

Kursprogramm Sommersemester 2019

ab Freitag 1. März 2019

im Sportzentrum Rif

Dienstag

Kondition, Gymnastik und Schwimmen 1

09:00-10.30 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 87,-

Inhalt: Von 9.00 bis 10.00 haben die Teilnehmer/innen des Kurses die Möglichkeit in der Gymnastikhalle an einem geführten Konditionstraining mit oder ohne Musik teilzunehmen. Das Training ist auf das Können der Teilnehmer/innen abgestimmt. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, ebenfalls unter Anleitung eines Trainers/einer Trainerin, in der Kraftkammer zu trainieren. Von 10.00 bis 10.30 kann dann zwischen einem Beweglichkeitstraining in der Gymnastikhalle oder einer Schwimmeinheit in unserem Hallenbad gewählt werden.



Freitag

Kondition, Gymnastik und Schwimmen 1

09:00-10.30 Uhr

Kurs-Kosten p.P.: € 87,-

Inhalt: Von 9.00 bis 10.00 haben die Teilnehmer/innen des Kurses die Möglichkeit in der Turnhalle an einem geführten Konditionstraining mit oder ohne Musik teilzunehmen. Das Training ist auf das Können der Teilnehmer/innen abgestimmt. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, ebenfalls unter Anleitung eines Trainers/einer Trainerin, in der Kraftkammer zu trainieren. Von 10.00 bis 10.30 kann dann zwischen einem Beweglichkeitstraining in der Turnhalle oder einer , Schwimmeinheit in unserem Hallenbad gewählt werden.



RIFaktiv
Breitensport



**LAND
SALZBURG**