



KURSBESCHREIBUNGEN



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.

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.

Rückenfit dieser Kurs bietet effektive Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen für die Rücken-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur sowie Tipps zum rüchenschonenden 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.

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

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.

Intensive Yoga in dieser Yogastunde verbinden wir die bewusste Atmung mit den Asanas (Körperstellungen). Klare und detaillierte Anleitungen für das richtige „Alignement“ bilden das Fundament dieser Vinyasa Praxis. Kraftvoll und dynamisch werden einzelne Yoga-Positio-

nen 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!

Kundalini Yoga I 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.

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 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.

XCO Outdoor II 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 Kids + Zumba Kids jr. Eine speziell für Kinder entwickelte Tanz- und Fitnessparty mit kinderfreundlicher Choreografie. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele, lernen andere Kulturen kennen. Es fördert Konzentration, Gleichgewicht und Selbstbewusstsein, regt den

Stoffwechsel an und verbessert die Koordination.

CIRCL Mobility™ ist ein neues Programm, das dich unterstützt, das Potenzial deines Körpers durch Beweglichkeits-, Flexibilitäts- und Atemübungen zu entfalten.

Bellicon HEALTH Sanftes Training auf dem Trampolin Dieser Kurs ist grundsätzlich für jeden geeignet. Sowohl für Einsteiger, ältere Teilnehmende, als auch Menschen mit pathologischen Beschwerden profitieren von dem sanften Training auf dem Trampolin. Das gelenkschonende Training bringt Körper und Gehirn auf Touren, macht glücklich, hilft gegen Rückenschmerzen, kurbelt den Stoffwechsel, verbessert die Körperhaltung, ist ein Training für Gehirn und Nervenbahnen, mindert Herz Kreislauf-Beschwerden, tut gut bei Osteoporose und Arthrose, stärkt das Bindegewebe, bringt Gleichgewicht und Stabilität in den Alltag und ist ein gutes Training für Gehirn und Nervenbahnen. Trainiert wird mit Stoppersocken oder barfuß. Bitte Handtuch und Getränk 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, Getränk und eine Gymnastikmatte mitbringen.

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

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

Ganzkörpertraining – Für einen straffen Körper 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.

Kundalini Yoga II konzentriert sich auf die Aktivierung der Kundalini-Energie, die als ruhende Energie an der Wurzel der Wirbelsäule betrachtet wird. Diese Praxis kombiniert Atemtechniken (Pranayama), Körperhaltungen (Asanas), Meditation und Mantras, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Ziel ist es, das eigene Bewusstsein zu erweitern und das spirituelle Wachstum zu fördern. Kundalini Yoga betont die Bedeutung der inneren Erfahrung und der Selbsterfahrung, um ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen. Kundalini Yoga wird mit Yoga Nidra und mit Klängen von Klanginstrumenten (Klangschale, Gongs und Kristallharfe) kombiniert. Leicht bequeme Kleidung (möglichst hell) Yogamatte, Yogakissen und ein Meditationstuch oder Decke bitte mitbringen. Gerne auch etwas zu Trinken.

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.



» Wir bewegen Raubling «

KURSPROGRAMM HERBST 2025

NEU!

Tai Chi-Qi Gong Kundalini Yoga II Tai Chi

QI GONG WORKSHOP OKTOBER+NOVEMBER
Workshop-Inhalt auf unserer homepage



ZUMBA ZUMBA KIDS JR.
4-6 JAHRE + 7-11 JAHRE

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

„Wir bewegen Raubling“

KURSPROGRAMM HERBST 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Pilates I 12 EH 8.10 - 9.05 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Sabine Diewald	Kundalini Yoga I 12 EH 8.00 - 9.00 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Petra Moser	Faszienpilates II 10 EH 8.30 - 9.25 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Hildegard Romanek	Fit in den Tag 60 + I 12 EH 8.00 - 8.45 Uhr – Kursstart: 18.09 mit Emily Bleich	XCO OUTDOOR I 10 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 19.09. mit Bianca Bruelheide	FASZIEN-Pilates I 10 EH 9.00 - 9.55 Uhr – Kursstart: 20.09. mit Hildegard Romanek
Hatha Yoga 9 EH 9.00 - 10.15 Uhr – Kursstart: 06.10. mit Sabine Behringer	Zwergel Fit II 12 EH 11.05 - 12.00 Uhr – Kursstart: 23.09. Steffi Daxeder	Seniorengymnastik I 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Barbara Siebert	Fit in den Tag 60 + II 12 EH 9.00 - 9.45 Uhr – Kursstart: 18.09. mit Emily Bleich	Early Bird Zumba 12 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 19.09. mit Sabine Diewald	HOT IRON III 13 EH 8.00 – 8.55 Uhr – Kursstart: 20.09. mit Daniela Theil
Power Pilates 12 EH 17.45 - 18.40 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Hildegard Romanek	Bodystyling 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Marlene Wagner	Intensive Yoga 12 EH 19.00 - 20.00 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Jessica Günther	Gymnastik am Stuhl 12 EH 10.00 - 10.45 Uhr – Kursstart: 18.09. mit Emily Bleich	Zumba Gold 12 EH 9.10 - 10.05 Uhr – Kursstart: 19.09. mit Sabine Thomas-Bleich	Qi Gong Workshop I 10.00 - 14.00 Uhr – am 18.10. mit Roman Bayer
Powerworkout 12 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Daniela Theil	Pilates II 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Bianca Bruelheide	HOT IRON I 12 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Daniela Theil	Zwergel Fit I 12 EH 14.45 - 15.40 Uhr – Kursstart: 18.09. Stephanie Thaller	bellicon HEALTH 12 EH 10.15 - 11.00 Uhr – Kursstart: 19.09. mit Sabine Thomas-Bleich	Qi Gong Workshop II 10.00 - 14.00 Uhr – am 08.11. mit Roman Bayer

Zumba 12 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Carina Obermaier	Ganzkörpertraining – Für einen straffen Körper 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Bianca Bruelheide
Ladyfit 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Sabine Diewald + Veronika Reiser	Kundalini Yoga II 10 EH 18.15 - 19.30 Uhr – Kursstart: 07.10. mit Klaus Rupprecht
XCO OUTDOOR II 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Bianca Bruelheide	Tai Chi 12 EH 20.00-20.55 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Roman Bayer
HOT IRON II 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Daniela Theil	Power-Pilates Dich erwartet ein kraftvolles aber dennoch kontrolliert-gelenkschonendes Ganzkörpertraining für fitte Wiedereinsteiger/ Fortgeschrittene. Besonderes Augenmerk liegt auf Körperwahrnehmung, Atmung und der Aktivierung deiner tiefliegenden Muskulatur. Ausgehend von deiner Körpermitte, dem „Powerhouse“, werden auch Arme und Beine trainiert und gekräftigt. Eine bereits gute Erfahrung mit Pilates bildet eine stabile Grundlage und ermöglicht dir ein gelungenes Training. Bitte Pilates (Yoga)-Matte, eine Trinkflasche und ein Lächeln mitbringen!
Jumping Fitness I 12 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Sabine Thomas-Bleich	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.

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. Rutschfeste Yogamatte, Decke oder Handtuch mitbringen. Wir üben barfuß. Max. 9 TN

Tai Chi-Qi Gong 12 EH 18.00 - 19.30 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Roman Bayer	Cirol Mobility 12 EH 19.50 - 20.45 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Sabine Diewald
Rückenfit Anfänger 12 EH 17.45 - 18.40 Uhr – Kursstart: 18.09. mit Claudia Reichl	Jumping Fitness II 12 EH 18.45 - 19.40 Uhr – Kursstart: 18.09. mit Isabella Mittermaier
Pilates für Anfänger 10 EH 19.45 - 20.40 Uhr – Kursstart: 18.09. mit Bianca Bruelheide	Rückenfit 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 18.09. mit Claudia Reichl

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 geschult. 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.

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.

KURSORTE

- Gemeindehalle
- Fitness- & Präventionsraum **NEU**
- XCO Outdoor I, Treffpunkt Innbrücke Neubeuern – freitags
- XCO Outdoor II, Treffpunkt Schwimmbad Großholzhausen – montags
- Gymnastikraum neue Turnhalle
- Pfarrheim Raubling
- „Stüberl“ 1. Stock Turnhalle

KURSGEBÜHR

Jumping I + II / Bellicon HEALTH	Mitglieder TuS	48,00 €	/	Nichtmitglieder	84,00 €
Ganzkörpertraining	Mitglieder TuS	35,00 €	/	Nichtmitglieder	70,00 €
HOT IRON I + II	Mitglieder TuS	42,00 €	/	Nichtmitglieder	84,00 €
HOT IRON III	Mitglieder TuS	45,50 €	/	Nichtmitglieder	91,00 €
Alle anderen Kurse 12 EH	Mitglieder TuS	36,00 €	/	Nichtmitglieder	72,00 €
Alle anderen Kurse 10 EH	Mitglieder TuS	30,00 €	/	Nichtmitglieder	60,00 €
Kundalini-Yoga II	Mitglieder TuS	47,00 €	/	Nichtmitglieder	94,00 €
Hatha Yoga/Kundalini Yoga I	Mitglieder TuS	42,00 €	/	Nichtmitglieder	84,00 €
Intensive Yoga	Mitglieder TuS	45,00 €	/	Nichtmitglieder	87,00 €
Qi Gong Workshop I + II	Mitglieder TuS	23,00 €	/	Nichtmitglieder	40,00 €
Tai Chi-Qi Gong	Mitglieder TuS	54,00 €	/	Nichtmitglieder	108,00 €

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