

Mensch beweg Dich!

Programm
Oktober 2024 - April 2025

Bewegungsangebote
für Körper und Geist





„Ambulante Hospizarbeit des Kirchenkreises Schwalm-Eder“

„Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben, aber dem Tag mehr Leben“ für Christine-Ann Raesch, hauptamtliche Koordinatorin der ambulanten Hospizarbeit des Kirchenkreises Schwalm-Eder und ihr Team sind das nicht nur Worte.

Sterbende und ihre Familien werden in der Zeit des Abschiednehmens begleitet. Ein Dienst am Menschen, der sehr wichtig und wertvoll ist!

Viele Menschen möchten am Lebensende nicht in ein Krankenhaus oder in ein stationäres Hospiz, sondern zu Hause verbleiben. Hier helfen die ambulanten Dienste.

Der ambulante Hospizdienst leistet hospizlich-palliative Beratung für die Betroffenen und ihre An- und Zugehörigen, besucht zu Hause und bietet Entlastung an. Die Mitarbeitenden sind da und schenken Zeit. Auch für die Angehörigen ist es gut, einen Ansprechpartner für diese schwierige Lebensphase zu haben.

Die ehrenamtliche Arbeit geschieht oftmals im Verborgenen, was oft „draußen“ kaum wahrgenommen wird.

„Ehrenamtliche sind wie Laternen auf einem langen, dunklen Weg - Sie machen ihn nicht kürzer, aber ein wenig heller“.

„Letzte Hilfe-Kurse“ und Vorträge zur Thematik „Tod und Sterben“ werden angeboten und durchgeführt. Trauernden Menschen werden Gruppen- und Einzelgespräche angeboten.

Interessierte melden sich bitte bei der Koordinatorin, Christine-Anna Raesch unter der Telefonnummer 06691/9210272 oder mobil unter 0176/41882480, bzw. christine.raesch@ekkw.de.

Jeder Mensch kann in die Situation kommen und da ist es gut, wenn man Hilfe in Anspruch nehmen kann. Aus diesem Grund möchten wir vom FSV Rengshausen in diesem Jahr den „Ambulanten Hospizdienst des Kirchenkreises Schwalm-Eder“ unterstützen.

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, 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, 10.10.2024, 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.: 05685 / 1622
Whats-App-Gruppe über Andreas Lang: 01 52 / 27 57 13 53

Start: Freitag, 11.10.2024, 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, 16.10.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, 22 Einheiten, Mitglieder 50,- Euro, Nichtmitglieder 60,- 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 Wohlfinden 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, 14.10.2024, 17.00 – 18.30 Uhr

Yoga-Kurs 2:

Montag, 14.10.2024 18.45 – 20.15 Uhr

Yoga-Kurs 3:

Donnerstag, 17.10.2024 16.45 – 18.15 Uhr

Begrenzte Platzzahl.

NEU: Slow-Yoga-Kurs

Dieser Kurs dauert nur eine Stunde und ist speziell für Personen gedacht, denen die anderen Yogakurse zu anstrengend sind. Kursleiterin Irina Draidt hat eine abgeschlossene Yogalehrer-Ausbildung und wird Sie sanft in die Welt des Yogas einführen.

Kursleiterin: Irina Draidt, ausgebildete Yogalehrerin
Ansprechperson FSV: Birgit Vaupel, Tel. 05685/8211

Start: Dienstag, 08.10.2024 ,19.30 Uhr bis 20.30 Uhr, Begegnungsstätte Hausen; Gebühr: Mitglieder 65,- Euro/ Nichtmitglieder 85,00 Euro, 13 Einheiten; Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen

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. 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: Jessi Winter hat im Jahr 2022 die C-Lizenz Breitensport und 2023 die C-Lizenz Fitness und die B-Lizenz Prävention absolviert. Sie hält sich durch Workshops und Seminare immer auf dem Laufenden.

Ansprechperson FSV: Anette Kurz, Tel. 05685/8331

Start: Mittwoch, 16.10.2024, danach alle 14 Tage mittwochs 19.45 – 20.30 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, 11 Einheiten; 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, 12.10.2024, 16.15 – 17.45 Uhr, danach alle 14 Tage samstags, 10 Einheiten, mind 8 Paare, max 12 Paare, Bürgerhaus Rengshausen, Kosten: Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 80,00 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, 12.10.2024, 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, 31.10.2024, 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, 07.10.2022, 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, 12.09.2024, 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, 12.09.2024, 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-Ansprechperson: Sabrina Klepp, Tel.: 0173 / 2460179

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 17.30 Uhr ein regelmäßiges Training in Rengshausen auf dem Sportplatz statt.

Start: Mittwoch, 28.08.2024, 17.30 Uhr

Hier sind unsere Ansprechpartner:

Samuel Knüppel (Koordinator), Tel.: 01 62 / 6031 976

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

Michael Grenzebach (Trainer), Tel.: 01 73 / 7051 849

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



DANKESCHÖN-Abend

Nach 20 Jahren erfolgreicher Arbeit mit heute fast 200 Teilnehmern pro Jahr in unseren Modulen, zahlreichen Veranstaltungen unserer Reihe „Fitness für den Geist“ und insgesamt 9 abgeschlossenen sozialen Projekten mit über 5.000,- Euro an übergebenen Spengeldern an verschiedenste Einrichtungen der Region ist es daher an der Zeit, gebührend mit den Menschen zu feiern, die das alles ermöglichen.

Mit einem kulinarischen „DANKESCHÖN“ für 20 Jahre aktive Mitarbeit am Projekt „Mensch, beweg Dich!“ möchten wir am **Samstag, 16.11.2024 ab 17.00 Uhr im Sporthaus Renghausen** mit allen ehemaligen und aktiven

- ÜbungsleiterInnen unserer Module und Trainingseinheiten
- Mitgliedern unseres Arbeitskreises und Modulpaten
- und allen Sponsoren von MBD

einen wunderbaren Abend verbringen und uns für die tolle Zusammenarbeit bedanken.

DANKE – ohne Sie/Euch kein „Mensch, beweg Dich!“



(Foto:Archiv HR1)

Lesung mit Margot Flügel-Anhalt

Sie ist, wenn nicht die reiselustigste, so doch sicher die abenteuerlustigste Rentnerin Hessens: Margot Flügel-Anhalt, wohnhaft im nordhessischen Dörfchen Thurnhosbach, Ortsteil von Sontra. Zuhause ist sie aber eher selten, lieber fährt sie mit einem 125er Motorrad den Pamir-Highway entlang, mit einem alten Benz nach Laos oder per E-Bike die Donau von der Quelle bis zur Mündung.

Mit Mitte 60 ist Margot Flügel-Anhalt nicht in Pension gegangen, sondern hat sich aufs Motorrad geschwungen und ist bis nach Zentralasien gefahren. Seitdem ist sie immer wieder auf Abenteuerreise, ihre Erlebnisse hat sie in Reise-Bestsellern verewigt.

In einem Mix aus offenem Interview, Erzählung, Lesung, Video/Trailer Einspielungen wird uns Margot Flügel-Anhalt mitnehmen auf ihre und ungewöhnlichen Touren. Sie spricht über ihre Abenteuer- und Reiselust, die Highlights ihrer großen Touren, ihre Begegnungen mit tollen Menschen und das Heimkehren.

Über Grenzen

Mit 64 Jahren setzt sich Margot zum ersten Mal auf ein Motorrad - und fährt einfach los: Von Thurnhosbach 117 Tage und 18.046 km lang mit der 125er Reiseenduro durch Zentralasien.

Einfach abgefahren

Mit 65 Jahren reist Margot Flügel-Anhalt allein mit ihrem alten Benz 18.000 Kilometer durch 15 Länder. Von Deutschland bis nach Laos.

Hoch.Hinaus

Mit dem alten Lada Niva bis zur höchstgelegenen Straße der Welt, dem Karakorum-Highway, und zurück. Mit fast 70 Jahren bricht Margot Flügel-Anhalt zu ihrem Sehnsuchtsziel auf, dem legendären Himalaya-Bergriesen Nanga Parbat.

Zur Entspannung: Unter Strom

Mein verrücktes Donau-Abenteuer mit Discounter-E-Bike und Seniorendampfer

Termin: Freitag, 07. Februar 2025, 19 Uhr, Hotel Sonneck Knüllwald-Renghausen

FSV-Talk „Perlen der Heimat“

„Versteckte Perlen unserer Region“ - unter dieses Thema stellen wir unseren 1. FSV Talk am Freitag, 14. März 2025, ab 19.00 Uhr in der Kirche Rengshausen.

Wer kennt sie nicht die bekannten touristischen Highlights unserer Region: Kassel mit Herkules und Bergpark, die Aue mit Fulda und Bugagelände, den Edersee, Bad Hersfeld oder Fritzlar. Jeder war schon mal irgendwann da.

Wir möchten uns daher in unserem 1. FSV-Talk ganz bewusst mit etwas unbekannteren Orten und besonderen Schönheiten unserer Region abseits dieser bekannten Ziele nähern: den versteckten Perlen unserer Region!

Lassen Sie sich inspirieren und anregen. Werden Sie neugierig und aktiv. Genießen Sie Ihren nächsten Kaffee während Ihrer Radtour einfach mal in einem bisher unbekanntem Cafe oder schauen Sie sich den Ort an, in dem bereits Francois Mitterrand eine kurze Zeit seines Lebens verbringen musste.

Neugierig? Dann besuchen Sie unbedingt unseren 1. FSV Talk in einer passenden Location: unserer Kirche in Rengshausen. Ein toller Rahmen für unsere Diskussionsrunde mit regionalen Experten bzw Menschen, die einen besonderen Blick auf unsere Region haben und diesen an Sie weitergeben möchten. Ganz locker, informativ, im Dialog, an einem besonderen Ort.

Termin: Freitag, 14.03.2025, 19.00 Uhr, Kirche Rengshausen

Organisatorische Hinweise:

Dauer der Veranstaltung ca 2 Std, unterbrochen von einer Pause. Pausenbewirtung mit kleinen regionalen Spezialitäten (Ahle Wurscht, Kartoffelkuchen) und Getränken.



Sicherheitstraining mit dem E-Bike „Das Ding geht ab wie eine Rakete!“

Sicher mit dem E-Bike – Spaß beim Fahren!

E-Bikes sind eine feine Sache. Aber: Beliebtheit der E-Bikes lässt Unfallzahlen steigen!

Hier möchten wir mit unserem FSV-Angebot, gemeinsam mit dem ADFC Kassel, ansetzen: Gewinnen Sie mehr Sicherheit und lernen Sie Ihr E-Bike noch besser auch in kritischen Situationen zu beherrschen, damit Sie sich sicher und mit Spaß bewegen können, Grenzsituationen erkennen und richtig reagieren.

E-Bike-Sicherheitstraining

Die theoretischen Erläuterungen über E-Bike-Hardware (optimale Einstellungen Sattel/Lenker, Akku, Bremsen, Schaltung), Fahrtechnik werden leicht verständlich und kurzweilig im offenen Dialog von den ADFC-Experten präsentiert.

Im praktischer Trainingsteil bestehen die Ausgaben aus dem Befahren diverser Stationen im Parcours. Schalten und Motorunterstützung in Einklang bringen. Trainieren Sie die Vorderrad- und Hinterradbremse sowie die Gefahrenbremse. Wie soll die Pedale in einer Kurve eingestellt werden? Beim Slalom erproben Sie Blick- und Lenktechnik, setzen korrekte Lenkimpulse und führen Ausweichmanöver durch, Wenden auf der Fahrbahn sowie allgemeines Abbiegen und.... und.... und.

Zum Abschluss gibt es eine kleine gemeinsame Ausfahrt um die gelernten Funktionen in die Tat umzusetzen.

Samstag, 26. April 2025, Sporthaus/Sportgelände Rengshausen 10 - 15.00 Uhr mit kleinem Imbiss in der Mittagspause

Kursgebühr: 20,00 Euro pro Teilnehmer incl. kleinem Imbiss Mittagspause (max. 16 Teilnehmer/innen), der Kurs ist abgestimmt auf erwachsene E-Biker jeden Alters. **Bitte Helm und E-Bike mitbringen.**

Anmeldung bei: Manuela Zülch, Tel. 05685/ 1705

Anmeldeschluss: 13. April 2025, bitte rechtzeitig anmelden, Teilnahme nach Anmeldeeingang.

Übersicht Termine

Modul 1 – A-B-C + F = Frauenpower

Donnerstag, 10.10.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Modul 2 – Männerriege

Freitag, 11.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr (alle 2 Wochen)

Modul 3 – MuM

Mittwoch, 16.10.2024, 18.30 – 19.30 Uhr

Modul 4 – YOGA

Kurs 1: Montag, 14.10.2024, 17.00 – 18.30 Uhr

Kurs 2: Montag, 14.10.2024, 18.45 – 20.15 Uhr

Kurs 3: Donnerstag, 17.10.2024, 16.45 – 18.15 Uhr

Modul 4 – Slow-Yoga-Kurs

Dienstag, 08.10.2024, 19.30 – 20.30 Uhr

Modul 5 – Tabata

Mittwoch, 16.10.2024, 19.00 – 19.45 Uhr

Modul 6 – Tanzen

Samstag, 12. Oktober 2024, Jugendliche 16.15 – 17.45 Uhr,
Erwachsene 18.00 – 19.30 Uhr

Modul 7 – Qi Gong Einsteiger-/Schnupperkurs

Donnerstag, 31.10.2024 18.30 – 19.30 Uhr

Modul 8 – ZUMBA

Montag, 07.10.2024, 19.30 – 20.30 Uhr

KiB – Wir bringen Kinder in Bewegung

KiB Midi (1. + 2. Klasse)

Donnerstag, 12.09.2024, 12.15 – 13.15 Uhr
(Ferienzeiten ausgenommen)

KiB Maxi (3. + 4. Klasse)

Donnerstag, 12.09.2024, 13.45 – 14.45 Uhr
(Ferienzeiten ausgenommen)

Bambinis

Mittwoch, 28.08.2024, 17.30 – 18.30 Uhr

DANKESCHÖN-Abend

Samstag, 16.11.2024, ab 17.00 Uhr
im Sporthaus Rengshausen

Lesung mit Margot Flügel-Anhalt

Freitag, 07. Februar 2025, 19.00 Uhr,
Hotel Sonneck Knüllwald-Rengshausen

FSV-Talk „Perlen der Heimat“

Freitag, 14. März 2025, ab 19.00 Uhr
in der Kirche Rengshausen

Sicherheitstraining mit dem E-Bike

Samstag, 26. April 2025, ab 10 Uhr
Sporthaus/Sportgelände 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