



KURSBESCHREIBUNGEN



» Wir bewegen Raubling «

ACHTUNG WIR SIND UMGEZOGEN!

... und erwarten dich in unseren neuen Räumlichkeiten“ im Vereinsheim Rosenheimer Str. 2 c, 1. Stock (Außentreppe) und im „Stüberl“ (1. Stock Turnhalle)

KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2025

HOT IRON III

» findet auch in den Ferien statt «



ZUMBA KIDS ZUMBA KIDS JR.

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

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.

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 rückschonenden Verhalten im Alltag. Ziel ist es den 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.

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-Positionen verbunden und eine ideale Brücke zwischen Anspannung und Entspannung aufgebaut. Yoga-kenntnisse sind erwünscht, aber nicht zwingend nötig. Mit ein wenig Körperbewusstsein lassen sich die Übungen gut erlernen. Bitte Yogamatte, Handtuch und Getränk mitbringen!

Kundalini Yoga 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 grundsätzlichlich 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 Trainings-system 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.

„Wir bewegen Raubling“ KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag																																																												
Pilates I 12 EH 8.10 – 9.05 Uhr – Kursstart: 28.04. mit Sabine Diewald	Kundalini Yoga 12 EH 8.00 – 9.00 Uhr – Kursstart: 29.04. mit Petra Moser	Faszienpilates II 12 EH 8.30 – 9.25 Uhr – Kursstart: 30.04. mit Hildegard Romanek	Fit in den Tag 60 + I 11 EH 8.00 – 8.45 Uhr – Kursstart: 08.05. mit Emily Bleich	XCO OUTDOOR I 12 EH 8.15 – 9.10 Uhr – Kursstart: 02.05. mit Bianca Bruelheide	FASZIEN-Pilates I 12 EH 9.00 – 9.55 Uhr – Kursstart: 03.05. mit Hildegard Romanek																																																												
Power Pilates 12 EH 17.45 – 18.40 Uhr – Kursstart: 28.04. mit Hildegard Romanek	Zwergel Fit II 10 EH 11.05 – 12.00 Uhr – Kursstart: 29.04. Marina Himmelreich	Hatha Yoga 10 EH 10.00 – 11.15 Uhr – Kursstart: 14.05. mit Sabine Behringer	Fit in den Tag 60 + II 11 EH 9.00 – 9.45 Uhr – Kursstart: 08.05. mit Emily Bleich	Early Bird Zumba 12 EH 8.00 – 8.55 Uhr – Kursstart: 02.05. mit Sabine Diewald	HOT IRON III 11 EH 8.00 – 8.55 Uhr – Kursstart: 19.04. mit Daniela Theil																																																												
Powerworkout 10 EH 18.00 – 18.55 Uhr – Kursstart: 28.04. mit Daniela Theil	Bodystyling 10 EH 19.00 – 19.55 Uhr – Kursstart: 29.04. mit Marlene Wagner	Seniorengymnastik I 10 EH 8.00 – 8.55 Uhr – Kursstart: 30.04. mit Barbara Siebert	Gymnastik am Stuhl 11 EH 10.00 – 10.45 Uhr – Kursstart: 08.05. mit Emily Bleich	Zumba Gold 10 EH 9.10 – 10.05 Uhr – Kursstart: 02.05. mit Sabine Thomas-Bleich	<div style="text-align: right; border: 1px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> NEU findet auch in den Ferien statt </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Keine Kursstunde am 31.05. + 21.06.</p> 																																																												
Zumba 10 EH 18.00 – 18.55 Uhr – Kursstart: 28.04. mit Carina Obermaier	Pilates II 12 EH 19.00 – 19.55 Uhr – Kursstart: 29.04. mit Bianca Bruelheide	Intensive Yoga 10 EH 19.00 – 20.00 Uhr – Kursstart: 14.05. mit Jessica Günther	Zwergel Fit I 10 EH 14.45 – 15.40 Uhr – Kursstart: 08.05. Stephanie Thaller	bellicon HEALTH 10 EH 10.15. – 11.00 Uhr – Kursstart: 02.05. mit Sabine Thomas-Bleich																																																													
Ladyfit 10 EH 19.00 – 19.55 Uhr – Kursstart: 28.04. mit Sabine Diewald + Veronika Reiser	Ganzkörpertraining – Für einen straffen Körper 12 EH 18.00 – 18.55 Uhr – Kursstart: 29.04. mit Bianca Bruelheide	HOT IRON I 10 EH 20.00 – 20.55 Uhr – Kursstart: 30.04. mit Daniela Theil	Zumba Kids jr. 4 - 6 Jahre 10 EH 15.45 – 16.30 Uhr – Kursstart: 08.05. mit Renate Blum	<div style="border: 1px solid red; padding: 10px;"> <h2 style="color: red; margin: 0;">KURSORTE</h2> <ul style="list-style-type: none"> 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 </div>																																																													
XCO OUTDOOR II 12 EH 19.00 – 19.55 Uhr – Kursstart: 28.04. mit Bianca Bruelheide		Cirdl Mobility 12 EH 19.50 – 20.45 Uhr – Kursstart: 30.04. mit Sabine Diewald	Zumba Kids 7 - 11 Jahre 10 EH 16.40 – 17.25 Uhr – Kursstart: 08.05. mit Renate Blum	<div style="border: 1px solid red; padding: 10px;"> <h2 style="color: red; margin: 0;">KURSGEBÜHR</h2> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Mitglieder TuS</th> <th></th> <th>Nichtmitglieder</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Jumping I + II / Bellicon HEALTH</td> <td>40,00 €</td> <td>/</td> <td>80,00 €</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ganzkörpertraining</td> <td>42,00 €</td> <td>/</td> <td>84,00 €</td> <td></td> </tr> <tr> <td>HOT IRON I + II</td> <td>35,00 €</td> <td>/</td> <td>70,00 €</td> <td></td> </tr> <tr> <td>HOT IRON III</td> <td>38,50 €</td> <td>/</td> <td>77,00 €</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alle anderen Kurse 12 EH</td> <td>36,00 €</td> <td>/</td> <td>72,00 €</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alle anderen Kurse 11 EH</td> <td>33,00 €</td> <td>/</td> <td>66,00 €</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alle anderen Kurse 10 EH</td> <td>30,00 €</td> <td>/</td> <td>60,00 €</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alle anderen Kurse 8 EH</td> <td>24,00 €</td> <td>/</td> <td>48,00 €</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hatha Yoga</td> <td>47,00 €</td> <td>/</td> <td>94,00 €</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Kundalini-Yoga</td> <td>42,00 €</td> <td>/</td> <td>84,00 €</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Intensive Yoga</td> <td>38,00 €</td> <td>/</td> <td>73,00 €</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p style="color: red; font-size: small; margin-top: 5px;">Bei einer geringen Beteiligung von 6-8 Teilnehmern, erhöht sich die Kursgebühr um 1,00 € je Einheit</p> </div>			Mitglieder TuS		Nichtmitglieder		Jumping I + II / Bellicon HEALTH	40,00 €	/	80,00 €		Ganzkörpertraining	42,00 €	/	84,00 €		HOT IRON I + II	35,00 €	/	70,00 €		HOT IRON III	38,50 €	/	77,00 €		Alle anderen Kurse 12 EH	36,00 €	/	72,00 €		Alle anderen Kurse 11 EH	33,00 €	/	66,00 €		Alle anderen Kurse 10 EH	30,00 €	/	60,00 €		Alle anderen Kurse 8 EH	24,00 €	/	48,00 €		Hatha Yoga	47,00 €	/	94,00 €		Kundalini-Yoga	42,00 €	/	84,00 €		Intensive Yoga	38,00 €	/	73,00 €	
	Mitglieder TuS		Nichtmitglieder																																																														
Jumping I + II / Bellicon HEALTH	40,00 €	/	80,00 €																																																														
Ganzkörpertraining	42,00 €	/	84,00 €																																																														
HOT IRON I + II	35,00 €	/	70,00 €																																																														
HOT IRON III	38,50 €	/	77,00 €																																																														
Alle anderen Kurse 12 EH	36,00 €	/	72,00 €																																																														
Alle anderen Kurse 11 EH	33,00 €	/	66,00 €																																																														
Alle anderen Kurse 10 EH	30,00 €	/	60,00 €																																																														
Alle anderen Kurse 8 EH	24,00 €	/	48,00 €																																																														
Hatha Yoga	47,00 €	/	94,00 €																																																														
Kundalini-Yoga	42,00 €	/	84,00 €																																																														
Intensive Yoga	38,00 €	/	73,00 €																																																														
HOT IRON II 10 EH 19.00 – 19.55 Uhr – Kursstart: 28.04. mit Daniela Theil	<p>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!</p> <p>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.</p>	<p>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.</p>	Rückenfit Anfänger 10 EH 17.45 – 18.40 Uhr – Kursstart: 08.05. mit Claudia Reichl																																																														
Jumping Fitness I 10 EH 20.00 – 20.55 Uhr – Kursstart: 28.04. mit Sabine Thomas-Bleich			Jumping Fitness II 10 EH 18.45 – 19.40 Uhr – Kursstart: 08.05. mit Isabella Mittermaier																																																														
<p>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</p>			Pilates für Anfänger 10 EH 19.45 – 20.40 Uhr – Kursstart: 08.05. mit Bianca Bruelheide																																																														
			Rückenfit 8 EH 19.00 – 19.55 Uhr – Kursstart: 08.05. mit Claudia Reichl																																																														