



KURSBESCHREIBUNGEN



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

Intensive Yoga in dieser Yogastunde verbinden wir die bewusste Atmung mit den Asanas (Körperstellungen). Klare und detaillierte Anleitungen für das richtige „Alignment“ 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!

Yoga am Morgen entschleunige dich. Gehe entspannt und gestärkt in den Tag mit Yoga-übungen aus dem Kundalini Yoga, verbunden mit christlichen Impulsen. Für jedes Alter geeignet. Wir freuen uns auf dich.

Beweg dich. Entspann dich. Fühl dich wohl. „Yoga für alle“ ist offen für alle Altersgruppen und Erfahrungsstufen. Ob du zum ersten Mal auf der Matte stehst oder bereits Erfahrung mitbringst – hier steht das gemeinsame Üben im Vordergrund, frei von Leistungsdruck und komplizierten Flows. Jede Haltung wird ruhig angeleitet und an deine individuellen Möglichkeiten angepasst. Die Stunde kann sanft, aber auch fordernd sein – durch die Anstrengung entsteht Raum für tiefe Entspannung und neue Energie. Bringe bequeme Kleidung, Yogamatte, Hilfsmittel (wenn vorhanden) und Lust, etwas Gutes für dich zu tun, mit.

Kundalini Yoga konzentriert sich auf die Aktivierung der Kundalini-Energie, die als ruhende Energie an der Wurzel der Wirbelsäule betrachtet wird. Diese Praxis kombiniert Atemtechniken (Pranayama), Körperhaltungen (Asanas), Meditation und Mantras, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Ziel ist es, das eigene Bewusstsein zu erweitern und das spirituelle Wachstum zu fördern. Kundalini Yoga betont die Bedeutung der inneren Erfahrung und der Selbsterfahrung, um ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen. Kundalini Yoga wird mit Yoga Nidra und mit Klängen von Klanginstrumenten (Klangschale, Gongs und Kristallharfe) kombiniert. Leicht bequeme Kleidung

(möglichst hell) Yogamatte, Yogakissen und ein Meditationstuch oder Decke bitte mitbringen. Gerne auch etwas zu Trinken.

XCO® Outdoor I 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.

XCO Outdoor II 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 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, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination.

Seniorengymnastik 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.

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.

Gesundheitstraining mit dem Trampolin - Schwing dich fit 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 Nervenbahnen. Trainiert wird mit Stoppersocken oder barfuß. Bitte Handtuch und Getränk 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 Langhantel-training im Kursformat und die Überholspur auf dem Weg zu einem schlanken, straffen und gesunden Körper. Kein Groupfitness Trainings-system 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 Technik-training 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 Trainingsreisen und höchstmöglicher Sicherheit bringen dich schnell an ein höheres Trainingslevel.

Entspannung im Alltag - Tai Chi-Qigong heilsame und wohltuende Bewegungen Durch Achtsamkeit mit sanften, fließenden Bewegungen ins Gleichgewicht kommen und die Körpermitte finden. Mit dieser Heil- & Bewegungskunst bilden wir eine Einheit aus Körper, Geist und Seele. Die QiGong Übungen sind heilsam und wohltuend.

Tai Chi die asiatische Art der Meditation in Bewegung, in Kombination mit Elementen aus dem Qi Gong.

QiGong („Pflege der Lebensenergie“) bedeutet Entspannung für den Alltag, Stress Abbau und Ausgeglichtheit. QiGong steht für ein ganzheitliches Bewegungs- und Gesundheitssystem. Wir lernen unseren Körper in Achtsamkeit kennen. In Kombination mit der richtigen Atemtechnik werden die Bewegungen sanft und fließend ausgeführt. Der Körper kommt ins Gleichgewicht und wir finden die Körpermitte. Mit dieser Heil- & Bewegungskunst, bilden wir eine Einheit aus Körper, Geist und Seele. Die QiGong Übungen sind heilsam und wohltuend. Die Gelenke werden mobilisiert, die Muskulatur gestärkt, Sehnen gedehnt um die innere Ruhe zu fördern. Bekannte QiGong Übungen sind die 8 Brokate, die 15 Ausdrucksformen und Tierübungen. Der Kurs ist für Anfänger und für Qigong-Erfahrene geeignet. Bitte bequeme, dehbare Kleidung, weiche Schuhe oder dicke Socken anziehen und ein Getränk mitbringen.



»Wir bewegen Raubling«

KURSPROGRAMM WINTER 2026

NEU!

**Step trifft Rückenpower
Yoga für alle
Qi Gong**



NEU!

**HATHA YOGA II
TAI CHI-QI GONG**

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

„Wir bewegen Raubling“

KURSPROGRAMM WINTER 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Pilates I 10 EH 8.10 - 9.05 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Sabine Diewald	Yoga am Morgen 10 EH 8.00 - 9.00 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Petra Moser	Hatha Yoga II 10 EH 8.45 - 10.00 Uhr Kursstart: 07.01. mit Sabine Behringer	Fit in den Tag 60 + I 10 EH 8.00 - 8.45 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Emily Bleich	Yoga für alle 5 EH 8.45 - 10.15 Uhr – Kursstart: 13.03. mit Stephanie Schindler	HOT IRON III 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Daniela Theil
Hatha Yoga I 10 EH 8.45 - 10.00 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Sabine Behringer	Zwergerl Fit II 10 EH 11.05 - 12.00 Uhr – Kursstart: 13.01. Sarah Daxeder	Seniorengymnastik 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 07.01. mit Barbara Siebert	Qi Gong 8 EH 8.00 - 9.00 Uhr – Kursstart: 22.01. mit Roman Bayer	XCO OUTDOOR I 10 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Bianca Bruelheide	
Powerworkout 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Daniela Theil	Step trifft Rückenpower 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Marlene Wagner	Intensive Yoga 10 EH 19.00 - 20.00 Uhr – Kursstart: 07.01. mit Jessica Günther	Fit in den Tag 60 + II 10 EH 9.00 - 9.45 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Emily Bleich	Early Bird Zumba 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Sabine Diewald	
Zumba 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Carina Obermaier	Pilates II 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Bianca Bruelheide	HOT IRON I 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 07.01. mit Daniela Theil	Gymnastik am Stuhl 10 EH 10.00 - 10.45 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Emily Bleich	Zumba Gold 10 EH 9.10 - 10.05 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Sabine Thomas-Bleich	
Ladyfit 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Sabine Diewald + Veronika Reiser	Ganzkörpertraining – Für einen straffen Körper 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Bianca Bruelheide	Tai Chi-Qi Gong 8 EH 18.00 - 19.30 Uhr – Kursstart: 21.01. mit Roman Bayer	Zwergerl Fit I 10 EH 14.45 - 15.40 Uhr – Kursstart: 08.01. Stephanie Thaller	Gesundheitstraining Trampolin - Schwing dich fit 10 EH 10.15 - 11.00 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Sabine Thomas-Bleich	
XCO OUTDOOR II 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Bianca Bruelheide	Kundalini Yoga 10 EH 18.15 - 19.30 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Klaus Rupprecht	Circl Mobility 10 EH 19.45 - 20.40 Uhr – Kursstart: 07.01. mit Sabine Diewald	Zumba Kids jr. 4 - 6 Jahre 10 EH 15.45 - 16.40 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Renate Blum		
HOT IRON II 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Daniela Theil		angesprochen werden, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kräftigung, Stretching und bewusste Atmung. Bitte Gymnastikmatte, ggf. kleines Kissen und Handtuch mitbringen.	die Haltung verbessert. Linderen Sie Ihre Rückenschmerzen effektiv und beugen sie neuen vor. Perfekt auch für Einsteiger und Senioren.	Zumba Kids 7 - 11 Jahre 10 EH 16.45 - 17.40 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Renate Blum	
Jumping Fitness I 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Sabine Thomas-Bleich		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.	Rückenfit dieser Kurs bietet effektive Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen für die Rücken-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur sowie Tipps zum rückenschonenden Verhalten im Alltag. Ziel ist es den Rücken zu stärken und die Wirbelsäule mit all ihren Funktionen gesund und beweglich zu erhalten.	Rückenfit Anfänger 10 EH 17.45 - 18.40 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Claudia Reichl	
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		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.	Jumping Fitness II 10 EH 18.45 - 19.40 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Isabella Mittermaier	
Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen		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	Pilates für Anfänger 10 EH 19.45 - 20.40 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Bianca Bruelheide	Rückenfit 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Claudia Reichl	
		Fit in den Tag 60+ I + II in den 45 Minuten werden Gelenke schonend mobilisiert, Muskelpartien gekräftigt und das Gleichgewicht stabilisiert.			

KURSORTE

- Gemeindehalle
- Fitness- & Präventionsraum
- XCO Outdoor I,
Treffpunkt Innbrücke Neubeuern
– freitags
- XCO Outdoor II,
Treffpunkt Schwimmbad Großholzhausen
– montags
- Gymnastikraum neue Turnhalle
- Pfarrheim Raubling
- „Stüberl“ 1. Stock Turnhalle

KURSGEBÜHR

Jumping I + II	Mitglieder TuS	40,00 €	/ Nichtmitglieder	80,00 €
Gesundheitstraining - Trampolin	Mitglieder TuS	40,00 €	/ Nichtmitglieder	80,00 €
Ganzkörpertraining	Mitglieder TuS	35,00 €	/ Nichtmitglieder	70,00 €
HOT IRON I + II + III	Mitglieder TuS	35,00 €	/ Nichtmitglieder	70,00 €
Kundalini-Yoga	Mitglieder TuS	47,00 €	/ Nichtmitglieder	94,00 €
Yoga am Morgen	Mitglieder TuS	35,00 €	/ Nichtmitglieder	70,00 €
Intensive Yoga	Mitglieder TuS	38,00 €	/ Nichtmitglieder	73,00 €
Hatha Yoga I + II	Mitglieder TuS	47,00 €	/ Nichtmitglieder	94,00 €
Yoga für alle	Mitglieder TuS	28,00 €	/ Nichtmitglieder	56,00 €
Tai Chi-Qi Gong	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 €

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

Step trifft Rückenpower Rhythmishe Steps, leichte Choreografie, kräftige Übungen für Rücken, Rumpf und Schütergürtel – und am Ende wohltuende Dehn- und Entspannungssequenzen für den Rücken. Perfekt, um Verspannung loszulassen, den Körper zu stärken und den Kopf frei zu bekommen. Auch für Einsteiger geeignet!

Zwergerl 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