

# KURSBESCHREIBUNGEN



Rücken zu stärken und die Wirbelsäule mit all ihren Funktionen gesund und beweglich zu erhalten.

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

**Zwergerl 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

**Fit mit Kind** Eltern von kleinen Kindern haben oft keine Zeit mehr für Sport. Liebe Mamas & Papas, jetzt gibt's eine Lösung: ab heute machen wir Sport MIT Kind. Das fördert die Gesundheit aller und macht Spaß. Im Kurs machen wir gemeinsam verschiedene Übungen für Bauch, Beine und Po – gleichzeitig werden Kinder in die Übungen mit einbezogen, dürfen beim Zählen helfen, zur Musik fetzen und spielen. Und wenn ein Kind mal nicht mitmachen mag? Kein Problem, dann klappt's eben bei der nächsten Übung. Alter: (0-2 Jahre) / 12 TN Unbedingt bitte beachten: Start erst nach der Rückbildung.

**XCO® Outdoor I + II** 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

**XCO Outdoor III** 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 & Workout** 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!

**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.

**Jump & Fitness Workout für Teen's** ist eine Kombination aus Fettverbrennung und Ausdauer (beginnend auf dem Minitrampolin) Kraft, und Definition, auch mal Intervall oder vielleicht ein kleiner Zirkel. Feste Schuhe, eine Gymnastikmatte, evtl. ein Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen.

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

**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-Lebensquali-

tät 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.

**Kundalini Yoga** entsleunige dich. Gehe gespannt und gestärkt in den Tag mit Yogaübungen aus dem Kundalini Yoga, verbunden mit christlichen Impulsen. Für jedes Alter geeignet. Wir freuen uns auf dich.

**Ganzkörpertraining – Fit für die Strandfigur** 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.



»Wir bewegen Raubling«

## KURSPROGRAMM WINTER 2023

NEU!

Rückenworkshop mit Claudia am 11.02.



Weitere Infos zeitnah auf unserer homepage und facebook.



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








# „Wir bewegen Raubling“ KURSPROGRAMM WINTER 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Pilates I</b> 10 EH 8.10 - 9.05 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Sabine Diewald	<b>Kundalini Yoga</b> 10 EH 8.00 - 9.00 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Petra Moser	<b>XCO OUTDOOR II</b> 10 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 11.01. mit Bianca Bruelheide	<b>Fit in den Tag 60 + I</b> 10 EH 8.00 - 8.45 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Barbara Siebert	<b>XCO OUTDOOR I</b> 10 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Bianca Bruelheide
<b>Powerworkout</b> 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Sophia Oberprieler	<b>Bodystyling</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Marlene Wagner	<b>Seniorengymnastik I</b> 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 11.01. mit Barbara Siebert	<b>Fit in den Tag 60 + II</b> 10 EH 9.00 - 9.45 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Barbara Siebert	<b>Early Bird Zumba</b> 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Sabine Diewald
<b>Zumba</b> 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Carina Obermaier	<b>Pilates II</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Sabine Diewald	<b>Intensive Yoga</b> 10 EH 19.00 - 20.00 Uhr – Kursstart: 11.01. mit Jessica Günther	<b>Gymnastik am Stuhl</b> 10 EH 10.00 - 10.45 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Barbara Siebert	<b>Zumba Gold</b> 10 EH 9.15 - 10.10 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Sabine Thomas-Bleich
<b>Jump &amp; Fitness Workout für Teen's</b> 10 EH 17.00 - 17.55 Uhr – Kursstart 09.01. mit Bianca Bruelheide	<b>Ganzkörpertraining - Auf zu Strandfigur</b> 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Bianca Bruelheide	<b>HOT IRON I</b> 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 11.01. mit Daniela Theil	<b>Fit mit Kind</b> 10 EH 10.50 - 11.35 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Veronika Reiser	
<b>Ladyfit</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Sabine Diewald	<b>Zumba &amp; Workout</b> 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Carina Obermaier		<b>Zwergel Fit</b> 10 EH 15.45 - 16.40 Uhr – Kursstart: 12.01. Isabella Mittermaier	
<b>XCO OUTDOOR III</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Bianca Bruelheide	<b>Zwergel Fit</b> 10 EH 11.05 - 12.00 Uhr – Kursstart: 10.01. Nadine Wilhelm		<b>Jumping Fitness III</b> 10 EH 18.45 - 19.40 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Isabella Mittermaier	
<b>HOT IRON II</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 09.01 mit Daniela Theil			<b>Rückenfit Anfänger</b> 10 EH 17.45 - 18.40 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Claudia Reichl	
<b>Jumping Fitness I</b> 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Sabine Thomas-Bleich			<b>Rückenfit</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Claudia Reichl	
			<b>Pilates für Anfänger</b> 10 EH 19.45 - 20.40 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Bianca Bruelheide	

**SITUATIONSBEDINGT** – finden Kurse mit folgenden Symbolen entweder:  
 nur als Präsenz-Kurs  
 oder  mit beiden Symbolen als Präsenz- und Online-Kurs über Zoom statt.



## KURSORTE

-  Fitness- & Präventionszentrum
-  Gemeindehalle
-  Pfarrheim Raubling
-  Gymnastikraum neue Turnhalle
-  XCO Outdoor II, Treffpunkt Birkenweg 1a, Nicklheim – mittwochs
-  XCO Outdoor I, Treffpunkt Innbrücke Neubeuern – freitags
-  XCO Outdoor III, Treffpunkt Schwimmbad Großholzhausen – montags

## KURS GEBÜHR

Jumpingkurse	Mitglieder TuS 40,00 €/Nichtmitglieder 80,00 €
Ganzkörpertraining	Mitglieder TuS 35,00 €/Nichtmitglieder 70,00 €
Jump & Fitness Workout für Teen's	Mitglieder TuS 35,00 €/Nichtmitglieder 70,00 €
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 €
Kundalini Yoga	Mitglieder TuS 33,00 €/Nichtmitglieder 66,00 €

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

**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 Koordinationstraining. Gearbeitet wird dabei mit dem eigenen Körpergewicht, mit einem Partner und einfachen Hilfsmitteln. Bitte Gymnastikmatte 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.

**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.



**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. 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 rücken-schonenden Verhalten im Alltag. Ziel ist es den