



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 2017

Gestaltung:
creative factory of design

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

BURGHAUSEN
FREIZEIT
UNTERHALTUNG
SPORT

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 2017/2018**

Dienstag		
Sprungbecken	Wassergymnastik <i>gratis</i>	9.15 – 10.00 Uhr
	Aqua-Cycling 4 € Anmeldekurs	11.30 – 12.15 Uhr
	Aqua-Power 10er-Kurs	18.30 – 19.15 Uhr
Sportbecken	Aqua-Jogging (medizinisch)	17.45 – 18.30 Uhr

Mittwoch		
Sprungbecken	Aqua-Cycling SV Wacker	9.10 – 9.55 Uhr
Sportbecken	Wassergymnastik <i>gratis</i>	9.15 – 10.00 Uhr
	Aqua-Jogging SV Wacker	10.00 – 11.00 Uhr

Donnerstag		
Sprungbecken	Aqua-Fitness <i>gratis</i>	10.00 – 10.45 Uhr
	Aqua-Cycling 10er-Kurs	18.30 – 19.15 Uhr
	Aqua-Cycling 10er-Kurs	19.25 – 20.10 Uhr
Sportbecken	Aqua-Jogging (medizinisch)	17.45 – 18.30 Uhr

Freitag		
Sprungbecken	Aqua-Cycling SV Wacker	7.30 – 8.15 Uhr
	Aqua-Cycling SV Wacker	8.30 – 9.15 Uhr
	Aqua-Fitness <i>gratis</i>	10.00 – 10.45 Uhr
Sportbecken	Aqua-Jogging-Treff <i>gratis für SVW-Mitglieder</i>	9.00 – 10.00 Uhr

AquaJogging

Allround-Training für jede Altersgruppe

Beim Aqua-Jogging 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. Die Kursgebühren der Gesundheitskurse werden von vielen Krankenkassen zurückerstattet.



Termine & Kosten*:	Dienstag: 17.45 – 18.30 Uhr <i>Aqua-Jogging (medizinisch) Sandra Seidl</i>
	Mittwoch: 10.00 – 11.00 Uhr <i>Aqua-Jogging Gesundheitskurs (Monika Brückner)</i> 10 Termine 90 € zuzüglich Eintrittspreis
	Donnerstag: 17.45 – 18.30 Uhr <i>Aqua-Jogging (medizinisch) Sandra Seidl</i>
	Freitag: 9.00 – 10.00 Uhr <i>Aqua-Jogging-Treff (Annette Löblein)</i> Grundkenntnisse erforderlich, gratis für SVW- und Vita-Sport-Mitglieder zzgl. Eintrittspreis
Anmeldung & Bezahlung	Anmeldung an der Hallenbadkasse Gesundheitskurse über SV Wacker-Geschäftsstelle. Beginn aller Kurse in KW 40/2017
Ort:	Sportbecken

AquaCycling

Radfahren im Wasser

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

Aqua-Cycling 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.

Termine & Kosten*:	Dienstag: 11.30 – 12.15 Uhr ¹ (Jutta Öhler) <i>1 pro Termin 4 € zuzüglich Eintrittspreis</i>
	Mittwoch: 9.10 – 9.55 Uhr <i>Gesundheitskurs (Monika Brückner)</i> 10 Termine 80 € zuzüglich Eintrittspreis
	Donnerstag: 18.30 – 19.15 Uhr * <i>Aqua-Cycling-PowerMix (Jenny Schwarz)</i> 10 Termine 65 € zuzüglich Eintrittspreis * Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen
	Donnerstag: 19.25 – 20.10 Uhr * <i>Aqua-Cycling-PowerMix (Jenny Schwarz)</i> 10 Termine 65 € zuzüglich Eintrittspreis * Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen
	Freitag: 7.30 – 8.15 Uhr <i>Gesundheitskurs (Miriam Kischner)</i> 10 Termine 80 € zuzüglich Eintrittspreis
Anmeldung & Bezahlung	Anmeldung an der Hallenbadkasse Gesundheitskurse über SV Wacker-Geschäftsstelle. Tel. +49 (0) 8677 916280 Beginn aller Kurse in KW 40/2017
	Ort: Sprungbecken

Teilnahmebedingung ist eine Körpergröße von mindestens 150 cm

AquaFitness

Hier kommen Sie in Schwung!

Aqua-Fitness 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.

Das Burghauser Bäderteam bietet seinen Gästen am Donnerstag und Freitag (10.00-10.45 Uhr) kostenlose Aqua-Fitness an.

Angebotszeitraum für Bädersonal-Kurse: Oktober bis April.

Beim Aqua-Power-Training erhält der Kursteilnehmer eine 10er Karte. Die Anmeldung erfolgt an der Hallenbadkasse.

Termine & Kosten*:	Dienstag: 18.30 – 19.15 Uhr <i>Aqua-Power-Training (Sandra Seidl)</i> 10er Kurs 40 € zuzüglich Eintrittspreis
	Donnerstag: 10.00 – 10.45 Uhr <i>(Bädersonal) gratis zuzüglich Eintrittspreis</i>
	Freitag: 10.00 – 10.45 Uhr <i>(Bädersonal) gratis zuzüglich Eintrittspreis</i>
Anmeldung	Anmeldung zum 10er Kurs an der Hallenbadkasse. Beginn des 10er Kurses in KW 39/2017
Ort:	Sprungbecken

WasserGymnastik

Gesundheit 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.



Termine & Kosten*:	Dienstag: 9.15 – 10.00 Uhr <i>(Heidi Held) gratis zuzüglich Eintrittspreis</i>
	Mittwoch: 9.15 – 10.00 Uhr <i>(Heidi Held) gratis zuzüglich Eintrittspreis</i>
Anmeldung	keine Anmeldung erforderlich
Ort:	Sprung- bzw. Sportbecken

*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.