

Unser Programm:

Prävention:

Bleiben Sie Gesund mit diesen Angeboten!

- **Fit und gesund mit Schwung ***
Funktionelles Ganzkörpertraining durch Einsatz spezieller, gefüllter Schwunghanteln (bei trockener Witterung Outdoor).
 - **Outdoorfit – Vom Gehen zum Laufen ***
Laufen übt eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit aus.
 - **Muskelkorsett – Präventive Fitness ***
Erlernen von Mobilisations-, Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule.
 - **Pilates ***
Ganzheitlich, nachhaltig wirksame Trainingsmethode, wodurch die stabilisierende Muskulatur gekräftigt wird.
 - **Nordisch fit mit Walking ***
Ganzkörpertraining, das Rückenproblematik und Gelenksbeschwerden vorbeugt, für jeden durchführbar, kann dem individuellen Leistungsstand angepasst werden.
 - **Fit und gesund for ever (-ybody) ***
Verbesserung der Kondition, Beweglichkeit. Reaktion, Muskelausdauer, Stressabbau, Schmerzfreiheit.
 - **Hatha Yoga**
Mit einfachen Übungen mehr Selbstvertrauen, Achtsamkeit und Lebensfreude am eigenen Körper. Fitness und Gesundheit aufbauen.
 - **Entspannung ***
Progressive Muskelrelaxation, Entspannung, Atem-, Bewusstseins- und Persönlichkeits- stärkende Phantasie Reisen, zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und Lebensenergie (8 Einheiten)
 - **Spiralmuskeltraining (beim Genehmigen)**
Das Rücken Spiralmuskel- System öffnet neue moderne effektive Therapiemöglichkeiten für Patienten mit komplizierten Wirbelsäulenkrankheiten
- * **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.

Erlebte Inklusive Sportschule (EISs):

Inklusiver Sport und Spaß für Teilnehmer (7-30 Jahre) mit und ohne Handicap. Alle gängigen Sportarten haben wir im Repertoire.

Breitensport:

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

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

Ihr Ansprechpartner für alle Vereinsangelegenheiten


Reha-Vital-Sport-Gemeinschaft
Vorsitzender
Herbert Holzinger
Kaiserweg 10
91541 Rothenburg
Telefon: 09861-3537
Mail: info@rvsg-Rothenburg.de

Aktuelles auf unserer Homepage

www.rvsg-muhr-am-see.de

www.rvsg-rothenburg.de

Fragen Sie uns, fordern Sie uns!

Wir freuen uns auf Sie, Ihre
Gesundheit liegt uns am  !

Stand 01.10.2018

Reha-Vital-Sport-Gemeinschaft Abteilung Muhr am See



Rehabilitations-, Präventions-, Inklusions- und Behindertensport



Erlebte Inklusive Sportschule



Wochenplan der RVSG Muhr am See

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Reha leicht 9:00-10:00 Uhr	Rehasport 9:00-10:00 Uhr			Rehasport 8:30-9:30 Uhr	
Spiralmuskel-Rehasport 9:30-10:30 Uhr		Nordic Walking* (Fortgeschr.) 8:30 Uhr-9:30 Uhr	Rehasport 9:00-10:00 Uhr		
Reha leicht 10:00-11:00 Uhr	Pilates (Anfänger)* 10:00-11:00 Uhr	Reha leicht 9:00-10:00 Uhr	Rehasport 10:00-11:00 Uhr ruht	Nordic Walking 9:00-10:00 Uhr ruht	
Spiralmuskel-Rehasport 10:30-11:30 Uhr		Reha leicht 10:00-11:00 Uhr		Reha leicht 9:00-10:00 Uhr	
	EISs- Kanu/Outdoor ruht 16:00-18:00 Uhr	Abteilung  Muhr am See		Rehasport 9:30-10:30 Uhr	
EISs 17:00-18:00 Uhr				Nordic Walking* (Anfänger) 10:00-11:00 Uhr	
HUB- Muskelkorsett* 17:30-18:30 Uhr	Schwunghanteltraining 17:00-18:00Uhr		Spiralmuskel-Rehasport 16:30-17:30 Uhr		EISs Siehe Plan
Fitnesstraining* Gesund for ever(-ybody) 18:00-19:00 Uhr	Kegeln 17:45-19:45 Uhr		Spiralmuskel-Rehasport 17:30-18:30 Uhr		
Pilates (Fortgeschr.)* 18:30-19:30 Uhr	Progressive Muskel- Entspannung 19:00-20:00 Uhr	Nordic Walking* (Fortgeschr.) 18:00-19:00 Uhr	HuB Muskelkorsett* 18:30-19:30 Uhr	EISs oder Kegeln 15:00-17:00 Uhr	
Rehasport 19:30-20:30 Uhr		Rehasport 19:00-20:00 Uhr*** ruht	Rehasport 19:30-20:30 Uhr ruht		

*mit Bezuschussung durch ihre Krankenkasse / ** ohne Bezuschussung / *** in Planung

UNSERE SPORTSTÄTTEN

Schützenhaus Muhr am See Neuer Weg 8
Turnhalle Grundschule Muhr am See Neuenmuhurer Weg
Physiopraxis Horn Muhr am See Industriestraße 2
Kegelbahn Gasthof Hirschen Wald
Outdoor Je nach Wetterlage

Unsere Fachübungsleiter:

Stand 01.10.2018

Andrea Hofmeier
Reha-/Breitensport
Präventionssport
EISs (Leitung)



Markus Hofmeier
Breitensport
EISs



Sabine Horn
Rehasport
Präventionssport



Horst Jädicke
Rehasport
Breitensport



Natalia Lamp
Rehasport
Präventionssport
EISs



Peter Hauenstein
Kanusport
EISs

