

Unser Programm:

VORSCHAU : Ab Januar 2022 in Muhr am See

Prävention:

Bleiben Sie Gesund mit diesen Online- Angeboten!

Präventives Ausdauertraining: *

- **Fit und gesund for ever(-ybody), Montag 18 Uhr, Freitag 8:15 Uhr**

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

ab 17.01.2022

- **Fit und gesund mit Schwung, Montag 8:45 Uhr**

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

ab 17.01.2022

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: *

- **Beweglichkeitsorientiertes Faszientraining-schmerzfrei in Form mit dem **Togu- Jacaranda- Ball**, Freitag 9:30 Uhr**

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.

ab 21.01.2022

- **Muskelkorsett- Präventive Fitness, Mo 17 Uhr, Do 18:30 Uhr**

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

ab 17.01.2022

Gesundheitstraining: *

- **Pilates: Mo 18:15 Uhr, Di 10:15 Uhr (Anfänger)**

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

ab 17.01.2022

Entspannung: *

- **Entspannung, versch. Techniken,** **Termin noch nicht bekannt**

harmonisierende Atem- Technik, PMR, Qi Gong Achtsamkeits- Training und stärkende Phantasie Reisen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Entwicklung von Resilienz – innerer Stärke

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: 10.01.2022

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

Wochenplan der RVSG Muhr am See

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Fit und gesund mit Schwung -Brasilis* 8:45-9:45 Uhr	Rehasport 9:00-10:00 Uhr			Fit und gesund for ever* 8:15-9:15 Uhr	
Spiralmuskel-Rehasport 10:00-11:00 Uhr				Jacaranda – Faszientraining* 9:30 – 10:30 Uhr	
	Pilates (Anfänger)* 10:15-11:15 Uhr	Rehasport-Outdoor-Brasilis 10:00-11:00 Uhr			
					
	.00 Uhr				
Rehasport-Outdoor-Schwunghanteln 16:30-17:30 Uhr					
Muskelkorsett-präventive Fitness* 17:00-18:00 Uhr	Rehasport 19:00-20:00 Uhr		Spiralmuskel-Rehasport 17:00-18:00 Uhr		
Fit und gesund for ever* 18:00-19:00 Uhr	Rehasport-Outdoor 17:30-18:30 Uhr		Rehasport 17:30-18:30 Uhr		
Pilates (Fortgeschr.) * 18:15-19:15 Uhr			Muskelkorsett - präventive Fitness* 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:10.01.2022