

Mensch beweg Dich!

Programm
Oktober 2025 - April 2026

Bewegungsangebote
für Körper und Geist



Eine Initiative des FSV Rengshausen 1920 e.V.

Soziales Projekt 2025/2026

Letzte Wünsche Wagen

Noch einmal nach Hause, ein letztes Mal die Lieblingsband erleben oder mit dem Lieblingsfußballverein im Stadion feiern – die ASB-Wünschewagen machen es möglich.

Der „Wünschewagen- Letzte Wünsche wagen“ wurde ins Leben gerufen, um Menschen am Ende ihres Lebens einen letzten Wunsch zu erfüllen.

Inzwischen fahren die Wünschewagen bundesweit Passagiere zu einem Ziel ihrer Wahl. Das Wunschziel bleibt dabei ganz dem Fahrgast überlassen. Die Wunschanfragen können entweder vom Wünschenden selbst oder von seinen Angehörigen gestellt werden.

Alle weiteren Details werden mit den Fahrgästen sowie deren Kontaktpersonen persönlich abgesprochen.

Der Wünschewagen ist gezielt auf die Bedürfnisse der Fahrgäste abgestimmt: spezielle Stoßdämpfer, eine Musikanlage sowie ein harmonische Konzept aus Licht und Farben verschönern die Reise. Zugleich verfügen alle Wünschewagen über eine moderne Notfall-Medizinische Ausstattung, damit das ASB-Team im Notfall medizinische Hilfe leisten kann. Die Wunschfahrten werden von qualifizierten ehrenamtlichen Fachkräften begleitet.

Bei Interesse an der Mitarbeit für den Wünschewagen oder Spendenbereitschaft, wenden Sie sich bitte an:
Wünschewagen Nordhessen Tel. 0561/58 52 92 27 oder
wunschewagen@asb-nordhessen.de

Der FSV Rengshausen wird in 2025/26 bei seinen Veranstaltungen für den Wünschewagen Nordhessen sammeln und die Arbeit der Ehrenamtlichen beim ASB auf diese Weise 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, 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. 05685 / 1705

Start: Donnerstag, 16.10.2025, 19.30 – 21.00 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, 20 Einheiten, Mitglieder 90,- Euro, Nichtmitglieder 110,- 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...

Ansprechperson FSV:

Lothar Grau, Tel.: 05685 / 1622

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

Start: Freitag, 17.10.2025, 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-Kreislauf-training, 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, 15.10.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, 22 Einheiten, Mitglieder 50,- Euro, Nichtmitglieder 70,- 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, 20.10.2025, 17.00 – 18.30 Uhr

Yoga-Kurs 2:

Montag, 20.10.2025 18.45 – 20.15 Uhr

Yoga-Kurs 3:

Donnerstag, 23.10.2025 16.45 – 18.15 Uhr

Begrenzte Platzzahl.

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, 14.10.2025, 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr, Begegnungsstätte Hausen; Gebühr: Mitglieder 70,- Euro/ Nichtmitglieder 90,- Euro, 13 Einheiten; Mindestteilnehmerzahl: 10 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: Freitag, 16.01.2026, 18.00 – 19.00 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, 10 Einheiten; Kosten: Mitglieder 30,- Euro, Nichtmitglieder 50,- Euro, Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Modul 6 – Tanzen

Seit 2006 ist Detlef Mand Tanztrainer für Disco-Fox-Kurse.

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, 25.10.2025, 16.15 – 17.45 Uhr, danach alle 14 Tage samstags, 10 Einheiten, mind 8 Paare, max 12 Paare

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, 25.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, mind 8 Paare, max 12 Paare

Bürgerhaus Rengshausen

Kursleiter: Tanztrainer Detlef Mand, Appenfeld

Kosten: Mitglieder 60,- Euro / Nichtmitglieder 80,- Euro

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

Modul 7 – Qi Gong

Energie und Lebenskraft durch Qi Gong

Als Teilbereich der traditionellen Chinesischen Medizin werden im Qi Gong körpereigene Energien durch sanfte, milde Bewegungen bewusst gelenkt. Das wirkt sich positiv auf die gesamte körperliche Gesundheit sowie das Immunsystem aus. Insbesondere die Wirbelsäule und die Gelenke können deutlich profitieren.

Positive Effekte sind:

- Stärkung des Immunsystems und der Vitalität
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Entspannung und Wohlbefinden
- Erhaltung der Gelenkig- und Jugendlichkeit
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der Schlafqualität
- Harmonisierung des gesamten Organismus und Energieflusses
- Schulung von Achtsamkeit und Bewusstheit

Start: Donnerstag, 23.10.2025, 18.30 – 19.30 Uhr, Kita „Sonnenhügel“, Rengshausen, 10 Termine, Kosten: Mitglieder 60,- Euro, Nichtmitglieder 80,- 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 / 1876943

Start: Montag, 13.10.2025, 19.30 – 20.30 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, insgesamt 16 Einheiten, Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen, Kosten: Mitglieder 80,-Euro, Nichtmitglieder 100,-Euro

Jugendfußball bei den Fuldalöwen

Wir bieten Fußball von den Bambini bis zu den A-Junioren an. Unsere Mannschaften sind auch sehr erfolgreich. So gewann die F-Junioren die Vorrunde im HNA-EAM-Cup, die C-Junioren wurden Kreismeister und B-Junioren und A-Junioren verpassten nur ganz knapp die Kreismeisterschaft. Unsere Trainer sind qualifiziert und haben Trainerlizenzen.

Ansprechpartner Bambini Rengshausen:
Lukas Hohmann, Tel.: 01 73 / 99 59 61 8
Samuel Knüppel, Tel.: 01 62 / 60 31 97 6
Training ist immer mittwochs um 17:30 Uhr.
Frühjahr bis Herbst auf dem Sportplatz, im Winter im Bürgerhaus in Rengshausen.
Start: Mittwoch, 28.08.2025, 17.30 Uhr



Gehfußball (Walking Fußball)



GEHFUSSBALL



Ich geh jetzt Fußball spielen!

Dich erwartet:

- Fußball spielen im Gehen ohne Verletzungsrisiko
- Sportliche Betätigung an der frischen Luft (oder auch in der Halle)
- Passgenaues Spielen, kein Kopfball, kein Grätschen
- Kein Abseits, kein Torwart
- Kicken im Team mit gleichgesinnten Frauen und Männern
- Geselligkeit, Spaß
- Verbesserung der Fitness

Wenn ihr Lust habt, mitzumachen, meldet euch bei:

Lothar Grau 05685/1622

Vorstellung durch den HFV
Freitag, 17.10.25
18.00 Uhr Sportplatz Rengshausen

Ein Spiel für alle, die den normalen Fußball nicht mehr spielen können oder wollen!

Wie stellt sich die Gemeinde Knüllwald die zukünftige Förderung der Vereine vor?

In Vereinen geht es um mehr als Geselligkeit. Vereine in ländlichen Räumen organisieren gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Engagement, Gemeinsinn und Teilhabe entwickeln sich nicht von selbst, sondern sind auf ein bürgerschaftliches Leben in der Kommune angewiesen.

Bestehende Vereine in ländlichen Regionen kämpfen nicht nur damit, neue Engagierte zu gewinnen. Es wird immer schwieriger Ehrenamtliche zu mobilisieren.

Auch ihr Bestand ist gefährdet, weil viele Vereine ein Kostenproblem haben.

Kommunen und Staat haben eine besondere Verantwortung, um die Lebensqualität auf dem Lande zu gewährleisten. Doch was passiert in der Praxis:

Die Kommunen sind hoch verschuldet und müssen sparen. Das hat zur Folge, dass auch die Vereine sich große Sorgen machen, wie künftig die finanzielle Unterstützung in Knüllwald aussehen wird.

Darüber möchten wir mit unserem Bürgermeister, Herrn Andreas Koch, diskutieren.....

Termin: Freitag, 14.11.2025, ab 19.00 Uhr, Hotel Sonneck, Renghausen



Winterwanderung mit „DANKESCHÖN-Abend“ des FSV

In 2025 wird es keine traditionelle Weihnachtsfeier des FSV Renghausen geben. Stattdessen laden wir ein zu einer Winterwanderung mit Glühweinstation. Wer nicht wandern kann, kommt dann anschließend zu unserem anschließenden „DANKESCHÖN“-Abend.

Lasst Euch überraschen. Das Programm und entsprechende Einladungen folgen. Wir beginnen das Jahr 2026 also in gemütlicher Runde.

Termin: Samstag, 17.01.2026, Start der Wanderung wird je nach Witterung festgelegt. Abschluss im Gasthaus „Zur Alten Oberförserei“





Selbstvertrauen stärken – mit Wing Tsun!

Unser einmaliger Kids Wing Tsun Kurs bietet Kindern von 5 bis 12 Jahren einen spannenden Einstieg in die Welt der Selbstverteidigung. Wie kann mein Kind Ärger aus dem Weg gehen?

- Erkennen von potentiell gefährlichen Situationen
- Gewalt aktiv verhindern
- Sich im Ernstfall verteidigen können.

All das lernen die Kinder im Kids-WingTsun-Kurs.

Spielerisch wird den Kids in einem Kurs für 5 - 7 jährige gelernt, sich sicher zu bewegen, Grenzen zu setzen und auf ihr Bauchgefühl zu hören.

Für die Altersgruppe 8 bis 12 Jahre steht das Thema Anti-Mobbing im Fokus: Wie erkenne ich Mobbing? Wie kann ich mich verbal und körperlich behaupten – ohne Gewalt?

Durch kindgerechte Übungen und Rollenspiele fördern wir Mut, Körpersprache und Selbstbewusstsein.

Jasmin Degenhardt, Leiterin der Melsunger Schule für Selbstverteidigung, Gewaltprävention, Gewaltintervention und Konfliktlösung) leitet die Kurse für Wing Tsun, die stark machen – im Kopf und im Körper! Jeweils 2 x 2 Stunden.

Termine: Samstag , 24.01.2026 und 31.01.2026,

jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr für 5 - 7 jährige

jeweils von 12.30 – 14.30 Uhr für 8 - 12 jährige

Bürgerhaus Rengshausen, Kosten: 35,- Euro pro Kind

Ansprechperson FSV: Sabrina Klepp Tel. 0173/2460179



(©Fotos TS RKL e.V.)

Rotkäppchen und der Wein

Weinverkostung, Ahle Wurscht und die Fragen: hatte Rotkäppchen Kuchen oder doch vielleicht Ahle Wurscht im Korb? Auf was für einen Wein freute sich die Großmutter? War es ein Riesling? Und: Wer hat eigentlich am Ende was verspeist?

Mit 3 verschiedenen Themenblöcken, abwechslungsreich verknüpft, wollen wir diese zentralen Fragen gemeinsam mit den jeweiligen Experten an diesem „märchenhaften“ Abend“ für fast alle Sinne klären.

Weinverkostung: Peter Dahnke, Vinothek Tovalino in Melsungen (Am Markt 10), versucht das Geheimnis um Rotkäppchens Wein zu lüften. 5 tolle Weine bringt er zur Aufklärung (Verkostung) mit. Klärt uns auf über Weinsorten und Herstellung, hat Tipps zum Weineinkauf und gibt wertvolle Empfehlungen zum Thema Wein + Essen.

Das Kulturgut: Gerhard Schneider-Rose, Vorstandsmitglied des Fördervereins Nordhessische Ahle Wurst, entführt uns in die geheimnisvolle Welt der Herstellung dieses geschützten Kulturgutes. Und natürlich begleitet die Ahle Wurst auch unsere Weine an diesem Abend!

Lieblingsorte: Holger Klementz, Geschäftsführer Tourismusverband Rotkäppchenland, nimmt uns mit auf eine Reise zu den (seinen) schönsten Orten im Reisegebiet Rotkäppchenland.

Ein wahrhaft toller Mix in lockerer, ungezwungener Atmosphäre. Der FSV Rengshausen und der Arbeitskreis Mensch, beweg Dich! freuen sich auf diesen Abend.

Termin: Freitag, 20. Februar 2026, 19.00 Uhr, Osteria Da Bruno, Knüllwald- Rengshausen. Kosten pro Person: 25,- Euro inkl. 5 Weine, Wasser, Ahle Wurst & Brot. Dauer ca 2,5 Std.

Anmeldung bis 08. Februar 2026

Ansprechperson FSV Manuela Zülch, Tel. 05685/1705.

Ostersamstag 2026: Wanderung auf dem Planeten- und Sternbildweg mit Karl-Ernst Gundlach.

Die Länge des Weges ist ca. 7 km, Laufzeit ca. 3 Stunden je nach Interesse der Mitwandernden.

Termin: Samstag, 04.04.2026, Start ist um 14.00 Uhr auf dem Parkplatz Riedwiesen am Aschenberg beim Holzflugzeug.

Anmeldung bei Rudi Zülch, Tel.: 05681/3992



Für Alle, die im letzten Jahr dieses Angebot verpasst haben, auf der Warteliste stehen oder einfach unbedingt diesmal dabei sein möchten bieten wir erneut an:

„Das Ding geht ab wie eine Rakete!“ Sicher mit dem E-Bike - Spaß beim Fahren

E-Bikes sind eine feine Sache. Der kleine Motor unterstützt den Fahrer, man kann längere Distanzen zurücklegen und hügelige Strecken und Berge werden zum Kinderspiel. Kein Wunder, dass E-Bikes/ Pedelecs so gut ankommen. Aber: Beliebtheit der E-Bikes lässt Unfallzahlen steigen!

Hier möchten wir mit unserem FSV-Angebot, gemeinsam mit den langjährigen Sicherheitsberatern Klaus Gude und Carsten Wagner, 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.

Unser E-Bike-Sicherheitstraining im Überblick:

Samstag, 09. Mai 2026, Sporthaus/Sportgelände Rengshausen
Beginn 10.00 Uhr

Theoretischen Erläuterungen über E-Bike-Hardware (optimale Einstellungen Sattel/Lenker, Akku, Bremsen, Schaltung), Fahrtechnik, Umgang mit einem Pedelec, Gefahrenstellen und sogar die Straßenverkehrsordnung wird lebendig, leicht verständlich und kurzweilig im offenen Dialog von Klaus Gude/Carsten Wagner präsentiert.

Kurze Mittagspause

Kleiner Imbiss für alle Teilnehmer. Die Sicherheitsberater bauen inzwischen für die Teilnehmer den Fahrrad-Parcours für den praktischen Teil auf.

Ab ca 12.00 Uhr – ca. 15.00 Uhr praktischer Trainingsteil. Die Aufgaben bestehen aus dem Befahren diverser Stationen im Parcours. Schalten und Motorunterstützung in Einklang bringen. Trainieren Sie die Vorderrad- und Hinterradbremmung sowie die Gefahrenbremsung. 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. Alles leicht und locker in entspannter Atmosphäre und herrlicher Rengshäuser Landschaft.

Allgemeine Hinweise:

Training mit dem eigenen E-Bike. Es besteht Helmpflicht für diese Veranstaltung.

Kursgebühr: 25,- Euro pro Teilnehmer incl. kleinem Imbiss Mittagspause (in Gebühr enthalten), Teilnehmerzahl: max 16, der Kurs ist abgestimmt auf erwachsene E-Biker jeden Alters

Anmeldung: Manuela Zülch, Tel. 05685/ 1705, Meldeschluss 30. April 2026, bitte rechtzeitig anmelden, Teilnahme nach Anmeldeeingang.



Übersicht Termine

Modul 1 – A-B-C + F = Frauenpower

Donnerstag, 16.10.2025, 19.30 – 21.00 Uhr

Modul 2 – Männerriege

Freitag, 17.10.2025, 19.00 – 20.30 Uhr (alle 2 Wochen)

Modul 3 – MuM

Mittwoch, 15.10.2025, 18.30 – 19.30 Uhr

Modul 4 – YOGA

Kurs 1: Montag, 20.10.2025, 17.00 – 18.30 Uhr

Kurs 2: Montag, 20.10.2025, 18.45 – 20.15 Uhr

Kurs 3: Donnerstag, 23.10.2025, 16.45 – 18.15 Uhr

Modul 4 – Slow-Yoga-Kurs

Dienstag, 14.10.2025, 19.30 – 20.30 Uhr

Modul 5 – Tabata

Freitag, 16.01.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Modul 6 – Tanzen

Samstag, 25.10.2025, Jugendliche 16.15 – 17.45 Uhr,
Erwachsene 18.00 – 19.30 Uhr

Modul 7 – Qi Gong

Donnerstag, 23.10.2025 18.30 – 19.30 Uhr

Modul 8 – ZUMBA

Montag, 13.10.2025, 19.30 – 20.30 Uhr

Jugendfußball

Mittwoch, 27.08.2025, 17.30 – 18.30 Uhr

Gehfußball (Walking Fußball)

Mittwoch, 17.10.2025, 17.30 – 18.30 Uhr

Diskussion „Vereine“ mit Andreas Koch

Freitag, 14.11.2025, ab 19.00 Uhr,
Hotel Sonneck, Rengshausen

Winterwanderung mit „DANKESCHÖN-Abend“ des FSV

Freitag, 17.01.2026, Start wird rechtzeitig bekannt gegeben,
Abschluss im Gasthaus „Zur Alten Oberförsterei“

Selbstverteidigungskurs für Kinder

Termine: Samstag, 24.01.2026 und 31.01.2026,
jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr für 5 - 7 jährige
jeweils von 12.30 – 14.30 Uhr für 8 - 12 jährige
Bürgerhaus Rengshausen

Rotkäppchen und der Wein

Freitag, 20.02.2026, 19.00 Uhr,
Osteria Da Bruno, Knüllwald- Rengshausen

Astronomische Sternenwanderung

Termin: Samstag, 04.04.2026, 14.00 Uhr
Parkplatz Riedwiesen am Aschenberg beim Holzflugzeug

Sicherheitstraining mit dem E-Bike

Samstag, 09.05.2026, 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