

Fitness für den Geist

Monat November 2009

DIA- Vortrag New York mit Jörg Hertel, Leipzig
Weltenbummler, Autor, Journalist

New York ist ein Rausch! Wer mehr über „Big Apple“ erfahren möchte, darf diesen Abend nicht versäumen. Lassen sie sich von Jörg Hertel mitnehmen auf eine Tour durch die „Hauptstadt“ der Welt. Durchstreifen sie mit ihm Manhattan und die anderen 4 Stadtteile oder verweilen sie im Central Park oder auf kleinteiligen Plätzen und sie werden dann das Zitat von Laurence Fishburne nachvollziehen könne: „**Wer New York verlässt, geht nirgendwo hin.**“

„Dieser Diavortrag lebt von meiner Begeisterung, sachlich und emotional.“ *Jörg Hertel*

Freitag, 20. Nov. 2009 19.00h
Zur Alten Oberförsterei
Knw.-Rengshausen



Monat Februar 2010

Literarisches Dinner mit Buchvorstellung

"Lieber wütend als traurig - die Lebensgeschichte der Ulrike Marie Meinhof"

Mit Anfang 30 hatte **Ulrike Meinhof** erreicht, wovon andere träumten. Doch 1970 ließ sie dieses Leben hinter sich, um in den Untergrund zu gehen. Von nun an galt sie als "Stimme der RAF" - und als "Staatsfeind Nr. 1". Ein radikaler Schnitt, der bis heute schwer nachvollziehbar scheint. **Dr. Alois Prinz**, Autor und Journalist, folgt ihren Lebensspuren, von der Kindheit im Dritten Reich bis zu ihrem Tod in Stammheim. Er lässt dabei Zeitzeugen sprechen und präsentiert schwer zugängliches und bisher unveröffentlichtes Material. Mit gebotener Distanz erzählt er ein Leben, in dem sich die Nachkriegsgeschichte der Bundesrepublik spiegelt und das zugleich fundamentale Fragen politischer Ethik aufwirft. Ein Mix aus freiem Vortrag, Lesungen plus Bildern und Filmausschnitten.

Vor, in der Pause und nach der Lesung gibt es ein passendes kulinarisches Angebot

Sonntag, 07. Februar 2010
ab 18.00h

Hotel Sonneck, Knw.-
Rengshausen



Abschlussveranstaltung
der Mensch, beweg Dich! Saison 2009/2010

Ein kulinarischer Streifzug durch New York

8 Millionen Menschen, über 130 Nationalitäten mit ihren unterschiedlichen Kulturen, Küchen und Restaurants. 5 davon, jeweils in den entsprechenden Borrows (Stadtteilen), wollen wir besuchen!

Start in Manhattan bei "OTTO" (Little Italy) mit Octopus und Sellerie, über China-Town, Bronx/Harlem, Queens bis Brooklyn bei "Peter Lugers" mit saftigem Steak. Musikalisch wird uns der Blues + Jazz aus Harlem begleiten. Wir holen Big Apple nach Rengshausen!

Samstag, 27. März 2010

ab 19.00 Uhr

Gasthaus Zur Linde
Knw.- Rengshausen



Mensch, beweg Dich! ist ein Bewegungsangebot für Körper und Geist an alle interessierten Menschen unserer Region!

Mach Sie mit, Jedermann/frau ist willkommen, egal ob FSV-Mitglied, kein FSV-

Mitglied, aus Knüllwald, Alheim, Ludwigsau ectr., Einsteiger, Wiedereinsteiger, 40, 50 oder älter – wir freuen uns auf Sie! Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Noch ein Hinweis für Nichtmitglieder. Sie sind herzlich willkommen, bitte haben Sie aber Verständnis dafür, dass wir bei den Preisen für die Bewegungsmodule einen kleinen Mehrpreis erheben. Selbstverständlich steht Ihnen eine Mitgliedschaft jederzeit offen. Wir würden uns freuen Sie im FSV begrüßen zu dürfen.

Nachstehend einige organisatorische Informationen

► Wichtig für Sie sind unsere FSV- Ansprechpersonen. Von Ihnen können Sie jederzeit alle notwendigen Informationen bekommen.

► Anmeldemöglichkeiten: einfach zum Kurs gehen und sich dort anmelden, bei der FSV- Ansprechperson anrufen und anmelden oder per email.

► Die Kursgebühr wird beim 2. Besuch in bar fällig

► Sie können jederzeit in die Kurse einsteigen, die Gebühr wird dann anteilig fällig.

► Empfehlenswert ist für Neu/ Wiedereinsteiger ein kleiner medizinischer Check – unsere Knüllwälder Ärzte sind in diese Aktion einbezogen.

Wir danken unseren Sponsoren

Mensch, beweg Dich !



Eine Initiative des FSV Rengshausen 1920

11 PLUS 3 = 14

Bewegungsangebote für Körper und Geist

Oktober 2009 bis März 2010

Viel „Bewegung“ wünscht Ihnen

Wilfried Zülch

1. Vors. FSV Rengshausen 1920



FSV Rengshausen 1920
34593 Knüllwald-Rengshausen
Tel.: 05685/1516 – email: info@fsv-rengshausen.de
www.fsv-rengshausen.de

Modul 1 – A-B-C + F

Ein Angebot an Frauen zwischen 20 und xx Jahren, egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger, mehr oder weniger Trainierte. A wie Ausdauer, B wie Beweglichkeit, C wie Condition und F wie Figur. All diese Eigenschaften werden durch Bauch-Beine-Po-Training, Zirkeltraining, Rückenfitness und Intervalltraining mit viel Spaß erarbeitet.

Übungsleiterin ist Sabine Rings, Morschen, Ansprechperson FSV: Manuela Bogdahn, Tel: 05685/ 1705,

Start: Donnerstag, 15. Oktober 09. Donnerstags 19.30h – 21.00h, Bürgerhaus Rengshausen, 17 Übungseinheiten, Mitglieder: 30,00 €, Nichtmitglieder: 40,00 €

Modul 2 – Männerriege

Männer ob noch aktiv oder bereit zum sportlichen Wiedereinstieg, hier sind sie richtig. Der Schwerpunkt sind Ballspiele jeglicher Art nach dem Motto: spielerisch zu mehr Fitness!

Übungsleiter und Ansprechperson ist Holger Iber, Knw.- Rengshausen, Tel. 05685/ 1048

Start: Freitag, 29. Oktober 09. Freitags 18.30h – 20.00h Uhr alle 2 Wochen, Sporthalle Jugendheim Beiserhaus, 10 Übungseinheiten, kostenfrei (nur anteilige Hallengebühr)

Modul 3 – MuM

Motiviert und maßvoll für die Generation 50Plus. Männer und Frauen die noch etwas für ihre Fitness machen wollen sind hier herzlich willkommen. Schonendes Herz-Kreislauftraining, funktionelle Gymnastik zur Erhaltung der Beweglichkeit, der Kondition und der Koordination – und das alles verbunden mit viel Spaß!

Übungsleiterin ist Karin Liebelt, Knw.- Oberbeisheim. Ansprechperson FSV: Wolfgang Zülch, Tel: 05685/ 777

Start: Mittwoch, 14. Oktober 09. Mittwochs 18.30h – 19.30h Bürgerhaus Rengshausen, 17 Einheiten, Mitglieder 30,00 €, Nichtmitglieder: 40,00 €

Modul 4 - YOGA

Yoga ist ein sanfter Weg zu mehr Fitness und einem besseren Körpergefühl. Yoga ist keine „sportliche Quälerei“ mit Leistungsdruck, sondern Yoga lässt auf angenehme Art und Weise „wie von selbst“ die Bewusstheit für die körperlichen und seelischen Bedürfnisse wachsen. **Für wen ist Yoga geeignet? Yoga ist wirklich für jeden geeignet. Man muss dafür nicht sportlich oder gelenkig sein, auch das Alter spielt keine Rolle. Jeder kann jederzeit mit der Praxis des Yoga beginnen.**

Gruppe 1: YOGA für Fortgeschrittene I, Montag 17.15h - 18.45h, **Start: 26. Oktober 09**, 15 Einheiten, Gebühr: 70,00 € Mitglieder, 80,00 € Nichtmitglieder

Gruppe 2: YOGA hilft auch Männern!, Montag 19.00h - 20.30h, **Start: 26. Oktober 09**, 15 Einheiten, Gebühr: 70,00 € Mitglieder, 80,00 € Nichtmitglieder

Gruppe 3: YOGA für Fortgeschrittene II, Dienstag 17.30h - 19.00h, **Start: 27. Oktober 09**, 15 Einheiten, Gebühr: 70,00 € Mitglieder, 80,00 € Nichtmitglieder

Gruppe 4: YOGA für Fortgeschrittene III, Dienstag 19.15h - 20.45h, **Start 27. Oktober 09**, 15 Einheiten, Gebühr: 70,00 € Mitglieder, 80,00 € Nichtmitglieder

In den Gruppen 1 - 4 gibt es jeweils noch Restplätze. Bei Interesse bitte einfach mal anfragen!



Gruppe 5 + 6: YOGA für Einsteiger I (16.00h - 17.30h) + II (17.30 - 19.00h)

Diese Kurse geben eine umfassende Einführung in Yoga, wobei vor allem die Körperübungen und der Umgang mit der Atmung im Mittelpunkt stehen. Alle Übungen tragen dazu bei, die Beweglichkeit und Vitalität zu erhöhen. Sie helfen Verspannungen und Schmerzen abzubauen (besonders im Schulter- und Rückenbereich), führen zu mehr innerer Ausgeglichenheit, zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude. Außerdem sind sie auf Grund des sanften Übens für Teilnehmer jeden Alters geeignet.

Donnerstags, **Start 29. Oktober 09**, 15 Einheiten, Gebühr: 70,00 € Mitglieder, 80,00 € Nichtmitglieder

Gruppe 7: YOGA für Senioren

Viele Menschen würden gerne die körperbewussten Entspannungstechniken des Yogas erlernen. Doch aus Alters- oder anderen Gründen scheuen sie sich, klassisches Yoga auf der Matte zu erlernen. Genau diese Menschen werden sich in diesem Kurs wohlfühlen. **Egal, ob sie sich zu dick, zu steif, zu alt oder zu wenig selbstbewusst fühlen, die Übungen sind so abgewandelt, dass sie selbst von behinderten Menschen im Rollstuhl ausgeführt werden können.** Der überwiegende Teil der Übungen findet „auf dem Stuhl“ statt. Der Effekt ist groß, der Schwierigkeitsgrad niedrig!

Dienstag, 16.00h - 17.15h, **Start 27. Oktober 09**, 10 Einheiten, Gebühr: 50,00 € Mitglieder, 60,00 € Nichtmitglieder

Geleitet werden alle Kurse durch Übungsleiterin Klara Reß, Rotenburg/F., ausgebildete Yoga-Trainerin BDY/EYU und weitergebildet in Yogatherapie.

Ansprechperson FSV: Alfred Schneider, Tel. 05685/ 1095

Modul 5 – AQUA- Fitness

Trainiere im Wasser – sei fit an Land. Aqua-Fitness ist eine Mischung aus Aerobic und Jogging im brusttiefen Wasser zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit unter besonderer Schonung von Gelenken, Bändern und der Wirbelsäule; ideal für Kreislauf, Muskulatur und Rücken. Für Männer und Frauen die behutsam zu sportlichen Aktivitäten zurückkommen wollen. Pro Übungseinheit max. 6 Personen a 40 Minuten.

Ansprechperson FSV: Rudi Zülch, Tel: 05681/ 3992

Start: Samstag, 24. Oktober 09. Grp1 15.30h - 16.10h und Grp 2 16.20h – 17.00h, Hotel Sonneck, insges. 15 Übungseinheiten, Mitglieder 60,00 €, Nichtmitglieder: 70,00 €