

Unser Programm:

Ab 1. 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:, Donnerstag 18:30 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: 01.09.2024

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

Wochenplan der RVSG Muhr am See



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

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

Ihre Gesundheit liegt uns am !!!

Stand:01.09.2024