

Unser Programm:

Prävention:

Bleiben Sie Gesund mit diesen Angeboten!

Präventives Ausdauertraining:***

- **Fit und gesund for ever(-ybody)**, Montag 18:00 Uhr **ab 20.01.2020**
Ausdauer- Krafttraining zum Ausgleich einseitiger Bewegungsabläufe im Alltag und bei Fehlhaltungen, mit einfachen Übungen mehr Stabilität im Rücken erhalten.
- **Nordic Walking – Nordisch Fit**, Mittwoch 8:30 u. 18:00 Uhr **ab 22.01.2020**
Ganzkörpertraining, das Rückenproblematik und Gelenkbeschwerden vorbeugt, für jeden durchführbar, kann dem individuellen Leistungsstand angepasst werden.

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining:***

- **Beweglichkeitsorientiertes Faszientraining-schmerzfrei in Form mit dem Jacaranda- Ball**, Montag 8:30 u. Dienstag 17:00 Uhr **ab 20.01.2020** **NEU**
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**, **ab 20.01.2020**
Montag 17:00 Uhr u. 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 20.01.2020**
Ganzheitlich, nachhaltig wirksame Trainingsmethode, wodurch die stabilisierende Muskulatur gekräftigt wird.

Entspannung:***

- **progressive Muskel-Entspannung, Qi Gong**, Dienstag 19:00 Uhr **ab 11.02.2020**
Atem- Bewusstsein und Persönlichkeit stärkende Phantasiereisen, zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und Lebensenergie (8 Einheiten)

Spiralmuskeltraining: Anfänger Freitag 10:30 Uhr NEU ab 24.01.2020
-> 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.

Erlebte Inklusive Sportschule (EISS):

Inklusiver Sport und Spaß für Teilnehmer (7-30 Jahre) mit und ohne Handicap. Alle gängigen Sportarten haben wir im Repertoire.

Breitensport:

Fitness-/Skigymnastik, Kegeln, Radwandern, Walking
Integratives Kanufahren

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

Ihr Ansprechpartner für alle Vereinsangelegenheiten

Reha-Vital-Sport-Gemeinschaft

Vorsitzender

Herbert Holzinger

Kaiserweg 10

91541 Rothenburg

Telefon: 09861-3537

Mail: info@rvsg-rothenburg.de

Aktuelles auf unserer Homepage

www.rvsg-muhr-am-see.de

www.rvsg-rothenburg.de

Fragen Sie uns, fordern Sie uns!

Wir freuen uns auf Sie, Ihre

Gesundheit liegt uns am  !

Stand: 07.01.2020

Reha-Vital-Sport-Gemeinschaft Abteilung Muhr am See



Rehabilitations-, Präventions-, Inklusions- und Behindertensport



Erlebte Inklusive Sportschule



Wochenplan der RVSG Muhr am See

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Faszientraining-Jacarandaball* 8:30-9:30 Uhr	Rehasport 9:00-10:00 Uhr	Nordic Walking* (Fortgeschr.) 8:30 Uhr-9:30 Uhr		Rehasport 8:30-9:30 Uhr	
Reha leicht bei Bedarf 9:00-10:00 Uhr		Nordic Walking* (Anfänger) 10:00 Uhr-11:00 Uhr	Rehasport 9:00-10:00 Uhr	Reha leicht 9:00-10:00 Uhr	
Spiralmuskel-Rehasport 9:30-10:30 Uhr	Pilates (Anfänger)* 10:00-11:00 Uhr	Reha leicht 9:00-10:00 Uhr	Rehasport 10:00-11:00 Uhr	Rehasport 9:30-10:30 Uhr	
Reha leicht 10:00-11:00 Uhr		Reha leicht 10:00-11:00 Uhr		Spiralmuskel-Rehasport Anfänger 10:30-11:30 Uhr	
Spiralmuskel-Rehasport 10:30-11:30 Uhr	EISs- Kanu/Outdoor 16:00-18:00 Uhr	Abteilung  Muhr am See			
HUB- Muskelkorsett* 17:00-18:00 Uhr					
Spiralmuskel-Rehasport 17:00-18:00 Uhr	Faszientraining-Jacarandaball* 17:00-18:00Uhr		Spiralmuskel-Rehasport 16:30-17:30 Uhr	EISs / Kegeln 15:00-17:00 Uhr	EISs bei Bedarf 14:00 – 15:30 Uhr
Pilates (Fortgeschr.)* 18:00-19:00 Uhr	Kegeln 17:30-19:30 Uhr		Spiralmuskel-Rehasport 17:30-18:30 Uhr		
Fitnessstraining*+EISs Gesund for ever(-ybody) 18:00-19:00 Uhr	Entspannung* 19:00-20:00 Uhr	Nordic Walking* (Fortgeschr.) 18:00-19:00 Uhr	HUB- Muskelkorsett* 18:30-19:30 Uhr	EISs / Schwimmen bei Bedarf 20:00-22:00 Uhr	
Rehasport 19:30-20:30 Uhr					

*mit Bezuschussung durch ihre Krankenkasse / ** ohne Bezuschussung / *** in Planung

UNSERE SPORTSTÄTTEN

Schützenhaus Muhr am See Neuer Weg 8
Turnhalle Grundschule Muhr am See Neuenmuhurer Weg
Physiopraxis Horn Muhr am See Industriestraße 2
Kegelbahn Gasthof Hirschen Wald
Outdoor Je nach Wetterlage

Unsere Fachübungsleiter:

Stand: 07.01.2020

<p>Andrea Hofmeier Reha-/Breitensport Präventionssport EISs (Leitung)</p> 	<p>Markus Hofmeier Breitensport EISs</p> 	<p>Sabine Horn Rehasport Präventionssport</p> 	<p>Horst Jädicke Rehasport Breitensport</p> 	<p>Natalia Lamp Rehasport Präventionssport EISs</p> 	<p>Peter Hauenstein Kanusport EISs</p> 
--	---	---	--	--	---