

"Wir bewegen Raubling" Sommerfitness 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Jumping Fitness 2 EH 20.00 - 20.55 Uhr Kursstart: 20.07. mit Sabine Thomas-Bleich	Yoga Mixed 3 EH 18.15 -19.30 Uhr Kursstart: 28.07. mit Klaus Hochkofler	Zumba 4 EH 19.00- 19.55 Uhr Kursstart: 05.08. mit Sabine Diewald	Jumping & Workout 4 EH 18.00 - 18.55 Uhr Kursstart: 30.07. mit Isabella Mittermaier	Zumba Gold 3 EH 9.10 - 10.05 Uhr Kursstart: 31.07. mit Sabine Thomas-Bleich	HOT IRON 3 EH 8.00 - 8.55 Uhr Kursstart: 01.08. mit Daniela Theil
Pilates 4 EH 18.00 - 18.55 Uhr Kursstart: 03.08. mit Sabine Diewald		Puls & Rythm - Das ultimaive 90 Minuten - Upgrade 3 EH 18.30 - 20.00 Uhr Kursstart: 15.07. mit Lisa Weiss + Veronika Schneider	Faszientraining 4 EH 19.00 - 19.55 Uhr Kursstart: 30.07. mit Isabella Mittermaier	Bellicon HEALTH 3 EH 10.15 - 11.00 Uhr Kursstart: 31.07. mit Sabine Thomas-Bleich	
Indoor Cyclin - Drin Radl'n 3 EH 19.00- 20.00 Uhr Kursstart: 27.07. mit Sonja Eckstaller		Indoor Cyclin - Drin Radl'n 3 EH 20.00- 21.00 Uhr Kursstart: 15.07. mit Sonja Eckstaller	Zumba Kids jr. 4 - 6 Jahre I 2 EH 15.15 - 16.30 Uhr Kursstart: 06.08. mit Renate Blum	Yoga Workshop mit Klangreise am 14.08. 19.00 - 21.00 Uhr mit Klaus Hochkofler	
			Zumba Kids jr. 4 - 6 Jahre II 2 EH 15.15 - 16.30 Uhr Kursstart: 03.09. mit Renate Blum		
			Zumba Kids 7 - 11 Jahre I 2 EH 16.40 - 17.55 Uhr Kursstart: 06.08. mit Renate Blum		
			Zumba Kids 7 - 11 Jahre II 2 EH 16.40 - 17.55 Uhr Kursstart: 03.09. mit Renate Blum		

Kursort: Fitnessraum im Vereinsheim
 Gymnastikraum Ballsporthalle

Kursgebühr

Jumping Workout	Mitglieder TuS 16,00 €/Nichtmitglieder 32,00 €
Yoga Workshop mit Klanreise	Mitglieder TuS 15,00 €/Nichtmitglieder 27,00 €
Jumping Fitness	Mitglieder TuS 8,00 €/Nichtmitglieder 16,00 €
Faszientraining	Mitglieder TuS 12,00 €/Nichtmitglieder 24,00 €
Pilates	Mitglieder TuS 12,00 €/Nichtmitglieder 24,00 €
Zumba	Mitglieder TuS 12,00 €/Nichtmitglieder 24,00 €
Zumba Gold	Mitglieder TuS 9,00 €/Nichtmitglieder 18,00 €
Yoga mixed	Mitglieder TuS 14,00 €/Nichtmitglieder 28,00 €
Bellicon HEALTH	Mitglieder TuS 12,00 €/Nichtmitglieder 24,00 €
HOT IRON	Mitglieder TuS 10,50 €/Nichtmitglieder 21,00 €
Zumba Kids	Mitglieder TuS 8,00 €/Nichtmitglieder 16,00 €
Indoor Cyclin - Drin Radl'n	Mitglieder TuS 25,50 €/Nichtmitglieder 42,00 €
Puls & Rythm	Mitglieder TuS 13,50 €/Nichtmitglieder 27,00 €

Bei einer geringen Beteiligung von 6-8 Teilnehmern, erhöht sich die Kursgebühr um 1,00€/h Workshop ausgeschlossen!



"Kursbeschreibung " Sommerfitness 2026

Yoga Mixed - - Yin Yoga - Yoga Nidra - Kundalini Yoga Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil. Es dehnt das Bindegewebe durch langes Halten im Sitzen oder Liegen der Übungen, während Yoga Nidra (der yogische Schlaf) als geführte Tiefenentspannung den Körper ruhen lässt und den Geist wach hält. Durch angeleitete Worte wirst du achtsam durch deinen Körper geführt. Im Gegensatz dazu aktiviert das dynamische Kundalini Yoga die Lebenskraft durch Bewegung, Meditation und Atem, um den Energiefluss im Körper anzukurbeln.

Jumping Fitness/Workout Beim Training auf dem Trampolin sind über 400 Muskeln im Einsatz. Ausdauer und Kraft wird trainiert und Glückshormone werden bei effektiver Kalorienverbrennung ausgeschüttet. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen absolut im Vordergrund! Bitte feste Schuhe!

HOT IRON ist ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining. Das sinnvoll kombiniertes 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 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.

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 ist 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, trainiert Gehirn und Nervenbahnen und mindert Herz- und Kreislaufbeschwerden. Trainiert wird mit Stoppersocken oder barfuß.

Yoga Workshop mit Klangreise - Mit einer sanften Kundalini Yoga Kriya (Übungsreihe) und Atemübungen (Pranayama) sowie geführter Meditation bereitet Bhagat Simran Singh (Klaus) den Weg für die Gruppe, in die Schwingungen von Klanginstrumenten einzutauchen und sich schließlich dem Spiel des Großen Gongs hinzugeben, das in eine tiefe innere Entspannung führt. Dafür darfst du dich in völliger Entspannung im Liegen Shavasana den Klängen der Klangvielfalt hingeben. Sein Gong „Flower of Life“ schwingt in einem Frequenzbereich von 128 Hz, der der Frequenz des universellen Urtons OM entspricht. Dieser Urton gilt in den östlichen Religionen als heilig und verbindet uns mit der Gegenwart des Absoluten. Den Workshop schließen wir dann mit einem gemeinsam gesungenen und tiefgehenden Heilmantra ab.

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, sowie der Beckenbodenmuskulatur.

Puls & Rythm

Du willst dich richtig auspowern, aber der Spaß am Tanzen darf nicht zu kurz kommen? Dann hol dir das Beste aus beiden Welten! 45 Minuten Power, Kraft & Mobilität. Wir bringen dich an deine Grenzen und machen dich fit / 45 Min. Tanz zu Chart-Hits. Lerne kurze, stylische Choreos zu deinen Lieblingssongs. Egal ob Profi oder Neueinsteiger

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 und macht großen Spaß.

Indoor Cycling - Drin Radl'n Eine Stunde, bei der wir mit fetziger Musik ein Intervalltraining fahren. Ein jeder kann sein Level individuell mit Widerstandsregler selbst bestimmen/einstellen. Daher ist es für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Turnschuhe und "Klicker" sind möglich. Trinkflasche, Handtuch (ggf. auch eins für das Rad) und evtl. Radhose mitbringen. Wir fahren auf einem Tunturi Platinum S10 Sprinter Bike (SB10)

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

