

Unser Programm:

NEU : ONLINE - ab 22.03.2021 aus Muhr am See - ONLINE

Prävention:

Bleiben Sie Gesund mit diesen Online- Angeboten!

Präventives Ausdauertraining: *

- **Fit und gesund for ever(-ybody), Montag 18 Uhr, Freitag 9 Uhr** ab 22.03.2021
Ausdauer- Krafttraining zum Ausgleich einseitiger Bewegungsabläufe im Alltag und bei Fehlhaltungen, mit einfachen Übungen mehr Stabilität im Rücken erhalten
- **Fit und gesund mit Schwung, Montag 9 Uhr** ab 22.03.2021
Funktionelles Ganzkörpertraining, Einsatz spezieller, gefüllter **Togu - Brasils**. Trainiert die Tiefenmuskulatur, v.a. wirksam bei Rückenbeschwerden.

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: *

- **Beweglichkeitsorientiertes Faszientraining-schmerzfrei in Form mit dem Togu- Jacaranda- Ball, Dienstag 17 Uhr** ab 23.03.2021
Faszien sind lebendig! Ein spezielles Faszientraining stellt einen überaus sinnvollen Anwendungsbereich dar! Denn: Faszien haben Einfluss auf die Muskulatur, die Bewegung, die Haltung und das Schmerzempfinden.
- **Muskelkorsett- Präventive Fitness, Montag 17 Uhr, Donnerst. 18:30 Uhr** ab 25.03.2021
Erlernen von Mobilisations-, Bewegungs- u. neuartigen Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule. **Starker Rücken.**

Gesundheitstraining: *

- **Pilates: Mo 18:30 Uhr, Di 10:30 Uhr (Anfänger)** ab 23.03.2021
Ganzheitlich, nachhaltig wirksame Trainingsmethode, wodurch die stabilisierende Muskulatur gekräftigt wird.

Entspannung: *

- **progressive Muskel-Entspannung, Qi Gong, Mittwoch 19 Uhr** ab 24.03.2021
harmonisierende Atem- Technik, Achtsamkeits- Training und stärkende Phantasie Reisen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Entwicklung von Resilienz – innerer Stärke (8 Einheiten)

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

Reha-Vital-Sport-Gemeinschaft 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

Stand: 22.03.2021

Wochenplan der RVSG Muhr am See



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Fit und gesund mit Schwung - Brasils * 9:00-10:00Uhr	Rehasport 9:00-10:00 Uhr			Fit und Gesund for ever(ybody)* 9:00-10:00 Uhr	
Spiralmuskel-Rehasport 10:15-11:15 Uhr		Rehasport-Outdoor 10:00-11:00 Uhr		Rehasport 10:00-11:00 Uhr	
	Pilates (Anfänger)* 10:30-11:30 Uhr				
	:00 Uhr				
Muskelkorsett Präventive Fitness* 17:00-18:00 Uhr	Schmerzfrei in Form mit dem Jacarandaball* 17:00-18:00 Uhr		Spiralmuskel-Rehasport 17:00-18:00 Uhr	Reha leicht 17:00-18:00 Uhr	
Fit und Gesund for ever(ybody)* 18:00-19:00 Uhr					
Pilates (Fortgeschr.)* 18:30-19:30 Uhr	Rehasport 18:30-19:30 Uhr	Entspannung* 19:00-20:00 Uhr	Muskelkorsett Präventive Fitness* 18:30-19:30 Uhr	Rehasport 18:30-19:30 Uhr	

*mit Bezuschussung durch ihre Krankenkasse

UNSERE SPORTSTÄTTEN

Schützenhaus
Muhr am See
Neuer Weg 8

Turnhalle
Grundschule
Muhr am See
Neuenmuhrer Weg

Physiopraxis Horn
Muhr am See
Industriestraße 2

Kegelbahn
Gasthof Hirschen
Wald

Outdoor
Je nach Wetterlage

Home - Telesport

Stand: 22.03.2021