

Pilates für Mütter

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Das Pilatetraining hilft jungen Müttern, ihre Bauchmuskulatur wieder zu kräftigen, Verspannungen im Brust- und Nackenbereich aktiv zu lösen und den aktiven Bewegungsapparat zu kräftigen. Ziel ist es, den ursprünglichen Fitnesszustand nach der Geburt möglichst schnell wieder zu erreichen und bis etwa zum 1. Geburtstag des Kindes wieder zur vollständigen sportlichen Belastbarkeit zu gelangen.

Kurs 0802: Montag, 10.15-11.10 Uhr
ab 11.04.2016
Leitung: Monika Duschl

Ort: Fitnessraum 3 der Dreifachturnhalle des SVW

Dauer: 10 x 55 min; **Kosten:** € 80,-
(Der Kurs wird sowohl mit Babys als auch mit Kinderbetreuung angeboten.)

Rücken Aktiv

In Rücken Aktiv werden gezielt die tiefer liegenden und schwächeren Muskelpartien trainiert, entspannt und gedehnt. Besonderes Augenmerk gilt dabei der Körpermitte. Durch die bewusste Aktivierung dieses Kraftzentrums werden Taille und Hüfte – sozusagen als Nebenwirkung schlanker und die Haltung aufrechter. Rücken Aktiv bringt die Gelenke und Muskeln wieder in Schwung. Dieser Kurs steht unter dem Motto: Kräftigen, Stretchen und Entspannen und ist für alle geeignet, die ein ruhiges aber intensives Training suchen.

Kurs 0109: Montag, 17.00 – 17.55 Uhr
ab 11.04.2016
Leitung: Monika Bindl

Ort: Fitnessraum 1 der Dreifachturnhalle des SVW

Kurs 0110: Donnerstag, 18.00 – 18.55 Uhr
ab 14.04.2016
Leitung: Monika Bindl

Ort: Hans-Stethaimer-Schule am Stadtplatz

Dauer: 10 x 55 min; **Kosten:** € 65,-

Pilates intensiv: control balance

Grundlage aller Übungen im Pilates ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden fließend ausgeführt. Durch das gezielte Training der Tiefenmuskulatur, des Rumpfes und der gesamten Stütz- und Bauchmuskulatur werden die Problemzonen bald keine Probleme mehr sein.

Kurs 0112: Donnerstag, 16.30 – 17.25 Uhr
ab 14.04.2016
Leitung: Monika Duschl

Ort: Fitnessraum 3 der Dreifachturnhalle des SVW

Dauer: 10 x 55 min; **Kosten:** € 65,-

Body-Balance-Pilates

Dieser Kurs richtet sich an alle, die etwas für eine gute Körperhaltung tun möchten. Mit gezielten Übungen wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt und die Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessert, was Haltungsfehlern entgegenwirkt. Ein wunderbarer Kurs, der Kräftigung und Entspannung vereint.

Kurs 0113: Donnerstag, 18.00 – 18.55 Uhr
(Anfänger mit Kenntn.) ab 14.04.2016
Leitung: Karl-Heinz Altmann

Kurs 0114: Donnerstag, 19.00 – 19.55 Uhr
(Fortgeschr.) ab 14.04.2016
Leitung: Karl-Heinz Altmann

Kurs 0115: Donnerstag, 20.00 – 20.55 Uhr
(Einsteiger) ab 14.04.2016
Leitung: Karl-Heinz Altmann

Ort: Happy Fitness, Robert-Koch-Str. 49, Burghausen
Dauer: 10 x 55 min; **Kosten:** € 65,-

Für die Teilnahme an den Gesundheitskursen ist eine Mitgliedschaft im SV Wacker Burghausen e.V. nicht zwingend erforderlich. Wir empfehlen, vor einer Kursteilnahme mit dem Hausarzt die Teilnahme abzuklären, damit gesundheitliche Risiken ausgeschlossen werden können. Ebenfalls wird empfohlen, bei der zentralen Prüfstelle die Kostenübernahme des Kurses zu erfragen.

In der Regel erstattet die Krankenkasse ihren Mitgliedern 1-2x jährlich die Kursgebühr von 75 % bis 100 % zurück. Am Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer bei einer Teilnahme von mindestens 80% eine Bestätigung, die anschließend zur Kostenerstattung bei der Krankenkasse eingereicht werden kann.

Die Kursbezahlung ist per SEPA – Lastschriftverfahren oder BAR möglich. Wurde die Bezahlung zwei Wochen nach Kursbeginn nicht vollzogen, kommt es zu einem Kursausschluss. Die Anmeldung erfolgt über das Online-Buchungssystem auf unserer Homepage: www.vitasport-sv-wacker.ebusy.de. Die Online – Anmeldung ist nur mit einer gültigen Email-Adresse möglich. Falls Sie keine Email-Adresse besitzen, müssen Sie sich persönlich in der Geschäftsstelle des SV Wacker Burghausen anmelden.

Ein Rücktritt vom Kurs kann nur nach telefonischer Absage bis eine Woche vor Kursbeginn erfolgen. Nach Beginn des Kurses können Sie sich mit einem ärztlichen Attest abmelden. Vereinsmitglieder, die ihre Kursgebühr nicht von der Krankenkasse erstattet bekommen bezahlen je nach Mitgliedschaft einen verringerten Preis. Informieren Sie sich hierfür auf unserer Homepage oder in der SVW Geschäftsstelle.



SV Wacker Burghausen e.V.
VitaSport

Franz-Alexander-Str. 7
84489 Burghausen
Tel.: 08677/91628-0
Fax.: 08677/91628-53
tamara.perschl@sv-wacker.de



Präventionskurse

Sommer 2016



Sportverein Wacker Burghausen e.V.

Aquajogging

Aquajogging ist ein gelenkschonendes und sanftes Ausdauertraining. Neben einer Verbesserung des Herz- Kreislaufsystems eignet sich Aquajogging ideal zur Gewichtsreduktion und als Wiedereinstieg in den Sport.

Kurs 0401: Mittwoch, 10.00 – 10.55 Uhr

ab 04.05.2016

Leitung: Monika Duschl

Ort: Freibad Burghausen

Dauer: 10 x 55 min; **Kosten:** € 65,- + Freibadeintritt

Aquarunning

Aquarunning ist ein Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining, das sich an Teilnehmer richtet, die bereits Erfahrungen im Aquajoggen haben. Hier wird die Bauch- und Rückenmuskulatur vermehrt beansprucht, da sich die Auftriebshilfe an den Füßen befindet und die richtige Wasserlage durch die Rumpfmuskulatur beibehalten werden muss.

Kurs 0402: Mittwoch, 09.00 – 9.55 Uhr

ab 04.05.2016

Leitung: Monika Duschl

Ort: Freibad Burghausen

Dauer: 10 x 55 min; **Kosten:** € 65,- + Freibadeintritt

Funktionelles Training mit Geräten

Mit Hilfe von diversen Klein- und Großgeräten wird eine gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur erreicht. Hierbei handelt es sich um eine sehr effektive Methode, die Rückenmuskulatur aufzubauen, Rückenschmerzen zu lindern und Haltungsfehlern entgegenzuwirken..

Kurs 0101: Montag, 19.00 – 20.15 Uhr

ab 11.04.2016

Leitung: Ute Michaelsen

Kurs 0102: Dienstag, 19.00 – 20.15 Uhr

ab 12.04.2016

Leitung: Ute Michaelsen

Ort: Happy Fitness, Robert-Koch-Str. 49, Burghausen

Dauer: 8 x 75 min; **Kosten:** € 65,-

Fit im hohen Alter:

funktionelles Training mit Geräten

Mit Hilfe von diversen Klein- und Großgeräten wird eine gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur erreicht. Dieser Kurs richtet sich gezielt an ältere Teilnehmer und nach deren Problemen. Die Rückenmuskulatur wird sanft aufgebaut, um so Rückenschmerzen zu lindern.

Kurs 0103: Dienstag, 14.30 – 15.25 Uhr

ab 12.04.2016

Leitung: Ute Michaelsen

Ort: Happy Fitness, Robert-Koch-Str. 49, Burghausen

Dauer: 8 x 75 min; **Kosten:** € 65,-

Effektives und funktionelles Ganzkörpertraining

Mit verschiedenen Gymnastik- und Entspannungs-übungen wird ein schonendes Ganzkörpertraining absolviert. Ziel des Kurses ist es, die Körperhaltung zu verbessern, Verspannungen zu lösen, Muskeln zu kräftigen und muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Ein schöner Ausklang nach einem arbeitsreichen Tag.

Kurs 0601: Montag, 20.05 – 21.00 Uhr

ab 11.04.2016

Leitung: Monika Bindl

Ort: Fitnessraum 1 der Dreifachturnhalle des SWW

Dauer: 10 x 55 min; **Kosten:** € 65,-

Kurs 0602: Mittwoch, 16.30 – 17.25 Uhr

ab 13.04.2016

Leitung: Monika Bindl

Ort: Fitnessraum 3 der Dreifachturnhalle des SWW

Dauer: 10 x 55 min; **Kosten:** € 65,-

Body Workout

Sonderkurse für Teilnehmer(innen) von 18 bis 40 Jahren

Ein intensives und schweißtreibendes Kräftigungsprogramm speziell für die Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur. 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 sehr abwechslungsreich mit dem Einsatz von Musik gestaltet.

Kurs 0603: Montag, 17.45 – 18.40 Uhr

ab 11.04.2016

Leitung: Monika Duschl

Ort: Dreifachturnhalle des SVW

Dauer: 10 x 55 min; **Kosten:** € 65,-

Faszien- und Mobilitätstraining

In diesem Fitnesskurs wird das Augenmerk auf das Training der Faszien gelegt, d.h. hier werden speziell die Faszien entspannt, gedehnt, gekräftigt; zudem wird die Körperwahrnehmung durch dieses Training verbessert. Mit speziellen Übungen bewirkt Faszien-Fitness eine enorme Steigerung der Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, beschleunigt Heilungsvorgänge, vermeidet schmerzhaftes Reiben in Gelenken und Bandscheiben, schützt den Körper vor Verletzungen und wirkt Gelenksteifigkeiten als Resultat von verfilzten Fasernetzen entgegen.

Kurs 0604: Freitag, 11.30 – 12.15 Uhr

ab 15.04.2016

Leitung: Tamara Perschl

Ort: Fitnessraum 1 der Dreifachturnhalle des SWW

Dauer: 10 x 45 min; **Kosten:** € 50,-

Haltungsschule mit Yogaelementen und Meridianstretching

Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Haltung ist nicht immer leicht. Dieser Kurs soll mit sanften Kräftigungsübungen aller Muskelgruppen, Mobilisation und Dehnübungen das Bewusstsein für den eigenen Körper stärken. Dieses Programm wird mit harmonischen Einheiten aus dem Yoga und Meridianstretching ergänzt. Durch meditative Übungen wird das Bewusstsein erweitert.

Kurs 0502: Dienstag, 19.20 – 20.45 Uhr

ab 19.04.2016

Leitung: Heidemarie Maier

Ort: Zauberwald Kindergarten, Holzfelderweg 10, Burghausen

Dauer: 10 x 85 min; **Kosten:** € 84,-

Astanga Yatha Yoga

Moving with the Breath" - Ashtanga-Vinyasa Yoga ist ein dynamisches und kraftvolles Yogasystem.

In einer Yoga-Stunde erlernst du Körperhaltungen (Asanas), mit der fließenden Verbindung von Atmung und Bewegung (Vinyasa).

Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung (Savasana) runden eine Yoga-Stunde ab - Du fühlst Dich nach einer Yoga-Stunde erfrischt und entspannt!

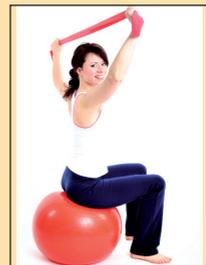
Kurs 0503: Montag, 18.15 – 19.25 Uhr

ab 11.04.2016

Leitung: Amelie Meisingerl

Ort: Fitnessraum 3 der Dreifachturnhalle des SVW

Dauer: 10 x 70 min; **Kosten:** € 80,-



Pilates für Schwangere

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Der Kurs ist für Schwangere ab der ersten Woche bis zur Geburt geeignet.

Das Training berücksichtigt die körperlichen Veränderungen der werdenden Mütter und bietet Übungen zur Kräftigung der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur an. Im Vordergrund steht die Stabilisation der Wirbelsäule, die Kontrolle über den Beckenboden, Atmung und Haltung.

Ziel ist es, die werdenden Mütter fit und entspannt zu halten, sowie körperlich mit gezielten Kräftigungsübungen auf die Geburt des Kindes vorzubereiten.

Kurs 0801: Donnerstag, 17.30 – 18.25 Uhr

ab 14.04.2016

Leitung: Monika Duschl

Ort: Fitnessraum 3 der Dreifachturnhalle

Dauer: 10 x 55 min; **Kosten:** € 80,-