

Mensch, beweg Dich!

Programm
Oktober 2023 - April 2024

Bewegungsangebote
für Körper und Geist



Verlängerung des Sozialen Projektes

Anschaffung eines Defibrillators für Rengshausen

Es kann jeden treffen und jederzeit passieren. Uplötzlich 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.

Modul 1 –

A-B-C + F = Frauenpower

Fitnesstraining für Herz/Kreislauf und Muskulatur. In diesem Modul trainieren wir sowohl mit dem Stepp-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. 0 56 85 / 1705

Start: Donnerstag, 12.10.2023, 19.30 – 21.00 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, 20 Einheiten, Mitglieder 70,- Euro, Nichtmitglieder 90,- 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 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...

Ansprechperson FSV:

Lothar Grau, Tel.: 0 56 85 / 16 22

Whats-App-Gruppe über Andreas Lang: 01 52 / 27 57 13 53

Start: Donnerstag, 19.10.2023, 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, 11.10.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, 22 Einheiten, Mitglieder 30,- Euro, Nichtmitglieder 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: Mitglieder 100,- Euro und Nichtmitglieder 130,- Euro, 13 Einheiten; Kindertagesstätte „Sonnenhügel“ Rengshausen

Yoga-Kurs 1:

Montag, 09.10.2023, 17.00 – 18.30 Uhr

Yoga-Kurs 2:

Montag, 09.10.2023 18.45 – 20.15 Uhr

Yoga-Kurs 3:

Donnerstag, 12.10.2023 16.45 – 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 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, 10.10.2023 19.00 – 19.45 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, 10 Einheiten (Verlängerung möglich); Kosten: Mitglieder 30,- Euro, Nichtmitglieder 50,- Euro, Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Modul 6 – Tanzen

In diesem Jahr konnten wir Detlef Mand für unser Modul „Tanzen“ gewinnen.

Seit 2006 ist Detlef Mand Tanztrainer für Discofox-Kurse. Hier bringt er auch seine Erfahrungen aus dem Turniertanz mit ein. Im Laufe der Jahre hat sich dies immer weiter entwickelt und weitere Tänze sind hinzugekommen. Tanzen bedeutet für ihn nette Menschen kennenlernen, Geselligkeit, das Tanzen genießen und jede Menge Spaß zu haben und einfach „Träumen mit den Füßen“.

Tanzen für Jugendliche

Wir bieten in diesem Jahr wieder einen Tanzkurs für Jugendliche. Hier können die Jugendlichen den Disco-Fox erlernen. Bei Bedarf können auch noch die Tänze Rumba, Cha-Cha, Jive erlernt werden. Der Tanztrainer richtet sich da voll nach dem Wunsch der Kursteilnehmer/innen.

Start: Samstag, 21.10.2023, 16.15 – 17.45 Uhr, danach alle 14 Tage samstags, 10 Einheiten, mind 8 Paare, max 12 Paare, Bürgerhaus Rengshausen, Kosten: Mitglieder 70,00 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro

Ansprechpartner FSV: Ingrid und Heinz-Werner Schade,
Tel. 05685/1221 oder 0172/5846884

Tanzen für Erwachsene

Wir werden uns in diesem Modul überwiegend mit dem Disco-Fox beschäftigen, wollen aber bei Bedarf auch den Cha-Cha, Rumba, Jive und Blues nicht aus den Augen verlieren.

Lassen Sie uns also die Figuren erlernen oder auffrischen und beschwingt das Wochenende genießen.

Start: Samstag, 21.10.2023, 18.00 – 19.30 Uhr, mind 8 Paare, max 12 Paare, Bürgerhaus Rengshausen, Bürgerhaus Rengshausen
Kursleiter: Tanztrainer Detlef Mand, Appenfeld

Ansprechpartner FSV: Ingrid und Heinz-Werner Schade
Tel.:05685/1221 oder 0172/5846884



Modul 7 - Qi Gong

Qi Gong ist ein Teilgebiet der traditionell chinesischen Medizin. Es wirkt in verschiedener Hinsicht. Es stärkt den Körper und verbessert den allgemeinen Gesundheitszustand.

Qi Gong beeinflusst positiv das vegetative und somatische Nervensystem. Die allgemeine Fähigkeit, den Körper wahrzunehmen, entwickelt sich.

Qi Gong stärkt das Herz und den Kreislauf und hilft gegen Altersschwäche.

Qi Gong senkt den Sauerstoffverbrauch und reduziert den Ausstoß von Kohlendioxid. Die Atemfrequenz wird gesenkt und die Lungen gestärkt.

Die Darmtätigkeit wird angeregt und der Hormonhaushalt wird reguliert.

Qi Gong hat auch prophylaktischen Aspekt. Es dient der Vorbeugung von Krankheiten, In der traditionellen chinesischen Medizin wird Krankheit durch einen Mangel an Qi oder einer Qi-Blockade erklärt. Qi Gong reguliert den Qi-Fluss im Körper und hilft somit, Krankheiten vorzubeugen und zu heilen.

Start: Donnerstag, 12.10.2023, 18.30 – 19.30 Uhr, Kita „Sonnenhügel“, Rengshausen, 8 Termine, Kosten: Mitglieder 50,- Euro, Nichtmitglieder 70,-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.

Kursleiterin: Irina Draidt, Homberg

Ansprechperson FSV:

Melanie Aschenbrenner, Tel. 01 72 / 18 76 94 3

Start: Montag, 09.10.2022, 19.30 – 20.30 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, insgesamt 16 Einheiten, Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen, Kosten: Mitglieder 80,-Euro, Nichtmitglieder 100,-Euro

Schule und Verein – gemeinsam am Ball

KiB – Wir bringen Kinder in Bewegung

KiB ist ein sportübergreifendes Bewegungsangebot für Grundschulkinder 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, 21.09.2022, 12.15 – 13.15 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, 21.09.2022, 13.45 – 14.45 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

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.



Training für Bambinis in Rengshausen

Im Jugendbereich bieten wir bereits in unserem Stützpunkt in Beiseförth für E, F und Bambinis Training und Spielbetrieb an.

Nun findet immer mittwochs um 18.00 Uhr ein regelmäßiges Training in Rengshausen auf dem Sportplatz statt.

Start: Mittwoch, 13.09.2023, 18.00 Uhr

Hier sind unsere Ansprechpartner:

Samuel Knüppel (Koordinator), Tel.: 01 62 / 6031 97 6

Klaus Brassel (Koordinator), Tel.: 01 73 / 6744 28 9

Marvin Bolte (Trainer), Tel.: 0 15 22 / 1669 31 7

Michael Grenzebach (Trainer), Tel.: 01 73 / 7051 84 9

Lukas Hohmann (Trainer), Tel.: 01 73 / 9959 61 8



FSV „Wandervögel“

Für Wanderfreunde bieten wir geführte Wanderungen an. Wir wollen auf einigen Fabelwegen im Rotkäppchenland wandern.

Starten werden wir am Samstag, 14. Oktober 2023, mit einer Tour auf dem Fabelweg »Hoher Knüll«.

Wir treffen uns um 13.00 Uhr »Unter der Linde« in Rengshausen, bilden Fahrgemeinschaften und fahren zum Start am Wanderparkplatz Knüllköpfchen. Die Strecke ist 8,9 km lang.

Von November bis ins Frühjahr 2024 folgen weitere Wanderungen. Termine werden rechtzeitig auf der FSV Homepage (www.fsv-rengshausen.de) und in der Presse angekündigt.

Anmeldung und Informationen: Rudi Zülch.
Email: rudi.zuelch@fsvonline.de oder Handy: 01 73 / 29 36 09 8

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, werden die Anmeldungen nach Eingang behandelt.



Waldbaden: Achtsames Schlendern

Mit allen Sinnen tauchen wir in den grünen Wald ein, achtsam und meist in Stille.

Wir gehen ca. 3 km und verweilen an besonderen Stellen im Wald. Waldbaden - Shinrin Yoku ist ein entschleunigendes Achtsamkeitstraining in und mit der Natur. Achtsames schlendern, bewusstes Atmen, wahrnehmen und ankommen im Hier und Jetzt. Jessica Schmitz ist Kursleiterin für Waldbaden und leitet professionell die Waldbaden-Übungen (z.B. Sinnes- und Wahrnehmungs-Übungen, einfache Bewegungen aus Qi Gong/Yoga und Meditation) an. Diese unterstützen gezielt die positiven Effekte des Waldes auf Körper, Geist und Seele. Der Körper wird sanft aktiviert, das Immunsystem gestärkt und die Alltagsgedanken zur Ruhe gebracht.

Wir gehen langsam, überwiegend in Stille, schlendern und verweilen. So erreichen wir eine nachhaltige, natürliche Entspannung, bekommen Abstand vom Alltag und bauen Stress ab.

Bei einer Rast erleben wir eine Tee-Zeremonie. Entspannt, erfrischt und glücklich tauchen wir nach 2,5 Stunden Wald-Erlebnis wieder auf. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte festes Schuhwerk und eher warme, dem Wetter entsprechende Kleidung tragen.

Kursleiterin: Jessica Schmitz, Bad Wildungen

Ansprechperson FSV: Manuela Zülch, Tel 0 56 85 / 17 05

Termin: Sonntag, 29.10. 2023 von 15.00 – 17.30 Uhr; Treffpunkt 14.45 Uhr an der „Schönen Aussicht“ in Rengshausen, Kosten: Mitglieder 25,00 Euro, Nichtmitglieder 30,00 Euro



Kinder-Verteidigungskurs „Defence Concepts“

Heranwachsende sind Erwachsenen körperlich und geistig unterlegen. Allerdings können Betroffene bei selbstbewusstem Auftreten und dem entsprechenden Hintergrundwissen im Vorfeld präventiv vorbeugen, denn Täter suchen Opfer und keine Gegner! Neben effektiven Selbstverteidigungstechniken – mit dem Ziel, sich dem Täter zu entziehen – werden in realitätsnahen, altersgerechten Übungen und Rollenspielen Selbstbehauptung und Gewaltprävention geübt. Im Vordergrund steht die Prävention von möglichen Gefahrensituationen! Die Kinder sollen ohne Ängste aus dem Seminar gehen.

Die Teilnehmer werden sensibilisiert und lernen folgende Seminarinhalte: Was ist meine persönliche „Wohlfühlgrenze“, Mein Recht als Kind auf ein „NEIN!“. Wie sage ich richtig „Nein“; Warum Angst mein Freund ist; Verhalten bei der Ansprache und Geschenken von Fremden; Worauf muss ich achten bei anhaltenden oder parkenden Autos? Der Verlockungsknopf; wie und wo finde ich Hilfe – was sind Notinseln – wem kann ich mich anvertrauen – wie verhalte ich mich nach einer erlebten Situation?

Ein frischer Mix aus Theorie, praktischen Übungen und Rollenspielen in kleinen Gruppen.

Nach dem Seminar soll jeder Teilnehmer sagen können und wissen: „Ich bin nicht hilflos und kann mich wehren und weiß genau, wie und wo ich Hilfe bekomme!“.

Wer: 6-10-jährige Kinder

Ansprechperson FSV: Sabrina Klepp, Tel. 0173 / 2460 179

Wann: Samstag, den 04.11.2023 und 11.11.2023 jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr, 20,- Euro pro Kind (mind. 20 TN, max. 25 TN), Beiserhaushalle, Rengshausen



Abschlussveranstaltung der Mensch, beweg Dich Saison 2023/24

Musik ist Trumpf - Essen und der FSV sowieso

Zur traditionellen Abschlussveranstaltung am Samstag, 13.04.2024, haben wir das überregional bekannte Duo „THE TWO NOTES“ eingeladen.

Till Maten ist Sänger, Gitarrist und Preisträger des „Akademia Music Awards“ aus Los Angeles. Kevin Batz ist Sänger, Keyboarder und Gitarrist. Zusammen bilden sie das Duo „THE TWO NOTES“ Neben Künstlern wie z.B. Eric Clapton, Elton John, Creedence Clearwater Revival und Elvis Presley, lassen sie die Songs der 50er, 60er, 70er und 80er Jahre aufleben und präsentieren diese auf eine eigene, leidenschaftliche und energetische Art.

Wir freuen uns auf eine musikalische Zeitreise bei gutem Essen.

Abschlussveranstaltung am Samstag, 13.04.2024, 19.00 Uhr, ADI-Hotels „Zur Linde“, Rengshausen



Übersicht Termine

Modul 1 – A-B-C + F = Frauenpower

Donnerstag, 12.10.2023, 19.30 – 21.00 Uhr

Modul 2 – Fußball

Donnerstag, 19.10.2023, 19.00 – 20.30 Uhr (alle 2 Wochen)

Modul 3 – MuM

Mittwoch, 11.10.2023, 18.30 – 19.30 Uhr

Modul 4 – YOGA

Kurs 1: Montag, 09.10.2023, 17.00 – 18.30 Uhr

Kurs 2: Montag, 09.10.2023, 18.45 – 20.15 Uhr

Kurs 3: Donnerstag, 12.10.2023, 16.45 – 18.15 Uhr

Modul 5 – Tabata

Dienstag, 10.10.2023, 19.00 – 19.45 Uhr

Modul 6 – Tanzen

Samstag, 15. Oktober 2022, Jugendliche 16.15 – 17.45 Uhr,
Erwachsene 18.00 – 19.30 Uhr

Modul 7 – Qi Gong Einsteiger-/Schnupperkurs

Donnerstag, 12.10.2023 18.30 – 19.30 Uhr

Modul 8 – ZUMBA

Montag, 09.10.2023, 19.30 – 20.30 Uhr

KiB – Wir bringen Kinder in Bewegung

KiB Midi (1. + 2. Klasse)

Donnerstag, 21.09.2022, 12.15 – 13.15 Uhr
(Ferienzeiten ausgenommen)

KiB Maxi (3. + 4. Klasse)

Donnerstag, 21.09.2022, 13.45 – 14.45 Uhr
(Ferienzeiten ausgenommen)

Bambinis

Mittwoch, 13.09.2022, 12.15 – 13.15 Uhr
(Ferienzeiten ausgenommen)

FSV Wandervögel

Samstag, 14.10.2023, 13.00 Uhr,
Treffpunkt „Unter der Linde“, Rengshausen

„Waldbaden – Shinrin Yoku – Achtsamkeit in der Natur“

Freitag, 29.10.2023, 14.45 Uhr
Treffpunkt „Schöne Aussicht“, Rengshausen

Kinder-Verteidigungskurs „Defence Concepts“

Samstag, 04.11.2023, und Samstag, 11.11.2023,
10.00 – 12.00 Uhr, Beiserhaushalle, Rengshausen

2023/2024 Abschlussveranstaltung

Samstag, 13.04.2024, 19.00 Uhr,
ADI-Hotels „Zur Linde“, Rengshausen

Unsere Partner

PFAFFENBACH & COLLEGEN

Vorsorge | Risikomanagement | Finanzplanung



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
w.zuelch@t-online.de
www.fsv-rengshausen.de