



Bäder Burghausen

Wörthsee Freibad Erlebnis Badewelt Sauna



Erlebnis Badewelt
BURGHAUSEN

Georg-Miesgang-Hallenbad
Franz-Alexander-Straße 25 · 84489 Burghausen
Tel.: +49 (0) 8677 9140-0

www.baeder-burghausen.de

Herausgeber:
Bäderverwaltung Burghausen
Franz-Alexander-Straße 25
84489 Burghausen
Telefon +49 (0) 8677 9140-0
Telefax +49 (0) 8677 9140-29

Stand: August 2010

Gestaltung:
creative factory of design

Fotos: Sabine Brandstetter
Heiner Heine
Herbert Meyr
creative factory of design
Stadtwerke Burghausen

Bäder Burghausen

**Gesund und Fit
durch den Winter!**



AquaSport

**Effektives und gezieltes Training
für Kondition, Kreislauf und Herz**

CYCLING | JOGGING | FITNESS | GYMNASTIK

**Aqua-Kurse für die
Hallenbadsaison 2010/2011**

Dienstag

Sprungbecken	Wassergymnastik <i>gratis</i>	9.15 – 10:00 Uhr
	Wassergymnastik <i>SV Wacker</i>	10.45 – 11:30 Uhr
	Aqua-Cycling 4 €	11.30 – 12:15 Uhr
	Aqua-Fitness 3 €	18.30 – 19:15 Uhr
	Aqua-Cycling 4 €	19.30 – 20:15 Uhr
	Aqua-Cycling 4 €	20.20 – 21:05 Uhr

Mittwoch

Sprungbecken	Aqua-Cycling <i>SV Wacker</i>	9.00 – 9:45 Uhr
	Aqua-Cycling <i>Anmeldekurs</i>	19.30 – 20:15 Uhr
	Aqua-Cycling <i>Anmeldekurs</i>	20.20 – 21:05 Uhr
Sportbecken	Wassergymnastik <i>gratis</i>	9.15 – 10:00 Uhr
	Aqua-Jogging <i>SV Wacker</i>	10.00 – 11:00 Uhr

Donnerstag

Sprungbecken	Aqua-Fitness 3 €	18.30 – 19:15 Uhr
	Aqua-Cycling <i>Anmeldekurs</i>	19.15 – 20:00 Uhr
	Aqua-Cycling <i>Anmeldekurs</i>	20.05 – 20:50 Uhr
Sportbecken	Aqua-Jogging <i>SV Wacker</i>	16.45 – 17:45 Uhr

Freitag

Sprungbecken	Aqua-Cycling <i>SV Wacker</i>	8.30 – 9:15 Uhr
Sportbecken	Aqua-Jogging-Treff	9.00 – 10:00 Uhr

AquaJogging

Kostenloses Allround-Training

Beim AquaJogging wird mit geringem Aufwand der gesamte Körper trainiert. Die Bewegung im Wasser schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Aqua-Jogging verbessert die Atmung und Ausdauer. Es schult Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Außerdem reduziert AquaJogging das Körperfett.

Leicht zu lernen

Aquajogging ähnelt sehr dem Dauerlaufen an Land. Allerdings sollte man sich eine Einweisung in die richtige Technik geben lassen, um Fehlhaltungen und falsche Bewegungsausführungen zu vermeiden. Nur die richtige Technik bringt Spaß und erzielt den gewünschten Gesundheitseffekt. Vor Teilnahme am Aquajoggingtreff wird ein Aquajoggingkurs empfohlen. Tiefwasser-Jogger schützen sich vor dem Untergehen mit Schwimmgürtel (begrenzt Leihkontingent beim Schwimmmeister).

Ideal für jede Altersgruppe

Da sich das Körpergewicht im Wasser um 90 Prozent verringert, ist es ein idealer Sport für Schwangere und Übergewichtige. Auch bei Haltungs-, Muskel- und Bindegewebschwäche, bei Rheuma und Durchblutungsstörungen ist Wasserlaufen empfehlenswert. Vor allem älteren Menschen vermittelt es ein angenehmes und völlig neues Körpergefühl.

Zusätzliche Angebote können über den SV Wacker gebucht werden (Tel. +49 (0) 8677 8371-00).



Termine*:	Freitag 9.00 – 10.00 Uhr
Anmeldung:	Ansprechpartnerin: Frau Hager
Ort:	Sportbecken
Kosten:	gratis (Grundkenntnisse erforderlich)

AquaCycling

Radfahren im Wasser

Beim Training auf unseren Hydrobikes wird das Radfahren mit der gesunden und angenehmen Wirkung des Wassers verbunden.

AquaCycling trainiert den ganzen Körper, stärkt die Herz-Kreislauf-Funktion und fördert die Mobilität, Koordination und die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes sowie der Muskulatur. Die effektiven Bewegungsabläufe werden zu Musik durchgeführt, der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.

Unsere Bikes sind einzigartige Fitnessgeräte für Anfänger, Profisportler und alle Altersgruppen. Melden Sie sich gleich an der Kasse an und reservieren Sie Ihre Teilnahme. Die Kursgebühren der Gesundheitskurse werden von vielen Krankenkassen zurückerstattet.

Termine & Kosten*:	Dienstag: 11.30 – 12.15 Uhr ¹ (Margot Weisser)
	Dienstag: 19.30 – 20.15 Uhr ¹ (Jenny Ultsch)
	Dienstag: 20.20 – 21.05 Uhr ¹ (Jenny Ultsch)
	¹ pro Termin 4 € zzgl. Eintrittspreis
	Mittwoch: 9.00 – 9.45 Uhr Gesundheitskurs (Katharina Günter) 10 Termine 55 € zzgl. Eintrittspreis
	Mittwoch: 19.30 – 20.15 Uhr Fat-Burner (Diane Michaelsen) 10 Termine 55 € zzgl. Eintrittspreis
	Mittwoch: 20.20 – 21.05 Uhr Fat-Burner (Diane Michaelsen) 10 Termine 55 € zzgl. Eintrittspreis
	Donnerstag: 19.15 – 20.00 Uhr Aqua-Cycling-PowerMix (Jenny Ultsch) 10 Termine 55 € zzgl. Eintrittspreis
	Donnerstag: 20.05 – 20.50 Uhr Aqua-Cycling-PowerMix (Jenny Ultsch) 10 Termine 55 € zzgl. Eintrittspreis
	Freitag: 8.30 – 9.15 Uhr Gesundheitskurs (Annegret Weiß) 10 Termine 55 € zzgl. Eintrittspreis
Anmeldung & Bezahlung	Anmeldung an der Hallenbadkasse Gesundheitskurse über SV Wacker-Geschäftsstelle. Kursbeginn aller Kurse ab KW 39/2010
Ort:	Sprungbecken
<i>Teilnahmebedingung ist eine Körpergröße von mindestens 150 cm</i>	

AquaFitness

Hier kommen Sie in Schwung!

AquaFitness ist ein hocheffektives Training im Wasser, bei dem Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit durch gezielte Übungen gegen den Wasserwiderstand gesteigert werden.



Dieses Training ist nicht nur besonders wirksam, sondern durch den Auftrieb des Wassers äußerst gelenkschonend. AquaFitness kräftigt die gesamte Muskulatur und strafft das Gewebe.

Die Kursstunden finden im Sprungbecken statt. Zur Teilnahme reicht die Abgabe des Kassenbons bei der Trainerin. Die Teilnahmegebühr können Sie bereits beim Eintritt bezahlen.

Angebotszeitraum: ca. Oktober bis April

Termine*:	Dienstag und Donnerstag 18.30 – 19.15 Uhr
Anmeldung:	Ansprechpartnerin: Frau Seidel
Ort:	Sprungbecken
Kosten:	3 € zuzügl. zum Eintritt an der Kasse

WasserGymnastik

Gymnastik zum Nulltarif

Am Dienstag und Mittwoch können Sie in unserem Bad ab 9.15 Uhr gratis an der Wassergymnastik teilnehmen. Dieses Angebot richtet sich vor allem an ältere Gäste und Kunden mit Beschwerden am Bewegungsapparat.



Durch gezielte Übungen werden Muskulatur und Gelenke mobilisiert und gestärkt. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen Rücken und Sehnen, kräftigen gleichzeitig das Herz-Kreislaufsystem. Durch den Widerstand im Wasser sind die Übungen intensiver als außerhalb.

Termine*:	Dienstag und Mittwoch 9.15 – 10.00 Uhr
Anmeldung:	Ansprechpartnerin: Frau Held
Ort:	Sprung-/Sportbecken
Kosten:	gratis

***BITTE BEACHTEN (GÜLTIG FÜR ALLE ANGEBOTE):**

- Während der Ferien finden die Kurse nicht statt.
- Bei Verhinderung der Kursleiter entfällt das jeweilige Angebot. Ein Anspruch auf Ersatzleistung besteht nicht.