

# Unser Programm:

**Ab September 2024 in Muhr am See:**

## Prävention:

**Bleiben Sie Gesund mit diesen Angeboten!**

### Präventives Ausdauertraining: \*

#### • **Fit und gesund for ever(-ybody), Montag 18 Uhr**

Ausdauer- Krafttraining zum Ausgleich einseitiger Bewegungsabläufe im Alltag und bei Fehlhaltungen, mit einfachen Übungen mehr Stabilität im Rücken erhalten

#### • **Fit und gesund mit Schwung, Mittwoch 10 Uhr**

Funktionelles Ganzkörpertraining, Einsatz spezieller, gefüllter **Togu - Brasils**. Trainiert die Tiefenmuskulatur, v.a. wirksam bei Rückenbeschwerden.

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: \*

#### • **Muskelkorsett- Präventive Fitness, Mo 16 Uhr, Di 9 Uhr, Mi 16 Uhr**

Erlernen von Mobilisations-, Bewegungs- u. neuartigen Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule. **Starker Rücken**.

### Gesundheitstraining: \*

#### • **Pilates:, Dienstag 17 Uhr**

Ganzheitlich, nachhaltig wirksame Trainingsmethode, wodurch die stabilisierende Muskulatur gekräftigt wird.

### Spiralmuskeltraining

**-> als Rehasport mit ärztlicher Verordnung**

**laufend**

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

### Rehabilitationssport:

Ihre Reha-Vital-Sport-Gemeinschaft in Muhr am See bietet Ihnen die Möglichkeit, etwas für die Gesundheit zu tun!

Kommen Sie mit der Verordnung für Rehasport von Ihrem Arzt zu uns und lassen sich über unsere Rehasport Angebote beraten.

### Breitensport:

Fitness-/Skigymnastik, Kegeln, Radwandern, Walking, integratives Kanufahren

**Stand: 08.04.2024**

# Reha-Vital-Sport-Gemeinschaft e.V. Abteilung Muhr am See



## Rehabilitations-, Präventions-, Inklusions- und Behindertensport Sportabzeichen Abnahme



## Ihre Ansprechpartnerin vor Ort

Koordinatorin für die Abteilung Muhr am See

Andrea Hofmeier

Bahnhofstr. 26 c

91735 Muhr am See

Telefon: 09831-8849585

Mail: [andrea.hofmeier@t-online.de](mailto:andrea.hofmeier@t-online.de)

# Wochenplan der RVSG Muhr am See

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Rehasport 9:00-10:00 Uhr	Rehasport leicht 10:00 – 11:00 Uhr	Rehasport leicht 9:00 – 10:00 Uhr		
	Spiralmuskel-Rehasport 10:00-11:00 Uhr	Rehasport-Outdoor-Brasils 10:00-11:00 Uhr			
					
	:00 Uhr				
Rehasport 16:00-17:00 Uhr	Kegeln 17:00-19:00 Uhr	Rehasport leicht 15:00-16:00 Uhr	Kajak- Training 16:00 – 17:00		
Spiralmuskel-Rehasport 17:00-18:00 Uhr	Pilates * 17:00 -18:00 Uhr***	Rehasport 16:00-17:00 Uhr	Kajak- Training 17:00 – 18:00	Radfahren 17:00 – 18:00 Uhr	
Fitnessrehasport 18:00-19:00 Uhr	Rehasport 17:30-18:30 Uhr	Rehasport 17:30-18:30 Uhr			
	Rehasport 18:00-19:00 Uhr***	Rehasport 18:30-19:30 Uhr			

Ihre Gesundheit liegt uns am  !!!



## UNSERE SPORTSTÄTTEN

Turnhalle  
Grundschule  
Muhr am See  
Neuenmuhler Weg  
Physiopraxis Horn  
Muhr am See  
Industriestraße 2

Kegelbahn  
DJK Wolframs-  
Eschenbach

Outdoor  
Je nach Wetterlage

Cafè Hans  
Georgentalweg 2  
Haundorf

Home - Telesport

Stand:08.04.2024

\*\*\*: ab Mai 2024