

Kursprogramm Wintersemester 2018/19 ab Sonntag 30. September 2018 im Sportzentrum Rif

MONTAG

Yoga am Morgen - Fit in den Tag!

08:00-09:30 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 135,-

Pilates

09:00-10:00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 87,-

Krafttraining in der Kraftkammer

18:30-19:30 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 87,-

Snaix - Rückentraining

18:30-19:30 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 87,-

Konditionsgymnastik

19:00-20:00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 87,-

Sauna

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

Kurs-Kosten p.P.: € 40,-

DIENSTAG

Bauch-Beine-Po mit Power Workout

19:00-20:30 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 135,-

Technikkurs Laufen

18:00-19:00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 87,-

Konditionstraining

19:15-20:15 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 87,-

MITTWOCH

Schwimmtraining für Erwachsene

Mittwoch 19:00-20:00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 87,-

RIFaktiv
Breitensport

DONNERSTAG

Pilates

09:00-10:00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 84,-

Krafttraining am Vormittag

10:10-11:10 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 84,-

Yoga

17:40-18:55 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 105,-

Fit & Fun

19:00-20:15 Uhr

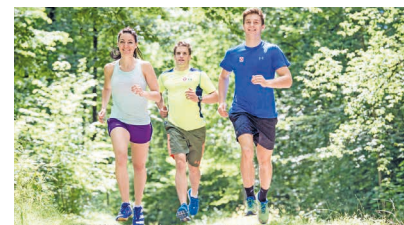
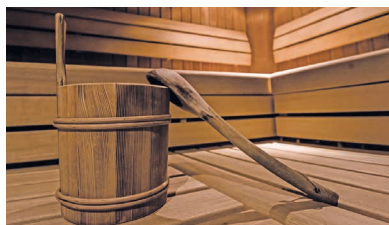
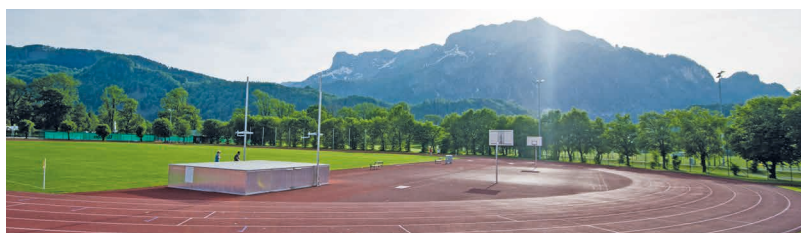
Kurs-Kosten p.P.: € 105,-

Tanzen für Paare (Fortgeschrittene)

20:30-22:00 Uhr

Kurs-Kosten: € 105,- (pro Person!). Alle Gesellschaftstänze abgestimmt auf das Können der TN.

Max. TN: 12 Paare



**LAND
SALZBURG**

SONNTAG

Schwimmen am Sonntag 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.: € 84,-

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

AQUA-Fitness a/b

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

Kurs-Kosten p.P.: € 84,-



KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Fit for Kids Turnen für Kinder ab 6 Jahren

Montag, 15:30-16:30 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 65,-

Inhalt: Turnen und Spielen mit und ohne Geräte!

Geräteturnen für ca. 8 bis 14 Jährige

Mittwoch, 15:00-16:30 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 84,-

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!

Schwimmtraining für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Sonntag, 17:00-18:00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 65,-

Inhalt: Für Kinder und Jugendliche, die bereits sicher schwimmen können und alle Lagen (außer Delphin) in Grobform beherrschen.

Turmspringen für Kinder und Jugendliche

Sonntag, 18:00-19:00 Uhr

Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kurs-Kosten p.P.: € 65,-

Inhalt: Mit einfachen Übungen werden am 1m und am 3m Brett die Standard-Sprünge beim Turmspringen aufgebaut (Kopfsprung, Salto, Delphinsprünge, Auerbachsprünge...) Voraussetzung ist ein sicheres Schwimmkönnen!

Trampolin - und Wasserspringen für Jugendliche

Sonntag, 18.30-20.00 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 84,-

Inhalt: Der Kurs richtet sich an bereits fortgeschrittene Jugendliche, die ihr Können am Großtrampolin als auch am Sprungbrett im Wasser verbessern wollen!

Kursbeginn Sonntag 30. September 2018 im Sportzentrum Rif

Anmeldung und genauere Infos unter www.rifaktiv.at | Für Fragen wenden sie sich an office@rifaktiv.at