



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



Präventionssport Kurse der RVSG Muhr am See e.V.

Ab 03.Februar 2025 in Muhr am See:

Bleiben Sie Gesund mit diesen Angeboten!

Präventives Ausdauertraining: *

- **Fit und gesund for ever(-ybody), Montag 18 Uhr**

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**

Funktionelles Ganzkörpertraining, Einsatz spezieller, gefüllter **Togu - Brasils**.
Trainiert die Tiefenmuskulatur, v.a. wirksam bei Rückenbeschwerden.

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: *

- **Muskelkorsett- Präventive Fitness, Mo 16 Uhr, Di 10 Uhr**

Erlernen von Mobilisations-, Bewegungs- u. neuartigen Kräftigungsübungen

- **Sturzprophylaxe – mehr Sicherheit im Alter, Mi 15 – 16:30 Uhr** **NEU NEU NEU**

Maßnahmen erlernen, um Stürze zu vermeiden. Dazu gehören die Information und Beratung von Betroffenen, das Training im Umgang mit Hilfsmitteln wie Gehhilfen, aber auch Bewegungsübungen zur Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht.

Gesundheitstraining: *

- **Pilates: Dienstag, 17:30 Uhr**

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**

10 Einheiten pro Kurs für nur 100.— €

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

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