

Unser Programm:

Ab 04. Oktober 2022 in Muhr am See:

Prävention:

Blieben Sie Gesund mit diesen Online- Angeboten!

Präventives Ausdauertraining: *

- **Fit und gesund for ever(-ybody), Montag 18 Uhr, Freitag 8:00 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, Montag 8:45 Uhr, Mittwoch 10 Uhr**

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**, Donnerstag 17:00 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.

- **Muskelkorsett- Präventive Fitness, Mo 17 Uhr, Mi 9 Uhr, Do 18:30 Uhr**

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

Gesundheitstraining: *

- **Pilates: Mo 18:00 Uhr, Di und Fr 10:00 Uhr (Anfänger)**

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: 26.09.2022

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
Fit und gesund mit Schwung - Brasils * 8:45-9:45Uhr	Rehasport 9:00-10:00 Uhr	Muskelkorsett Präventive Fitness* 9:00-10:00 Uhr	Rehasport 9:00-10:00 Uhr	Fit und Gesund for ever(ybody)* 8:00-9:00 Uhr	
Spiralmuskel-Rehasport 10:00-11:00 Uhr	Pilates (Anfänger)* 10:00 -11:00 Uhr	Rehasport-Outdoor-Brasils 10:00-11:00 Uhr*	Spiralmuskel-Rehasport 10:00-11:00 Uhr	Rehasport 9:00-10:00 Uhr	
				Pilates (Anfänger)* 10:00 -11:00 Uhr	
Rehasport 16:00-17:00 Uhr					
Spiralmuskel-Rehasport 16:00-17:00 Uhr	:00 Uhr			14:00-14.45 Uhr	
Muskelkorsett Präventive Fitness* 17:00-18:00 Uhr	Kegeln 17:00-19:00 Uhr			14:45-15:30 Uhr	
Spiralmuskel-Rehasport 17:00-18:00 Uhr	Rehasport 17:30-18:30 Uhr	Rehasport leicht 15:00 – 16:00 Uhr	Schmerzfrei in Form mit dem Jacarandaball* 17:00-18:00 Uhr		
Fit und Gesund for ever(ybody)* 18:00-19:00 Uhr		Rehasport leicht 16:00 – 17:00 Uhr	Rehasport (2 Std.) 17:30-19:30 Uhr	Radfahren 18:00 – 19:00 Uhr	
Pilates (Fortgeschr.) * 18:00-19:00 Uhr		Kajak- Training 16:00 – 18:00 Uhr	Muskelkorsett Präventive Fitness* 18:30-19:30 Uhr		

Ihre Gesundheit liegt uns am  !!!



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:26.09.2022