

# Kursprogramm Sommersemester 2019 ab Freitag 1. März 2019 im Sportzentrum Rif

## Montag

### Yoga am Morgen - Fit in den Tag

08:00-09:15 Uhr  
Kurs-Kosten p.P.: € 105,-

### 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

18:30-20:00 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,-

## Donnerstag

### Pilates

09:00-10:00 Uhr  
Kurs-Kosten p.P.: € 87,-

### Krafttraining am Vormittag

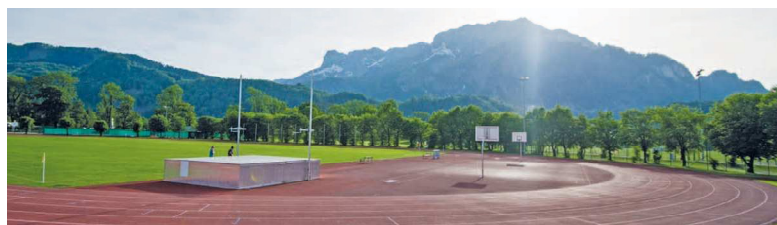
10:10-11:10 Uhr  
Kurs-Kosten p.P.: € 87,-

### Yoga

17:40-18:55 Uhr  
Kurs-Kosten p.P.: € 105,-

### Fit & Fun

19:00-20:15 Uhr  
Kurs-Kosten p.P.: € 105,-



## 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

### 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!

S

Anmeldestart: Montag 11.02.2019 auf [www.rifaktiv.at](http://www.rifaktiv.at)

Anmeldung und genauere Infos unter [www.rifaktiv.at](http://www.rifaktiv.at) | Bei Fragen wenden Sie sich an [office@rifaktiv.at](mailto:office@rifaktiv.at)