

# Fitness für den Geist

Monat November 2011

## Workshop: Bildbearbeitung mit gimp Digitale Bilder bearbeiten - der schnelle und einfache Weg zum perfekten Foto.

Machen Sie mehr aus Ihren Fotos. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie digitale Bilder einfach und schnell optimieren hinsichtlich Farbe, Helligkeit und Kontraste. Wie Sie Ihre Fotos individuell gestalten und bearbeiten, indem Sie beispielsweise Bildbereiche freistellen, mehrere Bilder auf einem Blatt platzieren, Fotos retuschieren oder verfremden. Alle Funktionen bietet das kostenfreie Bildbearbeitungsprogramm gimp. Wenn Laptop vorhanden, gimp herunterladen und diesen zum Workshop mitbringen.

**Samstag, 12. Nov. 2011** 14.00h–17.00h

Referent:

Thomas Hiller, knipsding.de

**ADIHOTELS Zur Linde** Knw.-Rengshausen

Gebühr: FSV-Mitgl. 7,50€, Nichtmitgl. 12,00€

Anmeldung bitte unter 05685/229677 oder eMail

Monat März 2012

## Naturgemäßer Obstbaumschnitt

Ein Erlebnisworkshop für Frauen + Männer

**Für süße und gesunde Früchte müssen Obstbäume regelmäßig im Februar oder März geschnitten werden.** Sie werden von Wasserschossen befreit

und zu Spindel- oder Rundkrone erzogen.

Die beste Zeit für den Obstbaumschnitt ist früh im Jahr, wenn der Wasserfluss noch eingeschränkt ist und die Knospen noch nicht ausgetrieben sind.

Aber wie schneide ich meinen Obstbaum richtig und ohne Folgeschäden? Gerhard Fischer erklärt den Teilnehmern anschaulich die grundlegenden Schnittregeln oder zeigt wo und wie und wie weit geschnitten wird. Natürlich hat jeder Teilnehmer direkten Kontakt mit „seinem“ Objekt/Baum! Alles in herrlicher Natur verbunden mit viel Spaß. Deftiger Eintopf und Apfelpunsch sind im Preis enthalten, ebenso An- und Abreise mit Gombert`s Planwagen zur Obstplantage.

**Samstag, 10. März 2012** 11.00h - ca 15.00h

**Treffpunkt:** Ortsmitte Knw.-Rengshausen,

(Baum)- Säge nicht vergessen!

Leitung: Gerhard Fischer, Tann (Rhön)

Gebühr: FSV-Mitgl. 7,50€, Nichtmitgl. 12,00€

Anmeldung bitte unter 05685/229677 oder eMail

## Abschlussveranstaltung der Mensch, beweg Dich! Wintersaison 2011/2012

### „Heimatabend“

Köstliches aus heimischen Gewässern, Gärten und Wäldern erwartet uns als Belohnung und Abschluss der Wintersaison. Und spätestens nach Tomatenconsommè mit Bachkrebse, Wildschweinkeule und Schokoladenpudding mit Vanillesoße ist klar: so gut schmeckt`s nur zu Hause! Und so ganz nebenbei erfahren wir, ob „Hans im Glück“ aus der Feder der Gebrüder Grimm, wirklich glücklich war! Musikalisch erwartet uns Soul + Blues von den Rengshäuser Ackerfeldern.

**Samstag, 31. März 12**

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.

# Mensch, beweg Dich !



Eine Initiative des FSV Rengshausen

10 PLUS 3 = 13

Bewegungsangebote für Körper und Geist

**Oktober 2011  
bis  
April 2012**



**FSV Rengshausen 1920**

34593 Knüllwald-Rengshausen

email: info@fsv-rengshausen.de

www.fsv-rengshausen.de

# Mensch, beweg Dich!

## Modul 1- A-B-C + F = Frauenpower

Ein Angebot an Frauen zwischen 20 und xx Jahren, egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger, mehr oder weniger Trainierte.

Ab diesem Winter unterstützt der neue Trainings- und Therapiebogen **T-Bow** die Übungen.

Der T-Bow trainiert Herz- und Kreislauf, Balance, Koordination, Kraft und Beweglichkeit.

T-Bow erhöht den Bewegungsradius für ein effektiveres Rumpftaining, streckt die Wirbelsäule und hilft bei Rückenverspannungen. Balance-Training auf dem T-Bow stabilisieren die Gelenke und gibt Sicherheit.

**T-Bow ist das ideale Gerät für Fitness- und Gesundheit!**

Übungsleiterin ist **Sabine Rings**, Morschen  
Ansprechperson FSV:

**Manuela Bogdahn**, Tel: 05685/ 1705

**Start: Donnerstag, 13. Oktober 11**

**Donnerstags** 19.30h - 21.00h

Bürgerhaus Rengshausen

17 Einheiten, FSV-Mitgl. 30,00€, Nichtmitgl. 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, 21. Oktober 11**

Freitags 19.00h - 20.30h Uhr alle 2 Wochen

Sporthalle Jugendheim Beiserhaus

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, 12. Oktober 11**

Mittwochs 18.30h - 19.30h Bürgerhaus Rengshausen

25 Einheiten, FSV-Mitgl 30,00€, Nichtmitgl. 40,00€

# 10 X Fitness für den Körper

## 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“ das Bewusstsein 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: 17. Okt. 11**

**Gruppe 2: YOGA hilft auch Männern!**,

Montag 19.00h - 20.30h, **Start: 17. Okt. 11**

**Gruppe 3: YOGA für Fortgeschrittene II**,

Dienstag 17.30h - 19.00h, **Start: 18. Okt. 11**

**Gruppe 4: YOGA für Fortgeschrittene III**,

Dienstag 19.15h - 20.45h, **Start 18. Okt. 11**

In der **Gruppe 3 gibt es auch noch freie Plätze für Neueinsteiger** als Alternative zu Gruppe 5.

**Gruppe 5 YOGA für Einsteiger (17.15h - 18.45h) Donnerstags, Start 20. Okt. 11**

In diesem Kurs befinden sich bereits Teilnehmer, die schon einige Yoga-Stunden absolviert haben. **Er ist jedoch so aufgebaut, dass Einsteiger hier behutsam in die Yoga-Übungen einsteigen können.**

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.

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

Alle Kurse finden in der Grundschule Rengshausen statt.

Ansprechperson FSV:

**Birgit Vaupel**, Tel. 05685/ 8211

Gebühr für alle Gruppen:

15 Einheiten, FSV-Mitgl. 70,00€ Nichtmitgl. 80,00€

# Mensch, beweg Dich!

## Modul 6 - Tanzen ist gesund und macht glücklich

**Tanzen macht einfach rundum glücklich. Und das Schöne daran: Jeder kann tanzen.**

Nach einem erfolgreichen Start im letzten Winterhalbjahr wollen wir auch dieses Jahr wieder dieses Modul anbieten. **Tanzen ist gesund und gut für dunkle Winterabende.**

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.

**Start mit Info- und Schnupperabend: Samstag, 08. Okt. 2011 18.00h**

Danach alle 2 Wochen jeweils Samstag 18.00h - 19.30h, Bürgerhaus Rengshausen  
13 Einheiten, FSV-Mitgl. 45,00€, Nichtmitgl. 55,00€  
Kursleiterin: Tanzlehrerin Iris Plasberg

Ansprechperson FSV:

**Anette Kurz**, Tel. 05685/ 8331

## Modul 7- Entspannt ins Wochenende

**Eine Einführung in verschiedene Entspannungsverfahren**

Immer mehr Menschen sind heute privat und beruflich so angespannt, dass sie die Folgen des Stresses deutlich spüren. Sie leiden z. B. unter Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Erschöpfung oder innerer Unruhe.

Neben dem Sport, der durch die körperliche Betätigung Entspannung bringen kann, sind mentale Entspannungsverfahren eine gute Möglichkeit, sich in einer hektischen Zeit eine Auszeit zur Erholung der Seele zu gönnen. Lernen Sie Traumreisen, progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) und autogenes Training (AT) kennen und entdecken Sie Ihre ganz persönliche Oase der Ruhe und Entspannung.

Kursleiterin und Ansprechpartnerin: **Brigitte Wirth**, Heilpraktikerin und Entspannungspädagogin.  
Tel.: 05685/270 (Praxis Wirth).

**Start: Freitag, 28. Oktober 11**

Freitags 18.00h - 19.30h

Gemeindehaus Rengshausen, max. 6-8 Teilnehmer  
6 Einheiten, FSV-Mitgl. 80,00€, Nichtmitgl. 90,00€

**NEU!**