



Auch für Nichtmitglieder

PRÄVENTIONSKURSE HERBST 2023

**Dein Körper, deine Gesundheit, dein Leben -
Nimm es selbst in die Hand!**

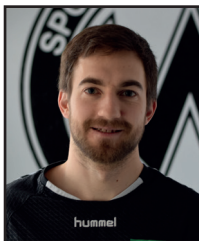
SV Wacker Burghausen e.V.
www.vitasport.sv-wacker.de



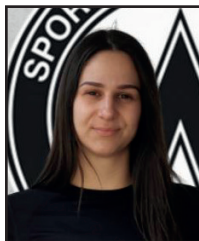
Wir für Ihre Gesundheit



Jennifer Meier
Sportwissen-
schaftlerin (M.Sc.)
Prävention
Rehabilitation



Anton Würländer
Sport- und
Bewegungs-
wissenschaftler
Rehabilitation



Lejla Kasumačić
Sportlehrerin
Prävention
Rehabilitation



Christopher Schadt
Sport- und
Bewegungs-
wissenschaftler



Ingrid Ritzinger
Sportwissen-
schaftlerin (MMag.)
Prävention



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



Michaela Hausmann
Sportlehrerin
Übungsleiterin C



Karin Seehofer
Trainerin Senioren-
tanz



Simona Herndl
Yogalehrerin

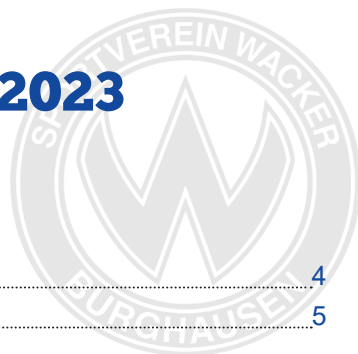
Kursangebot Herbst 2023

Inhalt

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

Kurse

Body Workout / Ganzkörperkräftigungstraining*.....	6
Rücken-Power*.....	7
Functional Circuit Training / Ganzkörperkräftigung*.....	8
Functional Fitness*.....	9
Hatha Yoga nach Iyengar.....	10
Vinyasa Flow (Power Yoga).....	11
Faszientraining*.....	12
Rücken Aktiv*.....	13
Aquacycling.....	14
Aquajogging*.....	15
Funktionelles Training mit Geräten.....	16
Tanzerlebnis - Tanz dich glücklich.....	17
Progressive Muskelentspannung (PME)*.....	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: Sporterfahrene 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 25.09.2023

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*

* 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:	☐	☒	☐

Bitte
immer eine
eigene Matte
mitbringen!

Kurs 203: Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr

ab 26.09.2023

Leitung: Jennifer Meier

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: ☒ ☐ ☐

Bitte
immer eine
eigene Matte
mitbringen!

Kurs 205: Mittwoch, 17.45 - 18.45 Uhr

ab 27.09.2023

Leitung: Jennifer Meier

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: ☒ ☐ ☐

Bitte
immer eine
eigene Matte
mitbringen!

Kurs 202: Freitag, 11.30 - 12.30 Uhr

ab 29.09.2023

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 Workout für die Tiefenmuskulatur, das rundum fit hält!

>> Hatha Yoga nach Iyengar

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:	☒	☐	☐
Kraft:	☒	☐	☐
Beweglichkeit:	☐	☒	☐

Bitte
immer eine
eigene Matte
mitbringen!

Kurs 402: Montag, 18.05 - 19.05 Uhr

ab 25.09.2023

Leitung: Dora Beer

Ort: Fitnessraum 3

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 100,-

Kursbeschreibung

Hatha Yoga nach Iyengar mit Spiraldynamischer Ausrichtung: 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.

>> Vinyasa Flow (Power Yoga)

Zielgruppe: All Level - Begeisterung für Yoga, Sportlichkeit und die Lust dich zu Bewegen und Neues zu wagen solltest du mitbringen

Trainingsziel: Ausdauer, Kraft & Beweglichkeit / Ausgeglichenheit

Intensität Ausdauer: ☐ ☒ ☐
 Kraft: ☐ ☒ ☐
 Beweglichkeit: ☐ ☒ ☐



Bitte
immer eine
eigene Matte
mitbringen!

Kurs 403: Mittwoch, 17.15 - 18.15 Uhr

ab 27.09.2023

Leitung: Simona Herndl

Ort: Fitnessraum 3

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 100,-

Kursbeschreibung

Vinyasa ist ein kraftvoller, dynamischer Yoga-Stil, bei dem in kreativen Sequenzen Bewegung und Atem miteinander synchronisiert werden. Ein besonders effektives ganzheitliches Training, das Kraft, Ausdauer und Flexibilität fördert – und gleichzeitig dafür sorgt, dass wir uns ausgeglichener, energetischer und gelassener fühlen.

>> 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:	☒	☐	☐
Kraft:	☐	☒	☐
Beweglichkeit:	☐	☐	☒



Kurs 401: Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr

ab 27.09.2023

Leitung: Christopher Schadt

Ort: Sportkita, Mozartstr. 10, 84489 Burghausen

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 110,-

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, 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:	☐	☒	☐

Bitte
immer eine
eigene Matte
mitbringen!

Kurs 204: Donnerstag, 16.30 - 17.30 Uhr

ab 28.09.2023

Leitung: Lejla Kasumačić

Ort: Fitnessraum 3

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 110,-

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.

>> Aquacycling

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 302: Mittwoch, 09.10 - 9.55 Uhr

ab 27.09.2023

Leitung: Michaela Hausmann

Kurs 303: Freitag, 07.30 - 08.15 Uhr

ab 29.09.2023

Leitung: Anton Würländer / Lejla Kasumačić

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

Dauer: 10 x 45 min; **Kosten:** € 75,- + Eintritt

Kursbeschreibung

Mit speziellen 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: 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, 09.00 - 10.00 Uhr

ab 26.09.2023

Leitung: Ingrid Ritzinger

Ort: Hallenbad 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.

>> Funktionelles Training mit Geräten

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 28.09.2023

Leitung: Christopher Schadt

Ort: Kraftraum in der Dreifachturnhalle

Dauer: 10 x 45 min; Kosten: € 75,-

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.

>> 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 27.09.2023

Leitung: Karin Seehofer

Ort: Fitnessraum 1

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 100,-

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.

>> 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 409: Dienstag, 17.30 - 18.15 Uhr

ab 26.09.2023

Leitung: Ingrid Ritzinger

Ort: Sportkita, Mozartstr. 10, 84489 Burghausen

Dauer: 8 x 45 min; Kosten: € 70,-

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.

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

Hallenbad Burghausen

Franz-Alexander-Str. 25
84489 Burghausen



VIT *A* SPORT

Sportverein Wacker Burghausen e.V.

www.vitasport.sv-wacker.de