

"Wir bewegen Raubling" KURSPROGRAMM Sommer 2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Klassisches Yoga 6 EH 18.00 - 19.15 Uhr Kursstart 24.07. mit Simone Entholzer	Hula Hoop I 1 EH 19.00 - 19.55 Uhr am 01.08. mit Carina Obermaier	Pilates 7 EH 8.00 - 8.55 Uhr Kursstart: 26.07. mit Hildegard Romanek	Pilates für Anfänger 2 EH 19.45 - 20.40 Uhr Kursstart: 20.07. mit Bianca Bruelheide	Zumba Gold 4 EH 9.15 - 10.10 Uhr Kursstart: 14.07. mit Sabine Thomas-Bleich	FASZIEN-Pilates 6 EH 8.30 - 9.25 Uhr Kursstart: 29.07. mit Hildegard Romanek
Jumping Fitness I 4 EH 20.00 - 20.55 Uhr Kursstart: 17.07. mit Sabine Thomas-Bleich	Hula Hoop II 1 EH 19.00 - 19.55 Uhr am 22.08. mit Carina Obermaier	HOT IRON 4 EH 20.00 - 20.55 Uhr Kursstart: 19.07. mit Daniela Theil	Jumping Workout 5 EH 18.45 - 19.40 Uhr Kursstart: 27.07. mit Isabella Mittermaier	XCO Outdoor I 3 EH 8.15 - 9.10 Uhr Kursstart: 14.07. mit Bianca Bruelheide	
XCO Outdoor III 2 EH 19.00 - 19.55 Uhr Kursstart: 17.07. mit Bianca Bruelheide	GanzkörperWorkout 5 EH 18.00 - 18.55 Uhr Kursstart: 18.07. mit Vroni Reiser	XCO Outdoor II 3 EH 8.15 - 9.10 Uhr Kursstart: 12.07. mit Bianca Bruelheide	Faszientraining 4 EH 19.45 - 20.30 Uhr Kursstart: 10.08. mit Isabella Mittermaier	Zumba 4 EH 8.05 - 9.00 Uhr Kursstart: 14.07. mit Sabine Thomas-Bleich	
Bodyfit 5 EH 19.15 - 20.00 Kursstart: 24.07. mit Julia Zäch					

GanzkörperWorkout mit Cardio Einheiten. Für Einsteiger und Fortgeschrittene, sowie Alt und Jung geeignet, da wir mit Leveln arbeiten und mal mit und mal ohne Geräte trainieren.

Hula Hoop ist ein Fitnesstraining mit einem Reifen, der klassischerweise um die Hüften gekreist wird. Beim Hula Hoop Workout trainiert man die Core Muskulatur insbesondere die Taille, sowie die Ausdauer und Koordination. Mit Hilfe des Hula Hoops werden auch die Arm- und Beinmuskulatur durch besondere Übungen trainiert.
WICHTIG: Eigenen Hula Hoop mitbringen und auf jeden Fall schon ein geübter Hula Hooper zu sein.

Klassisches Yoga Entspannt und stark in die Woche starten! Yoga für jedermann, Bewegungen im Einklang mit dem Atem und Kräftigung der Muskulatur. Erlerntes vertiefen, Neues erleben, auf Erfahrungen aufbauen. Nach abschließender Meditation und Atemübung bist du entspannt und gestärkt für die kommende Woche.

Jumping Workout Bei diesem Kurs kombinieren wir die Wirkung des Trampolin springen mit verschiedenen Kräftigungsübungen. Nach dem Jumping- Ausdauer-Training gehen wir intensiv an die Muskulatur.

Bodyfit ist ein klassisches Fitnesstraining, das den gesamten Körper trainiert stabilisiert, kräftigt und deine Fitness verbessert!

Bitte eigene Gymnastikmatte, etwas zu Trinken und ggf. ein Handtuch nicht vergessen!

Kursort Fitness-& Präventionszentrum + Kursgebühr	
Jumping Fitness I	Mitglieder TuS 16,00 €/Nichtmitglieder 32,00 €
Jumping Workout	Mitglieder TuS 20,00 €/Nichtmitglieder 40,00 €
Pilates	Mitglieder TuS 21,00 €/Nichtmitglieder 42,00 €
Pilates Anfänger	Mitglieder TuS 6,00 €/Nichtmitglieder 12,00 €
FASZIEN-Pilates	Mitglieder TuS 18,00 €/Nichtmitglieder 36,00 €
Ganzkörper-Workout	Mitglieder TuS 15,00€/Nichtmitglieder 30,00 €
Bodyfit	
Zumba / Zumba Gold	Mitglieder TuS 12,00€/Nichtmitglieder 24,00 €
Hula Hoop I	Mitglieder TuS 3,00 €/Nichtmitglieder 6,00 €
Hula Hoop II	Mitglieder TuS 3,00 €/Nichtmitglieder 6,00 €
Klassisches Yoga	Mitglieder TuS 27,00 €/Nichtmitglieder 54,00 €
HOT IRON	Mitglieder TuS 14,00 €/Nichtmitglieder 28,00 €
Faszientraining	Mitglieder TuS 12,00€/Nichtmitglieder 24,00 €

Kursort Treffpunkt Schwimmbad Großholzhausen + Kursgebühr	
XCO Outdoor III	Mitglieder TuS 6,00 €/Nichtmitglieder 12,00 €
Kursort Treffpunkt Innbrücke Neubeuern + Kursgebühr	
XCO Outdoor I	Mitglieder TuS 9,00€/Nichtmitglieder 18,00 €
Kursort Treffpunkt Birkenweg 1a, Nicklheim	
XCO Outdoor II	Mitglieder TuS 9,00€/Nichtmitglieder 18,00 €
Bei einer geringen Beteiligung von 6-8 Teilnehmern, erhöht sich die Kursgebühr um 0,50 € je Einheit	

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