



Auch für Nichtmitglieder

PRÄVENTIONSKURSE SOMMER 2026

**Fit und fokussiert in Deinen
unbeschwerten Sommer**

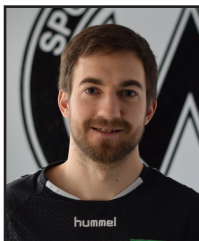
SV Wacker Burghausen e.V.
www.vitasport.sv-wacker.de

VIT  SPORT
Sportverein Wacker Burghausen e.V.

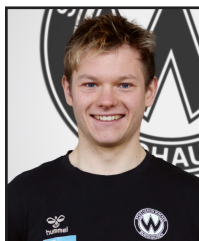
Wir für Ihre Gesundheit



Ingrid Ritzinger
Sportwissen-
schaftlerin (MMag.)
Prävention



Anton Würländer
Sportwissen-
schaftler
Prävention
Rehabilitation



Christopher Schadt
Sportwissen-
schaftler
Prävention
Rehabilitation



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



Julia Gaßner
Übungsleiterin B
Kursleiterin
für Beckenboden-
gymnastik

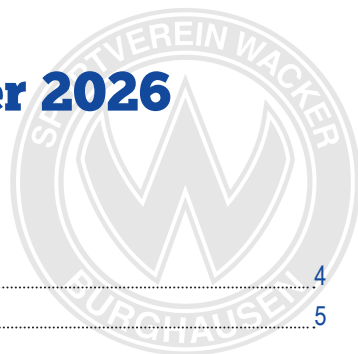
Kursangebot Sommer 2026

Inhalt

Teilnahmebedingungen	4
Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse	5

Kurse

Hatha Yoga	6
Beckenbodentraining	7
Body Workout / Ganzkörperkräftigungstraining*	8
Rücken-Power*	9
Aquajogging*	10
Faszientraining*	11
Functional Fitness*	12
Nordic Walking - technikorientiertes Ausdauertraining*	13
Gerätetraining am Easy Line Zirkel	14
Hier finden Sie uns	15



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>

Hinweis:

Die Indoor-Kurse können bei schönem Wetter auch draußen stattfinden!

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: ☐ ☐ ☒

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

Kurs 402: Mittwoch, 17.45 - 19.00 Uhr

ab 22.04.2026

Leitung: Dora Beer

Ort: Sportkita, Mozartstr. 10, 84489 Burghausen

Dauer: 8 x 75 min; Kosten: € 110,-

Kursbeschreibung

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.

>> Beckenbodentraining

Zielgruppe: Frauen und Männer mit und ohne Beckenbodenproblemen, Sporteinsteiger, Sporterfahrene

Trainingsziel: Stärkung des Beckenbodens, Verbesserung der Körperhaltung sowie der Stützfunktion der inneren Organe, Vermeidung von Beschwerden wie bspw. Blasenschwäche

Intensität

Ausdauer: ☒ ☐ ☐

Kraft: ☐ ☒ ☐

Beweglichkeit: ☐ ☒ ☐

Kurs 604: Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

ab 22.04.2026

Leitung: Julia Gaßner

Ort: Fitnessraum 3

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 110,-

Kursbeschreibung

Ein starker Beckenboden ist nicht nur für ältere Menschen wichtig. Generell profitieren alle von einem regelmäßigen Training - ob es präventiv, zur Leistungssteigerung von Athleten, zum Kräftigen des Beckenbodens nach einer Entbindung oder zur ganzheitlichen Ausrichtung des Trainings eingesetzt wird. Dabei ist nicht nur die Kräftigung, sondern auch das Entspannen der tiefliegenden Muskelschichten wichtig. Den Teilnehmern wird u.a. vermittelt wie die verschiedenen Beckenbodenschichten bewusst angesteuert werden können.

>> 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 20.04.2026

Leitung: Anton Würländer

Ort: Dreifachturnhalle

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 130,-

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 21.04.2026

Leitung: Ingrid Ritzinger

Ort: Fitnessraum 1

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 130,-

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.

>> Aquajogging*

* Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert

Zielgruppe: Sporteinsteiger, 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

geplant ab 21.04.2026 (abhängig vom Freibad-Öffnungsdatum)

Leitung: Ingrid Ritzinger

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

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 130,- + 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.

>> Faszientraining*

* Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert

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

Trainingsziel: Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilität, Schmerzlinderung, schnellere Regeneration nach Belastung

Intensität

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

Kurs 401: Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr

ab 22.04.2026

Leitung: Christopher Schadt

Ort: flatbuy-Stadion an der Liebigstraße, Fitnessraum 3
(je nach Wetterlage)

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 130,-

Kursbeschreibung

Faszien – das sind die feinen, elastischen Bindegewebsstrukturen, die unseren gesamten Körper durchziehen, Muskeln, Knochen und Organe umhüllen und miteinander verbinden. Lange Zeit kaum beachtet, weiß man heute aus der Wissenschaft, dass sie entscheidend für Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden sind. Werden Faszien durch Bewegungsmangel, Stress oder einseitige Belastung unbeweglich, kann das zu Verspannungen, Schmerzen und eingeschränkter Bewegungsfreiheit führen.

Beim Faszientraining lernst du, wie du dein Bindegewebe gezielt pflegst und stärkst. Mit vielseitigen Dehnmethoden, dynamischen Bewegungen und Selbstmassagen mit der Faszienrolle werden Verklebungen gelöst, die Durchblutung gefördert und die Regeneration unterstützt. Die Übungen steigern nicht nur deine Elastizität und Beweglichkeit, sondern können auch Rücken- und Gelenkschmerzen vorbeugen, Stress abbauen und die Körperhaltung verbessern. Spüre, wie du dich nach jeder Einheit freier, beweglicher und entspannter fühlst.

>> 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 24.04.2026

Leitung: Anton Würländer

Ort: Dreifachturnhalle

Dauer: 10 x 60 min; Kosten: € 130,-

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.

>> Nordic Walking - technikorientiertes Ausdauertraining*

* Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert

Zielgruppe: Gesunde Erwachsene mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger ohne schwere Vorerkrankungen, Sporterfahrene

Trainingsziel: Erlernen der Nordic Walking ALFA-Technik, Verbesserung der aeroben Ausdauer, Erlernen eigenständiger Pulskontrolle, Hilfe bei Schulter-/Nackenverspannungen, Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und des (Fett-)Stoffwechsels, Stärkung des Immunsystems

Intensität

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

Kurs 603: Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr

ab 23.04.2026

Leitung: Ingrid Ritzinger

Ort: Treffpunkt Sportparkhalle

Dauer: 8 x 90 min; Kosten: € 140,-



Kursbeschreibung

In diesem Kurs wird das alltagstaugliche „Gehen mit Stöcken“ theoretisch und praktisch erlernt. Hauptschwerpunkt des Kurses ist ein technikorientiertes Ausdauertraining, bei dem die ALFA-Technik Schritt für Schritt in einer 7-Step-Methode als gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining veranschaulicht wird. Zusätzlich gibt es kurze theoretische Inputs zu unterschiedlichen Nordic Walking-Inhalten. Ein Ziel des Kurses ist die Schulung des Herz-Kreislauftrainings mit eigenständiger Pulssteuerung.

Die Kurseinheiten sind so aufgebaut, dass auch Bewegungseinsteiger sehr gut teilnehmen können und ein Transfer des Nordic Walkings in den Alltag bestmöglich gelingt.

>> 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 23.04.2026

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. 10
84489 Burghausen

Kraftraum in der Dreifachturnhalle

Franz-Alexander-Str. 10
84489 Burghausen

Sportkita

Mozart-Str. 10
84489 Burghausen

Freibad Burghausen

Franz-Alexander-Str. 25
84489 Burghausen

flatbuy-Stadion an der Liebigstraße

Franz-Alexander-Str. 7
84489 Burghausen



VIT **A** SPORT

Sportverein Wacker Burghausen e.V.

www.vitasport.sv-wacker.de