Unser Programm:

Ab Oktober 2026 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**
  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, 18 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, Kanufahren

Stand: Oktober 2026

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
	Stuhlgymnastik 9:30 – 10:30 Uhr				
	Muskelkorsett*/ Rehasport 9:15-10:15 Uhr	Rehasport-Outdoor-Brasils* 9:30-10:30 Uhr			
	Walking-Outdoor 10:30 – 11:30 Uhr				
	QiGong 10.30 – 11.30.Uhr				
Muskelkorsett*/ Rehasport 16:00-17:00 Uhr	Kegeln 17:00-19:00 Uhr	Sturzpräv.*/ Rehasport 15:00-16:30 Uhr	Kajak- Training 16:00 – 18:00		
Spiralmuskel-Rehasport 17:00-18:00 Uhr		Spiralmuskel-Rehasport 16:00-17:00 Uhr	Pilates 18:15-19:15 Uhr	Radfahren 17:00 – 18:00 Uhr	
Fitness*-/ Rehasport 18:00-19:00 Uhr		Rehasport 18:00 – 19:00 Uhr			
		Rehasport ruht			

Ihre Gesundheit liegt uns am ♥ !!!

UNSERE SPORTSTÄTTEN

Turnhalle Grundschule Muhr am See Neuenmuhrer Weg
Home - Telesport
Kegelbahn DJK Wolframs- Eschenbach
Outdoor Je nach Wetterlage
Café Hans Georgentalweg 2 Haundorf
Feuerwehrhaus Rosenau Muhr am See

Stand: Oktober 26