

# Trainingsplan RSV Penzberg



Stundenwechsel und Stundenbesuche sind ab sofort nur nach Rücksprache beim Sportwart möglich!

## MONTAG

Uhrzeit	Kurs	Ort
16.00 - 16.45	Cirkel-Fit	Bürgermeister-Rummer-Str. 32, Pzbg.
17:00 - 17:45	Pilates	Bürgermeister-Rummer-Str. 32, Pzbg.
18:00 - 18:45	Pilates	Bürgermeister-Rummer-Str. 32, Pzbg.
18:00 - 20:00	Sitzball	BGM Prandl Sporthalle
18:30 - 20:00	Faustball	Neue Sporthalle
19:00 - 19:45	Rücken-Fit	Bürgermeister-Rummer-Str. 32, Pzbg.

## DIENSTAG

Uhrzeit	Kurs	Ort
09:15 - 10:00	Pilates	Bürgermeister-Rummer-Str. 32, Pzbg.
10:15 - 11:00	Pilates	Bürgermeister-Rummer-Str. 32, Pzbg.
16:30 - 17:15	Pilates	Bürgermeister-Rummer-Str. 32, Pzbg.
17:30 - 18:15	Sport- und Vital	Bürgermeister-Rummer-Str. 32, Pzbg.
18:00 - 20:00	Fußballtennis	BGM Prandl Sporthalle

## MITTWOCH

Uhrzeit	Kurs	Ort
13:00 – 13:45	Aqua Fit 1	Trimini Kochel <b>ab 11.09.2019</b>
14:00 - 14:45	Aqua Fit 2	Trimini Kochel <b>ab 11.09.2019</b>
17:00 - 17:45	Cirkel-Fit	Bürgermeister-Rummer-Str. 32, Pzbg.
17:00 - 18:00	Nordic Walking	Parkplatz am alten Wellenbad
18:00 - 18:45	Rücken-Fit	Bürgermeister-Rummer-Str. 32, Pzbg.
19:00 - 21:00	Kegeln (14-tägig)	Kegelhalle Oberland Penzberg

## DONNERSTAG

Uhrzeit	Kurs	Ort
09:00 - 11:00	Tennis	Tennishalle Penzberg
17:00 - 17:45	Osteoporose-Gymnastik	Bürgermeister-Rummer-Str. 32, Pzbg.
18:00 - 18:45	Reha Gymnastik	Bürgermeister-Rummer-Str. 32, Pzbg.
18:30 - 20:00	Fußballtennis	Neue Sporthalle

## FREITAG

Uhrzeit	Kurs	Ort
08:45 – 09:30	Funkt. Rückentraining	Bürgermeister-Rummer-Str. 32, Pzbg.
13:30 - 14:15	Cirkel-Fit	Bürgermeister-Rummer-Str. 32, Pzbg.
14:30 - 15:15	Rücken-Fit	Bürgermeister-Rummer-Str. 32, Pzbg.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:



**1. Vorstand: Josef Christ**

**Telefon: 0162 - 4065033**

**Email: [rsv-penzberg@web.de](mailto:rsv-penzberg@web.de)**

Kursinhalte:

- **Aktiv in den Tag:** Frühsport für alle, die gleich morgens aktiv sein wollen. Übungen und Work-outs für jedermann - Mobilisation, Kräftigung und Stretching. So kann der Tag beginnen!
- **Circle-Fit:** Krafttraining mit Kleingeräten (wie z.B. Hanteln, Tube und Ball) sitzend auf einem Hocker.
- **Pilates:** Konzentriertes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur; für alle Altersgruppen geeignet.
- **Sport- und Vital:** Flotte Ganzkörpergymnastik zur Steigerung der persönlichen Fitness.
- **Osteoporose-Gymnastik:** Ganzkörpertraining mit Kleingeräten „60 plus“.
- **Reha-Gymnastik:** Ganzkörpertraining mit Kleingeräten „60 plus“.
- **Rücken-Fit:** Spezielle Übungen für Rücken- und Bauchmuskeln.
- **Nordic-Walking:** Ausdauersport in frischer Luft und netter Gesellschaft.
- **Aqua-Fit:** Bewegungstraining im Wasser; schont Gelenke, Sehnen und Rücken, kräftigt Muskulatur und trainiert das Herzkreislaufsystem.
- **Tennis (im "Doppel"):** Ein gesundes Kräftemessen am Netz.
- **Fußballtennis:** Eine Mischung aus Fußball, Tennis und Volleyball. Der Ball wird mit Fuß, Kopf und Brust über eine Schnur ins gegnerische Feld gespielt.
- **Faustball:** Ähnelt dem Volleyball, wobei der Ball mit Arm oder Faust über eine 2 m hohe Schnur auf das gegnerische Feld geschlagen wird.
- **Sitzball:** Wird im Sitzen über eine 1 m hohe Schnur gespielt.
- **KegeIn:** Präzisionssport in geselliger Runde.

