



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



## Präventionssport Kurse der RVSG Muhr am See

**Ab 16. April 2018 in Muhr am See**

---

### Blieben Sie Gesund mit diesen Angeboten!

#### Präventives Ausdauertraining: \*\*\*

- **Fit und gesund for ever(-ybody), Montag 18:00 Uhr** **ab 16.04.2018**  
Ausdauer- Krafttraining zum Ausgleich einseitiger Bewegungsabläufe im Alltag und bei Fehlhaltungen, mit einfachen Übungen mehr Stabilität im Rücken erhalten.
- **Fit und gesund mit Schwung, Dienstag 17:00 Uhr** **ab 17.04.2018**  
Funktionelles Ganzkörpertraining, Einsatz spezieller, gefüllter YoungGo- Schwunghanteln. Trainiert die Tiefenmuskulatur, v.a. wirksam bei Rückenbeschwerden.
- **Nordic Walking – Nordisch Fit, Freitag 9:00 Uhr → Anfänger**  
**Mittwoch 8:30 Uhr u. 18:00 Uhr → Fortgeschrittene** **ab 18.04.2018**  
Ganzkörpertraining, das Rückenproblematik und Gelenkbeschwerden vorbeugt, für jeden durchführbar, kann dem individuellen Leistungsstand angepasst werden.

#### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: \*\*\*

- **Muskelkorsett – Präventive Fitness,** **ab 19.04.2018**  
**Donnerstag 18:30 Uhr**  
Erlernen von Mobilisations-, Bewegungs- u. neuartigen Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule. **Starker Rücken.**

#### Gesundheitstraining: \*\*\*

- **Pilates Anfänger: Dienstag 10:00 Uhr** **ab 16.04.2018**  
**Pilates Fortgeschrittene: Montag 18:30 Uhr**  
Ganzheitlich, nachhaltig wirksame Trainingsmethode, wodurch die stabilisierende Muskulatur gekräftigt wird.

#### Hatha Yoga: Mittwoch 17:30 Uhr

**ab 18.04.2018**

- Mit einfachen Übungen mehr Selbstvertrauen, Achtsamkeit und Lebensfreude am eigenen Körper. Fitness und Gesundheit aufbauen.

#### Spiralmuskeltraining-> Rehasport

**laufend**

**Montag 9:30, 10:30Uhr; Donnerstag 16:30,17:30 Uhr**  
**Einteilung in die Gruppen ist unbedingt erforderlich!**

---

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

*\*\*\*Diese Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt!*

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