



RVSG Abteilung Muhr am See  
Kordinatorin Andrea Hofmeier  
Tel. 09831-8849585  
Mail: andrea.hofmeier@t-online.de



## Präventionssport Kurse der RVSG Muhr am See

**Ab September 2019 in Muhr am See**

**Blieben Sie Gesund mit diesen Angeboten!**

### Präventives Ausdauertraining: \*\*\*

- **Fit und gesund for ever(-ybody), Montag 18:00 Uhr** **ab 23.09.2019**  
Ausdauer- Krafttraining zum Ausgleich einseitiger Bewegungsabläufe im Alltag und bei Fehlhaltungen, mit einfachen Übungen mehr Stabilität im Rücken erhalten.
- **Fit und gesund mit Schwung, Dienstag 17:00 Uhr** **ab 24.09.2019**  
Funktionelles Ganzkörpertraining, Einsatz spezieller, gefüllter YoungGo- Schwunghanteln. Trainiert die Tiefenmuskulatur, v.a. wirksam bei Rückenbeschwerden.
- **Nordic Walking – Nordisch Fit, Mittwoch 8:30 u. 18:00 Uhr** **ab 25.09.2019**  
Ganzkörpertraining, das Rückenproblematik und Gelenkbeschwerden vorbeugt, für jeden durchführbar, kann dem individuellen Leistungsstand angepasst werden.

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: \*\*\*

- **Muskelkorsett – Präventive Fitness,** **ab 23.09.2019**  
**Montag 17:00 Uhr, Donnerstag 18:30 Uhr**  
Erlernen von Mobilisations-, Bewegungs- u. neuartigen Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule. **Starker Rücken.**

### Gesundheitstraining: \*\*\*

- **Pilates: Montag 18:00 Uhr, Anfänger Dienstag 10:00 Uhr** **ab 23.03.2019**  
Ganzheitlich, nachhaltig wirksame Trainingsmethode, wodurch die stabilisierende Muskulatur gekräftigt wird.

**Entspannung: \*\*\* Montag 19:00 Uhr** **ab 23.09.2019**  
**progressive Muskel-Entspannung,,** Atem- Bewusstsein und Persönlichkeit stärkende Phantasie Reisen, zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und Lebensenergie (8 Einheiten)

**Spiralmuskeltraining: Anfänger Freitag 10:30 Uhr NEU** **ab 27.09.2019**  
**-> als Rehasport mit ärztlicher Verordnung** **laufend**

**10 Einheiten pro Kurs für nur 75.— €**

*\*\*\*Diese Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt!*

**Melden Sie sich, wir beraten Sie gerne !!!!!**