

# Mensch, beweg Dich!

Programm  
September 2019 - März 2020

Bewegungsangebote  
für Körper und Geist



## Soziales Projekt

### Unterstützung der Grundschule Rengshausen

Wir sind froh, dass wir die Grundschule in Rengshausen haben. Unsere Kinder können noch zu Fuß zur Schule gehen und brauchen keine lange Anfahrten über sich ergehen zu lassen. Auch haben wir das Bürgerhaus, in dem der Sportunterricht für die Kinder erteilt werden kann. Leider sind die Sportgeräte im Bürgerhaus in die Jahre gekommen und müssen erneuert werden.

Die Gemeinde Knüllwald bzw. der Schwalm-Eder-Kreis als Schulträger fördern zwar auch die Sportmaterialien, aber angesichts der „leeren“ Kassen ist dies immer noch zu wenig. Bisher konnten leider erst sechs Leichtmatten für den Sportunterricht angeschafft werden. Für die Sportlehrerin, Frau Michel-Friedrich, ist es daher immer ein enormer Kraftaufwand, die dicken und sehr schweren Matten aus den siebziger Jahren allein aufzubauen. Die Grundschule Rengshausen möchte die Anzahl der Leichtmatten aufstocken. Damit dies möglich ist, haben wir uns dazu entschlossen in diesem Jahr unser soziales Projekt dem Kauf von Leichtmatten für den Sportunterricht zu widmen.

Nur wenn dem Sportlehrer die geeigneten Materialien zur Verfügung stehen, hat er und damit auch die Kinder Spaß am Sportunterricht. Und da sich viele Kinder bereits schon in der Freizeit zu wenig bewegen, wollen wir den Sportunterricht fördern.

Kontakt:  
Grundschule Rengshausen,  
poststelle@g.rengshausen.schulverwaltung.hessen.de

*Mensch. beweg Dich!*

ist ein Bewegungsangebot für Körper und Geist an alle interessierten Menschen unserer Region! Machen Sie mit, jedermann/frau ist willkommen, egal ob FSV-Mitglied oder nicht, unabhängig von Wohnort und Alter – wir freuen uns auf Sie! Ihr Körper wird es Ihnen danken! Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Nachstehend einige organisatorische Informationen:

- Wichtig für Sie sind unsere FSV-Ansprechpersonen. Von ihnen können Sie jederzeit alle notwendigen Informationen bekommen.
- Anmeldemöglichkeiten: Einfach zum Kurs gehen und sich dort anmelden, bei der FSV-Ansprechperson anrufen und anmelden oder per email.
- Die Kursgebühr wird beim 2. Besuch in bar fällig.
- Einstieg in die Kurse jederzeit möglich, Gebühr wird anteilig fällig.
- Empfehlenswert für Neu-/Wiedereinsteiger: ein medizinischer Check. Die Knüllwälder Ärzte sind in diese Aktion mit einbezogen.

## Modul 1 –

### A-B-C + F = Frauenpower

Fitnesstraining für Herz/Kreislauf und Muskulatur. In diesem Modul trainieren wir sowohl mit dem Step-Brett als auch mit dem T-Bow, der vielseitig einsetzbar ist. Außerdem kommen verschiedene Hilfsmittel wie Theraband, Redondball, Aerostep, großer Gymnastikball, Schwingstab und das Trainingsgerät BRASIL zum Einsatz. Der Kurs ist seit 2013 mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes ausgezeichnet. Die Kosten können daher von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Kursleiterin: Sabine Rings, Morschen  
Ansprechperson FSV: Manuela Zülch, Tel. 05685 / 1705

Start: Donnerstag, 17. Oktober 2019, 19.30 - 21.00 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, 20 Einheiten, Mitgl. 60,- Euro, Nichtmitgl. 80,- Euro



## Modul 2 – Männerriege

Männer, ob noch aktiv oder bereit zum sportlichen Wiedereinstieg - hier seid Ihr richtig. Der Schwerpunkt sind Ballspiele jeglicher Art nach dem Motto: „Spielerisch zu mehr Fitness!“ Mit diesem Angebot



wenden wir uns an Teilnehmer, die sich (wieder) bewegen wollen. Im Mittelpunkt steht die spielerische Erhaltung der Beweglichkeit. Die Teilnehmer erwartet keine sportwissenschaftliche Trainingseinheit, sondern vielmehr ein Mix aus Sport und Spaß an der Bewegung.

Fußball, Fußball-Tennis, Volleyball, Basketball...

Übungsleiter & Ansprechperson FSV:  
Holger Iber, Tel.: 05685/ 1048

Start: Freitag, 11. Oktober 2019, 19.00 - 20.30 Uhr, alle zwei Wochen in der Sporthalle der Stiftung Beiserhaus, 10 Einheiten, kostenfrei (anteilige Hallengebühr),

## Modul 3 – MuM

Motiviert und maßvoll für die Generation 50Plus. Männer und Frauen, die noch etwas für ihre Fitness machen wollen, sind hier herzlich willkommen. Schonendes Herz-Kreislauftraining, funktionelle Gymnastik zur Erhaltung der Beweglichkeit, der Kondition und der Koordination – und das alles verbunden mit viel Spaß!

Kursleiterin: Karin Liebelt, Knw.- Oberbeisheim.  
Ansprechperson FSV: Wolfgang Zülch, Tel. 05685 / 777

Start: Mittwoch, 18. September 2019, Fortgeschrittene 18.30 - 19.30 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, 22 Einheiten, Mitgl. 30,- Euro, Nichtmitgl. 50,- Euro



## Modul 4 – YOGA

Jeder, der auch nur etwas Yoga praktiziert, kann schon bald einige der erstaunlichen Wirkungen des Yoga erfahren: ein vorher nicht gekanntes Gefühl von Entspannung und innerer Harmonie, mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen, Verbesserung der Konzentration.

Mit Yoga schult man Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen werden reduziert oder verschwinden ganz. Durch Yoga werden Stressfolgen abgebaut und man begegnet neuen Stress auslösenden Situationen mit mehr Gelassenheit und Ruhe.

Andreas Eckert, aus Kassel, ist ein sehr erfahrener Yogalehrer, Meditations- und Entspannungskursleiter. „Ruhe und Klarheit gepaart mit viel Humor sind Kennzeichen seiner Yogastunden.“

Ansprechpartner-FSV: Birgit Vaupel, Tel. 05685/8211  
Gebühr für alle Kurse: Mitgl. 100,- Euro und Nichtmitgl. 120,- Euro, 16 Einheiten, Mindestteilnehmer: 10 Personen pro Kurs; Kindertagesstätte „Sonnenhügel“ Rengshausen

### Yoga-Kurs 1:

Dienstag, 15.10.2019, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

### Yoga-Kurs 2 - Yoga für Männer:

Dienstag, 15.10.2019, 18.45 Uhr bis 20.15 Uhr

### Yoga-Kurs 3:

Donnerstag, 17.10.2019, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

### Yoga-Kurs 4:

Donnerstag, 17.10.2019, 18.45 Uhr bis 20.15 Uhr



## Modul 5 – Tabata

„Tabata“ ist eine vom japanischen Sportwissenschaftler Dr. Izumi Tabata im Jahr 1996 entwickelte Art von Intervalltraining. Dabei trainiert man für 20 Sekunden bei maximaler Intensität, gefolgt von 10 Sekunden Pause. Tabata ist ein hochintensives Muskelaufbautraining in kurzen Intervallen. Es verbrennt Fett, geht schnell und ist sehr effektiv. Die kurzen intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Jeder kann in seinem Tempo und nach seiner Kraft die Übungen ausführen. Ein Einstieg ist also jederzeit möglich. Es gibt so die Möglichkeit, schnell Muskulatur aufzubauen und die Ausdauer zu verbessern. Tabata wird zu Beginn mit eigenem Körpergewicht ohne Zusatzgeräte ausgeführt, später kann man durch den Einsatz von Gewichten die Übungen erweitern. Wir benötigen eine Matte/Handtuch und etwas zu trinken. Die Stunde beginnt mit einem kleinen Warmup aus dem Bereich Aerobic oder Zumba, gefolgt von Muskelaufbautraining mit anschließendem Cool-Down. Eine Übungseinheit dauert ca. 35 bis 45 Minuten.



Kursleiterin: Angela Pankratz

Seit 4 Jahren freiberufliche Fitnesstrainerin für die Bereiche Bauch-Beine-Po, HIIT und Tabata. Seit 2019 zertifizierte Übungsleiterin mit C Lizenz im Breitensport vom Landesportbund Hessen.

Ansprechpartner FSV:

Anette Kurz, Tel. 05685/8331

Start: Dienstag, 15.10.2019, 19.00 – 19.45 Uhr, Bürgerhaus Rengshausen, Insgesamt 20 Einheiten, Kosten: Mitgl. 60,- Euro, Nichtmitgl. 80,- Euro, Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

## Modul 6 – Tanzen

Tanzen wirkt entspannend und ist eine Wohltat für die Seele. Eine Studie zeigt, dass Paartanzen das Demenzrisiko um 76 % reduziert. Tanzen ist ein Ganzkörpersport. Durch die Bewegungen werden Sehnen, Bänder und Organe stärker durchblutet. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, Beweglichkeit und Ausdauer ebenso wie der Gleichgewichtssinn erhöht. In diesem Kurs gehen wir auf eine tänzerische Entdeckungsreise durch die Welt der Tänze. Sie erlernen oder frischen die Figuren in den Tänzen Foxtrott, langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha, Rumba, Jive und Disco-Fox auf.

### Tanzen für Erwachsene

Für Teilnehmer der vergangenen Kurse und Wiedereinsteiger mit Tanzerfahrung in den o. g. Tänzen.

Start: Samstag, 12. Oktober 2019, 18.00 – 19.30 Uhr, danach alle 2 Wochen jeweils Samstag, Kosten: Mitgl. 70,- Euro, Nichtmitgl. 90,-Euro

### Tanzen für Jugendliche

Der FSV Rengshausen möchte dieses Jahr wieder einen Tanzkurs nur für Jugendliche anbieten. Hier erfährst du alles, was mit Tanzen, neuen Trends und Fun zu tun hat. Lockere Atmosphäre, gute Musik und jede Menge Spaß mit netten Leuten.

Start: Samstag, 12. Oktober 2019, 17.00 – 18.00 Uhr, danach alle 2 Wochen jeweils Samstag, Mindestteilnehmerzahl: 14 Personen, Kosten: Mitgl. 50,- Euro (bzw. ein Elternteil muss Mitglied sein), Nichtmitgl. 70,- Euro

Kursleiterin: Tanzlehrerin Iris Plasberg  
Bürgerhaus Rengshausen, jeweils 12 Einheiten  
Ansprechperson FSV: Anette Kurz, 05685/8331



## Modul 7 - Qi Gong Einsteiger-/Schnupperkurs

Qi Gong: in der Ruhe liegt die Kraft. Qi Gong ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Frei übersetzt bedeutet es „Arbeit oder Training mit der Lebensenergie“. Damit ist eine Energie „Qi“ gemeint, die im gesamten Körper, nach Vorstellung der traditionell chinesischen Medizin, zirkuliert und ihn in Gesundheit hält. Bei der Akupunktur und auch Homöopathie wird mit der gleichen Energie gearbeitet, mit dem Ziel sie in ein Gleichgewicht zu bringen und gut im Organismus zirkulieren zu lassen.

Das will auch Qi Gong, mit der Kombination von Körperübungen und mentalen Vorstellungen- Bildern, Visualisierungen.

Bei regelmäßigem Training hilft Qi Gong, Körper und Geist in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Stoffwechsel und Immunsystem verbessern sich, Konzentration, Vitalität und Beweglichkeit werden gesteigert.

Wenn man durch den Beruf abgespannt ist oder unter großem Leistungsdruck steht, verhilft Qi Gong zu mehr Gelassenheit und füllt Energiereserven wieder auf. Es beugt Erkrankungen vor und hilft selbst bei Erkrankung, die Heilung zu unterstützen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung- Sportbekleidung und Schuhen.

Start: Montag, 14.10.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, Landfrauentreff  
8 Termine, Kosten: Mitgl. 40,- Euro, Nichtmitgl. 60,-Euro



Kursleiter: Maik Aschenbrenner, Dipl. Sportlehrer und Heilpraktiker  
Ansprechpartner FSV:  
Birgit Vaupel, Tel.  
05685/8211

## Modul 8 – ZUMBA

Zumba ist eine Tanzart und kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Zumba folgt dem Rhythmus der Musik und jedes Lied erhält hierbei eine passende Choreografie. Die Stilrichtungen reichen u.a. von Salsa, Reggaeton und Samba bis zu Hip Hop. Bei Zumba geht es nicht darum genau nach zu tanzen, sondern Spaß zu haben, dem Rhythmus zu folgen. Deshalb ist Zumba für Groß und Klein geeignet, denn jeder passt sich seinem individuellen Tanzrhythmus und der Ausdauer an. Es macht nicht nur jede Menge Spaß, sondern verbrennt auch ordentlich Kalorien, wenn man seinen ganzen Körper zum Einsatz bringt.



Ansprechperson FSV:  
Susanne Dittmar, Tel.  
05685/449

Start: Montag, 14.  
Oktober 2019,  
19.30 – 20.30 Uhr,  
Bürgerhaus Rengshausen,  
insgesamt 20  
Einheiten, Kosten:  
Mitgl. 80,- Euro,  
Nichtmitgl. 100,-  
Euro

## NEU

### Turnzwerge für Kinder von 2 - 6 Jahre



Kinder möchten sich bewegen, Kinder sind ständig in Bewegung, denn Bewegung ist eines der Grundbedürfnisse von Kindern und für ihre gesamte Persönlichkeitsentwicklung unerlässlich.

Durch vielseitiges Spielen, Bewegen und Fertigkeitlernen, mit und ohne Materialien/Geräte werden Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer trainiert. Die Turnzwerge bieten den Kindern Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten, die sie für ihre gesunde und ganzheitliche Entwicklung benötigen und fördern die motorischen Grundfähigkeiten wie Krabbeln, Gehen, laufen, Hüpfen oder Fangen. Dabei orientiert sich das Kinderturnen an den unterschiedlichen Bedürfnissen und individuellen Fähigkeiten aller Kinder. Im gemeinsamen Spielen und Bewegen mit Gleichaltrigen lernen die Kinder nachzugeben, sich zu behaupten, einander zu helfen und zu kooperieren.

Damit wir den kindlichen Bedürfnissen gerecht werden bieten wir das Turnen in 2 Gruppen an:

- Gruppe 1: 2-4 jährige Kinder, 15.30 Uhr, Dauer: 1 Stunde
- Gruppe 2: 4-6 jährige Kinder, 16.30 Uhr, Dauer: 1 Stunde

Mindestteilnehmer: 8 Kinder pro Gruppe

Start: Mittwoch, 16.10.2019, Bürgerhaus Rengshausen  
20 Einheiten, Kosten: bei Mitgliedschaft 1 Elternteil 50,-Euro, ohne Mitgliedschaft 70,- Euro)

Übungsleiter: Benjamin Hagenauer und Alicia Göbel  
FSV-Ansprechpartner: Sabrina Klepp, Telefon: 0173/2460179

Schule und Verein – gemeinsam am Ball

## KiB – Wir bringen Kinder in Bewegung

KiB ist ein sportübergreifendes Bewegungsangebot für Grundschul-kinder und findet in enger Zusammenarbeit mit der Grundschule Rengshausen statt. Im Frühjahr 2019 hat der FSV Rengshausen diese Kooperation mit der Grundschule Rengshausen geschlossen und bietet im Rahmen der Ganztagsbetreuung ein zusätzliches Bewegungsangebot.

Mit unserem sportübergreifenden Bewegungsangebot gehen wir beim FSV Rengshausen neue Wege. Durch diese breitgefächerte Bewegungsschulung erhalten die Kinder ein optimales Fundament für jegliche Art von Sport. Gern informieren die Lehrkräfte der Grundschule oder der Vorstand des FSV über alle Details.

KiB ist ein ganzjähriges Angebot und kostet 36,- Euro pro Kind / Jahr.

### KiB Midi (1. + 2. Klasse)

Allgemeine Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, spielerisch die Kräfte messen, sich bewegen an Großgeräten, Laufen-Springen-Werfen, kleine und große Spiele...

Jeden Donnerstag, 13.00 -14.00 Uhr (Ferienzeiten ausgenommen), Bürgerhaus Rengshausen

### KiB Maxi (3. +4. Klasse)

Allgemeine Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, weiteres Vertiefen der Bewegungsfelder, spielerisch die Kräfte messen, Ballspiele, erlebnisorientierte Elemente...

Jeden Donnerstag, 14.00 -15 .00 Uhr (Ferienzeiten ausgenommen) Bürgerhaus Rengshausen

Übungsleiter KiB Midi + Maxi: Uwe Zenkner, Inhaber DFB-A-Lizenz Referent des HFV (FAIR PLAY-Forum / DFB-Mobil) und Mitarbeiter SV Mobile Fußballschule (u.a. mit Guido Buchwald)

FSV-Ansprechpartner: Janine Kaempffer, Tel.: 0173 9338616





## 2019/2020 Saisonöffnung statt Abschlussveranstaltung

### „In vino veritas“ - Wir entdecken die Welt der Weine

Bei unserer Weinprobe für Genießer entdecken wir gemeinsam die Welt der Aromen und die Vielfalt der Geschmäcker. Mark Krüger erklärt uns die Grundlagen der Weinverkostung und der Weinbeurteilung. Er informiert uns über die verschiedenen Weinarten und deren Unterschiede. Über die wichtigsten Rebsorten werden wir die kulturgeschichtlichen Hintergründe erfahren. In lockerer Runde erhalten wir eine Übersicht über die Weinanbaugebiete in Deutschland und ihre wesentlichen Besonderheiten sowie die Weinbereitung vom Anbau bis zur Abfüllung. Außerdem ist ein kleiner Exkurs in die französischen Weine vorgesehen.

Anhand einer hochwertigen Auswahl von typischen Weiß-, Rose- und Rotweinen sowie Sekt testen wir unsere Sensorik und entdecken, welche Aromen die unterschiedlichen Weine ausmachen. Garantiert läuft euch schon beim Anblick der gefüllten Gläser das Wasser im Munde zusammen.

Damit der Gaumen zwischendurch mal wieder neutralisiert wird, verwöhnt uns Bruno mit leckerer Pizza, Flammkuchen und Pizzabrot.

Freitag, 27.09.2019, ab 19.00 Uhr in der Osteria da Bruno, Rengshausen

Referent: Weinhändler Mark Krüger aus Homberg

### Jung im Kopf – Tipps zur geistigen Fitness

Wenn wir älter werden, bauen sich Nervenverbindungen und Gehirnzellen ab. Dadurch ist das Gehirn nicht mehr so leistungsfähig. Mit Bewegung und neuen Reizen kann unser Gehirn so stimuliert werden, dass eine neue Vernetzung der Gehirnzellen stattfindet.

Wie wir unser Gehirn trainieren können um jung im Kopf zu bleiben, erfahren wir in einem spannenden, unterhaltsamen Vortrag.

Wir bekommen Antworten auf die Fragen: Wie funktioniert unser Gehirn? Wie laufen die Alterungsprozesse im Gehirn ab? Wie wirkt sich Bewegung auf die geistige Leistung aus?

Im praktischen Teil des Vortrages lernen wir Merktechniken gegen die Alltagsvergesslichkeit kennen und erhalten Tipps zum Jungbleiben mit dem Ziel, bis ins Alter geistig fit zu bleiben.

Freitag, 01.11.2019, 19.00 Uhr, Gasthaus „Alte Oberförsterei“, Rengshausen

Referentin: Dr. Christiane Potzner, Arbeitswissenschaftlerin, Soziologin und Expertin für Gehirnforschung und Gedächtnistraining an der Uni Kassel.



# Übersicht Termine

## Modul 1 – A-B-C + F = Frauenpower

Donnerstag, 17. Oktober 2019, 19.30 - 21.00 Uhr

## Modul 2 – Fußball

Freitag, 11. Oktober 2019, 19.00 – 20.30 Uhr (alle 2 Wochen)

## Modul 3 – MuM

Mittwoch, 18. September 2019, 18.30 – 19.30 Uhr

## Modul 4 – YOGA

Yoga-Kurs 1: Dienstag, 15.10.2019, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

Yoga-Kurs 2 - Yoga für Männer: Dienstag, 15.10.2019, 18.45 Uhr – 20.15 Uhr

Yoga-Kurs 3: Donnerstag, 17.10.2019, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

Yoga-Kurs 4: Donnerstag, 17.10.2019, 18.45 Uhr – 20.15 Uhr

## Modul 5 – Tabata

Dienstag, 15.10.2019, 19.00 – 19.45 Uhr

## Modul 6 – Tanzen

Tanzen für Erwachsene

Samstag, 12. Oktober 2019, 18.00 – 19.30 Uhr,  
(alle 2 Wochen)

Tanzen für Jugendliche:

Samstag, 12. Oktober 2019, 17.00 – 18.00 Uhr,  
(alle 2 Wochen)

## Modul 7 – Qi Gong Einsteiger-/Schnupperkurs

Montag, 14.10.2019, 18.30 – 19.30 Uhr

## Modul 8 – ZUMBA

Montag, 14. Oktober 2019, 19.30 – 20.30 Uhr

## Turnzwerge für Kinder von 2-6 Jahre NEU!

Gruppe 1: Mittwoch, 16.10.2019, 15.30 Uhr

Gruppe 2: Mittwoch, 16.10.2019, 16.30 Uhr

## KiB – Wir bringen Kinder in Bewegung

KiB Midi (1. + 2. Klasse)

Jeden Donnerstag, 13.00 -14.00 Uhr  
(Ferienzeiten ausgenommen)

KiB Maxi (3. +4. Klasse)

Jeden Donnerstag, 14.00 Uhr -15 .00 Uhr  
(Ferienzeiten ausgenommen)

## 2019/2020 Saisonöffnung statt Abschlussveranstaltung

### „In vino veritas“ - Wir entdecken die Welt der Weine

Freitag, 27.09.2019, ab 19.00 Uhr in der Osteria da Bruno,  
Rengshausen, Referent: Weinhändler Mark Krüger aus Homberg

### Jung im Kopf – Tipps zur geistigen Fitness

Termin: 01.11.2019, 19.00 Uhr, Gasthaus „Alte Oberförsterei“,  
Rengshausen, Referentin: Dr. Christiane Potzner, Arbeitswissen-  
schafflerin, Soziologin und Expertin für Gehirnforschung und Ge-  
dächtnistraining an der Uni Kassel.

## Unsere Partner

# 100 Jahre FSV Rengshausen 1920 - 2020

### Wir haben Geburtstag!

Der FSV Rengshausen wird am 10. Februar 2020 100 Jahre alt. Dies wollen wir feiern. Wann?

Am Freitag, den 15. Februar 2020, im Hotel Sonneck und am Pfingstsonntag, den 30. Mai 2020, auf dem Sportplatz in Rengshausen.

Termine schon mal vormerken. Weitere Infos folgen rechtzeitig.



Ansprechpartner:

Wilfried Zülch, Tel. 05685 / 922 377

Manuela Zülch, Tel. 05685 / 1705

Rudi Zülch, Tel. 05681 / 3992

FSV Rengshausen 1920 e.V.

34593 Knüllwald-Rengshausen

[info@fsv-rengshausen.de](mailto:info@fsv-rengshausen.de)

[www.fsv-rengshausen.de](http://www.fsv-rengshausen.de)