

# Unser Programm:

**Ab Februar 2026 in Muhr am See:**

## Prävention:

**Blieben 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 10 Uhr**

Erlernen von Mobilisations-, Bewegungs- u. neuartigen Kräftigungsübungen

- **Sturzprophylaxe – mehr Sicherheit im Alter, Mi 15 – 16:30 Uhr**

Maßnahmen erlernen, um Stürze zu vermeiden. Dazu gehören die Information und Beratung von Betroffenen, das Training im Umgang mit Hilfsmitteln wie Gehhilfen, aber auch Bewegungsübungen zur Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht.

### Gesundheitstraining: \*

- **Pilates: Donnerstag, 17:15 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: November.2025**

## 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
	Stuhlgymnastik 9:30 – 10:30 Uhr				
	Muskelkorsett*/ Rehasport 10:00-11:00 Uhr	Rehasport-Outdoor-Brasils* 10:00-11:00 Uhr			
	Walking-Outdoor 10:30 – 11:30 Uhr				
Muskelkorsett*/ Rehasport 16:00-17:00 Uhr	Kegeln 17:00-19:00 Uhr	Rehasport 15:00-16:00 Uhr	Kajak- Training 16:00 – 18:00		
Spiralmuskel-Rehasport 17:00-18:00 Uhr		Spiralmuskel-Rehasport 16:00-17:00 Uhr	Rehasport 17:15-18:15 Uhr	Radfahren 17:00 – 18:00 Uhr	
Fitness*-/ Rehasport 18:00-19:00 Uhr		Rehasport 17:15-18:15 Uhr			
		Rehasport ruht			

Ihre Gesundheit liegt uns am  !!!



### UNSERE SPORTSTÄTTEN

Turnhalle  
Grundschule  
Muhr am See  
Neuenmuhrrer Weg

Home - Telesport

Kegelbahn  
DJK Wolframs-  
Eschenbach

Outdoor  
Je nach Wetterlage

Cafè Hans  
Georgentalweg 2  
Haundorf

Feuerwehrhaus  
Rosenau  
Muhr am See

Stand: Nov. 2025