

Kursprogramm Wintersemester 2021/22

27. September bis 11. Februar

im Sportzentrum Rif

MONTAG

Pilates

09:00-10:00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 110,-

Krafttraining in der Kraftkammer

18:30-19:30 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 110,-

Rückenfit

18:30-19:30 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 115,-

Konditionsgymnastik

19:00-20:00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 110,-

Sauna

19:30-21:00 Uhr (ohne Betreuung)

Kurs-Kosten p.P.: € 50,-

DIENSTAG

Kondition, Gymnastik und Schwimmen

10.30-12:00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 120,-

Inhalt: Gemischtes Konditions- und Krafttraining mit und ohne Musik. In den letzten 30 Minuten des Kurses besteht die Möglichkeit die Schwimmhalle zu nutzen.

Bauch-Beine-Po mit Power Workout

18:15-19:45 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 160,-

Techniktraining Laufen

18:00-19:00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 110,-

Konditionstraining

19:15-20:15 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 110,-

Yoga

19:45-21.00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 135,-

Sauna

19:00-20:30 Uhr (ohne Betreuung)

Kurs-Kosten p.P.: € 50,-

RIFaktiv
Breitensport

MITTWOCH

Schwimmen für Erwachsene

19:00-20:00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 110,-

DONNERSTAG

Pilates

09:00-10:00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 110,-

Krafttraining in der Kraftkammer

10:10-11:10 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 110,-

Fit & Fun

19:00-20:15 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 135,-

Tanzen für Paare

20:30-22:00 Uhr

Kurs-Kosten: € 140,- p.P.

Inhalt: Alle Gesellschaftstänze, abgestimmt auf das Können der TN.

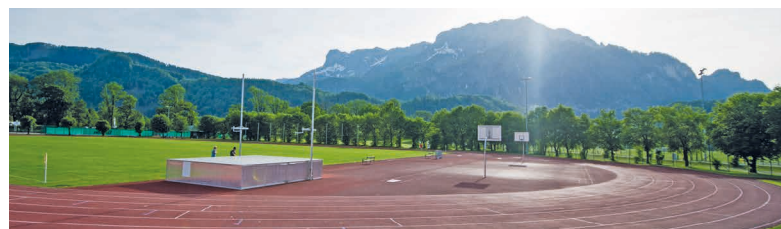
FREITAG

Kondition und Gymnastik

08.30-10:00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 120,-

Inhalt: Gemischtes Konditions- und Krafttraining mit und ohne Musik.



**LAND
SALZBURG**

SONNTAG

Schwimmen a/b/c

- a) 17:00-18:00 Uhr
- b) 18:00-19:00 Uhr
- c) 19:00-20:00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 85,-

Inhalt: Schwimmen mit professioneller Hilfestellung. Verbesserung der individuellen Schwimmtechnik in den Lagen Rücken, Brust und Kraul. Keine Nichtschwimmer*innen!

AQUA-Fitness a/b

- a) 18:00-19:00 Uhr
- b) 19:00-20:00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 85,-



KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Geräteturnen für ca. 8 bis 14 Jährige

Mittwoch, 15:00-16:30 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 120,-

Inhalt: Turnen an allen Geräten



Kinder Schwimmkurs ab 6 Jahren

Sonntag, 17:00-18:00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 65,-

Inhalt: Erarbeiten der Grundvoraussetzungen für ein sicheres Schwimmen. Die einzelnen Schwimmlagen Kraul, Rücken und Brust werden erlernt. Auflockerung durch Spiele. Keine Nichtschwimmer*innen!



NEU: Verlängertes Kurssemester!

Kursbeginn Montag 27. September 2021 im Sportzentrum Rif

Anmeldung und genauere Infos unter <https://rifaktiv.at> | Für Fragen wenden Sie sich an office@rifaktiv.at