



150
Jahre

AKTIV-TAG

Kraft- und Gesundheitssport



Für Alt und Jung – halt Dich in Schwung!

Samstag, 10. März 2018
10:00 bis 15:00 Uhr

Turnhalle St. Johann
Tittmoniger Str. 8 · 84489 Burghausen

Pilates
mit Annemarie Dasler

DoJo

10.30 – 10.50 Uhr

Grundlage aller Übungen ist das trainieren des so genannten „Powerhouses“, wo die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die sogenannte Stütz-muskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Rhythmische Aktivgymnastik
mit Lisa Hinterwinkler

Halle 2

10.30 – 10.50 Uhr

Angeboten wird ein Fitnesstraining um den Muskelapparat zu kräftigen, wobei auch das Bauch-Beine-Po Training nicht zu kurz kommt. Mit Hilfe von verschiedensten Trainingsgeräten wird der gesamte Körper durchtrainiert und die Lust auf Bewegung gefördert. Entspannungselemente runden die Stunde ab.

Wirbelsäulengymnastik Fit und Stabil
mit Petra Maier

DoJo

11.00 – 11.20 Uhr

Gezielte Muskelkräftigung und gelenkschonende Mobilisation entlastet die Wirbelsäule und löst Verspannungen. Mit Hilfe des Pezziballs trainieren wir das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit. Das Multifunktionsgerät Togu Brasils stärkt mit viel Spaß und Power unsere kleinen Tiefenmuskeln und macht uns fit und stabil.

Pilates
mit Margot Köppl

DoJo

11.30 – 11.50 Uhr

Pilates trainiert dein Körperzentrum, dadurch stärkst du deine Haltungsmuskeln und entlastest deine Organe. Deine Wirbelsäule wird natürlich aufgerichtet und deine Bewegungsfähigkeit und Elastizität wird verbessert. Sanftes effektives Training schult die Körperwahrnehmung und fördert das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Fitness für Frauen und Männer
mit Iris Hermann

Halle 2

11.30 – 11.50 Uhr

Bei fetziger aktueller Musik wird mit verschiedenen Kleingeräten ein Mix an funktioneller Gymnastik mit Kraftausdauer und Herz-Kreislauf-Training sowie anschließender kleiner Entspannung beim Cool Down angeboten.

Wirbelsäulengymnastik Rücken-Aktiv
mit Lisa Hinterwinkler

DoJo

12.00 – 12.20 Uhr

Rückenorientiertes Training mit Aufwärmen, leichtem Kardiotraining, Stretching und Entspannung. Eine gesunde Rückenmuskulatur benötigt eine starke Bauchmuskulatur, beides wird trainiert um den Rücken gesund zu erhalten.

Fit in den Tag
mit Andrea Hecht

Halle 2

12.00 – 12.20 Uhr

Mit Aufwärmübungen bringen wir den Kreislauf in Schwung. Danach geht es mit Step-Aerobic und verschiedenen Hilfsmitteln weiter um die Ausdauer und Fitness zu verbessern. Zum Abschluss erfolgt ein Entspannungsteil bei dem die Muskulatur noch einmal gedehnt wird.

Senioren sport
mit Margot Köppl

Halle 2

12.30 – 12.50 Uhr

Ein sanftes Ganzkörpertraining mit gelenkschonenden Übungen fördert die Beweglichkeit. Die Gymnastik mit Bällen oder anderen Kleingeräten beugt Bluthochdruck, Rücken- und Herzbeschwerden und Übergewicht vor.

Jedermannturnen und Frauenturnen
mit Kathi Dullinger und Ulrike Heinzl

Halle 2

13.00 – 13.20 Uhr

Fit, gesund und beweglich bleiben bis ins hohe Alter ist unser Ziel. Unsere Gymnastik dient der Verbesserung der Leistungsfähigkeit und wir trainieren abwechslungsreich und vielfältig sämtliche Muskelgruppen. Schonende Mobilisation der Gelenke, Koordinative Übungen und Muskeldehnung zum Abschluss beugt Beschwerden vor.

Kraftsport Classic
mit Felix Rettenwander und Christian Kammann

Kraftraum

10.30 – 12.30 Uhr
13.00 – 15.00 Uhr

Ziel des Trainings ist es die komplette Körpermuskulatur zu trainieren und dem Körper so zu einer stabilisierenden „Stütze“ zu verhelfen. Dabei kann jeder Trainierende selbst entscheiden, in welchem Umfang er dies tun möchte, von der Kräftigung der Muskulatur bis hin zum Kraft-Leistungssport. Dies erreichen wir bei dieser Art des Krafttrainings durch gezieltes trainieren der einzelnen Muskelgruppen durch Freihanteln und Kraftmaschinen.

Der Kurs kann ab 16 Jahren besucht werden, es ist lediglich eine **Vorabanmeldung** über **www.kraftsport-tv1868.com.de** notwendig.

Bodyworkout
mit Anton Würländer

Halle 1

10.30 – 12.30 Uhr
13.00 – 15.00 Uhr

Bei dieser Sportart geht es sowohl um Kraft als auch um Ausdauer. Mit Übungen, bei denen nur das eigene Körpergewicht gefordert ist, wird die komplette Körpermuskulatur gekräftigt und durch Tempointervalle die Kondition gefördert. Dabei kann die Trainingsintensität dem Leistungsniveau der Gruppe angepasst werden, wodurch das Training für Jedermann möglich ist. Auch dieser Kurs setzt ein Mindestalter von 16 Jahren voraus, genauso wie eine **Vorabanmeldung** unter **www.kraftsport-tv1868.com.de**.

Bitte für alle Kurse mitbringen:

Sportbekleidung und Hallenturnschuhe, bzw. rutschfeste Socken für Sportangebote im DoJo

Partner und Rahmenprogramm

Hier können **Sie** was für Ihre Gesundheitsvorsorge tun!
Von 10.00 Uhr bis 13.30 Uhr sind wir für Sie da und bieten
Ihnen kostenlose Messungen und Vorträge an.

10.00 – 13.30 Uhr **Blutdruckmessung und Blutzuckerbestimmung**

Gemeinschaftspraxis Drs. Braun
Diabeteszentrum / Allgemeinmedizin /
Innere Medizin Burghausen

Dres. med.
markus & martin braun
Diabetes-Behandlungszentrum DGG
Zentrum für Sport- / Leistungsmedizin
Allgemein- und Innere Medizin / Notfallmedizin

10.00 – 13.30 Uhr **Körperanalyse mit dem BIA Gerät**

Bodystreet Burghausen
(Muskelmasse, Fettanteil und Körperwasser)



10.30 Uhr **Vortrag: Ernährung 2.0 Aktuelle Leitlinien und Trends"**

Referentin: Magali Pasti, Studentin Ernährung und
Versorgungsmanagement

12.00 Uhr

**Vortrag: Kinesiotape bei Sport-
verletzungen – nur ein buntes
Pflaster und alles wird gut?**

Referent: Dr. Heiko Hart, Sportorthopäde / Unfallchirurg
MED Bayern Ost Burghausen



13.30 Uhr

**Vorführung: Wie funktioniert ein
Defibrillator und wann setze ich ihn ein?**

Referent: Anton Geith, Medical Service Burghausen



Wir bieten an: Gesunde Snacks, Kaffee und Kuchen sowie Getränke!

**Wir freuen uns auf viele aktive Teilnehmer
und interessierte Zuschauer!**

Ihr TV 1868 Burghausen

Wir bedanken uns für die Unterstützung aller unserer Sponsoren und Gönnern!



VR | meine Raiffeisenbank eG
www.rv-direkt.de

Industriegewerkschaft
Bergbau, Chemie, Energie



BURGHAUSEN
SPORT
LEISTUNG
ERFOLG