



RVSG Abteilung Muhr am See  
Kordinatorin Andrea Hofmeier  
Sandweg 9; 91735 Muhr am See  
Tel. 09831-8849585  
Mail: andrea.hofmeier@t-online.de



## **Ab Januar 2016 in Muhr am See**

### **Präventionssport Kurse der RVSG Abteilung Muhr am See**

---

#### **Blieben Sie Gesund mit diesen Angeboten!**

- **Fit mit Schwung, Dienstag 17:00 Uhr** **ab 12.01.2016**  
Funktionelles Ganzkörpertraining durch Einsatz spezieller, gefüllter Schwunghanteln (bei trockener Witterung Outdoor).
  - **Rückenfit, Donnerstag 17:30 Uhr** **ab 14.01.2016**  
Erlernen von Mobilisations-, Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule.
  - **Pilates** **ab 11.01.2016**  
**Anfänger: Montag 17:30 Uhr und Dienstag 10 Uhr**  
**Fortgeschrittene: Montag 9 Uhr und 18:30 Uhr**  
Ganzheitlich, nachhaltig wirksame Trainingsmethode, wodurch die stabilisierende Muskulatur gekräftigt wird.
  - **Nordic Walking – Nordisch Fit, Mittwoch 8:30 Uhr** **ab 12.01.2016**  
Ganzkörpertraining, das Rückenproblematik und Gelenkbeschwerden vorbeugt, für jeden durchführbar, kann dem individuellen Leistungsstand angepasst werden.
  - **Fit for ever(-ybody), Freitag 10:30 Uhr** **ab 15.01.2016**  
Ausdauer- Krafttraining zum Ausgleich einseitiger Bewegungsabläufe im Alltag und bei Fehlhaltungen, mit einfachen Übungen mehr Stabilität im Rücken erhalten.
- 

**10 Einheiten pro Kurs für nur 75.— €**

*Die meisten unserer Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt*

**Melden Sie sich, wir beraten Sie gerne !!!!!**