



KURSBESCHREIBUNGEN



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

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!

Zwengerl 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

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

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

Yoga am Morgen entschlern 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.

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 Möglich-

keiten 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, 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.

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 Ge-

lenkproblemen 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.

Gesundheitstraining mit dem Trampolin - Schwing dich fit 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.

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 Workshop ist ein chinesisches Übungssystem, welches in jedem Alter praktiziert werden kann. Es ist anspruchsvoll, fördert das Körperbewusstsein und basiert auf Bewegungsabläufe, die langsam und konzentriert ausgeführt werden. Hier lernst du, die Bewegungen in fließender und harmonischer Form auszuführen. Alle Bewegungen werden in aufrechter Haltung aus der Körpermitte geführt. Tai Chi ist ein meditatives Training. Du lernst, richtig zu entspannen, loszulassen und dich zu konzentrieren, um eine gute Körper-Koordination zu erhalten. Für die Teilnahme an diesem Workshop gibt es keine Voraussetzungen. NUR den WILLEN etwas für sich SELBST zu TUN. Bitte bring bequeme Kleidung, flache Hallen-Schuhe oder dicke rutschfeste Socken und etwas zu Trinken mit.



»Wir bewegen Raubling«

KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2026

NEU!

Zumba Gold am Abend

KUNDALINI YOGA HATHA YOGA



ZWERGERL FIT

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

„Wir bewegen Raubling“ KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Pilates I 10 EH 8.10 - 9.05 Uhr – Kursstart: 13.04. mit Sabine Diewald	Yoga am Morgen 12 EH 8.00 - 9.00 Uhr – Kursstart: 14.04. mit Petra Moser	Hatha Yoga II 12 EH 8.45 - 10.00 Uhr – Kursstart: 15.04. mit Sabine Behringer	Fit in den Tag 60 + I 12 EH 8.00 - 8.45 Uhr – Kursstart: 16.04. mit Emily Bleich	Yoga für alle 10 EH 8.45 - 10.15 Uhr – Kursstart: 08.05. mit Stephanie Schindler	HOT IRON III 12 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 18.04. mit Daniela Theil
Hatha Yoga I 12 EH 8.45 - 10.00 Uhr – Kursstart: 13.04. mit Sabine Behringer	Zwergelr Fit II 12 EH 11.05 - 12.00 Uhr – Kursstart: 14.04. Steffi Daxeder	Intensive Yoga 12 EH 19.00 - 20.00 Uhr – Kursstart: 15.04. mit Jessica Günther	Fit in den Tag 60 + II 12 EH 9.00 - 9.45 Uhr – Kursstart: 16.04. mit Emily Bleich	XCO OUTDOOR I 12 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 17.04. mit Bianca Bruelheide	Workshop Tai Chi am 18.04. 10.00 - 14.00 Uhr mit Roman Bayer
Powerworkout 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 13.04. mit Daniela Theil	Step trifft Rückenpower 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 21.04. mit Veronika Reiser	HOT IRON I 8 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 15.04. mit Daniela Theil	Gymnastik am Stuhl 12 EH 10.00 - 10.45 Uhr – Kursstart: 16.04. mit Emily Bleich	Early Bird Zumba 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 17.04. mit Sabine Diewald	KURSORTE Gemeindehalle Fitness- & Präventionsraum XCO Outdoor I – Treffpunkt Innbrücke Neubeuern – freitags XCO Outdoor II – Treffpunkt Schwimmbad Großholzhausen – montags Gymnastikraum neue Turnhalle Pfarrheim Raubling „Stüberl“ 1. Stock Turnhalle
Zumba 11 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 20.04. mit Carina Obermaier	Pilates II 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 14.04. mit Bianca Bruelheide	Tai Chi-Qi Gong 12 EH 18.00 - 19.30 Uhr – Kursstart: 15.04. mit Roman Bayer	Zwergelr Fit I 10 EH 14.45 - 15.40 Uhr – Kursstart: 16.04. Stephanie Thaller	Zumba Gold 12 EH 9.10 - 10.05 Uhr – Kursstart: 17.04. mit Sabine Thomas-Bleich	
Ladyfit 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 20.04. mit Sabine Diewald + Veronika Reiser	Ganzkörpertraining – Für einen straffen Körper 12 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 14.04. mit Bianca Bruelheide	Circl Mobility 10 EH 19.45 - 20.40 Uhr – Kursstart: 15.04. mit Sabine Diewald	Zumba Kids jr. 4 - 6 Jahre 10 EH 15.45 - 16.40 Uhr – Kursstart: 16.04. mit Renate Blum	Gesundheitstraining Trampolin - Schwing dich fit 12 EH 10.15 - 11.00 Uhr – Kursstart: 17.04. mit Sabine Thomas-Bleich	
Zumba Gold 10 EH 18.45 - 19.40 Uhr – Kursstart: 13.04. mit Sabine Thomas-Bleich	Kundalini Yoga 10 EH 18.15 - 19.30 Uhr – Kursstart: 14.04. mit Klaus Hochkofler		Zumba Kids 7 - 11 Jahre 10 EH 16.45 - 17.40 Uhr – Kursstart: 16.04. mit Renate Blum		
XCO OUTDOOR II 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 13.04. 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.	schmerzen. 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 Anfänger 12 EH 17.45 - 18.40 Uhr – Kursstart: 16.04. mit Claudia Reichl		
HOT IRON II 8 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 27.04. mit Daniela Theil	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.	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.	Jumping Fitness II 12 EH 18.45 - 19.40 Uhr – Kursstart: 16.04. mit Isabella Mittermaier		
Jumping Fitness I 12 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 13.04. mit Sabine Thomas-Bleich	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 abwechslungsreich Step-Aerobic oder Bodyworkout und abschließend ein angenehmes Stretching. Diese Stunde ist für Anfänger und Wiedereinsteiger bestens geeignet.	Pilates für Anfänger 12 EH 19.45 - 20.40 Uhr – Kursstart: 16.04. mit Bianca Bruelheide		
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	Rückenfit für Anfänger Bewegung gegen Schmerzen – Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rücken-		Rückenfit 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 16.04. mit Claudia Reichl		

KURSGEBÜHR

Jumping I + II	Mitglieder TuS	48,00 €	/	Nichtmitglieder	96,00 €
Gesundheitstraining - Trampolin	Mitglieder TuS	48,00 €	/	Nichtmitglieder	96,00 €
Ganzkörpertraining	Mitglieder TuS	42,00 €	/	Nichtmitglieder	84,00 €
HOT IRON I + II	Mitglieder TuS	28,00 €	/	Nichtmitglieder	56,00 €
HOT IRON III	Mitglieder TuS	42,00 €	/	Nichtmitglieder	84,00 €
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	57,00 €	/	Nichtmitglieder	113,00 €
Yoga für alle	Mitglieder TuS	57,00 €	/	Nichtmitglieder	113,00 €
Tai Chi-Qi Gong	Mitglieder TuS	54,00 €	/	Nichtmitglieder	108,00 €
Alle anderen Kurse 12 EH	Mitglieder TuS	36,00 €	/	Nichtmitglieder	72,00 €
Alle anderen Kurse 11 EH	Mitglieder TuS	33,00 €	/	Nichtmitglieder	66,00 €
Alle anderen Kurse 10 EH	Mitglieder TuS	30,00 €	/	Nichtmitglieder	60,00 €
Tai Chi Workshop	Mitglieder TuS	23,00 €	/	Nichtmitglieder	40,00 €

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