



Gesundheitskurse

September - Dezember

2009



Kurse im Hallenbad:

Aquajogging

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

Kurs 0401: **Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr**
ab 30.09.09
Leitung: Claudia Leinfelder

Kurs 0402: **Donnerstag, 16.45 – 17.45 Uhr**
ab 01.10.09
Leitung: Annegret Weiß

Kurs 0403: **Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr**
ab 02.10.09
Leitung: Claudia Leinfelder

Ort: Georg-Miesgang Hallenbad
Dauer: 10 x 60 Min. **Kosten:** € 55,- + Hallenbadeintritt

Aquacycling:

Mit speziellen Rädern findet ein gezieltes und gelenkschonendes Ausdauertraining im Wasser statt. Die Kondition wird verbessert und gleichzeitig die gesamte Körpermuskulatur trainiert. Durch den Wasserreiz werden zusätzliche Kalorien verbrannt und das Bindegewebe gestrafft.

Kurs 404: **Mittwoch, 09.00 – 09.45 Uhr**
ab 30.09.09
Leitung: Claudia Leinfelder

Kurs 405: **Freitag, 08.30 – 09.15 Uhr**
ab 02.10.09
Leitung: Annegret Weiß

Ort: Georg-Miesgang-Hallenbad Burghausen
Dauer: 10 x 45 Min. **Kosten:** € 55,- + Hallenbadeintritt

Wassergymnastik für Junge und Junggebliebene

Wassergymnastik ist ein gelenkschonendes und rückenfreundliches Ganzkörpertraining. Durch den Wasserauftrieb werden die Gelenke entlastet und der Wasserwiderstand ermöglicht eine gute Kräftigung der Muskulatur. Auch im Rahmen einer Gewichtsreduktion ist Wassergymnastik eine ideale Ergänzung und unterstützt diese. Das Wohlbefinden wird gesteigert und man fühlt sich einfach gut.

Kurs 0201: **Dienstag 10.45 – 11.30 Uhr**
ab 29.09.09
Leitung: Ute Michaelsen

Ort: Georg-Miesgang-Hallenbad Burghausen
Dauer: 10 x 45 Min. **Kosten:** € 45,-+ Hallenbadeintritt

Gymnastikkurse

Ausgleichsgymnastik

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

Kurs 0601: **Montag, 20.00 – 21.00 Uhr**
ab 21.09.09
Leitung: Monika Bindl

Ort: Fitnessraum der Dreifachturnhalle des SVW

Kurs 0602: **Mittwoch, 16.30 – 17.30 Uhr**
ab 23.09.09
Leitung: Claudia Leinfelder

Ort: Jugendraum der Dreifachturnhalle des SVW
Dauer: 10 x 60 Min. **Kosten:** € 55,-

Gymnastik- und Ausdauerkurs

In diesem Kurs wird die Ausdauer, Kondition und die allgemeine Fitness verbessert. Durch die Kombination von gezieltem Ausdauertraining mit Gymnastik erreicht man ein ideales Ganzkörpertraining. Dieser Kurs eignet sich auch zur Unterstützung der Gewichtsreduktion.

Kurs 0701: **Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr**
ab 22.09.09
Leitung: Annegret Weiß

Ort: Fitnessraum der Dreifachturnhalle des SVW
Dauer: 6 x 90 Min. **Kosten:** € 55,-

Kurse für den Rücken und Wirbelsäule:

Gerätegestütztes Rückentraining

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 zu begegnen.

Kurs 0101a +b: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr
ab 21.09.09
Leitung: 101a: Gudrun Winklhofer/
101b: Ute Michaelsen

Kurs 0102: Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
ab 23.09.09
Leitung: Annegret Weiß

Kurs 0103: Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr
ab 24.09.09
Leitung: Annegret Weiß

Ort: 101a: Empore und Kraftraum der DTH
101b: Happy Fitness, Robert-Koch-Str. 49
102 + 103: Happy Fitness, Robert-Koch-Str. 49

Dauer: 6 x 90 bzw. 10 x 60 Min. **Kosten:** € 55,-

Wirbelsäulengymnastik mit Schwerpunkt Hals- und Nackenbereich

In diesem Kurs geht es um Kräftigung der Rückenmuskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Hals- und Nackenbereich. Dieser Kurs ist vor allem für diejenigen geeignet, die unter Verspannungen im Hals- und Schulterbereich leiden. Hier soll mit entsprechenden Übungen ein adäquater Ausgleich geschaffen werden.

Kurs 0105: Freitag, 08.30 – 09.30 Uhr
ab 25.09.09
Leitung: Christa Tomzig

Ort: Fitnessraum der Dreifachturnhalle des SVW

Kurs 0106: Freitag, 08.30 – 09.30 Uhr
ab 25.09.09
Leitung: Claudia Leinfelder

Ort: Jugendraum der Dreifachturnhalle des SVW

Dauer: 10 x 60 Min. **Kosten:** € 55,-

Rückentraining mit Xco Hanteln

Mit den speziellen Xco Hanteln und verschiedenen Kleingeräten wie Theraband und Pezzibällen wird ein intensives Rückentraining erreicht. Die Muskulatur rund um die Wirbelsäule wird gekräftigt, Verspannungen werden gelöst und die Beweglichkeit wird verbessert. Entspannungsübungen runden das Programm ab und verbessern das Allgemeinbefinden.

Kurs 0104: Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
ab 21.09.09
Leitung: Monika Bindl

Ort: Jugendraum der Dreifachturnhalle des SVW
Dauer: 10 x 60 Min. **Kosten:** € 55,-

Rückentraining mit Pilates- und Yogaelementen

Mit Pilates- und Yogaübungen werden die Rücken- und Bauchmuskeln gekräftigt, die Haltung verbessert und die Entspannung gefördert. Dieser Kurs steht unter dem Motto: Kräftigen, Stretchen und Entspannen und ist für alle geeignet, die ein ruhiges aber intensives Training suchen.

Kurs 0111: Montag, 16.00 – 17.00 Uhr
ab 21.09.09
Leitung: Claudia Leinfelder

Ort: Fitnessraum der Dreifachturnhalle des SVW

Kurs 0112: Montag, 17.00 – 18.00 Uhr
ab 21.09.09
Leitung: Claudia Leinfelder

Ort: Fitnessraum der Dreifachturnhalle des SVW

Kurs 0113: Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
ab 22.09.09
Leitung: Claudia Leinfelder

Ort: Jugendraum der Dreifachturnhalle des SVW

Kurs 0114: Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
ab 24.09.09
Leitung: Claudia Leinfelder

Ort: Hans-Stethaimer-Schule am Stadtplatz

Kurs 0115: Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
ab 24.09.09
Leitung: Claudia Leinfelder

Ort: Hans-Stethaimer-Schule am Stadtplatz

Dauer: 10 x 60 Min. **Kosten:** € 55,-

Body-Balance-Pilates

Dieser Kurs richtet sich an alle, die etwas für eine gute Körperhaltung tun wollen. Mit gezielten Übungen wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt, die Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessert und Haltungsfehlern entgegen gewirkt. Rückenschmerzen werden vorgebeugt, gelindert und verbessert. Ein wunderbarer Kurs, der Kräftigung und Entspannung vereint.

Kurs 0116: Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
(Einsteiger 2) ab 24.09.09
Leitung: Karl-Heinz Altmann

Kurs 0117: Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr
(Fortgeschr. 2) ab 24.09.09
Leitung: Karl-Heinz Altmann

Kurs 0118: Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr
(Einsteiger 1) ab 24.09.09
Leitung: Karl-Heinz Altmann

Ort: Happy Fitness, Robert-Koch-Str. 49
Dauer: 10 x 60 Min. **Kosten:** € 55,-

Kurse für den Beckenboden:

Beckenbodengymnastik

Mit speziellen Kräftigungsübungen wird die Beckenbodenmuskulatur aufgebaut und gekräftigt und so einem Absinken der unteren inneren Organe vorgebeugt. Die Körperhaltung und vor allem auch die Blasenfunktion werden verbessert. Der Kurs richtet sich nicht nur an Frauen, auch für Männer geeignet.

Kurs 0121: Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
ab 25.09.09
Leitung: Christa Tomzig

Ort: Fitnessraum der Dreifachturnhalle des SVW
Dauer: 10 x 60 Min. **Kosten:** € 55,-

Kurse für die Entspannung (Neu!)

Hatha-Yoga Kurs und Meridianstretching

Sanfte und gezielte Übungen aus dem Hatha-Yoga, kombiniert mit speziellen Übungen für die Meridiane (Energiebahnen des Körpers), lösen geistige und körperliche Blockaden. Die Wirbelsäule wird gestärkt, die Muskulatur gedehnt und gekräftigt und die Verdauung gefördert. Somit werden durch das erweiterte Atemvolumen Körper und Geist belebt. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke und Socken

Kurs 0503: **Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr**
ab 22.09.09
Leitung: Heidemarie Maier

Ort: Jugendraum der Dreifachturnhalle des SVW
Dauer: 10 x 90 Min **Kosten:** € 80,-

Kurs 0504: **Freitag, 10.30 – 12.00 Uhr**
ab 24.09.09
Leitung: Heidemarie Maier

Ort: Fitnessraum der Dreifachturnhalle des SVW
Dauer: 10 x 90 Min **Kosten:** € 80,-

Qi Gong – Arbeit mit der Lebensenergie

Mit einfachen und langsamen Bewegungen wird die Körperwahrnehmung geschult und die Haltung verbessert. Energieblockaden werden gelöst und auch verschiedene Krankheiten können positiv beeinflusst werden. Ein energiespendendes Entspannungstraining!

Kurs 0501: **Dienstag, 12.15– 13.00 Uhr**
ab 22.09.09
Leitung: Silvia Hofschaller

Ort: Jugendraum der Dreifachturnhalle des SVW
Dauer: 5 x 45 Min **Kosten:** € 25,-

Kurs 0502: **Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr**
ab 24.09.09
Leitung: Silvia Hofschaller

Ort: Happy Fitness, Robert-Koch-Str. 49
Dauer: 5 x 60 Min **Kosten:** € 30,-

Wichtige Information für die Teilnahme:

Für die Teilnahme an den Gesundheitskursen ist eine Mitgliedschaft im SV Wacker Burghausen e.V. nicht erforderlich.

Es empfiehlt sich, vor einer Kursteilnahme mit dem Hausarzt die Teilnahme abzuklären, damit gesundheitliche Risiken ausgeschlossen werden können.

In der Regel erstatten die Krankenkassen ihren Mitgliedern einmal jährlich die Kursgebühr bis zu **75 – 100%** zurück. Am Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Bestätigung über die regelmäßige Teilnahme am Kurs und über die Kursgebühr zur Vorlage bei seiner Kasse.

Anmeldung erfolgt über die SVW Geschäftsstelle, durch Ausfüllen und Abgabe des Anmeldeformulars oder per E-Mail an die unten angegebene Adresse. **Ein Rücktritt vom Kurs ist nur durch telefonische Absage eine Woche vor Kursbeginn möglich. Nach Antritt des Kurses ist ein Rücktritt nur noch mit ärztlichem Attest und Ausnahmefällen möglich. Die Bezahlung der Kursgebühr wird mit der Anmeldung fällig.**

Kontakt:

SV Wacker Burghausen e.V.
Claudia Leinfelder
Dipl.-Sportlehrerin
Elisabethstraße 1
84489 Burghausen
Tel. 08677/ 83-7100 oder 83-7486
Fax. 08677/61846
E-Mail: claudia.leinfelder@wacker.com
www.sv-wacker.de



Anmeldeformular:

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

_____ Nr.: _____

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

Tel.: _____ Geb. Datum: _____

e-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einzugsermächtigung:

Ich erkläre mich einverstanden, dass der SV Wacker Burghausen e.V. die einmalige Kursgebühr in Höhe von € ___ zu Lasten meines Kontos einzieht.

Kontoinhaber: _____

Knt: _____

BLZ: _____

Bank: _____

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers:
