

SC LINGENAU - BEWEGUNGSPROGRAMM AB JÄNNER 2023



PILATES MIX

In dieser Stunde erwartet euch eine vielfältige Mischung aus Pilates, Bodyworkout, Bodega und funktionellem Training. Gezielt wird Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer geschult und verbessert. Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

- Termin:** Mittwoch, ab 18.01.2023, 18:50 – 19:50 Uhr (8 Einheiten)
Ort: Kulturraum Lingenau
Kursleitung: Julia Lipburger
Mitbringen: Sportkleidung, Matte, Trinkflasche, evtl. rutschfeste Socken
Preis: Skiclubmitglieder EUR 52,00 / Nichtmitglieder EUR 62,00
Anmeldung: Julia Lipburger 0676/93 40 323 (SMS oder WhatsApp)

FUNTONE® 45 SECONDS - BE READY

Dein Workout mit einer einfachen Struktur für sichtbare Ergebnisse.

GANZHEITLICH - ATHLETISCH - FUNKTIONELL

FunTone® trainiert den Körper abwechslungsreich in 45 Sekunden Intervallen und es werden alle Muskelketten im Körper beansprucht.

- Termin:** Donnerstag, ab 12.01.2023, 19:00 Uhr (12 Einheiten)
Ort: Wäldersaal Lingenau
Kursleitung: Sybille Peter-Fink
Mitbringen: Matte, Trinkflasche, Schuhe
Preis: Skiclubmitglieder EUR 78,00 / Nichtmitglieder EUR 88,00
Anmeldung: SMS und WhatsApp bei Sybille unter 0664/5455664

YOGA

Yoga mit Körperübungen, Atemübungen, Mudras und Entspannung für ein gesundes Körpergefühl

- Termin:** Donnerstag, ab 19.01.2023, 18:30 Uhr für leicht Fortgeschrittene (10 Einheiten)
Ort: Kulturraum Lingenau
Kursleitung: Stibane Michaela
Mitbringen: Matte, Socken, Kissen, positive Einstellung
Preis: Skiclubmitglieder EUR 90,00 / Nichtmitglieder EUR 100,00
Anmeldung: Stibane Michaela 0660/2122123, Email: email@michaelastibane.at



BEWEGLICH SEIN - EIN LEBEN LANG

Sanfte, aber gezielte Gymnastik mit Koordinationstraining

- Termin:** Montag, ab 09.01.2023, 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: keine Anmeldung, Informationen bei Claudia unter 0664/4330103

SENIORENTURNEN – FIT INS ALTER

Gedächtnis und Koordinationstraining, im Gleichgewicht bleiben und ein geselliges Beisammensein.

- Termin:** Dienstag, ab 17.01.2023, 10:00 Uhr (10 Einheiten)
Kursleitung: Annemarie Berkmann
Preis: EUR 22,00
Anmeldung: keine Anmeldung, Informationen bei Sabine Sohm unter 0664/1515106

Weitere Informationen unter sclingenau@gmail.com