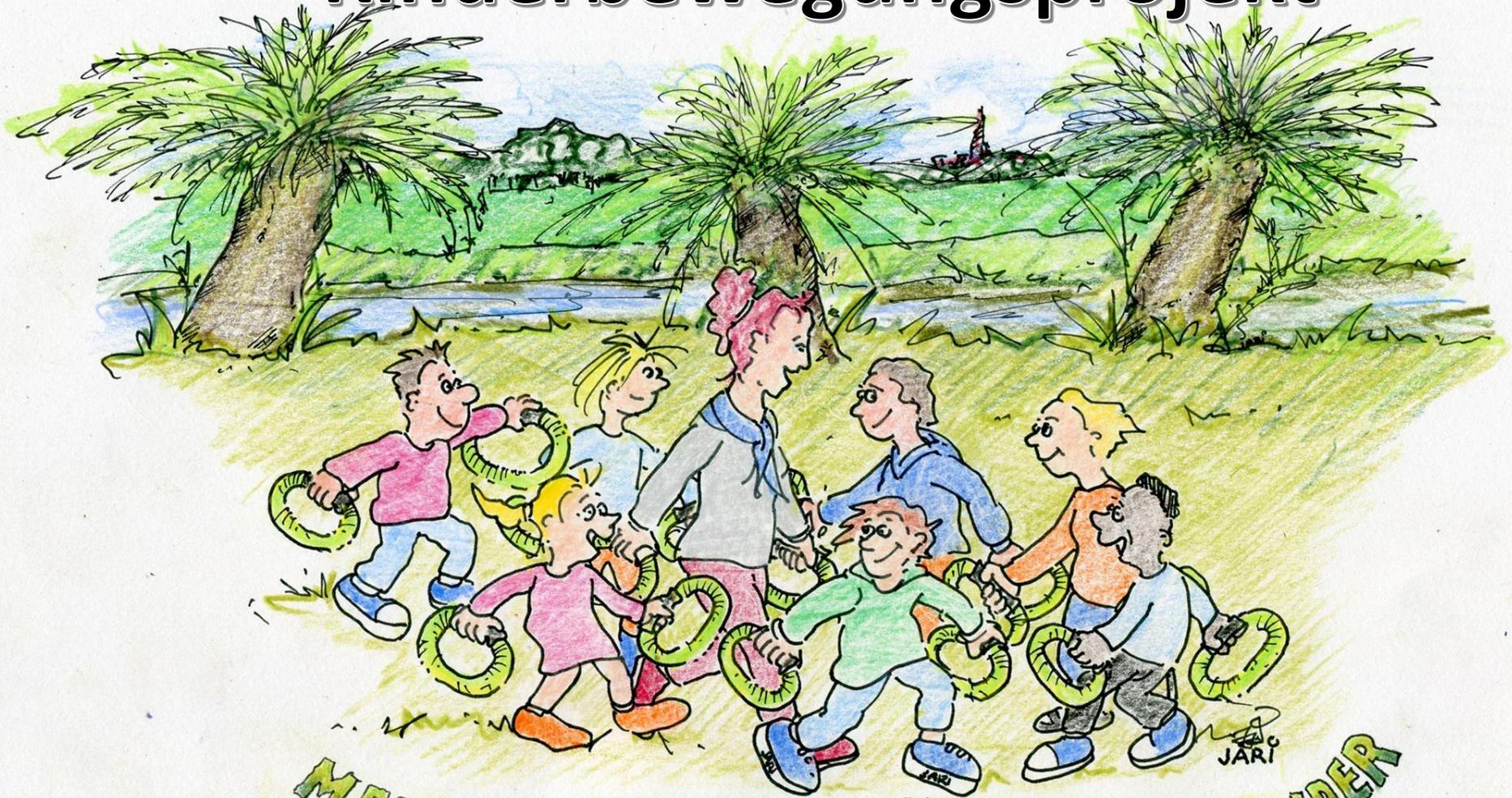


# Kinderbewegungsprojekt



**MEHR BEWEGUNG FÜR UNSERE KINDER  
AM NIEDERRHEIN!**

# Wie entstand das Projekt “Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ ?



Detlev Friedriszik war mit 50 Jahren an Parkinson erkrankt und fand 2012 in Österreich die für seine Beweglichkeit idealen Bewegungsringe smovey die Johann Salzwimmer , auch an Parkinson erkrankt, für seine eigene Beweglichkeit entwickelt hatte.

Eheleute Friedriszik hörten von erfolgreichen Kinderbewegungsprojekten in Österreich.

2013 schenkten Sie einer integrativen Kindertagesstätte in Ihrer Nachbarschaft 15 sets smoveys.

Auf einer Bürgerpreisverleihung unterhielten Eheleute Friedriszik sich mit Theo Mennekens

Bürgermeister von Rheinberg , Herr Rüdjges von der Sparkasse am Niederrhein und Harald Lenßen

Bürgermeister von Neukirchen-Vluyn über den von allen Beteiligten positiv bewerteten Einsatz der

smoveys in der integrativen Kindertagestätte. Im Gespräch baten die Beteiligten ob man nicht ein generelles Kinderbewegungsfest daraus werden könnte. Nach ein paar Tagen Überlegenszeit ob die

Parkinsonerkrankung ein solches Projekt generell möglich ist wurde das Projekt “Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ gegründet mit dem Ziel: 7 KITAS und 7 Schulen mit Hilfe von Sponsoren ehrenamtlich durch zu führen.

Trotz der Verschlechterung seiner Parkinsonerkrankung konnten Dank der großen Unterstützung von der Ehefrau Marianne Friedriszik, den Bürgermeistern vom Niederrhein , den Verwaltungen, der Presse und den vielen Sponsoren wie Gelsenwasser mit dem Projekt von Klein auf, der Sparkasse am Niederrhein, die Volksbank am Niederrhein, Sparkasse Duisburg, die Volksbank an der Niers und viele weitere Sponsoren, bis zum Jahr 2020 - 20 Schulen und 28 KITAS - in positive Bewegung versetzt werden

# Anforderungen

## Schlagzeilen:

- Unser Bildungssystem führt zu Bewegungsarmut
- Ärzte, Physio- , Ergotherapeuten und das Lehrpersonal schlagen Alarm: Kinder bewegen sich zu wenig
- Kinder sind zu dick
- Hyperaktive Kinder werden schnell mit Tabletten ruhig gestellt (ADHS)
- Inklusion in KITAS und allen Schulformen unterstützt durch gemeinsames Training
- Abbau von Agressionen und Verbesserung der Aufmerksamkeit
- Unterstützung bei Ganztageseinrichtungen
- Integration von Flüchtlingskinder durch gemeinsamen Sport
- Trauma-Abbau bei Flüchtlingskinder

# Gesundheitsförderung durch Bewegungssport

## Gesund lernen und leben

In der Schule am Deich hat das Thema Gesundheit einen hohen Stellenwert. So stellt die Schule als Lebens- und Lernraum ein zentrales Interventionsfeld sowohl für die Gesundheitserziehung als auch die Gesundheitsförderung dar.

**Rheinberg.** Schulleiterin Michaela Joost und ihre Kolleginnen haben es sich zum Ziel gesetzt, mit der Gesundheitserziehung in der Schule am Deich, den Kindern eine gesundheitsdienliche Lebensweise und Lebenswelt nahezubringen.

Das Konzept steht auf mehreren Säulen. Diese sind Ernährung, Entspannung und natürlich Bewegung. Hierzu gibt es viele Angebote und Projekte wie z.B. wöchentliches Früh-



Das sind die „Smoveys“: Einige Kinder stellten Bürgermeister Frank Tatzel sowie Stefanie Kaleita (stellv. Fachbereichsleiterin Schule-Sport-Kultur) vor, was die Vibrationsringe alles können. Foto: Stadt RB

stück mit Obst und Rohkost. Außerdem verfügt die Schule über das Zertifikat des Gesundheitsprojektes „Klasse 2000“, welches regelmäßig durchgeführt wird.

Der Unterricht wird durch Bewegungseinheiten und Entspannungsübungen bereichert.

Ein wichtiges Trainingsgerät dafür sind die sogenannten Smoveys. Diese grünen Vibrationsringe werden, seitdem sie im Jahr 2015 von der Sparkasse am Niederrhein gesponsert wurden, aktiv im Vormittags- als auch im Nachmittagsbereich eingesetzt.

Meinungsfreudig | Unabhängig | Bürgernah

## Über Stock und Stein

Mountainbiker beklagen:  
Es gibt zu wenige Strecken  
an Rhein und Ruhr. **NRW**

Heute



22° 18°

Wechselhaftes Wetter be-  
stimmt das Wochenende.  
Uns erwartet ein Gemisch  
aus etwas Sonne, Wolken  
und einzelnen Schauern.

Morgen



18° 14°

## Über die Weltmeere

Polarexperte Arved Fuchs  
untersucht die Auswirkung des  
Menschen auf die Meere. **Leute**



70. Jahrgang | Nr. 188

Rheinberg | Xanten | Alpen | Sonsbeck

www.nrz.de

Mo. bis Fr. 1,60 € | Sa. 1,80 € | RB

# Kinder werden zu Sportmuffeln

Studie: Nur noch 30 Minuten Bewegung am Tag. Schuld ist auch die Bildungspolitik

Von Matthias Korfmann

**An Rhein und Ruhr.** Kinder und Jugendliche bewegen sich im Schnitt weniger als 30 Minuten am Tag, verbringen aber bis zu sieben Stunden im Sitzen. Der gestern in Essen vorgestellte Dritte Deutsche Kinder- und Jugendsportbericht beschreibt einen alarmierenden Trend zur Bewegungslosigkeit junger Menschen. Schuld daran sind den Experten zufolge nicht allein die Familien, sondern auch die deutsche Bildungspolitik mit ihrem Ziel, Kinder so früh und so lange wie möglich in Kitas und Schulen unterzubringen.

Der Ausbau von Ganztags- schulen, die Verkürzung der Gymnasialzeit und die damit verbundene Verlagerung von Unterricht in den Nachmittag sowie die Betreuung kleinster Kinder in Kitas begünstigen diese Entwicklung. „Heranwachsende verbringen immer



Zu wenig Zeit für Sport? FOTO: GOEKE

mehr Zeit in Bildungseinrichtungen, bewegen sich dort aber immer weniger ihrem Alter entsprechend“, sagte Sportwissenschaftler Werner Schmidt von der Universität Duisburg-Essen. Die Zusammenarbeit zwischen Schulen und Sportvereinen funktioniert nach Einschätzung der Experten noch nicht gut genug. Alfons Hörmann, Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes, sprach offen

von einem „Konfliktfeld“ zwischen Schule und Sport. Es gebe zu viele „Berührungspunkte“. Dabei stünden bundesweit bis zu 600.000 qualifizierte Übungsleiter zur Verfügung, die Lehrer und Ganztagsbetreuer unterstützen könnten.

Sportvereine hätten unter diesen Bedingungen immer weniger Chancen, Nachwuchs an sich zu binden. Außerdem setze der Boom der Trendsportarten und die vielen kommerziellen Fitnessangebote die Vereine zusätzlich unter Druck.

### Bis zu 80 Stunden in der Woche

Der Sportbericht weist auch auf eine extreme Überlastung einiger junger Leistungssportler hin. Für Schule und für Training müssten sie bis zu 80 Stunden in der Woche einplanen. Folge: Stress, gegebenenfalls auch psychische Probleme und schlechte Noten. Politik und Öffentlichkeit schauen meist nur auf die Sieger und die herausragen-

den Talente. „Wer aber im Leistungssport scheitert, der erlebt dieses Scheitern als kritisches Lebensereignis. Um diese Menschen kümmern wir uns viel zu wenig“, sagte Sportprofessor Werner Schmidt.

Ein weiterer Kritikpunkt: Die Integrationschance, die der Sport gerade jungen Migranten und Kindern aus armen Familien bieten könnte, werde noch zu selten genutzt. *Klartext/Bericht Seite 2*

### INNENMINISTER: SPORT FÖRDERT KAMERADSCHAFT

■ Innenminister de Maizière (CDU) forderte **mehr Sport in den Ganztageeinrichtungen**: „Es gibt für Kinder und Jugendliche nichts Besseres, als über den Sport zu lernen, was Leistung ist, aber auch, was Kameradschaft bedeutet.“

# Wandel im Bildungssystem führt zu Bewegungsarmut

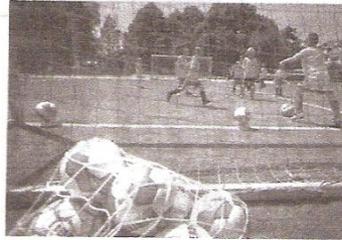
Studie: Nachmittagsunterricht bremst Sport aus. Experten fordern eine bessere Kooperation zwischen Schule und Vereinen

Von Matthias Korfmann

**An Rhein und Ruhr.** Eigentlich müsste man sich um den Sport keine Sorgen machen. Dem neuen „Deutschen Kinder- und Jugendsportbericht“ zufolge lieben 90 Prozent der jungen Menschen dieses Schulfach. Und selbst wenn dies übertrieben sein sollte – Anreize, sich zu bewegen, gibt es überall: Fitness-Studios und Skateranlagen, Tanz- und Kampfsportschulen. Wer möchte, kann Wände und Bäume hochklettern oder mit dem Mountainbike Waldpisten pflügen. 90 000 Sportvereine sind offen für Aktive. Dennoch ist die Bilanz des Sportberichts ernüchternd: „Kinder und Jugendliche verbringen mehr Zeit als früher im Sitzen.“ Warum ist das so?

Glaubt man den Autoren des Sportberichts, dann hat der Wandel des Bildungs- und Schulsystems direkt etwas mit dieser Bewegungsarmut zu tun: Mehr Ganztagschulen, mehr Nachmittagsunterricht, U3-Betreuung in Kitas – das alles bremse den Sport aus. Thomas Rauschenbach vom Deutschen Jugendinstitut sprach gestern bei der Vorstellung des Berichts in der Villa Hügel von einer „Institutionalisierung der Kindheit“. Jungen und Mädchen verbringen weniger Zeit spielend auf der Straße oder im Verein, dafür aber mehr Zeit in Schulen und Kitas. Der Fokus dort scheint aber zu selten auf dem Sport zu liegen.

2005 waren bundesweit noch weniger als 5000 Schulen im Ganztagsbetrieb. Heute sind es mehr als 16 000. Das hat Folgen auch für die Vereine. Früher galt: vormittags Schulsport, nachmittags Vereinssport. Das ist heute nicht mehr so. Zwar arbeiten 71 Prozent der Ganztagschulen mit einem, wie es heißt, „Partner



Mit der Pisa-Diskussion verliert der Sport an Bedeutung, warnen Experten. FOTO: BERND LAUTER

aus dem Bereich des Sports“ zusammen. Aber Schule und Verein begegneten sich selten auf Augenhöhe. Es wäre eine professionellere Kooperation zwischen den Beteiligten möglich und nötig, meinen Experten. Der Chef des Deutschen Olympischen Sportbundes, Alfons Hörmann, sprach von „Berührungspunkten“ der Schul- und Vereinssportler.

## Sportpflicht für öffentlichen Dienst?

Werner Schmidt, Sportprofessor an der Uni Duisburg-Essen, erkennt ein grundsätzliches Problem zwischen Bildungspolitik und Sport. „Mit der Pisa-Diskussion verliert der Sport an Bedeutung zugunsten der Hauptfächer“, sagt er. Inzwischen hätten elf von 16 Bundesländern den Grundschul-Sportunterricht auf zwei Stunden gekürzt. Und von diesen zwei Stunden falle jede vierte aus. Sport werde auch von vielen Eltern nicht ernst genommen. „Wenn eine Lateinstunde ausfällt, schreien alle laut auf. Beim Ausfall einer Sportstunde schreit keiner“, so Schmidt. In den Kitas sei die Situation ähnlich. „Viele Erzieherinnen haben ein falsches Bild von Sport. Es wäre gut, wenn alle Erzieherinnen jeden Tag Bewegung draußen und drinnen zuließen.“

Bundesinnen- und Sportminister Thomas de Maizière (CDU) brachte sogar „Sport als Pflichtfortbildung für den gesamten öffentlichen Dienst“ ins Gespräch. Polizisten, Lehrer, Erzieherinnen sollten ständig daran erinnert werden, wie wichtig Bewegung ist. De Maizière betonte den Stellenwert des Sports in der Gesellschaft. „Es gibt für Kinder und Jugendliche nichts Besseres, als über den Sport zu lernen, was Leistung ist, aber auch, was Kameradschaft bedeutet. Das zu fördern ist Aufgabe des organisierten Sports, der Kindergärten, Schulen und Eltern.“

Der Sportbericht wirft auch die Frage auf, wie „verantwortbar“ es sei, junge Leistungssportler mit wöchentlich 75 bis 80 Stunden „Arbeitszeit“ zu belasten. Der Trainingsaufwand liege in manchen olympischen Disziplinen – Schwimmen, Rudern, Turnen – bei bis zu 35 Stunden in der Woche. Hinzu kommen 34 Wochenstunden Schule und gegebenenfalls elf Stunden Ganztags. Es drohten Gefahren für Körper und Psyche.

Initiiert wurde der Deutsche Kinder- und Jugendsportbericht von der Alfried Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung. NRZ

## TRENDSPORTARTEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN BELIEBT

■ Trendsport ist laut der Studie gefragt. BMX, Inliner, Skateboard und Muckli-Training im Fitnessstudio sind zwar als Trendsport schon in die Jahre gekommen, bleiben aber beliebt. Im Kommen sind etwa **Parcours-Läufe** oder **Mitternacht-Basketball**.

## Sport hilft bei ADHS

**Kinder mit ADHS - dem Zappelphilipp-Syndrom - sollten Sport treiben. Nach einer neuen Studie verbessern Fußball und Co. vor allem Gedächtnisleistung und Aufmerksamkeit.**



*Auch Fußball kann bei ADHS helfen, die Gedächtnisleistung zu verbessern.*

Durch sportliche Aktivität ist es möglich, die kognitiven Fähigkeiten von Kindern mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) zu verbessern. Dabei ist es egal, ob Jungen Fußball spielen und Mädchen turnen oder schwimmen. Der positive Effekt tritt offenbar bei jeder Sportart auf. Das ist das Ergebnis einer Studie, die Sportwissenschaftler der Universität Regensburg in Kooperation mit einer Regensburger Praxis für Kinder- und

Jugendpsychiatrie durchgeführt haben und die jetzt vorgestellt wurde.

Die Forscher untersuchten, ob unterschiedliche Sportprogramme Einfluss auf die kognitiven Fähigkeiten bei Kindern mit ADHS haben. 43 Mädchen und Jungen im Alter von sieben bis zwölf Jahren, bei denen ADHS diagnostiziert wurde, nahmen an der Studie teil.

## Ohne Sport stagnierten Leistungen der ADHS-Kinder

Die Kinder wurden in drei verschiedene Gruppen eingeteilt: in zwei so genannte Interventionsgruppen und eine Kontrollgruppe. Beide Interventionsgruppen nahmen nach Angaben der Sportwissenschaftler an einem 12-wöchigen motorischen Trainingsprogramm teil, das sich jeweils von dem der anderen Interventionsgruppe unterschied. Ein Trainingsprogramm beinhaltete z.B. spezielle Übungen zur Handgeschicklichkeit, Ballfertigkeit oder Balance. In dem zweiten Programm wurde der Schwerpunkt auf Sportarten gelegt, bei denen diese Fähigkeiten nicht oder kaum gefordert waren. Vor und nach der ersten Trainingseinheit sowie im Anschluss an die gesamte Trainingsphase wurde die jeweilige kognitive und motorische Leistungsfähigkeit der Kinder erfasst.

Die Ergebnisse der Studie sind nach Angaben von Diplom-Sportwissenschaftlerin Susanne Ziereis und Prof. Dr. Petra Jansen eindeutig: Die Kinder, die an einem der beiden Trainingsprogramme teilnahmen, zeigten eine signifikante Leistungssteigerung im Bereich der kognitiven Funktionen, vor allem bei der Aufmerksamkeit und den Gedächtnisleistungen. Dagegen stagnierten in der Kontrollgruppe die entsprechenden Leistungen.

## **Bewegungsprogramme für ADHS-Therapie**

Das Fazit der Wissenschaftlerinnen lautet: In der Therapie für ADHS-Kinder sollten gezielt Bewegungsprogramme eingesetzt werden. Die Ergebnisse der Studie werden in der Fachzeitschrift „Research in Developmental Disabilities“ veröffentlicht.

Bei Kindern mit ADHS sind neben den Hauptsymptomen der Krankheit (Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität) auch häufig gravierende Defizite im Bereich der motorischen und kognitiven Fähigkeiten zu beobachten. Der Einfluss von Sport auf die Entwicklung von ADHS wurde den Forschern zufolge bislang weltweit kaum erforscht.

matimix - fotolia.com

Autor: red

## Grundschule: Täglicher Sport sinnvoll

**Täglicher Schulsport verbessert die Motorik und den Blutdruck von Grundschulern. Das hat der Deutsche Motorik-Test gezeigt. Sportmediziner empfehlen daher, die tägliche Bewegungszeit von Kindern zu erhöhen.**



*Schulsport sollte mehr gefördert werden*

Experten bemängeln es schon länger: Zu wenige Kinder betreiben regelmäßig Sport. Dabei ist ausreichend Bewegung wichtig für die kindliche Entwicklung, kann Übergewicht verhindern, den Blutdruck senken und die **motorische Entwicklung** fördern. Welche Auswirkungen eine Steigerung des täglichen Schulsports haben kann, haben Sportmediziner nun im Rahmen des Deutschen Motorik-Tests (DMT) untersucht. Der Test wurde von führenden Experten der Deutschen

Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs) entwickelt und bewertet die sportlichen Fähigkeiten von sechs- bis 18jährigen Kindern und Jugendlichen. Teile davon hat der Sportmediziner Dr. Sascha Ketelhut von der Universität Halle-Wittenberg beim Kongress der Hochdruckliga vorgestellt.

# Kinderprojekt für mehr Bewegung

Immer mehr Ärzte und das Lehrpersonal in KITAS und Schulen schlagen Alarm, weil sich unsere Kinder in der modernen PC- und Handywelt zu wenig bewegen oder bei zu viel Bewegungsdrang schnell mit der Diagnose ADHS und Tabletten konfrontiert werden. Ebenso stellt die Inklusion und die Integration von traumatisierten Kindern die Erzieher und das Lehrpersonal vor zunehmende Herausforderungen, denen man durch gemeinsamen Bewegungssport entgegenwirken möchte.

## MEHR BEWEGUNG FÜR UNSERE KINDER AM NIEDERRHEIN



## Kinderprojekt für mehr Bewegung

Um hier ein positives Zeichen zu setzen haben wir nach Diskussionen mit Bürgermeisterin und Sparkassenmitarbeitern der Sparkasse am Niederrhein Anfang 2014 bei der letzten Bürgerpreisverleihung das Kindergarten- und Schulprojekt am linken Niederrhein unter dem Motto gestartet:

### MEHR BEWEGUNG FÜR UNSERE KINDER AM NIEDERRHEIN



**ART**

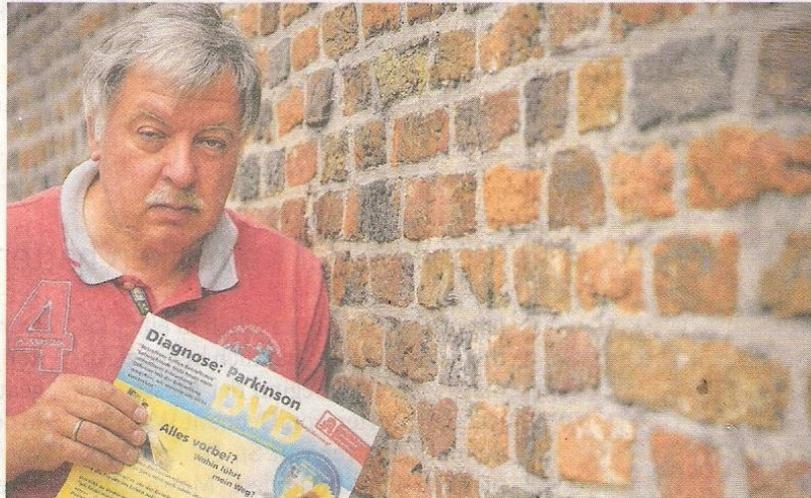
# Alles eine Frage der Bewegung **U.N. 2018**

Detlev Friedriszik will die Kommunen am Niederrhein mit Smoveys versorgen

Von Sassan Dastkutah

**Rheinberg.** „Luft und Bewegung sind die eigentlichen geheimen Sanitätsräte“, sagte schon der Schriftsteller Theodor Fontane (1819 bis 1898). Ähnlich sieht's Detlev Friederiszik, der an Parkinson erkrankt ist. „Ich trainiere regelmäßig“, erklärt der Rheinberger. Vor einem Jahr hatte er das Vibrationsschwingsystem smovey entdeckt, das seine Beweglichkeit fördert und durch das sein Alltag erleichtert wurde. Seither setzt er sich dafür ein, dass möglichst viele Menschen von den Übungsringen profitieren, mit denen es sich so leicht trainieren lässt – und auch schnell Erfolge eintreten. „Die Smoveys sind nicht nur für Parkinsonpatienten geeignet, sondern für alle Menschen in allen Altersklassen.“

Jetzt sollen auch Kinder am Niederrhein von den Trainingsgeräten profitieren. „Ich wünsche mir, dass in jeder Kommune eine Schule und ein Kindergarten eine komplette



**Detlev Friedriszik von der Parkinson-Selbsthilfegruppe.**

FOTO: MARC ALBERS

Schulbox bekommen. Da sind 25 Ringpaare drin.“ Der Preis für eine Box beträgt 1250 Euro. Mit Alpens Bürgermeister Thomas Ahls, Rheinbergs Bürgermeister Hans-Theo Mennicken, Neukirchen-Vluyns Bürgermeister Harald Lenßen und Vertretern der Sparkasse am Niederrhein ist Friedriszik bei der Preisver-

gabe des Bürgerpreises ins Gespräch gekommen. „Die entsprechenden Ämter schlagen mir vor, für welche Schulen und Kindergärten die Boxen sein sollen.“

In Rheinberg sei die Europaschule vorgeschlagen worden – und prompt war er auch schon mit einigen Trainingsgeräten vor Ort. „Schulleiter

Norbert Giesen und die Schüler waren begeistert.“ Die Smoveys sind für Kinder geeignet, die an ADHS leiden. „Durch die Bewegung mit den Ringen entspannt sich fast die gesamte Muskulatur – bis zu 97 Prozent. Die Kinder werden ruhiger.“ Die Steigerung der Aufmerksamkeit und die Verbesserung der Lernleistung sind nur zwei positive Effekte.

## Immer im Einsatz

Vor einigen Monaten hatte Friedriszik dem Alpsrayer Kindergarten schon einige Smoveys gestiftet. „Die Kinder schauen zu viel fernsehen oder hängen vor Spielkonsolen – da ist Bewegung umso wichtiger.“ Trotz seiner Krankheit ist Detlev Friedriszik immer im Einsatz – für seine Mitmenschen. „Wir sind keine Wunderheiler, aber wir können dabei helfen, das alltägliche Leben zu verbessern“, betont der Rheinberger. Wer die Aktion unterstützen möchte, kann sich an Detlev Friedriszik unter ☎ 02843/99038 wenden.

# Die Kraft der Ringe

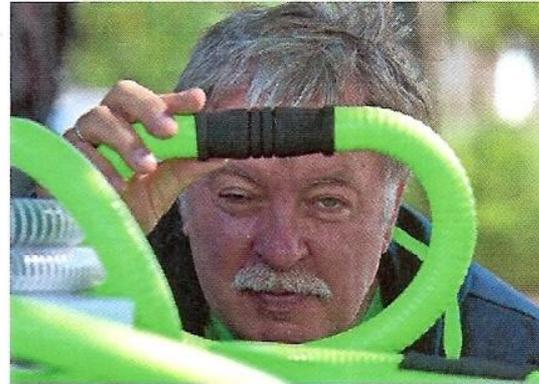
Detlev Friedriszik stellt auf der Messe „Tourismus & Freizeit“ in Kalkar das Vibroswingsystem Smovey vor

NIEDERRHEIN. Detlev Friedriszik hat aus der Not eine Tugend gemacht. Als der Marketing-Manager vor acht Jahren an Parkinson erkrankte, fiel er zunächst in ein tiefes Loch. „Doch dann habe ich die Krankheit angenommen und versuche jetzt das Beste draus zu machen“, sagt der 58-Jährige. Und das nicht nur für sich, sondern auch für andere Betroffene und für Kinder.

Durch Zufall erfuhr der Rheinberger vom Vibroswingssystem Smovey, das ein österreichischer Tennislehrer erfunden hat. Durch einen gerippten Schlauch mit Handgriff laufen vier Stahlkugeln und erzeugen eine Frequenz von 60 Hertz. Durch die sanft schwingenden Bewegungen können Verspannungen, Nackenschmerzen oder einseitige Belastungen des Körpers abgebaut werden. Und auch bei Multiple Sklerose oder Parkinson wirken die Ringe kleine Wunder.

„Aber es kommt auf die richtige Handhabung an“, mahnt Friedriszik und rät, sich vor der Nutzung gut zu informieren. Er selber ist nicht nur ein gern gesehener Ansprechpartner in der Selbsthilfegruppe. Vielmehr hat er mit den Ringen noch ganz andere Sachen vor: „Immer mehr Ärzte schlagen Alarm, dass unsere Kinder sich zu wenig austoben. Fernsehen, Computerspiele, simsen kann nicht alles sein. Unsere Kinder müssen sich mehr mit Freude bewegen und Kinder mit ADHS brauchen gezielte Bewegung und Training zum Ausgleich.“

Deshalb möchte Detlev Friedriszik das Vibroswingssystem auch in Schule und Kindergärten einsetzen. Sein Ziel: In sieben Städten am Niederrhein jeweils einen Kindergarten und eine Schule mit einer speziellen Schulbox mit 25 Sets auszustatten. Kein billiges Unterfangen, da zwei Ringe plus Anleitung und Schnupperkurs knapp 100 Euro



Detlev Friedriszik hat den Durchblick in Sachen „Vibroswingsystem Smovey“. Der Rheinberger möchte sieben Schulen und sieben Kindergärten am Niederrhein damit ausstatten. Foto: privat

kosten. Der 58-Jährige konnte jedoch für die Aktion einen Sonderpreis aushandeln (50 Euro) und holte sich zugleich prominente Mitstreiter ins Boot. Bei Gesprächen mit den Bürgermeistern von Alpen, Rheinberg und Neukirchen-Vluyn sowie der Geschäftsführung der Sparkasse am Niederrhein und dem SPD Bundestagsabgeordneten Ehrmann wurde die Idee für die Aktion: „Mehr Bewegung mit Spaß für unsere Kinder“ geboren und versucht, sie mit Sponsoren zu arrangieren.

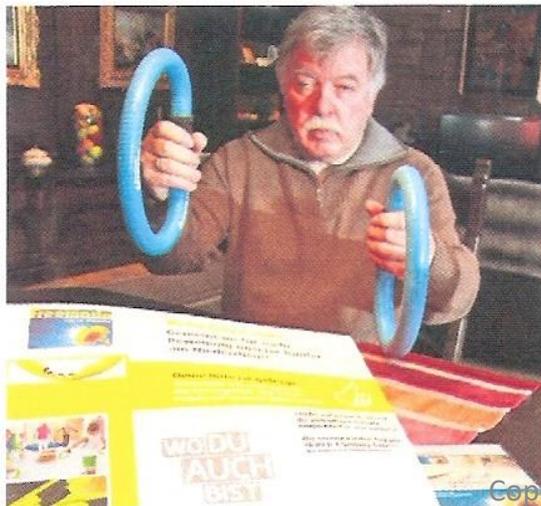
„Erste Vorstellungen der Smoveys in der Kamp-Lintforter Sekundarschule, in der Europaschule in Rheinberg und im Leinizkindergarten in Neukirchen-Vluyn zeigte begeisterte Lehrer und Schüler, die es kaum erwarten können, die Bewegungssportringe geliefert zu bekommen“, sagt Detlev Friedriszik und freut sich schon auf die Präsentation im Messezentrum Kalkar. Auf der 10. Messe für „Tourismus & Freizeit“ ist er am 1. und 2. Februar mit einem Stand vertreten, um das Projekt vorzustellen. An

beiden Tagen werden erstmals die in einer österreichischen Integrationswerkstatt produzierten Smoveys vorgestellt. Pro Verkauf gehen fünf Euro ins Projekt. Und jeweils um 16 Uhr wird ein Vibroswingsystem verlost. Weitere Infos über Friedriszik und sein Projekt gibt es unter [www.freemade.de](http://www.freemade.de).

Christian Schmithuysen



**Bewegung für Arm und Bein.** Ob Smoveys oder Fahrräder. Auf der Messe „Tourismus & Freizeit“ erhalten beide eine Plattform. Foto: privat



**Kleine Ringe mit großer Wirkung.** Wenn Detlev Friedriszik zu seinen Schwinningaren areift, fördert das seine Beweglichkeit. NN-Foto: CS

Vibroswingsystem für jede Altersgruppe

# Schwungvolle Bewegung für die Gesundheit

Zugegeben, der Niederrhein gehört nicht mehr zum Ruhrgebiet, dennoch begegnen uns immer wieder Projekte aus nahegelegenen Nachbarstädten, die beeindruckend sind und die wir für berichtenswert erachten. So wie das Engagement von Detlev Friedriszik, der sich ehrenamtlich für den Einsatz des Bewegungssystems Smovey an niederrheinischen Schulen einsetzt. Ihn und die Smoveys lernten wir Anfang des Jahres auf der Gesundheits•Messe•Ruhr im CityPalais Duisburg kennen.

**B**ewegungsstörungen wie Parkinson oder bei Kindern mit Koordinationsschwierigkeiten – das sogenannte Vibroswingsystem Smovey wird von Ärzten und Therapeuten empfohlen und erfolgreich zur Bewegungstherapie eingesetzt. Durch

Schwingübungen und Vibrationen wird das gesamte Nervensystem über die Handreflexzonen sensibilisiert. Dies stärkt die Koordination und kann u.a. Verspannungen lösen.

Die Ringe fördern nicht nur die Freude an der Bewegung und die Kreativität, sie helfen z.B. Kindern bei der Ausbildung der Links-Rechts-Koordination und der Förderung der Synapsenbildung im Gehirn.



## KONTAKT

freemade –  
 Hilfe zur Selbsthilfe  
 Detlev Friedriszik  
 Johannes-Laers-Straße 55  
 47495 Rheinberg  
 Tel.: 02843 990338  
 info@freemade.de  
 www.freemade.de



„Durch gezielte Übungen steigern die Smovey-Ringe u.a. das Aufmerksamkeitspotenzial von Kindern“, erzählt Friedriszik. Er selbst ist vor Jahren an Parkinson erkrankt und kennt aus eigener Erfahrung die positiven Effekte der Smovey-Ringe auf den Bewegungsapparat. „Die Smoveys wirken außerdem vorbeugend gegen Rückenprobleme, Übergewicht, Diabetes und vieles mehr“, berichtet Friedriszik.

Bereits jetzt erfreuen sich dank des engagierten Einsatzes von Friedriszik zahlreiche Kinder an Schulen in Rheinberg, Moers und Umgebung an den außergewöhnlichen Sportgeräten – und es sollen noch mehr werden. Denn die Vibrationsringe wurden ihnen über das Projekt „MOVE THE KIDS“ zur Verfügung gestellt. Ins Leben gerufen wurde das Projekt durch Friedrisziks Verein „freemade – Hilfe zur Selbsthilfe“, einem Parkinson Selbsthilfeverein aus Moers. Ziel des Projektes ist es, in mindestens sieben Städten am Niederrhein je eine Schule und einen Kindergarten mit 25 Smovey-Sets auszustat-

ten, um Kinder in ihrer Gesundheit und Fitness zu fördern.

„Die Smoveys sind variabel einsetzbar: Sie können als Ersatz für Hanteln, Walking-Stöcke oder Schwingstäbe genutzt werden“, erklärt Friedriszik, der die Smoveys auf einer Reise kennenlernte und sie seitdem auch anderen zur Gesunderhaltung und Förderung nahe bringen möchte. Friedriszik vermittelt die Ringe aber nicht nur: „Wir schulen die Lehrer und Erzieher der Schulen und Kindergärten für verschiedene Einsatzweisen der Smoveys und erleben immer wieder, wie viel Freude die Kinder an der Bewegung haben.“

## Wie funktioniert das Vibroswingsystem?

Die ringförmigen Trainingsgeräte bestehen aus einem gerippten Spezielschlauch und einem Handgriff aus Moosgummi mit Stoßfängern – ganz ohne Weichmacher. Im Schlauch befinden sich vier Stahlkugeln, die beim Schwingen der Ringe eine Frequenz

von 60Hz erzeugen und so die Handreflexzonen durch ihre Vibrationen anregen. Ohne Schwingbewegung haben die Ringe ein Gewicht von 500 Gramm. Einmal in Schwing gebracht, beträgt das Gewicht durch Fliehkräfte bis zu fünf Kilogramm. Hergestellt werden sie in einer Integrationswerkstatt im österreichischen Steyr.

Die Idee dazu kommt von Johann Salzwimmer, Tennistrainer aus Österreich. Als Salzwimmer an Parkinson erkrankt, entwickelt er das Vibroswingsystem, um wieder beweglicher zu werden und den typischen Symptomen von Parkinson entgegenzuwirken. Er beginnt zunächst mit Tennisschlägern zu schwingen und entwickelt die Idee schließlich weiter bis hin zu dem Trainingsgerät, das vielleicht ja auch bald in vielen Schulen, Kindergärten und anderen Einrichtungen im Ruhrgebiet beheimatet sein wird.

(AS)

# Bewegung tut gut

Europaschule in Rheinberg bekommt ein komplettes Paket Trainingsringe. Die Geräte können unter anderem in den Pausen oder im Sport eingesetzt werden. Spender werden gesucht

Von Sassan Dastkutih

**Rheinberg.** Bewegung tut gut, das weiß Detlev Friedriszik genau. Mit seiner Frau Marianne und der Gruppe „Freemade – Hilfe zur Selbsthilfe“ setzt sich der Parkinsonpatient dafür ein, dass nicht nur ältere Menschen sich bewegen, sondern auch jüngere.

Friedriszik hat ein Ziel. Er will in sieben linksniederrheinischen Kommunen an jeweils einer Schule und einem Kindergarten die smoveys, halbkreisförmige Trainingsringe, verteilen. Nach dem Motto „Mehr Bewegung für unsere Kinder“ engagiert sich der Rheinberger dafür, dass die Schulen 25er-Sets bekommen. Jetzt hat auch die Europaschule ein komplettes Paket bekommen.

## Mit Spaß dabei

Jüngst überreichte Detlev Friedriszik Schulleiter Norbert Giesen das Set. Prompt probierten Schülerinnen und Schüler die Sportgeräte aus und hatten sichtlich Spaß dabei. Auch Bürgermeister Hans-Theo Mennicken nahm sich zwei Halbringe und war begeistert. Friedriszik hatte im Vorfeld mit dem Bürgermeister, aber auch mit den Bürgermeistern anderer Kommunen, gesprochen, dass er die Ringe an niederrheinischen Schulen etablieren will.

Bei seiner Suche nach Spendern arbeitet der Ehrenamtliche mit den Gemeinden Hand in Hand. „Ich finde es toll, dass sich Detlev Friedriszik und seine Gruppe so engagiert“, so Mennicken. Auch Schulleiter Norbert Giesen war schier begeistert. „Für unsere rund 500 Schüler ist das eine tolle Sache. Die Geräte können unter anderem in den Pausen oder im Sport eingesetzt werden“, meinte Giesen. Der Sozialpädagoge Remzi Bulut werde ein Programm aufstellen, so dass alle Schülerinnen und Schüler was von den Geräten haben. „Die Geräte sind



Detlev Friedriszik mit den Trainingsringen.

FOTO: VOLKER HEROLD

toll. Sie beruhigen einerseits, entspannen und dienen andererseits aber auch der körperlichen Ertüchtigung“, meinte Giesen.

Damit die Schule überhaupt die Trainingsgeräte „smoveys“ bekommen, hatte Friedriszik im Vorfeld Spender gesucht, um die Geräte überhaupt zu bezahlen. Die Rheinberger Sparkasse hatte einen Satz für die Schule gespendet. Ein kom-

pletter Satz mit 25 smovey-Pärchen kostet 1250 Euro. Auch die Kamp-Lintforter Sekundarschule und ein Kindergarten in Neukirchen-Vluyn sei schon mit den Geräten ausgerüstet, wie er verriet.

## Viele Spender

Dafür hatte er ebenfalls jede Menge Spender gefunden. Er ist weiterhin unterwegs, um Gelder für die smovey-Sets zu sammeln.

„Ich finde es wichtig, dass die Kinder sich bewegen. Auch bei hyperaktiven Schülern helfen die Ringe besonders gut“, betonte Detlev Friedriszik. Und die Fünftklässler hatten einfach nur Spaß. „Die Geräte sind toll“, fand der zehnjährige Julius. Sie stärken die Arme und das mit spannenden Übungen, wie er verriet.

**„Für unsere rund 500 Schüler ist das eine tolle Sache“**

**Norbert Giesen** Leiter der Europaschule in Rheinberg

FOTO: VOLKER HEROLD



## Unsere Kinder sind unsere Zukunft - sie dürfen die Freude an Bewegung nicht verlieren



## Mehr Bewegung für Kinder

**NIEDERRHEIN** - „Mehr Bewegung mit Freude für unsere Kinder“, das ist das Motto des von freemade Hilfe zur Selbsthilfe gestarteten Projektes zugunsten der Kinder. In Gesprächen mit den Bürgermeistern von Neukirchen-Vluyn, Harald Lenzen, und Rheinberg, Hans-Theo Mennicken, dem Bundestagsabgeordneten Siegmund Ehrmann sowie dem Marketingchef der Sparkasse am Niederrhein, Heiner Rütjes, entstand die Idee für eine Spendensammelaktion.



Detlev Friedriszik, Parkinson Patient, lernte vor 2 Jahren die Vibroswingringe smovey kennen und schätzen. Bei Menschen mit verschiedensten Bewegungsstörungen wie Parkinson, MS oder Schlaganfall werden die von Ärzten und Therapeuten empfohlenen Schwingringe erfolgreich eingesetzt. Ziel des nun gestarteten Projektes ist es, mit Sponsoren in 7 Städten am Niederrhein 7 Schulen und 7 Kindergärten mit einer Schulbox mit 25 Paar smoveys auszurüsten. Inzwischen konnten mit der Sekundarschule Kamp-Lintfort, der Europaschule in Rheinberg und dem Leibniz Kindergarten in Neukirchen-Vluyn jeweils eine Schulbox zur Verfügung gestellt werden. Voller Freude schwingen die Schüler beider Schulen die Schwingringe. Um das Projekt verwirklichen zu können, werden noch Spender oder Sponsoren gesucht. Diese können sich unter Ruf: 02843/990338 oder eMail info@freemade.de melden.

**smovey**  
health in your hands



### Ganzheitlich für Körper und Seele

**Aktiviert 97 % der gesamten Muskulatur = Fettverbrennung**

**Vitalisiert mehrere 100 Millionen Körperzellen**

**Strafft das Bindegewebe**

**Mobilisiert das Verdauungssystem**

**Fördert den Stoffwechsel**

**Massiert und entlastet das Lymphsystem = Entschlackung**

**Stärkt das Immunsystem und die Arbeit der Thymusdrüse**

**Kräftigt das Herz-/ Kreislaufsystem**

**Schwungvolle Bewegung für jede Altersgruppe!**

Das Geheimnis  
der magischen Kugeln...

Entdecke die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von smovey



freemade • Marianne Friedriszik • smoveyCOACH  
Johannes-Laers-Str. 55 • D-47495 Rheinberg  
Telefon (0 28 43) 9 90 33 8 • Telefax (0 28 43) 8 63 68  
eMail: marianne.friedriszik@t-online.de  
Mobil: (0 15 1) 7 05 10 36 9

**www.freemade.de**



# Vom Rehasportsystem zum idealen Bewegungsgerät für Kinder - das Vibroswingsystem smovey



Macht Spaß, nimmt nicht viel Platz ein, ersetzt wesentlich größere, unhandliche Sportgeräte. Hilft hyperaktive Kinder zu balancieren und Bewegungsmuffel sich zu bewegen.



## ***Erkenntnisse aus den Vibroswingsystem smovey Einsatz:***

### **Einsatz der smoveys bei Kindern:**

- Freude an Bewegung
- Förderung der Kreativität
- Ausgleich der beiden Gehirnhälften (Links-Rechts-Koordination), Förderung der Synapsenbildung
- Steigerung des Aufmerksamkeitspotentials
- Balancierung der Hyperaktivität (ADHS)
- Förderung der TEAM-Arbeit durch Partnerübungen
- Inklusion durch individuelle Gestaltungsmöglichkeit der Übungen ob mit oder ohne Einschränkung und Integration von Flüchtlingskinder (Trauma Abbau)
- Vertiefung der Atmung (Bauchatmung) durch bewußtes Einatmen
- Optimierung des Lymphflusses im gesamten System
- Stimulierung der Handmeridiane
- Vorbeugung von Wirbelsäulen-Problemen, Übergewicht, Diabetes und vieles mehr

Das Vibroswingsystem smovey kann ersetzen:

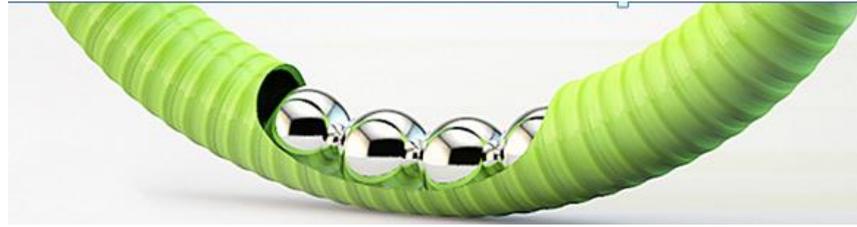
- den Schwingstab
- den Expander
- die Walkingstöcke
- die Hanteln
  
- und ist einsetzbar zur Wassergymnastik
  
- unterstützt bei der Aktivierung des Lymphsystems
  
- und stimuliert über die Handreflexzonen den Körper
  
- kann zur Tiefenmassage der Muskeln durch abrollen genutzt werden

smovey  
health in your hands



### Handreflexzonen





## Entstehung des besonderen Bewegungsgerätes:

Entwicklung von einem mit Kugeln ausgestatteten Tennisschläger zum Vibroswinsystem smovey.

Das Vibroswingsystem besteht aus einem Spiralschlauch ohne Weichmacher, einem Handgriff aus Moosgummi oder ergonomischer Hartgummigriff mit eigens entwickelten Dämpfungselementen.

In dem System laufen 4 Stahlkugeln, die durch die Vibration die Tiefenmuskeln erreichen und die Handreflexzonen anregen.



Copyright freemade consulting



Der an Parkinson erkrankte österreichische Hotelier, Tennis- Skilehrer Johann Salzwimmer entwickelte das Vibroswingsystem smovey um seine Beweglichkeit solange wie möglich zu erhalten



**freemade**  
swing, move & smile



Johann Salzwimmer mit seiner Erfindung den smoveys

Einsatzgebiet:  
vom Kindesalter an bis zum Senioren.

- Integrationswerkstatt in Steyr Österreich
- Einzelhandfertigung
- schadstofffrei





## **Kindergarten und Schulprojekte gestartet Anfang 2013: Parkinsonpatient, Projektorganisator und seit 2012 erfolgreicher Smovey-Nutzer, um die Beweglichkeit zu erhalten**

freemade Hilfe zur Selbsthilfe - Unterstützung von Parkinson-Selbsthilfegruppen  
Zusatzaufgabe: Das rein ehrenamtliche Kinderbewegungsprojekt

- Detlev Friedriszik, Parkinson-Betroffener
  - Ehrenamtspreisträger Kreis Wesel 2013
  - Nominierung für den deutschen Engagementpreis 2013 für Parkinsonaufklärungsaktion
- Marianne Friedriszik seit 2012 Bewegungstrainerin

# Der Mutmacher

## DUISBURG

Detlev Friedriszik leidet an Parkinson. Trotz der unheilbaren Krankheit setzt er sich für Lebensfreude ein

Von Eva Adler

Seine linke Hand zittert, sein rechtes Auge ist fast geschlossen. Jede Bewegung kostet ihn Mühe. Mit ruhiger Stimme sagt Detlev Friedriszik: „Mit 50 habe ich erfahren, dass ich an Morbus Parkinson erkrankt bin. Woher das kommt, weiß keiner.“ Kreuzschmerzen, Verkrampfungen im Nacken und Zittern bereiteten ihm damals Probleme. „Ich konnte mit der linken Hand nicht mehr meine Fingernägel schneiden.“ Doch niemand erkannte die Anzeichen. „Ich rannte von Arzt zu Arzt. Sie vermuteten Stress als Grund für die Beschwerden.“ Da Friedriszik Vertriebs- und Marketingmanager bei Siemens IT war und rund 300 Flüge pro Jahr wahrnahm, lag das zwar nahe, doch half ihm nicht weiter. Erst nach zwei Jahren deutete ein Neurologe die Symptome richtig: Parkinson. Ein Schock.

Nach der Diagnose zog er sich zwei Jahre aus dem aktiven Leben zurück. Doch dann entschied er sich dazu, Betroffenen zu helfen. Er raffte sich auf und wurde Mitglied in der Parkinson-Selbsthilfegruppe Moers/Duisburg. Seitdem engagiert er sich in vielen Bereichen. „Ich will dafür sorgen, dass sich die Menschen nicht verstecken, sondern am Leben teilhaben.“ Aus diesem Grund gründete Friedriszik die bundesweite Kampagne „Diagnose Parkinson - Alles vorbei? Du musst und darfst am Leben weiter aktiv teil-

„Ich will dafür sorgen, dass sich die Menschen nicht verstecken, sondern am Leben teilhaben.“

Detlev Friedriszik

Seit neun Jahren leidet Detlev Friedriszik an Parkinson. Bewegung ist das Wichtigste für Betroffene.

FOTO: VOLKER HEROLD

nehmen“. Er will die Betroffenen animieren, wieder mit Freude durch das Leben zu gehen. „Es geht darum, dass die Patienten Mut haben weiterzumachen, die Krankheit nicht verheimlichen“, erklärt der 59-Jährige. In Apotheken verteilt der ehemalige Marketingmanager Aufklärungsmaterial. Ebenso wie viele andere Mitglieder von deutschlandweit insgesamt 450 Selbsthilfegruppen, die mit Informations-DVDs, Büchern und Flyern über die Krankheit informieren wollen. Die Niederrhein-Gruppe enga-

giert sich in diesem Bereich besonders stark. Dafür erhielt die Gruppe bereits Preise: den Ehrenamtspreis des Kreises Wesel und die Nominierung für den deutschen Engagementpreis.

Außerdem realisiert der Rheinberger mit seiner Organisation „freemade“ Bewegungsprojekte für Kinder und Betroffene, sowie Informationsveranstaltungen und Kreuzfahrten. „Das Wichtigste ist, dass sich Betroffene bewegen.“ Denn Bewegung hat positive Auswirkungen auf Motorik und Gangbild der Pa-

tienten. „Auch bei den Kreuzfahrten verbinden wir Urlaub und Bewegung.“ Um diese ebenfalls im Alltag zu fördern, hat der 59-Jährige eine Methode gefunden, die auch ihm

selber hilft. Das Training mit sogenannten Schwingringen. Die Bügel werden ähnlich gehandhabt wie Hanteln. Bei Schwing-Übungen bewegen sich Stahlkugeln im Ring hin und her, die wiederum Vibrationen von 60 Hertz auslösen und bis in das motorische Zentrum des Gehirns reichen. Das aktiviert die Muskeln, das Lymphsystem und die Durchblutung. Parkinson-Patienten können sich so besser bewegen.

Nicht nur bei Parkinson hilft die Therapie. Als Friedriszik bei Gesprächen mit ADHS-Selbsthilfegruppen von der Behandlung der Kinder mit Parkinsonmedikamenten erfuhr, schenkte er einem Kindergarten Schwingringe, mit verblüffenden Ergebnissen. Daraufhin gründete er die Aktion „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“. „Wir kooperieren bereits mit 15 Schulen und Kitas. In Duisburg würden wir gerne noch Partner finden“, so Friedriszik. Auf der Gesundheitsmesse am kommenden Wochenende im City Palais informiert die Parkinson Selbsthilfegruppe Moers/Duisburg über ihre Projekte und die Krankheit.

### FAKTEN ZU PARKINSON

- In Deutschland leben rund 350.000 Parkinson-Erkrankte.
- Ursache der Erkrankung ist eine Stoffwechselstörung im Gehirn.
- Ein Mangel des Botenstoffs Dopa-

min, behindert die Kommunikation des Gehirns mit den Muskeln.

- Die Krankheit ist unheilbar. Medikamenten drosseln lediglich die Symptome.



## Kindergarten und Schulprojekte gestartet Anfang 2014:

### Projektvorgehensweise

- Vorstellung des Projektes KITA/Schule
- Feststellung des ernsthaften Interesses am Bewegungsprojekt aktiv teil nehmen zu wollen
- Gemeinsame Suche nach einem möglichen Sponsor
- Beschaffung des Vibroswingsystems smovey zum vom Hersteller gesponserten Preis
- 1 Kindertrainingsstunde als Musterstunde kostenfrei
- 1 Trainingsstunde für das Lehrpersonal kostenfrei

**Wo alles 2013 begann**

27.09.2013 10:20

# Hier in Rheinberg startete das Projekt: "Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein."



## Viel Spaß mit den grünen Ringen

Der Rheinberger Detlev Friedriszik stiftete seiner in der Nachbarschaft liegenden Kindertagesstätte Alpsray einen Satz der speziell für Kinderhände gemachten Vibroswingsysteme smovey. Sie sollen zur Förderung der Kreativität, zur Links-Rechts-Koordination, zur Steigerung des Aufmerksamkeitspotenzials und zur Förderung der Teamarbeit dienen. Die Ringe wurden von österreichischen Parkinson-Patienten aus der Not heraus entwickelt, um wieder beweglich zu werden. Mit dabei war der Motopäde Rolf Götze.

Kinder im Alprayer Integrationskindertagesstätte erhalten das in der Septemberausgabe in Fit for Fun vorgestellte Vibroswingsystem smovey oder auch grüne Ringe genannt.

Weil unsere Gesellschaft gesunde Menschen von Morgen braucht stiftete der Ehrenamtsträger 2013 Detlev Friedriszik seinem in der Nachbarschaft liegenden Kindertagesstätte eine Ausstattung mit speziell für Kinderhände gemachten Vibroswingsysteme smovey.



In Österreich wo diese Ringe in einer Integrationswerkstatt produziert und in vielen Einrichtungen von Kindergärten über Schulen und fast allen Wellness Hotel's und auch in vielen Seniorencentren eingesetzt werden hat man auch bei Kindern hervorragende Ergebnisse erzielt.

- Förderung der Kreativität
- Ausgleich der beiden Gehirnhälften (Links-Rechts-Koordination), Förderung der Synapsenbildung
- Steigerung des Aufmerksamkeitspotenzials
- Balancierung der Hyperaktivität
- Förderung der TEAM-arbeit durch Partnerübungen
- Vertiefung der Atmung (Bauchatmung) durch bewußtes Einatmen
- Optimierung des Lymphflusses im gesamten System
- Stimulierung der Handmeridiane
- Vorbeugung von Wirbelsäulen-Problemen, Übergewicht, Diabetes und vieles mehr

Die Ringe gestehen aus einem geriffelten Schlauch mit bei Kindern 3 Statt 4 Kugeln, die beim schwingen 60 Hz Wohlfühlfrequenz erzeugen. Sie wurden von dem österreichischen Parkinson Patienten und Tennislehrer aus der Not heraus entwickelt um wieder beweglich zu werden oder zu bleiben trotz Parkinson. Aus dem gleichen Grund kam Herr Friedriszik ebenso mit den smoveys zusammen und er setzt diese täglich zum üben ein.

Die smoveys können Hanteln, Walking Stöcke, Expander (Ziehbänder), Schwingstäbe ersetzen und können auch neben Übungen zur Anregung des Lymphsystems zur Tiefenentspannung beim Abrollen eingesetzt werden.

Wir erlebten mit dem Motopäden Herr Rolf Götze schon wie begeistert die erste Gruppe Kinder mit Freude in Bewegung kamen. Die Kinder schwingen sofort mit und stellten Fragen.

**NRZ** GASTR



Auf den richtigen Umgang mit den Bewegungsringen kommt es an.

FOTO: ULLA MICHELS

## Familienzentrum bekommt Bewegungsringe

Projekt Niederrhein „Bewegung für unsere Kinder“ will insgesamt 14 Schulen und Kindergärten versorgen

Von Alexander Menczyk

**Neukirchen-Vluyn.** Große Freude im Familienzentrum an der Leibnizstraße: Seit vergangenen Freitag haben die Kinder neue Spezialsportgeräte. Die Ringe mit dem griffigen Namen „Vibroswingssysteme Smovey“ hat Detlev Friedriszik der Kita mitgebracht. Erst vor kurzem hatte er die Sekundarschule in Kamp-Lintfort mit diesen Geräten ausgestattet. Insgesamt möchte der Par-

kinson-Patient mit dem Projekt Niederrhein „Bewegung für unsere Kinder“ in sieben Städten am Niederrhein jeweils eine Schule und einen Kindergarten mit je 25 Paar Schwingringen ausstatten.

Friedriszik ist von der gesundheitlichen Wirkung der Ringe überzeugt. Mehr durch Zufall hatte er von deren Existenz erfahren. Nun benutzt der Ehrenamtsträger 2013 sie regelmäßig und schwört auf den Effekt. Die Ringe bestehen aus

einem geriffelten Schlauch mit vier Kugeln, die beim Schwingen 60 Herz „Wohlfühlfrequenz“ erzeugen. Durch die sanft schwingenden Bewegungen können Verspannungen, Nackenschmerzen oder einseitige Belastungen des Körpers abgebaut werden, wirbt Friedriszik. „Aber es kommt auf die richtige Handhabung an.“

Insofern sollte man sich gut informieren, meint der Spender.

Im Kindergarten an der Leibniz-

straße haben die Kinder bei der Übergabe schon mal eifrig geübt. Bei diesem 20-minütigen Probetraining unter der Anleitung von Detlev Friedriszik zeigten sich auch die Kinder begeistert.

Es seien schon eine Menge positive Fortschritte zu sehen gewesen, ist eine Beobachterin überzeugt. In Zukunft will der Kindergarten die Ringe dann im Sportunterricht einsetzen, so der Plan.

Die Übungen werden dem Alter

**„Aber es kommt auf die richtige Handhabung an.“**

Detlev Friedriszik ist Ideengeber des Projektes und hat den Kindern vorgemacht, wie es geht.

der Kinder entsprechend angepasst und sollen die Bewegung, Koordination und die Konzentrationsfähigkeit trainieren.







5 Klasse in Erwartung

der Dinge die da kommen

Im Gespräch mit Schulleitung und Redakteurin der Rheinischen Post

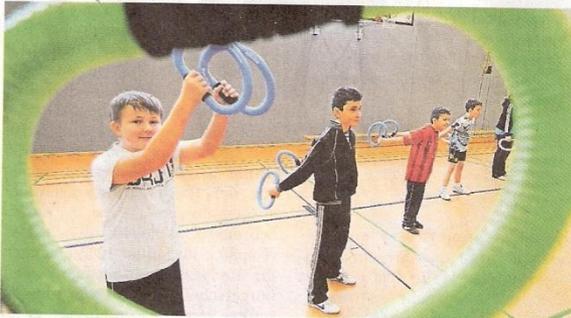


Rheinische Post vom 23.01.2014

# Schwingringe bringen Fünftklässler ins Gleichgewicht

Spende für Sekundarschule: Detlev Friedriszik, Parkinson-Patient, ist von der gesundheitsfördernden Wirkung dieses Geräts überzeugt.

**KAMP-LINTFORT** (sabi) Dieser Schwingring, ein handliches Sport-utensil, ist einfach in der Handhabung und hatte im Nu die 22 Fünftklässler der Sekundarschule in Kamp-Lintfort in Bewegung gebracht. Sie schwingen sich ab sofort begeistert fit. Gemanagt hat diesen Bewegungsspaß für den Unterricht Detlev Friedriszik. Der Rheinberger ist Parkinson-Patient und von der gesundheitsfördernden Wirkung des Schwingring-Systems überzeugt. Jetzt bringt er Kindern und Jugendliche auf den Geschmack und richtig in Fahrt. Bereits im Vorfeld fand eine Schulung des Kollegiums der Sekundarschule statt. „Wir



Die Schwingringe brachten die Fünftklässler der Sekundarschule gestern ganz schön in Bewegung.

haben an unserer Schule Kinder mit verschiedenem Förderbedarf“, sagt Schulleiterin Barbara Menekes. Dazu zählen auch Kinder mit dem Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADHS). „Wenn wir merken, dass diese Kinder im Unterricht unruhig werden, und sie diese Unruhe in Bewegung umsetzen müssen, bieten nach vereinbarten Regeln eine kurze Auszeit mit dem Schwingssystem an.“ Für den Sportlehrer Christian Kullmann dient der gesponserte Klassensatz einerseits zum Aufwärmen im Sportunterricht und andererseits für ein ganzheitliches Training. Gleichgewicht, Koordination der Bewegungsabläufe und ein Trai-

ning der Tiefenmuskulatur sind möglich, Konzentration, Merk- und Problemlösungsfähigkeit verbessern sich. „Wir merken, dass das Schwingssystem unseren Schülern gut tut. Sie sind danach hochmotiviert“, sagt der stellvertretende Schulleiter Bernd Benninghoff. Der Schwingring besteht aus einem Spiralschlauch, vier Stahlkugeln und einem Griffsystem. Beim Schwingen der Arme werden vier Stahlkugeln rhythmisch beschleunigt, das wiederum sorgt für entschleunigtes Körpergefühl. Erfinder ist Johann Salzwimmer, der selbst Parkinson-Patient ist. Der sportlich Aktive akzeptierte zwar die Diagnose, aber

nicht den schleichenden Krankheitsverlauf. Seine überaus positiven Erfahrungen mit dem Schwingring-System gibt er nun an Kinder und Jugendliche weiter. Dank Sponsoring, unter anderem der Sparkassen am Niederrhein und Duisburg, Herrenausstatter Harders, Autohaus Fett&Wirtz sowie Orthopäden, konnte Detlev Friedriszik das Projekt mit der Übergabe von einem Klassensatz mit 25 Sets starten. Mindestens in sieben Städten am Niederrhein übergibt er das Virboswingssystem Schulen und Kindergärten. Rheinberg und Neukirchen-Vluyn sind seine nächsten Stationen.





**Im Gespräch mit  
Schulleitung und  
Schuldezernent  
der Stadt  
Kamp-Lintfort**

Copyright freemade consulting



# Schwingringe bringen Schüler ins Gleichgewicht

Spende für die Europaschule. Parkinson-Patient Detlev Friedriszik ist von der gesundheitsfördernden Wirkung der Geräte überzeugt.

VON WALTRAUD WILLEKE

**RHEINBERG** Für die Schüler der Klasse 5e der Europaschule gab es gestern Morgen eine nette Abwechslung vom Stundenplan: Marianne und Detlev Friedriszik zeigten ihnen, welche positive Wirkungen kurze Trainingseinheiten mit innovativen Schwingringen haben.

„Vibroswing-System Smovey“ lautet der Fachbegriff des Systems, das aus handlichen Spiralringen besteht, in denen sich vier Stahlkugeln befinden. Halt mit den Händen erhält man durch einen Griff mit Dämpfungselementen. „Durch die fließenden Bewegungen mit den Armen geraten die Kugeln ins Schwingen und erzeugen eine Vibration, die im ganzen Körper spürbar ist. Das gut tut“, erklärte Marianne Friedriszik und forderte in der Eingangshalle die Schüler auf, ihre Arme abwechselnd zu bewegen. „Das macht riesigen Spaß“, so die spontane Resonanz.

Dank eines Sponsors konnte die Europaschule mit einem Satz von 25 Sportgeräten ausgestattet werden:

## FÜR JEDES ALTER

### Einsatz im Bewegungssport

**Vorstellung** Bei der Messe für Touristik & Freizeit in Kalkar wird das Ehepaar Friedriszik am 1. und 2. Februar das Vibroswing-System Smovey präsentieren.

**Erfolge** Diese Geräte werden – so erläutern die beiden Rheinberger – „im Bereich Bewegungssport nach vielen Krankheiten generationsübergreifend erfolgreich eingesetzt“.

Frank Tatzel (Sparkasse am Niederrhein) lobte das Engagement der Eheleute Friedriszik, die man gerne finanziell unterstützte. Schulleiter Norbert Giesen war von der Idee begeistert und wird die Schwingringe in der Betreuung in der Mittagszeit durch die Sozialpädagogen einsetzen. Auch im Sportunterricht sei das ohne großen Aufwand möglich. Erfunden wurden die Ringelemente von einem Österreicher,

der an Parkinson erkrankte. Detlev Friedriszik, ebenfalls an Parkinson erkrankt, lernte die Geräte auf einer Reise kennen und war davon so begeistert, dass er die Idee in Rheinberg und Umgebung weiter verbreitete. Dank seiner Initiative kam nun auch die Europaschule in den Genuss, denn er kümmerte sich um die Sponsoren, lieferte die Geräte und eine Trainings-DVD für die praktische Anwendung.

Auch Bürgermeister Hans-Theo Mennicken nahm beherzt die Smoveys in die Hand und absolviert mit den Schülern eine Trainingseinheit. Sein Fazit: „Das ist eine sinnvolle Sache und macht Spaß, ein gutes Projekt.“ Mennicken lobte den Einsatz von Detlev Friedriszik, der bereits beim Lauftreff auf dem Markt die Sportinteressierten ansprach.

## APOTHEKEN

**Rheinberg, Alpen** ,Kamp-Lintfort: Geisbruch-Apotheke, Ferdinandenstr. 12, Kamp-Lintfort, 02842 8538 und Sonnen-Apotheke, Neustraße 43 a, Dinslaken, 02064 777347.

**Xanten, Marienbaum, Kalkar, Obermörm-**



Bürgermeister Hans-Theo Mennicken ließ gestern bei der Spendenübergabe gemeinsam mit Fünftklässlern die Ringe kreisen.  
RP-FOTO: ARMIN FISCHER



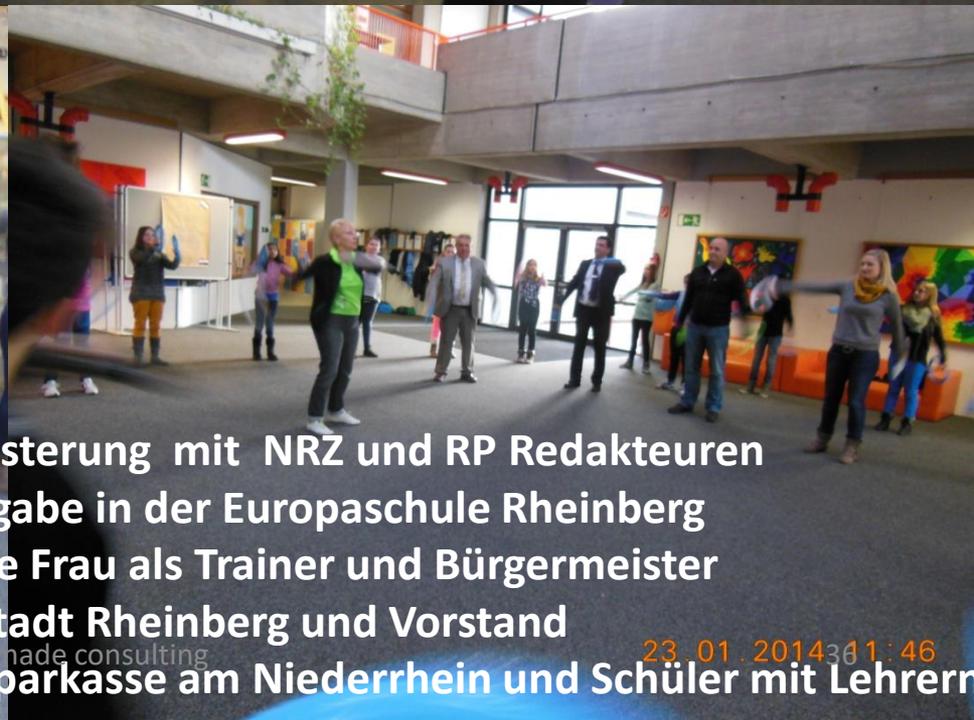
23.01.2014 11:47



23.01.2014 11:50



23.01.2014 11:51



Begeisterung mit NRZ und RP Redakteuren  
Übergabe in der Europaschule Rheinberg  
Meine Frau als Trainer und Bürgermeister  
der Stadt Rheinberg und Vorstand  
der Sparkasse am Niederrhein und Schüler mit Lehrern

23.01.2014 11:46



### **Beschreibung und Ziele:**

Wir haben in der Kita eine Bewegungsbaustelle, die den Kindern den ganzen Tag zur Verfügung steht. Hier möchten wir das Sportgerät Smovey gerne aufnehmen, da ich aus eigener Erfahrung weiß, wie positiv der Umgang mit diesem Sportgerät auf den Körper wirkt. Besonders wichtig sind uns die taktilen Erfahrungen, die Kindern mit dem Sportgerät machen können. Die Bewegung der Kugeln übertragen sich auf den gesamten Organismus und die Kinder erfahren dadurch ein großes Wohlbefinden. Sie differenzieren ihre Körperteile und aktivieren die einzelnen Muskelgruppen. Das Erspüren ist besonders schön und die Kinder nehmen ihren Körper sensibel und aktiv wahr. In diesem Projekt möchten wir die Kinder zunächst anleiten, indem wir Übungseinheiten installieren, bis sich die Kinder sicher fühlen und eigenaktiv werden können. Dann werden sie die anderen Kinder der Einrichtung motivieren und die Erfahrungen tragen sich weiter. Danach werden wir die entsprechende Umgebung schaffen, damit die Kinder in Eigeninitiative das Sportgerät zum Einsatz bringen.

-Sensibilisierung der einzelnen Körperteile - taktiler Erfahrungen am gesamten Körper - Stimulierung der einzelnen Muskeln - kennenlernen der einzelnen Muskeln - Gesundheitsbewusstsein fördern - Bewegungserfahrungen mit dem Sportgerät - ganzheitlicher Körpereinsatz - Gruppendynamisches erleben - Eigenaktivität fördern - Bildungsbereitschaft fördern - Anleitung Kinder leiten Kinder an - aktiver Austausch der Kinder untereinander auch im Gespräch - Förderung der Gemeinschaft - Kinder und Eltern in Partnerübungen zu mehr Bewegung motivieren - Elternschulung "Bedeutung der Wahrnehmung für die frühkindliche Bildung" mit Blick auf Bewegung und Lernen

### **Wie wurden die Kinder in das Projekt eingebunden ?**

Die Kinder erleben in der Bewegungsbaustelle das Sportgerät "Smovey". Gemeinsam mit den Kindern werden experimentelle Erfahrungen mit dem Sportgerät getätigt. Der Umgang soll die Kinder anregen sich frei auf das Sportgerät einzulassen. Zusätzlich werden angeleitete Übungseinheiten angeboten, damit die Kinder die erwünschten Körpererfahrungen machen können. Mit den Kindern wird gemeinsam eine Umgebung geschaffen, damit sie die Sportgeräte in der Gruppe wie auch zu zweit zum Einsatz bringen können. Die Erfahrungen werden ausgetauscht und in die gesamte Einrichtung getragen. In den Morgenkreisen der Kita wird der Einsatz reflektiert und alle Kinder werden motiviert sich auf das neue Sportgerät einzulassen. Später werden die "Smoveys" ganz normal in den täglichen Gebrauch der Kinder übergehen, wie auch von uns gewünscht. Damit können die Kinder dann täglich ganzheitlich ihren Körper erspüren, und ihn differenziert und positiv erleben. Später können die Kinder mit ihren Eltern gemeinsam in Partnerschaft den Umgang mit dem Sportgerät probieren. So, können die Kinder ihre Eltern zu mehr Bewegung motivieren und positive Erfahrungen sammeln.

### **Rückblick:**

movey's sind fester Bestandteil der Bewegungsbaustelle geworden. Vorab sind die Smovey's von Zeit zu Zeit im Morgenkreis angesprochen worden. Dies ist nun nicht mehr notwendig, denn sie sind zu einem täglichem Sport und Spielgerät geworden. Gerne stehen die Kinder vor den Plakaten, studieren die einzelnen Übungen, betrachten die Fotos und sind dann in der Lage aus der Erinnerung heraus, die Übungen selbstständig durchzuführen. Natürlich werden die Smovey's auch kreativ und nicht als Sportgerät eingesetzt: Mehrere Smovey's werden über Arme und Beine gezogen und das Kind ist nun ein Roboter, der sich steif durch die Turnhalle bewegt. Als Kopfbedeckung aufgesetzt werden andere erfinderische Kinder zu Prinz und Prinzessin. Es gibt viele verschiedene Nutzungsmöglichkeiten.

# Begeisterte KITA Kinder



## Freude am Schwingen

Tersteegen-Grundschule erhielt „smoveys“ als  
Spende für den Sportunterricht

**Neukirchen-Vluyn.** Pünktlich zum Schuljahresbeginn konnte dank der großzügigen Unterstützung der Volksbank Niederrhein der Verein für Bewegungsprojekte „promotion“ im Rahmen des Projektes „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ der Gerhardt-Tersteegen-Gesamtgrundschule in Neukirchen-Vluyn eine Schulbox mit 25 Vibroswingringen „smoveys“ übergeben.

Wie sich der Bundestagsabgeordnete Sigmund Ehrmann, Bürgermeister Harald Lenßen und der Vorstandsvorsitzende der Volksbank Niederrhein, Guido Lohmann, überzeugen konnten, waren Lehrer und Schüler mit großer Begeisterung dabei und wollten gar nicht

mehr aufhören, die „smoveys“ zu schwingen. „Die Schwingringe smoveys passen ideal in unser Bewegungsprogramm für unsere Schule, und wir sind sehr froh, dass wir solch eine Schulbox über ‚promotion‘ bekommen haben“, so Rektorin Angelika Hesse. Sie wünschte sich für den zweiten Standort ebenso eine Schulbox.

### Eine weitere Einrichtung

Bürgermeister Lenßen drückte seine Freude darüber aus, dass neben dem Leibniz-Kindergarten jetzt eine weitere Einrichtung der Stadt in den Genuss der Geräte kommen konnte und freut sich, am internen Gesundheitstag auch den Stadtmitarbeitern ein erstes Training zu ermöglichen.



Kinder der Gerhardt-Tersteegen-Gesamtgrundschule mit den „smoveys“.



## Good Vibrations in Kamp-Lintfort

### Bewegungsringe für Kinder

**KAMP-LINTFORT – Im Familienzentrum Tausendfüßler wird Bewegung großgeschrieben.**

Ein Bällebad und eine Schaukel im Foyer sowie viele verschiedene Bewegungsangebote in der gesamten Kita laden zum Tollen und Toben ein. Seit November letzten Jahres ist die Kindertageseinrichtung der Stadt Kamp-Lintfort zertifizierter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung.

Darauf ist auch Detlev Friedriszik aufmerksam geworden. Der Rheinberger ist seit acht Jahren an Parkinson erkrankt. Statt den Kopf in den Sand zu stecken, be- gegnet der 58-jährige der Krank- heit mit Mut, Engagement und - Bewegung. Bevorzugtes Trai- ningsgerät ist das „Vibroswing- System Smovey“, bestehend aus einem handlichen gerippten Plas- tikschauch, der mit vier Metall- kugeln gefüllt ist. Ein praktischer Griff mit Dämpfungselementen sorgt für einen sicheren Griff.

Trainiert wird in der Regel zu rhythmischer Musik mit einem Ring pro Hand.

Von diesen „good Vibrations“ können sich in Zukunft auch die Kinder des Familienzentrums Tausendfüßler und der Kita Zwergenland überzeugen. Für das Familienzentrum hat der Förderverein und die Sparkasse Duisburg die Bewegungsringe fi- nanziert. Bei der Kita Zwergen- land konnten die Sparkasse und die Firma Güttes als Sponsoren gewonnen werden. Bereits im Ja- nuar hatte Friedriszik einen Klas- sensatz Bewegungsringe für die Sekundarschule organisiert. Auch Schulen und Kindergärten in der Umgebung konnten sich schon über die schwingenden Ringe freuen. Um weiteren Schu- len und Kindergärten am linken Niederrhein über Spenden diese Möglichkeit zu verschaffen, hat Friedriszik zusammen mit Wolf- Dieter Plaßmann die gemeinnüt- zige Fördergesellschaft für Bewe- sorgung pro-motion gegründet.



Schwingen mit den Kindern um die Wette: Heike Spilut (Tausendfüßler), Detlev Friedriszik, Susanne Mrotzek (Zwergenland) und Jugenddezernent Christoph Müllmann.

Foto: kdi





**Mit Schwung ins neue Schuljahr  
Übergabe der Vibroswingsysteme smovey**

**Gerhard—Tersteegen-Schule Neukirchen-  
Vluyn mit Rektorin Frau Hesse,  
Bürgermeister Herr Lenßen ,  
Bundestagsabgeordneter Herr Ehrmann  
und Sponsor  
Herr Lohmann, Vorstand der VOBA  
Niederrhein**





Volksbank Niederrhein eG hat 2 neue Fotos hinzugefügt.

21. August 2014 · 📍

Volksbank Niederrhein unterstützt die Anschaffung von Smoveys für die Gerhard-Tersteegen-Schule in Neukirchen!

Smoveys sind Bewegungsringe, die ähnlich einer Vibrationsplatte die Tiefenmuskulatur mobilisieren und zudem bei Jung und Alt die Konzentrations- und Merkfähigkeit deutlich steigern sollen. Insbesondere auch bei neurologischen Erkrankungen wie Demenz oder Parkinson ergeben sich durch das Training mit den Smoveys mitunter erhebliche Verbesserungen des Krankheitsbildes. Initiator des Projektes ist Detlev Friedriszik aus Neukirchen-Vluyn, selber an Parkinson erkrankt. Herr Friedriszik hat heute morgen in beeindruckender Weise gezeigt, wie sehr im diese Trainingsmittel ihm helfen, seinen Alltag besser zu meistern. Die Volksbank dankt Herrn Friedriszik für sein Engagement für dieses Projekt und seine Courage, mit der er seiner Erkrankung begegnet!

Im Bild Schulleiterin Hesse, das Kollegium der Gerhard-Tersteegen-Schule, Bürgermeister Lenßen, MdB Ehrmann und Volksbank-Chef Lohmann.



Copyright freemade consulting



## Kinder des Familienzentrums Löwenzahn kommen in Schwingung

Mit dem Familienzentrum Loewenzahn Kamp-Lintfort konnte ein weiterer Kindergarten durch die Unterstützung der Stadtwerke Kamp-Lintfort in das Bewegungsprojekt "Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein" integriert werden. Am Freitag konnten den Kindern, den Kindererzieherinnen und der Leitung des Familienzentrums Loewenzahn, Frau Glaw, im Beisein der Leiterin für Öffentlichkeitsarbeit der Stadtwerke Frau Siewior und der Vertreterin des Amtes Schule, Jugend und Sport der Stadt Kamp-Lintfort, Frau Grenz-Klein durch Familie Friedriszik 15 Paar Schwingringe, genannt smoveys, übergeben werden. Den Kindern machte es sichtlich Spass, die Ringe zu schwingen und die Vibration zu spüren.



Alle Anwesenden waren erstaunt welche Wirkung die Vibrationen der Kugeln in den innen geriffelten Schwingringen auslösen.

Mit dem Schwing-System erreicht man die Tiefenmuskulatur, mit der Vibration werden die Handreflexzonen stimuliert und üben eine positive Wirkung auf den Organismus aus.

Erkenntnisse aus den bestehenden Projekten sind:

- Kinder die hyperaktiv sind werden heruntergefahren
- bewegungsarme Kinder bewegen sich wieder und bekommen Spass am Training.

Das Projekt wurde auf der niederrheinischen Bürgerpreisverleihung 2013 in Gesprächen mit Bürgermeistern und Vertretern der Sparkasse am Niederrhein gestartet und weitere Familienzentren und Schulen möchten in das Projekt integriert werden. Durch unterschiedliche Sponsoren, freemade Hilfe zur Selbsthilfe und den Förderverein proJmotion konnten bisher 5 Schulen und 8 Kindergärten am Niederrhein mit dem Vibroswingsystem smovey ausgerüstet werden.



17.10.2014 11:39



17.10.2014 11:44



22.10.2014 10:56



22.10.2014 10:54



05.11.2014 12:45



05.11.2014 12:52



05.11.2014 13:00



05.11.2014 12:42



## Mit smoveys mehr Spaß an der Bewegung

In Alpen konnten nun mit St. Michael und St. Ulrich zwei weitere Familienzentren in das Bewegungsprojekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ integriert werden. Die Kinder, denen schon das Vibroswingsystem smovey vorgestellt worden war, nutzten die Schwingringe voller Begeisterung und waren mit der Leiterin Karin Ricking von St. Michael und Roswitha Gessner-Meyer von St. Ulrich hocheifrig, je 10 smovey-Sets über Sponsoren übergeben zu bekommen. Ebenso begeistert schlangen Bürgermeister Thomas Ahls und Pfarrer Dietmar Heshe bei der Übergabe und waren ganz erstaunt über die spürbare Wirkung beim Schwingen. Beide

sagten, dass man von außen betrachtet erst nicht so recht die Wirkung erkennen konnte. Sobald man die Schwingringe in die Hand nimmt, ändert sich die Einstellung und die Freude zum Bewegen der smoveys entsteht. Diese Projektintegration für mehr Bewegung unserer Kinder wurde durch die Projektkoordination der Familie Friedriszik mit dem gemeinnützigen Verein proImotion für Bewegung und deren Antragstellung im Projekt von klein auf bei Gelsenwasser möglich. Gelsenwasser unterstützt auf Antrag und nach Juryentscheidung Kinderprojekte für bis 10-jährige und deren Einflussbereich genehmigt. Weitere

Anträge können Kindergärten und Schulen noch bis Anfang November stellen. Familie Friedriszik unterstützt gerne mögliche Interessenten. Um die Sportgeräte schonen zu können, spendeten Juergen Schepers und Edith Stapelmann von activeSports je einen Kunststofftransportbehälter. Auch sind beide von dem Vibroswingsystem begeistert und bieten in ihren Sportstudios in Rheinberg und Alpen Bewegungstraining mit smoveys an. Das Foto zeigt (lunten v. l.) Pastor Dietmar Heshe, Bürgermeister Thomas Ahls, Marianne Friedriszik, Karin Ricking, Roswitha Gessner-Meyer, Detlev Friedriszik, vorn Jürgen Schepers und Edith Stapelmann



# Smovey-Ringe zur Gesundheitsförderung

Martinusgrundschule bekommt neues Sportgerät

Das Prinzip der Smovey-Ringe ist einfach. Das Schwing-Ring-System besteht aus einem farbigen Spiralschlauch, in dessen Inneren sich vier Stahlkugeln befinden, die durch das Aneinanderschlagen beim Schwingen wohltuende Vibrationen auslösen, die sowohl Erwachsenen wie auch Kindern helfen können. Die Bewegung mit diesen Ringen stärkt den gesamten Bewegungsapparat und trainiert beide Gehirnhälften. Die entstehende Vibration und Schwingung, die durch das Bewegen entsteht, stärkt sogar die Tiefenmuskulatur. Dieses

Hilfsmittel können ab jetzt die Schülerinnen und Schüler der Martinusgrundschule in Rheurdt benutzen, um das Lernen zu erleichtern, die Konzentration zu fördern und um beide Gehirnhälften zu trainieren. Im Rahmen des von der Gelsenwasser AG finanzierten Projektes „Von klein auf - Gelsenwasser fördert Bildung“ konnten jetzt Marianne und Detlef Friedriszik aus Rheinberg, die in Abstimmung mit der Gemeinde Rheurdt den Projektantrag gestellt hatten, einen Klassensatz von 25 Ringpaaren der Rheurder Grundschule übergeben.



Die Kinder des 1. Schuljahres der Martinusgrundschule und v.l.n.r. 2. Reihe Mitte: Lehrerin Frau Kortmann, 3. Reihe links Lehrerin Frau Herrschaft, letzte Reihe: Marianne Friedriszik, BM Klaus Kleinenkuhnen, Detlev Friedriszik



Media & Print Verlag KG

Mittwoch, 07.01.2015

17:31 Uhr

DAX: 9506,57 (+36,91)

zeitungen.de

nde  
uche  
Go

Drucksachen

ipressum

eine

Follow

6 Jan

g.Media

riag

ikeschön

lein

tscht

## Smovey-Ringe zur Gesundheitsförderung

Martinusgrundschule bekommt neues Sportgerät

Das Prinzip der Smovey-Ringe ist einfach. Das Schwing-Ring-System besteht aus einem farbigen Spiralschlauch, in dessen Inneren sich vier Stahlkugeln befinden, die durch das Aneinanderschlagen beim Schwingen wohltuende Vibrationen auslösen, die sowohl Erwachsenen wie auch Kindern helfen können. Die Bewegung mit diesen Ringen stärkt den gesamten Bewegungsapparat und trainiert beide Gehirnhälften. Die entstehende Vibration und Schwingung, die durch das Bewegen entsteht, stärkt sogar die Tiefenmuskulatur.

Dieses Hilfsmittel können ab jetzt die Schülerinnen und Schüler der Martinusgrundschule in Rheurdt benutzen, um das Lernen zu erleichtern, die Konzentration zu fördern und um beide Gehirnhälften zu trainieren.

Im Rahmen des von der Gelsenwasser AG finanzierten Projektes „Von klein auf - Gelsenwasser fördert Bildung“ konnten jetzt Marianne und Detlef Friedriszik aus Rheinberg, die in Abstimmung mit der Gemeinde Rheurdt den Projektantrag gestellt hatten, einen Klassensatz von 25 Ringpaaren der Rheurder Grundschule übergeben.

[Mitteilungsblatt Rheurdt, 3. Oktober 2014](#)

**Sieger & Sieger Immobilien GmbH**  
Ihre Makler für Troisdorf und den Rhein-Sieg-Kreis  
Tel.: 02241- 77349  
[www.sieger-sieger.de](http://www.sieger-sieger.de)  
Immobilienverkauf mit ServiceGarantie!



Die Kinder des 1. Schuljahres der Martinusgrundschule und v.l.n.r. 2. Reihe Mitte: Lehrerin Frau Kortmann, 3. Reihe links Lehrerin Frau Herrschaft, letzte Reihe: Marianne Friedriszik, BM Klaus Kleinenkuhnen, Detlev Friedriszik

**MOVE THE KIDS**  
Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein  
Europaschule Rheinberg



Grundschule  
Geldern  
Hartefeld  
St. Antonius





## Heimatreporter

Notiert von der  
**Redaktion Geldern**redaktion.geldern@rheinische-post.de  
Telefonnummer 02831139270

## Nikolaus-Kinder werden fit mit ganz besonderen Ringen

**ISSUM** Der St. Nikolaus Kindergarten ist der erste Kindergarten im Kreis, der jetzt zehn Smovey Sets erhielt. Der Initiator **Detlev Friedriszik** regte die Leiterin **Margret Huber** an, den Antrag an Gelsenwasser zur Projektfinanzierung zustellen. Die Transportbox wurde vom Alpener PC Doctor **Michael Lohse** finanziert. Erfinder des Therapiereifens Smovey und des Vibroswing-Systems ist **Johann Salzwimmer**. Er stand mit beiden Beinen fest im Leben, als er Ende der 90er Jahre die Diagnose Parkinson erhielt. Als hervorragender Tennisspieler und Skifahrer akzeptierte er zwar seine Krankheit, begann aber im Wissen um das rasche Fortschreiten mit der Entwicklung einer Methodik, die ihm dabei helfen sollte, seinen gesundheitlichen Zustand zu stabilisieren. Im Zuge dessen entstand das Vibroswing-System. Über 90 Muskeln werden durch Smovey in Bewegung gebracht. Mit den Erziehern gab es jetzt eine Intensiv-Übungsstunde mit Marianne und Detlev Friedriszik. Alle waren sie einig: „Das macht Spaß.“ Dazu wird auch ein Kursus ab dem 14. September angeboten. Infos unter 02835 3374 oder über [www.ki-iss.de](http://www.ki-iss.de).



Die Kinder im St.-Nikolaus-Kindergarten in Issum haben schon jede Menge Spaß mit den Smovey-Schwingsystemen. Die Therapieringe sollen mehr als 90 Muskeln anregen.



## Riesenspaß beim Schwingen und Drehen

Zuerst eroberten Smoveys europaweit die Praxen von Physiotherapeuten und Reha-Kliniken. Nun halten die grünen Vibrationsringe schwingvoll Einzug in die niederrheinischen Schulen, aktuell in der Grundschule am Deich in Wallach. Um Haltungsschäden und Konzentrationsschwächen vorzubeugen, brauche es mehr als drei Stunden Sportunterricht pro Woche. Da kommen die mit 1500 Euro von der Sparkasse am Niederrhein gesponserten 60 neuen Bewegungsringe gerade recht. Ab sofort beziehen die von den Smovey-Aktivisten Marianne und Detlev Friedriszik geschulten Lehrer spielerische Übungen mit den Trainingsringen in ihren Unterricht mit ein: Erzieherin Miriam Rulofs, Bürgermeister Hans-Theo Mennicken, Schulleiterin Michaela Joost, Sparkassenvorstand Frank-Rainer Laake, Frank Tatzel, Marianne und Detlev Friedriszik sowie Lehrerin Friedegard Radloff (von links).





Kamp-Lintforter Unternehmer setzen Zeichen zur Bewegung unserer Kinder. Foto: privat

## Mehr Bewegung für Kinder

Kamp-Lintforter Unternehmer bringen alle Grundschüler in Bewegung

Durch eine von Familie Friedriszik organisierte einmalige Spendenaktion konnte anlässlich einer Feierstunde in Wellings Parkhotel der Wunsch aller vier Grundschulen und sogar einer Kita nach Bewegungssport mit dem Vibroswingssystem „smovey“ erfüllt werden.

**KAMP-LINTFORT.** Unterstützung bekam das Projekt auch von den Orthopäden Dr. Swart und Dr. Di Maio und 24 Unternehmen aus Kamp-Lintfort und Umgebung.

Familie Friedriszik testete auf einer durch Marianne Friedriszik organisierten Kreuzfahrt für Parkinson-Patienten mit Angehörigen erfolgreich das Vibroswingssystem smovey. Ein System, das ihr Mann erfolgreich zur Erhaltung seiner durch Parkinson beeinträchtigten Beweglichkeit einsetzt. Nach

Berichten vom erfolgreichen smovey-Einsatz bei Kindergärten und Schulen im Herstellerland Österreich schenkten sie der integrativen Kindertagesstätte Alpray Ende 2013 elf Sets grüne Schwingringe. Durch die erzielten Erfolge bei Bewegungsmuffeln, der Balancierung von hyperaktiven Kindern und Förderung der Gemeinschaft auch im integrativen Sinne (jede Übung kann individuell auf den Teilnehmer zugeschnitten werden) entstand anlässlich der Niederrheinpreisvergabe die Idee des Projektes „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“.

Gesprächspartner waren die Bürgermeister Harald Lenßen, Theo Mennicken und Heiner Rütjes von der Sparkasse am Niederrhein. In dem Projekt, das Familie Friedriszik ehrenamtlich organisiert, konnten inzwischen am Niederrhein zwölf Schulen und 14 Kitas in positive Bewegung gebracht wer-

den. Durch die Flüchtlingsproblematik hat das Projekt ungeahnt weitere Aufgaben dazu bekommen, wie zum Beispiel Bewegungssport im Klassenzimmer. Der gemeinsame Sport dient der besseren Integration und dem Traumaabbau bei Flüchtlingskindern.

Zur Feierstunde brachte jede Schule fünf Kinder und die Kita Terhardtshof zehn Kinder mit. Die Feierstunde moderierte der Moderator und Entertainer Dirk Elfgin, begleitet von der singer-song-writerin Angelina Kalke aus Neukirchen-Vluyn, die eigene Lieder vortrug.

Nach einem kurzen Film über den smovey Erfinder Johann Salzwimmer und dem Film „Mein neues Leben“ über Marianne Friedriszik gingen die Kinder auf die Terrasse des Hotels und trainierten in zwei Gruppen, Schule und Kita mit dem Bürgermeister Prof. Dr. Landscheidt, den Lehrern und den anwesenden

Sponsoren. Nach dem ersten Training fand die Übergabe der Schoolboxen an jede Schule statt. Besonders zu vermerken ist die Spende einer Schoolbox durch den Hersteller smovey, der die Ausrüstung aller Grundschulen Kamp-Lintforts möglich machte. Die Kita bekam eine kleine Schatztruhe mit den smoveys. Durch die lockere und einfühlsame Moderation von Dirk Elfgin und den alle Anwesenden begeisterten Songs von Angelina Kalke, die um Zugaben und Autogramme nicht herumkam, war die Feierstunde ein unvergessliches Erlebnis für Jung und Alt. Alle gingen dankbar und glücklich mit ihrer schoolbox zurück in den jeweiligen Wirkungskreis.

Nun kommen neben der Sekundarschule / Europaschule, Kita Tausendfüßler, Zwergenland und Löwenzahn alle Grundschulen und die Kita Terhardtshof in positive Schwingung.



Copyright freemade consulting  
Alle Grundschulen Kamp-Lintforts kommen mit smoveys in Bewegung



UNG FÜR UNSERE KINDER  
WIEDERHEIM!



Dem smevog-Einsatz  
Kindern

ng  
aktivität  
ien Geburthilfen  
retionem, Förderung  
ung  
ffernkankespotentials  
ig der Hyperaktivität (ADHS)  
zur TEAM-Arbeit durch  
ngen  
nach individuelle  
smöglichkeit der Übungen,  
ohne Einschränkung und  
von Fachlingekinder  
Bau)  
mung (Bauchatmung) durch  
ein  
Lymphflusses im gesamten  
Handmeridiane  
Wirbelsäulen-Problemen,  
Jeltes und vieles mehr...  
gegründet!

eemade.de



Viel Spaß an der Bewegung haben die „Räuberhöhle“-Kinder mit den „smovey“-Ringen. NN-Foto: MB

## Mehr Bewegung für Kinder

Kindergärten können sich um Kitaboxx mit elf „smovey“-Sets bewerben

**KLEVE.** Etwas verhalten sieht es noch aus, wie die Kleinen mit den grünen Ringen hantieren. Ein bisschen schütteln, ein bisschen schwingen, doch das Rasseln in den Ringen sorgt offensichtlich schnell für Spaß und Spannung. Die Kindertagesstätte „Räuberhöhle“ in Kleve hat dank eines Sponsorings des Vital-Treff Kleve und von Familie Thielen eine Kitaboxx mit zehn Sets des Vibroswing-systems „smovey“ erhalten.

Damit werden die Kinder der „Räuberhöhle“ in das erfolgreich durchgeführte Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ integriert. Ziel ist es, dem zunehmenden Bewegungsmangel vorzubeugen, vor dem immer mehr Ärzte

sowie Physio- und Ergotherapeuten warnen. Dies soll mit den „smovey“-Ringen geschehen.

Alles begann auf einer von Marianne Friedriszik organisierten Kreuzfahrt für Parkinson-Patienten mit Angehörigen. Dabei wurde das Vibroswing-system getestet, seitdem setzt es ihr Mann erfolgreich zur Erhaltung seiner durch Parkinson beeinträchtigten Beweglichkeit ein. Mittlerweile haben auf ihre Initiative hin bereits zahlreiche Kindergärten und Grundschulen am Niederrhein „smovey“-Sets erhalten.

In der Kita „Räuberhöhle“ wurden die Kinder in einer ersten Übungsstunde von Trainerin Marianne Friedriszik mit den Ringen in Bewegung gebracht.

Gleichzeitig hatte Nicole Thielen noch eine Überraschung: Dank der Unterstützung durch den Karnevalsverein „Viethen's Bullen“ aus Kleve gibt es eine weitere Kitaboxx mit elf „smovey“-Sets für eine Klever Einrichtung.

Kindergärten, die die Sets erhalten möchten, können sich nun bewerben. Dazu gilt es, in einem Anschreiben zu schildern, wie die Bewegungsringe eingesetzt werden sollen. Das Anschreiben (natürlich mit Kontaktdaten) einfach an die Niederrhein Nachrichten, Hagsche Straße 45, in 47533 Kleve oder per e-Mail an [gewinnspiel@nno.de](mailto:gewinnspiel@nno.de) schicken. Abgabeschluss ist der 30. Januar, die Entscheidung wird dann Anfang Februar getroffen.

Michael Bühs



## Im Montessori Kinderhaus spielen die Kinder nun mit Schwingringen

Das Montessori Kinderhaus St. Helena in Xanten schafft eine lernanregende Umgebung im Sinne von Maria Montessori, deren Anliegen es war, dass Kinder sich entwickeln durch Spaß am Lernen. Dazu gehört natürlich auch Bewegung als Ausdruck von Lebensfreude. Die Leiterin Wilma Stingl wurde aufmerksam auf das Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ und bewarben sich bei Familie Friedriszik aus Rheinberg, die

durch vielfältiges Engagement schon viele Kindergärten und Schulen mit Schwingringen, sogenannten Smoveys ausgestattet hat.

Das Bewerbungsschreiben mit der Begründung warum das Kinderhaus gerne am Kinderbewegungsprojekt teilnehmen möchte und die Absage eines Sponsors sorgte dafür, dass Detlev Friedriszik kurzfristig mit den Orthopäden Dr. Swart und Dr. Di Maio und der Sparkasse am

Niederrhein die Finanzierung gesichert hat und so den Wunsch doch noch zu einer Weihnachtsüberraschung wurde.

Kurz vor dem Fest konnten im Beisein von Bürgermeister Thomas Goertz, der KITA Leitung Wilma Stingl und Vertretern der Sparkasse am Niederrhein elf Paar Vibroschwingringe übergeben werden. In einer ersten Übungseinheit wurden die Kinder von der Bewegungstrainerin Marianne Friedriszik (r.) durch

die einzigartige Kombination von Schwingen und Vibrieren der grünen Schwingringe mit Namen smovey mit Begeisterung in Bewegung gebracht. Damit möglichst viele KITA Mitarbeiter mit den Kindern üben können, wird Tainer Werner van Hemert (h.l.) Anfang Januar einige Trainingsstunde mit den KITA Mitarbeitern durchführen. Weitere Kitas können sich melden unter [info@feemade](mailto:info@feemade)

NH-Foto: Theo Leie

# Mit grün gerippten Ringen und viel Spaß in Bewegung kommen

Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder“ übergab Schwingringe an Kita St. Franziskus Uedem

UEDEM. Das Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ der Familie Friedrizik hat nun auch Uedem erreicht.

Dank des Sponsors Gelsenwasser und seines Projekts „Von klein auf“ können die Kinder der Uedemer Kindertagesstätte St. Franziskus ab sofort mit den grün gerippten smovey Vibroswingringen positive Bewegungserfahrungen machen.

Im Beisein von Pfarrer Berthold Engels, der Kita-Leiterin Angelika Verhaelen und Fachbereichsleiter Rüdiger Winkel von der Gemeinde Uedem, über-



Die Ringe sind vielseitig einsetzbar und die verschiedenen Übungen bieten viel Abwechslung.

NN-Foto: CDS

reichten Detlev und Marianne Friedrizik zwölf Paar der grünen Trainingsringe.

In einer ersten Übungseinheit wurden die Kleinen von Bewegungstrainerin Marianne Friedrizik mit kindgerechten Geschichten und durch die einzigartige Kombination von Schwingen und Vibrieren der Trainingsringe in Bewegung gebracht – und das mit beiderseitiger Begeisterung! Damit möglichst viele Kita-Mitarbeiter mit den Kindern üben können, wurde anschließend eine Trainingsstunde mit ihnen angesetzt.

Ärzte und Physio- sowie Ergotherapeuten, Kita- und Schulpersonal warnen vor zunehmendem Bewegungsmangel der Kinder in der heutigen modernen Welt. Dagegen will das Kinderbewegungsprojekt ein Zeichen setzen und Bewegung besonders fördern.

Auf einer Kreuzfahrt für Parkinson-Patienten mit Angehörigen, die Marianne Friedrizik organisiert hatte, testeten sie und ihr Mann das von einem österreichischen Tennislehrer entwickelte Vibroswingsystem smovey. Der Tennislehrer ist sel-

ber an Parkinson erkrankt und nutzt die Trainingsringe zur Verbesserung seiner Beweglichkeit. Auch Detlev Friedrizik setzt es erfolgreich zur Erhaltung seiner durch Parkinson beeinträchtigten Beweglichkeit ein. Durch die einzigartige Kombination von Schwingen und Vibrieren der vier Kugeln in dem grün gerippten Schlauchsystem erreicht man die Tiefenmuskulatur; Jung und Alt können damit walken, die unterschiedlichsten Bewegungsübungen durchführen und beim Abrollen über den Rücken entspannen.

Nach Berichten vom erfolgreichen „smovey“-Einsatz in Kindergärten und Schulen im Herstellerland Österreich schenkte Familie Friedrizik der integrativen Kindertagesstätte Alpsray Ende 2013 elf Sets grüne Schwingringe.

Durch die erzielten Erfolge entstand anlässlich der Niederrheinpreis-Vergabe die Idee zum Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“. Im Rahmen des Projektes konnten inzwischen Dank vieler großzügiger Sponsoren 14 Schulen und 17 Kitas in positive Bewegung gebracht werden. Mehr zum ehrenamtlich durchgeführten Bewegungsprojekt kann man unter [www.freemade.de](http://www.freemade.de) oder im kürzlich gesendeten ARD-Film (ARD Mediathek unter ARD Buffet Friedrizik) erfahren. Schulen und Kitas, die auch gerne am Projekt teilnehmen wollen, können sich gerne bei [info@freemade.de](mailto:info@freemade.de) bewerben.



In der Kindertagesstätte St. Franziskus Uedem gab es schon vor Weihnachten Bescherung. Im Rahmen des Projekts „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ überreichte Familie Friedrizik einen Satz Trainingsringe. Die wurden auch gleich getestet! Das freute auch Pfarrer Berthold Engels, Fachbereichsleiter Rüdiger Winkel (Gemeinde Uedem) und Kita-Leiterin Angelika Verhaelen (v.l.).

NN-Foto: CDS

## Erste Schule in Duisburg. Grundschule Duisburg-Laar

6036/3 Wochen-Anzeiger

# Positive Schwingungen

Für mehr Bewegung: Grundschule Laar erhält Vibroswingsystem

**Das erfolgreiche Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ erreicht nun auch die Grund- und Ganztagschule in Laar.**

Immer mehr Experten warnen vor zunehmendem Bewegungsmangel bei Kindern in der heutigen Gesellschaft. Ebenso stellen Hyperaktivität, Aggression und die Integration vieler unterschiedlicher Nationen – in Laar bis zu zwölf in einer Klasse – in vielen Schulen eine besondere Herausforderung an das Lehrpersonal dar. Dagegen setzt das Kinderbewegungsprojekt ein Zeichen.

**Sponsoren ermöglichen die Anschaffung**

Es basiert auf dem von einem an Parkinson erkrankten österreichischen Tennislehrer entwickelten Konzept. Zur Verbesserung seiner Beweglichkeit entwickelte er das sogenannte Vibroswingsystem „Smovey“. Durch die Kombination von schwingenden und vibrierenden Kugeln in einem grünen gerippten Schlauchsystem erreicht man die Tiefenmus-

kulatur. Jung und Alt können damit walken, Bewegungsübungen durchführen und beim Abrollen über den Rücken entspannen. Durch die Flüchtlingsproblematik hat das Projekt ungeahnt weitere Aufgaben dazu bekommen, da so Bewegungssport im Klassenzimmer oder in der Pausenhalle durchgeführt werden kann. Gemeinsamer Sport dient darüber hinaus der besseren Integration und dient der Traumabewältigung. Für die Kinder ist Bewegung vor allem Ausdruck ihrer Lebensfreude. Sie erfahren sich selbst, lernen sich einzuschätzen und entwickeln so die Voraussetzungen für Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. Durch ausreichende Bewegung wird die Synapsenbildung gefördert und die Koordination durch Übungen für die rechte und linke Gehirnhälfte verbessert. Somit werden auch die Aufmerksamkeit, Lernleistung und Konzentration geschult. Die Smoveys können den Kindern helfen, ihr natürlich vorhandenes Lerninteresse und ihren Spaß am Lernen über viele Jahre wach zu halten. Hyperaktive Kinder kommen durch das Schwingen zur Ruhe, die Atmung wird vertieft. In den

gemeinsamen Übungsstunden entsteht ein positiver Wechsel von Anspannung und Entspannung. Auch werden Kreativität und das Miteinander gefördert.

Den Lehrern in Laar wurde das Bewegungssystem in einer Trainingsstunde vor etwa einem Jahr vorgestellt und es fand breite Zustimmung. Um sicher zu gehen, dass die Kinder das Angebot auch annehmen, testete man eine Woche lang den Einsatz der grünen Schwingringe und stieß auf Begeisterung. Was jedoch fehlte, war ein Sponsor für die Anschaffung der Smoveys.

**Heute Vorführung einer Übungseinheit**

Doch durch Unterstützung nicht nur durch die Sparkasse Duisburg und durch Fördergelder der Schule kann der Grundschule Laar am heutigen Mittwoch eine sogenannte schoolbox mit 24 Sets übergeben werden. Im Beisein von Stadt- und Sponsorenvertretern werden Smovey-Coach Marianne Friedriszik und Kindertrainerin Edelgard Gassewitz eine Übungseinheit mit den Kindern durchführen.

Marianne Friedriszik  
smoveyCOACH  
ID: DE 00212



**freemade**  
swing, move & smile

47495 Rheinberg  
Johannes Laers Str. 55  
Tel: 02843 990338  
Handy: 0172 6071646  
e-Mail: info@freemade.de  
www.freemade.de



Der Smovey trainiert Deine Balance, Koordination und Ausdauer und kräftigt gleichzeitig dein Herz-Kreislaufsystem!  
Er ist vielseitig einsetzbar. So ist er auch eine tolle Trainingshilfe im Wasser, damit Du sicherer und fitter wirst.

Der Smovey aktiviert somit Deine gesamten Bewegungsfähigkeiten.

Er macht einfach Spaß:)

Die Ottoschule bedankt sich für die großzügige Spende der Smovies  
und für die tolle Trainings-Einheit mit Frau Friedrizsik, auf dem Schulhof.

Wir werden den Smovey jetzt immer gerne im Sportunterricht einsetzen, damit wir alle top-fit bleiben!

## Mit Ringen in Schwung kommen

Ehepaar aus Rheinberg sorgt mit einem Projekt dafür, dass auch die Kinder der Grundschule an der Ottostraße in Homberg eine Ergänzung zum Schulsport haben

„Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ heißt ein Projekt der Gründer, das Ehepaar Friedrizsik aus Rheinberg. Nach über einem Jahr Wartezeit wurde jetzt die Grundschule Ottostraße in Homberg in das Kinderbewegungsprojekt integriert, nachdem es vor einiger Zeit dem Lehrerkollegium vorgestellt worden war. Schnell wurde erkannt, dass mit den im Projekt eingesetzten grünen Schwingringen, genannt Smoveys, viel zur Verbesserung der Bewegung bei Kindern beitragen kann und nicht zwingend eine Turnhalle zum Bewegungssport benötigt wird.

Dank der Hartnäckigkeit und der Überzeugungskraft von Detlev Friedrizsik (er setzt als Parkinson-Patient das Vibroswingssystem zur Verbesserung der eigenen Beweglichkeitserhaltung ein) konnten mit der Sparkasse Duisburg, der Siemens Betriebskrankenkasse und der Orthopädischen Gemeinschaftspraxis Dr. Swart und Dr. Di Maio auch die notwendigen Sponsoren gefunden werden.

Anfang der Woche wurde ein Auf-



Die Grundschule Ottostraße in Homberg erhielt die Schwingringe. Lehrerinnen und Schüler sind begeistert. FOTO: FRIEDRISZIK

bewahrungs- beziehungsweise Transportständer mit einem aus 25 Sets bestehenden Klassensatz grüner Schwingringe übergeben und von den Lehrerinnen mit ihrer Rektorin, Frau Pohl, begeistert angenommen werden. Auch bei der ersten

Trainingsrunde mit den Schülern auf dem Schulhof waren die Kinder und die Sportlehrerin, Tanja Wiegel, total begeistert. Die Schüler der zweiten Klasse, die auf dem Schulhof unter Anleitung von Frau Friedrizsik erste Erfahrungen mit

den Smoveys machen durften, freuen sich schon auf die nächste Sportstunde. Tanja Wiegel hat schon viele Ideen, wie man die Smoveys einsetzen kann. Vor mehr als einem Jahr wurde die Turnhalle der Homberger Grundschule durch Brandstiftung

### „Gemeinsam und nicht einsam“

Motto des Bewegungsprojektes an Schulen

unbrauchbar. Der Sportunterricht findet bis zum Wiederaufbau im Sommer 2017 auf dem Schulhof oder in den Klassen statt. Die Eheleute Friedrizsik, die das Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ seit Ende 2013 an inzwischen 16 Schulen und 17 Kindertagesstätten dank Sponsoren erfolgreich am linken Niederrhein durchführen, erreichen immer mehr Anfragen von Schulen aus Duisburg bis Essen, die auch teilnehmen wollen.

Mit der Grundschule Ottostraße und der Astrid Lindgren-Schule in Mülheim an der Ruhr sowie mit den Parkinson Selbsthilfegruppen Duisburg und Moers steht das Bewegungsprojekt unter einem besonderen Ansatz. Es trägt den Titel „Gemeinsam und nicht einsam“.

Vibroswingsystem für Groß und Klein

# Aufschwung für Smovey-Projekt im Ruhrgebiet



Bereits in *Gesundheits•Magazin•Ruhr (GMR) 2/2015* berichteten wir über den ehrenamtlich tätigen Duisburger Detlev Friedriszik, der sich mit seinem Parkinson Selbsthilfe Verein „freemade – Hilfe zur Selbsthilfe“ für den Einsatz des Vibroswingsystems Smoveys an Schulen, Kindergärten und Familienzentren am Niederrhein einsetzt – sein Projekt kommt nun auch in Duisburg und im westlichen Ruhrgebiet „in Schwung“.

Das Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ seines Vereins „freemade – Hilfe zur Selbsthilfe“ läuft mittlerweile weit über den Niederrhein hinaus: „Zwischenzeitlich haben sich viele Schulen im Duisburger Raum gemeldet, die an unserem Projekt teilnehmen möchten“, so Friedriszik.

Projekt kommt an

Mittlerweile seien in das Bewegungsprojekt insgesamt 14 Kitas und Familienzentren sowie acht Schulen in den Kreisen Wesel und Kleve integriert worden und es kommen immer

weitere Anfragen. „Was fehlt, sind unterstützende Partnerschaften zu Einrichtungen und Firmen in Form von Sponsoring“, sagt Friedriszik und fährt fort „nur so können wir noch vielen weiteren Kindern die gesundheitliche Unterstützung mit den Smoveys ermöglichen“.



## Ringe fordern und fördern den Körper

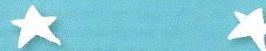
Friedriszik erfuhr die fördernde Wirkung der Smoveys bereits am eigenen Körper und möchte das Training mit den Vibrationsringen nun auch anderen nahebringen. Nachdem er an Parkinson erkrankte, suchte er nach einer Möglichkeit um seine Bewegung zu erhalten und zu fördern und stieß auf das Bewegungssystem Smoveys. Die ringartigen Trainingsgeräte kommen ursprünglich aus Österreich. Dort erfunden hat sie der Tennistrainer und ebenfalls an Parkinson erkrankte Johann Salzwimmer, der nach einer Möglichkeit suchte, seine Mobilität zu erhalten und zu fördern.

## Kinder finden Spaß an der Bewegung

Auch die Kinder im Issumer St. Nikolaus Kindergarten sind begeistert von den grünen Ringen, die beim Schwingen durch vier im Inneren befindlichen Stahlkugeln eine Frequenz von 60 Herz erzeugen und so die Handreflexzonen durch die Vibrationen anregen. Einmal in Schwung gebracht, erzeugen die Ringe ein Gewicht von bis zu fünf Kilogramm dank Fliehkraften. Ohne Schwingbewegung wiegen die Ringe 500 Gramm. Sie fördern nicht nur den Spaß an der Bewegung, die Smoveys helfen den Kindern bei-

spielsweise bei der Ausbildung der Links-Rechts-Koordination und der Förderung der Synapsenbildung im Gehirn. „Auch die Aufmerksamkeit von Kindern kann gezielt durch die Übungen mit den Smoveys gesteigert werden“, so Friedriszik und schließt „mit unserem Projekt möchten wir bereits früh anfangen, den Kindern die Freude an einer gesunden Bewegung und deren Effekte auf den Körper zu zeigen“. In Issum kommen die Smoveys nun regelmäßig zum Einsatz.

(AS)



## SMOVEY-GEWINNSPIEL

freemade – Hilfe zur Selbsthilfe und das *Gesundheits•Magazin•Ruhr* verlosen ein Set „Smoveys“ – schreiben Sie uns dazu per E-Mail an die [redaktion@durian-pr.de](mailto:redaktion@durian-pr.de), wieso Sie gerne die Smoveys gewinnen möchten. Einsendeschluss ist der 1. Oktober 2015. Unter allen Einsendungen lösen wir einen Gewinner aus. Der Gewinn kommt per Paket. Teilnahme über 18 Jahre mit Wohnsitz in Deutschland.



## KONTAKT

freemade –  
Hilfe zur Selbsthilfe  
Detlev Friedriszik  
Johannes-Laers-Straße 55  
47495 Rheinberg  
Tel.: 02843 990338  
[info@freemade.de](mailto:info@freemade.de)  
[www.freemade.de](http://www.freemade.de)



**Umfeld um Mülheim**

- Stadt am Fluss
- Rathaus
- Jobs & Karriere
- Anreise & Stadtplan
- Ratsinformationssystem
- Wahlen
- Haushalt
- Mülheim International
- Lebenslagen
- Bürgeragentur
- Medienhaus
- Touristinfo
- Ruhrbania
- Teilhabe & Integration
- Stadtteile
- Statistik & Stadtforschung

**Gesellschaft**

- ▶ Behinderte
- ▶ Familie & Erziehung
- ▶ Flüchtlinge
- ▶ Frauen
- ▶ Kinder & Jugend
- ▶ Neubürger
- ▶ Senioren

**Verzeichnisse**

- Verwaltung von A-Z
- Branchen
- Gastronomie
- Vereine
- Notdienste
- Wegweiser

## Erfolgreiches Kinderbewegungsprojekt "Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein" erreicht die Astrid-Lindgren-Grundschule in Mülheim

### Projekt "GEMEINSAM und nicht EINSAM"

Vor ein paar Monaten lernte die Schulsozialpädagogin Kirsten Heer von der Astrid-Lindgren-Schule das Kinderbewegungsprojekt "Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein" von den Gründern, den Eheleuten Friedriszik kennen. Schnell erkannte sie, dass man mit den im Projekt eingesetzten grünen Schwingringen, genannt smoveys, viel zur Verbesserung der Bewegung bei Kindern beitragen kann und nicht zwingend eine Turnhalle zum Bewegungssport benötigt. Mit der Siemens Betriebskrankenkasse und der Orthopädischen Gemeinschaftspraxis Dr. Swart und Dr. Di Maio konnten dank Detlev Friedriszik auch die notwendigen Sponsoren für die Umsetzung des Projektes gefunden werden.



Am Dienstag, 28. Juni 2016 wurden der Astrid-Lindgren-Grundschule ein Aufbewahrungs-beziehungsweise Transportständer mit einem aus 25 Sets bestehenden Klassensatz grüner smoveys übergeben und von den Lehrerinnen und ihrer Rektorin Katrin Grollmann begeistert angenommen. Auch bei der ersten Trainingsrunde mit den Kindern auf dem Schulhof waren die Kinder und Sozialpädagogin Kirsten Heer total begeistert.



Die Eheleute Friedriszik, die das Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ mit inzwischen 16 Schulen und 17 KITAs mit Sponsoren erfolgreich seit Ende 2013 am linken Niederrhein durchführen, erreichen immer mehr Anfragen von Schulen aus Duisburg bis Essen, die auch teilnehmen wollen. Mit der Astrid-Lindgren-Schule, der Grundschule Ottostraße in Duisburg-Homberg und den Parkinson Selbsthilfegruppen Duisburg und Moers steht das Bewegungsprojekt unter einem besonderen Ansatz mit dem Titel "GEMEINSAM und nicht EINSAM".

Der Projekthintergrund ist die Parkinsonerkrankung von Detlev Friedriszik, der die smoveys zur Verbesserung seiner Beweglichkeit 2012 in Österreich entdeckte. Das von ihm gefundene, in einer Integrationswerkstatt produzierte Vibroswingsystem smovey ist Grundlage des Kinderbewegungsprojektes.

# Mit den grünen Ringen so richtig in Schwung kommen

Gocher Kretschmer-Stiftung sponsert 28 Sets für den SV Asperden

**ASPERDEN.** Nun werden beim SV Asperden in Goch mit grünen Schwingringen Jung und Alt mit oder ohne körperliche Einschränkungen in Bewegung gebracht.

Auf der Gesundheitsmesse im Kastell kamen die Landfrauen mit den grünen Schwingringen, den smoveys und dem Ehepaar Friedrizik in Kontakt und vereinbarten eine erste Trainingsstunde. Der ebenfalls anwesende Vorsitzende des SV Asperden, Ulli Köhler, und auch seine Frau waren wie die Landfrauen von dem Training mit den smoveys überzeugt. Ulli Köhler suchte und fand einen Sponsor in der Gocher Kretschmer-Stiftung, welche die Kosten von 28 Sets smoveys übernahm.

Die Gerhard und Käthe Kretschmer Stiftung hat es sich zur Aufgabe gestellt, Jugend und Kinderprojekte zu fördern. Die Übergabe fand nun Pfingsttag während des Voba Pfingstjugendturnieres statt und wurde

Kretschmer Stiftung, im Beisein der zweiten Gocher Bürgermeisterin, Gabriele Theissen und des Ehepaars Marianne und Detlev Friedrizik, smovey-Partner am Niederrhein, an den ersten Vorsitzenden des SV Asperden Ulli Köhler vorgenommen.

Das Besondere am Projekt ist, dass neben den Vereinsmitgliedern auch die Kinder der Gemeinschaftsgrundschule Niers-Kendel, die Kita St. Vincentius auch die Bewohner der Wohngruppe Frankenweg des HPH Netzes Niederrhein die smoveys einsetzen können.

Damit die vielseitigen Nutzungsmöglichkeiten der smoveys erkannt werden, wird smovey-coach Marianne Friedrizik noch für die einzelnen Gruppen Schulungen durchführen. Mit der Schule und der Kita konnten nun im vom Ehepaar Friedrizik auf Wunsch von Bürgermeistern am Niederrhein entstandenen Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“

Sponsoren integriert werden. Detlev Friedrizik ist vor elf Jahren an Parkinson erkrankt und fand in Österreich das von dem an Parkinson erkrankten Tennislehrer Johann Salzwimmer für seine Beweglichkeit entwickelte Vibroswingsystem smovey und brachte es an den Niederrhein.

Das System wird in einer österreichischen Behindertenwerkstatt in Einzel fertigung produziert. Inzwischen setzen neben Schulen und Kitas, Selbsthilfegruppen für Parkinson, MS, Rheuma, Krebs, viele Sportvereine, Fitnesscenter, Sporthotels, Ärzte, Ergo-Physiotherapeuten und Kliniken die grünen Schwingringe ein.

Nach der Übergabe konnten die Anwesenden die smoveys, das „kleinste Fitnesscenter der Welt“ selbst testen; Jung und Alt waren begeistert und dankbar, jetzt die smoveys auch in Goch einsetzen zu können.

Wer mehr zu den smoveys erfahren möchte, kann es unter

gendturnieres statt und wurde unsere Kinder am Niederrhein“ erfahren möchte, kann es unter von Petra Erkes, Vorsitzende der die 21. Schule und 21. Kita durch [www.freemade.de](http://www.freemade.de).



Mit den grünen Schwingringen können alle Altersklassen trainieren.

NN-Foto: Rüdiger Dehnen

NN v. 10.06.17

# Mit den grünen Ringen so richtig in Schwung kommen

Gocher Kretschmer-Stiftung sponsert 28 Sets für den SV Asperden

**ASPERDEN.** Nun werden beim SV Asperden in Goch mit grünen Schwingringen Jung und Alt mit oder ohne körperliche Einschränkungen in Bewegung gebracht.

Auf der Gesundheitsmesse im Kastell kamen die Landfrauen mit den grünen Schwingringen, den smoveys und dem Ehepaar Friedrizsik in Kontakt und vereinbarten eine erste Trainingsstunde. Der ebenfalls anwesende Vorsitzende des SV Asperden, Ulli Köhler, und auch seine Frau waren wie die Landfrauen von dem Training mit den smoveys überzeugt. Ulli Köhler suchte und fand einen Sponsor in der Gocher Kretschmer-Stiftung, welche die Kosten von 28 Sets smoveys übernahm.

Die Gerhard und Käthe Kretschmer Stiftung hat es sich zur Aufgabe gestellt, Jugend und Kinderprojekte zu fördern. Die Übergabe fand nun Pfingstsonntag während des Voba Pfingstjugendturnieres statt und wurde von Petra Erkes, Vorsitzende der

Kretschmer Stiftung, im Beisein der zweiten Gocher Bürgermeisterin, Gabriele Theissen und des Ehepaars Marianne und Detlev Friedrizsik, smovey-Partner am Niederrhein, an den ersten Vorsitzenden des SV Asperden Ulli Köhler vorgenommen.

Das Besondere am Projekt ist, dass neben den Vereinsmitgliedern auch die Kinder der Gemeinschaftsgrundschule Niers-Kendel, die Kita St. Vincentius auch die Bewohner der Wohngruppe Frankenweg des HPH Netzes Niederrhein die smoveys einsetzen können.

Damit die vielseitigen Nutzungsmöglichkeiten der smoveys erkannt werden, wird smovey-Coach Marianne Friedrizsik noch für die einzelnen Gruppen Schulungen durchführen. Mit der Schule und der Kita konnten nun im vom Ehepaar Friedrizsik auf Wunsch von Bürgermeistern am Niederrhein entstandenen Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ die 21. Schule und 21. Kita durch

Sponsoren integriert werden. Detlev Friedrizsik ist vor elf Jahren an Parkinson erkrankt und fand in Österreich das von dem an Parkinson erkrankten Tennislehrer Johann Salzwimmer für seine Beweglichkeit entwickelte Vibrowingsystem smovey und brachte es an den Niederrhein.

Das System wird in einer österreichischen Behindertenwerkstatt in Einzelfertigung produziert. Inzwischen setzen neben Schulen und Kitas, Selbsthilfegruppen für Parkinson, MS, Rheuma, Krebs, viele Sportvereine, Fitnesscenter, Sporthotels, Ärzte, Ergo-Physiotherapeuten und Kliniken die grünen Schwingringe ein.

Nach der Übergabe konnten die Anwesenden die smoveys, das „kleinste Fitnesscenter der Welt“ selbst testen; Jung und Alt waren begeistert und dankbar, jetzt die smoveys auch in Goch einsetzen zu können.

Wer mehr zu den smoveys erfahren möchte, kann es unter [www.freemade.de](http://www.freemade.de).



Mit den grünen Schwingringen können alle Altersklassen trainieren.

NN-Foto: Rüdiger Dehnen



smovey-Trainer Werner van Hemert (r.) und Wilma Stingl vom Montessori-Kinderhaus St. Helena Xanten zeigen mit den Kindern, wie man mit den Schwingringen in Bewegung kommt. NN-Fotos: Theo Leie

## Schwungvoll Kita-Kinder in Bewegung bringen

Kita Waldblick aus Xanten gewinnt zwölf Sätze smovey-Ringe

**XANTEN.** Die Girocentrparer der Sparkasse am Niederrhein haben für das Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ der freemade Hilfe zur Selbsthilfe von den Eheleuten Friedrizsik gevotet. Das Ehepaar wollte das Geld einsetzen, um einen Xantener Kindergarten mit Smovey Schwingringen auszustatten. Der Losentscheid fiel auf die Kindertagesstätte Waldblick der Lebenshilfe. Sie durfte sich jetzt über zwölf Sets freuen.

Die Entscheidung fiel in der Landwehr-Turnhalle in Xanten, wo die Kinder des Montessori-Kinderhauses St. Helena unter Leitung von Wilma Stingl und Smovey-Trainer Werner van Hemert zeigten, wie man mit den Schwingringen in Bewegung kommt. Bürgermeister Thomas Goertz eröffnete die Veranstaltung, zu der er die Vertreterinnen der Kindergärten herzlich begrüßte. Große Freude bei der Leiterin Anngret Tigges-Willemsen von der Kita Waldblick, als das Losglück auf ihre Einrichtung fiel. Damit auch die anderen Kindergärten nicht „leer“ ausgehen, übergab Heiner Rütjes von der Sparkasse am Niederrhein einen weiteren



Heiner Rütjes von der Sparkasse am Niederrhein (l.) mit Detlev Friedrizsik (M.) bei der Übergabe der smovey-Ringe an Anngret Tigges-Willemsen (r.) von der Kita Waldblick.

Gutschein an Bürgermeister Goertz, damit ein weiterer Satz angeschafft werden kann. Werner van Hemert wird mit diesen Ringen Trainingseinheiten durchführen in Kindergärten, die noch nicht

über eigene smoveys verfügen. Die 20-jährige Singer Songwriter Angelina Kalke sorgte mit eigenen songs für musikalische Unterhaltung während der Veranstaltung.

**B  
E  
N  
E  
F  
I  
Z  
K  
O  
N  
Z  
E  
R  
T**

# Wir bringen Menschen in Bewegung

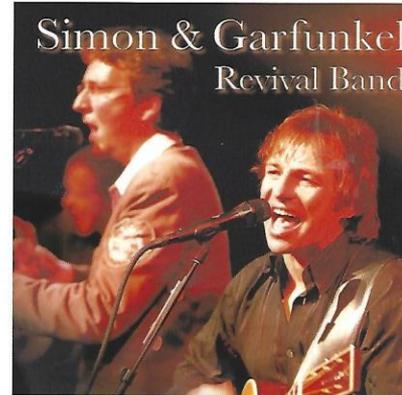
in der Glückauf-Halle in Duisburg-Homberg  
Luisenstr. 39, 47198 Duisburg, 16:00 h bis 19:30 h

## Mit viel Musik & Aktionen

Simon & Garfunkel Revival Band

Claus Debusmann alias  
MISTER RED SHOES- Piano

Singer/Songwriter Angelina Kalke



Simon & Garfunkel  
Revival Band

Eintritt 0-2 Jahre frei  
Eintritt 3-12 Jahre 8,00 €  
Eintritt 13-99 Jahre 29,80 €

zuzüglich 2,20 € Versandkosten

### Sonntag, den 12.11.2017

Moderation: Dirk Elfgen

Musik und Sport bewegen uns alle und schaffen mehr Lebensqualität.  
Sport verbindet Jung und Alt - mit und ohne körperlicher Einschränkung

Benefizveranstaltung zu Gunsten von Bewegungsprojekten.  
Durch das Konzertprogramm führt: Moderator/Entertainer Dirk Elfgen

Große Verlosungsaktion von smovey-Schoolboxxen und -Trainingsboxxen  
an Schulen, Kita's, Sportvereine und Parkinson-Selbsthilfegruppen

Konzert: Simon & Garfunkel Revival Band mit Gästen: Singer/Songwriter  
Angelina Kalke, Claus Debusmann alias MISTER RED SHOES

Smovey-Erfinder Johann Salzwimmer liest aus seinem Buch

Kurzvorstellung Kinderbewegungsprojekt am Niederrhein

Kurzdiskussion mit Ärzten über Bewegungssport



zuzüglich  
Cateringservice



Claus Debusmann  
alias: MISTER RED SHOES



Singer/Songwriter  
Angelina Kalke



printed by rossimedia.



Kartenbestellung  
bis 03.11.2017 unter:

[www.freemade.de](http://www.freemade.de), Email: [info@freemade.de](mailto:info@freemade.de)  
oder Telefon: 0 28 43-9 90 33 8



## Smovey-Ringe für die Kita-Kinder

**Moers.** Bewegung tut gut – aber noch besser ist die richtige Bewegung. Davon sind die Smovey-Aktivistin Marianne und Detlev Friedriszik überzeugt. „Bei Kindern beugt das spielerische Training mit den Vibrationsringen Haltungsschäden vor, verbessert die Koordination und hilft sogar bei Konzentrationsschwächen“, sagt Marianne Friedriszik (links). Von den Vorteilen der Smovey-Ringe überzeugten sich jetzt bei einem Kennenlern-Training die Kinder der Johannes-Kita und die Bewohner des Seniorenheimes im Haus für Jung und Alt in Meerbeck. Die Smovey-Sets mit Aufbewahrungsbox und Übungskarten im Wert von über 2000 Euro sponserte die Sparkasse am Niederrhein. Die Smovey-Aktivisten schulen die Erzieherinnen und Betreuerinnen kostenlos. FOTO: SPARKASSE



## Brummen tut gut



**Moers.** Bewegung tut grundsätzlich gut – aber noch besser ist die richtige Bewegung. Davon sind die Smovey-Aktivistin Marianne und Detlev Friedriszik überzeugt. „Bei Kindern beugt das spielerische Training mit den Vibrationsringen Haltungsschäden vor, verbessert die Koordination und hilft sogar bei Konzentrationsschwächen“, sagt Marianne Friedriszik und ihr Mann Detlev ergänzt: „Alte und behinderte Menschen gewinnen mit dem Schwingen der bunten Ringe einen guten Teil der verlorengegangenen Beweglichkeit zurück.“ Von den Vorteilen der Smovey-Ringe überzeugten sich jetzt bei einem gemeinsamen Kennenlern-Training die Kinder der Johannes-Kita und die Bewohner des Seniorenheimes im Haus für Jung und Alt an der Blücherstraße in Meerbeck. Die Smovey-Sets mit Aufbewahrungsbox und Übungskarten im Wert von über 2.000 Euro sponserte die Sparkasse am Niederrhein. Die Smovey-Aktivisten schulen die Erzieherinnen und Betreuerinnen – natürlich kostenlos.

Kita-Leiterin Cornelia Otto ist von den Ringen begeistert: „Mich freut besonders, dass die Kinder damit eine ganz neue Art der Bewegung kennenlernen.“ Thorsten Krüger, der Leiter des Seniorenheimes, staunt nicht schlecht, als die Bewohner schon nach kurzer Zeit die Ringe schwungvoll kreisen lassen, sodass die darin befindlichen Kugeln laut brummen. „Das Vibrieren massiert die Tiefenmuskulatur“, nennt Detlev Friedriszik einen weiteren Vorteil dieser Trainingsmethode. Doch das wichtigste Argument für die Smoveys, so Marianne Friedriszik, sei noch immer der Spaß, den die Ringe machen. Und diese Freude sollen zukünftig die 120 Kinder und 42 Senioren erleben können, wann immer sie wollen.



**Die Städtische Gemeinschaftsgrundschule Rheinberg** freut sich über Bewegungsringe, die im sportunterricht zum Einsatz kommen. Ringe sowie einen Transportständer im Wert von 1.800 Euro sponserte die Sparkasse am Niederrhein, zehn weitere Smoveys schenkte der Orthopäde Dr. Carlo Di Maio. Auch die stellvertretende Schulleiterin Petra Engeln (v.l.n.r.), Bürgermeister Frank Tatzel, Sparkassenvorstand Frank-rainer Laake, Helga Karl vom städtischen Fachbereich Schule und Sport, Studienpraktikantin Charlyn Meyer sowie die Bewegungsaktivisten Marianne und Detlev Friedriszik kamen in Schwung. Foto: SaN

# Detlev und Marianne Friedriszik übergaben „Smoveys“ an Schulleiterin Jasmin Brune. Die Volksbank ist Sponsorin.

VON ERWIN KOHL

**MILLINGEN** Als Detlev Friedriszik vor 13 Jahren erfuhr, dass er an Parkinson erkrankt ist, stand für ihn fest: Aufgeben ist keine Option. Neben den richtigen Medikamenten sei Bewegung das beste Mittel, mit der Krankheit zu leben, sagt er. Über einen österreichischen Leidensgenossen ist der Alpsrayer vor sieben Jahren erstmals mit „Smoveys“ in Berührung gekommen. Dabei handelt es sich um ovale Ringe, die mittels integrierter Metallkugeln in Schwingung versetzt werden können und so dem Zittern entgegenwirken. Inzwischen sei nachgewiesen, dass diese Sportgeräte nicht nur Muskulatur und Mobilität stärken, sondern auch Koordination und Ausdauer verbessern sowie den Fettstoffwechsel ankurbeln. Lauter Eigenschaften, die auch der heutigen Generation von Schul- und Kindergartenkindern nutzen können, war Friedriszik überzeugt.

Seit 2013 engagiert er sich deshalb für das Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“, über das inzwischen 20 Schulen und 28 Kitas in Kontakt mit den Schwingringen gekommen sind. Durch eine Spende der Volksbank am Niederrhein zählt jetzt auch die Millinger Grundschule am Bienenhaus dazu. Im Beisein von Bürgermeister Frank Tatzel und dem Vorstandsvorsitzenden der Volksbank Niederrhein, Guido Lohmann, übergaben Detlev Friedriszik und seine Ehefrau Marianne 25 neongrüne Smovey-Sets an Jasmin Brune.

Die Schulleiterin möchte die Fitnessgeräte auch gleich einsetzen: „Wir werden sie in der Tanz AG und im Sportunterricht nutzen. Sie wirken motivierend auf die Kinder und



Die Kraft der Ringe: Detlev und Marianne Friedriszik mit Sponsor Guido Lohmann von der Volksbank Niederrhein und Bürgermeister Frank Tatzel (hinten von links) freuten sich mit den Schülern und Lehrern der Millinger Grundschule.

RP-FOTO: ARMIN FISCHER

steigern das Rhythmusgefühl. Den Umgang damit müssen wir allerdings erst lernen“, sagte sie. Damit das zügig klappt, hat das Ehepaar Friedriszik Schautafeln mitgebracht, auf denen die gängigsten Übungen anschaulich erklärt werden. Wenn es nach Detlev Friedriszik geht, sollten Smoveys überall zum Schulalltag gehören: „Gerade Grundschulkindern bewegen sich heute viel zu wenig, und hyperaktive Kinder werden mit Medikamenten gedrosselt. Smoveys helfen auch erschöpften Kindern, sich zwischen-

durch auszutoben.“ Die Liste der positiven Nebenwirkungen ist aber noch viel länger.

So ist an einer Problemschule in Duisburg die Gewaltbereitschaft der Kinder nach regelmäßiger Beschäftigung mit den schwingenden Ringen deutlich zurückgegangen. „Sie helfen, Aggressionen abzubauen. Kinder spielen so miteinander und rollen sich gegenseitig am Boden ab. Das fördert ganz nebenbei die Inklusion“, so Friedriszik. Daneben können die ovalen Ringe prima als Massagegeräte gegen Verspannun-

gen eingesetzt werden oder sind ideale Begleiter beim Walking.

„Smovey-Walking war im vorigen Jahr der erfolgreichste Kurs beim Rheinberger Sport im Park mit über 40 Teilnehmern“, erzählt Marianne Friedriszik. Mit Hilfe der Leader-Gruppe Niederrhein sollen künftig alle Schulen in Alpen, Sonsbeck, Rheinberg und Xanten mit „Smoveys“ ausgestattet werden. Unterstützung erhofft sich Detlev Friedriszik von der Sporthochschule in Köln. Erste Gespräche haben bereits stattgefunden.

## INFO

### Gewaltbereitschaft ist zurückgegangen

**Vorteile** Die Liste der positiven Nebenwirkungen der Smovey-Ringe sei lang, berichtet das Ehepaar Friedriszik. So ist an einer Problemschule in Duisburg die Gewaltbereitschaft der Kinder nach der regelmäßigen Nutzung der schwingenden Ringe deutlich zurückgegangen.

# • Mit smoveys sich gerne bewegen



Mehr Infos zum  
Arztverzeichnis-Report



Mehr Infos zum Gesundheitsnetzwerk

AUSGABE 4/2017

3

## inKONTAKT

Der **Selbsthilfe**-Newsletter der AOK



## Schwingringe verbessern die Beweglichkeit

**Sport und Bewegung verbessern bei Parkinson erheblich die Lebensqualität.**

Mit 50 Jahren erhielt Detlev Friedrichzik die Diagnose Parkinson. Da bei Parkinson ne-



Smoveys sind auch an 20 Schulen im Einsatz.

ben der Medikation als zweite Behandlungssäule Sport und Bewegung sehr wichtig sind, suchte er nach einem geeigneten Trainingsgerät und stieß dabei auf das Vibroswingssystem „smovey“. Ein Tennislehrer, der selbst an Parkinson erkrankt war, hatte diesen mit **Stahlkugeln gefüllten Schlauch** entwickelt. Friedrichzik verbesserte durch das Training seine Beweglichkeit und sein Gleichgewicht. Er konnte durch die Bewegung der Kugeln auch bis heute das sogenannte Einziehen beim Gehen – eine vollständige Bewegungsblockade – verhindern. Inzwischen setzen viele Parkinsonerkrankte die smoveys erfolgreich

ein. Gemeinsam mit seiner Frau, die sich zur smovey-Trainerin hat ausbilden lassen, überzeugte Friedrichzik nicht nur Kliniken und physiotherapeutische Praxen, die Ringe in der Therapie einzusetzen. Mittlerweile wird das Swingensystem auch an Schulen und in Kitas eingesetzt – über das ehrenamtlich geführte Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“ konnten bereits 22 Kitas und 20 Schulen über Sponsoren in positive Schwingung versetzt werden. •



Erfahrungsbericht von  
Detlev Friedrichzik



# Unser Landrat besucht die Schule am Deich die seit 2014 smoveys einsetzen und die Kinder zeigen das smoveys langfristig erfolgreich eingesetzt werden

## Gesunde Kinder lernen besser

Landrat Ansgar Müller und Bürgermeister Frank Tatzel probierten neue Smovey-Ringe in der Schule am Deich aus.

VON JULIA MARIE BRAUN

**RHEINBERG** Frisches Obst und Gemüse zum Frühstück, Bewegung und Ausstoben in der Pause zwischen den Schulstunden, den eigenen Körper kennenlernen und auf sich achten. Weil das wichtig für die Gesundheit ist, achtet die Grundschule am Deich besonders darauf, den Schülern gesunde Ernährung und Spaß an der Bewegung beizubringen. Gemeinsam mit Detlef Friedriszik, der seit mehr als zehn Jahren an Parkinson leidet, haben sie einen neuen Schritt gemacht.

Morgens, wenn die Schule in Wallach losgeht, kommen viele zu Fuß oder mit dem Fahrrad. „Gott sei Dank werden die Kinder nicht ins Auto gesetzt und vor den Schulhof gefahren und sie müssen kaum einen Meter noch gehen“, sagt der Kreis Weseler Landrat Ansgar Müller, als er die Schule am Deich am Dienstag besucht. Dass die Kinder sich auf dem Schulweg bewegen würden, sei schon viel wert. Aber auch die Grundschule am Deich tut vieles für die Gesundheit der kleinen Schüler.

Jeden Mittwoch gibt es Weintrauben, Äpfel und Kohlrabi. Das wird von Eltern und Viertklässlern geschnitten und in der Frühstückspause können sich die Kinder die Leckereien im Forum holen. Den Kindern schmeckt das und sie gehen danach gestärkt in die Pause nach draußen. Für viele heißt es dann: austoben. Am Klettergerüst, auf dem Roller aus der Spiele-Garage oder Rennen über die Wiese und den Schulhof.

Wenn es regnet, sind die Kinder traurig. Weil sie dann nicht auf den Schulhof gehen und mit ihren



### Das 2013 gestartete Kinderbewegungsprojekt

Landrat Ansgar Müller (im Hintergrund) machte mit.

RP-FOTO: OLAF OSTERMANN

draußen aber immer mal wieder nass ist, haben die Kinder etwas gefunden, womit sie auch im Klassenraum spielen können. Die sogenannten Smovey-Ringe, die man hin und her schwingen kann. Der Rheinberger Detlef Friedriszik, der diese Ringe an die Schule vermittelt

seinen Körper kontrollieren, wenn er die Ringe schwingt. Ohne sie läuft er an Parkinson erkrankte Alpsprayer leicht gebeugt und seine Hände zittern.

Auch die Mädchen aus der Grundschule finden die Smoveys super. Sie

sieren. Mit ihrer Trainerin Miriam Rulofs, die nachmittags die Kinder betreut, haben sie eine Tanz-Choreographie erarbeitet und zeigen auch anderen gerne, was sie können. Am Dienstag haben sie mit den Smoveys getanzt, oft tanzen sie

#### INFO

#### Gesundheitserziehung - Teil des Schulprogramms

**Schulprogramm** Schulleiterin Michaela Joost und ihre Kolleginnen möchten mit der Gesundheitserziehung den Kindern eine gesundheitsdienliche Lebensweise und Lebenswelt nahebringen im Hinblick auf ihre physische, psychische und soziale Gesundheit. Gesundheitserziehung ist Teil des Schulprogramms. Das Konzept steht auf mehreren Säulen: Ernährung, Entspannung und natürlich Bewegung.

**Besuch** Nicht nur Landrat Ansgar Müller informierte sich am Dienstag über die Gesundheitserziehung, auch Bürgermeister Frank Tatzel und Stefanie Kaleita, stellvertretende Fachbereichsleiterin Schule-Sport-Kultur, waren mit dabei.

bleibt, Freude daran zu haben, sich zu bewegen“, sagt Landrat Müller. Weil ihm etwas an der Gesundheit der Menschen in der Region liegt, besucht er in diesem Jahr Schulen, Kindergärten und Altenheime. In Wallach konnte er sich von den Smovey-Ringen überzeugen.

Aber nicht nur die gibt es in Wallach: ein neues Klettergerüst steht seit Dezember, die Kinder lernen ihren Körper kennen und wissen dank Klaro vom Projekt „Klasse 2000“, wie zu viel Fernsehen und Pommes und zu wenig Bewegung auf sie wirken. Schulleiterin Michaela Joost freut sich, dass ihre Schü-

Kinder in 20 Schulen und 28 KITAS in positive Bewegung versetzt  
Die Bilder spiegeln die Freude der Kinder beim Training





## Smoveys für die Kinder von St. Ida

Seit Jahren setzt sich Detlev Friedriszik für Menschen ein, die an Parkinson erkrankt sind. Der Rheinberger weiß, wie wichtig Bewegung in jedem Alter ist und setzt dabei auf Smoveys. Das sind Ringe, die Koordination und Bewegungsabläufe fördern und so Herz und Kreislauf stärken können. Zusammen mit seiner Frau Marianne hat Friedriszik Freemade gegründet. Das Unternehmen ist Ver-

triebspartner von Smovey. Am Mittwoch freuten sich Kinder in Eick-West über die Ringe. In der Kindertagesstätte St. Ida übergaben Friedriszik und Guido Lohmann, Vorstandsvorsitzender der Volksbank Niederrhein das Geschenk. Die Volksbank unterstützt das Projekt, von dem auch andere Kindertagesstätten am Niederrhein bereits profitiert haben. Mit den Ringen können die Kinder zum Beispiel

Turn- und Gymnastikübungen machen. Und Detlef und Marianne Friedriszik planen noch weiter. Auch auf der Landesgartenschau 2020 in Kamp-Lintfort soll es für die Besucher Bewegungsangebote geben, bei denen Smoveys eine Rolle spielen. Wer sich über die Initiative des Ehepaars näher informieren möchte, kann das im Internet tun: [www.freemade.de](http://www.freemade.de)



**freemade swing, move & smile mit  
smoFit Fit durch Bewegung**

[www.freemade.de](http://www.freemade.de) / [www.smofit.de](http://www.smofit.de)

**Marianne und Detlev Friedriszik**

**Johannes Laers-Str. 55**

**47495 Rheinberg**

[info@freemade.de](mailto:info@freemade.de)

**Tel: 02843 990338**

[www.freemade.de](http://www.freemade.de) und [www.smofit.de](http://www.smofit.de)

**freemade Aufgabe :**

**Menschen in positive Bewegung bringen**

**Durch Bewegung Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität**

**Unterstützung von Selbsthilfegruppen, Physio- Ergotherapeuten, KLINIKEN**

**KITAS; Schulen, Senioreneinrichtungen und Vereine mit Reha Angebote**

**Kinderbewegungsprojekt:“ Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“**

**Ehrenamtlich durchgeführtes Projekt mit inzwischen 20 Schulen und 28 KITAS**

**Unterstützung von Bewegen Hilft, Hilde Ulrich Stiftung, Deutsche Parkinson Vereinigung usw.**

**Hilfestellung für Parkinson- Betroffene und Angehörige**

**Parkinson das Tabu in der Öffentlichkeit zu nehmen.**

**Parkinsonpatienten aus der selbstgewählten Isolation zu holen.**

**Unterstützung der Parkinson-Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit**



copyright by freemade consulting weitere  
Infos [www.freemade.de](http://www.freemade.de)/[www.smofit.de](http://www.smofit.de)



Deutsche Parkinson  
Vereinigung e.V.

## **Beiträge:**

### **ARD:**

[http://www.ardmediathek.de/tv/ARD-  
Buffet/Gr%C3%BCn-ist-die-Farbe-die-Marianne-  
Friedri/Das-  
Erste/Video?documentId=30559402&bcastId=428628](http://www.ardmediathek.de/tv/ARD-<br/>Buffet/Gr%C3%BCn-ist-die-Farbe-die-Marianne-<br/>Friedri/Das-<br/>Erste/Video?documentId=30559402&bcastId=428628)

### **YouTube:**

<https://www.youtube.com/watch?v=mmN-XUw9CGk>

<https://www.youtube.com/watch?v=1iMwp5nj2GI>