



# » Wir bewegen Raubling «

## KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2023

Samstagskurse: FASZIEN-Pilates + Bauch-EXPRESS  
Tone & Condition mit Schwungstab (Flexibar)  
Workshop „Mama,lauf!“ am 15.04.2023

NEU!

Weitere Infos zeitnah auf unserer homepage und facebook.



Jetzt bequem online anmelden auf [www.tus-raubling.de](http://www.tus-raubling.de)

# KURSBESCHREIBUNGEN

**Rückenfit** dieser Kurs bietet effektive Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen für die Rücken-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur sowie Tipps zum rückschonenden Verhalten im Alltag. Ziel ist es den Rücken zu stärken und die Wirbelsäule mit all ihren Funktionen gesund und beweglich zu erhalten.

**Senioren gymnastik I** in dieser Stunde werden gymnastische Übungen im Stehen und auf der Matte durchgeführt. So erhalten Sie Ihre Beweglichkeit und kräftigen alle Muskelpartien. Durch einfache Bewegungen wird außerdem das Herzkreislauf-System angeregt. Übungen mit Kleingeräten wie Hanteln, Bändern und Bällen sowie Spiele runden diese vielseitige Trainingsstunde ab.

**Intensive Yoga** in dieser Yogastunde verbinden wir die bewusste Atmung mit den Asanas (Körperstellungen). Klare und detaillierte Anleitungen für das richtige „Alignment“ bilden das Fundament dieser Vinyasa Praxis. Kraftvoll und dynamisch werden einzelne Yoga-Positionen verbunden und eine ideale Brücke zwischen Anspannung und Entspannung aufgebaut. Yogakenntnisse sind erwünscht, aber nicht zwingend nötig. Mit ein wenig Körperbewusstsein lassen sich die Übungen gut erlernen. Bitte Yogamatte, Handtuch und Getränk mitbringen!

**Zwergel Fit** Schritt für Schritt den Bewegungsradius erweitern, Balancieren, Klettern und ganz viel Neues kennenlernen zusammen mit Mama – das macht Spaß und schult die motorischen Grundfähigkeiten der Kleinsten (vom ersten Schritt bis 36 Monate) Max. 12 TN

**XCO° Outdoor I + II** ist eine Kombination aus schnellem Walken und Kraftübungen mit den XCO° s. Dabei kommt der Kreislauf so richtig in Schwung und Kondition wird aufgebaut. Die Leistungsfähigkeit, Kraft und Körperspannung werden verbessert und der Rumpf gestärkt. XCO° Walking – bringe Dein Workout auf ein neues Level. Max. 12 Teilnehmer

**XCO° Outdoor III** ein dynamisches, sportliches Walken und mit den XCO° s dabei ein paar Höhenmetern meistern.

**Zumba** begeistert, macht Spaß und fit. Es wird Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, ohne dass man dies wahrnimmt. Zumba ist eine Stunde Party pur. Man muss nicht tanzen können und auch kein Sportprofi sein. Zumba kann jeder! Feste Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen!

**Zumba Gold** ist die leichteste Form von Zumba fitness. Es ist aufregend, einfach, effektiv und baut die Kondition gezielt auf. Zumba Gold ist besonders für aktive ältere Erwachsene, Schwangere, Anfänger und Teilnehmer mit Gelenkproblemen geeignet. Feste Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen!

**Zumba & Workout** mit Zumba wird der Körper so richtig in Schwung gebracht und der Fettstoffwechsel angeregt. Anschließend folgt ein Workout für den ganzen Körper mit einer Vielfalt an Übungen, die die Muskeln kräftigen, die Figur straffen und Fettpolsterchen schmelzen lassen. Feste Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen!

**Jumping Fitness** mit diesem Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, alle Körperpartien und auch der Beckenboden werden gestärkt. Die Ausdauer wird trainiert und Glückshormone werden bei effektiver Kalorienverbrennung ausgeschüttet. Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen absolut im Vordergrund! Bitte feste Schuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

**Fit in den Tag 60+ I + II** in den 45 Minuten werden Gelenke schonend mobilisiert, Muskelpartien gekräftigt und das Gleichgewicht stabilisiert.

**HOT IRON°** ist das einzigartige Langhanteltraining im Kursformat und die Überholspur auf dem Weg zu einem schlanken, straffen und gesunden Körper. Kein Groupfitness Trainings-

system führt schneller und langanhaltender zum Trainingserfolg. Dieser Kurs ist ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining, da er aus den Grundübungen des Trainings mit der Langhantel besteht. Durch sinnvoll kombiniertes Techniktraining werden somit die wichtigen Grundlagen und Ausführungen erlernt und überfordern auch einen Einsteiger nicht! Auch ist es ebenfalls für ambitionierte Sportler und Fortgeschrittene bestens geeignet, die sich die Grundübungen per Trainingsgewicht zur Herausforderung machen können. Deutliche Körperfettreduktion, eine knackige Muskulatur, Kräftigung des Rückens und eine deutlich erhöhte Alltags-Lebensqualität auch im Alter sind nur einige der Trainingseffekte. Einfache, motivierende Bewegungen und mitreißende Musik bei perfekten Trainingsreizen und höchstmöglicher Sicherheit bringen dich schnell an ein höheres Trainingslevel.

**Kundalini Yoga** entschleunige dich. Gehe entspannt und gestärkt in den Tag mit Yogaübungen aus dem Kundalini Yoga, verbunden mit christlichen Impulsen. Für jedes Alter geeignet. Wir freuen uns auf dich.

**Ganzkörpertraining – Fit für die Strandfigur** zum Aufwärmen, um die Kondition zu verbessern und um die Fettverbrennung in Schwung zu bringen, geht es zuerst auf's Trampolin. Anschließend stärken wir mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln unsere gesamte Muskulatur. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**FASZIEN-Pilates** ein Workout für mehr Gesundheit und Lebensfreude! Ein kontrolliert-gelenkschonendes und dennoch sehr kräftigendes Ganzkörpertraining, bei dem Faszien-Dehnungen und wirkungsvolle Pilates-Elemente optimal ineinanderfließen. Verspannungen lösen sich und schaffen eine myofasziale Balance, die Schmerzen lindern kann. Unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit verhilft dir diese Trainingsmethode zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. Auch die Körperwahrnehmung, Atmung und Aktivierung deiner Rumpfmuskulatur wird ge-

schult. Bauch, Beckenboden und Rücken werden gestärkt. Erlebe, wie du dich nach dieser kurzen Faszien-Pilates-Class elastischer, aufgerichteter, ausgeglichener und stärker fühlen wirst. Tauche ein in diese „faszinierende“ Welt deiner Faszien! Bitte mitbringen: Trinkflasche, Matte, Handtuch und ein Lächeln.

**Bauch-EXPRESS** Bei diesem effektiven CORE –Training werden wir uns nicht nur auf die gesamten Bauch- und Rückenmuskeln sondern auch auf die Stabilisation zwischen Ober- und Unterkörper konzentrieren. Wir schaffen ein muskuläres Gleichgewicht für eine starke Körpermitte. Durch diese kurze aber knackige Kurseinheit werden wir die Fette zum Schmelzen bringen, Bauch- und Rückmuskeln aufbauen und schaffen somit eine schöne schlanke und straffe Körpersilhouette. Bitte mitbringen: Trinkflasche, Handtuch und ein Lächeln.

**Tone & Condition** Wenn du den optimalen Mix aus Gelenk schonenden Kraft-, Cardio- und Core-Training suchst, dann bist du hier genau richtig. Mit T&C erlebst du ein komplettes Ganzkörperworkout. Der herausfordernde Mix aus funktionellen Übungen mit und ohne Geräten (Flexibar, Hanteln, Step,...) und Ausdauertraining sorgt dafür, dass du viele Kalorien verbrennst und deine Fitness auf ein neues Level bringst. T&C ist durch die verschiedenen Intensitätslevel und Optionen für jeden geeignet und führt zu schnellen Resultaten.

# „Wir bewegen Raubling“ KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Pilates I</b> 10 EH 8.10 - 9.05 Uhr – Kursstart: 17.04. mit Sabine Diewald	<b>Kundalini Yoga</b> 10 EH 8.00 - 9.00 Uhr – Kursstart: 18.04. mit Petra Moser	<b>XCO OUTDOOR II</b> 10 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 19.04. mit Bianca Bruelheide	<b>Fit in den Tag 60 + I</b> 10 EH 8.00 - 8.45 Uhr – Kursstart: 20.04. mit Barbara Siebert	<b>XCO OUTDOOR I</b> 10 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 21.04. mit Bianca Bruelheide	<b>FASZIEN-Pilates</b> 10 EH 9.30 - 10.25 Uhr – Kursstart: 22.04. mit Hildegard Romanek
<b>Powerworkout</b> 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 17.04. mit Sophia Oberprieler	<b>Bodystyling</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 18.04. mit Marlene Wagner	<b>Seniorengymnastik I</b> 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 19.04. mit Barbara Siebert	<b>Fit in den Tag 60 + II</b> 10 EH 9.00 - 9.45 Uhr – Kursstart: 20.04. mit Barbara Siebert	<b>Early Bird Zumba</b> 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 21.04. mit Sabine Diewald	<b>Bauch-EXPRESS</b> 10 EH 10.35 - 11.05 Uhr – Kursstart: 22.04. mit Hildegard Romanek
<b>Zumba</b> 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 17.04. mit Carina Obermaier	<b>Pilates II</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 18.04. mit Sabine Diewald	<b>Intensive Yoga</b> 10 EH 19.00 - 20.00 Uhr – Kursstart: 19.04. mit Jessica Günther	<b>Gymnastik am Stuhl</b> 10 EH 10.00 - 10.45 Uhr – Kursstart: 20.04. mit Barbara Siebert	<b>Zumba Gold</b> 10 EH 9.15 - 10.10 Uhr – Kursstart: 21.04. mit Sabine Thomas-Bleich	
<b>Ladyfit</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 17.04. mit Sabine Diewald	<b>Ganzkörpertraining – Auf zur Strandfigur</b> 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 18.04. mit Bianca Bruelheide	<b>HOT IRON I</b> 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 19.04. mit Daniela Theil	<b>Zwergel Fit I</b> 10 EH 15.45 - 16.40 Uhr – Kursstart: 20.04. Isabella Mittermaier		
<b>XCO OUTDOOR III</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 17.04. mit Bianca Bruelheide	<b>Zumba &amp; Workout</b> 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 18.04. mit Carina Obermaier		<b>Jumping Fitness III</b> 10 EH 18.45 - 19.40 Uhr – Kursstart: 27.04. mit Isabella Mittermaier		
<b>HOT IRON II</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 17.04. mit Daniela Theil	<b>Zwergel Fit II</b> 10 EH 11.05 - 12.00 Uhr – Kursstart: 18.04. mit Nadine Wilhelm		<b>Rückenfit Anfänger</b> 10 EH 17.45 - 18.40 Uhr – Kursstart: 20.04. mit Claudia Reichl		
<b>Jumping Fitness I</b> 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 17.04. mit Sabine Thomas-Bleich	<b>Tone &amp; Condition</b> 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 18.04. mit Veronika Reiser		<b>Rückenfit</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 20.04. mit Claudia Reichl		
			<b>Pilates für Anfänger</b> 10 EH 19.45 - 20.40 Uhr – Kursstart: 20.04. mit Bianca Bruelheide		



## KURSORTE

- Fitness- & Präventionszentrum
- Gemeindehalle
- Pfarrheim Raubling
- Gymnastikraum neue Turnhalle
- XCO Outdoor II, Treffpunkt Birkenweg 1a, Nicklheim – mittwochs
- XCO Outdoor I, Treffpunkt Innbrücke Neubeuern – freitags
- XCO Outdoor III, Treffpunkt Schwimmbad Großholzhausen – montags

## KURSGEBÜHR

<b>Jumpingkurse</b>	Mitglieder TuS 40,00 €/Nichtmitglieder 80,00 €
<b>Ganzkörpertraining</b>	Mitglieder TuS 35,00 €/Nichtmitglieder 70,00 €
<b>HOT IRON</b>	Mitglieder TuS 35,00 €/Nichtmitglieder 70,00 €
<b>Bauch-EXPRESS</b>	Mitglieder TuS 20,00 €/Nichtmitglieder 40,00 €
<b>Alle anderen Kurse</b>	Mitglieder TuS 30,00 €/Nichtmitglieder 60,00 €
<b>Intensive Yoga</b>	Mitglieder TuS 33,00 €/Nichtmitglieder 66,00 €
<b>Kundalini Yoga</b>	Mitglieder TuS 33,00 €/Nichtmitglieder 66,00 €

Bei einer geringen Beteiligung von 6-8 Teilnehmern, erhöht sich die Kursgebühr um 0,50 € je Einheit

**Pilates** ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kräftigung, Stretching und bewusste Atmung. Bitte Gymnastikmatte, ggf. kleines Kissen und Handtuch mitbringen.

**Powerworkout** nach einem gemeinsamen Warm-up geht es in ein Ganzkörpertraining aus Kraft, Ausdauer, Core und einem Koordinationstraining. Gearbeitet wird dabei mit dem eigenen Körpergewicht, mit einem Partner und einfachen Hilfsmitteln. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**Ladyfit** eine abwechslungsreiche Stunde in der jede Teilnehmerin ins Schwitzen kommt. Nach einem kurzen Warm up mit Pre Stretch folgt abwechselnd Step-Aerobic oder Bodyworkout und abschließend ein angenehmes Stretching. Diese Stunde ist für Anfänger und Wiedereinsteiger bestens geeignet.

**Bodystyling** hierbei wird der gesamte Körper trainiert, gefestigt und geformt. Schwerpunkt sind Problemzonen, wie Bauch, Beine, Po und natürlich auch die Brust. Dieses effektive Workout startet mit Step, regt die Fettverbrennung an und verhilft somit zur Traumfigur.

**Gymnastik am Stuhl** Mobilisierung und Kräftigung für den ganzen Körper. Für alle, die die Übungen nur noch auf dem Stuhl ausführen möchten.

**Rückenfit für Anfänger** Bewegung gegen Schmerzen – Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Mit gezielten und schonenden Übungen werden die Muskeln gelockert und Gelenke mobilisiert, der Rücken gekräftigt und die Haltung verbessert. Lindern Sie Ihre Rückenschmerzen effektiv und beugen sie neuen vor. Perfekt auch für Einsteiger und Senioren.

