



Auch für Nichtmitglieder

PRÄVENTIONSKURSE FRÜHJAHR 2025

**Voller Zuversicht in Dein aktives Jahr 2025 -
unsere Präventionskurse für mehr Wohlbefinden!**

**SV Wacker Burghausen e.V.
www.vitasport.sv-wacker.de**



Sportverein Wacker Burghausen e.V.

Wir für Ihre Gesundheit



Ingrid Ritzinger
Sportwissen-
schaftlerin (MMag.)
Prävention



Anton Würländer
Sportwissen-
schaftler
Prävention
Rehabilitation



Lejla Kasumačić
Sportwissen-
schaftlerin
Prävention
Rehabilitation



Christopher Schadt
Sportwissen-
schaftler
Prävention
Rehabilitation



Martin Träger
Übungsleiter B
Prävention
Haltung & Be-
wegung



Michaela Hausmann
Sportlehrerin
Übungsleiterin C



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



Cora Bauer
Tanzpädagogin
Choreografin &
Tänzerin für zeit-
genössischen Tanz

Kursangebot Frühjahr 2025



Inhalt

Teilnahmebedingungen.....	4
Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse.....	5

Kurse

Body Workout / Ganzkörperkräftigungstraining*.....	6
Rücken-Power*.....	7
Progressive Muskelentspannung (PME)*.....	8
Functional Fitness*.....	9
Hatha Yoga mit „spiraldynamischer Ausrichtung“.....	10
Ganzkörpertraining - Mal ganz achtsam*.....	11
Faszientraining*.....	12
Rücken Aktiv*.....	13
Aquacycling.....	14
Aquajogging*.....	15
Contemporary Dance.....	16
Gerätetraining am Easy Line Zirkel.....	17
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 20.01.2025

Leitung: Anton Würländer

Ort: Dreifachturnhalle

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 120,-

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*

* Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert.

Zielgruppe: Sporteinsteiger, Sporterfahrene, 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 21.01.2025

Leitung: Ingrid Ritzinger

Ort: Fitnessraum 1

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 120,-

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.

>> Progressive Muskelentspannung (PME)*

* Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert.

Zielgruppe: stressbelastete Personen, Entspannungsverfahren-Einsteiger und -Wiedereinsteiger

Trainingsziel: Stressmanagement, Regeneration, Verringerung der Muskelspannung, Linderung spannungsbedingter muskulärer Schmerzen wie Migräne oder Schulter-Nacken-Beschwerden, Hilfe bei Schlaf- und Angststörungen, Blutdrucksenkung

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

Kurs 407: Mittwoch, 15.00 - 16.00 Uhr

ab 22.01.2024

Leitung: Ingrid Ritzinger

Ort: Fitnessraum 1

Dauer: 8 x 45 min; Kosten: € 80,-

Kursbeschreibung

Bei der PME soll ein psychophysischer Entspannungszustand durch bewusstes, systematisches Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen erreicht werden. Über das aufmerksame Empfinden des Unterschiedes zwischen Spannung und Entspannung der Muskulatur wird im Körper eine sich immer weiter ausbreitende (progressive) Entspannung erreicht. PME wirkt demnach über die Wahrnehmung der Muskelentspannung bzw. des Muskeltonus auf die Befindlichkeit.

Nach einem kurzen, theoretischen Input, der Einblicke in stressauslösende Faktoren und deren Bewältigungsstrategien mithilfe von Entspannungsverfahren geben soll, werden die unterschiedlichen Entspannungseinheiten mit jeweils 16, 8, 7 und 4 Muskelgruppen im Liegen, aber auch im Sitzen erlernt. Abschließend soll mit hilfreichen Tipps ein Transfer der Progressiven Muskelentspannung in den Alltag gelingen, um Stress und dessen Auswirkungen dauerhaft bewältigen zu können.

>> 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 24.01.2025

Leitung: Anton Würländer

Ort: Dreifachturnhalle

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 120,-

Kursbeschreibung

„Functional Fitness“ zielt auf die ganzheitliche Stärkung und Optimierung des Bewegungsapparates ab. Im Gegensatz zu konventionellem Gerätetraining, bei dem nur isolierte Muskelpartien beansprucht werden, trainiert man bei diesem intensiven Workout zusammenhängende Bewegungsabläufe und damit alle beteiligten Muskelketten. Der Kurs ist somit das perfekte Training für alle, die einfach fit bleiben oder werden wollen, mit Übungen, die Kraft, Koordination und Gleichgewicht zugleich schulen.

>> 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: Freitag, 14.45 - 15.45 Uhr

ab 31.01.2025

Leitung: Dora Beer

Ort: Fitnessraum 1

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 110,-

Kursbeschreibung

In diesen Yogaeinheiten erlernt man die korrekte Ausrichtung der Körperhaltungen (Asanas) zur Mobilisierung und Stärkung seines Körpers sowie Atemübungen (Pranayama), die den 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.

>> 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: | <input checked="" type="radio"/> | <input 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 404: Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

ab 21.01.2025

Leitung: Martin Träger

Ort: Dreifachturnhalle

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 110,-

Kursbeschreibung

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

>> Faszientraining*

* Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert

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

Trainingsziel: Schmerzlinderung, mehr Stabilität und schnellere Regeneration nach Belastung

Intensität

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

Kurs 401: Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr

ab 22.01.2025

Leitung: Christopher Schadt

Ort: Dreifachturnhalle

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 120,-

Kursbeschreibung

Alle Faszien bilden ein Netzwerk, welches sich durch den gesamten Körper zieht, ihm Struktur gibt. Muskelhüllen, Sehnen und Gelenkkapseln sind aber keineswegs leblose Verpackungen. Die Faszien sind ein bedeutendes Sinnesorgan für die Körperwahrnehmung und besitzen eine Vielzahl an Sinnesrezeptoren, sowie vielfältige Funktionen für Immunsystem, Organfunktion und Jugendlichkeit des Körpers. Wie kleine Antennen registrieren diese, wie sich der Körper gerade bewegt. Genau dieser Aspekt der Komplexität von Muskeln, Faszien und Bewegung wird im Kurs aufgegriffen.

Folgende Bewegungselemente kommen zum Einsatz:

- Ausrollen
- Dehnen
- Federn

>> Rücken Aktiv*

* Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert.

Zielgruppe: Sporteinsteiger, Sporterfahrene, 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, 11.00 - 12.00 Uhr

ab 23.01.2025

Leitung: Ingrid Ritzinger

Ort: Fitnessraum 3

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 120,-

Kursbeschreibung

In diesem Kurs geht es nicht nur darum, den Rücken bewusst zu stärken, sondern es soll 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. Je nach Fitnesslevel können verschiedene Übungsausführungsmöglichkeiten gezeigt werden, wodurch eine breite Zielgruppe an diesem Kurs teilnehmen kann.

>> Aquacycling

Zielgruppe: Sparteinsteiger, 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 302: Mittwoch, 09.10 - 9.55 Uhr

ab 22.01.2025

Leitung: Michaela Hausmann

Kurs 303: Freitag, 07.30 - 08.15 Uhr

ab 24.01.2025

Leitung: Anton Würländer / Lejla Kasumačić

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

Dauer: 10 x 45 min; Kosten: € 85,- + Eintritt

Kursbeschreibung

Mit speziellen Cycling-Rädern findet ein gezieltes und gelenkschonendes Ausdauertraining im Wasser statt. Die Kondition wird verbessert und gleichzeitig wird die gesamte Muskulatur trainiert. Durch das Treten gegen den Wasserwiderstand werden zusätzliche Kalorien verbrannt und das Bindegewebe gestrafft.

>> Aquajogging*

* Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert.

Zielgruppe: Sparteinsteiger, 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, 09.00 - 10.00 Uhr

ab 21.01.2025

Leitung: Ingrid Ritzinger

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

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 120,- + Eintritt

Kursbeschreibung

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

Wenn mit diesen Auftriebshilfen im Wasser schwebend die Laufbewegung ausgeführt wird, merkt man, dass dies viel anstrengender sein kann als Joggen an Land, obwohl einen die Schwerkraft nicht wie beim normalen Joggen auf den Boden holt.

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

Voraussetzung: Über Wasser halten mit Aquajogging-Gurt sollte möglich sein.

>> Contemporary Dance

Zielgruppe: Erwachsene aller Altersklassen, keine Vorkenntnisse erforderlich

Trainingsziel: Erlernen der Tanztechnik, Verbesserung der Dehnbarkeit, Steigerung der Fitness, Erlernen von choreografischen Elementen

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

Kurs 602: Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

ab 20.01.2025

Leitung: Cora Bauer

Ort: Fitnessraum 1

Dauer: 10 x 90 min; Kosten: € 160,-

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.

>> 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 23.01.2025

Leitung: Christopher Schadt

Ort: Kraftraum in der Dreifachturnhalle

Dauer: 10 x 45 min; Kosten: € 85,-

Kursbeschreibung

Mit Hilfe von diversen Klein- und Großgeräten wird eine gezielte Kräftigung der großen Muskelgruppen erreicht. Mit den Krafttrainingsgeräten des Easy Line Zirkels wird jede Muskelgruppe ausreichend trainiert, gefordert und Haltungsfehlern entgegengewirkt.

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.



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

Hallenbad Burghausen

Franz-Alexander-Str. 25

84489 Burghausen



VIT **A** SPORT

Sportverein Wacker Burghausen e.V.

www.vitasport.sv-wacker.de