

Mensch beweg Dich!

Programm
Oktober 2022 - April 2023

Bewegungsangebote
für Körper und Geist



Eine Initiative des FSV Rengshausen 1920 e.V.

Verlängerung des Sozialen Projektes

Anschaffung eines Defibrillators für Rengshausen

Es kann jeden treffen und jederzeit passieren. Unerwartet sackt ein Mensch in sich zusammen, verliert das Bewusstsein, sein Herz stockt – es kommt zum plötzlichen Herztod. Schätzungen zufolge lässt sich etwa die Hälfte der Todesfälle, die durch Herz-Kreislauf-Krankheiten bedingt sind, auf den plötzlichen Herztod zurückführen. Der tragische Vorfall sorgt immer wieder für Schlagzeilen in den Medien, wenn ein scheinbar kerngesunder Hochleistungssportler während des Wettkampfs tot zusammenbricht.

Hört das Herz plötzlich auf zu schlagen, zählt jede Sekunde. Je schneller geholfen wird, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit zu überleben.

Bei etwa 50% der Patienten liegt zunächst ein Kammerflimmern vor, dass durch eine sogenannte Defibrillation in einen normalen Rhythmus übergeleitet werden kann. Zum Unterbrechen von Kammerflimmern und anderen lebensgefährlichen Herzrhythmusstörungen eignen sich Elektroschocks. Sie sorgen im Herzen zunächst einmal für Ruhe, indem sie alle Erregungen unterbrechen. Dadurch hat das Herz die Chance, wieder einen geordneten Herzschlag zu beginnen. Und genau das macht der Defi, wie der Defibrillator im Ärztejargon heißt.

Voraussetzung für den Erfolg der Schockbehandlung ist der rechtzeitige Einsatz des Defibrillators. Denn mit jeder Minute, die vergeht, sinkt bei Kammerflimmern die Überlebenschance um bis zu 10 Prozent. Und schon nach drei Minuten setzt ein Absterben der Gehirnzellen ein. Um dies zu verzögern, sollten Laienhelfer sofort mit der Herzdruckmassage beginnen, bis der Defibrillator zur Verfügung steht.

An vielen öffentlichen Orten sind inzwischen Defibrillatoren verfügbar, die von jedem Ersthelfer für eine schnelle Hilfe im Notfall eingesetzt werden können.

Der FSV Rengshausen hat sich in diesem Jahr entschlossen, das soziale Projekt der Anschaffung eines öffentlichen Defibrillators im Ort Rengshausen zu widmen.

Das soziale Projekt soll pandemiebedingt um ein Jahr verlängert werden.

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.
- 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.
- Einstieg in die Kurse jederzeit möglich, Gebühr wird anteilig fällig.
- Empfehlenswert für Neu-/Wiedereinsteiger: ein medizinischer Check.
- **Für die Teilnahme an den Modulen und Veranstaltungen gelten die jeweils aktuellen Corona-Regeln des Landes Hessen.**

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, Redondball, 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. 05685 / 1705

Start: Donnerstag, 13.10.2022, 19.30 - 21.00 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, 20 Einheiten, Mitgl. 60,- Euro, Nichtmitgl. 80,- Euro



Modul 2 – Männerriege

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 Teil-



nehmer, 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, 14.10.2022, 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. 05685 / 777

Start: Mittwoch, 12.10.2022, 18.30 - 19.30 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, 22 Einheiten, Mitgl. 30,- Euro, Nichtmitgl. 50,- Euro





Modul 4 – YOGA

Nimm Dir Zeit für Dich!

Im Yoga geht es darum, Dir selbst etwas Gutes zu tun, Dich auf allen Ebenen in Balance zu bringen.

Deine Yogamatte sollte ein Ort sein, um zu Dir zu finden und an dem Selbstzweifel keinen Platz haben. Yoga ist kein Wettbewerb. Yoga kann dabei helfen, den Körper zu spüren, die Gedanken zu beruhigen und einen Zugang zu unseren Emotionen zu finden. Yoga ist immer das, was Du daraus machst.

Es kann Dir mehr Beweglichkeit, Kraft und Vitalität geben, mehr Ausgeglichenheit, Lebensfreude Wohlbefinden und Energie.

Kursleiterin: Sonja Krause, aus Niederbeisheim, ist ausgebildete Yogalehrerin, Abschluss über den Bundesverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.

Ansprechperson FSV: Birgit Vaupel, Tel. 05685/8211

Gebühr für alle Kurse: Mitgl. 100,- Euro und Nichtmitgl. 130,- Euro, 13 Einheiten; Kindertagesstätte „Sonnenhügel“ Rengshausen

Yoga-Kurs 1:

Montag, 10.10.2022, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Yoga-Kurs 2:

Montag, 10.10.2022 18.45 Uhr bis 20.15 Uhr

Yoga-Kurs 3:

Donnerstag, 13.10.2022 16.45 Uhr bis 18.15 Uhr

Begrenzte Platzzahl.

Modul 5 – Tabata

„Tabata“ ist eine vom japanischen Sportwissenschaftler Dr. Izumi Tabata im Jahr 1996 entwickelte Art von Intervalltraining. Dabei trainiert man für 20 Sekunden bei maximaler Intensität, gefolgt von 10 Sekunden Pause. Tabata ist ein hochintensives Muskelaufbautraining in kurzen Intervallen. Es verbrennt Fett, geht schnell und ist sehr effektiv. Die kurzen intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Jeder kann in seinem Tempo und nach seiner Kraft die Übungen ausführen. Ein Einstieg ist also jederzeit möglich. Es gibt so die Möglichkeit, schnell Muskulatur aufzubauen und die Ausdauer zu verbessern. Tabata wird zu Beginn mit eigenem Körpergewicht ohne Zusatzgeräte ausgeführt, später kann man durch den Einsatz von Gewichten die Übungen erweitern. Wir benötigen eine Matte/Handtuch und etwas zu trinken. Die Stunde beginnt mit einem kleinen Warmup aus dem Bereich Aerobic oder Zumba, gefolgt von Muskelaufbautraining mit anschließendem Cool-Down. Eine Übungseinheit dauert ca. 35 bis 45 Minuten.



Kursleiterin:
Angela Pankratz
Seit 4 Jahren freiberufliche
Fitnesstrainerin für die Bereiche
Bauch-Beine-Po, HIIT und Tabata.
Seit 2019 zertifizierte
Übungsleiterin mit C Lizenz
im Breitensport vom Landessportbund
Hessen.

Ansprechperson FSV: Anette Kurz, Tel. 05685/8331

Start: Dienstag, 11.10.2022 19.00 – 19.45 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, 10 Einheiten (Verlängerung möglich); Kosten: Mitgl. 30,- Euro, Nichtmitgl. 50,- Euro, Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

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 werden ebenso wie der Gleichgewichtssinn erhöht.

In diesem Jahr werden wir die Tänze wie Disco-Fox, Cha-Cha, Rumba und Jive in den Vordergrund stellen. Diese Tänze kann man überall tanzen. Lassen Sie uns also die Figuren neu erlernen oder auffrischen und beschwingt das Wochenende genießen.

Start: Samstag, 15. Oktober 2022, 17.30 – 19.00 Uhr, danach alle 2 Wochen jeweils Samstag, Begrenzt auf mindestens 7 Paare, 10 Einheiten, Kosten: Mitgl. 70,- Euro, Nichtmitgl. 90,- Euro, Bürgerhaus Rengshausen

Kursleiterin: Tanzlehrerin Iris Plasberg
Ansprechperson FSV: Anette Kurz, 05685/8331



Modul 7 - Qi Gong

Qi Gong ist eines der drei großen Teilgebiete der traditionell chinesischen Medizin neben Akupunktur und Heilmittelkunde. Im Qigong sind Körper, Atem- und Meditationsübungen kombiniert. Es ist eine Art Heil- oder Gesundheitsgymnastik und dient der Gesunderhaltung, Anregung der Selbstheilungskräfte und Therapieunterstützung bei Beschwerden. Die Stärkung des Immunsystems ist ein wesentliches Ziel.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung- Sportbekleidung und Schuhen.

Start: Donnerstag, 13.10.2022, 18.30 – 19.30 Uhr, Kita „Sonnenhügel“, Rengshausen, 8 Termine, Kosten: Mitgl. 40,- Euro, Nichtmitgl. 60,-Euro

Kursleiter: Maik Aschenbrenner, Dipl. Sportlehrer und Heilpraktiker
Ansprechperson FSV: Birgit Vaupel, Tel. 05685/8211



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 individuellen 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. 05685 / 449

Start: Montag, 10.10.2022, 19.30 – 20.30 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, insgesamt 16 Einheiten, Kosten: Mitgl. 80,- Euro, Nichtmitgl. 100,- Euro

Turnzwerge

Leider ist es uns trotz intensiver Bemühungen nicht gelungen, einen qualifizierten Übungsleiter/in für unsere Turnzwerge (Kinder von 2-6 Jahren) zu finden.

Sollten Sie jemanden kennen, der für diese Altersklasse sportliche Aktivitäten anbieten kann oder möchten es evtl. sogar selbst tun, lassen Sie es uns wissen. Wir sind bereit, die Turnzwerge sofort wieder in Bewegung zu bringen.

Bitte melden Sie sich beim Vorstand des FSV Rengshausen!

KiB – Wir bringen Kinder in Bewegung

KiB ist ein sportübergreifendes Bewegungsangebot für Grundschul-kinder und findet in enger Zusammenarbeit mit der Grundschule Rengshausen statt. Im Frühjahr 2019 hat der FSV Rengshausen diese Kooperation mit der Grundschule Rengshausen geschlossen und bietet im Rahmen der Ganztagsbetreuung ein zusätzliches Bewegungsangebot.

Mit unserem sportübergreifenden Bewegungsangebot gehen wir beim FSV Rengshausen neue Wege. Durch diese breitgefächerte Bewegungsschulung erhalten die Kinder ein optimales Fundament für jegliche Art von Sport. Gern informieren die Lehrkräfte der Grundschule oder der Vorstand des FSV über alle Details.

KiB ist ein ganzjähriges Angebot und kostet 36,- Euro pro Kind / Jahr.

KiB Midi (1. + 2. Klasse)

Allgemeine Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, spielerisch die Kräfte messen, sich bewegen an Großgeräten, Laufen-Springen-Werfen, kleine und große Spiele...

Start: Donnerstag, 29.09.2022, 13.00 – 14.00 Uhr (Ferienzeiten ausgenommen), Bürgerhaus Rengshausen



KiB Maxi (3. +4. Klasse)

Allgemeine Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, weiteres Vertiefen der Bewegungsfelder, spielerisch die Kräfte messen, Ballspiele, erlebnisorientierte Elemente...

Start: Donnerstag, 29.09.2022, 14.00 – 15.00 Uhr (Ferienzeiten ausgenommen) Bürgerhaus Rengshausen

Übungsleiter KiB Midi + Maxi: Uwe Zenkner, Inhaber DFB-A-Lizenz Referent des HFV (FAIR PLAY-Forum / DFB-Mobil) und Mitarbeiter SV Mobile Fußballschule (u.a. mit Guido Buchwald)

FSV-Ansprechpartner: Janine Kaempffer, Tel.: 0173 9338616

Neustart nach Aufhebung der coronabedingten Vermischungsverbote der Grundschule.

Unsere Ziele:

- Vermittlung von Freude am Sport und Spiel und Bewegung ohne Leistungsdruck
- Breite sportmotorische und sportartübergreifende Ausbildung grundlegender Bewegungsformen
- Schulung koordinativer und konditioneller Grundfähigkeiten
- Erlernen von Grundtechniken der Vereinssportart Fußball
- Entwicklung und Förderung sozialer Kompetenzen
- Vorbeugung von motorischen Defiziten und Haltungsschwächen
- Erziehung zum Fair Play im Sport
- Förderung des kreativen Verhaltens

Gern informieren die Lehrkräfte der Grundschule oder der Vorstand des FSV über alle Details.

Klaus Wirth
Arzt für Allgemeinmedizin und Schmerztherapie
Knüllwald-Rengshausen



Impfen – Fluch oder Segen?

Viele tausend vermeidbare schwere Infektionskrankheiten und Todesfälle jährlich können durch Impfschutz vermieden werden.

Durch Impfungen gegen Covid19 ist das Risiko für schwere Krankheitsverläufe und Todesfälle deutlich reduziert worden.

Andere Schutzimpfungen wurden in den letzten 2 Jahren insbesondere bei älteren Menschen vernachlässigt, so z. B. gegen Pneumokokken, Gürtelrose, Grippe, FSME und Keuchhusten.

Informieren Sie sich über die neuesten Impfempfehlungen für Jung und Alt der ständigen Impfkonzferenz (STIKO) am Robert-Koch-Institut. Gemeinsam wollen wir das „Für und Wider“ von Impfungen besprechen.

Termin: Freitag, 14.10.2022, 19.00 Uhr, Gasthaus „Zur Alten Oberförsterei“, Rengshausen

Bücherlesung

Katharina - wir haben doch uns

Der Fuldabrücker Autor Achim Wiederrecht lebt mit seiner Frau in Fuldabrück. „Katharina - Wir haben doch uns“ ist sein erster Roman.

Danach entstanden die Bände „Blaugelbe Träume“ und „Am Ende des Weges“.

„Katharina“ ist eine Geschichte über Veränderungen. Alles in ihrem Leben war sicher, alles war gut. Bis Katharinas Freundin tot aufgefunden wurde. Seitdem hat sie nur einen Gedanken: Sie will endlich ein anderes Leben. Nach einem Überfall und einer Geschichte aus der Vergangenheit ist nur noch die Frage wichtig: Wird sie ihren Traum verwirklichen können. Sie geht auf die Stockholmer Schäreninsel Grinda, doch auch dort wird ihr Leben wieder komplett auf den Kopf gestellt. Doch zurück in Deutschland warten wieder schicksalhafte Begegnungen und Verluste auf sie. Wird sie trotzdem den richtigen Weg zu ihrem Ziel finden?

Die Buchvorstellung findet am Freitag, 25.11.2022, ab 19 Uhr im Hotel Sonneck in Knüllwald-Rengshausen statt.



Bildervortrag mit Tilo Kurzka

„Mit der Kamera unterwegs“

Von der Natur vor der Haustür bis zur Insel Rügen.

Begleiten Sie den Hausener Naturfotografen auf seiner persönlichen Bilderreise. Die Zeit, die Tilo Kurzka neben Beruf und Familie zur Verfügung hat, verbringt er in der Natur, um Kraft zu tanken und um die Schönheit der Natur zu genießen.

Erleben Sie u. a.

- knorrige alte Hutebäume,
- den Eisvogel hautnah
- heimische Greifvögel und Deutschlands größten Greifvogel, den Seeadler.

Termin: Freitag, 17.03.2023 um 19.00 Uhr, Osteria Da Bruno, Rengshausen



Abschlussveranstaltung der Mensch, beweg Dich Saison 2022/23

„Schön war die Zeit“

Ray kommt noch einmal zu uns. Die traditionelle Abschlussveranstaltung für alle Teilnehmer der Module sowie Freunde des FSV findet wir am Samstag, 15.04.2023, ab 19.00 Uhr wie immer bei ADI-Hotels „Zur Linde“ statt.

Wir freuen uns, den bekannten Musiker Ray Binder wieder bei uns begrüßen zu können. Ray wird uns musikalisch bei unserer kulinarischen Zeitreise durch die letzten Jahrzehnte begleiten.

Ray Binder, ein Rock- und Blues-Urgestein mit dem Flair zum Handgemachten, dem Temperament vom Rock'n Roll und der Tiefe vom Blues. Inspiriert von den „Golden Sixties“ mit der Vielzahl von Musiker-Gruppen dieser bahnbrechenden Epoche der Rock- und Pop-Geschichte, begann auch Ray Binder seine Karriere. Mit seinem eigenen Titel „Blackbird Face“ landete er einen Hit. Es folgten Auftritte in ganz Deutschland und international bis hin in die USA.

Ray Binder interpretiert die Songs auf seine unkomplizierte Art und begeistert durch Professionalität und Spielfreude.

Abschlussveranstaltung am Samstag, 15.04.2023, 19.00 Uhr, ADI-Hotels „Zur Linde“, Rengshausen



Übersicht Termine

Modul 1 – A-B-C + F = Frauenpower

Donnerstag, 13.10.2022, 19.30 - 21.00Uhr

Modul 2 – Fußball

Freitag, 14.10.2022, 19.00 – 20.30 Uhr (alle 2 Wochen)

Modul 3 – MuM

Mittwoch, 12.10.2022, 18.30 – 19.30 Uhr

Modul 4 – YOGA

Kurs 1: Montag, 10.10.2022, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

Kurs 2: Montag, 10.10.2022, 18.45 Uhr – 20.15 Uhr

Kurs 3: Donnerstag, 13.10.2022, 16.45 Uhr – 18.15 Uhr

Modul 5 – Tabata

Dienstag, 11.10.2022, 19.00 – 19.45 Uhr

Modul 6 – Tanzen

Samstag, 15. Oktober 2022, 15.45 – 17.15 Uhr,

Modul 7 – Qi Gong Einsteiger-/Schnupperkurs

Donnerstag, 13.10.2022 18.30 bis 19.30 Uhr

Modul 8 – ZUMBA

Montag, 10.10.2022, 19.30 – 20.30 Uhr

KiB – Wir bringen Kinder in Bewegung

KiB Midi (1. + 2. Klasse)

Donnerstag, 29.09.2022, 13.00 - 14.00 Uhr
(Ferienzeiten ausgenommen)

KiB Maxi (3. + 4. Klasse)

Donnerstag, 29.09.2022, 14.00 - 15.00 Uhr
(Ferienzeiten ausgenommen)

Klaus Wirth Arzt für Allgemeinmedizin und Schmerztherapie (Knüllwald-Rengshausen)

Impfen – Fluch oder Segen?

Freitag, 14.10.2022, 19.00 Uhr,
Gasthaus „Zur Alten Oberförsterei“, Rengshausen

Bücherlesung: Katharina - wir haben doch uns

Freitag, 25.11.2022, ab 19 Uhr im Hotel Sonneck in Rengshausen statt.

Bildervortrag mit Tilo Kurzka: „Mit der Kamera unterwegs“

Freitag, 17.03.2023 um 19.00 Uhr, Osteria Da Bruno, Rengshausen

2022/2023 Abschlussveranstaltung

Samstag, 15.04.2023, 19.00 Uhr, ADHHotels „Zur Linde“, Rengshausen

Unsere Partner



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