

Soziales Projekt

Unterstützung der Grundschule Rengshausen

Wir sind froh, dass wir die Grundschule in Rengshausen haben. Unsere Kinder können noch zu Fuß zur Schule gehen und brauchen keine lange Anfahrten über sich ergehen zu lassen. Auch haben wir das Bürgerhaus, in dem der Sportunterricht für die Kinder erteilt werden kann. Leider sind die Sportgeräte im Bürgerhaus in die Jahre gekommen und müssen erneuert werden.

Die Gemeinde Knüllwald bzw. der Schwalm-Eder-Kreis als Schulträger fördern zwar auch die Sportmaterialien, aber angesichts der „leeren“ Kassen ist dies immer noch zu wenig. Bisher konnten leider erst sechs Leichtmatten für den Sportunterricht angeschafft werden. Für die Sportlehrerin, Frau Michel-Friedrich, ist es daher immer ein enormer Kraftaufwand, die dicken und sehr schweren Matten aus den siebziger Jahren allein aufzubauen. Die Grundschule Rengshausen möchte die Anzahl der Leichtmatten aufstocken. Damit dies möglich ist, haben wir uns dazu entschlossen in diesem Jahr unser soziales Projekt dem Kauf von Leichtmatten für den Sportunterricht zu widmen.

Nur wenn dem Sportlehrer die geeigneten Materialien zur Verfügung stehen, hat er und damit auch die Kinder Spaß am Sportunterricht. Und da sich viele Kinder bereits schon in der Freizeit zu wenig bewegen, wollen wir den Sportunterricht fördern.

Kontakt:
Grundschule Rengshausen,
poststelle@g.rengshausen.schulverwaltung.hessen.de

Übersicht Termine

Modul 1 – A-B-C + F = Frauenpower

Donnerstag, 18. Oktober 2018, 19.30 - 21.00 Uhr

Modul 2 – Fußball

Freitag, 19. Oktober 2018, 19.00 – 20.30 Uhr (alle 2 Wochen)

Modul 3 – MuM

Mittwoch, 10. Oktober 2018, 18.30 – 19.30 Uhr

YOGA und YOGA hilft auch Männern!

Montag, 15. Oktober 2018, 17.30 - 19.00 Uhr

Männer-Kurs, Montag, 15. Oktober 2018 19.15 – 20.45 Uhr

Dienstag, 16. Oktober 2018, 17.30 - 19.00 Uhr

Mittwoch, 17. Oktober 2018, 17.00 - 18.30 Uhr

Modul 6 – Tanzen

Tanzen 1

Samstag, 20. Oktober 2018, 17.00 – 18.30 Uhr (alle 2 Wochen)

Tanzen 2:

Samstag, 20. Oktober 2018, 18.30 – 20.00 Uhr, (alle 2 Wochen)

Tanzen für Jugendliche:

Samstag, 20. Oktober 2018, 16.00 – 17.00 Uhr, (alle 2 Wochen)

Modul 8 – ZUMBA

Montag, 15. Oktober 2018, 19.30 - 20.30 Uhr

HipHop NEU!

Donnerstag, 18.10.2018, 16.30 – 18.00 Uhr

Schnupperkurs Qi Gong NEU!

Mittwoch, 17. Oktober 2018, 19.15 Uhr – 20.00 Uhr

„Der Wolf ist noch nicht da! - Was ist, wenn er kommt?“

Freitag, 26. Oktober 2018, 19:00 Uhr, Alte Oberförsterei, Rengshausen

Zeichnen und Malen mit Kindern

Januar bis März 2019, Grundschule Rengshausen

„Mit Leichtigkeit in den Frühling“ – Die Leichtigkeit des Genusses!

22.03.2019 in der Osteria „Da Bruno“ in Rengshausen

Abschlussveranstaltung der Mensch, beweg Dich Saison 2018/2019

15 Jahre Mensch, beweg Dich – Das muss richtig gefeiert werden!
30.03.2019, 19.00 Uhr ADI-Hotels, Rengshausen

Mensch, beweg Dich!

ist ein Bewegungsangebot für Körper und Geist an alle interessierten Menschen unserer Region! Machen Sie mit, jedermann/frau ist willkommen, egal ob FSV-Mitglied oder nicht, unabhängig von Wohnort und Alter – wir freuen uns auf Sie! Ihr Körper wird es Ihnen danken! Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Nachstehend einige organisatorische Informationen:

- Wichtig für Sie sind unsere FSV-Ansprechpersonen. Von ihnen können Sie jederzeit alle notwendigen Informationen bekommen.
- Anmeldeöglichkeiten: 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.
- Einstieg in die Kurse jederzeit möglich, Gebühr wird anteilig fällig.
- Empfehlenswert für Neu/Wiedereinsteiger: ein medizinischer Check. Die Knüllwälder Ärzte sind in diese Aktion mit einbezogen.

Kontakt

Ansprechpartner:

Wilfried Zülch, Tel. 05685 / 922 377

Manuela Zülch, Tel. 05685 / 1705

Rudi Zülch, Tel. 05681 / 3992

FSV Rengshausen 1920 e.V.

34593 Knüllwald-Rengshausen

info@fsv-rengshausen.de

www.fsv-rengshausen.de

Mensch, beweg Dich!

Programm
Oktober 2018 - März 2019

Bewegungsangebote
für Körper und Geist

Unsere Partner



Eine Initiative des FSV Rengshausen 1920 e.V.

Unsere Angebote



Modul 1 – A-B-C + F = Frauenpower

Fitnessstraining für Herz/Kreislauf und Muskulatur. In diesem Modul trainieren wir sowohl mit dem Step-Brett als auch mit dem T-Bow, der vielseitig einsetzbar ist. Außerdem kommen verschiedene Hilfsmittel wie Theraband, Redondoball, Aerostep, großer Gymnastikball, Schwingstab und das Trainingsgerät BRASIL zum Einsatz. Der Kurs ist seit 2013 mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes ausgezeichnet. Die Kosten können daher von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Kursleiterin: Sabine Rings, Morschen

Ansprechperson FSV: Manuela Zülch, Tel. 056 85/1705

Start: Donnerstag, 18. Oktober 2018, 19.30 - 21.00 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, 20 Einheiten, Mitgl. 60,- Euro, Nichtmitgl. 80,- Euro

Modul 2 – Fußball

Männer, ob noch aktiv oder bereit zum sportlichen Wiedereinstieg - hier seid ihr richtig. Der Schwerpunkt sind Ballspiele jeglicher Art nach dem Motto: „Spielerisch zu mehr Fitness!“ Mit diesem Angebot wenden wir uns an Teilnehmer, die sich (wieder) bewegen wollen. Im Mittelpunkt steht die spielerische Erhaltung der Beweglichkeit. Die Teilnehmer erwartet keine sportwissenschaftliche Trainingseinheit, sondern vielmehr ein Mix aus Sport und Spaß an der Bewegung. Fußball, Fußball-Tennis, Volleyball, Basketball...

Übungsleiter & Ansprechperson FSV: Holger Iber, Tel.: 05685/ 1048

Start: Freitag, 19. Oktober 2018, 19.00 - 20.30 Uhr, alle zwei Wochen in der Sporthalle der Stiftung Beiserhaus, 10 Einheiten, kostenfrei (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!

Kursleiterin: Karin Liebelt, Knw.- Oberbeisheim.

Ansprechperson FSV: Wolfgang Zülch, Tel. 0 56 85/777

Start: Mittwoch, 10. Oktober 2018, Fortgeschrittene 18.30 - 19.30 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, 22 Einheiten, Mitgl. 25,- Euro, Nichtmitgl. 45,- Euro



Modul 4 – YOGA

Yoga ist ein sanfter Weg zu mehr Fitness und besserem Körpergefühl. Kursleiter: Martin Penschor, Morschen, ausgebildeter Yogalehrer in der Yogatradition von Krishnamacharya und weitergebildet in Yogatherapie und Yoga Nidra

(eine Technik der Tiefenentspannung). Ansprechperson FSV: Birgit Vaupe, Tel. 056 85/8211

Gebühr für alle Gruppen: Mitgl. 100,- Euro, Nichtmitgl. 120,- Euro, 16 Einheiten, **Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen**, Evang. Kindertagesstätte „Sonnenhügel“ Rengshausen

YOGA und Männer-YOGA

Start: Montag, 15. Oktober 2018, 17.30 - 19.00 Uhr

Start Männer-Yoga: Montag, 15. Oktober 2018, 19.15 - 20.45 Uhr

YOGA

Start: Dienstag, 16. Oktober 2018, 17.30 - 19.00 Uhr

Einsteigerkurs

Start: Mittwoch, 17. Oktober 2018, 17.00 - 18.30 Uhr

Modul 6 – Tanzen

Tanzen wirkt entspannend und ist eine Wohltat für die Seele. Eine Studie zeigt, dass Paartanzen das Demenzrisiko um 76 % reduziert. Tanzen ist ein Ganzkörpersport. Durch die Bewegungen werden Sehnen, Bänder und Organe stärker durchblutet. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt,

Beweglichkeit und Ausdauer ebenso wie der Gleichgewichtssinn erhöht. In diesem Kurs gehen wir auf eine tänzerische Entdeckungsreise durch die Welt der Tänze. Sie erlernen oder frischen die Figuren in den Tänzen Foxtrott, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha, Rumba, Jive und Disco-Fox auf.

Kursleiterin: Tanzlehrerin Iris Plasberg, Bürgerhaus Rengshausen, jeweils 11 Einheiten, Ansprechperson FSV: Anette Kurz, 05685/8331



Tanzen 1 - Einsteigerkurs

Für Teilnehmer die neu einsteigen wollen in die Welt der Tänze.

Start: Samstag, 20. Oktober 2018, 17.00 – 18.30 Uhr, danach alle zwei Wochen jeweils Samstag, Mindestteilnehmerzahl: 7 Paare

Kosten: Mitgl. 60,- Euro, Nichtmitgl. 80,- Euro

Tanzen 2

Für Teilnehmer der vergangenen Kurse und Wiedereinsteiger mit Tanzerfahrung in den oben genannten Tänzen.

Start: Samstag, 20. Oktober 2018, 18.30 – 20.00 Uhr, danach alle zwei Wochen jeweils Samstag, Kosten: Mitgl. 60,- Euro, Nichtmitgl. 80,- Euro

Tanzen für Jugendliche

Der FSV Rengshausen möchte auch in diesem Jahr wieder einen Tanzkurs nur für Jugendliche anbieten. Hier erfährst du alles, was mit Tanzen, neuen Trends und Fun zu tun hat. Lockere Atmosphäre, gute Musik und jede Menge Spaß mit netten Leuten.

Start: Samstag, 20. Oktober 2018, 16.00 – 17.00 Uhr, dann alle zwei Wochen jeweils Samstag, Mindestteilnehmerzahl: 14 Personen, 11 Einheiten, Kosten: Mitgl. 40,- Euro (bzw. ein Elternteil muss Mitglied sein), Nichtmitgl. 60,- Euro



Modul 8 – ZUMBA

Zumba ist eine Tanzart und kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Zumba folgt dem Rhythmus der Musik und jedes Lied erhält hierbei eine passende Choreografie. Die

Stilrichtungen reichen u.a. von Salsa, Reggaeton und Samba bis zu Hip Hop. Bei Zumba geht es nicht darum genau nach zu tanzen, sondern Spaß zu haben, dem Rhythmus zu folgen. Deshalb ist Zumba für Groß und Klein geeignet, denn jeder passt sich seinem individuellem Tanzrhythmus und der Ausdauer an. Es macht nicht nur jede Menge Spaß, sondern verbrennt auch ordentlich Kalorien, wenn man seinen ganzen Körper zum Einsatz bringt.

Ansprechperson FSV: Susanne Dittmar, Tel. 056 85/449

Start: Montag, 15. Oktober 2018, 19.30 – 20.30 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, insgesamt 20 Einheiten, Kosten: Mitgl. 80,- Euro, Nichtmitgl. 100,- Euro

HipHop NEU!

Kids und Teens von 10 – 16 Jahre

Ihr habt Lust Euch zu bewegen? In diesem Kurs lernt ihr tolle Bewegungen von HipHop über Rap bis zu Jazzdance und ihr könnt Euch in kleinen Gruppen ausprobieren.

Mitzubringen sind: Turnschuhe mit heller Sohle, Kleidung mit Bewegungsfreiheit. Kursleiterin: Olga Pavlova

Ansprechpartner FSV : Manuela Zülch 05685/1705

Start: Donnerstag, 18.10.2018, 16.30 – 18.00 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, 20 Einheiten, Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Kursgebühr: Mitglied 70,- Euro (bzw. ein Elternteil muss Mitglied sein), Nichtmitgl. 90,- Euro

Schnupperkurs Qi Gong NEU!

Qi-Gong ist eine chinesische Gesundheits- und Heilgymnastik und ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Es ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen. Da beim Qi-Gong ganz im Gegensatz zu anderen Sportarten Energie eher angehäuft als verbraucht wird, ist es besonders gut für auch für Menschen geeignet, die körperlich und geistig sehr stark gefordert sind oder sogar erschöpft sind. Bitte bequeme Sportbekleidung anziehen. Kursleiter: Maik Aschenbrenner, Dipl. Sportlehrer und Heilpraktiker, Homberg

Ansprechperson: Manuela Zülch, Telefon: 05685/1705

Termine: Mittwoch, 17.10., 24.10., 31.10. und 07.11.2018, 19.15 – 20.00 Uhr, Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen, Evang. Kindertagesstätte „Sonnenhügel“, Rengshausen, 4 Einheiten, Mitgl. 20,- Euro, Nichtmitgl. 40,- Euro

Fitness für den Geist

„Der Wolf ist noch nicht da! – Was ist, wenn er kommt?“

Referent: Dr. Wolfgang Fröhlich, Leiter des Wildparks Knüll
Termin: Freitag, 26. Oktober 2018, 19:00 Uhr, Alte Oberförsterei
Ansprechpartner: Rudi Zülch, Tel.: 0173-2936098

Zeichnen und Malen mit Kindern

Referent: Winfried von Schumann

Termin: Januar bis März 2019, Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Kinder, Alter: 8 – 12 Jahre, Einheiten: 6 à 1,5 Stunden, Kosten: Mitgl. 15,- Euro (bzw. ein Elternteil muss Mitglied sein), Nichtmitgl. 20,- Euro, Veranstaltungsort: Grundschule Rengshausen

Kursmaterialien: Zeichenblock DIN A4 oder DIN A3, Farbstifte oder Wasserfarben, Bleistift HB oder B4-Stift, Radiergummi

Ansprechpartner: Rudi Zülch, Tel.: 0173-2936098

„Mit Leichtigkeit in den Frühling“ – Die Leichtigkeit des Genusses!

Endlich sind die ersten warmen Frühlingstage mit Sonnenschein da! Mit dem Frühling beginnt auch die Saison der leichten Küche und die Lust auf leichte, unbeschwerte Weiß-, Rosé- und Rotweine. Es ist Zeit für Pasta, Fisch, Geflügel und vor allem viel Gemüse. Am Besten passen hierzu die klassischen Frühlingsweine. Wir wollen verschiedene Frühlingsweine kosten und uns so auf das Frühjahr einstellen.

Termin: 22.03.2019 in der Osteria „Da Bruno“ in Rengshausen

Abschlussveranstaltung der Mensch, beweg Dich Saison 2018/2019

15 Jahre Mensch, beweg Dich – Das muss richtig gefeiert werden !!!

Dies ist die 15. Abschlussveranstaltung, der Arbeitskreis will das Programm aber noch nicht bekannt geben. Lasst Euch überraschen. Eines ist sicher: Gutes Essen und viel Spaß! Als Stargäste werden wir die „Rhöner Säuwäntzt“ begrüßen.

Samstag, 30.03.2019, 19.00 Uhr
ADI-Hotels, Rengshausen

