

Reha-Sport in Penzberg – Eine Erfolgsgeschichte

Der Verein hat sich im Laufe der Jahre immer neuen Herausforderungen gestellt und durch Gründung neuer Sparten flexibel auf neu aufkommende Sportarten reagiert, was auch mit einem zweimaligen Änderung des Vereinsnamens zum Ausdruck gebracht worden ist.

Im Jahre 1996 war es „Behindertensportverein“, seit dem Jahr 2002 nennen wir uns Reha-Sportverein.

Ende der 60-er Jahre wurde eine sehr erfolgreiche Fußballtennis-Gruppe gegründet, die 9 mal den Bayerischen Meistertitel errungen hat und bei Deutschen Meisterschaften die Plätze 6 – 9 belegte.

Die Mitgliederzahl ist von anfangs acht- auf nunmehr über 430 Mitglieder angestiegen.

Unsere speziell ausgebildeten Übungsleiter /innen bieten an wöchentlich 20 Übungsabenden ein attraktives und vielfältiges Reha- und Behindertensportangebot an.



Freundschaft
durch den Verein



Wolfgang Sacher
Paralympicsieger

Wir freuen uns über die Unterstützung!



Architekturbüro Braun
Architekturbüro Gumberger
Probst ausführen –
Garten- und Landschaftsbau
Stadthotel Berggeist
Harrys Käsehandlung
Autohaus Belloth
Bauzentrum Penzberg
Autohaus Belloth
Weinhaus Herold



1961 - 2011 Reha-Sportverein Penzberg e.V.

Reha-Sport

- von Ärzten verordnet
- von den Kassen unterstützt
- von Fachübungsleitern betreut
- mit Gesundheit belohnt

Spaß an der Bewegung

Sport, Training, Bewegung: Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele bestreitet niemand.

Unser Ziel ist es, alle Menschen unterschiedlicher Altersgruppen – mit und ohne Behinderung – zum Sporttreiben zu motivieren.

Bei uns erfahren Sie, welche Sportarten für welches Krankheitsbild bzw. körperliche Einschränkung geeignet sind.

Sie werden feststellen, dass es so gut wie keine Behinderung gibt, mit der man nicht auch Sport betreiben, sich dabei bewegen und Freude in der Gemeinschaft haben kann.

Lust und Freude am Leben

Die wichtigsten Aspekte des Reha- und Behindertensports sind Stärkung und Erhaltung verbliebener Leistungsfähigkeit, Entlastung der Familie von Betreuungsaufgaben und die gesellschaftliche Integration Behinderter. Im Vordergrund steht Spaß, Freude und Wohlbefinden an der Bewegung, Spiel und Sport sowie die sozialen Komponenten in der Gruppe, bei Ausflügen und Vereinsfesten.



Weitere Informationen

Peter Holzmann
Tel: 08856/9586
info@rsvpenzberg-ev.de
www.rsvpenzberg-ev.de



Nordic Walking



Ausdauersport an der frischen Luft, trainiert die gesamte Muskulatur und kann ohne Altersbegrenzung betrieben werden

Pilates



Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur in Becken und in der Taille, verbessert die Beweglichkeit

Wasser(Aqua)-gymnastik/Schwimmen



Bewegungstraining im Wasser, schont Gelenke, Sehnen und Rücken, kräftige Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem

Cardio fit



Zirkeltraining an Geräten für Kreislaufstärkung und Muskelaufbau, besonders gut geeignet für Diabetiker Typ II

Fußballtennis



Ist eine Mischung aus Fußball, Tennis und Volleyball. Der Ball wird mit Fuß, Kopf oder Brust über eine Schnur ins gegnerische Feld befördert

Vitalstünderl / Gymnastik



Ist eine flotte Ganzkörpergymnastik zur Steigerung der persönlichen Fitness

Tennis im „Doppel“



ein gesundes Kräftemessen am Netz.

Wirbelsäulengymnastik



Ist eine speziell für die Wirbelsäule und den Rücken ausgerichtete Bewegungstherapie

Faustball



ähnelt dem Volleyball wobei der Ball mit dem Arm oder der Faust über eine 2 m hohe Leine aufs gegnerische Feld geschlagen wird

Sitzball



wird im Sitzen über eine 1 m hohe Schnur gespielt, meist bilden Sportler mit Gehbehinderung die Mannschaften