

**Geschäftsstelle:**

Stadt Rehau  
Martin-Luther-Str. 1  
95111 Rehau

**Leitung und Anmeldung:**

Lina Plass  
Stadt Rehau

E-Mail: [lina.plass@stadt-rehau.de](mailto:lina.plass@stadt-rehau.de)  
Telefon: 09283/20-24  
Fax: 09283/20-60

**Allgemeine Hinweise**

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen benachrichtigt.

**Sprachen**

## ● 27RE400612

**Englisch - Niveaustufe A1****II. Semester für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Ihr letzter Englischunterricht ist schon einige Jahre her oder Sie möchten sich einfach nur Grundkenntnisse in Englisch aneignen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Der Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger und vermittelt auf unterhaltsame Art und Weise das Grundvokabular und die wesentlichen grammatikalischen Strukturen, um sich im Alltag, auf Reisen oder im Urlaub auf Englisch verständigen zu können.

**Beginn:** Montag, 23. September 2024

**Dauer:** 10x montags, 18.30 - 20 Uhr (20 UE)

**Ort:** Rehau, Realschule, Pilgramsreuther Str. 34

**Leitung:** Ina Schorscher, B.A.

**Gebühr:** 87,- € (5 - 6 Teilnehmer), 74,- € (7 - 9 Teilnehmer), 66,- € (ab 10 TN)

**Anmeldeschluss:** 16. September 2024

## ● 27RE400603

**Englisch - Niveaustufe A1****V. Semester für Fortgeschrittene**

Der Kurs vermittelt auf unterhaltsame Art und Weise das weiterführende Grundvokabular und die wesentlichen, fortführenden grammatikalischen Strukturen, um sich im Alltag, auf Reisen oder im Urlaub auf Englisch verständigen zu können.

**Beginn:** Mittwoch, 25. September 2024

**Dauer:** 10 x mittwochs, 18.30 - 20 Uhr (20 UE)

**Ort:** Rehau, Realschule, Pilgramsreuther Str. 34

**Leitung:** Ina Schorscher, B.A.

**Gebühr:** 87,- € (5-6 Teilnehmer), 74,- € (7 - 9 Teilnehmer), 66,- € (ab 10 TN)

**Anmeldeschluss:** 18. September 2024

**Gesundheit & Ernährung**

## ● 27RE501101

**Flow-Yoga**

In dem Kurs werden wir Elemente aus unterschiedlichen Yoga-Arten kennenlernen, wie z.B. Hatha Yoga, Vinyasa Yoga und Yin Yoga. Mit gezielten Übungen, die durch deine Atmung gelenkt werden, lernst du, deine Gedanken und Gefühle in einen ruhigeren Zustand zu bringen und somit Raum für dich zu schaffen. Wir werden sowohl sanfte als auch etwas forderndere Körperhaltungen gemeinsam erfahren und du wirst Übungen erlernen, die du in deinen Alltag einbauen kannst - z.B. in der Arbeit, in der Freizeit, daheim bei der Familie. Der Kurs ist für Anfänger aber auch für alle, die schon einmal Yoga gemacht haben. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Beginn:** Dienstag, 24. September 2024

**Dauer:** 5x dienstags, 19 - 20.30 Uhr (10 UE)

**Ort:** Rehau, Jugendzentrum, Unlitzstr. 4

**Leitung:** Larissa Schmidt

**Gebühr:** 50,- €

**Anmeldeschluss:** 17. September 2024  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen und kommen Sie in bequemer Kleidung.

## ● 27RE501102

**Flow-Yoga**

In dem Kurs werden wir Elemente aus unterschiedlichen Yoga-Arten kennenlernen, wie z.B. Hatha Yoga, Vinyasa Yoga und Yin Yoga. Mit gezielten Übungen, die durch deine Atmung gelenkt werden, lernst du, deine Gedanken und Gefühle in einen ruhigeren Zustand zu bringen und somit Raum für dich zu schaffen. Wir werden sowohl sanfte als auch etwas forderndere Körperhaltungen gemeinsam erfahren und du wirst Übungen erlernen, die du in deinen Alltag einbauen kannst - z.B. in der Arbeit, in der Freizeit, daheim bei der Familie. Der Kurs ist für Anfänger aber auch für alle, die schon einmal Yoga gemacht haben. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Beginn:** Dienstag, 14. Januar 2025

**Dauer:** 4x dienstags, 17.30 - 19 Uhr (8 UE)

**Ort:** Rehau, Jugendzentrum, Unlitzstr. 4

**Leitung:** Larissa Schmidt

**Gebühr:** 40,- €

**Anmeldeschluss:** 07. Januar 2025  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen und kommen Sie in bequemer Kleidung.

## ● 27RE502401

**Zumba-Kids®****Workshop für Kinder von 4 - 8 Jahren**

Einfache Choreografien, die Freude am Tanzen und Spaß an der Bewegung wecken!

Hinter jedem Lied steckt eine Geschichte - so können sich die Kinder die Schrittfolge gut merken. Zwischen dem Tanzen gibt es kleine Spiele und Trinkpausen. Für Mädchen und Jungen, die gern tanzen.

**Beginn:** Samstag, 02. November 2024

**Dauer:** 14.30 - 17 Uhr (3 UE)

**Ort:** Rehau, Jugendzentrum, Unlitzstr. 4

**Leitung:** Sandra Steibel

**Gebühr:** 12,- €

**Anmeldeschluss:** 26. Oktober 2024

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe und ein Getränk.

## ● 28RE502401

**Zumba-Kids®****Workshop für Kinder von 4 - 8 Jahren**

Einfache Choreografien, die Freude am Tanzen und Spaß an der Bewegung wecken!

Hinter jedem Lied steckt eine Geschichte - so können sich die Kinder die Schrittfolge gut merken. Zwischen dem Tanzen gibt es kleine Spiele und Trinkpausen. Für Mädchen und Jungen, die gern tanzen.

**Beginn:** Samstag, 22. März 2025

**Dauer:** 14.30 - 17 Uhr (3 UE)

**Ort:** Rehau, Jugendzentrum, Unlitzstr. 4

**Leitung:** Sandra Steibel

**Gebühr:** 12,- €

**Anmeldeschluss:** 15. März 2025

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe und ein Getränk.