

- Bei uns kann jeder mitmachen, ob jung oder alt, gesund oder nicht so fit! Für jeden ist etwas dabei!
- Wir haben Mitglieder zwischen 15 und 93 Jahren.
- Auch der soziale Aspekt wird bei uns großgeschrieben – optionale Vereinsausflüge und verschiedene Feierlichkeiten stärken den Zusammenhalt.
- Wenn dir eine ärztliche Verordnung zum Rehasport vorliegt, rechnen wir auch gerne direkt mit deiner Krankenkasse ab. Du kannst dann unsere Kurse besuchen, ohne dafür etwas zu zahlen!
- Wenn du Lust hast, bei uns mitzumachen oder noch Fragen hast, ruf uns gerne unter 0162/406 50 33 an – wir beraten dich gern!



Auf geht's zum  
RSV Penzberg!

Wir  
freuen uns  
auf dich!

## Kontakt

**Reha-Sportverein Penzberg e.V.**

1. Vorsitzender: Josef Christ

 Reha-Sportverein Penzberg e.V.

 0162 / 406 50 33

 rsv-penzberg@web.de

# FIT + GESUND

mit dem



## Der RSV in Kürze

- Der Verein wurde im Jahr 1961 von 5 Sportbegeisterten gegründet und hat sich seither stets weiterentwickelt.
- Wir sind zum anerkannten Fachverein für Rehasport geworden, haben aktuell knapp über 400 Mitglieder und mehr als 10 ausgebildete Übungsleiter.
- Mit der Größe des Vereins sind wir in Oberbayern einer der größten Rehasport Vereine.
- Inzwischen bildet der eigentliche Rehasport den Rahmen für viele weitere Kurse für alle, die sich mehr bewegen und fit halten möchten.
- Das Kursangebot wird ständig erweitert, und die Übungsleiter halten sich mit Fortbildungen immer auf dem neuesten Stand.
- Durch unsere eigenen Kursräume zentral in Penzberg ist es uns möglich, das Kursprogramm ganzjährig durchgehend anzubieten.



## Unser Kursangebot

### Rückengesundheit im Fokus



**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.

### Ballsportarten



**Tennis** – wird im Rehasport im Doppel gespielt bei üblichen Spielregeln.

**Fußballtennis** – ist eine Mannschaftssportart, die Volleyball sehr ähnlich ist, aber mit den Füßen gespielt wird.

**Sitzball** – ist auch ein Pendant zum Volleyball. Es wird aber im Vergleich zum Volleyball im Sitzen gespielt. Kann gut bei eingeschränkter Beinfunktion gespielt werden.

### Gymnastik, Pilates & mehr

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

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

**Reha-Gymnastik** – Training für alle Körperbereiche und Funktionen. Das Training wird hierbei durch Kurzhanteln, Fitnessbänder oder andere Kleingeräte unterstützt.

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



**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 Muskulatur im Lendenbereich sowie des Beckenbodens. Beliebt besonders bei körperlich eingeschränkten und älteren Menschen.

### Kurse im Wasser



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

**Interesse?** Hier findest du unseren aktuellen Kursplan:  
[www.rsvpenzberg-ev.de/kursplan](http://www.rsvpenzberg-ev.de/kursplan)

