

Trainingsplan RSV Penzberg



Alle Stunden mit Voranmeldung. Bitte meldet euch dafür beim Vorstand oder dem Sportwart. Vielen Dank!

Bürgermeister-Rummer-Str. 32

Montag

Uhrzeit	Kurs
15:45 - 16:30	Zirkel-Fit
16:45 - 17:30	Pilates
18:00 - 18:45	Pilates
18:00 - 18:45	Fit in Form (Geräte)
19:00 - 19:45	Rücken-Fit
19:00 - 19:45	Fit in Form (Geräte)

Dienstag

Uhrzeit	Kurs
9:30 - 10:15	Pilates
16:30 - 17:15	Pilates
17:30 - 18:15	Sport- und Vital

Mittwoch

Uhrzeit	Kurs
16:45 - 17:30	Hocker-Fit
17:45 - 18:30	Rücken-Fit

Donnerstag

Uhrzeit	Kurs
17:00 - 17:45	Osteoporose-Gym.
18:00 - 18:45	Reha-Gymnastik

Freitag

Uhrzeit	Kurs
8:30 - 9:15	Rückenretter
13:30 - 14:15	Zirkel-Fit
14:30 - 15:15	Rücken-Fit



Tennis

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	09:00 - 11:00	Tennishalle Penzberg

Fußballtennis

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	18:00 - 19:30	Josef-Boos-Sporthalle

Sitzball

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Montag	18:00 - 20:00	Josef-Boos-Sporthalle

Aqua-Fit

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Montag	14:00 - 14:45	Piorama Penzberg
Dienstag	18:00 - 18:45	Piorama Penzberg
Dienstag	19:15 - 20:00	Piorama Penzberg
Mittwoch	18:15 - 19:00	Piorama Penzberg
Mittwoch	19:15 - 20:00	Piorama Penzberg

Für weitere Informationen wende dich bitte an:

1. Vorstand: Josef Christ

Telefon: 0162 - 4065033

Email: rsv-penzberg@web.de



Rücken-Fit - Übungen, die den Rücken kräftigen und die stabilisierende Muskulatur stärken. Das beugt Rückenschmerzen vor und verbessert bestehende Schmerzen im Rücken.

Rückenretter - aktives Rückentraining mit Kleingeräten, kombiniert mit Dehnübungen.

Tennis - wird im Reha-Sport im Doppel gespielt bei üblichen Spielregeln.

Fußballtennis - hierbei stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils vier Spielern gegenüber. Der Spielball wird über eine ein Meter hohe Schnur gespielt, sodass die gegnerische Mannschaft den Ball nicht zurück spielen kann.

Sitzball - ist dem Volleyball sehr ähnliches Spiel, das nur im sitzen gespielt wird. Kann gut bei eingeschränkter Beinfunktion gespielt werden.

Fit in Form - Training an hydraulischen Geräten. Eine Kombination aus mehreren Übungen, die mit kurzen Pausen dazwischen eine vorgegebene Zeit ausgeführt werden.

Osteoporose Gymnastik - hier liegt der Schwerpunkt der Übungen bei Dehnung und Kräftigung zudem verbessert es das Reaktionsvermögen.

Reha-Gymnastik - Training für alle Körperbereiche und Funktionen. Klassisch wird das Training hierbei durch Kurzhanteln, Fitbänder oder anderen Kleingeräten unterstützt.

Sport- und Vital - dosierte richtig angeleitete und sportliche Aktivität, die eine wirkungsvolle Veränderung für Körper und Geist herbeiführen.

Pilates - ist ein ganzheitliches Training und zeichnet sich durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen aus, die von einer ruhigen, tiefen Atmung begleitet werden.

Zirkel-Fit - ist ein Zirkeltraining in einzelne Übungsstationen aufgeteilt. Diese sind in einer bestimmten Reihenfolge angeordnet sodass immer unterschiedliche Muskeln nacheinander Trainiert werden.

Hocker-Fit - ist eine schonende Übungsstunde, bei der die Teilnehmer auf einem Hocker sitzen. Diese Trainingsmethode dient der Kräftigung und Lockerung der Rumpfmuskulatur im Lendenbereich und der Beckenbodenmuskulatur. Beliebt besonders bei körperlich eingeschränkten- und älteren Menschen.

Aqua-Fit - sanftes Ganzkörpertraining das im Wasser mit und ohne Geräte, wie Schwimnudeln oder Hanteln durchgeführt wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert.