



**Auch für Nichtmitglieder**

**PRÄVENTIONSKURSE SOMMER 2024**

**Sommer, Sonne, Prävention -  
Dein Weg zu mehr Gesundheit!**

**SV Wacker Burghausen e.V.**  
**[www.vitasport.sv-wacker.de](http://www.vitasport.sv-wacker.de)**





# Wir für Ihre Gesundheit



**Anton Würländer**  
Sport- und  
Bewegungs-  
wissenschaftler  
Rehabilitation



**Lejla Kasumačić**  
Sportlehrerin  
Prävention  
Rehabilitation



**Christopher  
Schadt**  
Sport- und  
Bewegungs-  
wissenschaftler



**Ingrid Ritzinger**  
Sportwissen-  
schaftlerin (MMag.)  
Prävention



**Cora Bauer**  
Tanzpädagogin  
Choreografin &  
Tänzerin für zeit-  
genössischen Tanz



**Dora Beer**  
Übungsleiterin B  
Prävention  
Yoga-Lehrerin  
(Ashtanga / Iyengar)



**Martin Träger**  
Übungsleiter B  
Prävention  
Haltung & Bewegung



# Dein SVW Online-Shop



**FUNSPORT**

UND

**hummel**



**DEIN  
VORTEIL**

als SVW Mitglied

**-40%**

**WWW.SVWACKER.FUNSPORTBGH.DE**

# Kursangebot Sommer 2024



## Inhalt

Teilnahmebedingungen.....	6
Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse.....	7

## Kurse

Body Workout / Ganzkörperkräftigungstraining*.....	8
Rücken-Power / Ganzkörperkräftigungstraining*.....	9
Functional Circuit Training / Ganzkörperkräftigung*.....	10
Functional Fitness*.....	11
Hatha Yoga mit „spiraldynamischer Ausrichtung“.....	12
Rücken Aktiv*.....	13
Aquajogging*.....	14
Gerätetraining am Easy Line Zirkel.....	15
Contemporary Dance.....	16
Nordic Walking - technikorientiertes Ausdauertraining*.....	17
Ganzkörpertraining - Mal ganz Achtsam.....	18
Hier finden Sie uns.....	19

# Teilnahmebedingungen

Für die Teilnahme an den Präventionskursen des SV Wacker Burghausen ist keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich.

Nichtmitglieder müssen vor Kursbeginn einen Haftungsausschluss unterzeichnen.

Um gesundheitliche Risiken auszuschließen, wird empfohlen, die Kursteilnahme mit dem Hausarzt abzuklären.

Die Kursbezahlung ist per SEPA-Lastschriftverfahren oder BAR in der Geschäftsstelle des SV Wacker Burghausen möglich. Die Bar-Bezahlung muss vor Kursbeginn erfolgt sein, andernfalls ist eine Teilnahme am Kurs nicht möglich.

Vereinsmitglieder, die ihre Kursgebühr nicht von der Krankenkasse erstattet bekommen, bezahlen je nach Mitgliedschaft einen verringerten Preis.

Der Rücktritt vom bereits gebuchten Kurs ist nach telefonischer oder persönlicher Absage bis eine Woche vor Kursbeginn möglich. Nach Kursstart ist eine Abmeldung vom Kurs mit Kostenrückerstattung nur mit einem ärztlichen Attest möglich.

## Anmeldung - ab sofort möglich

Über das Online-Kursanmeldesystem <https://vitasport-sv-wacker.ebusy.de>

### SV Wacker Burghausen e.V. | VitaSport

Franz-Alexander-Str. 7

84489 Burghausen

info@sv-wacker.de

Tel.: 08677 / 91628-0

### Öffnungszeiten Geschäftsstelle

Dienstag 09.00-13.00 Uhr

Donnerstag 12.00-17.00 Uhr

# Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse

Viele der Präventionskurse sind zertifiziert durch die gesetzlichen Krankenkassen. Bei diesen Kursen ist eine Kostenübernahme durch die Versicherung möglich.

Erfragen Sie bei Ihrer Krankenkasse die Kostenübernahme für den gewünschten Kurs.

Angebote in der Primärprävention sollen den Einstieg in ein gesundheitsbewusstes Verhalten erleichtern und müssen nicht zwingend von den Kassen bezuschusst werden. Falls eine Kostenerstattung möglich ist, muss an mindestens 80% der Kurseinheiten teilgenommen und die Kurskosten in voller Höhe bezahlt werden.

Für die Kostenerstattung erhalten Sie bei Erfüllung der Voraussetzungen am Ende des Kursblocks eine Teilnahmebestätigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

Alle Kurse, die mit einem \* markiert sind, sind von der zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert.

## Schenken Sie Gesundheit

Gerne erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle einen Wertgutschein für unsere Präventionskurse.

Die Präventionskurse finden 3x / Jahr als Kursblock mit jeweils 8-12 Einheiten statt.

Der Wertgutschein ist unbegrenzt und für alle Kursangebote gültig.

## Der richtige Kurs für Sie

Unser Ampelsystem hilft Ihnen den richtigen Kurs auszuwählen. Gerne beraten wir Sie dazu auch in unserer Geschäftsstelle.

geringe Intensität:

mittlere Intensität:

hohe Intensität:

## >> Body Workout / Ganzkörperkräftigungstraining\*

\* Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert

Zielgruppe: Sportlerfahrene mit aktivem Lebensstil, Wiedereinsteiger  
Trainingsziel: Training des gesamten Körpers, Verbesserung der Ausdauer und Kraftausdauer.  
Aktive Kräftigung der Körpermitte.

Intensität      Ausdauer:        
                         Kraft:                
                         Beweglichkeit:



**Kurs 201: Montag, 17.30 - 18.30 Uhr**

ab 22.04.2024

Leitung: Anton Würländer

Ort: Dreifachturnhalle

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 110,-

### **Kursbeschreibung**

Ein intensives und schweißtreibendes Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Es soll durch koordinativ anspruchsvolle Übungen das Bewusstsein für den eigenen Körper und eine sehenswerte Körperhaltung erarbeitet werden. Es werden Fettzellen verbrannt und die Muskulatur aufgebaut. Dieser Kurs wird abwechslungsreich mit dem Einsatz von Kleingeräten und Musik gestaltet.

## >> Rücken-Power / Ganzkörperkräftigungstraining\*

\* Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert.

Zielgruppe: Sport- und Wiedereinsteiger, Sportlerfahrene, Berufstätige mit Bewegungsmangel, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen

Trainingsziel: funktionelle Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen für einen gesunden Rücken, Prävention von Rückenschmerzen und Haltungsfehlern

Intensität      Ausdauer:        
                         Kraft:                
                         Beweglichkeit:



**Kurs 203: Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr**

ab 23.04.2024

Leitung: Lejla Kasumačić

Ort:                Fitnessraum 1

Dauer:           10 x 60 min; Kosten: € 110,-

### **Kursbeschreibung**

Dieser Kurs beinhaltet eine funktionelle Kräftigung aller Muskelgruppen, die für einen gesunden und starken Rücken wichtig sind. Weiterhin werden ausgewählte koordinative Aufgaben in die Übungen eingebaut, um speziell kleinere Muskelanteile sowie die Tiefenmuskulatur zu kräftigen. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab und verbessern das Allgemeinbefinden. Dadurch wird gezielt Rückenmuskulatur aufgebaut, die Beweglichkeit verbessert, Haltungsfehlern entgegengewirkt und Rückenschmerzen werden gelindert. Dieses effektive ganzheitliche Rückentraining wird durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mithilfe verschiedener Kleingeräte erreicht.

Je nach „Fitnesslevel“ können verschiedene Übungen und Übungsausführungsmöglichkeiten gezeigt werden, wodurch eine breite Zielgruppe an diesem Kurs teilnehmen kann.

## >> Functional Circuit Training / Ganzkörperkräftigung\*

\* Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert

Zielgruppe: Sporteinsteiger, Aktive, Sporterfahrene, Wiedereinsteiger  
Trainingsziel: funktionelle Ganzkörperkräftigung, Steigerung der Leistungsfähigkeit

Intensität      Ausdauer:      ○ ○ ●  
                         Kraft:              ○ ○ ●  
                         Beweglichkeit: ● ○ ○



**Kurs 205: Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr**

ab 24.04.2024

Leitung: Christopher Schadt

Ort: Dreifachturnhalle

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 110,-

### **Kursbeschreibung**

Ein Kreis. Ein Rhythmus. Viele Trainingseffekte. Ein intensives und schweißtreibendes Ganzkörperkräftigungsprogramm. Für alle geeignet, die einen neuen Kick suchen, gerne ihr Fitnesslevel steigern, Fett verbrennen und Kraft aufbauen möchten. Dieses Zirkeltraining beinhaltet schwerpunktmäßig funktionelle Bewegungsabläufe und ganzheitliche Bewegungen.

Die Basis dafür ist primär das eigene Körpergewicht. Zusätzlich kommen diverse Kleingeräte zum Einsatz. Leistungsfähigkeit im Alltag, Beruf und im Sport sowie die dauerhafte Gesunderhaltung des Körpers ist das Trainingsziel. Es wird abwechslungsreich und herausfordernd. Je nach „Fitnesslevel“ können verschiedene Übungen und Ausführungsmöglichkeiten gezeigt werden, wodurch eine breite Zielgruppe an diesem Kurs teilnehmen kann.

## >> Functional Fitness\*

\* Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert

Zielgruppe: Sporteinsteiger, Aktive, Sporterfahrene, Wiedereinsteiger  
Trainingsziel: funktionelle Ganzkörperkräftigung, Steigerung der Leistungsfähigkeit

Intensität      Ausdauer:          
                         Kraft:                  
                         Beweglichkeit:



**Kurs 202: Freitag, 11.30 - 12.30 Uhr**

ab 26.04.2024

Leitung: Anton Würländer

Ort: Dreifachturnhalle

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 110,-

### **Kursbeschreibung**

„Functional Fitness“ ist das perfekte Training für alle, die einfach fit bleiben und werden wollen. Mit Übungen, die Kraft, Koordination und Gleichgewicht zugleich schulen, bist du bestens gerüstet. Ein intensives Workout für den ganzen Körper, das rundum fit hält!

## >> Hatha Yoga mit „spiraldynamischer Ausrichtung“

Zielgruppe: Menschen mit häufigen Rückenproblemen ohne akute Beschwerden, Menschen, die beweglicher werden möchten oder Ausgleich zu intensiven Sportarten suchen

Trainingsziel: Verbesserung der Beweglichkeit, Verbesserung der Körperhaltung, Ausgeglichenheit, Vorbeugung von Muskel- und Gelenkschmerzen

Intensität

Ausdauer:	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kraft:	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beweglichkeit:	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>



### **Kurs 402: Montag, 18.10 - 19.10 Uhr**

ab 22.04.2024

Leitung: Dora Beer

Ort: Fitnessraum 3

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 100,-

### **Kursbeschreibung**

Du erlernst die korrekte Ausrichtung der Körperhaltungen (Asanas) zur Mobilisierung und Stärkung Deines Körpers sowie Atemübungen (Pranayama), die Deinen Geist beruhigen.

Das längere Halten einzelner Asanas führt zu einer tieferen Dehnung, kurze Flows (Vinyasa) verbinden die einzelnen Asanas miteinander und die Tiefenentspannung (Savasana) rundet die Stunde ab.

## >> Rücken Aktiv\*

\* Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert.

Zielgruppe: Sport- und Wiedereinsteiger, Sportlerfahrene, Berufstätige mit Bewegungsmangel, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen

Trainingsziel: funktionelle Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen für einen gesunden Rücken, Prävention von Rückenschmerzen und Haltungsfehlern

Intensität      Ausdauer:        
                         Kraft:                
                         Beweglichkeit:



**Kurs 204: Donnerstag, 08.15 - 09.15 Uhr**

ab 25.04.2024

Leitung: Ingrid Ritzinger

Ort:            Fitnessraum 1

Dauer:      10 x 60 min; Kosten: € 110,-

### **Kursbeschreibung**

In diesem Kurs soll nicht nur der Rücken gestärkt, sondern ein muskuläres Gleichgewicht im ganzen Körper hergestellt werden. Ziel der Übungen ist es, den Rücken durch ein gesundes Muskelkorsett vor Überbeanspruchung im Alltag zu schützen.

## >> Aquajogging\*

\* Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert.

Zielgruppe: Sport- und Wiedereinsteiger, Sporterfahrene, Personen mit Bewegungsmangel, Aktive

Trainingsziel: Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, Verbesserung der aeroben Ausdauer, Vorbeugung von Muskel- und Gelenkschmerzen

Intensität      Ausdauer:      ○ ○ ●  
                         Kraft:              ○ ● ○  
                         Beweglichkeit: ● ○ ○

### **Kurs 301: Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr**

geplant ab 30.04.2024 (abhängig vom Freibad-Öffnungsdatum)

Leitung: Ingrid Ritzinger

Ort: Freibad Burghausen, Franz-Alexander-Str. 25

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 110,- + Eintritt

### **Kursbeschreibung**

Beim „Aquajogging“ schwebt der Körper im Wasser und erhält Auftrieb durch einen Auftriebsgurt oder Fußmanschetten.

Wenn Sie mit diesen Hilfsmitteln im Wasser schwebend die Laufbewegung ausführen, merken Sie, dass dies viel anstrengender ist als Laufen an Land, obwohl die Schwerkraft Sie nicht wie beim normalen Laufen auf den Boden holt.

Beim Training gegen den Widerstand des Wassers werden Sehnen und Gelenke geschont und die Ausdauer somit auf sanfte Weise verbessert.

## >> Gerätetraining am Easy Line Zirkel

Zielgruppe: alle Fitnesslevel und Altersgruppen  
Trainingsziel: funktionelle Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, Prävention von Rückenschmerzen und Haltungsfehlern

Intensität      Ausdauer:    ● ○ ○  
                         Kraft:            ○ ○ ●  
                         Beweglichkeit: ● ○ ○



**Kurs 101: Donnerstag, 11.45 - 12.30 Uhr**  
ab 25.04.2024  
Leitung: Christopher Schadt

Ort:      Kraftraum in der Dreifachturnhalle  
Dauer:   10 x 45 min; Kosten: € 75,-

### **Kursbeschreibung**

Mit den Krafttrainingsgeräten des Easy Line Zirkels wird jede große Muskelgruppe gezielt gekräftigt, gefordert und Haltungsfehlern entgegengewirkt. Zusätzlich werden Kleingeräte in den Easy Line Zirkel integriert. Easy Line bietet die perfekten Schnelltrainingsgeräte für Kraft- und Stoffwechseltraining mit viel Abwechslung. Die Geräte passen sich ergonomisch an jede Körperform an und bieten einen Widerstand, der sich proportional zur Bewegungsgeschwindigkeit entwickelt, sodass lästiges Ein- und Umstellen der Geräte entfällt. Einfach Platz nehmen und los geht's! Egal, ob jung oder alt, sportlich oder untrainiert – der Easy Line Zirkel ist das ideale Programm für Jeden.

## >> Contemporary Dance

Zielgruppe: Junge Erwachsene, keine Vorkenntnisse erforderlich  
Trainingsziel: Erlernen der Tanztechnik, Verbesserung der Dehnbarkeit, Steigerung der Fitness, Erlernen von choreografischen Elementen

Intensität      Ausdauer:        
                         Kraft:                
                         Beweglichkeit:

### **Kurs 603: Montag, 19.30 - 21.00 Uhr**

ab 22.04.2024

Leitung: Cora Bauer

Ort:            Fitnessraum 1

Dauer:    10 x 90 min; Kosten: € 150,-

### **Kursbeschreibung**

Das Training durchläuft zunächst eine Aufwärmphase, bei der unterschiedliche Muskelgruppen aktiviert werden und Technik erlernt wird. Es folgen Übungen durch den Raum mit ersten choreografischen Sequenzen. Anschließend werden ganze Choreografien erarbeitet.

## >> Nordic Walking - technikorientiertes Ausdauertraining\*

\* Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert.

**Zielgruppe:** Gesunde Erwachsene mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger ohne schwere Vorerkrankungen, Sportlerfahrene

**Trainingsziel:** Erlernen der Nordic Walking ALFA-Technik, Verbesserung der aeroben Ausdauer, Erlernen eigenständiger Pulskontrolle, Hilfe bei Schulter-/Nackenspannungen, Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und des (Fett-)Stoffwechsels, Stärkung des Immunsystems

**Intensität**

Ausdauer:	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kraft:	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beweglichkeit:	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**Kurs 604: Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr**

ab 25.04.2024

Leitung: Ingrid Ritzinger

**Ort:** Treffpunkt Sportparkhalle

**Dauer:** 8 x 90 min; **Kosten:** € 130,-

### **Kursbeschreibung**

In diesem Kurs wird das alltagstaugliche „Gehen mit Stöcken“ theoretisch und praktisch erlernt. Hauptschwerpunkt des Kurses ist ein technikorientiertes Ausdauertraining, bei dem die ALFA-Technik Schritt für Schritt in einer 7-Step-Methode als gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining veranschaulicht wird. Zusätzlich gibt es kurze theoretische Inputs zu unterschiedlichen Nordic Walking-Inhalten. Ein Ziel des Kurses ist die Schulung des Herz-Kreislauftrainings mit eigenständiger Pulssteuerung.

Die Kurseinheiten sind so aufgebaut, dass auch Bewegungseinsteiger sehr gut teilnehmen können und ein Transfer des Nordic Walkings in den Alltag bestmöglich gelingt.

## >> Ganzkörpertraining - Mal ganz Achtsam

Zielgruppe: Personen mit Interesse an einem ganzheitlichen Bewegungsansatz.  
Trainingsziel: Erlernen einfacher Qi-Gong-Sequenzen, kombiniert mit Übungen aus der funktionellen Gymnastik. Entwicklung eines Körperbewusstseins durch achtsames Üben.

Intensität      Ausdauer:    ● ○ ○  
                         Kraft:            ● ○ ○  
                         Beweglichkeit: ● ○ ○



**Kurs 404: Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr**  
ab 30.04.2024  
Leitung: Martin Träger

Ort:      Dreifachturnhalle  
Dauer:   10 x 60 min; Kosten: € 100,-

### **Kursbeschreibung**

Natürliche Bewegung arbeitet mit dem Körper, nicht gegen ihn. Was passiert in unserem Körper, wenn wir uns bewegen? In dem Kurs erarbeiten wir uns ein sanftes Ganzkörpertraining, das mobilisiert, kräftigt und lockert. Durch regelmäßiges, achtsames Üben können wir entspannen und zur Ruhe kommen. Die einfachen Bewegungssequenzen können problemlos auch zu Hause geübt und vertieft werden.

# Hier finden Sie uns

## **Dreifachturnhalle und Fitnessräume 1 & 3**

Franz-Alexander-Str. 8

84489 Burghausen

## **Kraftraum in der Dreifachturnhalle**

Franz-Alexander-Str. 8

84489 Burghausen

## **Sportparkhalle**

Franz-Alexander-Str. 7

84489 Burghausen

## **Freibad Burghausen**

Franz-Alexander-Str. 25

84489 Burghausen



# VIT **A** SPORT

Sportverein Wacker Burghausen e.V.

[www.vitasport.sv-wacker.de](http://www.vitasport.sv-wacker.de)