

Unser Programm:

NEU : ONLINE - ab Januar 2021 aus Muhr am See - ONLINE

Prävention:

Bleiben Sie Gesund mit diesen Online- Angeboten!

Präventives Ausdauertraining: *

- **Fit und gesund for ever(-ybody), Montag 18 Uhr, Freitag 9 Uhr** ab 11.01.2021
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** ab 13.01.2021
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, Montag 10 Uhr**** ab 11.01.2021
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, Montag 17 Uhr, Donnerst. 18:30 Uhr** ab 11.01.2021
Erlernen von Mobilisations-, Bewegungs- u. neuartigen Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule. **Starker Rücken.**

Gesundheitstraining: *

- **Pilates: Mo 18:30 Uhr, Di 10:30 Uhr (Anfänger)** ab 11.01.2021
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

Reha-Vital-Sport-Gemeinschaft 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

Stand: 01.01.2021

Wochenplan der RVSG Muhr am See



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Schmerzfrei in Form mit dem Jacarandaball* 9:00-10:00 Uhr	Rehasport 9:00-10:00 Uhr			Fit und Gesund for ever(ybody)* 9:00-10:00 Uhr	
		Fit und gesund mit Schwung - Brasils * 10:00-11:00Uhr			
	Pilates (Anfänger)* 10:30-11:30 Uhr				
	:00 Uhr				
Muskelkorsett Präventive Fitness* 17:00-18:00 Uhr			Spiralmuskel-Rehasport 17:00-18:00 Uhr	Reha leicht 17:00-18:00 Uhr	
Fit und Gesund for ever(ybody)* 18:00-19:00 Uhr					
Pilates (Fortgeschr.)* 18:00-19:00 Uhr			Muskelkorsett Präventive Fitness* 18:30-19:30 Uhr		

*mit Bezuschussung durch ihre Krankenkasse

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

Stand: 01.01.2021