

"Wir bewegen Raubling" Sommerfitness 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
HATHA Yoga 3 EH 9.00 - 10.15 Uhr Kursstart: 21.07. mit Sabine Behringer	Tai Chi-Qigong 6 EH 8.00 -9.00 Uhr Kursstart: 22.07. mit Roman Bayer	HOT IRON I 2 EH 20.00 - 20.55 Uhr Kursstart: 30.07. mit Daniela Theil	Pilates meets Circl II 4 EH 8.30 - 9.25 Uhr Kursstart: 07.08. mit Sabine Diewald	Zumba Gold 4 EH 9.10 - 10.05 Uhr Kursstart: 25.07. mit Sabine Thomas-Bleich	HOT IRON III 3 EH 8.00 - 8.55 Uhr Kursstart: 26.07. mit Daniela Theil
Powerworkout 2 EH 18.00 - 18.55 Uhr Kursstart: 28.07. mit Daniela Theil	Pilates meets Circl I 4 EH 18.00 - 18.55 Uhr Kursstart: 05.08. mit Sabine Diewald		Zwerglerfit 5 EH 9.30 - 10.25 Uhr Kursstart: 14.08. mit Stephanie Thaller	Bellicon HEALTH 4 EH 10.15 - 11.00 Uhr Kursstart: 25.07. mit Sabine Thomas-Bleich	HOT IRON IV 2 EH 8.00 - 8.55 Uhr Kursstart: 06.09. mit Daniela Theil
HOT IRON II 2 EH 19.00 - 19.55 Uhr Kursstart: 28.07. mit Daniela Theil	Zumba 4 EH 19.00 - 19.55 Uhr Kursstart: 05.08. mit Sabine Diewald		Jumping & Workout 4 EH 18.00 - 18.55 Uhr Kursstart: 07.08. mit Isabella Mittermaier		Yoga Workshop 10.00 - 13.00 Uhr am 02.08. mit Petra Moser
Jumping Fitness 4 EH 20.00 - 20.55 Uhr Kursstart: 21.07. mit Sabine Thomas-Bleich	Tai Chi 6 EH 18.00 -19.00 Uhr Kursstart: 22.07. mit Roman Bayer		Faszientraining 4 EH 19.00 - 19.55 Uhr Kursstart: 07.08. mit Isabella Mittermaier		Bollywood Workshop 9.00 - 12.00 Uhr am 09.08. mit Petra Moser

Kursort: Fitness & Präventionsraum

Stüberl

und bei gutem Wetter draussen

Kursort Fitness-& Präventionsraum + Kursgebühr

Jumping Fitness/Workout	Mitglieder TuS 16,00 €/Nichtmitglieder 32,00 €
Faszientraining	Mitglieder TuS 12,00 €/Nichtmitglieder 24,00 €
Pilates meets Circl	Mitglieder TuS 12,00 €/Nichtmitglieder 24,00 €
Zumba / Zumba Gold	Mitglieder TuS 12,00€/Nichtmitglieder 24,00 €
Bellicon HEALTH	Mitglieder TuS 16,00 €/Nichtmitglieder 32,00 €
Hatha Yoga	Mitglieder TuS 14,00 €/Nichtmitglieder 28,00 €
TaiChi/ TaiChi-Qigong	Mitglieder TuS 18,00 €/Nichtmitglieder 36,00 €
HOT IRON I, II, IV	Mitglieder TuS 7,00 €/Nichtmitglieder 14,00 €
HOT IRON III	Mitglieder TuS 10,50 €/Nichtmitglieder 21,00 €
Powerworkout	Mitglieder TuS 6,00 €/Nichtmitglieder 12,00 €
Zwerglerfit	Mitglieder TuS 15,00 €/Nichtmitglieder 30,00 €
Bei einer geringen Beteiligung von 6-8 Teilnehmern, erhöht sich die Kursgebühr um 1,00€/EH Workshop ausgeschlossen!	
Bollywood-Workshop	Mitglieder TuS 15,00 €/Nichtmitglieder 27,00 €
Yoga-Workshop	Mitglieder TuS 15,00 €/Nichtmitglieder 27,00 €



online anmelden unter

www.tus-raubling.de

"Kursbeschreibung " Sommerfitness 2025

Pilates meets Circl vereint gezielte Kräftigung und Stabilisation aus Pilates mit fließenden Mobilisations- und Dehnungsübungen von Circl Mobility. Das Ergebnis: mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl – für mehr Leichtigkeit im Alltag!

Jumping Fitness/Workout Dabei sind über 400 Muskeln im Einsatz. Ausdauer und Kraft wird trainiert und Glückshormone werden bei effektiver Kalorienverbrennung ausgeschüttet. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen absolut im Vordergrund! Bitte feste Schuhe!

Hatha Yoga Wir üben kraftvolle und sanfte, fließende und statische Körperübungen. Länger gehaltene Asanas wechseln sich ab mit dynamischen Sequenzen, ergänzt durch Pranayama, Entspannung und Meditation. Eine anatomisch gesunde Ausrichtung der Körperhaltungen in Verbindung zum Atem ist die Basis für zeitgemäßes Yoga. Du schulst Kraft und Beweglichkeit, Koordination und Balance und findest Wohlbefinden, Vitalität und innere Ruhe.

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 können und auch kein Sportprofi sein. Zumba kann jeder! Feste Turnschuhe!

Faszientraining Verklebte Faszien verursachen meist Schmerzen und können die Ursache unterschiedlichster Beschwerden sein. Durch gezieltes Training aus verschiedenen Elementen, wie Kondition, Kräftigung und Rollen werden die Faszien optimal trainiert. Die Leistungsfähigkeit im Sport bleibt erhalten und kann dadurch auch gesteigert werden.

Zumba Gold ist die leichteste Form von Zumba Fitness. Es ist aufregend, einfach und effektiv. Zumba Gold ist für aktive ältere Erwachsene, Schwangere, Anfänger und Teilnehmer mit Gelenkproblemen bestens geeignet. Feste Turnschuhe!

Bellicon HEALTH – Sanftes Training auf dem Trampolin ist für jeden geeignet. Sowohl für Einsteiger, ältere Teilnehmende, als auch Menschen mit pathologischen Beschwerden. Es bringt Körper und Gehirn auf Touren, macht glücklich, hilft gegen Rückenschmerzen, kurbelt den Stoffwechsel an, trainiert Gehirn und Nervenbahnen und mindert Herz- und Kreislaufbeschwerden. Trainiert wird mit Stoppersocken oder barfuß.

Powerworkout - ein Ganzkörpertraining aus Kraft, Ausdauer, Core und Koordinationstraining. Gearbeitet wird dabei mit dem eigenen Körpergewicht, mit einem Partner und einfachen Hilfsmitteln.

Entspannung im Alltag - Tai Chi-Qigong, heilsame und wohltuende Bewegungen Durch Achtsamkeit mit sanften, fließenden Bewegungen ins Gleichgewicht kommen und die Körpermitte finden. Mit dieser Heil- & Bewegungskunst bilden wir eine Einheit aus Körper, Geist und Seele. Die QiGong Übungen sind heilsam und wohltuend.

Tai Chi, die asiatische Art der Meditation in Bewegung, in Kombination mit Elementen aus dem Qi Gong .

HOT IRON ist ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining. Das sinnvoll kombiniertes Techniktraining überfordert auch Einsteiger nicht! Auch ist es ebenfalls für ambitionierte Sportler und Fortgeschrittene bestens geeignet, die sich die Grundübungen per Trainingsgewicht zur Herausforderung machen können.

Zwergelfit Schritt für Schritt den Bewegungsradius erweitern, Balancieren, Klettern und ganz viel Neues kennenlernen - zusammen mit Mama – schult die motorischen Grundfähigkeiten der Kleinsten (vom ersten Schritt bis 36 Monate).

Yoga Workshop ist für jeden geeignet. Nach dem Aufwärmen geht es zu den Übungen zum besseren Sitzen. Nach dem anschließenden Einstimmen startet die Übungsreihe, mit Asanas, Atem- und Konzentrationsübungen und einer abschließenden Entspannung. Mit einer Meditation in Bewegung und Ausstimmung endet der Workshop und am Schluss ist selbstverständlich noch Zeit für Fragen und Gespräche. Alle Übungen sind auch ideal auf dem Stuhl zu absolvieren. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen, Decke, Wasser und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Bollywood Tanz (indischer Showtanz). Der Workshop beginnt mit einer kurzen Erklärung zur Tanzart und Bewegungen. Dann geht es los mit Schrittkombinationen und einer Choreographie auf ein Lied. Dazwischen gibt es eine Pause und am Ende ist noch Zeit für Austausch und Gespräche. Bitte bequeme Kleidung (wer möchte gerne etwas Orientalisches; bunte Kleidung; Münzschal), etwas zu Trinken und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Bitte eigene Gymnastikmatte, etwas zu Trinken und ggf. ein Handtuch nicht vergessen!

