



KURSBESCHREIBUNGEN



»Wir bewegen Raubling«

Gesundheitstraining mit dem Trampolin – Schwing dich fit – ein sanftes Training auf dem Trampolin. Sowohl Einsteiger, ältere Menschen und Menschen mit pathologischen Beschwerden profitieren von dem gelenkschonenden Training. Ein Wechsel aus Koordination, Kraft und Ausdauer bringen Abwechslung in die Stunde. Stoffwechsel und Körperhaltung werden verbessert, hilft gegen Rückenschmerzen, mindert Herz Kreislauf-Beschwerden. Tut gut bei Osteoporose und Arthrose, stärkt das Bindegewebe und Gleichgewicht. Trainiert wird mit Stoppersocken oder barfuß. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.

Intensive Yoga – bewusste Atmung wird mit den Asanas verbunden. Geübt wird die Vinyasa Praxis. Kraftvoll und dynamisch werden einzelne Yoga-Positionen verbunden und somit wird eine ideale Brücke zwischen Anspannung und Entspannung aufgebaut. Yogakentnisse sind erwünscht, aber nicht nötig. 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

Beweg dich. Entspann dich. Fühl dich wohl – „Yoga für alle“ ist offen für alle Altersgruppen und Erfahrungsstufen. Ob du zum ersten Mal auf der Matte stehst oder bereits Erfahrung mitbringst – hier steht das gemeinsame Üben im Vordergrund, frei von Leistungsdruck und komplizierten Flows. Jede Haltung wird ruhig angeleitet und an deine individuellen Möglichkeiten angepasst. Die Stunde kann sanft, aber auch fordernd sein – durch die Anstrengung entsteht Raum für tiefe Entspannung und neue Energie. Bringe bequeme Kleidung, Yogamatte, Hilfsmittel (wenn vorhanden) und Lust, etwas Gutes für dich zu tun, mit.

Kundalini Yoga – konzentriert sich auf die Aktivierung der Kundalini-Energie, eine ruhende Energie an der Wurzel der Wirbelsäule. Atemtechniken und Asanas wird kombiniert. Meditation und Mantras bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Ziel ist es, das eigene Bewusstsein zu erweitern und das spirituelle Wachstum zu fördern. Kundalini Yoga wird mit Yoga Nidra und mit Klängen von Klanginstrumenten (Klangschale, Gongs und Kristallharfe) kombiniert. Helle bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogakissen, Meditationstuch oder Decke bitte 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.

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.

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.

HOT IRON® – Mit der Langhantel auf dem Weg zu einem schlanken, straffen und gesunden Körper. Dieses Trainingssystem führt schneller und langanhaltender zum Trainingserfolg. Durch sinnvoll kombiniertes Techniktraining werden wichtige Grundlagen und Ausführungen erlernt. Deutliche Körperfettreduktion, eine knackige Muskulatur, Kräftigung des Rückens und eine deutlich erhöhte Alltags-Lebensqualität auch im Alter sind nur einige der Trainingseffekte. Mitreißende Musik und einfachen Bewegungen bringen dich schnell an ein höheres Trainingslevel. Für Einsteiger, sowie Fortgeschrittene geeignet.

Jumping Fitness – mit diesem Training auf dem Trampolin 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.

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.

Dehn dich frei – beweg dich neu – Kurs nach Liebscher & Bracht

Du möchtest dich wieder freier bewegen und deinen Alltag mit mehr Energie genießen? In diesem präventiven Kurs nach der Liebscher & Bracht Methode zeige ich dir einfache, wirksame Übungen, mit denen du selbst etwas gegen Schmerzen tun und deine Lebensqualität Schritt für Schritt steigern kannst. Als Hilfe zur Selbsthilfe. Erforderliche persönliche Hilfsmittel (Yogamatten) sind mitzubringen.

Pilates – für mehr Flexibilität & Mobilität

In dieser kraftvollen Pilates-Stunde erwarten dich aktive Dehnungen, fließende Bewegungsabläufe und mobilisierende Übungen, die deinen Körper geschmeidig, stark und beweglich machen. Der Fokus liegt auf funktioneller Flexibilität und einer stabiler Körperkontrolle. Perfekt für Einsteiger und alle, die ihre Mobilität und Flexibilität verbessern möchten.

Drin Radl'n – Indoor Cycling – Eine Stunde, bei der wir mit fetziger Musik ein Intervalltraining fahren. Ein jeder kann sein Level individuell mit Widerstandsregler selbst bestimmen/einstellen. Daher ist es für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Turnschuhe und „Klicker“ sind möglich. Trinkflasche, Handtuch (ggf. auch eins für das Rad) und evtl. Radlhose mitbringen. Wir fahren auf einem Tunturi Platinum S10 Sprinter Bike (S810)

Puls & Rythm – Du willst dich richtig auspowern, aber der Spaß am Tanzen darf nicht zu kurz kommen? Dann hol dir das Beste aus beiden Welten! 45 Minuten Power, Kraft & Mobilität. Wir bringen dich an deine Grenzen und machen dich fit / 45 Min. Tanz zu Chart-Hits. Lerne kurze, stylische Chores zu deinen Lieblingssongs. Egal ob Profi oder Neueinsteiger

Power Pilates – Intensive Ganzkörperstunde. In dieser dynamischen Stunde erwarten dich viele Wiederholungen, die deine Muskulatur gezielt fordern und die Ausdauer steigern. Mit abwechslungsreichen und effektiven Core-Übungen stärkst

du deine gesamte Körpermitte, verbesserst deine Haltung und entwickelst mehr Stabilität. Ergänzt wird das Training durch Kräftigung von Rücken, Arme, Beine und Gesäß. Freue dich auf ein schweißtreibendes Workout mit fließenden Bewegungen, hoher Intensität und einem spürbaren Trainingseffekt. Mitzubringen: Matte, Pilates Ball, 1kg Hanteln und ein Loopband mitbringen.

Fit und Vital im Alter – Beweglich und stand sicher durchs Leben gehen: In dieser Stunde bringen wir frischen Wind in Ihre Fitness! Eine Kombination aus funktionellem Krafttraining für mehr Kraft im Alltag, Yoga-Elementen und gezielter Gelenkfitness. Mit Spaß, leichten Hanteln und (wenn gewünscht) dem Stuhl als sicherem Partner, werden alle Muskelpartien gekräftigt, die Balance gefördert und das Herzkreislaufsystem angeregt. Tanken Sie jeden Mittwoch neue Energie und Bewegungsfreude für Ihren Alltag!

Workshop – Das Spiel der 5 Tiere ist eine traditionelle Qigong-Praxis, die auf den Bewegungen von fünf Tieren basiert und ist ein gesundheitliches Bewegungssysteme in der chinesischen Kultur. Hier verbindet das meditative Bewegungssystem, die Bewegungen von 5 Tieren mit den Prinzipien des Qigong.

Die Übungen im Spiel der 5 Tiere basieren auf den Bewegungen und Eigenschaften folgender Tiere:

1. Tiger: Symbolisiert Stärke und Durchsetzungsvermögen.
2. Kranich: Steht für Anmut und Leichtigkeit.
3. Bär: Repräsentiert Stabilität und Kraft.
4. Hirsch: Verkörpert Anmut und Ausdauer.
5. Affe: Symbolisiert Intelligenz und Verspieltheit

Die Übungen fördern die Balance von Yin und Yang, stärken die inneren Organe und verbessern den Qi-Fluss im Körper. Jede Tierübung hat spezifische gesundheitliche Vorteile.

KURSPROGRAMM HERBST 2026

NEU!

- DRIN RADL'N – INDOOR CYCLING
- FIT UND VITAL IM ALTER
- DEHN DICH FREI – BEWEG DICH NEU NACH LIEBSCHER & BRACHT
- PILATES UND MOBILITÄT FÜR MEHR FLEXIBILITÄT
- POWER PILATES



► WORKSHOP ◀ QI GONG

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

„Wir bewegen Raubling“

KURSPROGRAMM HERBST 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Pilates I 12 EH 8.10 - 9.05 Uhr – Kursstart: 14.09. mit Sabine Diewald	Yoga am Morgen 12 EH 8.00 - 9.00 Uhr – Kursstart: 22.09. mit Petra Moser	Fit und vital im Alter 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 30.09. mit Stephanie Schindler	Fit in den Tag 60 + I 12 EH 8.00 - 8.45 Uhr – Kursstart: 24.09. mit Emily Bleich	Yoga für alle 10 EH 8.45 - 10.15 Uhr – Kursstart: 02.10. mit Stephanie Schindler	HOT IRON III 12 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 19.09. mit Daniela Theil
Hatha Yoga I 11 EH 8.45 - 10.00 Uhr – Kursstart: 21.09. mit Sabine Behringer	Zwergerl Fit II 12 EH 11.05 - 12.00 Uhr – Kursstart: 22.09. Steffi Daxeder	Hatha Yoga II 11 EH 8.45 - 10.00 Uhr – Kursstart: 23.09. mit Sabine Behringer	Fit in den Tag 60 + II 12 EH 9.00-9.45 Uhr – Kursstart: 24.09. mit Emily Bleich	XCO OUTDOOR 12 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 18.09. mit Bianca Bruelheide	Workshop – Spiel der 5 Tiere Qi Gong am 10.10. 26 – 10.00 - 14.00 Uhr mit Roman Bayer
Powerworkout 12 EH 18.00 - 18.45 Uhr – Kursstart: 21.09. mit Vroni Reiser	Step trifft Rückenpower 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Marlene Wagner	Puls & Rythm – Das ultimaive 90 Minuten – Upgrade 12 EH 18.30 - 20.00 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Lisa Weiss + Veronika Schneider	Gymnastik am Stuhl 12 EH 10.00 - 10.45 Uhr – Kursstart: 24.09. mit Emily Bleich	Early Bird Zumba 12 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 18.09. mit Sabine Diewald	KURSORTE  Gemeindehalle  Fitness- & Präventionsraum  XCO Outdoor – Treffpunkt Innbrücke Neubeuern – freitags  Gymnastikraum neue Turnhalle  Pfarrheim Raubling  „Stüberl“ 1. Stock Turnhalle  Turnhalle
Zumba 12 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 14.09. mit Carina Obermaier	Pilates II 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Bianca Bruelheide	Intensive Yoga 12 EH 19.00 - 20.00 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Jessica Günther	Zwergerl Fit I 12 EH 14.45 - 15.40 Uhr – Kursstart: 17.09. Stephanie Thaller	Zumba Gold 12 EH 9.10 - 10.05 Uhr – Kursstart: 18.09. mit Sabine Thomas-Bleich	
Ladyfit 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 14.09. mit Sabine Diewald + Vroni Reiser	Ganzkörpertraining – Für einen straffen Körper 12 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Bianca Bruelheide	Drin Radl´n – Indoor Cycling 12 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Sonja Eckstaller	Zumba Kids jr. 4 - 6 Jahre 10 EH 15.45 - 16.40 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Renate Blum	Gesundheitstraining Trampolin – Schwing dich fit 12 EH 10.15 - 11.00 Uhr – Kursstart: 18.09. mit Sabine Thomas-Bleich	
Zumba Gold 12 EH 18.50 - 19.45 Uhr – Kursstart: 14.09. mit Sabine Thomas-Bleich	Kundalini Yoga 10 EH 18.30 - 19.45 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Klaus Rupprecht	Tai Chi-Qi Gong 12 EH 18.00 - 19.30 Uhr – Kursstart: 23.09. mit Roman Bayer	Zumba Kids 7 - 11 Jahre 10 EH 16.45 - 17.40 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Renate Blum		
Power Pilates 12 EH 19.50 - 20.45 Uhr – Kursstart: 14.09. mit Bianca Bruelheide	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 Koordinations-training. Gearbeitet wird dabei mit dem eigenen Körpergewicht, mit einem Partner und einfachen Hilfsmitteln. Bitte Gymnastikmatte mitbringen. 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.	Pilates für mehr Flexibilität und Mobilität 12 EH 19.45 - 20.40 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Sabine Diewald 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 rückschonenden Verhalten im Alltag. Ziel ist es den Rücken zu stärken und die Wirbelsäule mit all ihren Funktionen gesund und beweglich zu erhalten. Fit in den Tag 60+ I + II – in den 45 Minuten werden Gelenke schonend mobilisiert, Muskelpartien gekräftigt und das Gleichgewicht stabilisiert. 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	Rückenfit Anfänger 12 EH 17.45 - 18.40 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Claudia Reichl Jumping Fitness II 10 EH 18.45 - 19.40 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Isabella Mittermaier Dehn dich frei – beweg dich neu Kurs nach Liebscher & Bracht 12 EH 19.15 - 20.10 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Lutz Taubert Pilates III 12 EH 19.45 - 20.40 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Bianca Bruelheide Rückenfit 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Claudia Reichl		
Drin Radl´n - Indoor Cycling 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 14.09. mit Sonja Eckstaller					
Jumping Fitness I 12 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 14.09. mit Sabine Thomas-Bleich					

KURS GEBÜHR

Jumping Fitness I	Mitglieder TuS	48,00 €	/	Nichtmitglieder	96,00 €
Jumping Fitness II	Mitglieder TuS	40,00 €	/	Nichtmitglieder	80,00 €
Gesundheitstraining - Trampolin	Mitglieder TuS	48,00 €	/	Nichtmitglieder	96,00 €
Ganzkörpertraining/HOT IRON	Mitglieder TuS	42,00 €	/	Nichtmitglieder	84,00 €
Drin Radl´n - Indoor Cycling	Mitglieder TuS	102,00 €	/	Nichtmitglieder	168,00 €
Kundalini-Yoga	Mitglieder TuS	47,00 €	/	Nichtmitglieder	94,00 €
Yoga am Morgen	Mitglieder TuS	42,00 €	/	Nichtmitglieder	84,00 €
Intensive Yoga	Mitglieder TuS	45,00 €	/	Nichtmitglieder	87,00 €
Hatha Yoga I + II	Mitglieder TuS	53,00 €	/	Nichtmitglieder	104,00 €
Yoga für alle	Mitglieder TuS	57,00 €	/	Nichtmitglieder	113,00 €
Tai Chi-Qi Gong	Mitglieder TuS	54,00 €	/	Nichtmitglieder	108,00 €
Puls & Rythm	Mitglieder TuS	54,00 €	/	Nichtmitglieder	108,00 €
Qi Gong - Workshop	Mitglieder TuS	23,00 €	/	Nichtmitglieder	40,00 €
Alle anderen Kurse 12 EH	Mitglieder TuS	36,00 €	/	Nichtmitglieder	72,00 €
Alle anderen Kurse 10 EH	Mitglieder TuS	30,00 €	/	Nichtmitglieder	60,00 €

Bei einer geringen Beteiligung von 6-8 Teilnehmern, erhöht sich die Kursgebühr um 1,00 € je Einheit
Bei Yoga für alle um 1,50 € je Einheit

Stunde ist für Anfänger und Wiedereinsteiger bestens geeignet.

Step trifft Rückenpower – Rhythmische Steps, leichte Choreografie, kräftige Übungen für Rücken, Rumpf und Schultergürtel - und am Ende wohltuende Dehn- und Entspannungssequenzen für den Rücken. Perfekt, um Verspannung loszulassen, den Körper zu stärken und den Kopf frei zu bekommen. Auch für Einsteiger geeignet!

Yoga am Morgen – entsleuneige dich. Gehe entspannt und gestärkt in den Tag mit Yoga-übungen aus dem Kundalini Yoga, verbunden mit christlichen Impulsen. Für jedes Alter geeignet. Wir freuen uns auf dich.