

"Wir bewegen Raubling" Sommerfitness 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pilates I 4 EH 18.00 - 18.55 Uhr Kursstart: 05.08. mit Sabine Diewald	Fit für die Strandfigur 2 EH 18.00 - 18.55 Uhr Kursstart: 16.07. mit Bianca Bruelheide	Zumba 4 EH 18.00 - 18.55 Uhr Kursstart: 07.08. mit Sabine Diewald	Pilates III 5 EH 8.15 - 9.10 Uhr Kursstart: 01.08. mit Sabine Diewald	Zumba Gold 4 EH 9.10 - 10.05 Uhr Kursstart: 19.07. mit Sabine Thomas-Bleich
Jumping Fitness I 4 EH 20.00 - 20.55 Uhr Kursstart: 15.07. mit Sabine Thomas-Bleich	Pilates II 2 EH 19.00 - 19.55 Uhr Kursstart: 16.07. mit Bianca Bruelheide	CIRCL MOBILITY 4 EH 19.00 - 19.45 Uhr Kursstart: 07.08. mit Sabine Diewald	Jumping Fitness II 5 EH 18.00 - 18.55 Uhr Kursstart: 25.07. mit Isabella Mittermaier	Bellicon HEALTH 4 EH 10.15 - 11.00 Uhr Kursstart: 19.07. mit Sabine Thomas-Bleich
HOT IRON 4 EH 19.00 - 19.55 Uhr Kursstart: 15.07. mit Daniela Theil			Faszientraining 5 EH 19.00 - 19.45 Uhr Kursstart: 25.07. mit Isabella Mittermaier	
"Hyrox" Outdoor 4 EH 18.00 - 18.50 Kursstart: 15.07. mit Daniela Theil				

Kursort: Sportplatz Raubling

Fitness-& Präventionszentrum

Kursort Fitness-& Präventionszentrum + Kursgebühr	
Jumping Fitness I	Mitglieder TuS 16,00 €/Nichtmitglieder 32,00 €
Jumping Fitness II	Mitglieder TuS 20,00 €/Nichtmitglieder 40,00 €
Pilates I	Mitglieder TuS 12,00 €/Nichtmitglieder 24,00 €
Pilates II	Mitglieder TuS 6,00 €/Nichtmitglieder 12,00 €
Pilates III / Faszientraining	Mitglieder TuS 15,00 €/Nichtmitglieder 30,00 €
Bellicon HEALTH	Mitglieder TuS 16,00 €/Nichtmitglieder 32,00 €
Fit für die Strandfigur	Mitglieder TuS 7,00€/Nichtmitglieder 14,00 €
Zumba / Zumba Gold	Mitglieder TuS 12,00€/Nichtmitglieder 24,00 €
HOT IRON	Mitglieder TuS 14,00 €/Nichtmitglieder 28,00 €
Hyrox Outdoor	Mitglieder TuS 12,00€/Nichtmitglieder 24,00 €
CIRCL MOBILITY	Mitglieder TuS 12,00 €/Nichtmitglieder 24,00 €
Bei einer geringen Beteiligung von 6-8 Teilnehmern, erhöht sich die Kursgebühr um 1,00 € je Einheit	



Jetzt bequem online anmelden

www.tus-raubling.de

"Kursbeschreibung " Sommerfitness 2024

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

Hyrox Ein abwechslungsreicher Kurs, welcher sich aus Kraft-, Ausdauer- und Laufeinheiten zusammensetzt. Du absolvierst verschiedene Kraftstationen mit funktionellen Übungen. Nach jeder Kraftübung folgt eine Laufeinheit, welche deine Ausdauer trainiert. Der Kurs findet bei jeder Witterung auf dem Sportplatz statt.

Jumping Fitness Dabei sind über 400 Muskeln im Einsatz. Die Ausdauer wird trainiert und Glückshormone werden bei effektiver Kalorienverbrennung ausgeschüttet. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen absolut im Vordergrund! Bitte feste Schuhe!

Fit für die Standfigur 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.

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!

Faszientraining Verklebte Faszien verursachen meist Schmerzen und können die Ursache unterschiedlichster Beschwerden sein. Durch gezieltes Training aus verschiedenen Elementen, wie Kondition, Kräftigung und Rollen werden die Faszien optimal trainiert. Die Leistungsfähigkeit im Sport bleibt erhalten und kann dadurch auch gesteigert werden.

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für die gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kräftigung, Stretching und bewusste Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Training in der Körpermitte liegenden Muskulatur, der sogenannten Stütz- und Beckenbodenmuskulatur.

HOT IRON ist ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining. Das sinnvoll kombinierte Techniktraining überfordert auch Einsteiger nicht! Auch ist es ebenfalls für ambitionierte Sportler und Fortgeschrittene bestens geeignet, die sich die Grundübungen per Trainingsgewicht zur Herausforderung machen können.

Zumba Gold ist die leichteste Form von Zumba Fitness. Es ist aufregend, einfach und effektiv. Zumba Gold ist für aktive ältere Erwachsene, Schwangere, Anfänger und Teilnehmer mit Gelenkproblemen bestens geeignet. Feste Turnschuhe!

Bellicon HEALTH – Sanftes Training auf dem Trampolin und ist grundsätzlich für jeden geeignet. Sowohl für Einsteiger, ältere Teilnehmende, als auch Menschen mit pathologischen Beschwerden. Es bringt Körper und Gehirn auf Touren, macht glücklich, hilft gegen Rückenschmerzen, kurbelt den Stoffwechsel an, verbessert die Körperhaltung, ist ein Training für Gehirn und Nervenbahnen und mindert Herz-Kreislaufbeschwerden. Trainiert wird mit Stoppersocken oder barfuß.

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

