












































„Wir bewegen Raubling“ KURSPROGRAMM HERBST 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pilates I 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 13.09. mit Sabine Diewald  	Kundalini Yoga I 10 EH 8.00 - 9.00 Uhr – Kursstart 14.09. mit Petra Moser  	XCO OUTDOOR II 10 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Bianca Bruelheide 	Fit in den Tag 60 + I 10 EH 8.00 - 8.45 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Barbara Siebert 	XCO OUTDOOR I 10 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Bianca Bruelheide 
Powerworkout 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 20.09. mit Sophia Oberprieler 	Bodystyling 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 21.09. mit Marlene Wagner 	Seniorengymnastik I 10 EH 8.00 - 8.55 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Barbara Siebert 	Fit in den Tag 60 + II 10 EH 9.00 - 9.45 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Barbara Siebert 	Early Bird Zumba 10 EH 8.10 - 9.05 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Sabine Diewald 
Zumba 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 13.09. mit Carina Obermaier 	Jumping Intervall / SOFT 10 EH 18.00 - 18.55 Uhr – Kursstart: 14.09. mit Sabine Diewald 	Intensive Yoga 10 EH 17.30 - 18.40 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Jessica Günther 	Jumping Fitness II 10 EH 8.15 - 9.10 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Bianca Bruelheide 	Zumba Gold 10 EH 9.15 - 10.10 Uhr – Kursstart: 17.09. mit Sabine Thomas-Bleich 
Kundalini Yoga II 10 EH 18.20 - 19.50 Uhr – Kursstart: 13.09. mit Petra Moser   NEU!	Fit & Entspannt 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 14.09. mit Sonja Eckstaller 	Hatha Yoga 10 EH 18.45 - 19.55 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Jessica Günther 	HIIT 10 EH 9.20 - 10.05 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Bianca Bruelheide 	
Faszien 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 20.09. mit Sophia Oberprieler 	Zumba & Workout 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 14.09. mit Carina Obermaier 	Männeryoga 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Jessica Günther 	Zwergel Fit i.d.Bewegung I 10 EH 15.00 - 15.45 Uhr – Kursstart: 16.09. Isabella Mittermaier 	
Ladyfit 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 13.09. mit Sabine Diewald 	XCO OUTDOOR IV 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 14.09. mit Bianca Bruelheide 	HOT IRON I 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 15.09. mit Daniela Theil 	Zwergel Fit i.d.Bewegung II 10 EH 15.45 - 16.30 Uhr – Kursstart: 16.09. Isabella Mittermaier 	
XCO OUTDOOR III 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 20.09. mit Bianca Bruelheide 	<div data-bbox="577 906 1086 1236" data-label="Complex-Block"> <p>SITUATIONSBEDINGT...</p> <p>finden Kurse mit folgenden Symbolen entweder</p> <ul style="list-style-type: none">  nur online über Zoom oder über  Teams statt.   Kurse mit beiden Symbolen finden als Präsenz- und Online-Kurs über Zoom statt. </div>			Rückenfit Anfänger 10 EH 17.45 - 18.40 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Claudia Reichl 
Jumping Fitness I 10 EH 20.00 - 20.55 Uhr – Kursstart: 13.09. mit Sabine Thomas-Bleich 				Rückenfit 10 EH 19.00 - 19.55 Uhr – Kursstart: 16.09. mit Claudia Reichl 



KURSORTE

-  Fitness- & Präventionszentrum
-  Gemeindehalle
-  Spiegelsaal
-  XCO Outdoor II, Treffpunkt Nickheimer Filze – mittwochs
-  XCO Outdoor I, IV Treffpunkt Innbrücke Neubeuern – freitags + dienstags
-  XCO Outdoor III, Treffpunkt Schwimmbad Großholzhausen – montags

KURSGEBÜHR

Jumpingkurse	Mitglieder TuS 40,00 €/Nichtmitglieder 80,00 €
HOT IRON	Mitglieder TuS 35,00 €/Nichtmitglieder 70,00 €
Alle anderen Kurse	Mitglieder TuS 30,00 €/Nichtmitglieder 60,00 €
<i>Bei einer geringen Beteiligung von 6-8 Teilnehmern, erhöht sich die Kursgebühr 0,50 € je Einheit</i>	
Kundaliniyoga II	Mitglieder TuS 40,00 €/Nichtmitglieder 80,00 €
<i>Bei einer geringen Beteiligung von 6-8 Teilnehmern, erhöht sich die Kursgebühr 1,50 € je Einheit</i>	
Intensive +	Mitglieder TuS 44,00 €/Nichtmitglieder 71,00 €
Hatha Yoga	
Männeryoga +	
Kundaliniyoga I	Mitglieder TuS 33,00 €/Nichtmitglieder 66,00 €
<i>Bei einer geringen Beteiligung von 6-8 Teilnehmern, erhöht sich die Kursgebühr um 1,00 € je Einheit</i>	



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

KURSBESCHREIBUNGEN HERBSTPROGRAMM 2021

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.

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!

Lady Fit 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.

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.

Faszien derzeit in aller Munde. Verklebte Faszen verursachen meist Schmerzen und können die Ursache unterschiedlichster Beschwerden sein. Durch gezieltes Training aus verschiedenen Elementen, wie Koordination und Kräftigung und Rollen werden die Faszen optimal trainiert. Die Leistungsfähigkeit im Sport bleibt erhalten und kann dadurch auch gesteigert werden. Bitte – soweit vorhanden – eigene Blackroll mitbringen, außerdem Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

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.

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.

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!

Männer Yoga „Real men do Yoga“ Hier geht es richtig zur Sache! Yoga schafft es nicht nur, Körper und Geist in Einklang zu bringen, sondern ist zugleich auch richtiger Sport. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben erwiesen, dass die fließenden Yoga-Übungen und die dazugehörige „innere Besinnung“ – das Hören auf den eigenen Körper – zu einem vorher unbekanntem Gefühl der Entspannung führen können. Yogakenntnisse sind erwünscht, aber nicht notwendig.

Hatha Yoga Im Hatha Yoga erlernst du auf sanfte Art und Weise die Positionen (Asanas) des Yogas kennen. Mit einer Mischung aus Muskel-

kräftigung und -dehnung, Atembewusstsein und Entspannung entsteht ein ganzheitliches Üben mit dem Ziel, deinen Körper und Geist in Einklang zu bringen. Im Vergleich zum Intensive Yoga werden im Hatha Yoga die Asanas länger gehalten und es wird länger nachgespürt. Er eignet sich gut, um den korrekten Aufbau der jeweiligen Asanas zu erlernen. Fortgeschrittene finden ihre Herausforderung in der Tiefe der Asanas. Bitte Gymnastikmatte, Handtuch (Decke) und Getränk mitbringen.

Zwenger I Fit in der Bewegung 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

Kundalini-Yoga beruht auf einer alten indischen Tradition. Es wird ein effektives, authentisches und sehr dynamisches Yoga gelehrt, das den Lebensbedingungen des heutigen Menschen angepasst und für jeden praktikierbar ist. Durch Bewegung (Asanas), Atmung (Pranayama), Klang (Mantra) und Meditation wird das Drüsensystem und das Nervensystem stimuliert. Du gewinnst innere Vitalität und Ausgeglichenheit, um den Stress und den täglichen Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein. Bitte Gymnastikmatte und Decke mitbringen.

Rückenfit Dieser Kurs bietet effektive Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen für die Rücken-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur 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.

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.

Zumba & Workout Die Mischung macht's! 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!

Zumba Gold 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!

XCO Outdoor III Ein dynamisches, sportliches Walken und mit den XCO's dabei ein paar Höhenmetern meistern.

XCO® Outdoor I + II + IV 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

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 Bewe-

gung stehen absolut im Vordergrund! Bitte feste Schuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Jumping Fitness Intervall/SOFT Der Kurs ist in zwei Teile aufgeteilt! Jumping Fitness Intervall ist die optimale Methode, um Kondition und Muskeln aufzubauen und Fett zu reduzieren. Abwechslungsreich durch verschiedene Intervall-Modelle (Tabata und HIIT), einfache Schritte kombiniert mit Kräftigungsübungen mit und ohne Geräte. Kurzweilig und effektiv. Jumping SOFT ist für Teilnehmer, die nicht so intensiv springen möchten und auch im Jumping Intervall gut mithalten können. Bitte feste Schuhe, Handtuch und Getränk 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.

„HIIT“ oder High Intensity Interval Training hochintensives Intervalltraining besteht aus kurzen, sehr anstrengenden Kraftausbrüchen, gefolgt von einer Ruhephase. Als zusätzlichen Nutzen kann HIIT Ihren Stoffwechsel steigern,

möglicherweise die Insulinresistenz verbessern und die Herzfunktion verbessern. HIIT ist ideal für alle, die schnell ihre allgemeine Fitness verbessern, den Kalorienverbrauch steigern und Ausdauer aufbauen möchten und unter Zeitmangel leiden. Jeder kann von diesen Trainingsarten profitieren. So können viel mehr Kalorien als beim herkömmlichen Cardiotraining verbrannt werden, da es einen After-Burn-Effekt erzeugt.

Fit & Entspannt nach einer Kräftigungseinheit ohne Geräte, die alle Muskelgruppen anspricht, wird ausgiebig gedehnt und entspannt!

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

Fitness-Mix In diesem Ganzkörpertraining wird unser Herz-Kreislauf-System abwechselnd mit Step-Aerobic, Danceworkout oder TaeBo in Schwung gebracht. Zusätzlich werden wir die Muskelgruppenmal mit und mal ohne Geräte stärken. Kombiniert wird es auch Stunden geben, wo ein einfacher Zirkel, Tabata oder HIIT stattfindet. Abgerundet wird das Training mit einem Entspannungsteil. Dieser kann aus statischem Dehnen, Igelballmassage oder progressiver Muskelentspannung bestehen. Ein sehr abwechslungsreiches Programm, in dem in jeder Stunde eine neue Herausforderung auf dich wartet. Das Training ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine Levelteilung von 1-3 macht dies möglich. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen!