



Auch für Nichtmitglieder

PRÄVENTIONSKURSE SOMMER 2023
Ziele setzen - Ziele erreichen

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

VIT A SPORT
Sportverein Wacker Burghausen e.V.

Wir für Ihre Gesundheit



Jennifer Meier
Sportwissenschaftlerin (M.Sc.)
Prävention
Rehabilitation



Anton Würländer
Sport- und
Bewegungswissenschaftler
Rehabilitation



Mirza Puzic
Sportlehrer
Functional Training
Rehabilitation



Lejla Kasumačić
Sportlehrerin
Prävention
Rehabilitation



Christopher Schadt
Sport- und
Bewegungswissenschaftler



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



Lisa Kögl
Übungsleiterin B
Prävention
Personal-Trainerin

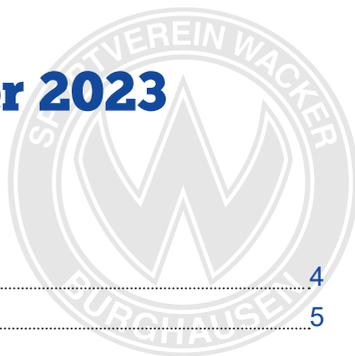


Michaela Hausmann
Sportlehrerin
Übungsleiterin C
MTB-Trainerin



Karin Seehofer
Trainerin
Seniorentanz

Kursangebot Sommer 2023



Inhalt

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

Kurse

Body Workout / Ganzkörperkräftigungstraining*.....	6
Rücken-Power*.....	7
Functional Circuit Training / Ganzkörperkräftigung*.....	8
Functional Fitness*.....	9
Yoga.....	10
„Breath & Stretch“ - Entspannt ins Wochenende.....	11
Faszientraining*.....	12
Rücken Aktiv*.....	13
„Bike - Street and Wood“ - Radln im Gelände.....	14
Aquajogging*.....	15
Gerätetraining am Easy-line Zirkel.....	16
Be Balanced - Entspannt in den Feierabend.....	17
Tanzerlebnis - Tanz dich glücklich.....	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 08.05.2023

Leitung: Anton Würländer

Ort: Dreifachturnhalle

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 100,-

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: Sport- und Wiedereinsteiger, 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 02.05.2023

Leitung: Jennifer Meier

Ort: Fitnessraum 1

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 100,-

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, 17.45 - 18.45 Uhr

ab 03.05.2023

Leitung: Jennifer Meier

Ort: Dreifachturnhalle

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 100,-

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 05.05.2023

Leitung: Anton Würländer

Ort: Dreifachturnhalle

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 100,-

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, sind Sie bestens gerüstet. Ein Workout für die Tiefenmuskulatur, das rundum fit hält!

>> Yoga

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: Dienstag, 17.15 - 18.30 Uhr

ab 02.05.2023

Leitung: Dora Beer

Ort: Fitnessraum 3

Dauer: 10 x 75 min; Kosten: € 115,-

Kursbeschreibung

Der richtige Flow für den Start in die Woche: Wir erlernen die Körperhaltungen (Asanas) und verbinden diese mit dem Atem zu einer dynamischen Bewegung (Vinyasa). Manche Asanas werden auch länger gehalten, damit eine tiefere Dehnung erreicht werden kann. Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung (Savasana) runden die Stunde ab.

>> „Breath & Stretch“ - Entspannt ins Wochenende

Zielgruppe: Alle Fitnesslevel und Altersgruppen
Trainingsziel: Regeneration, Stressmanagement, Verbesserung der Beweglichkeit

Intensität Ausdauer:
 Kraft:
 Beweglichkeit:



Kurs 407: Freitag, 17.45 - 18.45 Uhr
ab 05.05.2023
Leitung: Lisa Kögl

Ort: Fitnessraum 3
Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 90,-

Kursbeschreibung

Unsere unbewusste Atmung im Alltag ist meistens zu flach, zu begrenzt und zu schnell. Parallel dazu beeinträchtigt unter anderem Stress unsere Atmung. Diese wirkt sich auf unser Denken, Empfinden und Verhalten aus bis hin zu körperlichem Unwohlsein und Beschwerden.

Der Kurs „Breath & Stretch“ sorgt durch eine Kombination aus Atemtechniken und Beweglichkeitsübungen für einen Ausgleich zum stressigen Alltag sowie für innere Balance. Durch gezielte Atemübungen werden Herz-Kreislauf- und Nervensystem positiv beeinflusst, Stresshormone werden abgebaut. Die Verbesserung von Flexibilität und Körperbewusstsein, bessere Regenerationsfähigkeit und seelische Ausgeglichenheit sind weitere positive Effekte dieses einzigartigen Trainings!

>> 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 03.05.2023

Leitung: Mirza Puzic

Ort: Sportkita, Mozartstr. 10, 84489 Burghausen

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 100,-

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 Muskel, Faszien und Bewegung wird im Kurs aufgegriffen.

Folgende Elemente kommen zum Einsatz:

- Ausrollen
- Dehnen
- Federn

>> 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, 16.30 - 17.30 Uhr

ab 04.05.2023

Leitung: Lejla Kasumačić

Ort: Fitnessraum 3

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 100,-

Kursbeschreibung

In diesem Kurs geht es nicht nur darum den Rücken zu stärken, sondern darum ein muskuläres Gleichgewicht im ganzen Körper herzustellen. Ziel der Übungen ist es, den Rücken durch ein gesundes Muskelkorsett vor Überbeanspruchung im Alltag zu schützen.

>> „Bike - Street and Wood“ - Radln im Gelände

Zielgruppe: Alle Altersgruppen; alle, die bereits einen sicheren Umgang mit einem Mountainbike (MTB) besitzen

Trainingsziel: Verbesserung der Fahrtechnik und der Grundlagen-
ausdauer, sowie Stabilisierung des MTB-Handlings im
leichten Gelände

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 601: Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

ab 03.05.2023

Leitung: Michaela Hausmann

Ort: Treffpunkt meist DTH - teils auch wechselnd

Dauer: 8 x 90 min; Kosten: € 110,-

Kursbeschreibung

Im Kurs „Bike – Street and Wood“ wird dafür gesorgt, dass man durch das Erlernen und Verbessern der grundlegenden Fahrtechniken mehr Sicherheit und Kontrolle über das Bike, gerade auch in Gefahrensituationen, erlangt. Durch das Fahren auf verschiedenen Untergründen wie Teer, Schotter oder Wald- und Wiesenwegen wird der Umgang mit dem eigenen MTB geschult und trainiert. Speziell unser Herz-Kreislauf-System sowie die (Kraft-)Ausdauer werden durch die Bewegung auf dem MTB verbessert. Weiterhin wirkt sich das Radeln in der freien Natur positiv auf das Körperbewusstsein sowie die seelische Ausgeglichenheit aus. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.

>> 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

ab 02.05.2023

Leitung: Lejla Kasumačić

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

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 100,- + 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: Sport- und Wiedereinsteiger, Sporterfahrene, Berufstätige mit Bewegungsmangel

Trainingsziel: funktionelle Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, Prävention von Rückenschmerzen und Haltungsfehlern

Intensität Ausdauer:
 Kraft:
 Beweglichkeit:

Kurs 101: Mittwoch, 17.15 - 18.15 Uhr

ab 03.05.2023

Leitung: Christopher Schadt

Ort: Kraftraum in der Dreifachturnhalle

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 90,-

Kursbeschreibung

Ein Kreis, neun verschiedene Krafttrainingsgeräte, neun große Muskelgruppen. Mit dem Easy-line Zirkel wird jede Muskelgruppe an Krafttrainingsgeräten gleichmäßig trainiert und gefordert.

Die Trainingsgeschwindigkeit bestimmt den Widerstand, sodass lästiges Ein- und Umstellen der Kraftgeräte entfällt und ein effektives Zirkeltraining möglich ist.

>> Be Balanced - Entspannt in den Feierabend

Zielgruppe: Personen, die sich am Abend bewusst vom Arbeitsalltag verabschieden möchte und mit neu gewonnener Energie und Entspannung in den Abend starten möchte

Trainingsziel: Ausübung und Verinnerlichung verschiedener Entspannungsmethoden, Kennenlernen möglicher Integrationschancen für den Arbeitsplatz und Zuhause, Achtsamer Umgang mit seinem Körper

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 408: Dienstag, 17.15 - 18.15 Uhr

ab 02.05.2023

Leitung: Christopher Schadt

Ort: Sportkita, Mozartstr. 10, 84489 Burghausen

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 90,-

Kursbeschreibung

Die bewusste Auseinandersetzung mit den Methoden und seinem Körper stellt die Grundlage des Kurses dar. In den zehn Einheiten sammeln wir Erfahrungen in verschiedenen Entspannungsverfahren und achtsamen Bewegungen (Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong, etc.). Neben der aktiven Bewegung finden ebenfalls passive Achtsamkeitsübungen wie der Bodyscan oder die Meditation ihren Platz. Das Zusammenspiel zwischen aktiven und passiven Methoden ist das zentrale Prinzip in diesem Kurs.

>> Tanzerlebnis - Tanz dich glücklich

Zielgruppe: Personen über 50 Jahre
Trainingsziel: Erlernen verschiedener Tänze, Förderung der Koordinationsfähigkeit und der Gedächtnisleistung

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

Kurs 602: Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr

ab 03.05.2023

Leitung: Karin Seehofer

Ort: Fitnessraum 1

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 90,-

Kursbeschreibung

Egal in welchem Alter: Tanzen macht Spaß, ist gesund, bringt neue Kontakte und Lebensfreude.

Beim Tanzen werden die Glückshormone Dopamin und Endorphin ausgeschüttet. Tanz ermöglicht uns, Stress abzubauen, bringt unseren Kreislauf in Schwung, stärkt die Ausdauer, Beweglichkeit, Muskeln und Gelenke und den Gleichgewichtssinn. Neben der moderaten körperlichen Betätigung, wird auch unser Gehirn auf verschiedenen Ebenen stimuliert. Tanzen trainiert das Gehirn wie kaum eine andere Freizeitbeschäftigung. Die vielen Schritte und Drehungen fördern Konzentration und Koordination. Mittlerweile ist es erwiesen, dass damit das Risiko, an Demenz zu erkranken erheblich gesenkt wird. In diesem Kurs erwarten dich abwechslungsreiche Choreografien und Melodien. Line-Tänze, Kreistänze, Squares oder Tänze in der Gasse werden unter Anleitung erlernt und verbessert. Jeder kann mitmachen, ohne Vorkenntnisse, ohne einen Partner/eine Partnerin mitbringen zu müssen.

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

Sportkita SV Wacker Burghausen

Mozartstr. 10

84489 Burghausen

Freibad Burghausen

Franz-Alexander-Str. 25

84489 Burghausen



VIT **A** SPORT

Sportverein Wacker Burghausen e.V.

www.vitasport.sv-wacker.de