

# „Wir bewegen Raubling“ KURSPROGRAMM WINTER 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Pilates I</b> 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Sabine Diewald	<b>Kundalini Yoga I</b> 10 EH 8.00 - 9.00 Uhr – Kursstart: 11.01. mit Petra Moser	<b>XCO OUTDOOR II</b> 10 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Bianca Bruelheide	<b>Fit in den Tag 60 + I</b> 10 EH 8.00 - 8.45 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Barbara Siebert	<b>XCO OUTDOOR I</b> 10 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 14.01. mit Bianca Bruelheide
<b>Powerworkout</b> 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Sophia Oberprieler	<b>Bodystyling</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 11.01. mit Marlene Wagner	<b>Seniorengymnastik I</b> 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Barbara Siebert	<b>Fit in den Tag 60 + II</b> 10 EH 9.00 - 9.45 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Barbara Siebert	<b>Early Bird Zumba</b> 10 EH 8.10 - 9.10 Uhr – Kursstart: 14.01. mit Sabine Diewald
<b>Zumba</b> 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Carina Obermaier	<b>Pilates II</b> 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 11.01. mit Sabine Diewald	<b>Intensive Yoga</b> 10 EH 20.00 - 21.00 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Jessica Günther	<b>Gymnastik am Stuhl</b> 10 EH 10.00-10.45 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Barbara Siebert	<b>Zumba Gold</b> 10 EH 9.15 - 10.10 Uhr – Kursstart: 14.01. mit Sabine Thomas-Bleich
<b>Ladyfit</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Sabine Diewald	<b>Zumba &amp; Workout</b> 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 18.01. mit Carina Obermaier	<b>Hatha Yoga</b> 10 EH 18.45 - 19.45 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Jessica Günther	<b>Jumping Fitness II</b> 10 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Bianca Bruelheide	
<b>XCO OUTDOOR III</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Bianca Bruelheide	<b>XCO OUTDOOR IV</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 11.01. mit Bianca Bruelheide	<b>HOT IRON I</b> 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Daniela Theil	<b>HIIT</b> 10 EH 9.20 - 10.05 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Bianca Bruelheide	
<b>Jumping Fitness I</b> 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Sabine Thomas-Bleich			<b>Zwergerl Fit i.d.Bewegung I</b> 10 EH 15.00 - 15.45 Uhr – Kursstart: 13.01. Isabella Mittermaier	
<b>Fit nach der Schwangerschaft/ Rückbildung</b> 10 EH 17.30 - 18.25 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Daniela Theil			<b>Zwergerl Fit i.d.Bewegung II</b> 10 EH 15.45 - 16.30 Uhr – Kursstart: 13.01. Isabella Mittermaier	
<b>Fit durch die Schwangerschaft</b> 10 EH 18.30 - 19.30 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Daniela Theil			<b>HOT IRON II</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Daniela Theil	
			<b>Rückenfit Anfänger</b> 10 EH 17.45 - 18.40 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Claudia Reichl	
			<b>Rückenfit</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Claudia Reichl	
			<b>Fitness Mix</b> 10 EH 20.00 - 20.30 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Veronika Reiser	
			<b>Pilates für Anfänger</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Bianca Bruelheide	

## SITUATIONSBEDINGT...

finden Kurse mit folgenden Symbolen entweder

 nur online über Zoom oder über

 Teams statt.

 Kurse mit beiden Symbolen finden als Präsenz- und Online-Kurs über Zoom statt.



## KURSORTE

 Fitness- & Präventionszentrum  Gemeindehalle  Spiegelsaal

 XCO Outdoor II, Treffpunkt Nicklheimer Filze – mittwochs

 XCO Outdoor I, IV Treffpunkt Innbrücke Neubeuern – freitags + dienstags

 XCO Outdoor III, Treffpunkt Schwimmbad Großholzhausen – montags

## KURSGEBÜHR

Jumpingkurse  Mitglieder TuS 40,00 €/Nichtmitglieder 80,00 €

HOT IRON  Mitglieder TuS 35,00 €/Nichtmitglieder 70,00 €

Alle anderen Kurse  Mitglieder TuS 30,00 €/Nichtmitglieder 60,00 €

Intensive Yoga  Mitglieder TuS 33,00 €/Nichtmitglieder 66,00 €

Hatha Yoga  Mitglieder TuS 33,00 €/Nichtmitglieder 66,00 €

Kundaliniyoga I  Mitglieder TuS 33,00 €/Nichtmitglieder 66,00 €

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

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



# KURSBESCHREIBUNGEN WINTERPROGRAMM 2022

**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.

**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!

**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.

**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.

**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 hilft somit zur Traumfigur.

**Seniorengymnastik 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. Yoga-kenntnisse sind erwünscht, aber nicht zwingend nötig. Mit ein wenig Körperbewusstsein lassen sich die Übungen gut erlernen. Bitte Yogamatte, Handtuch und Getränk mitbringen!

**HathaYoga** Im Hatha Yoga erlernst du auf sanfte Art und Weise die Positionen (Asanas) des Yogas kennen. Mit einer Mischung aus Muskelkräftigung und -dehnung, Atembewusstsein und Entspannung entsteht ein ganzheitliches Üben mit dem Ziel, deinen Körper und Geist in Einklang zu bringen. Im Vergleich zum Intensive Yoga werden im Hatha Yoga die Asanas länger gehalten und es wird länger nachgespürt. Er eignet sich gut, um den korrekten Aufbau der jeweiligen Asanas zu erlernen. Fortgeschrittenen finden ihre Herausforderung in der Tiefe der Asanas. Bitte Gymnastikmatte, Handtuch (Decke) und Getränk mitbringen.

**Zwerger I+II** Fit in der Bewegung 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

**Kundalini-Yoga** beruht auf einer alten indischen Tradition. Es wird ein effektives, authentisches und sehr dynamisches Yoga gelehrt, das den Lebensbedingungen des

heutigen Menschen angepasst und für jeden praktizierbar ist. Durch Bewegung (Asanas), Atmung (Pranayama), Klang (Mantra) und Meditation wird das Drüsensystem und das Nervensystem stimuliert. Du gewinnst innere Vitalität und Ausgeglichenheit, um den Stress und den täglichen Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein. Bitte Gymnastikmatte und Decke mitbringen.

**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.

**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. Linderen Sie Ihre Rückenschmerzen effektiv und beugen sie neuen vor. Perfekt auch für Einsteiger und Senioren.

**Zumba & Workout** Die Mischung macht! 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 Fettölsterchen schmelzen lassen. Feste Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen!

**Zumba Gold** 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 elenkenproblemen geeignet. Feste Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen!

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

**XCO® Outdoor I + II + IV** 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

**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 durch die Schwangerschaft** Ein ganzheitliches Sportkonzept für schwangere Frauen. Der Kurs umfasst Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Entspannungstraining. Zudem wird die Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur gestärkt und durch gezielte Übungen aktiv trainiert. Idealerweise ist der Kursstart im 2. Trimenon und der bisherige Schwangerschaftsverlauf komplikationslos.

**Fit nach der Schwangerschaft/Rückbildungsgymnastik** Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, sowie den funktionsgymnastischen Ganzkörperübungen für den Aufbau der rumpfstabilisierenden Muskulatur. Zudem dienen die Übungen zur Festigung der Figur. Idealerweise ist der Kursstart nach Abschluss des Wochenbetts und innerhalb der ersten 4 Monaten nach der Entbindung. Die Babys können zu den Kursstunden mitgebracht werden.

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

**„HIIT“** oder High Intensity Interval Training hochintensives Intervalltraining besteht aus kurzen, sehr anstrengenden Kraftausbrüchen, gefolgt von einer Ruhephase. Als zusätzlichen Nutzen kann HIIT Ihren Stoffwechsel steigern, möglicherweise die Insulinresistenz verbessern und die Herzfunktion verbessern. HIIT ist ideal für alle, die schnell ihre allgemeine Fitness verbessern, den Kalorienverbrauch steigern und Ausdauer aufbauen möchten und unter Zeitmangel leiden. Jeder kann von diesen Trainingsarten profitieren. So können viel mehr Kalorien als beim herkömmliches Cardiotraining verbrannt werden, da es einen After-Burn-Effekt erzeugt.

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

**Fitness-Mix** In diesem Ganzkörpertraining wird unser Herz-Kreislauf-System abwechselnd mit Step-Aerobic, Danceworkout oder TaeBo in Schwung gebracht. Zusätzlich werden wir die Muskelgruppen mal mit und mal ohne Geräte stärken. Kombiniert wird es auch Stunden geben, wo ein einfacher Zirkel, Tabata oder HIIT stattfindet. Abgerundet wird das Training mit einem Entspannungsteil. Dieser kann aus statischem Dehnen, Igelballmassage oder progressiver Muskelspannung bestehen. Ein sehr abwechslungsreiches Programm, in dem in jeder Stunde eine neue Herausforderung auf dich wartet. Das Training ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittenen geeignet. Eine Leveleinteilung von 1-3 macht dies möglich. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen!

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