

# Rheinberg: Wir bewegen Jung bis Alt Gemeinsam statt einsam Begegnung mit Bewegung für Jung und Alt in der Natur

Copyright by freemade Hilfe zur Selbsthilfe





# RHEINBERG



Wir bewegen Jung und Alt!

*Gemeinsam statt einsam!*



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen





- Leader Projekte
- Motto: Natürlich lebendig
- Was müssen wir in der Region tun um das Leben lebenswert für zukünftige Generation jung bis alt zu gestalten
- Leader eine Aktion zur Förderung von Kleinprojekten bis 20.000 € zur Verbesserung der ländlichen Struktur, Gemeinschaftssinn, Gemeinsam und nicht Einsam
- 80 % Finanzierung
- „Gefördert durch das Land Nordrhein-Westfalen und die Bundesrepublik Deutschland im Rahmen der Gemeinschaftsaufgabe „Verbesserung der Agrarstruktur und des Küstenschutzes (GAK)“ sowie durch die LAG Niederrhein e.V. und den zugehörigen Kommunen Alpen, Rheinberg, Sonsbeck und Xanten.“

- **Rheinberg: Wir bewegen Jung und Alt, gemeinsam statt einsam**
- **Es geht hierbei um die Förderung und Kommunikation durch gemeinsame Aktivitäten über Generationen und Situationen hinweg.**
- **Alle Schulkinder in Rheinberg haben durch das Leader-projekt Zugriff auf die Bewegungsgeräte smovey**
- **Die Lehrer bekommen eine Individualschulung je Schule und können auf ein zu schaffendes Übungsportal zugreifen.**

# Rheinberg: Wir bewegen Jung und Alt



- **Rheinberg Wir bewegen Jung und Alt , gemeinsam statt einsam**
- **Neben den Schulkindern sollen Bürger in jedem Stadtgebiet die Möglichkeit bekommen durch gemeinsamen Sport sich zu bewegen und neue Kontakte zu knüpfen**
- **Wir erarbeiten im Projekt eine Lösung über und für alle Generationen hinweg mit Übungsschildern, PDF Übungsausdrucken und ein Übungsportal mit Übungsbeispielen für PC, Handy, iPad usw.**

# Rheinberg: bewegt Jung bis Alt

## Laminierte Einführung

Wie smovey verwenden  
zum Walken und für  
Übungen zwischendurch  
mit Bildern



Weitere Infos, Übungen und Routen:  
<https://www.freemade.de>



## Flyer zum Mitnehmen

Übung 1:



Ringe über dem Kopf  
schwingen.

Übung 2:



Parallel schwingen und in die  
Knie gehen

Weitere Übungen, Infos und Route:  
<https://www.freemade.de>



## Landingpage

Praktisches  
Routen  
Ausgabeorte

Mediathek

smoveyEINFÜHRUNG für Anfänger -  
Video

smoveyWALK für Anfänger - Video

smoveyÜBUNGEN für zwischendurch - Video

Für Unterwegs  
MP3 - Übungen für unterwegs  
Übungs-E-Book



**RHEINBERG**

Wir bewegen Jung und Alt!

*Gemeinsam statt einsam!*

☰ Menü



Ministerium für Umwelt,  
Landwirtschaft, Natur- und  
Verbraucherschutz des  
Landes Nordrhein-Westfalen



**Silke**  
van Beuningen



**RHEINBERG**

Wir bewegen Jung und Alt!

*Gemeinsam statt einsam!*



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



✕ MENÜ SCHLIESSEN

Start

Einführung

Beweglichkeitsfördernde Übungen

Kräftigende Übungen

Übungen im Sitzen

Aktivierungsübungen

Downloads

Kontakt

Impressum

Datenschutz

Suche



## Anmelden

Email

john.doe@example.com



New password

\*\*\*\*\*



Forgot password?

CONTINUE

OR



By continuing, you agree to our  
Terms & Conditions & Privacy Policy.

# Rheinberg bewegt

Teilen



RB Herzlich willkommen

Silke van Beuningen



RB Einspüren

Silke van Beuningen



RB Trockenübungen

Silke van Beuningen



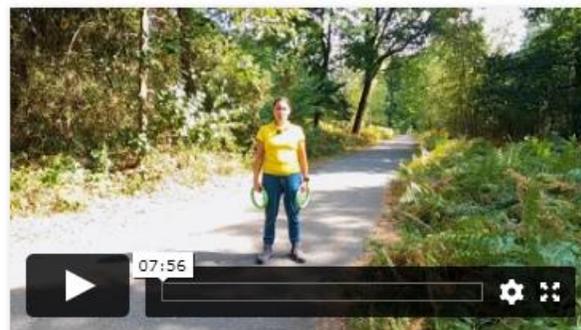
RB smoveyWALK

Silke van Beuningen



RB Fehler beim Walken

Silke van Beuningen



RB smoveyBeweglichkeit

Silke van Beuningen



RB Übungen im Sitzen

Silke van Beuningen



RB kräftigende Übungen

Silke van Beuningen

# Rheinberg: Bewegt Groß bis Klein

- Kinder
  - anliegende KITAS
  - anliegende Schulen
- Eltern mit Kindern
- Großeltern mit Kindern
  - Gemeinsam schwingen mit smovey, Spaß beim trainieren
- Senioren
  - anliegende Seniorenheime
  - Übungen im Rollstuhl und mit Rolltor (drauf sitzend)
- Anwohner Jung und Alt mit und ohne Einschränkungen
- Geschäftsleute
  - Die bewegte Mittagspause
- Vereine
- Selbsthilfegruppen
- Singles



# Rheinberg: Wir bewegen Jung bis Alt



## Projektgründe:

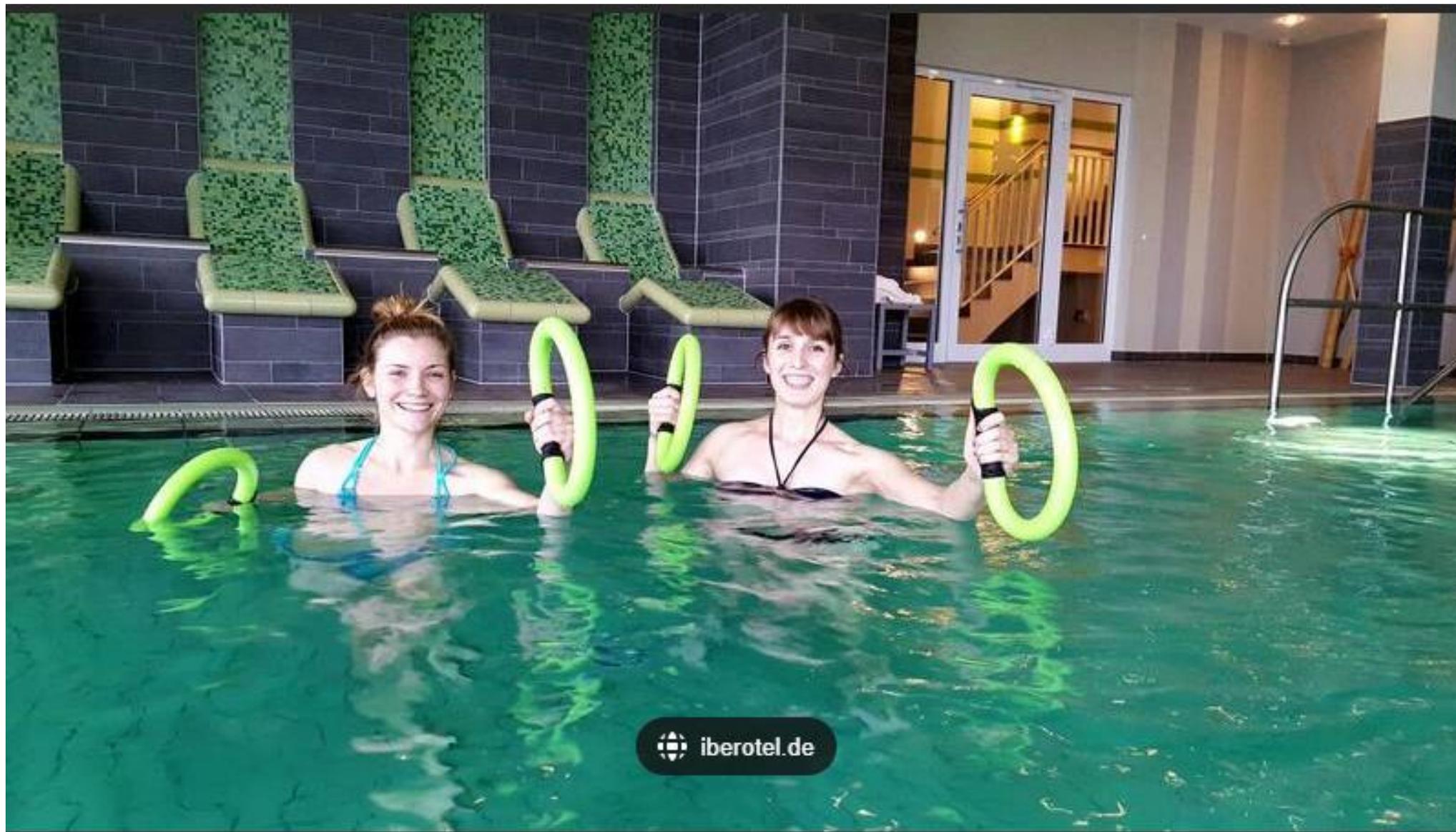
- Gegen Bewegungsmangel in der modernen Zeit von der Kindheit an. Ärzte warnen vor den hohen Folgeschäden durch Zivilisationskrankheiten.
- Gegen Vereinsamung durch die digitale Welt "GEMEINSAM statt EINSAM".
- Immer weniger Mehrgenerationenhaushalte und schneller wachsende Zahl von Singlehaushalten.
- Oft bleibt die Zwischenmenschlichen Kommunikation über die Generationen aus.
- Nutzung von vorhandener Ressourcen wie Spielplätze, Dorfplätze und Laufstrecken.
- Corona führt zu Bewegungsarmut da Indoor- Bewegungsveranstaltungen immer weniger stattfinden können.
- Gesundheitsprävention von Kindesbeinen an.
- Gegen Zivilisationskrankheiten und dadurch hohe Kostenbelastungen die zwangsweise auf jedes Land und jede Krankenkasse zukommen wird.
- Verbesserung der Lebensqualität durch Sport und Bewegung sowie Kommunikation über Generationsgrenzen und Herkunftsländern hinaus.
- Integration von Menschen mit und ohne Einschränkungen.

## Lösungsansätze:

- Ein von allen Gruppen akzeptiertes handliches Sportgerät, wie das Schwingsystem smovey
- Integration von modernen Medien 8Handy, eBook
- Übungspodcast auf Handy und unter Youtube auf der Stadtsportsverbandsseite, abrufbar über Codeerkennung
- Übungstext plus Bilder erstellt von einer Physiotherapeutin und Internettrainerin
- Verleihbox mit Tasche Übungsübersicht Handout
- Reaktivierung des Dorf/Quartierplatzes als zentralen Startplätze
- Festlegung der Walkingstrecken und Ausgabestellen.
- Erstellung von Übungsposter für die KITAS/Schulen, Senioren und Jedermann
- Einbeziehung aller in Rheinberg vertretenen Gruppen und Ausbildung zum Kommunikation und Walkleiter der entsprechenden Gruppen
- Zielpersonen
- Normale sportbegeisterte Bürger Rheinbergs
- Trainer oder Mitglieder von Sportvereinen

- **Rheinberg: Wir bewegen Jung und Alt, gemeinsam statt einsam**
- **Wir suchen Bürger die gerne mit anderen Kommunizieren und Sport machen wollen. Diese Bürger sollten aus allen Gesellschaftsgruppen und aus dem ganzen Stadtgebiet sein. Natürlich auch aus den Sportvereinen**
- **Aufgabe:**
- **An den verschiedensten Plätzen Rheinbergs mit den Bürgern Walktermine zu organisieren und der Leader einer Gruppe zu sein**
- **Wir schulen diese zu sogenannten Kommunikation- und Bewegungs-coaches.**
- **Sie bekommen eine Grundausbildung zum Thema Walken mit Bewegungsübungen und Bewegungsübungen im Sitzen und Stehen.**
- **Wir unterstützen und begleiten Sie bei den ersten Trainingsstunden..**

- **Rheinberg: Wir bewegen Jung und Alt, gemeinsam statt einsam**
- **Sie bekommen entsprechende Sportgeräte zur Verfügung gestellt**
- **Das Freibad und das Hallenbad bekommen 20 set spezial Aqua smoveys incl. abschließbaren Transport und Lagerständer durch die Beteiligung der Volksbank und des Stadtsportbundes sowie freemade im Projekt zur Verfügung gestellt die sich die Coaches für Übungsstunden leihen können**
- **Hier soll das Freibad und Hallenbad genutzt wrrden um hier Bewegungstraining Indoor, Outdoor und Wassergymnastik anbieten zu können.**
- **Wie es sich bei vergleichbaren Einrichtungen zeigt führt ein solches Angebot zur Steigerung der Attraktivität von Frei- und Hallenbad**



- **Rheinberg Wir bewegen Jung und Alt , gemeinsam und nicht einsam**
- **Es geht hierbei um die Förderung und Kommunikation durch gemeinsame Aktivitäten über Generationen und Situationen hinweg. Es muss allen beteiligten auch Spass machen.**
- **Grundlage des Projektes sind die in Österreich, in einer Integrationswerkstatt, gefertigten smovey Schwingringe, wo über einen geriffelten Spezienschlauch beim Schwingen Stahlkugeln Vibrationen auslösen, die bis in die Tiefenmuskulatur gehen.**
- **Der Erfinder Johann Salzwimmer österreichischer Parkinson-Patient entwickelte die smoveys von einem Tennisschläger mit Kugeln um seine eigene Beweglichkeit zu erhalten solange es geht**
- **Er brauchte auch ein handliches Gerät, das er ohne Aufwand überall mitnehmen konnte**

## Rheinberg Wir bewegen Jung und Alt , gemeinsam und nicht einsam

- Es geht hierbei um die Förderung und Kommunikation durch gemeinsame Aktivitäten über Generationen und Situationen hinweg. Es muss allen beteiligten auch Spass machen.



- **Rheinberg Wir bewegen Jung und Alt , gemeinsam und nicht einsam**
- Grundlage des Projektes sind die in Österreich, in einer Integrationswerkstatt, gefertigten smovey Schwingringe, wo über einen geriffelten Spezienschlauch beim Schwingen Stahlkugeln Vibrationen auslösen, die bis in die Tiefenmuskulatur gehen.
- Der Erfinder Johann Salzwimmer österreichischer Parkinson-Patient entwickelte die smoveys von einem Tennisschläger mit Kugeln um seine eigene Beweglichkeit zu erhalten solange es geht
- Er brauchte auch ein handliches Gerät, das er ohne Aufwand überall mitnehmen konnte



# Rheinberg: Wir bewegen Jung bis Alt



Statt walken mal verwöhnen durch abrollen mit den smovey Schwingringen



## RHEINBERG

Wir bewegen Jung und Alt!

*Gemeinsam statt einsam!*

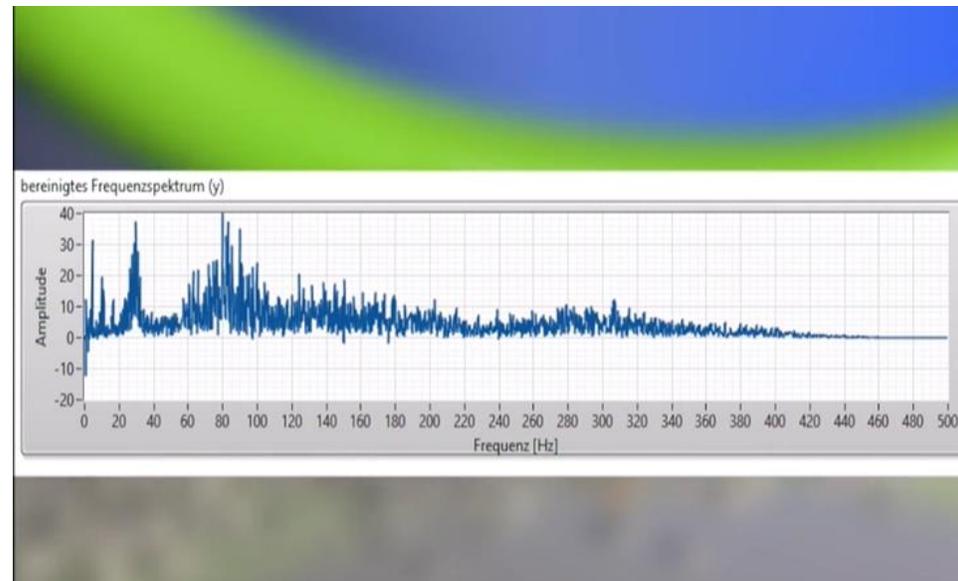
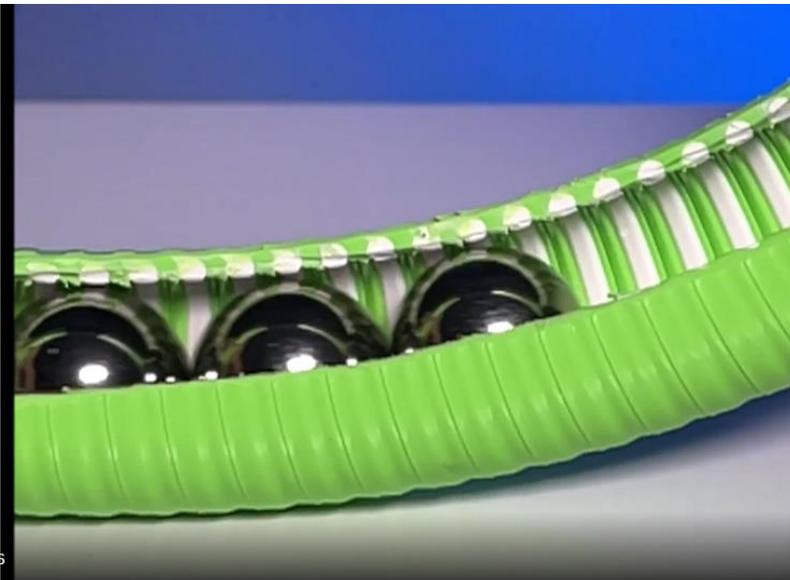


Dr. Specht bei volle Kanne



Frank Elstner mit smovey trainieren

- **Rheinberg Wir bewegen Jung und Alt , gemeinsam und nicht einsam**
- Grundlage des Projektes sind die in Österreich, in einer Integrationswerkstatt, gefertigten smovey Schwingringe, wo über einen geriffelten Spezienschlauch beim Schwingen Stahlkugeln Vibrationen auslösen, die bis in die Tiefenmuskulatur gehen.



- **Rheinberg: Wir bewegen Jung und Alt, gemeinsam statt einsam**
- Wir lernten die smovey 2013 auf einer von uns für die Parkinson Mitpatienten organisierten Kreuzfahrt kennen und lieben.
- Im Parkinsonbereich gehören smoveys bei fast allen Selbsthilfegruppen und bei Parkinson- Patienten zur Grundausrüstung
- Sowie Reha Sportbereich in Kliniken bei Physiotherapeuten, Uni Kliniken, normale Kliniken, Sportvereine mit Breitensport
- Bei Parkinson gibt es bis heute kein Medikament den Parkinsonverlauf verlangsamt , Stoppt oder sogar verbessert.
- Der einzige Weg ist Sport Ich wäre mit 17 Jahren Parkinson nicht mehr so beweglich ohne smoveys



- **Rheinberg: Wir bewegen Jung und Alt, gemeinsam statt einsam**
- **In NRW haben wir das größte Kinderbewegungsprojekt als ehrenamtlich durchgeführtes Projekt realisiert, indem wir in 28 KITAS und in 21 Schulen Kinder in positive Bewegung gebracht haben**
  - **Steigerung der Aufmerksamkeit,**
  - **Abbau von Aggressionen durch Training vor dem Unterricht.**
  - **Beim Training kein Unterschied bei Integrationskindern sichtbar,**
  - **Verbesserung des Gleichgewichtes,**
  - **Hyperaktive Kinder werden gedämpft und Bewegungsmuffel bewegen sich wieder gerne.**
  - **Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit besonders bei Ganztageschulen**
  - **Überall z.B. Klassenzimmer auch ohne viel Aufwand und ohne Turnhalle einsetzbar**

# KINDER IN BEWEGUNG

Kinder in 20 Schulen und 28 KITAS am Niederrhein in Bewegung gebracht





- **Rheinberg: Wir bewegen Jung und Alt, gemeinsam statt einsam**
- **Inzwischen smoveys an die Schulen ausgeliefert und die Schulungen der Lehrer stehen an.**
- **Damit sind nun alle Rheinberger Grundschulen und die Europaschule mit einem Klassensatz und abschließbaren Lager/Transportständer ausgerüstet**
- **Hallen und Freibad mit wasserdichten Schwingsystemen smoveys und Ständer**

# Rheinberg: Bewegt Jung bis Alt



smovey's für Schulen

Ausgabeeinheit:  
Smovey mit Tasche und  
Handout





## Ringe bringen eine Stadt in Bewegung

14. September 2022 um 18:27 Uhr | Lesedauer: 4 Minuten



Die Zweitklässler aus der Giraffenklasse der St.-Peter-Grundschule wissen die grünen Ringe schon zu schätzen. Mitten drin (mit Sonnenbrille) Detlev Friedriszik sowie Unterstützer. RP-Foto: Ostermann Foto: Ostermann, Olaf (oo)

**Rheinberg.** Detlev Friedriszik, Parkinson-Aufklärer aus Alpsray, lädt zu einem Aktionstag am 24. September auf dem Großen Markt in Rheinberg ein. Dort lautet das Motto „Bewegen für Jung und Alt – gemeinsam statt einsam“.





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



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.

**NRZ** GASTR

Kinder im Alprayer Integrationskindertagesstätte erhalten das in der Septemerausgabe 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.



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

# 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: Geissbruch-Apotheke, Ferdinantenstr. 12, Kamp-Lintfort, 02842 8538 und Sonnen-Apotheke, Neustraße 43 a, Dinslaken, 02064 777347.

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



## Schwingen

**Zuerst** eroberten Smoveys europaweit die Praxen von Physiotherapeuten und Reha-Kliniken. Nun halten die grünen Vibrationsringe schwungvoll Einzug in die niederrheinischen Schulen, aktuell in der Grundschule am Deich in Wällach. Rektorin Michaela Joost: „Viel zu viele Kinder bewegen sich einfach zu wenig.“ 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 geschulten Lehrer spielerische Übungen mit den Trainingsringen in ihren Unterricht mit ein. Lehrerin Friedegard Radloff: „Aber auch auf dem Pausenhof oder in unserem Forum haben die Kinder einen Riesenspaß beim Schwingen, Drehen oder Massieren.“ Die vom Caritasverband Moers/Xanten angebotene Nachmittagsbetreuung setze gleichfalls auf die Smoveys, so Erzieherin Miriam Rulofs.

# 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 Austoben 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 Friedriszki, 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



Unter Anleitung von Trainerin Miriam Rulofs (dunkles T-Shirt) agierten die Kinder beim Training mit den Smovey-Ringen. 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

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

Auch die Mädchen aus der Grund-

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

## 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

## Neue Smoveys für die Schule am Bienenhaus



Bürgermeister Frank Tatzel lobte den Einsatz aller Beteiligten, ganz besonders den der Eheleute Friedriszik, und freute sich zusammen mit den Kindern der OGS, Schulleiterin Jasmin Brune, den Sportlehrerinnen Laura Jung und Miriam Stüker, Volksbank-Chef Guido Lohmann und der stellvertretenden Leiterin des Fachbereiches Schule-Sport-Kultur Stefanie Kaleita über die neuen Sportgeräte. • Foto: Stadt Rheinberg • hochgeladen von [Lokalkompass Moers](#)





- **Grundlage für dieses Leader-projekt war die positive Erfahrung bei Sport im Park.**
  - **Hier hatten wir 2 Jahre bis zu je 40 rollierende Teilnehmer von 6 Jahre bis 72 Jahre mit Parkinson, Diabetes , Rheuma, MS Schlaganfall usw. (wurde durch Corona gestoppt)**
- **Wir trainierten auch im Freibad, als es regnete, denn dann konnten wir die überdachten Flächen nutzen**
- **Oder bei zu großer Hitze trafen wir uns neben dem Büdchen in Freibad und rollten uns auf einer Massageliege ab und machten Übungen im Sitzen im Schatten der Bäume und bei Getränken vom Büdchen.**

## Kinder und Senioren reden mit beim Dorfspielplatz

13. Mai 2019 um 06:00 Uhr | Lesedauer: 3 Minuten



Marianne Friedriszik (links) lässt zusammen mit Ben Schmitt und Johanna Stückert auf dem Spielplatz die Smovey-Ringe kreisen. RP-Foto: Reichwein Foto: Christoph Reichwein (crei)

NEUKIRCHEN-VLUYN. Der bestehende Spielplatz an der Hochstraße in Neukirchen soll im

NEUKIRCHEN-VLUYN. Der bestehende Spielplatz an der Hochstraße in Neukirchen soll im Frühjahr 2021 eine Anlage für alle Generationen werden.

 Teilen

 Tweeten

 Weiterleiten

 Drucken

Von Peter Gottschlich

Johanna Stückert und Ben Schmitt wünschen auf dem Spielplatz im Neukirchener Dorfkern eine längere Rutsche. Einen größeren Kletterturm können sich die beiden Achtjährigen genauso vorstellen. Und sie würden auch Smovey-Ringe in der Bibliothek im Missionshof ausleihen, um damit auf der Fläche hinter der Hoch- und der Mozartstraße zu trainieren. Am Samstag testeten sie schon einmal diese Ringe, durch deren Schläuche Metallkugeln rattern. Angeleitet wurden sie von Marianne Friedriszik, die mit ihrem Mann Detlev Friedriszik aus [Rheinberg](#) diese Ringe am Niederrhein bekannt gemacht hat.

**BOSCH**  
WÄGETECH



## Smovey Walk

am Donnerstag den 29.08.2019



Das ist das Motto des neuesten Bewegungsangebotes der Quartiersentwicklung Neukirchen, des Caritasverbandes Moers-Xanten e.V. mit dem Bewegungsteam Marianne und Detlev Friedriszik.

Nicht einsam zu Hause sondern gemeinsam beim Walken mit Bewegungsübungen und dem einzigartigen Schwingsystem smovey die eigene Lebensqualität verbessern.

Jedermann ob Jung und Alt mit oder ohne Einschränkungen kann an der Bewegungsstunde kostenlos teilnehmen.

Das Schwingsystem smovey steht für swing, move and smile und wird in Österreich in einer Integrationswerkstatt produziert. Es wurde zur Verbesserung seiner eigenen Beweglichkeit und zur Bewegungserhaltung von einem Parkinsonpatienten entwickelt und wird inzwischen bei vielen Physio- und Ergotherapeuten, Ärzten, Kliniken Sportvereinen, Selbsthilfegruppen, Fitnesscenter, Schulen und KITAs sowie Sporthotels

Quartiersmanagement in Neukirchen-Vluyn

## Einsatz für einen lebenswerten Ortskern

3. Januar 2022 um 16:03 Uhr | Lesedauer: 4 Minuten



Detlev und Marianne Friedriszik (freemade Consulting) mit Gisela Zwiener-Busch (Stadtbücherei) und Ilka Mainka (Quartiersmanagement, rechts) testen schon mal die Smovey-Ringe. Foto: Stadt NV

**Neukirchen-Vluyn. Die Quartiersentwicklung der Caritas Moers-Xanten verabschiedet sich nach vier Jahren aus dem „Dorf Neukirchen“. Nachhaltig aufgebaute Strukturen ermöglichen die Weiterführung von Angeboten auch über das Projektende hinaus. Quartiersmanagerin Ilka Mainka wechselt für den Caritasverband in derselben Funktion nach Kamp-Lintfort.**

Hinter dem sperrig klingenden Titel „Inklusives Integrationsmanagement im Quartier Ortskern Neukirchen“ verbergen sich viele schöne Aktionen und Feste, gelungene Kooperationen und Vernetzungen und nicht zuletzt zahlreiche positive Erfahrungen der Akteure und Bewohner im Quartier. Ilka Mainka, Mitarbeiterin des Caritasverbandes Moers-Xanten, schaut mit Stolz auf die letzten Jahre ihrer Arbeit zurück und freut sich über die Veränderungen im Quartier.











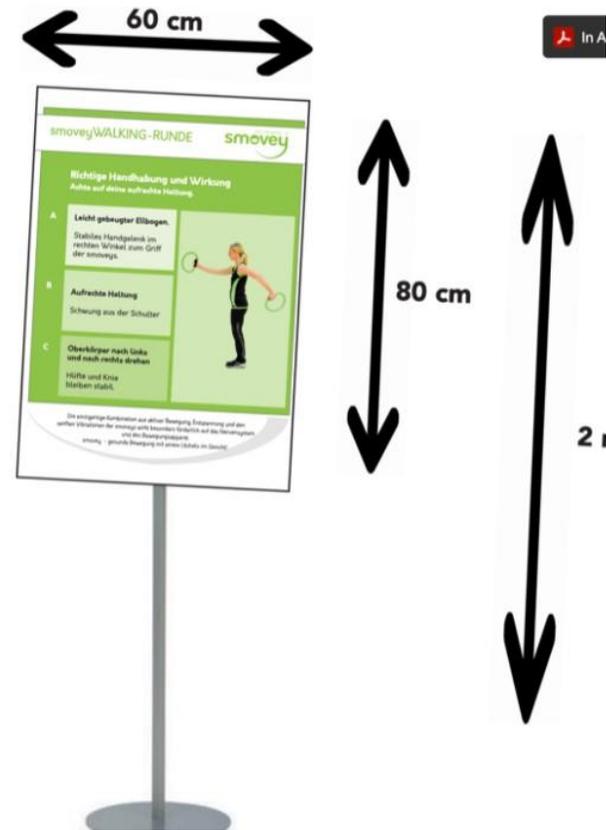
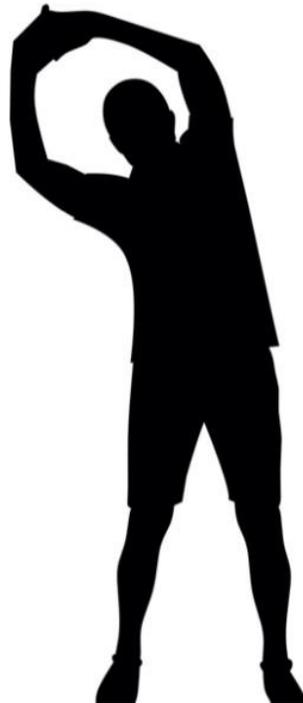




- **Rheinberg: Wir bewegen Jung und Alt, gemeinsam statt einsam**
- **Gerade Corona hat viele Defizite aufgezeigt, denn Sport konnte nicht in Gemeinschaft durchgeführt werden und alleine Sport durchführen ist schwierig den inneren Schweinehund zu überwinden. Durch die Corona Pandemie war die Kommunikation unter Nachbarn an dem einen Ort gut aber woanders gab es keine Nachbarschaftshilfe und führte zur vereinsamten Bürgern, besonders wenn die Verwandten in anderen Städten oder Länder wohnten.**
- **Durch den Bewegungsmangel hat sich bei vielen Mitbürgern die Beweglichkeit verschlechtert und gerade bei Erkrankten ist es schwierig die Lebensqualität durch mehr Sport zurück zu holen.**
- **Genau hier setzen wir mit dem Leader geförderten Projekt an und wir wollen die Kommunikation untereinander und den gemeinsamen Sport in allen Ortsteilen Rheinbergs fördern**

# Rheinberg: Bewegt Jung bis alt

- Grundschilder:
- 80\*60 auf Aluschild
- Schilderträger von
- Einbetonieren
- Hülse ?



Schilder 80+60 quer fester Bodenverankerung einbetonieren Hülse und dann anschrauben ?





# Rheinberg: Bewegt Jung bis Alt

Orsoy



lockway Ballenbad

Tennisclub Rheinberg GRÜN-WEISS e. V.



VHS Alpen-Rheinberg-Sonsbeck-Karten

Musikschule Rosenberger-Pflüger

## Smovey Verleihstation VHS

Beispiel für Walking  
Strecke mit  
Bewegungsübungen

Stiller-Straße-Weg

Mbershaner

Google Earth

# Rheinberg: Bewegt Jung bis Alt







25.10.2014 13:18









# FIT & MUNTER in 10 Minuten



**Springe große Hampelmänner!**

Wieviele schaffst du, ehe die Muskeln ziehen?

**Gehe schwungvoll am Stand!**

Zähle dabei bis 60. Schaffst du 100 Schritte?



**Schwing' in der Kniebeuge!**

Spürst du die Muskeln deiner Oberschenkel?

**Säge kräftig in der Luft!**

Beweg dich dabei auch nach links und rechts.



**Mach' eine liegende Acht!**

Beobachte die Bewegung auch mit den Augen.

**Heb' dein Bein hoch!**

Schwinge gleichzeitig mit den Armen.



**Strecke dich zum Himmel!**

Neige dich dabei sanft von links nach rechts.

**Entspann' dich mal!**

Rolle sanft Nacken, Beine, Rücken, .... ab.



# FIT & MUNTER in 10 Minuten



**Fahre mit dem Auto!**

Lenke hin und her, mach dich groß und klein.



**Schwinge neben dem Körper!**

Einmal links, dann wieder rechts.



**Beweg dich mit Freunden!**

Macht einen Kreis und bewegt die Ringe.

**Balanciere auf deiner Hand!**

Schaffst du es, ohne den Ring fallenzulassen?



**Mach' deine Augen zu!**

Schwinge die Ringe und lass dich führen.

**Heb' dein Bein hoch!**

Kannst du das Gleichgewicht halten?



**Lass dich verwöhnen!**

Wo magst du die Ringe am liebsten spüren?

**Finde deine Mitte!**

Heb die Beine. Schaffst du die Balance?

