheiten)
- Ort:** Kulturraum Lingenau
- Kursleitung:** Claudia Nussbaumer
- Anmeldung:** bei Claudia unter 0664/4330103

WICHTIG: Bei ALLEN Kursen gilt die **3G** - Regelung!!

Weiter Infos unter sclingenau@gmail.com oder auf unserer Homepage www.sc-lingenau.at

