



# 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](http://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: September 2011

Gestaltung:  
creative factory of design

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

# Bäder Burghausen

**Gesund und Fit  
durch den Winter!**



**aqua ZUMBA**  
Kurse ab Januar

## AquaSport

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

CYCLING | JOGGING | FITNESS | GYMNASTIK

**Aqua-Kurse für die  
Hallenbadsaison 2011/2012**

Dienstag		
Sprungbecken	Wassergymnastik <i>gratis</i>	9.15 – 10:00 Uhr
	Wassergymnastik SV Wacker	10.45 – 11:30 Uhr
	Aqua-Cycling 4 € Anmeldekurs	11.30 – 12:15 Uhr
	Aqua-Fitness 3 €	18.30 – 19:15 Uhr
	Aqua-Cycling 4 € Anmeldekurs	19.30 – 20:15 Uhr
	Aqua-Cycling 4 € Anmeldekurs	20.20 – 21:05 Uhr
Mittwoch		
Sprungbecken	Aqua-Cycling SV Wacker	9.00 – 9:45 Uhr
Sportbecken	Wassergymnastik <i>gratis</i>	9.15 – 10:00 Uhr
	Aqua-Jogging SV Wacker	10.00 – 11:00 Uhr
Donnerstag		
Sport- bzw. Sprungbecken	Aqua-Fitness <i>gratis</i>	10.00 – 10:45 Uhr
Sprungbecken	Aqua-Fitness 3 €	18.30 – 19:15 Uhr
	Aqua-Cycling 10er-Kurs	19.15 – 20:00 Uhr
	Aqua-Cycling 10er-Kurs	20.05 – 20:50 Uhr
Sportbecken	Aqua-Jogging SV Wacker	16.45 – 17:45 Uhr
Freitag		
Sprungbecken	Aqua-Cycling SV Wacker	7.30 – 8:15 Uhr
	Aqua-Cycling SV Wacker	8.30 – 9:15 Uhr
Sportbecken	Aqua-Jogging-Treff	9.00 – 10:00 Uhr
Sport- bzw. Sprungbecken	Aqua-Fitness <i>gratis</i>	10:00 – 10:45 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 91628-0).



<b>Termine*:</b>	Freitag 9.00 – 10.00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	Ansprechpartnerin: Frau Hager
<b>Ort:</b>	Sportbecken
<b>Kosten:</b>	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.

<b>Termine &amp; Kosten*:</b>	<b>Dienstag:</b> 11.30 – 12.15 Uhr <sup>1</sup> (Margit Weisser)
	<b>Dienstag:</b> 19.30 – 20.15 Uhr <sup>1</sup> (Jenny Ultsch)
	<b>Dienstag:</b> 20.20 – 21.05 Uhr <sup>1</sup> (Jenny Ultsch)
	<sup>1</sup> pro Termin 4 € zuzüglich Eintrittspreis
	<b>Mittwoch:</b> 9.00 – 9.45 Uhr Gesundheitskurs (Heidi Pointner) 10 Termine 55 € zuzüglich Eintrittspreis
	<b>Donnerstag:</b> 19.15 – 20.00 Uhr Aqua-Cycling-PowerMix (Jenny Ultsch) 10 Termine 55 € zuzüglich Eintrittspreis
	<b>Donnerstag:</b> 20.05 – 20.50 Uhr Aqua-Cycling-PowerMix (Jenny Ultsch) 10 Termine 55 € zuzüglich Eintrittspreis
	<b>Freitag:</b> 7.30 – 8.15 Uhr Gesundheitskurs (Annegret Weiß) 10 Termine 55 € zuzüglich Eintrittspreis
	<b>Freitag:</b> 8.30 – 9.15 Uhr Gesundheitskurs (Annegret Weiß) 10 Termine 55 € zuzüglich Eintrittspreis
<b>Anmeldung &amp; Bezahlung</b>	Anmeldung an der Hallenbadkasse Gesundheitskurse über SV Wacker-Geschäftsstelle. Kursbeginn aller Kurse ab KW 39/2011
<b>Ort:</b>	Sprungbecken

Teilnahmebedingung ist eine Körpergröße von mindestens 150 cm

# 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

<b>Termine*:</b>	Dienstag und Donnerstag 18.30 – 19.15 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	Ansprechpartnerin: Frau Seidel
<b>Ort:</b>	Sprungbecken
<b>Kosten:</b>	3 € zuzüglich Eintrittspreis
<b>Termine*:</b>	Donnerstag und Freitag 10.00 – 10.45 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	Ansprechpartner Bäderpersonal
<b>Ort:</b>	Sprung- bzw. Sportbecken
<b>Kosten:</b>	gratis
<b>Termine Aqua-Zumba*:</b>	Donnerstag (ab Januar) 9.15 – 10.00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	Ansprechpartnerin: Frau Schmiedlechner
<b>Ort:</b>	Sprungbecken
<b>Kosten:</b>	3 € zuzüglich Eintrittspreis

# 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.

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

### HINWEIS zur Bezahlung von Zehnerkursen an der Hallenbadkasse:

Zehnerkurse können telefonisch reserviert werden. Die Bezahlung hat jedoch mindestens eine Woche vor Kursbeginn zu erfolgen.

Bei Fristversäumnis rückt automatisch der nächste Bewerber nach.

Eine Rückerstattung der Kursgebühr ist während des Kurses nur gegen Attest oder direkt nach der ersten Kursstunde möglich.

Danach ist keine Rückerstattung mehr möglich.