

Mensch,
beweg Dich!

Bewegungsangebote
für Körper und Geist

September 2026 - Mai 2027



Eine Initiative des FSV Rengshausen 1920 e.V.

Mensch, beweg Dich!

Soziales Projekt 2026/2027

Schwimmbad Rengshausen

Nachdem die Sanierung des Schwimmbads Rengshausen in diesem Jahr abgeschlossen wurde und der Super-Sommer 2026 sehr heiß war, haben wir beschlossen, für Schattenplätze im Schwimmbad Rengshausen im Rahmen unseres sozialen Projektes zu sammeln.

Das Schwimmbad Rengshausen ist nach der Sanierung wieder zum Mittelpunkt des gesellschaftlichen Lebens im Sommer geworden. Wie froh waren wir alle, als wir uns bei 40 Grad so wunderbar abkühlen konnten.

Damit in den nächsten Hitzesommern mehr Schattenplätze im Schwimmbad vorhanden sind, werden wir in diesem Jahr für das Schwimmbad Rengshausen sammeln. Mit der Spende kann der Förderverein Freibad Rengshausen dann Bäume kaufen und pflanzen.

Da wir alle davon profitieren, hoffen wir auf ein herausragendes Spendenergebnis.

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 E-Mail.
- 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.





01

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.



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...

02

Kursleiterin: Sabine Rings, Morschen
 FSV-Kontakt: Manuela Zülch, Tel. 05685 / 1705
 Start: Donnerstag, 01.10.2026
 Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr
 Wo: Bürgerhaus Rengshausen
 Dauer: 20 Einheiten
 Kosten: Mitglieder 90,- Euro
 Nichtmitglieder 110,- Euro

FSV-Kontakt: Lothar Grau, Tel. 05685 / 1622
 André Schade 0173/2518978
 Start: Freitag, 23.10.2026
 Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr, alle 14 Tage
 Wo: Sporthalle der Stiftung Beiserhaus
 Dauer: 10 Einheiten
 Kosten: kostenfrei (anteilige Hallengebühr)



MuM - motiviert und maßvoll

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!

03

Kursleiterin: Karin Liebelt, Knw.- Oberbeisheim
 FSV-Kontakt: Wolfgang Zülch, Tel. 05685 / 777
 Start: Mittwoch, 30.09.2026
 Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr
 Wo: Bürgerhaus Rengshausen
 Dauer: 22 Einheiten
 Kosten: Mitglieder 50,- Euro
 Nichtmitglieder 70,- Euro

04



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.

Yoga-Kurs 1:

Montag, 12.10.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Yoga-Kurs 2:

Montag, 12.10.2026 18.45 – 20.15 Uhr

Yoga-Kurs 3:

Donnerstag, 15.10.2026 17.00 – 18.30 Uhr

Yoga-Kurs 4:

Donnerstag, 15.10.2026 18.45 – 20.15 Uhr

Begrenzte Platzzahl.

Kursleiterin: Sonja Krause (Niederbeisheim)
 ausgebildete Yogalehrerin, Abschluss über
 den Bundesverband der Yoga Vidya Lehrer/
 innen e.V.
 FSV-Kontakt: Birgit Vaupel, Tel. 05685/8211
 Wo: Kita „Sonnenhügel“, Rengshausen
 Dauer: 13 Einheiten
 Kosten: Mitglieder 100,- Euro
 Nichtmitglieder 130,- Euro



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 entführen.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

04

Kursleiterin: Irina Draidt, ausgebildete Yogalehrerin
 FSV-Kontakt: Birgit Vaupel, Tel. 05685/8211
 Start: Dienstag, 13.10.2026
 Uhrzeit: 19.45 – 20.45 Uhr
 Wo: Begegnungsstätte Hausen
 Dauer: 13 Einheiten
 Kosten: Mitglieder 70,- Euro
 Nichtmitglieder 90,- Euro

05

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 hält sich durch Workshops und Seminare immer auf dem Laufenden.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Kursleiterin: Jessi Winter (C-Lizenz Breitensport, C-Lizenz Fitness, B-Lizenz Prävention)
 FSV-Kontakt: Anette Kurz, Tel. 05685/8331
 Start: Freitag, 23.10.2026
 Uhrzeit: 17.00 – 18.00 Uhr
 Wo: Bürgerhaus Rengshausen
 Dauer: 15 Einheiten
 Kosten: Mitglieder 45,- Euro
 Nichtmitglieder 65,- Euro



06

Tanzen

Lust auf Tanzen? Lust auf Bewegung? Lust auf Spaß?

Dann ist unser Disco-Fox-Tanzkurs genau das Richtige für Euch. Egal ob Anfänger oder mit Vorkenntnissen – unter dem Tanztrainer Detlef Mand lernt ihr die wichtigsten Disco-Fox-Schritte und Figuren. Der Disco-Fox kommt bei jeder Familienfeier und in der Disco zum Einsatz.

Tanzen ist eine wirksame Medizin für Körper und Geist, da es Ausdauersport, Koordination und Gehirnjogging verbindet. Es schützt vor Demenz, stärkt das Herz-Kreislauf-System, baut Stress ab und verbessert nachweislich die Beweglichkeit und die Lebensqualität.



Tanzen für Jugendliche

Kein Bock mehr, auf Partys oder Hochzeiten nur am Rand zu stehen? Wir ändern das! Disco-Fox ist der Tanz, der immer läuft und zu fast jedem Song passt.

Mindestens 8 Paare, maximal 12 Paare

Tanzen für Erwachsene

Der nächste Geburtstag, die nächste Party oder das nächste Sommerfest kommt bestimmt. Damit wir beim nächsten Mal die Tanzfläche stürmen können, starten wir gemeinsam den Disco-Fox-Kurs!

Mindestens 8 Paare, maximal 12 Paare

06

KURS JUGENDLICHE

Kursleiter: Detlef Mand, Appenfeld
 FSV-Kontakt: Ingrid und Heinz-Werner Schade,
 Tel. 05685/1221
 Start: Samstag, 07.11.2026, alle 14 Tage
 Uhrzeit: 16.15 – 17.45 Uhr
 Wo: Bürgerhaus Rengshausen
 Dauer: 10 Einheiten
 Kosten: Mitglieder 50,- Euro
 Nichtmitglieder 70,- Euro

KURS ERWACHSENE

Kursleiter: Detlef Mand, Appenfeld
 FSV-Kontakt: Ingrid und Heinz-Werner Schade,
 Tel. 05685/1221
 Start: Samstag, 07.11.2026, alle 14 Tage
 Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr
 Wo: Bürgerhaus Rengshausen
 Dauer: 10 Einheiten
 Kosten: Mitglieder 50,- Euro
 Nichtmitglieder 70,- Euro



07

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 Gelenk- und Jugendlichkeit
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der Schlafqualität
- Harmonisierung des gesamten Organismus und Energieflusses
- Schulung von Achtsamkeit und Bewusstheit

Kursleiter: Maik Aschenbrenner, Dipl. Sportlehrer und Heilpraktiker
 FSV-Kontakt: Birgit Vaupel, Tel. 05685/8211
 Start: Donnerstag, 22.10.2026
 Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr
 Wo: Begegnungsstätte Hausen
 Dauer: 10 Einheiten
 Kosten: Mitglieder 60,- Euro
 Nichtmitglieder 80,- Euro

08



Pilates

Pilates ist ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining, bei dem man vor allem die Körpermitte, Haltung, Beweglichkeit und Körperkontrolle trainiert.

Typisch sind langsame, kontrollierte Übungen auf einer Matte. Dabei wird viel Wert auf Atmung, eine saubere Bewegungsausführung und Körperspannung gelegt.

Wozu ist Pilates gut?

- stärkt Bauch und Rücken – besonders die tiefliegende Rumpfmuskulatur
- verbessert die Körperhaltung
- fördert die Beweglichkeit und die Flexibilität
- verbessert Gleichgewicht und Koordination
- kann helfen, sich stabiler und körperlich bewusster zu fühlen
- ist gelenkschonend und deshalb für jedes Fitnesslevel geeignet.

Kursleiterin: Irina Draidt, lizenzierte Pilatestrainerin Homberg
 FSV-Kontakt: Manuela Zülch 05685/1705
 Start: Montag, 12.10.26
 Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr
 Wo: Bürgerhaus Rengshausen
 Dauer: 10 Einheiten
 Kosten: Mitglieder 50,- Euro
 Nichtmitglieder 70,- Euro

NEU

09

Line Dance

Line Dance ist ein Gruppentanz, bei dem Tänzerinnen und Tänzer unabhängig voneinander in fest parallelen Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Man benötigt keine festen Tanzpartner, erlebt aber trotzdem mit Gleichgesinnten viel Spaß in der Gruppe. Die Tänze bestehen aus festgelegten Schrittkombinationen.

Entgegen dem Klischee wird längst nicht mehr nur zu klassischen Country- und Western-Liedern getanzt, sondern ebenso zu modernen Pop-Hits, Rock, Irischer Musik oder lateinamerikanischen Rhythmen.

Line Dance ist ein hervorragendes Ausdauer- und Koordinationstraining, das die Gelenke schont, aber den gesamten Körper fordert. Da man sich viele verschiedene Schrittfolgen merken muss, gilt der Tanz auch als ideales Gehirnttraining.

Mindestteilnehmerzahl 10 Personen

Kursleiterin: Sandra Liehr, Falkenberg
FSV-Kontakt: Anette Kurz, Tel. 05685/8331 oder 01520/7845451
Start: Samstag, 17. Oktober 2026
Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr, alle 14 Tage
Wo: Bürgerhaus Rengshausen
Dauer: 10 Einheiten
Kosten: Mitglieder 30,- Euro
Nichtmitglieder 50,- Euro

Selbstvertrauen stärken – mit Wing Tsun!

Nach dem Erfolg im letzten Jahr bieten wir Selbstverteidigung für Kinder erneut an. 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 WingTsun-Kurs. Spielerisch wird den Kids in einem Kurs für 6 bis 9-Jährige gelernt, sich sicher zu bewegen, Grenzen zu setzen und auf ihr Bauchgefühl zu hören.

Für die Altersgruppe 10 bis 13 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!



Kursleiterin: Jasmin Degenhardt
FSV-Kontakt: Sabrina Klepp, Tel. 0173/2460179
Termine: Samstag, 13.02.2027 und 20.02.2027
Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr für 6 - 9-Jährige
12.30 – 14.30 Uhr für 10 - 13-Jährige
Wo: Bürgerhaus Rengshausen
Dauer: 2 Einheiten
Kosten: 35,- Euro pro Kind



Jugendfußball bei den FuldaLöwen/Beisetal

Wir bieten Fußball von den Bambini bis zu den A-Junioren an.

Unsere Mannschaften sind sehr erfolgreich: Die A-Jugend und die B-Jugend wurden Kreismeister. Die A-Jugend spielt nun in der Gruppenliga. Die B-Jugend ist leider in der Qualifikation am Aufstieg gescheitert. Auch die anderen Jugendmannschaften spielen in den Ligen oben mit (C-Jugend wurde 2. in der 9-er-Runde).



Der Erfolg der Jugendmannschaften ist nicht zuletzt darauf zurückzuführen, dass unsere Trainer qualifiziert sind und Trainerlizenzen haben.

Trainer: Lukas Hohmann, Tel. 01 73 / 99 59 61 8
Samuel Knüppel, Tel. 01 62 / 60 31 97 6
Mica Garling, Tel. 01 51 5 / 33 56 63 4
Lucie Haase, Tel. 01 76 / 41 06 38 42

Start: mittwochs, ab 26.08.2025

Uhrzeit: ab 17.30 Uhr

Wo: Frühjahr bis Herbst auf dem Sportplatz,
Winter im Bürgerhaus in Rengshausen

Gehfußball (Walking Fußball)

SG FuldaLöwen Beisetal
Beisetal - Weisetal - Beisetal

WALKING FOOTBALL

WIR SIND GESTARTET - JETZT KOMMST DU!

Seit 3 Wochen sind wir mit unserer Walking Football Sparte erfolgreich gestartet – und es macht riesigen Spaß! Gute Stimmung, tolle Gemeinschaft und Bewegung ohne Rennen – genau das richtige für uns.

JETZT SUCHEN WIR DICH!
WERDE TEIL UNSERER MANNSCHAFT

Ü45 OLDIE BUT GOLDIE!
ERFAHRUNG TRIFFT LEIDENSCHAFT

- ✓ Für alle ab 45 Jahren
- ✓ Ehemalige Kicker und Neueinsteiger
- ✓ Bewegung, Spaß & Teamgeist
- ✓ Gesund, aktiv und in bester Gesellschaft

KOMM VORBEI! WIR FREUEN UNS AUF DICH!

JEDEN MITTWOCH
WANN: JEDEN MITTWOCH | UHRZEIT: 19:00 UHR
ORT: SPORTPLATZ MALSFELD

KONTAKT UND ANMELDUNG
Ansprechpartner:
Dr. Helder Motos
Telef.: 0152 31973188

KEIN RENNEN. KEIN DRUCK. NUR KICKEN, LAUFEN, LACHEN!

WIR SUCHEN NOCH MITSPIELER – SEI DABEI!

FOUSSBALL FÜR ALLE | BEWEGUNG STATT RENNEN | GEMEINSCHAFT STATT ELLENBOGEN | SPASS GARANTIERT

Trainer: Helder Motos
Termine: mittwochs, ab 19.00 Uhr
Wo: Sportplatz Malsfeld



Wie benutzt man den Defibrillator?

- Einführung durch Klaus Wirth

Ein Defibrillator kann Leben retten! Ein soziales Projekt der letzten Jahre war die Anschaffung und der FSV hat in der Ortsmitte von Rengshausen dieses Gerät angebracht.

Doch wie funktioniert ein Defi?

Was muss man beachten?

Welche Entscheidungen muss ich im Ernstfall treffen?

Wie wende ich den Defi richtig an?

Wie verhält man sich gegenüber dem Patienten?

Wie funktioniert eine Herzdruckmassage?

Unser ehemaliger Landarzt Klaus Wirth wird diese Fragen beantworten und uns Praxistipps geben.

Danach treffen wir uns noch bei Kaffee und Kuchen im Landfrauentreff, um unsere neuen Kenntnisse auszutauschen.

Kursleiter: Klaus Wirth, ehemaliger Arzt
 FSV-Kontakt: Rudi Zülch, Tel. 05681/3992
 Datum: Samstag, 24.10.2026
 Uhrzeit: 14.00 Uhr
 Anmelden bis: 14.10.2026

Traditionelles Brot backen



Auf traditionelle Art frisches Brot herstellen und das Wissen der alten Techniken an die jüngere Tradition weitergeben! Ein gutes Brot braucht nicht viel. Zu den Zutaten gehören lediglich Sauerteig, Salz, evtl. Hefe, Wasser und 100% Roggenmehl.

Man kann zum Brotteig auch verschiedene Körner, Kümmel oder geröstete Zwiebeln begeben.

Die Brotherstellung beansprucht etwas Zeit. Am Abend findet das Ansäuern des Brotes statt, am nächsten Morgen wird dann der Teig mit Mehl und Salz zu einem Brotteig angereichert.

Jeder Teilnehmer knetet sein Brot nach seinem Wunsch. Dann muss das Brot gehen und der Dorfbackofen wird mit Holz angeheizt.

Kursleiterin: Renate Klippert vom Backhausverein Hainrode
 FSV-Kontakt: Ingrid Schade, Tel. 05685/1221
 Datum: Freitag, 05.03.2027 ab 18 Uhr und
 Samstag, 06.03.2027 von
 07.00 – 14.00 Uhr
 Wo: Backhaus Hainrode
 Kosten: 50,- Euro pro Person



Ein schöner Tag...

Unter diesem Begriff bieten wir unterschiedliche Aktionen an, um gemeinsam „einen schönen Tag mit dem FSV“ zu verbringen. Mit einem niederschweligen, einfachen, preiswerten Angebot möchten wir Mitglieder, Nichtmitglieder, alle interessierten Menschen unseres Einzugsgebietes mit unterschiedlichen Angeboten einladen sich zu bewegen, schöne Dinge zu entdecken oder einfach: **einen schönen Tag zu genießen**. Terminlich immer so Anfang Mai. Passend zum Ende unserer jeweiligen *Mensch, beweg Dich!*-Saison und zum Start in den anstehenden Frühling.

Ein schöner Tag 2027 ist eine wunderschöne, leichte e-Bike-Tour mit dem Ziel Rotenburg an der Fulda.

Start in der Ortsmitte Rengshausen, über Licherode, auf verwunschenen Wegen nach

Neumorschen mit Zwischenstopp in Altmorschen Kloster Haydau/Biohof Beinhauer. Kleine Rast am Sportplatz Altmorschen (Rucksackverpflegung, Getränke vor Ort). Dann weiter über Heinebach bis Rotenburg/F. Hier besuchen wir das Jüdische Museum (Mikwe) am Fuldaufer. Danach ist sicherlich noch genügend Zeit für einen leckeren Cappuccino. Zurück über Braach (mit Stopp Hof Hafermaas) nach Rengshausen.

Eckdaten:

Gesamtstrecke: 40 km, keine besonderen Herausforderungen an Kondition und Fahrradtypus, Helmpflicht, leichte Rucksackverpflegung empfohlen, Maximale Teilnehmer: 30 Radfahrer



FSV-Kontakt: Manuela Zülch, Tel. 05685/1705 oder mzuelch@fsv-rengshausen.de
 Datum: Samstag, 8. Mai 2027
 Uhrzeit: 10.00 Uhr Ortsmitte Rengshausen, zurück gegen 18.00 Uhr
 Anmelden bis: 01.05.2027
 Wo: ab Ortsmitte Rengshausen
 Kosten: Null, Variable Kosten: individuell

Übersicht Termine

Modul 1 – A-B-C + F = Frauenpower

Donnerstag, 01.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Modul 2 – Männerriege

Freitag, 23.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr (alle 2 Wochen)

Modul 3 – MuM

Mittwoch, 30.09.2026, 18.30 – 19.30 Uhr

Modul 4 – YOGA

Kurs 1: Montag, 12.10.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Kurs 2: Montag, 12.10.2026, 18.45 – 20.15 Uhr

Kurs 3: Donnerstag, 15.10.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Kurs 4: Donnerstag, 15.10.2026, 18.45 – 20.15 Uhr

Modul 4 – Slow-Yoga-Kurs

Dienstag, 13.10.2026, 19.45 – 20.45 Uhr

Modul 5 – Tabata

Freitag, 23.10.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Modul 6 – Tanzen

Samstag, 07.11.2026, Jugendliche 16.15 – 17.45 Uhr,
Erwachsene 18.00 – 19.30 Uhr

Modul 7 – Qi Gong

Donnerstag, 22.10.2026 18.30 – 19.30 Uhr

Modul 8 – Pilates

Montag, 12.10.2025, 20.00 – 21.00 Uhr

Modul 9 – Line Dance

Samstag, 17.10.2025, 17.00 – 18.30 Uhr

Selbstverteidigungskurs für Kinder

Termine: Samstag, 13.02.2027 und 20.02.2027
jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr für 6 bis 9 Jährige
jeweils von 12.30 – 14.30 Uhr für 10 bis 13 Jährige
Bürgerhaus Rengshausen

Jugendfußball

Mittwoch, 26.08.2026, 17.30 – 18.30 Uhr

Gehfußball (Walking Fußball)

mittwochs ab 19.00 Uhr, Sportplatz Malsfeld

Wie benutzt man den Defibrillator? - Einführung durch Klaus Wirth

Samstag, 24.10.2026, 14.00 Uhr

Traditionelles Brot backen

Freitag, 05.03.2027 ab 18.00 Uhr und Samstag,
06.03.2027 von 07.00 – 14.00 Uhr, Hainrode

Ein schöner Tag...

Samstag, 8. Mai 2027, 10.00 Uhr, ab Ortsmitte
Rengshausen

Unsere Partner

PFAFFENBACH & COLLEGEN
Vorsorge | Risikomanagement | Finanzplanung



Ansprechpartner:

Wilfried Zülch, Tel. 0173-2787490

Manuela Zülch, Tel. 05685 / 1705

Rudi Zülch, Tel. 05681 / 3992

FSV Rengshausen 1920 e.V.
34593 Knüllwald-Rengshausen
wzuelch@fsv-rengshausen.de
www.fsv-rengshausen.de