Unser Programm:

Ab 19.Februar 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, Mi 15 Uhr, Do 9 Uhr**
  Erlernen von Mobilisations-, Bewegungs- u. neuartigen Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule. **Starker Rücken**.

Gesundheitstraining: *

- **Pilates:, Freitag 17 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: 19.01.2024

Reha-Vital-Sport-Gemeinschaft e.V.
Abteilung Muhr am See

RVSG

Rehabilitations-, Präventions-, Inklusions- und Behindertensport
Sportabzeichen Abnahme

SPORT PRO GESUNDHEIT
Zertifiziertes Angebot
DOSB

BVS
BAYERN
SPORT & REHA

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
		Rehasport leicht 10:00 – 11:00 Uhr	Rehasport 9:00-10:00 Uhr		
		Rehasport-Outdoor-Brasils 10:00-11:00 Uhr*	Spiralmuskel-Rehasport 10:00-11:00 Uhr		
	:00 Uhr				
Rehasport Muskelkorsett Präventive Fitness* 16:00-17:00 Uhr		Rehasport Muskelkorsett Präventive Fitness* 15:00-16:00 Uhr	Kajak- Training 16:00 – 18:00	Pilates * 17:00 -18:00 Uhr	
Spiralmuskel-Rehasport 17:00-18:00 Uhr	Kegeln 17:00-19:00 Uhr	Spiralmuskel-Rehasport 16:00-17:00 Uhr		Rehasport 18:00-19:00 Uhr	
Fit und Gesund for ever(ybody)* 18:00-19:00 Uhr	Rehasport 17:30-18:30 Uhr	Rehasport 17:30-18:30 Uhr		Radfahren 18:00 – 19:00 Uhr	
		Rehasport 18:30-19:30 Uhr			

Ihre Gesundheit liegt uns am ♥ !!!

UNSERE SPORTSTÄTTEN

- Ev. Gemeindehaus Muhr am See Schloßstr. 9
- Turnhalle Grundschule Muhr am See Neuenmuhrer Weg
- Physiopraxis Horn Muhr am See Industriestraße 2
- Kegelbahn DJK Wolframs-Eschenbach
- Outdoor Je nach Wetterlage
- Cafè Hans Georgentalweg 2 Haundorf
- Home - Telesport

Stand:19.01.2024