



# KURSBESCHREIBUNGEN



## »Wir bewegen Raubling«

**CIRCL Mobility™** ist ein neues Programm, das 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 „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!

**Yoga am Morgen** 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.

**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 Herzkreislauf-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 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.

**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 Ausgeglichenheit. 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, dehnbare Kleidung, weiche Schuhe oder dicke Socken anziehen und ein Getränk mitbringen.

## 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](http://www.tus-raubling.de)

# „Wir bewegen Raubling“

# KURSPROGRAMM WINTER 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Pilates I</b> 10 EH 8.10 - 9.05 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Sabine Diewald	<b>Yoga am Morgen</b> 10 EH 8.00 - 9.00 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Petra Moser	<b>Hatha Yoga II</b> 10 EH 8.45 - 10.00 Uhr Kursstart: 07.01. mit Sabine Behringer	<b>Fit in den Tag 60 + I</b> 10 EH 8.00 - 8.45 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Emily Bleich	<b>Yoga für alle</b> 5 EH 8.45 - 10.15 Uhr – Kursstart: 13.03. mit Stephanie Schindler	<b>HOT IRON III</b> 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 10.01. mit Daniela Theil
<b>Hatha Yoga I</b> 10 EH 8.45 - 10.00 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Sabine Behringer	<b>Zwergel Fit II</b> 10 EH 11.05 - 12.00 Uhr – Kursstart: 13.01. Sarah Daxeder	<b>Seniorengymnastik</b> 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 07.01. mit Barbara Siebert	<b>Qi Gong</b> 8 EH 8.00 - 9.00 Uhr – Kursstart: 22.01. mit Roman Bayer	<b>XCO OUTDOOR I</b> 10 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Bianca Bruelheide	<b>KURSORTE</b>  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
<b>Powerworkout</b> 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Daniela Theil	<b>Step trifft Rückenpower</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Marlene Wagner	<b>Intensive Yoga</b> 10 EH 19.00 - 20.00 Uhr – Kursstart: 07.01. mit Jessica Günther	<b>Fit in den Tag 60 + II</b> 10 EH 9.00 - 9.45 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Emily Bleich	<b>Early Bird Zumba</b> 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Sabine Diewald	
<b>Zumba</b> 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Carina Obermaier	<b>Pilates II</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Bianca Bruelheide	<b>HOT IRON I</b> 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 07.01. mit Daniela Theil	<b>Gymnastik am Stuhl</b> 10 EH 10.00 - 10.45 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Emily Bleich	<b>Zumba Gold</b> 10 EH 9.10 - 10.05 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Sabine Thomas-Bleich	
<b>Ladyfit</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Sabine Diewald + Veronika Reiser	<b>Ganzkörpertraining – Für einen straffen Körper</b> 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Bianca Bruelheide	<b>Tai Chi-Qi Gong</b> 8 EH 18.00 - 19.30 Uhr – Kursstart: 21.01. mit Roman Bayer	<b>Zwergel Fit I</b> 10 EH 14.45 - 15.40 Uhr – Kursstart: 08.01. Stephanie Thaller	<b>Gesundheitstraining Trampolin - Schwing dich fit</b> 10 EH 10.15 - 11.00 Uhr – Kursstart: 09.01. mit Sabine Thomas-Bleich	
<b>XCO OUTDOOR II</b> 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Bianca Bruelheide	<b>Kundalini Yoga</b> 10 EH 18.15 - 19.30 Uhr – Kursstart: 13.01. mit Klaus Rupprecht	<b>Circl Mobility</b> 10 EH 19.45 - 20.40 Uhr – Kursstart: 07.01. mit Sabine Diewald	<b>Zumba Kids jr. 4 - 6 Jahre</b> 10 EH 15.45 - 16.40 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Renate Blum		
<b>HOT IRON II</b> 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.  <b>Powerworkout</b> 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.  <b>Gymnastik am Stuhl</b> Mobilisierung und Kräftigung für den ganzen Körper. Für alle, die die Übungen nur noch auf dem Stuhl ausführen möchten.  <b>Rückenfit für Anfänger</b> 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.  <b>Rückenfit</b> 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.  <b>Ladyfit</b> 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.  <b>Fit in den Tag 60+ I + II</b> in den 45 Minuten werden Gelenke schonend mobilisiert, Muskelpartien gekräftigt und das Gleichgewicht stabilisiert.	<b>Zumba Kids 7 - 11 Jahre</b> 10 EH 16.45 - 17.40 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Renate Blum		
<b>Jumping Fitness I</b> 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 12.01. mit Sabine Thomas-Bleich			<b>Rückenfit Anfänger</b> 10 EH 17.45 - 18.40 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Claudia Reichl		
			<b>Jumping Fitness II</b> 10 EH 18.45 - 19.40 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Isabella Mittermaier		
			<b>Pilates für Anfänger</b> 10 EH 19.45 - 20.40 Uhr – Kursstart: 08.01. mit Bianca Bruelheide		
			<b>Rückenfit</b> 10 EH 19.00 - 19.55 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

**Pilates** ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen

## KURS GEBÜHR

Jumping I + II	Mitglieder TuS	40,00 €	/	Nichtmitglieder	80,00 €
Gesundheitsraining - 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** Rhythmische Steps, leichte Choreografie, kräftige Übungen für Rücken, Rumpf und Schultergürtel - 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!

**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