

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.

➤ **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. Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

➤ **Körperzentrum Beckenboden + Rückenfit für Sie und Ihn** Ein gesunder und kräftiger Beckenboden sorgt für einen stabilen Rücken und eine aufrechte Haltung. Genießen Sie eine Stunde der Wahrnehmung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung für den Beckenboden und die gesamte Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der Kurs ist für Teilnehmer jeden Alters geeignet. Bitte bequeme Kleidung und evtl. ein Handtuch mitbringen.

➤ **Balance Swing „Aufpowern statt Auspowern“** Balance Swing ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm auf dem Mini-Trampolin, das westliche Trainingsmethoden und die fünf Elemente der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) kombiniert. Die fünf Elemente spiegeln sich in fünf unterschiedlichen Trainingselementen wieder: Aufwärmen, Power, Stabilität, Bauch-Beine-Po und Entspannung

➤ **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 Gelenkproblemen geeignet. Feste Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen!

➤ **Zumba Gold Ü60** Musik eignet sich optimal die körperliche Fitness zu erhalten und zu verbessern. Es bietet ein sicheres, effektives Gesamttraining, ist aufregend, leicht und gut für Körper, Geist und Seele. Auf gelenkschonende Weise werden alle Muskelpartien angesprochen und gestärkt. Man bleibt beweglich und fit.

➤ **HathaYoga** Im Hatha Yoga erlernst du auf sanfter 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. Fortgeschrittene finden ihre Herausforderung in der Tiefe der Asanas. Bitte Gymnastikmatte, Handtuch (Decke) und Getränk mitbringen.

➤ **XCO® Outdoor** 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.

➤ **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.

➤ **Jumping Intervall / Jumping SOFT** Der Kurs ist in zwei Teile aufgeteilt! Jumping Fitness Intervall ist die optimale Methode, um Kondition und Muskeln aufzubauen und Fett zu reduzieren. Abwechslungsreich durch verschiedene Intervall-Modelle (Tabata und HIIT), einfache Schritte kombiniert mit Kräftigungsübungen mit und ohne Geräte. Kurzweilig und effektiv. Jumping SOFT ist für Teilnehmer, die nicht so intensiv springen möchten und auch im Jumping Intervall gut mithalten können. Bitte feste Schuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!

➤ **Bodyfit** Ein Abwechslungsreicher Powerkurs, in der Deine Ausdauer und Kraft gefragt ist. Mit immer wieder neuen Inhalten, von Kibofit bis Bodyworkout über Bootcamp und Deepwork wird jede Stunde immer wieder neu bestückt sein. Lass Dich überraschen.

➤ **„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 herkömmlichen Cardiotraining verbrannt werden, da es einen After-Burn-Effekt erzeugt.

➤ **Yogilates** Eine Kombination aus Yoga und Pilates. Mit Yoga-Aufwärmübungen, Dehnungs-, Gleichgewichts-, sowie Kräftigungsübungen aus beiden Disziplinen, verbunden mit der richtigen Atmung wird besonders die eigene Körperwahrnehmung geschult. Mit aktivem Dehnen und Tiefenentspannung wird die Stunde ausklingen. Yogilates ist der ideale Stressausgleich für den Alltag. Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

➤ **POUND** Erwecke den Rockstar in dir!!! POUND ist eine intensive Cardio Jam Session, welche simuliertes Schlagzeug spielen mit leichtem Widerstand kombiniert. Das Workout vereint Cardio, Pilates, Kraft-Trainings-Elemente sowie plyometrische und isometrische Bewegungsabläufe. Durch die kontinuierliche Bewegung des Oberkörpers mithilfe der leicht gewichteten RIPSTIX, werden viele Kalorien verbrannt. (Max. 15.TN)

➤ **Stretch & Relax** Durch eine meist sitzende, stehende und einseitig belastende Tätigkeit ist unsere Muskulatur oft verkürzt und es führt oftmals zu Verspannung oder gar Schmerzen. Deshalb wird in dieser Stunde dem Körper durch Aufwärmen, gezielte Stretching-Übungen und Relax-Phase der nötige Ausgleich zum angespannten Alltag geschenkt. Für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet. Bitte Gymnastikmatte und evtl. Decke für die Relaxphase mitbringen.

➤ **deep work** athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig – das sind Schlagwörter für deep-WORK. Ein Training, welches aus den 5 Elementen: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser aufgebaut ist. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung – Yin & Yang – befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Dieses funktionelle Training fördert und stärkt den ganzen Körper. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Unser gesamtes Kursprogramm finden sie auf unserer Homepage mit online Anmeldung oder mit Anmeldeformular unter: www.tus-raubling.de

TuS Raubling, Poststr. 2, 83064 Raubling

e-mail: kurse-tusraubling@web.de

Tel. 08035-8951 | Fax: 08035 / 8731996



Beim Kauf einer langen Damen- oder Herrenhose erhalten Sie

€ **10.-** Rabatt

Einfach ausschneiden und einlösen!*

Pro Kunde nur ein Rabatt einlösbar, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. *Rabatt ist gültig bis 30.04.2020

 **PRECHTL MODE**
FRIEDRICH-FUCKEL-STR. 24 • RAUBLING

„Wir bewegen Raubling“

KURSPROGRAMM

WINTER 2020

Reha-Sport beim
TuS Raubling [Info TuS-Website](http://www.tus-raubling.de)

NEU! **HIIT**

Balance Swing,
XCO Outdoor, Pound,
deepWork, Bodystyling
und vieles mehr!



Jetzt bequem online
anmelden auf
www.tus-raubling.de



KURSBESCHREIBUNGEN

➤ **Pilates I + II** 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!

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

➤ **XCO® trifft Jumping Fitness** Ein Mix aus XCO Shape und Jumping Einheiten auf dem Trampolin, abgerundet durch Theraband Übungen bringt Dein Workout auf ein neues Level. Deine Kraft, Ausdauer und die Leistungsfähigkeit wird gesteigert. Bauch, Beine, Po werden trainiert und die Körperspannung verbessert. Bitte Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen. Max. 12 Teilnehmer!

➤ **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.

➤ **Faszien** derzeit in aller Munde. Verklebte Faszien verursachen meist Schmerzen und können die Ursache unterschiedlichster Beschwerden sein. Durch gezieltes Training aus verschiedenen Elementen, wie Koordination und Kräftigung und Rollen werden die Faszien optimal trainiert. Die Leistungsfähigkeit im Sport bleibt erhalten und kann dadurch auch gesteigert werden. Bitte – soweit vorhanden – eigene Blackroll mitbringen, außerdem Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

➤ **Tai Chi & Qi Gong** „Weisheit für den Körper“ Tai Chi & Qi Gong sind eines der wirkungsvollsten Übungssysteme unserer Zeit. Sie beinhalten Entspannungsübungen, Atemschulung, Heilgymnastik und Meditation. Tai Chi und Qi Gong können von jedermann, egal welchen Alters erlernt werden. Wer unter Stress leidet, wird mit Hilfe von Tai Chi und Qi Gong einerseits die notwendige Ruhe und Entspannung finden, andererseits die Kraft entwickeln, um den beruflichen und privaten Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. Max. 10TN

➤ **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.

➤ **Zumba & Workout** Die Mischung macht's! 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 Fettpölsterchen schmelzen lassen. Feste Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen!

➤ **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.

➤ **Seniorengymnastik II** Dieses Angebot richtet sich an Senioren, die Gymnastik im Stehen und oder auf dem Stuhl sitzend bevorzugen. Der gesamte Körper wird gestärkt, Gelenke werden mobilisiert und die Beweglichkeit wird verbessert. Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder und Bälle bilden eine bunte Mischung zwischen Gymnastik und Spiel.

➤ **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!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Pilates I 10 EH 8.15 - 9.15 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Sabine Diewald	Jumping Fitness Intervall/SOFT 12 EH 18.00-19.00 Uhr – Kursstart: 07.01. mit Sabine + Edith	XCO Outdoor II 12 EH 8.15 - 9.15 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Bianca Bruelheide	Körperzentrum 12 EH 8.30 - 9.30 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Barbara Siebert	XCO Outdoor I 12 EH 8.15-9.15 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Bianca Bruelheide	Bodyfit 12 EH 9.30-10.30 – Kursstart: 11.01. mit Katja Prekaj
XCO trifft Jumping Fitness 10 EH 9.20 - 10.20 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Bianca Bruelheide	Bodystyling 9 EH 19.00-20.00 Uhr – Kursstart: 07.01. mit Marlene Wagner	Tai Chi & Qi Gong 12 EH 8.00 - 9.00 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Simon Brummer	Jumping Fitness IV 10 EH 8.15-9.15 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Bianca Bruelheide	Early Bird Zumba 12 EH 8.10 - 9.10 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Sabine Diewald	Yogilates 12 EH 10.45 - 11.45 Uhr – Kursstart: 11.01. mit Katja Prekaj
Powerworkout 10 EH 18.00 - 19.00 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Sophia Oberprieler	Faszientraining 12 EH 19.00-20.00 Uhr – Kursstart: 07.01. mit Edith Oberprieler	Seniorengymnastik I 12 EH 8.00 - 9.00 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Sebastian Mayer	Kundalini-Yoga 12 EH 10.00-11.30Uhr – Kursstart: 09.01. mit Petra Moser	Zumba Gold Ü60 12 EH 9.15-10.15 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Sabine Thomas-Bleich	
Zumba I 8 EH 18.00 - 19.00 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Carina Obermaier	Zumba & Workout 9 EH 20.00-21.00 Uhr – Kursstart: 07.01. mit Carina Obermaier	Seniorengymnastik II 12 EH 9.00 - 10.00 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Sebastian Mayer	HIIT 10 EH 9.30 – 10.15 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Bianca Bruelheide	Zumba Gold 12 EH 10.20-11.20 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Sabine Thomas-Bleich	
Faszien 10 EH 19.00 - 20.00 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Sophia Oberprieler	Stretch & Relax 10 EH 20.00-21.00 Uhr – Kursstart: 07.01. mit Sonja Eckstaller	Zwergerl Fit in der Bewegung 12 EH 16.00-16.45 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Isabella Mittermaier	Rückenfit Anfänger 12 EH 17.45-18.45 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Claudia Reichl		
Ladyfit 8 EH 19.00-20.00 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Sabine Diewald		Intensive Yoga 12 EH 17.30 - 18.45 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Jessica Günther	Rückenfit 8 EH 19.00-20.00 Uhr – Kursstart 09.01. mit Claudia Reichl		
Jumping Fitness II 10 EH 20.00-21.00 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Isabella Mittermaier		Hatha Yoga 12 EH 18.45 - 20.00 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Jessica Günther	Jumping Fitness III 10 EH 19.00- 20.00 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Kathrin van Reemen		
		Pilates II 12 EH 19.00 - 20.00 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Gisela Graf	deep work 10EH 20.00-21.00 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Daniela Theil		
		Männeryoga 12 EH 20.00-21.00 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Jessica Günther	POUND® 8 EH 19.00-19.45 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Daniela Theil		
		Balance Swing 12 EH 20.00 - 21.00 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Sandra Wilhelm			

➤ **Männer Yoga** „Real men do Yoga“ Hier geht es richtig zur Sache! Yoga schafft es nicht nur, Körper und Geist in Einklang zu bringen, sondern ist zugleich auch richtiger Sport. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben erwiesen, dass die fließenden Yoga-Übungen und die dazugehörige „innere Besinnung“ – das Hören auf den eigenen Körper – zu einem vorher unbekanntem Gefühl der Entspannung führen können. Yoga-kenntnisse sind erwünscht, aber nicht notwendig.

➤ **Zwergerl 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. 15TN

➤ **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 praktikierbar 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.

KURSORTE

- Fitness- & Präventionszentrum
- Gemeindehalle
- Turnhalle
- Spiegelsaal
- Gym.Raum Michael-Ende-Schule
- XCO Outdoor II Treffpunkt Nicklheimer Filze – mittwochs
- XCO Outdoor I Treffpunkt Innbrücke Neubeuern – freitags

KURSGEBÜHR

Jumping + Balance Swing	Mitglieder TuS 48,00 € / Nichtmitglieder 96,00 € bei 12 EH Mitglieder TuS 40,00 € / Nichtmitglieder 80,00 € bei 10 EH
XCO trifft Jumping Fitness	Mitglieder TuS 35,00 € / Nichtmitglieder 70,00 €
Intensive Yoga + Hatha Yoga	Mitglieder TuS 52,00 € / Nichtmitglieder 85,00 €
Männeryoga	Mitglieder TuS 39,00 € / Nichtmitglieder 79,00 €
Alle anderen Kurse	Mitglieder TuS 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 € bei 12 EH Mitglieder TuS 25,00 € / Nichtmitglieder 50,00 € bei 10 EH Mitglieder TuS 22,50 € / Nichtmitglieder 45,00 € bei 9 EH Mitglieder TuS 20,00 € / Nichtmitglieder 40,00 € bei 8 EH

Bei einer geringen Beteiligung von 6-8 Teilnehmern, erhöht sich die Kursgebühr um 1,00 € je Einheit

Kundaliniyoga Mitglieder TuS 48,00 € / Nichtmitglieder 96,00 €

Bei einer geringen Beteiligung von 6-8 Teilnehmern, erhöht sich die Kursgebühr um 1,50 € je Einheit