

# Fitness für den Geist

Monat November 2010

## ÄRZTE OHNE GRENZEN:

Vortrag mit Bildimpressionen

Es sind oft die Ärmsten der Armen, Mütter und Väter mit ihren Kindern, welche schutzlos ausgeliefert sind und dringend Medikamente oder Operationen benötigen, um überleben zu können. Und dann sind sie gefordert, Ärzte ohne Grenzen, Friedensnobelpreisträger 1999, welche selbstlos in risikoreiche Krisengebiete reisen, um Leben zu retten, wenn es nicht anders geht, Operationen auch im Taschenlampenlicht durchzuführen. Einer dieser Ärzte wird uns in einem hochinteressanten und sehr anschaulichen Vortrag über seine Auslandseinsätze, und den damit verbundenen Chancen und Risiken, berichten.

Der FSV möchte hier helfen. Durch verschiedene Aktionen + Spendensammlungen wollen wir versuchen, bis Ende 2011 mit einem nennenswerten Betrag Menschen über/durch Ärzte ohne Grenzen zu helfen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und diesen erlebnisreichen Abend. Eintritt frei, Spenden erwünscht

Freitag, 19. Nov. 2010 19.00h

## Hotel Sonneck

Knw.-Rengshausen



Monat Februar 2011

Der Wander-Buch-Tipp des Jahres:

## EIN RHÖNER AUF DEM HOCHRHÖNER

So lautet der Titel des neuen Buches von Jürgen H. Krenzer, dem Chef des Rhönschaf-Hotels „Krone“ in Ehrenberg-Seifers. Den Erfahrungsbericht seiner Wanderung quer durch das heimische Mittelgebirge stellt uns der Autor persönlich vor.

„Jeder Rhön-Liebhaber sollte diesen Weg laufen, denn es tut einfach gut“, stellt Jürgen H. Krenzer in seinem Buch fest. „Ein Rhöner auf dem Hochrhörer“ ist kein klassischer Wanderführer, sondern ein ebenso kritischer wie humorvoller Blick eines „echten“ Rhöners auf Land und Leute seiner Heimat. Krenzer mischt in seinem Buch Anekdoten vom Wegesrand mit Gedanken rund um das Thema regionale Identität und eröffnet den Zuhörern damit eine ganz neue Perspektive auf die Rhön. Und gar nicht trocken, denn Krenzer bringt auch einige Flaschen Apfelsherry aus seiner eigenen Kelterei für seine Zuhörer mit!

Freitag, 25. Febr. 2011 19.00h

## Zur Alten Oberförsterei

Knw.-Rengshausen



## Abschlussveranstaltung der Mensch, beweg Dich! Saison 2010/2011

### RHÖNER SPEZIALITÄTEN

Ein kulinarischer Streifzug durch das Land der offenen Fernen: Rhöner Lamm, Bachforellen und Köstlichkeiten rund um den Apfel belohnen uns zum Abschluss der Wintersaison. Dazu die Kultband Rhöner Säuwäntzt mit charmannten Frechheiten und allerlei derbem Humor (das, was sie unter Rhöner Charme verstehen...). Eine gnadenlose Mischung aus Bauern-Blues und Comedy!

Samstag, 02. April 2011

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.

► Anmelde-möglichkeiten: 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

10 PLUS 3 = 13

Bewegungsangebote für Körper und Geist

**Oktober 2010 bis März 2011**

Viel „Bewegung“ wünscht Ihnen

Wilfried Zülch

1. Vors. FSV Rengshausen 1920



Unternehmen Leben



Nenteröder Kirchweg 9  
34593 Knüllwald-Rengshausen  
Telefon (0 56 85) 6 33 Fax (0 56 85) 922 833



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, 14. Oktober 10.** 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, 22. Oktober 10.** Freitags 19.00h – 20.30h 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, 13. Oktober 10.** 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. **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: 11. Oktober 10**, 15 Einheiten

**Gruppe 2: YOGA hilft auch Männern!**, Montag 19.00h - 20.30h, **Start: 11. Oktober 10**, 15 Einheiten

**Gruppe 3: YOGA für Fortgeschrittene II**, Dienstag 17.30h - 19.00h, **Start: 12. Oktober 10**

**Gruppe 4: YOGA für Fortgeschrittene III**, Dienstag 19.15h - 20.45h, **Start 12. Oktober 10**

In den Gruppen 1 und 3 gibt es jeweils noch Restplätze. Bei Interesse bitte einfach mal anfragen!

**Gruppe 5 + 6: YOGA für Einsteiger I (16.00h - 17.30h) + II (17.30h - 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 14. Oktober 10, 15 Einheiten**

Gebühr für alle Gruppen: 70,00 € Mitglieder, 80,00 € 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 6 - Tanzen macht gesund und glücklich

Tanzen hält nicht nur fit, es trainiert auch die Gehirnzellen, fördert das Körperbewusstsein, bringt das Immunsystem auf Vordermann und setzt das körpereigene Glückshormon Endorphin frei.

**Tanzen macht einfach rundum glücklich. Und das Schöne daran: Jeder kann tanzen.** Alles Argumente für die Aufnahme ins Programm von „Mensch, beweg Dich!“.

In diesem Kurs gehen wir auf eine tänzerische Entdeckungsreise durch die Welt der Tänze. Sie erlernen oder frischen auf die Figuren in den Tänzen Foxtrott, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha, Rumba, Jive und Disco-Fox. Auf Wunsch auch andere Tänze.

Dieser Kurs ist für Menschen mit oder ohne Tanzerfahrung gleichermaßen geeignet. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf max. 12 Tanzpaare. Alter: ab 16 Jahre. Ein Hinweis an Einzelpersonen: melden sie sich bitte auch an, wenn aktuell kein Tanzpartner vorhanden ist.

**Start mit Info- und Schnupperabend: Samstag, 16. Okt. 2010 18.00h**

Danach alle 2 Wochen jeweils Samstag 18.00h - 19.30h, insgesamt 12 Einheiten, Bürgerhaus Rengshausen,

Mitglieder 40,00 €, Nichtmitglieder 50,00 €  
Kursleiterin: Tanzlehrerin Iris Plasberg  
Ansprechperson FSV:  
Anette Kurz, Tel. 05685/ 8331