

Sport im Park 2018 und die Sonne lacht jeden Tag



Auftaktveranstaltung im Rheinberger Stadtpark mit den Drums alive vom SV Budberg

2017 startete in Rheinberg mit Sport im Park eine Initiative des Rheinberger Stadtsportverbandes und den örtlichen Sportvereinen mit dem Ziel, den Rheinberger Bürgern das Sportangebot der örtlichen Vereine an den verschiedensten Orten von Rheinberg publikumsnah vorzustellen. In der heutigen modernen Zeit ist für Sport und Bewegung oft wenig Zeit. Hier soll diese Initiative zeigen das ortsnahe Angebote vorhanden sind, die jeder nutzen kann. Sport im Park wird finanziert vom Stadtsportverband, von der Stadt Rheinberg und vom Landessportbund. Mit diesem vielfältigen Angebot können Rheinbergs Bürger ohne Verpflichtung, die geeignetste Sportart herausfinden und einen möglichen Zugang zu einem der Sportvereine finden. Das Gesamtangebot, welches bis Ende September im Rahmen von Sport im Park gilt findet der interessierte Bürger unter www.Stadtsportverband-Rheinberg.de

Sport im Park wird seit 2017 unterstützt von Eheleuten Friedriszik. Die smovey Bewegungstrainerin Marianne Friedriszik wurde von der Selbsthilfegruppe der Diabetiker gebeten, 2017 das smovey Training bei Sport im Park durchzuführen. Wie 2017 erfreut sich auch 2018 das smovey-walking im Stadtpark Rheinberg hoher Beliebtheit in allen Altersstufen. Da jeder Teilnehmer sich je nach seiner Verfassung ins Training einbringen kann, sind auch Mitbürger mit körperlichen Einschränkungen, wie zum Beispiel Parkinson oder Diabetes, Teilnehmer dieses Angebotes. Es begann am Freitag, den 06.07. und endet am Freitag, den 10.08.

Weitere Angebote siehe Stadtsportverband.



<https://www.nrz.de/staedte/rheinberg-xanten-umland/smovey-walk-im-rheinberger-stadtpark-id214754437.htmlauf>

Trotz der hohen Temperaturen machten sich bis zu 31 Bürger auf, am smovey-Walk teilzunehmen. Die Sperrung des Parks wegen Chlorgasproblematik im Freibad führte kurzfristig zur Verlagerung auf den Orsoyer Deich, wo den Teilnehmern eine frische Brise vom Rhein die Hitze erträglich machte.



Am bisher heißesten Tag des Jahres kamen, trotz vieler Absagen aus gesundheitlichen Gründen, noch 12 Teilnehmer um gemeinsam etwas zu unternehmen. Im Schatten neben dem Kiosk des Underberg-Schwimmbades war leichtes Training im Sitzen angesagt. Entspannung durch Abrollen mit gleichzeitiger Vibration durch die smoveys gehörten auf der mitgebrachten Massageliege zum angenehmen Teil bei diesen Temperaturen. Alle Beteiligten waren begeistert und die Hitze machte ihnen nichts aus.



Was ist smovey-Walking und wie kam das Walken mit den grünen Schwingringen, statt mit Walking-Stöcken, an den Niederrhein ?

Der Rheinberger Detlev Friedriszik war vor fast 13 Jahren an Parkinson erkrankt und fand 2012 in Österreich das Vibroswingsystem smovey, um seine Beweglichkeit und somit die Lebensqualität solange wie möglich zu erhalten. Ehefrau Marianne Friedriszik schulte 2012 zur smovey Bewegungstrainerin um. Sie schult Interessenten vom Kind bis zum Senioren im vielseitigen Einsatz der Schwingringen.

<https://www.nrz.de/staedte/rheinberg-xanten-umland/rheinberg-ringe-schwingen-auf-dem-rheindeich-id214906679.html>

Siehe dazu ARD Buffet Film:

<https://youtu.be/PhcxOuHKANo>

Durch das eigene Erleben der Wirkung konnten Friedrisziks neben Ergo-, Physiotherapeuten und Ärzten, Selbsthilfegruppen wie Frauen nach Krebs, Diabetes, Parkinson, Herz- und

Lungensportgruppen in Moerser Kliniken, Sport und Wellnesshotels, Fitnesscenter, Seniorenheime (St.Thekla), auch viele Sportvereine am Niederrhein von der Wirkungsweise der smovey Schwingringe überzeugen.

2013 entstand durch die Schenkung von den grünen Schwingringen an die Alprayer Kindertagesstätte das ehrenamtlich durchgeführte Kinderbewegungsprojekt " Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein " In dem Projekt konnten inzwischen Dank vieler großzügigen Unterstützung von Sponsoren, Politik und Presse Kinder von 20 Schulen und 26 KITAS in positive Bewegung gebracht werden. Unter anderem werden hyperaktive Kinder heruntergefahren und Bewegungsmuffel aktiviert. Eigentlich sollte bedingt durch seine Parkinsonerkrankung das Projekt nach 8 Schulen und 8 KITAS beendet sein. Durch den erfolgreichen Einsatz der Schwingringe in den Schulen und KITAS möchten immer mehr Schulen und KITAS das Schwingsystem einführen und ein Projektende ist nicht absehbar.



Aktuelles zu Rheinberger Schulen:

Nach den Ferien kann auch der seit einiger Zeit bestehende Wunsch der Grundschule Grote Gert in das Kinder-Bewegungsprojekt integriert zu werden erfüllt werden. Das wird möglich Dank den Spendenzusagen der Orthopäden Dr. Swart und Dr. Di Maio und der Sparkasse am Niederrhein.

Zur Zeit sammelt Detlev Friedriszik Preise für eine Tombola auf der 2. Senioren- und Pflegemesse in der Stadthalle Rheinberg Ende Oktober in Zusammenarbeit mit der Stadt Rheinberg. Vom Lospreis von 5 € soll eine weitere Schule oder KITA aus Rheinberg ins Bewegungsprojekt integriert werden. Anfragen von Rheinberger KITAS und Schulen können unter info@freemade.de abgegeben werden unter anderem Die Preise und Spender werden ab September unter anderen facebook und www.freemade.de vorgestellt.

http://www.lokalklick.eu/wp-content/uploads/2018/06/MO_Bewegungsringe_fuer_Jung_und_Alt_0618-Press.jpg



Senioren und Kinder trainieren zusammen in Moers Meerbeck im Haus Jung und Alt von der Diakonie

<http://www.lokalklick.eu/2018/06/08/brummen-tut-gut/>

<https://www.moers.de/de/aktuelles/smoveys-sorgen-fuer-mehr-bewegung/>

Studio 47 Film: <https://youtu.be/JFYiRTA9WbU>

Bei Sport im Park unterstützen Eheleute Friedriszik die Rheinberger Vereine, von denen inzwischen auch die smoveys erfolgreich in ihren vielfältigen Angeboten eingesetzt werden.

Smovey-Walking am 16. September zur Unterstützung von „Bewegen hilft“

„Bewegen hilft“ ist eine seit 6 Jahren bestehende Initiative von Guido Lohmann. Hier sammeln Mitmenschen durch eigene Bewegung für soziale Projekte am Niederrhein.

Am 16. September 2018 findet ab 16.15 ein ca. 45 Minuten dauernder Benefiz-smovey-Walk im Klostergarten von Kamp-Lintfort zugunsten von „Bewegen hilft“ statt. Neben der Startgeld von 5 €- können Anwesende ein Los für 5 € erwerben und hat damit die Chance einen von 2 smovey sets zu gewinnen im Wert von ca. 100 €. Und ein Satz smoveys wird unter den Anwesenden versteigert werden. Das Besondere ist der Aufdruck auf den smoveys mit dem Hinweis auf die Landesgartenschau 2020 in Kamp-Lintfort.

Für Musik von Santana , Dire Straits, Simon & Garfunkel, Rolling Stones bis swing sorgen Belcanto 2 Gitarristen.

Kaltgetränke, Kaffee und Kuchen können gegen Entgeld im Klosterkaffee erworben werden.



Mit der Bitte um Anmeldung, damit genügend smovey Sportgeräte vorhanden sind und auch ausreichend Kaffee und Kuchen angeboten werden kann. Unter eMail: Info@freemade.de oder Tel 02843 80388 bei Friedriszik.

In den schönen Klostergarten ist Jung und Alt herzlich eingeladen.

Und nicht vergessen Sport im Park geht noch bis Ende September weiter und es ist noch nicht zu spät um einzusteigen.