

Unser Programm:

Prävention:

Bleiben Sie Gesund mit diesen Angeboten!

- **Fit und gesund mit Schwung *****
Funktionelles Ganzkörpertraining durch Einsatz spezieller, gefüllter Schwunghanteln (bei trockener Witterung Outdoor).
 - **Outdoorfit – Vom Gehen zum Laufen *****
Laufen übt eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit aus.
 - **Muskelkorsett – Präventive Fitness *****
Erlernen von Mobilisations-, Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule.
 - **Pilates *****
Ganzheitlich, nachhaltig wirksame Trainingsmethode, wodurch die stabilisierende Muskulatur gekräftigt wird.
 - **Nordisch fit mit Walking *****
Ganzkörpertraining, das Rückenproblematik und Gelenksbeschwerden vorbeugt, für jeden durchführbar, kann dem individuellen Leistungsstand angepasst werden.
 - **Fit und gesund for ever (ybody) *****
Verbesserung der Kondition, Beweglichkeit. Reaktion, Muskelausdauer, Stressabbau, Schmerzfreiheit.
 - **Hatha Yoga**
Mit einfachen Übungen mehr Selbstvertrauen, Achtsamkeit und Lebensfreude am eigenen Körper. Fitness und Gesundheit aufbauen.
 - **Entspannung *****
Progressive Muskelrelaxation, Entspannung, Atem- Bewusstsein und Persönlichkeit stärkende Phantasiereisen, zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und Lebensenergie (8 Einheiten)
 - **Spiralmuskeltraining (beim Genehmigen)**
Das Rücken Spiralmuskel- System öffnet neue moderne effektive Therapiemöglichkeiten für Patienten mit komplizierten Wirbelsäulenkrankheiten
- *** **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: Holzinger@bvs-bayern.com

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 08.01.2018

Reha-Vital-Sport-Gemeinschaft Abteilung Muhr am See



Rehabilitations-, Präventions-, Inklusions- und Behindertensport



Erlebte Inklusive Sportschule



Wochenplan der RVSG Abteilung Muhr am See

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Reha leicht 9:00 – 10:00	Rehasport 9:00 – 10:00			Rehasport 8:30 – 9:30	
Spiralmuskel-Rehasport 9:30 – 10:30		Nordic Walking * (Fortgeschr.) 8:30 – 9:30	Rehasport 9:00 – 10:00		
Reha leicht 10:00 – 11:00	Pilates (Anfänger)* 10:00 – 11:00	Reha leicht 9:00 – 10:00	Rehasport 10:00 – 11:00	Nordic Walking 9:00 – 10:00	
Spiralmuskel-Rehasport 10:30 – 11:30		Reha leicht 10:00 – 11:00		Reha leicht 9:00 – 10:00	
EISs 17:00 – 18:00	EISs- Kanu /Outdoor 16:00 – 18:00	RVSG		Rehasport 9:30 – 10:30	
HuB – Muskelkorsett* 17:30 – 18:30				Nordic Walking (Auf) * 10:00 – 11:00	
Fitnessstraining* Gesund for ever(ybody)* 18:00 – 19:00	Schwunghanteltraining* 17:00 – 18:00		Spiralmuskel-Rehasport 16:30 – 17:30		EISs Siehe Plan
Pilates (Fortgeschr.)* 18:30 – 19:30	Kegeln 17:45 – 19:45	Hatha – Yoga** 17:30 – 18:30	Spiralmuskel-Rehasport 17:30 – 18:30		
Progressive Muskel- Entspannung* 19:00 – 20:00		Nordic Walking * (Fortgeschr.) 18:00 – 19:00	HuB Muskelkorsett* 18:30 – 19:30	EISs oder Kegeln 15:00 – 16:00	
Rehasport 19:30 – 20:30		Rehasport 19:00 – 20:00***	Rehasport 19:30-20:30		

* 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
Gemeindehaus Muhr am See Schloßstraße 9
Kegelbahn Gasthof Hirschen Wald
Outdoor Je nach Wetterlage

Unsere Fachübungsleiter:

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