



KURSBESCHREIBUNGEN



»Wir bewegen Raubling«

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.

Powerworkout nach einem gemeinsamen Warm-up geht es in ein Ganzkörpertraining aus Kraft, Ausdauer, Core und einem Koordinations-training. Gearbeitet wird dabei mit dem eigenen Körpergewicht, mit einem Partner und einfachen Hilfsmitteln. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

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.

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 Bein-

muskulatur sowie Tipps zum rücken schonenden 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 Herzkreislauf-System angeregt. Übungen mit Kleingeräten wie Hanteln, Bändern und Bällen sowie Spiele runden diese vielseitige Trainingsstunde ab.

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 abwechselnd Step-Aerobic oder Bodyworkout und abschließend ein angenehmes Stretching. Diese Stunde ist für Anfänger und Wiedereinsteiger bestens geeignet.

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

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 Kräftigungen 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.

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.

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

In Bewegung sein mit Qigong Bewegung – Begegnung – Austausch Qigong fasziniert durch seine fließenden Bewegungen, die Körper und Geist aktivieren und harmonisieren und somit einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Die leicht erlernbaren Übungen sind für Jung und Alt geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Komme in bequemer Kleidung, rutschfesten Socken oder leichten Turnschuhen. Ich freue mich auf dich! Max 8 TN

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.

ACHTUNG WIR SIND UMGEZOGEN!

... und erwarten dich in unseren neuen Räumlichkeiten“ im Vereinsheim Rosenheimer Str. 2 c, 1. Stock (Außentreppe) und im „Stüberl“ (1. Stock Turnhalle)

KURSPROGRAMM HERBST 2024

Neue Kurse: HATHA YOGA, POWERPILATES, YO*DA



Vorankündigung: Sport-Party 26.10.24 weitere Infos zeitnah

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

„Wir bewegen Raubling“

KURSPROGRAMM HERBST 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Pilates I 12 EH 8.10 - 9.05 Uhr – Kursstart: 09.09. mit Sabine Diewald	Kundalini Yoga I 12 EH 8.00 - 9.00 Uhr – Kursstart: 10.09. mit Petra Moser	XCO OUTDOOR II 12 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 11.09. mit Bianca Bruelheide	Fit in den Tag 60 + I 10 EH 8.00 - 8.45 Uhr – Kursstart: 26.09. mit Barbara Siebert	XCO OUTDOOR I 12 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 13.09. mit Bianca Bruelheide	FASZIEN-Pilates I 12 EH 9.00 - 9.55 Uhr – Kursstart: 14.09. mit Hildegard Romanek
Qi Gong 10 EH 9.00 - 10.00 Uhr – Kursstart: 30.09. mit Susanne Elmer	Zwergel Fit II 10 EH 11.05 - 12.00 Uhr – Kursstart: 24.09. Marina Himmelreich	FASZIEN-Pilates II 5 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 09.10. mit Hildegard Romanek	Fit in den Tag 60 + II 10 EH 9.00 - 9.45 Uhr – Kursstart: 26.09. mit Barbara Siebert	Early Bird Zumba 12 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 13.09. mit Sabine Diewald	<h2>KURSORTE</h2> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fitness-& Präventionsraum NEU ■ Gemeindehalle ■ Pfarrheim Raubling ■ Gymnastikraum neue Turnhalle ■ „Stüberl“ 1. Stock Turnhalle ■ XCO Outdoor II, Treffpunkt Birkenweg 1a, Nicklheim – mittwochs ■ XCO Outdoor I, Treffpunkt Innbrücke Neubeuern – freitags ■ XCO Outdoor III, Treffpunkt Schwimmbad Großholzhausen – montags
Power Pilates 10 EH 17.45 - 18.40 Uhr – Kursstart: 07.10. mit Hildegard Romanek	Bodystyling 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 10.09. mit Marlene Wagner	Hatha Yoga 9 EH 10.00 - 11.15 Uhr – Kursstart: 02.10. mit Sabine Behringer	Gymnastik am Stuhl 10 EH 10.00 - 10.45 Uhr – Kursstart: 26.09. mit Barbara Siebert	Zumba Gold 12 EH 9.10 - 10.05 Uhr – Kursstart: 13.09. mit Sabine Thomas-Bleich	
Powerworkout 12 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Daniela Theil	Pilates II 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 10.09. mit Bianca Bruelheide	Seniorengymnastik I 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 25.09. mit Barbara Siebert	Zwergel Fit I 12 EH 15.45 - 16.40 Uhr – Kursstart: 12.09. Isabella Mittermaier + Frederike Seitz	bellicon HEALTH 12 EH 10.15 - 11.00 Uhr – Kursstart: 13.09. mit Sabine Thomas-Bleich	
Zumba 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Carina Obermaier	Ganzkörpertraining - Für einen straffen Körper 12 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 10.09. mit Bianca Bruelheide	Intensive Yoga 12 EH 19.00 - 20.00 Uhr – Kursstart: 18.09. mit Jessica Günther	Jumping II 12 EH 18.45 - 19.40 Uhr – Kursstart: 12.09. mit Isabella Mittermaier	<div style="text-align: center;">  <h2>KRAFT</h2> </div>	
Ladyfit 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 09.09. mit Sabine Diewald + Veronika Reiser	Zumba & Workout 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Carina Obermaier	HOT IRON I 12 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 11.09. mit Daniela Theil	Rückenfit Anfänger 12 EH 17.45 - 18.40 Uhr – Kursstart: 12.09. mit Claudia Reichl		
XCO OUTDOOR III 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Bianca Bruelheide	<div style="text-align: center;">  <h2>AUSDAUER</h2> </div> <p>Bolster zu ersetzen. Bequeme Kleidung und für die Meditationen und innere Reisen evtl. Socken, Pulli.</p>	YODA-Kids* 10 EH 16.30 - 17.25 Uhr – Kursstart: 02.10. mit Viktoria Kiermeier	Rückenfit 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 12.09. mit Claudia Reichl		
HOT IRON II 12 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Daniela Theil		YODA Erwachsene 10 EH 18.45 - 19.40 Uhr – Kursstart: 02.10. mit Viktoria Kiermeier	Pilates für Anfänger 12 EH 19.45 - 20.40 Uhr – Kursstart: 12.09. mit Bianca Bruelheide		
Jumping Fitness I 12 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 09.09. mit Sabine Thomas-Bleich		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	Power-Pilates Dich erwartet ein kraftvolles aber dennoch kontrolliert-gelenkschonendes Ganzkörpertraining für fitte Wiedereinsteiger/Fortgeschrittene. Besonderes Augenmerk liegt auf Körperwahrnehmung, Atmung und der Aktivierung deiner tief liegenden Muskulatur. Ausgehend von deiner Körpermitte, dem „Powerhouse“, werden auch Arme und Beine trainiert und gekräftigt. Eine bereits gute Erfahrung mit Pilates bildet eine stabile Grundlage und ermöglicht dir ein gelungenes Training. Bitte Pilates (Yoga)-Matte, eine Trinkflasche und ein Lächeln mitbringen!		Kundalini Yoga II 10 EH 8.00 - 9.00 Uhr – Kursstart: 10.10. mit Petra Moser

YO*DA – ein Angebot aus YIN YOGA, Tanz und Meditation als Ausgleich zu unserem leistungsorientierten Tag. Bringt Stressabbau, körperliche und geistige Regeneration, fördert innerliche Ruhe und Kraft. Besonders für Sensible, für die der Alltag eine Herausforderung ist. Bitte Yogamatte, eine Decke, ein Yoga Bolster ODER eine leichte Decke mitbringen, um ein Yoga

KURSGEBÜHR

Kursname	Mitglieder TuS	Nichtmitglieder
Jumping I + II / Bellicon Health	48,00 €	96,00 €
Ganzkörpertraining	42,00 €	84,00 €
HOT IRON I + II	42,00 €	84,00 €
Alle anderen Kurse 12 EH	36,00 €	72,00 €
Alle anderen Kurse 10 EH	30,00 €	60,00 €
FASZIEN-Pilates II 5 EH	15,00 €	30,00 €
Intensive-Kundalini I-Hatha-Yoga	42,00 €	84,00 €
Kundalini-Yoga II	35,00 €	70,00 €
YODA Kids*	35,00 €	70,00 €
YODA Erwachsene	35,00 €	70,00 €
Qigong	40,00 €	80,00 €

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



ENTSPANNUNG