

KURSBESCHREIBUNGEN

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 Herz-Kreislauf-System angeregt. Übungen mit Kleingeräten wie Hanteln, Bändern und Bällen sowie Spiele runden diese vielseitige Trainingsstunde ab.

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!

AUSDAUER



KRAFT

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 + II 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. Max. 12 Teilnehmer

XCO Outdoor III 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 & Workout mit Zumba wird der Körper so richtig in Schwung gebracht und der Fettstoffwechsel angeregt. Anschließend folgt ein Workout für den ganzen Körper mit einer Vielfalt an Übungen, die die Muskeln kräftigen, die Figur straffen und Fettpölsterchen schmelzen lassen. Feste Turnschuhe und etwas zum Trinken 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.

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

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.

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.

Ganzkörpertraining – Fit für die Bikinifigur 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.

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.



ENTSPANNUNG



»Wir bewegen Raubling«

KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2024

FIT WERDEN, FIT BLEIBEN UND WOHLBEFINDEN STEIGERN



KRAFT



ENTSPANNUNG




AUSDAUER

Workshops – Infos zeitnah auf unserer homepage und auf facebook

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

„Wir bewegen Raubling“ KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Pilates I 12 EH 8.10 - 9.05 Uhr – Kursstart: 08.04. mit Sabine Diewald	Kundalini Yoga 12 EH 8.00 - 9.00 Uhr – Kursstart: 09.04. mit Petra Moser	XCO OUTDOOR II 12 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 10.04. mit Bianca Bruelheide	Fit in den Tag 60 + I 8 EH 8.00 - 8.45 Uhr – Kursstart: 18.04. mit Barbara Siebert	XCO OUTDOOR I 12 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 12.04. mit Bianca Bruelheide	FASZIEN-Pilates 12 EH 9.00 - 9.55 Uhr – Kursstart: 13.04. mit Hildegard Romanek
Powerworkout 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 22.04. mit Daniela Theil	Zwergel Fit II 5 EH 11.05 - 12.00 Uhr – Kursstart: 16.04. mit Martina Himmelreich	Seniorengymnastik I 8 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 17.04. mit Barbara Siebert	Fit in den Tag 60 + II 8 EH 9.00 - 9.45 Uhr – Kursstart: 18.04. mit Barbara Siebert	Early Bird Zumba 12 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 12.04. mit Sabine Diewald	
Zumba 12 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 08.04. mit Carina Obermaier	Bodystyling 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 16.04. mit Marlene Wagner	Intensive Yoga 12 EH 19.00 - 20.00 Uhr – Kursstart: 10.04. mit Jessica Günther	Gymnastik am Stuhl 8 EH 10.00 - 10.45 Uhr – Kursstart: 18.04. mit Barbara Siebert	Zumba Gold 12 EH 9.10 - 10.05 Uhr – Kursstart: 12.04. mit Sabine Thomas-Bleich	
Ladyfit 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 08.04. mit Sabine Diewald + Veronika Reiser	Pilates II 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 09.04. mit Bianca Bruelheide	HOT IRON I 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 24.04. mit Daniela Theil	Zwergel Fit I 10 EH 15.45 - 16.40 Uhr – Kursstart: 11.04. Isabella Mittermaier + Frederike Seitz	bellicon HEALTH 12 EH 10.15 - 11.00 Uhr – Kursstart: 12.04. mit Sabine Thomas-Bleich	
XCO OUTDOOR III 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 08.04. mit Bianca Bruelheide	Ganzkörpertraining - Fit für die Bikinifigur 12 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 09.04. mit Bianca Bruelheide				
HOT IRON II 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 22.04. mit Daniela Theil	Zumba & Workout 12 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 09.04. mit Carina Obermaier			Jumping Fitness III 12 EH 18.45 - 19.40 Uhr – Kursstart: 11.04. mit Isabella Mittermaier	
Jumping Fitness I 12 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 08.04. mit Sabine Thomas-Bleich	bahnen. Trainiert wird mit Stoppersocken oder barfuß. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen			Rückenfit Anfänger 12 EH 17.45 - 18.40 Uhr – Kursstart: 11.04. mit Claudia Reichl	
			Rückenfit 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 18.04. mit Claudia Reichl		
			Pilates für Anfänger 12 EH 19.45 - 20.40 Uhr – Kursstart: 11.04. mit Bianca Bruelheide		

ENTSPANNUNG



KURSORTE

- Fitness- & Präventionszentrum
- Gemeindehalle
- Pfarrheim Raubling
- Gymnastikraum neue Turnhalle
- XCO Outdoor II, Treffpunkt Birkenweg 1a, Nicklheim – mittwochs
- XCO Outdoor I, Treffpunkt Innbrücke Neubeuern – freitags
- XCO Outdoor III, Treffpunkt Schwimmbad Großholzhausen – montags

KURSGEBÜHR

Jumpingkurse	Mitglieder TuS 48,00 €/Nichtmitglieder	96,00 €
Ganzkörpertraining	Mitglieder TuS 42,00 €/Nichtmitglieder	84,00 €
HOT IRON I + II	Mitglieder TuS 35,00 €/Nichtmitglieder	70,00 €
bellicon HEALTH	Mitglieder TuS 48,00 €/Nichtmitglieder	96,00 €
Intensive Yoga	Mitglieder TuS 42,00€/Nichtmitglieder	84,00 €
Kundalini Yoga	Mitglieder TuS 42,00€/Nichtmitglieder	84,00 €
Alle anderen Kurse 12 EH	Mitglieder TuS 36,00 €/Nichtmitglieder	72,00 €
Alle anderen Kurse 10 EH	Mitglieder TuS 30,00 €/Nichtmitglieder	60,00 €
Alle anderen Kurse 8 EH	Mitglieder TuS 24,00 €/Nichtmitglieder	48,00 €
Zwergel Fit II	5 EH Mitglieder TuS 15,00 €/Nichtmitglieder	30,00 €

Bei einer geringen Beteiligung von 6-8 Teilnehmern, erhöht sich die Kursgebühr um 0,50 € je Einheit

Bellicon HEALTH – 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 Nerven-

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.

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.

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.

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.

Gymnastik am Stuhl Mobilisierung und Kräftigung für den ganzen Körper. Für alle, die

die Übungen nur noch auf dem Stuhl ausführen möchten.

