

Neue Kurse ab September 2021

Rückentraining mit Pilates:

Auf sanfte Weise, im Einklang mit unserem Atem, werden besonders die Bauch- und Rückenmuskeln sowie der Beckenboden gekräftigt. Damit beugen wir gezielt Rückenbeschwerden vor und verbessern unsere Beweglichkeit. Die Stunde beenden wir mit verschiedenen Entspannungsübungen.

Dienstags von 18 - 19 Uhr

Rückentraining:

Rückenschmerzen? Verspannungen?

Die Stunde ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Wir kräftigen unsere Muskulatur, besonders unsere Bauch - und Rückenmuskulatur unter Einbeziehung verschiedener Handgeräte. Die Stunde lassen wir mit verschiedenen Entspannungstechniken ausklingen.

Die Krankenkassen bezuschussen evtl. die Kursgebühr bei regelmäßiger Teilnahme.

Dienstags von 10.00 - 11.00 Uhr oder von 20 - 21 Uhr

Bauch - Beine - Po:

dienstags von 19 - 20 Uhr

ÜL aller Kurse: Cornelia Ketterer

Kursbeginn: 21.09.2021

Die Kurse werden als Kurssystem angeboten. Die Gebühr für eine Kursstunde beträgt für Nichtmitglieder 5,50 €, für Mitglieder 3,50 €.

Die Kurse dauern 13 Stunden und finden im RSC - Vereinsheim, Gottfried-Bauer-Straße 80 statt.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Cornelia Ketterer, E-Mail: familie.ketterer@arcor.de

Aktuelles

[Schwimmkurs-Information](#)

Aufgrund der sehr langen Warteliste bei unseren Schwimmkursen nehmen wir vorläufig keine Anmeldungen mehr entgegen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

[Weiterlesen ... Schwimmkurs-Information](#)

[Neue Kurse ab September 2021](#)

[Weiterlesen ... Neue Kurse ab September 2021](#)

[Neues Kursangebot: morning mom - Outdoorfitness für Mütter](#)

... ein wirkungsvolles Intensiv-Programm bestehend aus Cardio-Einheiten & Ganzkörperkräftigung

[Weiterlesen ... Neues Kursangebot: morning mom - Outdoorfitness für Mütter](#)

[Aktuelle Kursangebote](#)

Folgende Kurse haben nach dem Lockdown wieder begonnen:

Rückentraining

montags 08.00 Uhr Sonja F. Kurs 1.01
montags 09.00 Uhr Sonja F. Kurs 1.04
dienstags 09.00 Uhr Mirjam Kurs 1.03
dienstags 10.00 Uhr Conny Kurs 1.10
dienstags 20.00 Uhr Conny Kurs 1.24
donnerstags 10.00 Uhr Karin Kurs 1.07
donnerstags 18.00 Uhr Peter Kurs 1.25
freitags 09.00 Uhr Karin Kurs 1.06
freitags 10.00 Uhr Karin Kurs 1.05
freitags 19.00 Uhr ÜL-Team Kurs 1.08

Hüftschule

donnerstags 17.00 Uhr Peter Kurs 1.26

Pilates

donnerstags 08.00 Uhr Marion Kurs 4.60
donnerstags 09.00 Uhr Marion Kurs 4.70

Rückentraining mit Pilates

dienstags 18.00 Uhr Conny Kurs 1.12

Funktionelles Muskeltraining (Kraftraum)

montags 8.40 Uhr Mirjam Kurs 6.41
montags 19.00 Uhr Gudrun Kurs 6.01
dienstags 08.30 Gudrun Kurs 6.03
dienstags 09.45 Uhr Gudrun Kurs 6.04
dienstags 18.30 Uhr Heike Kurs 6.14
dienstags 19.45 Uhr Heike Kurs 6.13
mittwochs 08.30 Uhr Gudrun Kurs 6.15
mittwochs 09.45 Uhr Mirjam Kurs 6.12
mittwochs 16.15 Uhr Mirjam Kurs 6.42
mittwochs 18.30 Uhr Karin Kurs 6.06
mittwochs 19.45 Uhr Karin Kurs 6.07
donnerstags 08.45 Uhr Karin Kurs 6.31

donnerstags 11.00 Uhr [Karin Kurs 6.30
donnerstags 17.45 Uhr Gudrun Kurs 6.19
donnerstags 19.00 Uhr Gudrun Kurs 6.08
donnerstags 20.15 Uhr Gudrun Kurs 6.09
freitags 08.15 Uhr Heike Kurs 6.10
freitags 09.30 Uhr Heike Kurs 6.11
freitags 11.00 Uhr Karin Kurs 6.32

Step Intervall

montags 19.15 Uhr Britta Kurs 3.02

Jumping Fitness

donnerstags 20.00 Uhr Susi Kurs 5.02
freitags 18.00 Uhr Yvonne Kurs 5.03

Zumba®

mittwochs 20.00 Uhr Jenny Kurs 3.07

Bauch Beine Po

dienstags 19.00 Uhr Conny Kurs 7.01

Yoga/Power Yoga/Hatha Yoga/ Vinyasa Yoga

mittwochs 16.00 Uhr Sonja Kurs 9.01
mittwochs 16.45 Uhr Susi Kurs 9.02
freitags 07.45 Uhr Susi Kurs 9.05

**Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an den jeweiligen Übungsleiter!
Es gibt noch einzelne freie Plätze!**

[Weiterlesen ... Aktuelle Kursangebote](#)

[Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs](#)

Nachdem die Rahmenbedingungen es wieder zulassen, den Sport in Hallen auszuüben, startet der Trainingsbetrieb in der Volleyballabteilung mit sofortiger Wirkung. Einzige Ausnahme bildet hierbei die Gruppe der Anfänger (montags 17:15 Uhr und dienstags 17:00 Uhr). Sobald wir mit diesen Gruppen starten können, werden wir erneut informieren. Das Training für die Fortgeschrittenen (montags 17:15 Uhr) findet statt.

Voraussetzung für die Teilnahme am Training ist gemäß Corona VO die Vorlage eines negativen Schnelltests (24 h Aktualität), eines Genesenen- oder Impfnachweises. Die Schüler können den Schnelltest der Schule (60 h Aktualität) verwenden.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

[Weiterlesen ... Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs](#)

Seite 1 von 3

- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)