



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



## Präventionssport Kurse der RVSG Muhr am See

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

**Blieben 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 Online- Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt**

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

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

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