



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 Januar/Februar 2020 in Muhr am See**

**Blieben 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** **NEU**  
**mit dem Jacaranda- Ball, Montag 8:30 u. Dienstag 17:00 Uhr** **ab 20.01.2020**  
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**

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

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

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